

# 中医药院校中医药类考研同学心理问题相关研究

司忠勋

(长春中医药大学 吉林 长春 130117)

**【摘要】** 一直以来,中医药类本科生考研同学相对较多,出现这种现状主要是因为行业特殊性,随着国家一系列医药制度和政策的改革与规范,对医药类人才的要求逐渐从基础技术性到高层次多样化转变;专业单一性直接导致了就业的严峻性,本科只满足了四线五线城市的医院要求和企业的基层工作;这些因素的产生直接影响到了逐年攀升的考研人数,以药学专业为例2018年参加考研比例高达80%。通过对考研同学谈话调查,会出现很多因考研出现的各类心理问题,本文就以中医药学生为例,剖析考研同学心理问题及形成因素,进而提出相应的建议和对策。

**【关键词】** 中医药;中医药类考研同学;心理问题

## 一、引言

进入本世纪以来,我国医疗卫生事业逐步加大力度改革,对中医药类人才层次提出更高要求,另一方面,应届毕业生人数近几年来逐年增加,应届毕业生就业压力巨大,多数中医药类专业同学加入了考研队伍,本篇文章以药类专业为例,通过考研同学一对一谈话,相关问题调查等形式,对考研同学出现的心理问题进行分析,并且提出相应的建议和解决问题方案。

## 二、中医药类专业学生考研常见心理问题

### 1. 焦虑心理

焦虑心理是大多数考研同学存在的心理问题之一。这种心理问题会贯穿考研整个过程,在备考前的茫然失措、无从下手,到备考中的学习压力、情绪紧张,焦虑心理问题会逐渐递增。备考前面临的就业压力,每年逐年增多的毕业生人数,中医药类专业的特殊性。使得考研信念萌生,在选择中的困惑就业、考本校、考外校。让自己在选择中产生了迷茫和消极的情绪。另一方面,不能清晰的认识和评价自己的学习能力,在学习中复习目标和备考学校与自己实力不相符,每个人都有追求更高学府的权利,向往名牌大学,做成优越的教育资源是每个考研人梦想。当梦想很美好与现实和自己差距较大在复习中就会力不从心。对于报考的学校越好,就越会产生加快复习节奏,提高复习速度在内心产生了焦急情绪。

### 2. 自卑心理

自卑心理对学生的身心健康有着决定性的作用,它是性格上的一种缺陷,一旦形成就会对自己失去信心,总觉得这也不如别人,那也不如别人,而导致心理上产生胆怯、忧伤、失望的心理障碍。中医药类考研同学经过调查约有27%的同学都存在不同程度的自卑心理,自卑心理的成因也是多种多样的,自我否定、自我认知都是存在本人的主观因素上,并不是客观层面上。一旦在考研过程中出现了自卑心理,就会在复习效率、个人生活、人际交往中出现心理问题,最后影响考试结果。

### 3. 抑郁情绪

考研者一般在备考复习中都会产生一定的轻度抑郁,心情低落、食欲不振、外界刺激、入睡困难都是抑郁问题的表现。是中医药类学生考研存在的心理问题之一。这个心理问题在考研中和考研后表现非常明显。

## 三、中医药类考研同学心理问题对策研究

### (一) 组我调节心理问题

#### 放松训练

放松训练可以帮助中医药类考研同学缓解备考带来的心理压力,消除在生活总出现的不良情绪。当在考研前面临严峻的心理问题时,中医药类考研同学要试着每天坚持做适当时间的放松运动。在遇到烦恼时要学会自己开导自己,也可适当地听些喜欢的音乐帮助自己排解不适,缓解自身不良情绪。在考研那几天学生要学会适当的放松,以平常心来对待,尽可能的发挥自己的真实水平,在考研的那几天一定要按时吃饭,多做深呼吸等放松

型运动,帮助自己抓紧时间入眠。在考研后可以抽取闲暇时间旅游,多看下外面的世界,缓解一年以来考研给自己带来的压力,以避免自己沉浸在考研的不良情绪中。

### (二) 家庭方面要做好中医药类考研同学的心理辅导工作

#### 1. 定期不间断的了解孩子的心理状况

在准备考研的过程中家长是孩子坚强的后盾,是帮助中医药类考研同学解决心理问题的关键人物。因此家长必须经常性的了解孩子的学习和生活状况,询问他们的身心健康状况,帮助他们解决现实中存在的不良心理问题,及时给予心理上的辅导。特别是要多与孩子进行交流,时常给予中医药类考研同学学习上的鼓励,增强孩子的自信心。

#### 2. 尽量给与孩子充足的物资条件

考研如同另一次高考,中医药类考研同学都承受着巨大的压力。作为家长,应当尽量满足中医药类考研同学物资需求,竭尽所能的给孩子提供最好的考研条件,让孩子全身心投入到考研工作中。

### (三) 学校要为中医药类考研同学的身心健康提供更好条件

#### 1. 为中医药类考研同学提供必要的心理辅导

学校应当为中医药类考研同学建立心理咨询室,开设针对性的心理辅导课程,安排校心理老师为学生解决心理问题,学校应当做好心理辅导的宣传,鼓励学生积极主动参加心理辅导工作。

#### 2. 给中医药类考研同学在住宿和学习方面提供特殊待遇

中医药类考研同学存在的心理问题有大部分的原因都是由于住宿问题造成的人际关系紧张而形成的。首先,在考研前一年学校要做好中医药类考研同学的统计工作,抓紧时间分配宿舍,将中医药类考研同学分布在一起,避免形成作息上的差异,引发不必要矛盾,促成中医药类考研同学的心理问题。

#### 3. 尽量为中医药类考研同学提供考研辅导机构

考研辅导对于中医药类考研同学具有巨大的吸引力,然而辅导机构鱼龙混杂,由于辅导机构的价钱甚至真实性和可信度引发中医药类考研同学的心理问题不计其数,所以学校要尽量帮助中医药类考研同学寻找正规低廉的考研辅导机构,帮助中医药类考研同学解决学习上的困难,以解决中医药类考研同学由于辅导机构而带来的不良心理问题。

## 参考文献

[1] 贾天雨,井西学.关于中医药类考研同学焦虑,抑郁状况的研究分析[J].科教文汇,2012(10):158-160.

[2] 朱其峰.大学生考研焦虑问题分析及调适对策[J].科技资讯,2013(28):235-236.

[3] 许宁.浅谈如何加强大学生的心理健康教育[J].中小企业管理与科技,2014(1):268-269.

## 作者简介:

司忠勋 长春中医药大学助教,1987年9月出生,男汉族,吉林白城人,硕士研究生学历。