

# 新时代医学考研复考生心理压力来源分析及对策研究

曾衍 刘博\*

广西医科大学第一临床医学院

**摘要:**随着新时代的到来,社会竞争越来越激烈,考研人数也不断增加,人数相应增加的医学复考生也渐渐发展成不可忽视的人群。在复杂的大环境下,社会、经济、就业、家庭、同龄人、自身主观等来源的压力对医学复考生的工作、生活和身心健康产生了巨大影响。本文分析了新时代医学复考生人群的心理压力来源,提出了从社会、家庭和个人三方面缓解压力的建议,旨在帮助医学考研复考生端正心态,更好地备考、应考,取得良好成绩。

**关键词:**医学生;考研复考生;心理压力;压力源

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.02.147

由于医学行业的专业性、特殊性,越来越多的医学学生选择在本科教育结束后参加研究生考试。2022年全国硕士研究生报名人数457万,比2021年增长80万,增幅为21%,但录取率只有24.22%。医学类的研究生竞争更激烈,这说明会有大部分的考生落榜,落榜考生中的部分考生仍会选择继续备战研究生考试。这类医学研究生复考生备考时将面对比应届考生更大的心理压力,有研究发现考研医学生心理问题检出率为10%-30%,尤其是在目前新时代,经济环境低迷,就业形势严峻,更有家庭、同龄人、自身主观等因素刺激下,无法排解压力的学生就会出现一系列的不良表现,如学习效率底下、注意力不集中、失眠、情绪低落、抑郁等,对个人、家庭、社会等方面造成损害。

## 一、医学研究生复考生心理压力来源分析

医学研究生复考生人群构成主要有脱产备考的学生或医疗工作者以及同时肩负工作与备考的医疗工作者,不同身份人群的压力来源比重有所不同。大多数的复考生为非应届的毕业大学生,这类人群的压力主要来源于自我因素、就业、同龄人、根据家庭情况还有经济压力。还有相对一部分的复考生是已有工作的医疗工作者,这类人群的压力主要来源于自我因素、经济、工作、人际关系和家庭压力。复考生的心理压力会随着复考次数的增加而增加。

### (一)客观因素

1. 公共事件的影响:由于疫情影响,许多高校实行封闭式管理,复考生不能进入到熟悉的、安静的校园环境中备考,复考生的备考计划也会被打乱。当复习环境与复考生不协调,复考生不能很好地融入环境时,复考生学习效率降低,就会增加其心理压力,

2. 经济就业形式:因为疫情影响,全球经济低迷,就业形势严峻。一些应届医学生的家庭经济拮据,为了减轻家庭的经济负担选择备考期间兼职,复习时间相对减少。还有一些已经参加工作的复考生因为经济环境的

低迷,对于费用的支出更加敏感。不管是脱产还是工作备考的复考生,经济上的花销都将增多,经济负担增加使得学生有心理负担;因为医学的专业性强,医学生的就业渠道较小,一直以来医学本科就业率,考研就成为医学生提高自己、增加竞争力、获得更好就业机会的普遍选择。

3. 社会环境:进入新时代,快速的社会节奏带给复考生不安全感。部分复考生在愈加复杂的社会环境中感到未来更加不可预料和对前途的焦虑,产生了不安全感,从而失去了对前途和周围环境的信心,总是垂头丧气、萎靡不振。互联网中纷乱繁杂的信息也使得复考生失去了目标,一些复考生面对如今社会多元化的价值体系时,迷失了自己的人生坐标和方向,由此迷茫惶恐、不知所措。

4. 医学行业:社会对于医生行业的需求和要求较高,人们在就医时希望得到有过硬业务能力的医生的诊治,医院希望能得到综合素质卓越的医生来促进医院发展,所以整个行业对于学历和能力的要求也就相应提高,因此考取研究生就成为医学本科生不成文的规定。

5. 家庭因素:因为医生这一职业的崇高性,一些家庭以及家族对于医生行业的渴望,对学生寄予厚望,使得学生背负了压力。另外有一些家庭因为观念或是经济的原因,不支持复考生花费能够产生现成经济效益的时间去尝试考取更高学历。假若父母过于强调就业,这种阻力会给予复考生巨大的心理压力。复考生与父母产生理念冲突,家庭关系紧张,不论复考生身处何方都会被影响。复考生耗费心力纠结于处理家庭关系,难以进入高效专注的复习状态。

6. 政策影响:随着国家二孩政策的开放,一些大龄复考生背负起了更大的家庭压力,如照顾新生的孩子、陪伴和照顾怀孕妻子、参与孩子的教育和成长、为了孩子的发展需要更好的工作岗位等等。同时,大龄复考生还有赡养年迈父母的压力。延迟退休政策的提出和逐渐

推行对于复考生也有影响，延迟退休可能导致青年群体就业数量和质量下降，从而使青年更倾向于取得更高学历来抵消对其的消极影响，这是复考生潜在的压力源。

7. 生活琐事、工作和人际关系：复考生在备考期间不免要处理生活琐事和人际关系，兼顾工作和备考的复考生更是要分出精力来处理工作和人际交往相关事宜。长期的人际关系紧张、不和谐的氛围都非常容易产生各种心理障碍，影响学生的身心健康，甚至出现心理扭曲等现象。这类事情挤占了复考生的复习时间，打乱了复考生的备考计划，而考研所需要的庞大知识又需要反复阅读理解、揣摩记忆，学习与工作生活发生了一定的冲突，使复考生产生了纠结郁闷的情绪。

### （二）主观因素

#### 1. 自我要求过高

有些学生对于自身要求较高，要求自己考上某些学校某些专业，同时因为医学生竞争意识强，不甘人后，对于自己的要求比一般人要高。而且考虑到大医院更愿意招收名校的毕业生，大部分学生都会优先选择名校作为目标。尤其是复考学生经历过一次挫折之后，对于考研更加看重，更不愿再一次面对失败。在现今激烈的社会竞争下，一旦遇到挫折，更容易陷入负面情绪之中。

#### 2. 害怕失败，自信不足

复考学生因为经历过考研失败，对于失败的结果更难接受，从而在备考过程中产生对失败的恐惧；复考学生不能完成自己的备考计划或自测不符合预期容易形成自信不足，导致害怕失败，压力增大，影响备考，进入恶性循环。尤其是在临近考试时，复考生常常陷入自我怀疑，害怕学习进度不达标，学习广度和深度不足，无法通过考试，浪费了时间，辜负了亲人朋友的信任期待，害怕就业失败，进而产生巨大的心理压力。

#### 3. 同龄人也会对复考学生产生压力

复考生的同龄人有的已经考上研究生，有的已经就业获得更高收入，复考生再对比自己脱产备考或者工作备考，就会有“别人都已经成家立业了，我要是没考上就是在浪费人生，辜负了大家的期待”的想法，无形中增加了学生自己的心理压力，削弱了考研的意志。

#### 4. 自我封闭

复考生过于专注备考，埋头学习，沉浸于自己的世界。不主动与人交流。逐渐封闭其内心，遇到困难挫折不向外界寻求帮助，不去排解释放，压力不断积累。重复单调的学习生活容易使复考生情感淡漠和封闭自我，催生孤立和非社会化人格。脱产复考生感到寂寞和孤独，产生强迫和焦虑倾向。

## 二、压力对学生的影响

### （一）学习效率

实践证明，压力与学习效率的关系类似于一条正态分布的曲线。在适度的压力下，学习效率才能达到最高，学生才能发挥最佳的学习水平。当压力在较低水平时，学生学习积极性不高而学习效率低；随着压力增加到最合适的水平时，学习效果最佳；如果压力继续增大，学习效率却会降低。复考生往往因为各种因素处于过度的心理压力之中，复考生正常的记忆和思维活动被焦虑的心理状态干扰。

### （二）个人选择

医学复考生正面临选择城市、学院、专业等等的重要时刻，由于复考生的身份，他们会感受到比以往更大的压力，往往更害怕面对问题，进而拖延解决问题。另外由于自认为时间紧迫且注意力难以集中，他们几乎不会主动去发现众多信息中有益的相关信息，而且常常会忽略掉重要信息，如目标院校的信息、历年录取人数、报录比、录取分数线、真题出题方向等课本之外的信息，最后导致作出不理想的决策，从而引发了更大的心理压力。

### （三）疾病

适度的压力可以使人思维敏捷、注意力集中来应对环境的变化，但过度的压力使学生出现记忆力下降和心理障碍如情绪低落、思维迟钝、自我孤立、自我怀疑、自我否定等。长期处于压力之下甚至会使人免疫力下降，可能导致严重的疾病如失眠、抑郁、消化性溃疡、紧张性头痛、神经衰弱等。

## 三、压力的缓解方法

因为社会、经济、行业、家庭、个人等多方面的压力，使得复考生在备考时心理状态异常、学习效率降低。下面将从社会、家庭、个人三个层面提出针对性的建议和意见来帮助复考生，使其处于合适的压力中，以便更高效地复习和更轻松的生活。

### （一）社会层面

社会大环境对于复考生的影响是无形且巨大的。对医学生的一定的社会支持是必要的，良好的社会环境是复考学生缓解心理压力的基础，更开放包容的社会风气会在更深层次给予复考生帮助。

1. 增加对于医学教育的支持：国家增加对于医学院校的政策及资金的大力支持，增强医学生的综合素质和业务水平，从而增加医学生的就业竞争力。

2. 社会建立对于医生及医学生的正确认知和期待：医学生成为优秀的医生需要漫长的培养时间和更多的实践锻炼，社会应对医学生有更多的包容态度和认可，不应对其有过高的要求。

3. 广泛宣传社会核心价值观：树立开放包容、务实奋进的社会价值观，以中国社会主义核心价值体系为导

向, 拒绝浮躁, 拒绝虚无主义。强化青年理论学习, 大力加强网络空间主流意识形态宣传与教育力度。

4. 增设学习场所: 推广社会上公共自习室或者付费自习室的设立, 高校图书馆为复考生开辟专门的考研自习室, 为学生提供安静舒适的复习环境。

## (二) 家庭层面

家庭对于复考生缓解心理压力有着不可替代的作用, 复考生通常情况下已经毕业脱离学校, 家庭就成为复考生最常接触的环境, 家庭成员更容易察觉复考生的异常状态。如果家庭不理解不支持复考生考研, 将会对复考生造成极大的打击。

1. 密切关注: 家庭成员密切关注复考生的日常状态, 及早察觉复考生的异常行为, 主动与复考生交流身体情况和学习体验, 引导复考生交流倾诉, 或建议其参与一些家庭劳动、家庭聚餐、购物郊游等家庭活动, 来使复考生暂时脱离备考的紧张心理环境。

2. 积极参与: 家庭成员尽力了解相关的考研信息、复习信息、就业信息如。为复考生学习规划、就业规划, 提供有益的意见和建议, 但注意不要过分干预复考生的决定以免增加其心理压力。

3. 包容支持: 当复考生出现一些情绪失控、意志消沉、消极厌学等异常行为时, 家庭应充分的理解包容, 耐心引导其释放压力, 提供持续的陪伴和关怀鼓励。当复考生与家庭难以处理心理压力导致关系恶化和不良心理状态时, 可以共同到医疗机构寻求专业的医学心理治疗的帮助。

4. 家庭氛围: 家是温馨的港湾, 家是复考生的坚强后盾。一种安宁温馨、包容乐观的家庭氛围, 家庭成员之间的和谐关系是复考生在备考路上奋斗的坚实基础。在舒适的家庭环境中, 复考生乐于敞开心扉、向家人分享自己的心声, 有利于舒缓复考生积压的心理压力。

## (三) 个人层面

所有的心理压力最终都需要复考生自己消化释放, 复考生个人是缓解心理压力的主体, 个体自我察觉且主动采取措施干预心理压力是最好的降压方式。

1. 确立合理的目标: 复考生在备考过程中根据自己的水平能力设置合理的短期目标、长期目标和最终目标。合理安排自己的学习任务, 不过分追求完美。逐步完成设置的目标, 增强满足感和获得感。

2. 合理释放压力: 首先复考生可到图书馆或其他公共自习室等有共同学习氛围的场所学习, 避免独自备考的孤独感。同时, 可与他人建立健康的人际关系如寻找一个研友, 相互交流学习经验和遇到的问题, 向外释放

压力, 并且不与他人攀比。也可积极寻求家人朋友的帮助, 获得和谐稳定的支持, 对他人予以包容的态度, 充分理解家人好友的想法, 不苛求他人。最后可以积极参加其他活动来转移注意力和缓解焦虑如体育锻炼、听音乐、散步、瑜伽等。

3. 树立自信: 逐步完成设立的小目标如今天看完某部分某章、做100题、记100个单词等, 来形成收获感和满足感。经常进行积极的自我暗示来提高自我效能感如“我行的, 我是最棒的, 我会尽力而为, 考研只是人生的一部分, 考不上我就找一份工作, 哪怕差一点的工作”等, 从而减轻复考生的心理压力。

## 四、结语

综上所述, 在新时代的复杂大环境下, 医学考研复考生将面对如自我要求过高、同辈、害怕失败等来源的主观压力和新时代下的疫情形式、经济就业形式、社会环境、医学行业、家庭因素、政策影响、生活琐事、工作和人际关系等来源的客观压力。他们需要社会支持、家庭陪伴、自我鼓励等多层次多方面的共同努力和帮助, 合理控制心理压力, 才能规避过大心理压力带来的不良影响, 以良好的状态复习和参加考试, 提升自己的综合素质, 提高自己的社会竞争力, 实现自己的人生目标, 迈向人生的新阶段。进而减少医学考研复考生心理问题导致不良社会事件的发生, 为社会输送具有更高综合素质的医疗工作者, 推动医学事业的进步发展。

## 参考文献

- [1] 唐菲. 医学院校大学生就业现状分析及指导对策[J]. 中国外资, 2020(8): 133-134.
- [2] 王聪. 延迟退休政策对青年就业影响效应研究[J]. 中国青年研究, 2016(9): 100-104.
- [3] 李娜, 尚宁宁. 瑜伽对考研学生焦虑情绪影响的实验研究[J/OL]. 体育科技文献通报, 2021, 29(3): 108-109.

作者简介: 曾衍(1998.01-), 男, 广西玉林市人, 汉族, 广西医科大学第一附属医院硕士研究生在读, 主要研究方向: 生殖医学。

\*通讯作者: 刘博(1986.09-), 男, 广西柳州市人, 汉族, 博士研究生学历, 广西医科大学第一附属医院广西生殖医学研究中心副研究员, 主要研究方向: 肿瘤基因治疗、基因编辑。

课题项目: 2022年广西自然科学基金面上项目——《PTPN9调节绒毛滋养细胞功能在不明原因复发性流产中的作用机制研究》(课题编号: 2022GXNSFAA035504)。