

# 全日制博士生抗逆力状况及其培养研究

——以哈尔滨工业大学为例

刘冬

(哈尔滨工业大学)

## 一、问题的提出

自1981年博士生教育制度建立以来,我国博士研究生培养工作取得了迅速发展和长足进步。2007年,我国博士研究生规模招生人数已超过美国,成为世界上博士生招生人数和学位授予人数最多的国家。经多年的探索和发展,我国博士研究生教育在实现人才培养类型多样化,学科结构科学化等方面不断完善,构建起了具有中国特色的博士生培养机制,为创新型国家和知识型社会的建设提供了有益的智力保障。然而博士生教育的繁荣发展的背后,我们也发现博士生处于极大的生活压力压力之下,极易产生各类心理健康问题,由于抗逆能力低下导致的休学、退学甚至是极端事件屡见不鲜。因此,明确博士生群体的抗逆力现状进而提出相应培养建议具有十分重要的理论和现实意义。

## 二、核心概念

作为心理学和社会学中重要的学术概念,近年来社会科学家对于“抗逆力”的概念进行了多方面的探讨,主要可归纳为以下四类:(1)“特质说”将抗逆力定义为一种个人存有的能力<sup>[1]</sup>。Linquanti认为抗逆力是“即便身处高压的生活困境中也不会发生问题行为的个体品质”<sup>[2]</sup>。(2)“结果说”将抗逆力理解为“个体在面对具有破坏性和威胁性的生活事件时仍能保持健康的状态”<sup>[3]</sup>。(3)“过程说”认为抗逆力是“适应艰难的生活环境,回应生活挑战的过程”<sup>[4]</sup>。(4)“整合说”则试图将特质、能力和过程结合起来,将抗逆力理解为“个体处于逆境中成功适应的能力、过程和结果”<sup>[5]</sup>。总结各方观点,可将本文中的“抗逆力”定义为:博士生面对压力性的生活事件和生活环境时的心理调试能力和过程,即博士生能够克服学习生活中的挫折,在逆境中保持身心健康,应对危机状态的能力和过程。

抗逆力概念构成包括压力性生活事件、保护性因素和抗逆力水平等三大部分,其中保护性因素可划分为外部支持性要素(I have),即外在的支持力量如家庭、学校等外部生活环境提供的支持;内在优势因素(I am)即个体的自我观感,如良好的身体状况、积极乐观的情绪等;效能因素(I can),即个体拥有的技能或能力,如人际沟通技巧、情绪管理能力等。

[6]

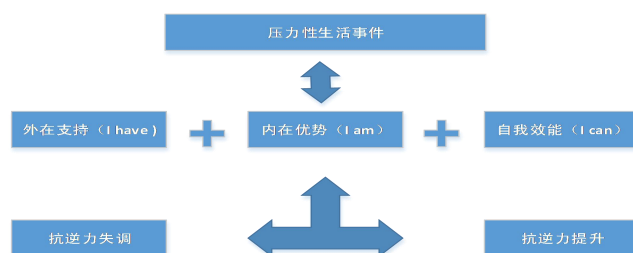


图1 抗逆力结构示意图

### 三、资料与方法

#### 1、研究资料来源

笔者走访了哈尔滨工业大学 A10、A11、A12、A17 等多个博士生公寓，并通过网络问卷共派发问卷 153 份，访谈 28 人，收集大量一手田野数据。经初步统计，本次调研共回收问卷 153 份，回收率为 100%，其中有效问卷 180 份，有效回收率为 100%。在置信度为 0.95 的前提下，有效地控制了问卷的数量与质量。经 SPSS 软件的分析，样本构成大致如下：

从性别构成看，男女比例为 1.42：1，符合哈工大专业设置及全日制博士生比例，结构比较合理；

专业构成：理工科（理学、农学、工学、医学）69%，商科（经济学、管理学）25%，文史科（法学、文学、历史学、哲学）6%。

年级分布：博一 27.78%，博二 33.33%，博三 22.22%，博四及以上 16.67%。

婚育状况：已婚已育 5.56%，已婚未育 11.11%，未婚但有恋人的比例为 50%，未婚且无恋人比例 33.33%。

家庭所在地：来自城市的全日制博士生占总比例的 66.47%，农村全日制博士生比例为 33.53%。

家庭经济状况：很好 5.56%，较好 22.22%，一般 61.11%，较差 11.11%。

问卷回答者中 27.78%有过工作经历，72.22%的回答者无任何工作经历。

#### 2、研究方法：问卷调查与结构性个案访谈

问卷调查主要考察全日制博士生在日常学习生活中所面临的压力性生活事件，主要包括科研与毕业压力、就业压力、经济压力、婚恋压力、人际交往压力、居住适应性压力、健康适应性压力等 7 个测度。应对方式从“积极应对”与“消极应对”两个方面囊括了包括“自己解决”、“寻求同学、导师、学校帮助”、“自责、生闷气”、“暴力行为”等 30 个测度项。

在问卷调查的基础上，通过偶遇抽样进行的结构性个案访谈有利于获得全日制博士生对于科研压力等在内的种种生活压力的细节，并有利于更加直接和深入的了解博士生如何应对这些压力，听得到博士生所真实需要的学校支持策略。访谈编码情况如下：

首位编码：访谈序号

第二位编码：按照访谈者性别：A 为女，B 为男。

第三位编码：按照专业：A 为理工科，B 为商科，C 为文科。

第四位编码：按照年级划分：博一 01，博二 02，博三 03，博四及以上 04。

### 四、研究结果与分析：博士生抗逆力水平现状

#### 1、全日制博士生的日常压力事件

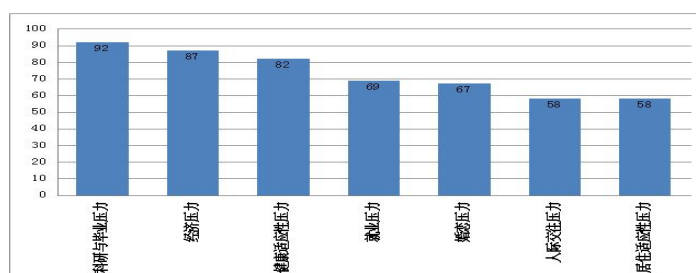


图2 博士生压力性生活事件来源

由图2可以发现,本研究问卷所罗列的7项压力性生活事件的发生频率均超过50%,其中科研与毕业压力、经济压力和健康压力发生的频率超过80%,成为困扰全日制博士生日常生活的最主要压力性生活事件。

科研与毕业压力值高达92%的调研结果呼应了前人对于博士生最主要的压力来源的研究。<sup>[8]</sup>做为全日制博士生日常生活内容的最主要部分,个案访谈中博士生们主要从科研状态、英语文献阅读与写作、毕业标准等方面表达了自己的压力状况:

我的导师是校外的兼职博导,一学期也就见一两面。好的方面就是不怎么管我,不需要被看着天天去实验室,坏的地方也是不怎么管我,我本来就是外专业转过来的,很多地方基础比较薄弱,研究方向和同实验室的其他师兄弟不太相同,想找个人商量都没有,都是孤军奋战。(1BA02)

英文论文是挺困扰的事儿,我们专业的毕业要求是必须发英文的文章。实证性质还好说,他们有固定的模板,像我这种做偏理论的就比较棘手,难度太大。(2AA02)

导师总说提高英文论文写作能力,多阅读前沿文献,但是咱们学校的数据库还是需要改进的,我今天刚拜托在国外交流的同学给下的文章。(3BB03)

我们毕业的标准一直水涨船高,现在的毕业标准基本就是学院里评副教授的标准,想要毕业要不就是宁可家里多拿一些钱高价发论文,要么就是自己多努力能写出好的文章。(4AC04)

我觉得最大的问题就是学校的衡量标准是存在问题的,要求文科博士和管理科学、工科一样发表文章的数量和水平。我们专业的毕业标准比北大、清华和人大的社会学毕业标准都高,这简直就是在坑学生,所以您看今年我们专业所有导师都没招上来学生。如果给我再来一次的机会我也会去别的学校的,学校文科实力这么薄弱,毕业标准却高的离谱,根本就是自寻死路。(5BC04)

我们专业就没有四年之前毕业的人,基本都是五年毕业没就一个师姐因为怀孕了,不能做试验了四年半,老师才放她走的。(6BA03)

对于博士生的经济状况而言,每月2000元的基本补助,每学年2000元的主演津贴及部分实验室的实验劳务费用并不低,但博士生们提出了“相对剥夺感”和“相对贫穷”的经济感受。同时,由于博士生作为成年人,其人际交往、礼尚往来层面的经济支出的增加,更加剧了其经济压力。

硕士的时候觉得博士生不错一个月2000多,肯定够花了。真上了博士了才知道2000块钱根本不够,除了正常的衣食住行,最大的花费就是随礼,基本这个年纪自己的本科硕士同学都结婚生孩子了,一个月有两个事儿基本就是倾家荡产的状态了。我前几个月攒了2000多块钱,想着这个月买个pad,结果十月一2个结婚的一个生孩子的,基本就不剩了。(7BA02)

原来读硕士的时候,还有时间去做个家教兼职什么的,读博之后真的是一点儿时间也没有了,所有的时间都得用来做实验。我们实验室要求是一周去6天,剩余的一天洗洗澡、洗洗衣服什么的就过去了。(8AA01)

读博之后的经济生活,就四个字可以概括:捉襟见肘。哈哈,还不好意思向家里要,总觉得这么大的人了,不挣钱不给家里钱,还向家里要,实在是不好意思。(9BA03)

最主要的问题不是贫困，而是相对贫困，你看我本科毕业的同学可能刚开始工资四五千，但他已经工作了5、6年了，已经积累了一定财产。硕士同学毕业工资都是年薪15-20万。有时候真的挺质疑自己的决定的，因为比他们晚毕业四五年，毕业之后高校或者研究所的工资基本也就是个本科生待遇。自己最年轻的岁月都献给了这两张不一定能得到的证书上，你说值不值得呢？(9AA04)

我觉得正常咱们发文章或者是参加会议应该有些补助的。最近我发一个文章版面费2000，一个月的补贴就一点不剩了。现有的会议补助也只有国际会议有，国内的会议学校很好给补助，都靠导师自觉。(10BB03)

多数博士生在访谈中都表示身体处于亚健康的状态，特别是对于女博士生来说的失眠、掉头发、焦躁等现象基本存在在每一个人身上。

我每天基本睁开眼睛需要思考一下自己在哪，是在寝室，实验室还是项目上。身体真的有点儿吃不消，基本每天沾床立刻就能睡过去，连脸都不愿意洗。关键是女朋友还特别不理解，她觉得读博不是应该很清闲，拿着国家给的补助，四处旅游、拍照，但我们的苦逼只有自己知道，博一年我有好几次都想和老板说，不想念了。(20BA02)

我最主要的问题就是最近总是掉头发，失眠。就算是睡了也不太安稳，总是做梦梦见考试没过、公式推导的不对，被退稿什么的。(11AA02)

我上博士之前身体特别好，自从读了博士，也不知道是年级大了还是怎么了，就感觉突然爆发了，经常性的过敏、感冒，身体一直处于亚健康状态。喝了很长时间中药也没见好转，白花了很多钱。(12AA03)

就业压力也是博士生讨论比较多的一项内容，博士生普遍认为全日制博士生的就业范围较窄，就业地点选择较少，并缺少必要的就业指导。同时，水涨船高的高校就业形势，也给不少同学带来困扰。

我同学硕士毕业就去了威海分校，现在分了房子、结了婚、生了孩子回来读个在职的博士，这才是人生赢家。哪像我这种直接保博的，一直在当学生，现在想留在威海分校的可能性都很小了。都需要国外的留学的经验，但是我现在都博四了，工大毕业的流程特别烦琐至少需要半年的时间，博四的补助本来就很少了，真的是没有心情折腾出国了。(13AC04)

现在是个破学校就要留学经历，像我们这种小专业，很少能申到国外的offer，所以只能退而求其次，选择一般的学校。(22AB03)

除了高校和研究所也没有什么更好的选择了，学了十几年，又不想改方向。再说哪个企业会招一个30岁的新人？(23BB04)

博士生的婚恋压力，出现了比较鲜明的性别差异，女博士生的婚恋压力明显大于男博士生。未婚有恋人的男博士生婚恋压力明显高于未婚无恋人的男博士生。

我自己不着急，但是家里挺急的，和我妈打电话无论说什么最后都能拐到找对象上，弄得我都不愿意往家里打电话了。(14AA02)

每次收到请柬的时候，都会挺矛盾的，一边为他们高兴，一边为自己范畴。其实道理我都懂，趁着读博最好能结婚、生孩子，但是一方面觉得结婚生孩子挺耽误时间的，另一方面觉得工作、房子都没着落，特别是和男朋友两个人毕业之后能不能去一个城市，如果不能怎么办？要面临的矛盾太多了，又想结婚，又不敢结婚。(15AA04)

我女朋友已经工作了，所以非常着急结婚，但是你说我现在什么也没有，拿什么娶她？  
( 21BA02 )

相对于其他压力，博士生居住适应性与人际交往的压力相对比较小，主要体现在住宿公寓的选择、学生与导师关系方面，学生之间的人际问题相对较少。

住宿问题让我特别困扰，我们实验室在科学园，住在这边，每天来回需要耗费特别长的时间。( 16BA01 )

就很奇怪啊，男生就可以住在 10 公寓，11 公寓，女生就只能住在 12 公寓。十公寓无论是地理位置还是相应的设备都要更好，也可以在假期和中午的时候会客，而且它都是两人一间，四个人一套，比 12 公寓每个人的平均面积大很多。最可气的是，我去申请住 10 公寓，楼长不让，我同学找人送礼了就搬去了。( 17AA03 )

我们导师就喜欢男学生，觉得干的活儿多，几个女学生都是调剂过来的，特别不受待见。我已经申请了两年的出国了，第一次什么都通过了，她觉得我没准备好，就直接把院系的推荐名单上我的名字去掉了。今年又找我谈话，想让我把名额让给师弟。我们这种专业只有出国才好发文章，找工作，你说我能同意吗？我要是不同意，她又每天给你脸色看，买个实验服都不愿意给你批。( 18AA04 )

同时，很多博士生在访谈过程中也表示了博士生活的孤独感和无助感：

就是这么多年上学习惯了身边有很多同学和朋友，突然之间就剩自己在这个学校里了，有些不习惯。感觉一起吃个饭的人都没有了，每天干什么都是自己，感觉特别孤独。( 19BA01 )

读博士之前就有师姐告诉过这条路不好走，但是当时真是小啊，一腔热血觉得不就是在上三四年学吗？有什么难的呢。现在看来每天都是折磨啊。不读博真的感受不到这种窒息感，茫然无措。你也不知道哪天能毕业，毕业怎么就业，总之就是眼前一片黑暗，不知道该往哪走。( 20AA03 )

## 2、博士生生活压力应对方式

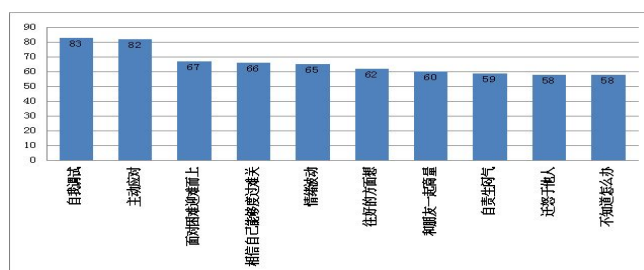


图 3 博士生生活压力应对方式

面对生活中的种种压力，全日制博士生的应对方式如图 3 显示，主要为自我调试、主动应对、面对困难迎难而上、相信自己能够度过难关、情绪波动、往好的方面想、和朋友一起商量、自责生闷气、迁怒于他人等 10 项，很多博士生觉得：就自己解决吧，大家都很忙，谁也没有时间和精力管别人。( 20AA03 ) 所以面对压力多半选择自己解决。

有时候实在太憋屈了就会自己在科学园里走走，看看老头老太太们下棋、跳舞、聊天，自己环节一下就好了。( 26AA01 )

我觉得上博士之后，我变得特别愿意抱怨。每天和同学吃饭、走路都是在抱怨。也不是多么的愤世嫉俗，就是几个人说说心里好受一些。( 26AA01 )

前一段时间只要一郁闷我就去唱歌，自己一个人团购一张卷，就去唱。唱完了回来就许做实验。( 25BA04 )

我本身就是一个乐观的人。时刻鼓励自己，做哪一个方向，选哪一种生活都不会是容易的。如果我看起来很吃力，那说明我在走上坡路。也许我有一天会后悔读博士，但绝对不是现在，至少我得把博士学位拿到手了，我才能说，读博有什么用？如果我自己都没能完成这个过程，我有什么自己评判这个过程呢。( 28BB02 )

也有博士生选择和同学、朋友或恋人倾诉自己的压力：

我会和我男朋友发脾气或是吵架，其实有时候知道不是他的问题，就是自己压力太大了，但他是我在校园里最亲近的人，吵完也知道他不会真的放在心上。( 17AA03 )

每晚回去都会和寝室的人唠唠嗑，挺好的，有些东邪憋在自己心里，就是就是病。和别人说说，别人从不同的专业和视角给你点儿建议和意见，有时会让你茅塞顿开。( 27BA02 )

就是相互扶持，共同进步吧。既然已经选择了这条道路，也没有可以后悔的余地，不是说从来没有正确的选择，只有不断地努力让自己的选择看上去比较正确吗？我始终相信，成功的人要不就是聪明的，要不就是努力的，如果我不够聪明，至少我足够努力。( 16BA01 )

甚至有博士生寻求比较极端的自我调节方式：

挺可笑的，我甚至去算命哈，作为一个科学研究者我这样也挺挺傻的，但是就是能够很坦然的说出自己的压力，我觉得算命的都有些心理医生的潜质，都会给你一些你想要的答案。我倒不相信他所说的那些破解的方式，就是去说说自己的感受也就花几个块钱，比心理医生省钱多了。( 24AA04 )

总体而言，我校全日制博士生对于自身生活压力的应对措施还是相对较为积极的，基本未出现自杀、酗酒、暴力行为等极端的恶性应对措施。根据量表 4 测量显示，全日制博士生大多数具有中等以上的抗逆力水平，处于低抗逆力水平的比例为 20.2%，中等程度的有 38.5%，具有高抗逆力水平的占了 41.3%。这表明：两成的全日制博士生缺乏必要抗逆力，将近 60%的博士生抗逆力水平需要从中等水平提升至高抗逆力水平。

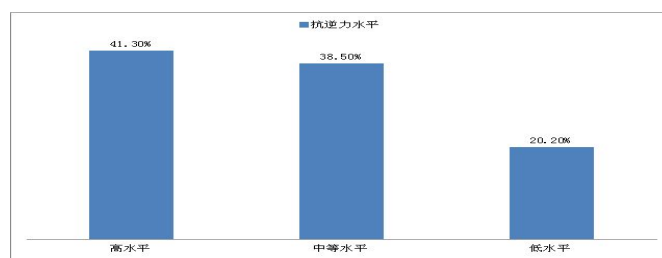


图 4 博士生抗逆力水平分布

至此，研究发现：全日制博士生群体面临着包括科研压力、经济压力和健康压力等日常生活压力，而大部分博士生的抗逆力保护性因素仅依靠自身调节，其抗逆力保护性要素仅停留在内在优势 ( I am ) 和效能部分 ( I can ) 的层次，其外在的社会支持严重不足 ( 见图 5 )。这种外在社会支持的不足主要体现为两个方面，一是学校、家庭提供的社会支持的不足，二是博士生对于现有

社会支持的感知和使用不当。由于全日制博士生常年居住在学校内，学校的社会支持对其作用最为直接，因此应针对社会支持不足和社会支持运用不足两个方面探讨学校支持策



略。

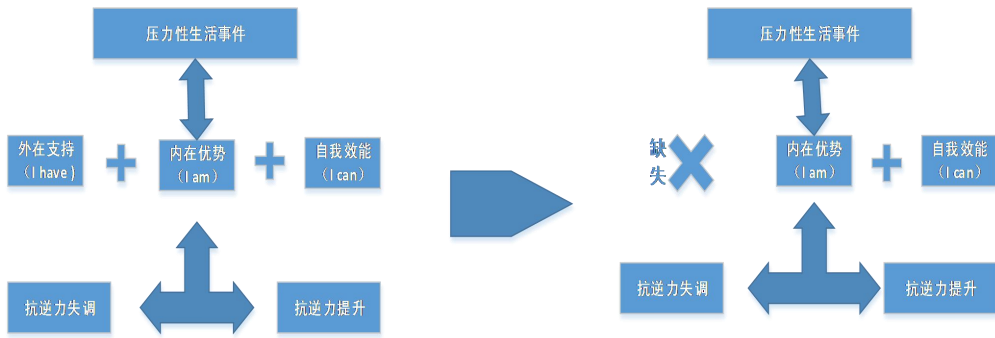


图5 全日制博士生抗逆力结构理论与现实差异示意图

## 五、策略与讨论：如何提升博士生抗逆力

### 1、针对科研压力的学校支持策略建议

#### (1) 提升博士生课程质量

当前我校博士生课程设置较为灵活，但随意性较大，许多学院存在博士生选秀硕士生课程的现象。因此建议应该依据博士生科研特征开设既满足专业基础需要，又具有一定深度的课程，形成基础课程与前沿课程的等比例选修。<sup>[7]</sup>同时，规范博士生导师的教学态度和教学方法，提升博士生教学满意度。

#### (2) 博士生综合能力测评。

现有博士生综合能力测评仅在博士二年级开学初进行，建议应对每一学年的博士生在新学年初都进行博士生综合能力测评，总结科研成果，评价科研状态，指导科研方向。同时不仅是导师考评学生，也应延续本科生教学评估，每一学年开展对于任课教师和指导教师的能力测评，对于不达标的教师也应制定相应的整改措施，提升博士生导师的科研指导能力。

#### (3) 博士生英语写作课程

英语写作对于大部分博士生而言都是难点，现有的英文写作课程远远不能满足博士生的写作需求，所以应将一学期的英文写作课程延长至一学年，并切实的提高英文写作课程的实际指导作用，增强教学与科研的联系。<sup>[9]</sup>针对工科、理科、文科等不同专业特色开展多元化的英文写作和阅读教学。并定期开展多种形式的学术沙龙、经验交流论坛等，激发和帮助博士生学术成果的国际化。

#### (4) 定期收集博士生意见，选购中英文数据库。

英文文献的阅读是博士生了解学术前沿，掌握学科动态的重要途径，所以应定期收集和听取博士生意见，选购适合博士生科研的相关数据库，培训博士生数据库使用方法，为博士生英文文献阅读和学习提供有效的平台，提升博士生科研能力。

### 2、针对健康压力的学校支持策略建议

#### (1) 定期开展健身知识讲座

个案访谈中发现，大部分博士生身体健康状态较差，又不能够科学合理的锻炼身体，因不合理的锻炼造成的身体损害屡见不鲜。因此，应定期开展科学健身的讲座和学术沙龙，邀请校医院和体育系的专业人士普及健身知识。

#### (2) 开展博士生体育课。

建议开展博士生体育课，通过博士生自主选课每周或每两周进行固定的体育锻炼，这既有利于博士生的身心健康，引发其对自身健康的重视，又能促进不同学院专业博士生之间的交流，扩大博士生交友范围。同时，依据本科生的经验，定期开展博士生体育能力测评，记录学籍档案，促使博士生关注自身健康。

### （3）定期开展博士生体检，建立博士生健康档案

对于博士生的生理健康和心理健康的管理应该是一项系统工程，每学期或学年都应组织博士生开展身体检查，并建立博士生健康档案。其次，应定期开展博士生心理健康、生活压力状况的调查，实时的检测博士生心理状况，定期公布博士生生活状况调查，鼓励博士生利用校园数据库进行压力自测，引起博士生自身对于身体健康和心理健康的重视。

## 3、针对博士生经济压力的学校支持策略建议

### （1）适当提高全日制博士生补助

在学校财政允许的情况下，适当的提高博士生的补助费用是最直接的缓解博士生经济压力的方式。特备是对于四年级和五年级的博士生来说，科研压力和毕业压力的增大同时补助费用的减少，很容易促使他们产生焦虑的状态。因此，应适当提高把补助金额，合理的调整博士期间的补助发放比例，创造更过助研、助管、助教的岗位。此外，学校还应积极与热心教育事业的组织机构或社会团体合作，多渠道的争取博士生奖助经费支持，创造更多的兼职机会。

### （2）增加博士生科研经费投入。

科研经费是研究生从事科研活动的重要保证。可以从以下几个方面增加博士研究生的科研经费投入：1、博士生科研项目立项。借鉴我校党支部立项工作模式，每学年（期）开展博士生科研项目立项申请，组织专家评议，给予资金支持。2、提高科研项目中博士生劳务津贴补助比例。现有的劳务津贴补助博士生与硕士生和本科生津贴相同，但由于能力和经验问题，博士生往往在科研团队中干活最多，贡献最大，所以应相应的实现劳务津贴补助的梯层分配。3、加大支持博士生参与高水平学术会议的力度。现有的学术会议补贴制度仅支持国际会议，这就在极大程度上抑制了博士生参与国内会议的积极性。同时现有国际会议补贴制度亚洲地区 5000 元，欧美地区 10000 元的金额仅够支付交通费用，其余的住宿费、餐饮费、注册费、签证费等已经成为阻碍博士生参与国际交流的障碍。同时，一名学生博士期间仅支持一次国际会议资助，严重限制了博士生的国际交流热情。所以应进一步加大对于博士生参与高水平学术会议的资金支持，解除其“经济之忧”，使其能够在更高更好的平台展示和学习。需要注意的是，财务部门、研究生院和国际合作处也应相应的优化科研经费报销的程序，尽量少的占用博士生的科研时间。

## 4、针对博士生其他生活压力学校的支持策略建议

针对博士生的毕业压力，建议学校应考察不同专业的现实发展状况和专业特征，衡量校内和校际间的专业差距，建立多元化毕业标准。同时，定期考察博士点及相关教师的科研质量，进而提高博士团队整体的科研实力。

针对博士生的婚恋压力，建议校方更多的开展校内或校际间的多种形式的博士生联谊活动，宣传正确的婚恋文化和性别文化。在住宿、婚礼等环节继续为博士生提供更好的服务。

针对博士生就业压力，学校和导师应提供更多的关于博士生就业方面的指导和帮助，



创造更多的就业机会，定期更新，科学设计博士生就业信息板块，方便博士生更有效率的获得各类就业信息。并积极建立校友社会关系网络，促进博士生的社会网络结构优化。

针对博士生的居住适应性压力，建议校方应积极优化博士生生活环境。1、创造良好的科研环境。良好的科研环境既包括教学楼、实验室、实验工具等硬件设施的配备，也包括“学术氛围”软实力的建构，学校应开展多元化的学术交流活动，并依据博士生科研实际需要设置博士生课程。2、创造良好的生活环境。全日制博士生基本都是寝室、实验室、食堂三点一线的生活轨迹，因此这些地方环境的好坏对于他们的生活非常重要。学校应更好的做好寝室、食堂、浴池等基本生活设施的建设和选择，减少由生活环境造成的生活困扰。3、创造良好的文化环境，鼓励博士生树立为社会进步做贡献的正确的科研观念，促使博士生建立正确的道德观和科研观，从根本上杜绝抄袭、杜撰等科研越轨行为。

全日制博士生作为一个充满智慧的完全行为能力群体，其抗逆力水平的提升既需借助于传统的学校社会支持，也应借助新兴的社会工作手法的介入，从优势视角，挖掘博士生自身潜力，鼓励博士生发现、创造和合理的利用校方提供的多种社会支持，提升其“自我救助”“自我调试”和“自我减压”的能力。因此，建议开设博士生社会工作服务站替代传统的学生心理咨询和心理辅导。多数博士生虽然有生活压力带来的心理困惑，但迫于对于心理医生的抗拒感或对于“污名”的恐惧，大部分不会选择心理咨询，所以开设具有心理疏导功能和陪护功能的博士生社会工作服务站，通过博士生社会工作志愿者的形式能够更好地服务于具有心理问题的学生。此外，可在全校范围内开展博士生幸福课，在理论和现实层面重塑博士生的生活文化，建立“生活者”的博士科研理念，提升博士生幸福感和生活力。

#### **参考文献：**

- 1、Rutter M. Resilience in the face of adversity [J]. British Journal of Psychiatry. 1985: 147.
- 2、Linquanti. Using Community-Wide Collaboration to Foster Resiliency in Kids: A Conceptual Framework [M]. San Francisco: Western Regional Center for Drug-Free Schools and Communities. 1992.
- 3、Hou WK. Resource loss, resource gain and psychological resilience and dysfunction following cancer diagnosis: A growth mixture modeling approach [J]. Health Psychology, 2010 (5): 484-495.
- 4、Butler L. Psychological resilience in the face of terrorism. Psychology of terrorism[C]. NY: Oxford University Press, 2007: 400-417.
- 5、Masten A. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity [J]. Development and Psychopathology, 1990(4): 425-444.
- 6、艾靓、曾德进、徐洋,：“江蚁”抗逆力的实证研究，社会工作。2010: 77
- 7、刘杨，雷庆，研究生教学质量满意度调查研究——以 A 大学为例，位与研究生教育。2010: 55
- 8、吴小健、贺浪冲、邓立娜，某高校医学博士研究生学业与生活压力现状分析，西北医学教育。2008, 16 (2): 261-263
- 9、李娜、林聪，博士研究生对课堂教学评价的实证研究，高校教育管理。2013, 7 (5): 110-111

**作者简介：**女，哈尔滨工业大学人文与社会科学学院社会学专业博士研究生，研究方向：网络社会学，生活方式与社会工作。