

青年人才发展

DOI:10.15998/j.cnki.issn1673-8012.2025.04.007

有谁能懂我的痛苦：社交媒体中 博士生负性情绪的叙事研究



李彩玉, 曲铁华

(东北师范大学 教育学部, 长春 130024)

摘要:博士扩招政策的持续推进,催生了规模扩张与资源挤兑的深层张力,这一发展中的矛盾需要通过制度创新予以化解。既有研究多依赖静态调查,难以捕捉博士生情绪演化的动态异质性与制度化生成机制,社交平台小红书中多层次的博士生叙事,为突破上述方法论困境提供了新型数据源。梳理数据发现:(1)博士生负性情绪议题聚焦制度压榨与资源剥夺、学术共同体伦理崩解、心理生态塌陷与躯体化危机以及职业身份认同断裂等多个层面;(2)情绪演化呈现“焦虑—工具理性—无意义”的升级轨迹,扩招深化加剧了群体分化;(3)学术失范已从个体策略上升为系统性默契。分析结果表明:(1)结构性张力是情绪危机的核心根源;(2)师生权责模糊会引发角色断裂;(3)政策调整具有动态传导效应;(4)学术与市场的价值断裂催生身份困惑。为此,政策设计需锚定动态资源调配机制、师生权责规范改革、心理健康分级响应体系以及学术—市场衔接枢纽等四大维度,运用制度弹性化与数字治理工具,阻断“加速科研—精神耗竭”的死亡螺旋,推动博士生培养从规训逻辑向共生生态转型,为高等教育规模化进程注入情感正义内核。

关键词:博士生扩招;负性情绪;学术资本主义;文本挖掘;小红书

[中图分类号]G643 [文献标志码]A [文章编号]16738012(2025)04007011

一、问题提出

博士扩招政策作为高等教育规模扩张的重要实践,在推动学术劳动力供给的同时,也引发规模增长与资源挤兑之间的深层张力,学术生态内卷化等问题突出,博士生群体面临日益加剧的负性情绪危机。

修回日期:20250518

基金项目:教育部人文社会科学研究规划项目“百年中国教师教育制度变迁及当代观照研究”(21YJA880052)

作者简介:李彩玉,女,安徽淮北人,东北师范大学教育学部博士生,主要从事中国教育史研究;

曲铁华,女,辽宁铁岭人,东北师范大学教育学部教授,博士生导师,主要从事教师教育和中国教育史研究。

引用格式:李彩玉,曲铁华.有谁能懂我的痛苦:社交媒体中博士生负性情绪的叙事研究[J].重庆高教研究,2025,13(4):7080.

Citation format:LI Caiyu, QU Tiehua. Who can understand my pain: a narrative study of negative emotions among doctoral students on social media[J]. Chongqing higher education research, 2025, 13(4): 7080.

（一）博士扩招与博士生负性情绪的结构矛盾

为满足高层次人才储备与国家创新能力提升需求,我国博士生培养进入高速扩增期。据官方数据统计,2017—2023年,博士生招生规模激增82.7%。尽管配套制度体系加速重构,如选拔环节推行申请审核制、培养过程实行分流淘汰制、学位论文实行全周期监管等,却无法应对短期规模扩张引发的三重矛盾:一是学术资源稀释加剧“量质失衡”的风险,导致博士生面临更多的阻碍性压力源,降低其自我效能感^①;二是就业市场结构性错配显现,传统学术型培养模式与产业界复合型人才需求形成代际鸿沟(量化论文指标挤压实践能力培育空间,学科课程滞后于新质生产力迭代速度),博士生陷入“学术理想”与“生存现实”的认知冲突之中;三是学术惯习与职业文化资本的断裂加剧,引发博士生群体性焦虑。当以上结构性矛盾难以在现实学术场域获取疏解通道,社交媒体便成为博士生建构情感共同体的必要空间,其在各类虚拟空间中层层堆叠的困境叙事最终凝结为数字时代的集体创伤纪念碑——“数字哭墙”。

（二）博士生负性情绪研究的现状与局限

博士生心理健康危机已引发全球学界关注,国际研究揭示其情绪风险显著高于普通人群。2018年,1项覆盖26个国家234所机构的调查显示,研究生(博硕比9:1)的抑郁焦虑发生率是普通人群的6倍以上^[1];2024年,瑞典隆德大学的研究进一步证实,博士生学业压力对心理健康的持续性伤害超过创伤性生活事件(如父母意外)的短期冲击(国内媒体以“读博对人心理健康的伤害,比父母意外去世还要大”为题大肆报道引发热议)^[2]。针对中国的情境研究同样严峻,Nature 2019年发布的调查指出,中国博士生学业满意度低于国际均值且心理求助率较高^[3];2024年,国内学者通过追踪近14年发现,超3成的研究生存在学业倦怠与抑郁强迫倾向^[4]。这些研究表明,博士生情绪问题已超越个体心理范畴,成为公共性教育议题。

既有研究在博士生负性情绪领域已形成压力源识别、影响因素建模与理论框架构建三重基础,但仍存在研究盲区:方法论层面,既过度依赖横截面量化数据(如问卷、量表等),导致情绪演化动态性捕捉失效,又对非结构化文本挖掘不足,尤其缺乏对自嘲式亚文化符号的深层语义解码;群体异质性层面,忽视学科差异、资源禀赋梯度以及学术身份层级等方面的差异;理论批判层面,多停留于个体心理归因,对学术资本主义制度暴力的结构性压迫机制缺乏纵深解构,导致政策建议陷入头痛医头的碎片化困境。以上局限致使既有研究结论与教育治理实践之间存在解释鸿沟,难以回应扩招政策迭代如何通过资源稀释效应、导师角色异化等中介变量加剧博士生情绪异化的核心命题。

二、研究设计

数字社交媒体作为情绪表达新城,其自带的即时性、交互性等数据富矿属性,开辟了非结构化文本分析的全新战场。本研究基于小红书中博士生负性情绪高相关度帖文的文本挖掘,通过整合数字叙事分析与批判制度理论,借以揭示扩招政策迭代下博士生负性情绪的结构生成机制与演化逻辑。

（一）数据来源——小红书

1. 平台选择依据

相较于其他社交平台,小红书在博士生负性情绪叙事的研究中,展现出3个不可替代的媒介生态特质。

^① 《2020年全国研究生招生调查报告》显示,2010—2018年学术学位博士生延毕率保持在60%以上。另外,根据北京大学中国博士教育研究中心2021年开展的“研究生培养质量反馈调查”项目,全国高校各专业博士生的平均延毕率为49.4%。大量延毕博士生的存在浪费了大量的社会资源,损耗了公共利益,同时也说明博士生培养质量存在较大的提升空间。

其一,独特的生活流叙事与多模态编码。小红书独有的连续日记体与多模态符号(图文混排、贴纸标注),将抽象学术压力转化为具象生活景观,克服了微博碎片化与知乎过度理性化的表达局限。博士生通过利用“学术牛马”(代指廉价劳力)、“实验室盆栽”(隐喻工具化生存)等自创符号,在规避审查的同时也可实现隐性的制度批判,达到其他平台难以复制的批判深度。

其二,算法庇护下的匿名化叙事与液态共鸣。依托小红书的“弱社交推荐算法”与“小号文化”,博士生可匿名构建零社交压力的情绪安全区,与微博的实名监测风险以及知乎的学术身份束缚等形成鲜明对比。除此以外,小红书的算法推送机制通过跨圈层内容分发,可以精准触发其他博士生“世另我”式的情感共振,实现液态共鸣。

其三,制度肌理的微观显影与隐蔽的抵抗解码。小红的根本优势是其创造了制度性创伤与个体生存策略的碰撞界面,其他社交平台在此问题上的局限显而易见:微博的碎片化情绪难以追踪压力累积,微信的私域对话受制于隐私壁垒,知乎的政策分析剥离情绪温度。而小红书通过熬夜咖啡、卡通贴纸等日常符号的“超薄切片”,可以微观显影制度暴力渗透机制,为解码隐蔽抵抗实践提供文化密码。

2. 数据采集与筛选

本研究严格遵循小红书用户服务协议及国家数据安全法,采用人工采集替代爬虫技术,避免数据抓取的法律争议,另外还通过用户ID、地理位置等直接标识符脱敏及敏感叙事语义泛化等手段,建立双重匿名化屏障,确保个体身份的不可追溯。时间观测窗口设为2021—2024年,既能够纵向追踪博士培养全周期、横向捕捉扩招政策冲击效应,又可以匹配小红书UGC信息18个月的半衰期规律,从而确保数据活性与制度变迁的动态耦合,规避历史数据与现行制度的解释偏差。在样本规模上,基于经验饱和度原则,选定300份完全公开的非敏感文本构成最优样本集,借助小红书笔记特有的高情感载荷强度,在避免数据冗余的同时,实现叙事层次的最大化呈现。

数据筛选以制度性压力词为核心节点,扩展场景延伸词与隐喻性长尾词,形成情绪语义3级图谱,同时设定共情传播效能阈值(≥ 5 次),筛选兼具情感强度与叙事完整性的文本,优先捕获引发群体共鸣(如“世另我”“+1”等)的高效叙事。考虑到小红的用户画像偏差,为确保样本的代表性,样本抽取采取分层抽样策略,不仅参照博士生学科与性别招生分布,调整样本比例,而且通过时间戳与内容交叉互证,保证样本的全年级覆盖。

通过以上策略,最终形成了涵盖时空坐标、语义特征以及身份线索等多维度的结构化数据拓扑矩阵,为后续分析提供标准化数据基底。

(二)研究方法——文本挖掘

文本挖掘通过分词、词性标注与主题模型等实现非结构化数据的结构化处理,“文本挖掘……的主要任务是分析文本的内容特征,发现文本数据库中概念、文本之间的相互关系和相互作用,为用户提供相关知识和信息”^[5],其核心价值在于突破表层语义分析,揭示文本间的深层语义关联与主题聚类规律。该方法凭借海量异构文本的语义网络转化能力,构建起从概念挖掘到关系推理的完整知识发现链条,已深度渗透至社会科学、医学及教育学等领域,形成学术创新到产业落地的完整价值链,成为跨学科研究的关键方法范式。

本研究通过整合文本挖掘方法与小红书数字生态,突破传统情感研究的时空限制,从数据洪流中打捞被主流学术叙事遮蔽的情感真相,将博士生的“数字呻吟”转化为解码制度性压迫的文化密码,进而重构博士生作为话语生产主体的地位。主要沿以下4个步骤展开深度分析:(1)借助KH Coder完成高频词谱系分析,锚定博士生负性情绪坐标;(2)通过Gephi构建共现网络分析模型,揭示博士

生负性情绪叙事中的核心议题及共现关联机制;(3)实施分层追踪,解析不同身份的博士生背后资源分配的逻辑差异;(4)沿学业阶段轴线,捕捉博士生情绪叙事异化轨迹及演化程度。

三、文本分析结果

通过文本挖掘发现,博士生群体的焦虑、愤怒与虚无等情绪并非离散的个体心理波动,而是学术资本主义与扩招政策共振下系统性暴力的话语具象,不仅映射出博士生情绪危机与制度环境的互构机制,更通过捕捉博士生叙事的差异化特征,揭示高等教育规模扩张的隐性代价。

(一)情绪表达分析:博士生负性情绪叙事的关键词

为了准确识别博士生的核心压力源与情绪触发点,揭示博士生群体的共性痛点,需要对样本数据进行高频词统计分析(见表1)。

表1 前100位关键词及词频统计

关键词	频次	关键词	频次	关键词	频次	关键词	频次	关键词	频次
毕业	155	顺利	40	困难	24	预答辩	19	牛马	14
论文	143	自我	39	期刊	24	创新	19	社交	14
导师	123	身体	37	内耗	24	竞争	19	凌晨	14
时间	99	数据	37	休息	23	动力	18	考核	14
痛苦	90	找工作	37	开题	23	经济	17	无力	14
实验	84	抑郁	35	博二	23	成长	17	一作	13
焦虑	81	发表	35	师弟	23	运动	17	放松	13
压力	72	退学	34	师兄	23	文科	17	反馈	13
希望	72	博一	34	家庭	23	理想	17	大龄	13
努力	68	资源	34	精力	23	学历	17	熬夜	12
朋友	62	意义	34	兴趣	22	课题组	17	摆烂	12
能力	57	崩溃	33	组会	22	Pua	16	奖学金	12
课题	54	未来	32	博四	22	垃圾	16	学术圈	11
选择	48	博三	27	收获	21	会议	16	背景	11
坚持	47	师姐	27	迷茫	21	父母	16	中期	11
成果	46	失败	27	折磨	21	同门	16	放养	10
方向	45	后悔	27	进展	21	拒稿	15	C刊	10
延毕	45	快乐	26	盲审	20	恶心	15	祛魅	10
完成	45	老板	25	优秀	20	失眠	15	孤独	10
哭	40	怀疑	25	师妹	20	价值	15	压榨	9

学术生态的核心问题在词频分布中显性呈现,“毕业”(155)、“论文”(143)、“导师”(123)以断层式高频占据前三,构成学术流程的绝对焦点;“时间”(99)作为最高频中性词,与“实验”(84)、“课题”(54)、“组会”(22)形成任务密度指标;“成果”(46)、“完成”(45)、“进展”(21)呈现频次落差;流程阻力词“拒稿”(15)、“盲审”(20)、“C刊”(10)客观存在;“创新”(19)与“垃圾”(16)频次接近,形成反差。心理健康危机具象化于情绪词群,“痛苦”(90)、“焦虑”(81)、“抑郁”(35)构成主要负向情绪

导师聚类呈现1种区别于传统路径(导师—指导—论文)的异常连接模式,“愤怒”“崩溃”“屈辱”等词汇构成导师聚类的情绪链,映射导师利用毕业审核权对博士生实施精神操控。“压榨”“署名”“PUA”“放养”等词汇与“导师”形成强连接,说明导师已从“学术引路人”异化为“学术包工头”,“放养”与“压榨”构成其控制的两极,学生沦为“牛马”,“署名”的争夺战彻底摧毁了导生之间学术传承的信任根基。学术共同体“同门”“导师”与“竞争”“资源”等词汇的密切相关表明,导生以及同门之间因利益冲突和资源竞争产生激烈对抗,使得本该协作创新的学术共同体蜕化为“所有人对所有人的战争”。

3. 心理生态塌陷与躯体化危机

学术考核的“成果量化暴政”迫使博士生陷入“发表即存在”的错误认知里,“论文”“改稿”“审稿”“发表”“拒稿”等关联词形成学术永劫循环。在量化考核下,博士生普遍“向内归因”(将困境归咎于自身能力不足,“努力”词频达68次),加之因学术晋升与阶层跨越承诺破产引发的代际创伤,博士生产生强烈的“愧疚”倾向,加剧了认知扭曲。“焦虑”“抑郁”“孤独”“失眠”等词在学业的各个阶段被频繁提及意味着博士生在面对持续的心理压力和负面情绪时,心理防御机制已然失效,心理状态面临全面崩溃,图中关于身体的躯体化症状簇的密集连接无疑印证了这一点。

4. 职业身份认同断裂

与职业相关的高频关联词呈现职业身份认同的断裂轨迹,学术理想与市场逻辑的冲突通过“后悔”“怀疑”等词汇显性化,指向博士生对学术道路价值预设的反思性解构;“转行”“脱节”与“找工作”的强关联性揭示了学术训练内容(如“成果”导向的论文生产)与产业需求(技术转化、项目管理)之间的结构性错位;生命周期压力在“大龄”“落差”等词汇的共现中凸显,反映高龄博士面临学术周期延长与职场年龄歧视的双重挤压;“焦虑”“迷茫”的情绪基调贯穿始终,共同构成博士生在学术祛魅与职业重构进程中的群体性情感表征。

(三) 异质性分析:扩招政策深化下的博士生结构性分化

博士生群体的负性情绪并非均质分布,基于小红书平台的多模态文本挖掘,并依据文本语义聚类及身份标签自标识,析出学科分野、资源获取能力以及学术身份三大分化维度,其叙事呈现显著的差异化特征。

在学科分野方面,理工科博士生群体呈现实验室中心主义的生存图景,“设备”“数据”“熬夜”等实体性障碍词频显著高于抽象概念,该群体的时间规训话语尤为突出,“读博时钟”与“时间管理崩溃”构成独特的焦虑范式。人文社科博士生的情绪结构呈现意义解构性焦虑,其培养具有高度自主性、非结构化培养机制与学位评估标准的模糊性等特点^[6],在词频分布中“意义”“创新”“价值”形成语义三角,与理工科“实验失败—情绪爆发”的偶发性波动不同,文科叙事普遍采用隐喻性修辞策略,呈现持续性的存在主义危机。

在资源获取能力方面,样本数据通过聚类识别出4种具有显著异质性的学术群体:首先是学二代群体,文本中“会议”“优先”“背景”“人脉”等制度化优势词汇呈现聚类特征,该群体的情感强度均值相较其他群体明显偏低;其次是关系户群体,“镀金”“挂名”“打招呼”等非竞争性路径词汇构成其身份标识;再次是嫡系群体,“连读”“合作”与“服从”等词汇形成语义三角;最后是学术孤儿,该群体以“资源匮乏”“孤独”等生存困境词汇为标记,负性情绪呈现复合状态,绝大部分文本包含“迷茫”表述并涉及持续性焦虑,少部分文本出现指向制度排斥的愤怒情绪。

在学术身份方面,全日制博士生的叙事文本中,“熬夜”“延毕”“生病”等高频词凸显高强度学术规训下的生存焦虑,该群体虽享有实验室、图书馆等实体资源使用权,但躯体化症状频繁被提及,呈现

学术高压与生理损耗的强关联性。非全日制博士生因制度性资源排斥,形成以“经济压力大”“学术乞丐”为核心的话语特征,其研究模式呈现二手数据依赖性,叠加职业 KPI 与学术 Deadline 的双轨压力,身心超载呈现常态化趋势。

(四)情绪动态追踪:扩招政策迭代下的博士生情绪结构化升级

从表 2 可以看出,博士生群体的情绪演化呈现显著的年级梯度效应与政策关联特征。

表 2 各年级博士生负性情绪演化表

年级	核心情绪关键词	情绪强度(均值)	关键事件与背景
博一	迷茫、孤独、适应压力	6.2	博士扩招、选导师、实验室资源争夺激烈、研究方向不确定
博二	焦虑、自我怀疑、 时间压迫感	7.8	中期考核、投稿、实验失败循环、横向课题占用科研时间
博三	抑郁、无力感、 经济压力	8.5(峰值)	预答辩压力、竞争激烈、学术信仰危机、投稿屡次被拒
博四	害怕、不确定、 无意义、后悔	7.1(分化明显)	盲审随机性、延毕潮、学历贬值、就业市场歧视、学术理想破灭

注:情绪强度均值的计算是基于情感词典,利用预设权重关键词统计法,通过加权求和(词频×权重)得出单年级情绪总分,最终将总分除以相关样本数量得出。

博一阶段,受博士招生规模同比激增 8.45%^①但配套资源未同步增长的影响,生均资源稀释效应凸显,理工科新生“实验室争夺”或“工位需求”的相关笔记量占同期同类笔记较多,而文科新生则关于“选题方向”的笔记相对较多。在关于导师的叙事中,“放养”与“祛魅”构成核心隐喻。此阶段情绪强度均值为 6.2,显著低于后续阶段。

博二阶段,因面临中期考核分流风险,理工科困于“数据达标率”竞赛,文科生陷入“C 刊争夺战”,学术伦理失范,出现学科分化,理工科“P 值操纵”与人文社科“虚构访谈”成为主流策略,工具理性话语“为了顺利毕业”构成生存辩护机制,道德焦虑与考核压力形成双重绞杀,“学术孤儿”群体的交叉性压迫显性化。此时的情绪强度跃升至 7.8,压力源从博一的“资源争夺”升级为“生存竞赛”。

博三阶段,在预答辩淘汰率与期刊投稿频繁被拒的叠加压力下,“拒稿”与“预警”构成情绪坍塌点,同门成果竞赛白热化,博士生异化为“论文流水线工人”,“越努力越无力”“读不下去”等习得性无助表达激增。此阶段文科生“学术理想崩塌”等类表达显著高于理工科,情感强度达到峰值 8.5,伦理失范行为从个体越轨演变为群体默契(学术造假认可度受毕业影响开始飙升)。

博四阶段,盲审异议率波动与学历贬值催化终极绝望,“延毕”与“退学”成为核心叙事,文科生遭遇“求职歧视”的概率显著高于理工科,但部分成果达标者因准聘制录用,情绪显著回落,导致整体情绪强度降至 7.1,博士生群体呈现“幸存者偏差”与“坠落者极化”并存的马太效应,学术资本主义在此阶段完成了对人力资本的终极筛选。

四、研究结论与建议

研究发现博士生的困境存在多重制度根源:从资源剥夺导致的学术异化,到权责失衡引发的身份迷失,再到政策传导滞后加剧的群体焦虑,最终指向学术体制与市场需求的断裂。这些发现不仅挑战传统视角的简化论解释,更为重构博士生培养的治理框架提供实证依据。

^① 根据教育部公布数据,2020 年全国共招收 11.6 万名博士生,2021 年为 12.58 万人,增加约 9 800 人,据此计算 2021 年的招生增幅为 8.45%。

(一) 研究结论

1. 结构性张力是博士生负性情绪的核心根源

博士生的负性情绪根植于学术体系运行中的结构性张力。在强调知识创新与应用转化的当代,高校普遍面临如何平衡学术逻辑与外部资源获取需求的挑战。从全球视角来看,高校一定程度上受到“文化资本主义”(“院校及其教师为获取外部资金而进行的市场活动或具有市场特点的活动”^[7])趋势的影响,这种趋势可能放大了博士生的生存焦虑与价值困惑。有研究指出:个人的信仰、标准和实践与社会道德规范之间的差异会增加其罹患抑郁症的可能性^[8]。在中国情境下,这一问题更多地体现在快速发展进程中人才培养质量保障机制、资源配置模式亟待优化升级的需求上。中国目前过于刚性的量化考核体系如中期淘汰率、论文发表指标等对博士生形成高强度压力,容易诱发其持续的“加速—疲惫”状态,博士生的主体价值认同与意义感在这种高压环境中面临挑战(尤其是人文社科领域),特别是当长期的学术投入与就业前景的不确定性形成强烈对比时,极易产生学用落差感及相关的自我怀疑与心理负担,其原有的“以学术为志业”的理想追求在这种现实压力下被迫放弃。

2. 师生权责关系的改变会引发角色适应挑战

师生关系的好坏严重影响着博士生的培养质量。大量研究表明,博士生和导师之间关系的密切程度对博士生完成学业并获得学位有很大影响,如果导师和博士生无法在学术和非学术场域中找到平衡,确保其角色功能在不同情境中得到合理发挥,师生关系的异化也就在所难免^[9-10]。传统师徒制遵循知识伦理共同体的运作逻辑,导师通过仪式化的学术规训将学科范式与治学精神代际传递,其核心职能体现为学术伦理的具身化示范与研究范式的沉浸式养成,博士生在此过程中完成了从“学术胚胎”到“知识生产者”的蜕变。但当前的师生权责关系正处于适应新要求阶段,一方面知识生产模式的演进对师生角色提出了新期待,另一方面资源竞争压力与评价体系的内在张力传导至导学关系层面,这不可避免会导致以下问题:一是导师多重任务负担下学术指导精力分散;二是博士生在复杂科研链条中被限制于特定环节,影响其能力的全面发展;三是短期成果导向的考核压力挤压了博士生深层学术探索与精神涵养的空间。更为严重的是,当考核压力迫使师生缔结策略性生存同盟时,学术共同体的精神基底正在发生不可逆的质变。比较研究显示,东亚地区(含中国)科研人员对“数据优化”的容忍度显著高于欧美学者^[11],博士生不得不在延毕风险与严苛标准下进行学术理想与现实规则间的艰难抉择。

3. 政策的调整对情绪演化具有动态传导效应

学术界的资源分配受行政权力的影响过大^[12],在扩招政策驱动下,博士生群体的情绪演化呈现出与制度调整深度耦合的动态轨迹,并在虚拟社群中具象化为多层次嵌套的叙事拓扑。

政策初始释放的冲击波穿透学术系统的保护层,将资源稀释的焦虑植入个体生命体验,实验室的争夺不再是物理空间的博弈,而是身份确权的隐喻,导师指导的缺位被解构为学术父权体系的裂隙,当小红书上的博士生用“失眠夜的荧光屏”这类意象来编织生存困境时,政策压力已完成从宏观叙事到微观身体的转译。

随着政策的落地,如何平衡利益分配成为重要问题,资源重构随之展开。情感共同体内部发生权力导向的认知分层:有行政资本庇护的博士生群体,如美国2022年的一项研究发现,三分之二的具有博士学位的教授会为子女的学术之路提供大力支持^[13],建构起“论文录用通知”与“学术会议邀约”的叙事堡垒,其语言风格呈现出制度性乐观的修辞特征,而游离在资源网络边缘的群体则发展出独特的暗语体系,用隐喻性表达披露学术生存策略的异化。这种话语分异不仅映射着学术权力的拓扑结构,更暴露出知识生产体系对主体性的规训差异。

持续的政策震荡最终导致情绪系统的代偿性畸变。长期暴露于“加速社会”逻辑中的博士生群体,其语言实践中逐渐浮现出存在性虚无的深层次症候,机械重复的学习取代问题意识的追寻,“活着但不知为何”的叩问在封闭社群中引发病毒式传播。这种叙事转型对应着学术生态的意义崩塌,“退学倒计时”成为高互动话题,折射的不仅是制度性压力的临界突破,更是现代性困境中主体价值的解构危机。

4. 职业发展预期与市场现实脱节催生身份困惑

博士生职业发展预期与劳动力市场需求之间存在结构性错配。目前,学术系统内生的培养逻辑(深度专业化、理论创新导向)与非学术领域(尤其产业界)对人才的核心诉求(解决实际问题、复合能力、协作效率)存在显著差异。这种深层的“范式冲突”导致博士生不但在“学者”身份理想与“行业专家”现实定位间产生身份认同的震荡,而且在学术训练中积累的核心能力(系统性研究、专业深度)在非学术职场的价值评估中也易出现“兑换折损”或不被充分理解的问题。同时,其长期形成的学术思维模式在适应市场化的高效率与客户导向规则时也面临着适应性挑战。这种预期与现实间的鸿沟及能力模型与市场需求的适配性问题,加剧了博士生的职业适应难度。

(二)政策建议

博士生负性情绪叙事折射出的结构性张力,急需通过制度创新与治理范式转型等方式实现系统性纾解,本研究从制度弹性化、权责明晰化、心理人本化、价值社会化等 4 个维度提出改革建议。

1. 推行资源供给弹性化制度

资源供给弹性化制度的构建应当成为破解“规模化扩张—资源稀释”恶性循环的关键路径。高校需建立动态资源适配机制,以学科发展需求与博士生规模为双核心参数,实施“浮动拨款制”,当某学科延毕率连续两年超过阈值(如 30%)或生均科研经费低于基准线时,则自动触发资源补偿程序。同时可借鉴德国“科学组织联盟”模式,推动跨校际、跨机构实体资源共享网络建设,提升大型仪器、实验空间等资源的预约透明度与利用效率,使“三位共用一台离心机”的困境从制度层面消解。此举不仅是对物质资源的再分配,更是对学术场域权力关系的重构,从而优化资源配置效率与公平性,打破资源垄断的“马太效应”,为高质量博士生培养夯实物质基础。

2. 实施师生权责规范化改革

提升博士生培养质量,需要立足导师“第一责任人”的制度要求,系统构建权责清晰、运行规范、师生协同的现代导学关系。当前的导学制度实质上延续着学术父权制的隐性支配,导师通过学术资本垄断职业发展控制权,构建起单向度的规训网络。这一问题亟待通过科研责任清单制度法定化(如明确导师每周最低指导时长、科研成果署名权及博士生参与横向课题的时间上限等)予以破解,此类量化规制不仅从操作层面消解了“学术父权”的模糊空间,更通过技术治理实现了学术权力的可追溯性。除此以外,还需构建双向匿名评价系统的制衡机制,当博士生通过加密系统投诉(如指导敷衍、数据侵占等行为)累计达 3 次,则触发第三方独立审计程序,查实后对涉事导师实施 6~24 个月不等的资格冻结与学术信用降级。这种以程序正义为基础的管理创新,将推动导学关系从单向度管理向协同发展范式转型,为构建良性互动的学术共同体提供制度保障。

3. 构建心理健康分级防护体系

中国博士生群体的心理健康危机已呈现制度性风险特征。一项比较研究发现,在因抑郁或焦虑寻求帮助的博士生群体中,仅有 10% 的中国博士生表示曾获得院校的有效支持,这一数据显著低于其他国家^[11]。这种系统性失效迫切要求突破传统心理咨询的被动模式,构建基于数字治理的公共健康干预体系。一方面,运用自然语言处理技术(Natural Language Processing, NLP),对社交平台的博士

生社群进行情感语义监测,识别“延毕”“退学”等高危信号,通过知识图谱关联院校心理援助资源;另一方面,可依据约翰·斯威勒(John Sweller)的压力认知负荷理论设计干预策略,对轻度焦虑群体推送自助式正念训练课程,对中重度危机个体启动“学术康复假”制度等,形成覆盖“实验室(图书馆)—宿舍—社交空间”的全场景支持网络。该体系借助数字痕迹构建预测模型,可在情绪崩溃发生前发出预警,使个体心理困境获得制度性响应。

4. 创建学术—市场衔接转化枢纽

为破解博士生“学历通胀”与“技能错配”的双重困境,解决“专家没有灵魂”^[14]这一现代性困境,需立足中国特色产学研融合道路,创建学术—市场衔接的转化枢纽。高校需构建产业研习模块,聘任企业首席科学家担任联合导师,强制要求博士生参与至少1个产业合作项目,并将其技术转化成效纳入毕业评价体系,同时可整合专利数据库、企业招聘需求与政策导向数据,为全体博士生生成个性化职业导航图谱。这种转化枢纽的本质是通过制度设计将学术训练的“真理追求”与市场需求的“问题解决”有机耦合,重建知识分子的社会角色合法性,提升博士生综合素质的可迁移性,增强其对国家经济社会发展的贡献度和归属感。

上述建议体系遵循“以生为本、服务需求”的改革逻辑,通过优化博士生培养的供需结构,从而在制度设计中增强政策温度与人文关怀。唯有让政策制定者听见博士生的“呻吟”,高等教育才能真正改变“生产越多博士,越加剧博士困境”的荒诞叙事。

参考文献:

- [1] EVANS, TERESA M, BIRA, et al. Evidence for a mental health crisis in graduate education[J]. Nature biotechnology, 2018,36(3):282284.
- [2] BERGVALL S, FERNSTROM C, RANEHILL E, et al. The impact of PhD studies on mental health—a longitudinal population study[R]. Department of Economics, Lund University, 2024:3.
- [3] NATURE PhD SURVEY 2019 [EB/OL]. (2021-04-21) [2025-02-28]. <https://eduw.x.nju.edu.cn/e2/9c/c22766a516764/page.htm>.
- [4] 俞国良,王学振.我国研究生心理健康问题的基本状况与教育对策[J].中国高教研究,2024(7):8087.
- [5] 周根贵.数据仓库与数据挖掘[M].杭州:浙江大学出版社,2004:236.
- [6] 张国栋,曾剑雄.博士生学业完成情况受何因素影响最大:基于某“双一流”建设高校相关数据的实证研究[J].高等教育研究,2023,44(4):5363.
- [7] 希拉·斯劳特,拉里·莱斯利.学术资本主义:政治、政策和创业型大学[M].梁骁,黎丽,译.北京:北京大学出版社,2008:8.
- [8] HIGGINS E T. Self-discrepancy: a theory relating self and affect. [J]. Psychological review, 1987,94(3):319340.
- [9] KYIYIK S, OLSEN T B. Increasing completion rates in norwegian doctoral training:multiple causes for efficiency improvements [J]. Studies in higher education,2014,39(9):16681682.
- [10] 赵世奎,邹齐家,吴雪姣.博士生导学关系的内涵、建构与异化[J].学位与研究生教育,2025(1):4754.
- [11] WOOLSTON C, O' MEARA S. China's PhD students give their reasons for misery[J]. Nature,2019,575(7784):714713.
- [12] JIA R X, NIE H H, XIAO W. Power and publications in Chinese academia [J]. Journal of comparative economics, 2019,47(4):792805.
- [13] MORGAN A C, LABERGE N, LARREMORE D B, et al. Socioeconomic roots of academic faculty [J]. Nature human behaviour,2022,6(12):16251633.
- [14] 马克斯·韦伯.新教伦理与资本主义精神[M].于晓,陈维纲,等译.北京:生活·读书·新知三联书店,1987:143.

(责任编辑:杨慷慨 蔡宗模 校对:蔡宗模)

Who can Understand My Pain: A Narrative Study of Negative Emotions Among Doctoral Students on Social Media

LI Caiyu, QU Tiehua

(Faculty of Education, Northeast Normal University, Changchun 130024, China)

Abstract: The sustained implementation of doctoral enrollment expansion policies has intensified the inherent tension between “scale expansion” and “resource competition”, and the contradictions emerging in the course of development must be resolved through institutional innovation. Existing studies predominantly rely on static surveys, which inadequately capture the dynamic heterogeneity of doctoral students’ emotional evolution and the institutionalized mechanisms underlying these processes. However, the multi-layered narratives of doctoral candidates on the social platform Xiaohongshu offer a novel data source to transcend these methodological limitations. An analysis of this data reveals three key findings: (1) Negative emotional discourses among doctoral students predominantly cluster around institutional exploitation and resource deprivation, ethical collapse within academic communities, psychological ecosystem collapse with somatic crises, and fractures in professional identity; (2) Emotional trajectories exhibit an escalation pattern from “anxiety-instrumental rationality-meaninglessness”, with enrollment expansion exacerbating group polarization; (3) Academic misconduct has transitioned from individual coping strategies to systemic complicity. The findings demonstrate that: (1) Structural tension is the core root of emotional crisis; (2) Ambiguous power-responsibility boundaries between mentors and mentees precipitate role disintegration; (3) Policy adjustments exhibit dynamic ripple effects; (4) The value disjunction between academia and market forces fosters identity dilemmas. Based on these insights, this study proposes that policy redesign should prioritize four dimensions: dynamic resource allocation mechanisms, standardization reform of mentor-mentee responsibilities, tiered mental health intervention systems, and academia-market transitional interfaces. Through institutional flexibility and digital governance tools, policymakers could disrupt the vicious cycle of “accelerated research-spiritual depletion”, catalyzing a paradigm shift in doctoral education from “disciplinary logic” to “symbiotic ecology”, thereby infusing emotional justice into the large-scale expansion of higher education.

Key words: expansion of doctoral enrollment; negative emotions; academic capitalism; text mining; Xiaohongshu