

## 研究生心理健康教育现状及创新途径研究

李 佳<sup>1</sup> 郑安云<sup>2</sup>

1. 西北大学心理健康教育中心, 西安;

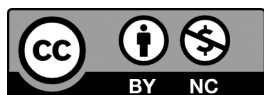
2. 西北大学公共管理学院, 西安

**摘 要** | 研究生群体的心理素质是衡量研究生培养质量的关键指标, 促进研究生身心全面发展是研究生教育的重要目标。本研究通过利用某综合高校 6 个年度新生心理健康水平普查统计结果, 结合对 67 名高校心理健康教育负责人和 310 名研究生的问卷调查分析结果发现: 当前研究生心理健康水平优于本科生, 但是心理问题的检出率呈现上升态势; 研究生对心理健康教育有较高的需求, 主要集中在求职、人际交往、压力舒缓与自我认知上; 研究生心理健康教育体系并不完善, 缺乏具体的制度保障, 在教育方式、教育内容、教育主体上与研究生的实际需求与期望产生落差。最后本研究从制度保障、课程开设、教育空间拓展、丰富教育途径等几方面出发, 为完善当前高校研究生心理健康教育系统, 构建以研究生心理发展需求为导向的教育体系提供相关建议。

**关键词** | 研究生; 心理健康; 心理健康教育途径; 心理健康教育系统

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中明确指出加强研究生心理健康教育和咨询工作, 增强研究生的心理调适能力, 提高研究生的心理健康水平, 是深入推进素质教育、全面提升研究生培养质量、推动高等教育改革发展的需要。我国高校研究生管理大都采取以导师制为主、研究生教育中心和培养单位共同负责为辅的模式, 对研究生心理健康教育的主动指导与干预程度较低, 这致使研究生的心理健康教育处于自我管理状态<sup>[1]</sup>。而科研、就业、经济、人际、婚恋等问题往往同时困扰着研究生群体, 朋辈支持的缺乏、部分导师不合理的指导行为都会直接影响研究生的心理健康水平<sup>[2]</sup>, 若个体缺乏良好的心理支持系统, 面对压力时会显著降低心理生活质量, 遇到应激事件还可能出现极端行为, 害人害己<sup>[3]</sup>。研究生教育作为国民教育体系的顶端, 是培养高层次专门人才的主要途径。这个群

基金项目: 2019 年陕西高校辅导员工作研究课题“互联网+大学生心理危机预警及干预模式研究”, 西北大学 2019 年教学成果奖培育项目“高校心理健康教育“一体两翼”实践教学模式的探索与改革”(XMO5190823)。

通讯作者: 李佳(1984-), 女, 陕西咸阳人, 西北大学心理健康教育中心, 副教授, 主要从事大学生心理健康教育研究。

文章引用: 李佳, 郑安云. 研究生心理健康教育现状及创新途径研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(5): 366-372.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0305045>

体能否身心健康、成长成才,对国家未来发展战略进程有重大影响,直接关系到我国社会主义现代化建设事业的成败。在社会变革的今天,研究生面临各方面的压力,高校如何在各类文件精神指导下使研究生心理健康教育具体措施落地,帮助研究生群体妥善解决心理困惑,增强其心理素质,是当前研究生教育的重要内容。

## 1 研究生心理健康教育现状

当前大多高校秉承的“问题导向”致使研究生心理健康教育面临心理问题德育化、教育理念消极化、教育模式碎片化的困境<sup>[4]</sup>。有学者倡导从积极心理学的视角出发,关注研究生积极的心理体验和积极心理品质的塑造,构建积极的心理健康教育环境,而不是仅进行病态心理的预防治疗<sup>[5]</sup>。纵观以往对研究生心理健康教育理念的研究,大多研究者都认为当前问题导向的教育理念并不符合研究生心理健康教育的真正宗旨,如何将积极心理学理念融入教育体系中,让理念落地,还有待更多的创新实践。我国研究生心理健康教育的研究起步比较晚,纵观以往研究成果,学者们多以 SCL-90、MMPI 和一些自编的心理健康状况问卷作为调查工具,了解评估当前研究生心理健康水平,然而对研究生心理健康状态的结论并不一致。一些学者调查发现,研究生总体的心理健康水平良好。也有学者认为研究生群体的心理健康水平并不乐观。吴钰通过对硕士新生 SCL-90 结果进行分析发现,研究生在躯体化、抑郁、焦虑、恐惧、精神病性几个因子上得分显著高于全国成年人常模<sup>[6]</sup>。博士群体的心理问题检出率显著高于全国成人常模,尤其是强迫、抑郁、焦虑等因子,且女性博士在各个因子上的得分都高于男博士<sup>[7,8]</sup>。研究生心理健康教育课程的开展。目前仅有少数学校开设了研究生心理健康教育课程,而且缺乏规范化<sup>[9]</sup>,且教育方法比较滞后,忽视了研究生的需求<sup>[11]</sup>。有学者认为传统的自上而下的教育体系缺乏考虑研究生特点,忽视了课程的实用性与理论科学性的结合,制约了教育效果,因此,课程构建要在传统自上而下思路的基础上结合自下而上的需求调查,以研究生所面临的现实紧迫问题为导向,引领高质量的课程体系建设<sup>[10]</sup>。

研究生是心理健康教育的参与主体。当前研究生心理健康教育存在高校单一作战的现象,而且在高校中,也只由学校心理健康教育中心工作者以及辅导员承担研究生心理健康教育工作,研究生的心理健康教育并未得到家庭、社会以及其他重要支持系统的关注。根据朱美燕的总结,目前高校研究生心理健康教育的纵向教育路径已经基本形成,但横向教育路径未构建,家庭介入缺失且社会服务有限,高校应该打破自身封闭状态,联合外部力量,构建教育共同体<sup>[11]</sup>。同时要充分发挥导师的作用,将导师纳入研究生心理健康教育工作队伍,增强导师对心理健康教育工作的重视,引导鼓励导师通过多种形式增强提升师生关系<sup>[12]</sup>。

本研究通过实证调查,综合当代研究生的心理需求,探究适合研究生的心理健康教育途径,创新教育方法,形成符合研究生心理特点的教育内容,为高校提高研究生心理健康意识和自我调试能力提供有价值的参考资料。

## 2 研究方法

采用自编《高校心理健康教育调查问卷》《高校研究生心理健康教育情况调查问卷》对 310 名研究

生进行调查,并对67名全国各高校心理健康教育工作负责人进行问卷调查,使用SPSS 23.0对调查结果进行统计分析。

### 3 研究生心理健康教育开展及需求状况的调查研究

#### 3.1 研究生心理健康教育现状与需求调查结果

调查结果显示,60.64%的学生表示自己需要提高心理综合素质,64.84%的学生认为自己需要掌握心理健康方面的知识,75.8%的学生认为学校应该开设研究生心理健康教育的相关课程,61.94%的学生表示自己会愿意选修相关课程,79.04%的学生认为学校应当开展针对研究生的心理健康教育活动,60.32%的研究生认为遇到心理困扰时需要进行心理咨询。研究生对求职与择业、人际交往、压力舒缓、性格与情绪、自我认知等心理健康教育知识的需求最多,70%以上的研究生认为这些知识比较以及非常需要。

当前研究生心理健康教育的主要举措为设置必修与选修课程、心理咨询以及心理健康专题讲座(图1)。研究生对心理健康教育整体满意率为56.77%。61.61%的学生认为学校对研究生心理健康教育一般或者不重视,44.19%的学生认为研究生的心理健康教育滞后于本科生的心理健康教育。研究生心理健康教育的主体为心理健康教育专职人员、辅导员以及心理健康教育兼职人员,对于研究生群体来说对家长、导师、朋辈团体对其心理健康教育的影响力重大。

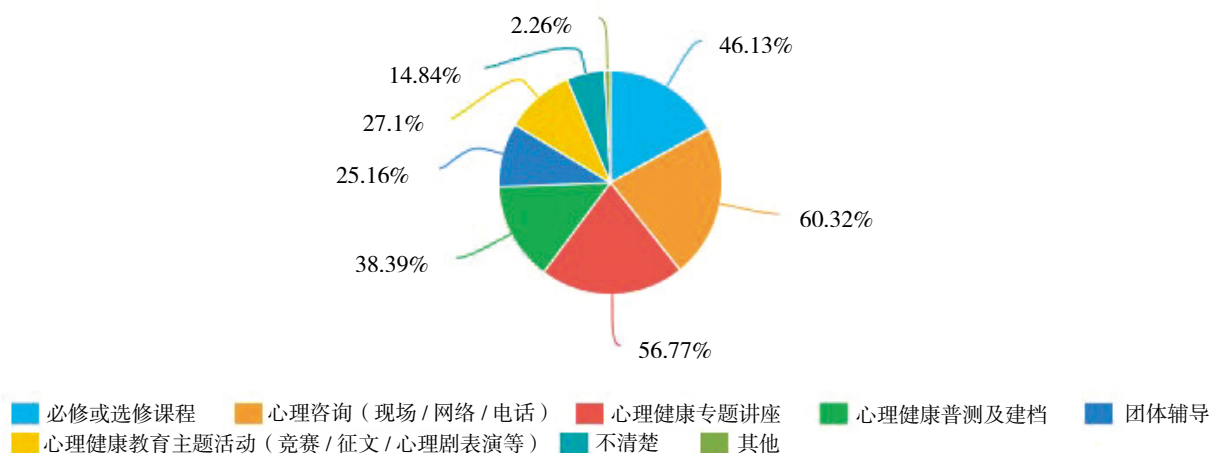


图1 研究生心理健康教育的途径

Figure 1 Ways of Mental Health Education for Postgraduates

研究生最感兴趣的课程分别是社会心理学、人际关系学、心理咨询与治疗、恋爱心理学、职业规划与就业指导课程。研究生认为最有效的教学方法是案例分析法、角色扮演法与游戏互动;“实践环节太少,理论知识太多”“缺乏针对性和适应性”“偏重内容,忽视应用”“缺乏吸引力和说服力”是研究生认为目前心理健康教育课程教学中存在的最主要问题。72.9%的学生能接受个体心理咨询,其次是网络咨询。

同时,研究生由于时间等客观条件限制,研究生更倾向于从网络社交平台、自媒体、网站等新媒体渠道获取心理健康教育的相关知识。

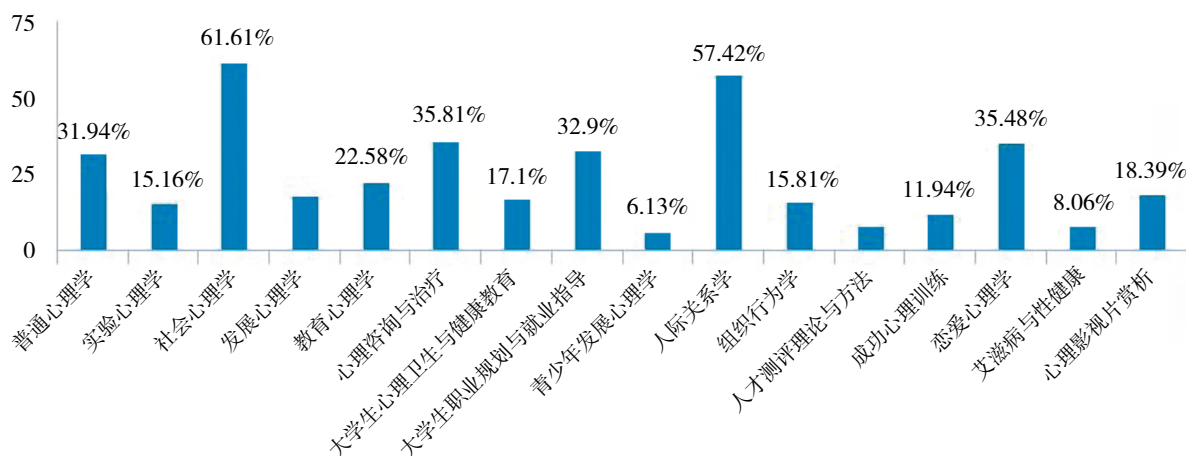


图2 研究生最感兴趣的课程

Figure 2 The courses that graduate students are most interested in

### 3.2 研究生心理健康教育的期望

首先,多数学生认同心理健康的主要目标是提升心理素质。72.9%的被调查者认为心理健康教育应当面向全体研究生,80.3%的学生认为提升心理素质发挥潜能是心理健康教育比较或非常重要的目标,然后是切实帮助其解决心理困惑和预防心理障碍。其次,在心理健康教育内容和形式需求上,提供心理咨询、举办心理健康讲座、开设心理健康教育课程以及建设心理健康网络平台是学生所期待的开展心理健康教育的方式。而学习压力的调适、人际交往中的心理调适、情绪与压力管理、心理学常识以及求职择业中的心理调适是研究生们所期待的心理健康教育的内容。最后,关于制约高校研究生心理健康教育的原因,44.52%的学生认为专业人员匮乏、领导思想不重视以及政策保障不到位是制约学校心理健康教育最重要的三个因素。就如何改善高校研究生心理健康教育,64.19%的学生认为要规范相关设施,其次是要完善针对研究生的心理健康教育课程以及心理健康教育中心的功能,提高教师素质,加强宣传力度也是发展研究生心理健康教育体系的首要条件。

## 4 当前高校研究生心理健康教育存在问题

研究生对心理健康教育的需求与学校提供的相关教育服务之间并不匹配。当前研究生普遍具有心理健康教育的需求,并且不因为性别、专业、学科的不同而不同,这也从侧面体现了当前研究生群体对自身心理健康与心理素质发展的关注。同时,当前研究生群体对心理健康教育内容需求具有同质性,求职与择业、人际交往、压力舒缓、性格与情绪、自我认知等内容受到研究生群体的广泛关注,这也与研究生面临的就业压力、人际交往压力等因素有关。而在实际教育过程中,高校对本科生与研究生的心理健康教育并未做到一视同仁,缺少针对研究生的专项教育,这种不成熟的教育体系制约了研究生心理健康教育需求的满足。

## 4.1 研究生心理健康教育内容及开展形式单一

当前高校对研究生心理健康相关教育宣传力度不够,在内容上缺乏针对性。研究生最主要的压力来源为科研压力与就业:相比于本科生,研究生对工作的薪酬、发展前景方面有较强的自我期望,就业压力大,而科研成果与能否顺利毕业密切相关,也是其最主要的压力源。学生们对心理健康教育工作的开展形式以及主要内容的期待与其主要压力的一一对应的,但是高校在课程内容设置及开展形式上并不符合研究生实际情况。

## 4.2 研究生心理健康教育主体缺位

家庭是研究生社会支持系统中最重要的一环,家庭成员的理解、支持以及相关帮助对研究生形成清晰的自我认知和积极的心理品质具有重要作用。而导师对研究生的思想政治教育和心理健康教育负有重要责任,部分研究生压力的主要来源就是导师的过高要求或与导师之间沟通的障碍。从调查结果也可以看出,当前学校研究生心理健康教育的主体是心理健康教育的专职兼职人员以及辅导员,而研究生自身认为家长和导师才是影响其心理健康教育的重要个体,这两者之间形成了供需矛盾。

## 4.3 忽视研究生群体的能动性、独立性与发展性。

调查显示,相比于解决心理问题,研究生更注重心理素质的提升。研究生自我教育与发展的机会较多,而且研究生的受教育水平也在一定程度上保证了他们的自我教育成效。当前研究生心理健康教育普遍存在重“问题”,轻“发展”的问题,这与研究生这个群体的学习特征并不符合。

# 5 对策建议

学校应重视研究生心理健康教育。作为高层次人才,研究生的心理健康不容忽视。高校应当关注研究生群体的需求,在国家及教育部相关文件指导下,通过制度完善将研究生心理健康教育工作置于与本科生心理健康教育同等重要的位置上。在人员配备、硬件设施方面投入人力及资金,让心理健康教育为研究生培养质量提升保驾护航。

## 5.1 积极开设研究生心理健康教育课程

当前高校在研究生管理方面突出其自主性,所以研究生群体比较分散,很难将其集中在同一时间点开展相关教育宣传活动。以课程的形式对研究生开展心理健康教育,就有机会使全体研究生都接受心理健康教育相关知识。所以高校应当开设心理健康教育通识课程,设置科学的课时及教学内容,关注研究生需求,将人际问题、压力舒缓等作为重要内容,并在其中穿插职业规划、性心理、恋爱心理等研究生感兴趣的内容,提升课程的针对性。

## 5.2 拓宽研究生心理健康教育的空间和机会

高校应当构建研究生心理健康教育共同体,将家庭及社会组织纳入到心理健康教育的行列中来。研

究生不同于本科生,其面临的主要心理困扰以及需要发展的核心心理素质也与本科生有区别,他们的需求体现出形式的多样化以及内容的高质量化,单纯的学校教育并不能完全满足研究生的需求。一方面需要家庭作为研究生心理健康的后方保障,另一方面需要一些社会组织将最新、最接近社会的心理健康知识与实践带到研究生身边。

### 5.3 创新研究生心理健康教育的途径

单纯的课堂讲授只是传统心理健康教育的方式之一。研究生具有较强的自我教育能力,他们完全有能力自己发现问题、自己解决问题。所以除了传统的课堂教育与活动,可以充分利用新媒体途径向研究生传递关于心理健康教育以及素质发展的相关知识,不断调动研究生自我学习、自我发展的能力,例如开发校园专属心理APP,拓展研究生心理支持系统。其次,还可以将研究生心理健康教育与其他素质拓展结合,例如社会志愿实践、职场实习等,把提升素质而非解决病症作为研究生心理健康教育的目标,提升研究生心理健康教育的有效性。

总而言之,只有重视研究生心理健康教育,不断完善心理健康教育路径,夯实心理健康服务通道,全方位评估心理健康教育效果,才能形成具有推广价值的研究生心理健康教育系统,提升研究生培养质量。

## 参考文献

- [1] 董艳军,刘凌,代莉莎.浅析研究生导师在研究生心理健康教育中的作用[J].教育教学论坛,2012(39):275-276.
- [2] 刘勉,赵静波,李林.导师指导行为与研究生应对及心理健康关系[J].中国公共卫生,2014,30(8):1031-1034.
- [3] 栾海清.高校研究生心理健康教育:反思与建构[J].黑龙江高教研究,2017(12):93-95.
- [4] 郑爱明,李梅.积极心理学视野下的研究生心理健康教育探索[J].江苏师范大学学报(哲学社会科学版),2014,40(6):153-156.
- [5] 武成莉,王淑敏,宋宝萍.积极心理学对研究生心理健康教育的启示[J].教育与职业,2011(5):76-78.
- [6] 吴钰.硕士研究生新生心理健康状况调查[J].中国健康心理学杂志,2012(1):131-133.
- [7] 郭慧梅.博士研究生心理健康状况及干预建议[J].黑龙江高教研究,2017(8):111-115.
- [8] 卢绍君,王井云,田明.博士研究生心理健康状况与社会支持、应对方式的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2012(9):1397-1399.
- [9] 朱逢九.研究生心理健康教育课程建设探析[J].江苏教育学院学报(社会科学版),2012(6):52-53.
- [10] 许晶晶.研究生心理健康课程构建途径探讨[J].北京教育(德育),2017(6):42-45.
- [11] 朱美燕.全面拓展研究生心理健康教育路径[J].牡丹江教育学院学报,2017(6):63-66.
- [12] 杜玉春,王建坤,黄天丞,等.导师在研究生心理健康教育工作中的作用和实现途径探析[J].北京教育(德育),2017(10):76-78.

## Research on the Current Situation and Innovative Ways of Postgraduate Mental Health Education

Li Jia<sup>1</sup> Zheng anyun<sup>2</sup>

1. College Students' Mental Health Education Center of Northwest University, Xi'an;

2. School of Public Administration of Northwest University, Xi'an

**Abstract:** Objective: The psychological quality of postgraduates is a key indicator to measure the quality of postgraduate training. Promoting the overall development of postgraduates' body and mind is an important goal of postgraduate education. This study uses the statistical results of 6 annual freshmen mental health surveys of a comprehensive university, combined with a questionnaire survey of 67 university mental health education directors and 310 graduate students, and finds that the current mental health of postgraduates is better than that of undergraduates. However, the detection rate of psychological problems is showing an upward trend; postgraduates have a higher demand for mental health education, mainly focusing on job hunting, interpersonal communication, stress relief and self-awareness; the postgraduate mental health education system is not perfect and lacks specific information System guarantees have a gap with the actual needs and expectations of graduate students in terms of educational methods, educational content, and educational subjects. Finally, this research starts from several aspects such as system guarantee, curriculum opening, educational space expansion, enriching educational channels, etc., to provide relevant suggestions for improving the current psychological health education system for postgraduates in colleges and universities, and constructing an education system oriented to the needs of postgraduate psychological development.

**Key words:** Graduate students; Mental health; Mental health education approach; Mental health education system