

健康中国视域下研究生心理健康教育模式初探

段俊杰

南方医科大学 河北邯郸 510515

摘要: 本研究在健康中国战略背景下,聚焦于研究生心理健康教育模式的构建与优化。随着研究生人数的增加和科研、婚恋、就业等多重压力的加剧,研究生心理健康问题日益凸显。本研究分析了研究生心理健康的现状及其影响因素,探讨了现有心理健康教育模式的优缺点,提出了基于健康中国战略的研究生心理健康教育新模式。研究表明,该模式通过转变医学倾向、丰富心理教育内涵、坚持全员参与、拓展服务管理层级、整合多样途径构建特色心理课程等措施,有效提高了研究生的心理健康水平。本研究不仅为研究生心理健康教育提供了实践指导,也为健康中国战略的实施贡献了力量。

关键词: 健康中国;研究生;心理健康教育;教育模式

引言

随着社会的快速发展和竞争的加剧,研究生作为高层次人才的重要来源,面临着前所未有的压力和挑战。科研任务的繁重、婚恋关系的处理、就业市场的竞争等多重压力交织在一起,对研究生的心理健康构成了严峻考验。近年来,研究生心理健康问题频发,恶性事件屡见报端,引起了社会各界的广泛关注。在健康中国战略背景下,提升研究生心理健康水平,构建科学合理的心理健康教育模式,已成为高校教育工作的重中之重。

1. 研究生心理健康现状及影响因素分析

1.1 研究生心理健康现状

在当今社会,随着高等教育的普及和竞争的日益激烈,研究生群体的心理健康问题逐渐浮出水面,成为不容忽视的社会议题。研究生的心理健康状况,不仅关乎其个人的成长与发展,更直接影响到科研创新的质量和效率,乃至整个社会的进步与稳定。通过深入分析相关调查研究,可以清晰地勾勒出研究生心理健康的现状图景。焦虑情绪在研究生群体中普遍存在,成为其心理健康问题的一大显著特征。科研任务的繁重性、就业市场的竞争性,以及未来职业发展的不确定性,如同一座座大山,压在研究生的心头。他们时常感到时间紧迫,任务艰巨,生怕自己在学术道路上掉队,或在就业市场中失去竞争力,这种持续的焦虑感,不仅影响了他们的学习效率,还可能导致睡眠障碍、食欲不振等生理问题^[1]。抑郁情绪也是研究生心理健康问题中不容忽视的一部分。长期面对科研和就业的双重压力,部分

研究生逐渐失去了对生活的热情和兴趣,变得消沉、沮丧。他们可能经常感到疲惫不堪,对周围的事物失去好奇心,甚至产生自我否定的念头。抑郁情绪的蔓延,不仅损害了研究生的身心健康,还可能对其学术生涯和未来发展造成严重影响。人际关系紧张也是研究生心理健康问题的一个重要表现。由于学业和科研任务的繁重,研究生之间往往缺乏有效的沟通和交流。他们可能长时间沉浸在自己的研究领域,忽视了与同龄人的互动和社交。这种孤立无援的状态,使得研究生在面临困难和挑战时更容易感到无助和孤独,进而加剧了其心理健康问题的严重性。

根据有关专家学者的调查研究表示,研究生主要面临的压力来源多样且复杂。学业压力占据了首位,高达 82.6% 的研究生表示这是他们主要的压力来源^[2]。科研任务的艰巨性、学术竞争的激烈性,以及学业成绩的期望值,都使得研究生在学业上承受着巨大的压力。就业压力紧随其后,占 62.3%。随着就业市场的日益饱和和竞争的加剧,研究生在求职过程中面临着诸多挑战和困难。人际关系压力占 24.6%,经济压力占 18.8%,而其他如性格、外貌、体质及个人情况引起的压力也占据了 39.1% 的比例。这些压力相互交织,共同构成了研究生心理健康问题的复杂图景。更为严峻的是,研究生的身心健康状况普遍差于本科生,其中 37.3% 的研究生存在心理问题。这一数据无疑敲响了警钟,必须高度重视研究生的心理健康问题。

1.2 研究生心理健康影响因素分析

研究生心理健康问题的产生,并非单一因素所致,而

是多种内外因素共同作用的结果。

从内部因素来看,性别、年龄、性格、生活方式等都对研究生的心理健康产生着重要影响。女性研究生在面临就业和婚恋压力时,往往比男性研究生更容易出现心理问题。这可能与性别角色期待、社会文化传统等因素有关。同时,性格内向、不善于与人沟通的研究生也更容易陷入心理困境。他们可能更难以表达自己的情感和需求,也更容易在人际交往中感到孤独和无助。

外部因素方面,家庭、学校和社会环境都对研究生的心理健康产生着深远影响。家庭因素中,家庭的教养方式、经济状况、所在地等都对研究生的心理健康状态产生着潜移默化的影响。来自农村、贫困家庭的研究生,可能由于经济压力、教育资源匮乏等原因,更容易出现心理问题。学校因素中,管理模式、学业与科研压力、导师的指导方式、辅导员的关怀程度、朋辈关系以及培养类型等都对研究生的心理健康产生着重要影响^[3]。科研兴趣浓厚、科研难度适中的研究生,往往心理健康水平更高。而社会因素中,就业形势的严峻性、环境支持的缺乏等也对研究生的心理健康构成了挑战。择业期作为研究生人生的重要转折点,往往是其心理健康问题的高发期。

2. 现有研究生心理健康教育模式分析

目前,高校研究生心理健康教育模式多样,主要包括心理咨询、心理健康教育课程、心理健康讲座、心理健康活动等多种形式。然而,这些模式在实际应用中仍存在一些问题和不足。一是医学倾向明显。目前,高校研究生心理健康教育往往过于注重心理问题的诊断和治疗,而忽视了心理健康的预防和促进^[4]。这种医学倾向导致心理健康教育内容单一、方法简单,难以满足研究生的多元化需求。二是缺乏全员参与。目前,高校研究生心理健康教育往往局限于心理咨询中心和心理健康教育课程,缺乏全员参与和全程关注。这种局限性导致心理健康教育效果不佳,难以形成有效的心理健康教育体系。三是服务管理层级单一。目前,高校研究生心理健康教育往往局限于心理咨询中心和心理健康教育课程,缺乏拓展服务管理层级。这种单一性导致心理健康教育资源难以得到充分利用和有效整合。

3. 基于健康中国战略的研究生心理健康教育新模式构建

3.1 转变医学倾向,丰富心理教育内涵

研究生心理健康教育模式往往呈现出一种过于医学化

的倾向,过分强调心理问题的诊断和治疗,而忽视了心理健康的积极预防和全面促进。这种倾向不仅限制了心理健康教育的广度与深度,也难以满足研究生日益增长的心理健康需求。因此,第一,必须充分利用校园广播、宣传栏、微信公众号等多种渠道,定期发布心理健康相关的知识和信息,让研究生在日常生活中就能接触到心理健康的理念和方法。例如,可以开设“心理健康周刊”专栏,每周推送一篇深入浅出的心理健康文章,既普及知识又提供实用技巧;还可以举办心理健康知识竞赛,以赛促学,激发研究生学习心理健康知识的热情和兴趣^[5]。第二,将心理健康教育纳入研究生培养体系,开设心理健康教育必修课程,确保每位研究生都能接受到系统、全面的心理健康教育。同时,定期邀请知名心理专家来校举办讲座,分享心理健康的最新研究成果和实践经验,让研究生站在学术前沿,了解心理健康的最新动态。还可以开展心理健康主题月活动,通过系列讲座、工作坊、心理剧等多种形式,帮助研究生掌握情绪管理、压力应对、人际沟通等有效的心理调适方法,提升他们的心理韧性和适应能力。第三,把心理健康教育与研究生的学业、科研、婚恋等各个方面紧密结合,形成全方位、多层次的心理健康教育体系。在学业方面,可以开设学术压力管理课程,帮助研究生正确面对科研过程中的挑战和压力;在科研方面,设立科研心理辅导室,为研究生提供科研过程中的心理支持和专业指导;在婚恋方面,开展婚恋心理辅导讲座,帮助研究生树立正确的婚恋观,处理婚恋中的心理困扰。通过这样的全方位教育,不仅能够促进研究生的心理健康,还能助力他们的全面发展,为健康中国战略的实施贡献力量。

3.2 坚持全员参与,拓展服务管理层级

研究生心理健康教育模式的一个显著问题是缺乏全员参与,这直接限制了心理健康教育的覆盖面和影响力。为了打破这一瓶颈,一是加强研究生心理健康教育师资队伍的建设是当务之急。应该严格选拔具有心理学背景或相关经验的教师,让他们担任心理健康教育课程的教学工作。同时,定期组织这些教师参加培训和交流活动,不断提升他们的专业素养和教育能力。还要鼓励辅导员、导师等群体积极参与到心理健康教育中来,形成全员育人的良好氛围。通过他们的言传身教,让研究生在日常生活中也能感受到心理健康的重要性。二要建立多层次、多渠道的心理健康

教育服务体系。除了传统的心理咨询中心外,还可以开设心理健康教育课程,让研究生在系统的学习中掌握心理健康知识。同时,定期举办心理健康讲座,邀请专家学者来校分享经验,拓宽研究生的视野。还可以开展形式多样的心理健康活动,如心理健康工作坊、心理剧表演等,让研究生在参与中体验和学习心理健康知识,增强他们的心理素质。为了方便研究生随时寻求帮助,还可设立心理健康热线或在线咨询平台,为他们提供便捷的心理咨询服务。三要加强研究生心理健康教育与家庭、社会的联系和合作。通过家长会、家校联系群等方式,向家长普及心理健康知识,引导他们关注孩子的心理健康状况,并与学校共同做好研究生的心理健康教育工作。同时,要积极与社会机构合作,引入外部资源,丰富心理健康教育的形式和内容。比如,可以与专业的心理咨询机构合作,开展心理健康测评和咨询服务;还可以与社区携手,共同开展心理健康宣传活动,提高社会对研究生心理健康的关注和支持。

3.3 整合多样途径,构建特色心理课程

当前,研究生心理健康教育模式往往服务管理层级单一,过度依赖课堂教学或心理咨询等单一途径,这难以满足研究生日益多样化的心理需求。为了更有效地促进研究生的心理健康发展,必须整合多种途径,构建具有特色的心理课程体系。首先,加强心理健康教育课程的建设和改革是核心。需要深入调研研究生的实际需求和特点,设计出既具有针对性又富有实效性的课程内容。例如,针对研究生常面临的情绪波动问题,可以开设情绪管理专题课程,教授他们如何识别、理解和调控自己的情绪。同时,针对科研和就业带来的压力,可以开设压力应对课程,提供实用的应对策略和技巧。人际沟通是研究生生活中不可或缺的一部分,因此人际沟通课程也应成为心理健康教育的重要组成部分。这些课程不仅应涵盖理论知识,还应结合研究生的专业背景,开设如科研心理、创新心理等与学科紧密相关的课程,使心理健康教育更加贴近研究生的实际需求。然后,开发多样化的心理健康教育教材和教学资源是关键。传统的教材虽然系统,但往往缺乏趣味性和互动性。因此,应充分利用网络资源和多媒体技术,开发丰富多样的教学资源。比如,可以制作一系列心理健康教育微课,每个微课聚焦一个具体的心理问题,方便研究生随时随地学习。同时,还可以制作动画视频,通过生动的画面和形

象的角色,帮助研究生更好地理解心理健康知识。建立心理健康教育资源库也是必不可少的,资源库中应包含各种心理测评工具、心理调适方法等,供研究生自主选择和使用。最后,注重心理健康教育课程的实践性和创新性是提升课程效果的重要途径。应通过案例分析、角色扮演、小组讨论等多种形式,让研究生在参与中学习和掌握心理健康知识。在情绪管理课程中,可以组织研究生进行情绪表达练习,让他们在实践中学会如何更好地表达自己的情绪。在压力应对课程中,可以模拟科研或就业中的压力情境,让研究生在实战中学习和掌握应对压力的方法。在人际沟通课程中,可以进行角色扮演练习,让研究生在模拟的人际交往中提高沟通技巧和能力。这样的实践性和创新性课程不仅能提高研究生的参与度,还能激发他们的学习兴趣。

结语:

综上所述,通过深入分析研究生心理健康现状及影响因素,探讨现有心理健康教育模式的优缺点,提出了基于健康中国战略的研究生心理健康教育新模式。该模式通过转变医学倾向、丰富心理教育内涵、坚持全员参与、拓展服务管理层级、整合多样途径构建特色心理课程等措施,有效提高了研究生的心理健康水平。未来,将继续关注研究生心理健康教育的发展动态和实践需求,不断完善和优化心理健康教育模式,为研究生心理健康教育的实践提供理论支持和实践指导。同时,也呼吁社会各界共同关注研究生心理健康。

参考文献:

- [1] 白仲琪,马晓羽,汤晓,等.研究生心理健康教育课程改革探索—以吉林大学“研究生心理成长”微课建设为例[J].大学,2024,(26):136-139.
- [2] 王旭,于晓艳,王庆材,等.新形势下农林学科研究生心理健康教育途径研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2023(6):125-128.
- [3] 王利军,韦唯.“德心共育”理念下研究生思想政治教育和心理健康教育协同育人路径[J].广西教育,2023,(33):56-59.
- [4] 王艳锋.思想政治教育视域下研究生积极心理品质培育研究[D].曲阜师范大学,2023.
- [5] 赵佳,孔祥震.当代研究生心理健康教育管理研究与探索[J].公关世界,2024,(24):48-50.

作者简介:

段俊杰 (1977.03-) 男, 汉族, 河北邯郸人, 南方医科大学, 硕士研究生。职称: 讲师。

研究方向: 高校管理、医院管理

基金课题:

广东省研究生教育创新计划项目: 《新时代医学研究生学术水平多元化评价体系的构建与研究》(2022JGXM027)