

提升研究生心理健康综合素质的联动管理措施研究

余开华 李东东 诸俊 林顺富
上海电力大学 上海 200090

【摘要】为了开发包容性和高质量的人力资源并适应当今快速变化的社会的人力资源需求，处于高等教育前沿的大学在精神上致力于改善其经验和科学知识，我们越来越重视研究生心理健康综合素质的联动管理。

【关键词】研究生；心理健康；综合素质；联动管理措施

近年来，社会对高技能和优质人力资源的需求迅速增长，越来越多的大学考研究生，开始更深层次的学习，面对的是更复杂的人际关系和更大的压力。研究生的心理健康水平极大地影响了教育质量，影响了研究生的健康发展和自尊的实现。“如何改善研究生的心理健康？”这个问题已经引起了大学和研究人员的越来越多的关注，并且已经找到了解决方案，但是由于主观和客观的原因，效果总是不太理想。研究表明，这不仅是由于缺乏实施更新保护的一致性和经验，而且还由于缺乏完全独立的工作机制。在本文中，我们将着眼于“如何创建改善研究生心理健康的机制”进行探究阐述。

1 影响研究生心理健康的因素

1.1 社会因素

社会因素对研究生产生巨大的影响，因为社会是思想产生过程中的重要环境。特别是随着改革的不断深化、国家的开放以及全球化的进程不断推进，互联网+的浪潮影响了我国的社会环境。因此，研究生群体面临着这些不同文化的冲击，这些都会影响他们的价值观的调整和决策力的形成。尤其是，当今某些互联网文化的开放性对于那些好奇且缺乏自我控制能力的研究生来说是一个巨大的诱惑，信息公开导致有害信息的流传，这些是导致研究生心理偏离和行为偏差的外部环境因素。

1.2 学校教育缺失的人文关怀

学校教育在研究生的成长中起着不可替代的作用，目前部分学校教育着重看重入学人数，强调研究生的科研成果，而忽略了研究生自身成长的规律研究。学校的雨教育长期以来一直被用作巩固研究生思想的手段，但无论是教学还是协助，都很难激发研究生的情感反应，这会使他们在实践中的效率降低^[1]。

1.3 研究生身心发展的特点导致行为出现偏差

在青春期，未成年和成年之间存在两种紧张关系，这会导致心理失衡和心理冲突。一个成年人坚强的头脑使他独立、不服从和刻苦，但是在他的头脑中不能完全消除对父母的依赖。因此，研究生通常会感到孤独和无助，并希望他人的理解和关心，他们的内心充满着自卑与傲慢、抵抗与依赖、

开放与孤立的矛盾。如果治疗不当，可能会发生严重的心理异常甚至精神疾病。

2 提升研究生心理健康综合素质的联动管理措施研究

2.1 网络与现实心理沟通相结合的“二元联动”保障模式

中国人民大学心理研究所所长于国良教授说：“精神卫生方面的高等教育通常是医学性质的，是单方面制定和孤立的。”目前已经建立了心理健康教育机构，并且在大多数大学中都在积极发展，心理辅导有效地解决了部分研究生的心理问题。但是，当前的咨询在现实中存在许多问题。第一，许多研究生不愿主动接受心理咨询服务，因为他们担心自己的同学和老师会以为是精神病。第二，校内的心理辅导人员资源不够。有必要建立一个整合了心理咨询、心理治疗的在线心理交流平台，这不仅可以避免许多担心被称为“有心理健康问题的人”的研究生的尴尬，也可以通过实际咨询缓解研究生心理问题的困境。网络化的心理交流可以解决学生的困惑，并具有随时随地交流的优势，同时又不影响学生的学业。因此，将网络与真实的心理沟通相结合的“双键”机制是确保大学毕业生健康成长的有效途径。将网络与真实的心理交流结合起来的链接模式，包括为毕业生和真实的心理机构创建网站，专注于开发适应性心理咨询。实际上，很多精神卫生机构致力于发展残疾咨询服务，两者相互渗透、相互融合、相互促进。研究生心理学网站从心理健康教育的现实开始，并创建了一个致力于根据现实的心理咨询挑战对研究生面临的常见心理问题进行咨询的网站。在网站中需要创建一个心理咨询开发网站和在线咨询页面，其中包括在线心理测试、心理健康知识的传播以及定期的免费在线咨询课程等，内容应包括自我意识、情绪管理、学习情况、人际沟通、职业建议和健康的人格发展。同时，心理健康教育的实际机制将不断完善，通过加强辅导员的培养，对学校的心理咨询师加强业务培训，探索心理辅导的方法和资源，并提高心理辅导水平。此外，学生要进行现实的面对面心理咨询，以正确理解心理咨询，摆脱研究生对心理咨询的羞怯与恐惧。网络与现实咨询相结合的“双联”模式，减轻了研究生的心理压力，预防了心理问题，提高了心理素质发展，促进了研究

生的积极发展,有助于帮助研究生恢复心理健康 [2]。

2.2 创新工作理念

创新的概念意味着,为了研究生实现最佳个人价值,要重视研究生心理健康方面的教育,鼓励研究生获得全面的发展。明确研究生是研究生心理健康教育的力量和服务的目标,明确研究生是心理健康教育的出发点和目标,在心理健康教育中树立以人为本的理念,展现人类富有同情心的精神。“发展”的概念是,心理健康教育应根据毕业生的身心发展特点和心理需求,在此阶段帮助个人尽可能地执行各项任务,以促进整体自由的发展。研究生需要认识到追求最高价值所必需的力量,这里的发展不仅限于当前的近视发展,也不仅限于少数人,而是着眼于未来的长期发展,是所有人共同的,显示了精神卫生研究生院的发展方向 and 重点,也反映了对个人生活的关心。“协同作用”是构成研究生心理健康教育系统的重要要素,通过有机地联系、协调和管理,以最大限度地发挥其整体功能。协同作用的想法揭示了如何最大程度地提高研究生心理健康教育的整体有效性,有机地结合了大学现有的各种心理健康教育资源,从而形成了可以最大限度地提高心理健康教育整体有效性的系统^[3]。

2.3 学校、社会、导师、家庭共建的多方联动的生态保障系统

学校、社会和家庭是影响研究生心理健康的主要因素,而研究生导师在心理健康教育中起着重要作用。学校是学生学习和生活的重要场所,丰富的校园活动、良好的学习环境、学生之间的友好关系、师生之间的和谐关系以及公平合理的分配制度,不可避免地在学生之间产生了积极乐观的学习态度,而积极健康的外部环境在保持精神稳定和增强精神力量中起着重要作用。

第一,研究生的健康成长需要创造良好的生活环境,学校应加强校园文化的形成。学校不仅积极为研究生创造学习、生活和工作的空间,而且还使他们感到舒适、民主、和谐,健康和进取的学校精神和态度能帮助学生更好的发展。同时,可以积极组织各种科学、技术、文化和体育活动,丰富了学生的精神世界,达到了相对稳定的心理健康状态,降低了精神压力和危机感。第二,学校必须努力将心理健康教育纳入研究生教育体系。心理培养不是一件容易的事,仅仅依靠常规的心理过程和咨询是远远不够的,这是一个漫长、循序渐进的过程。当所有的教育者都能够将本课程与研究生的真实心理动力相结合,以促进各个年级的日常心理健康学习时,学生将塑造正确的世界观、生活观和价值观。将学生放入一个爱心团体中,无疑会改善研究生的心理健康。第三,一些研究生面临巨大的财务压力。学校可以实施有效的奖学金和助困制度,以帮助他们成功完成学业,并消除自卑感。

认识到研究生心理健康教育在研究生群体发展中的重要作用,有必要更加重视社会的力量。在过去的十年中,毕

业生的数量连年持续增长,就业形势非常严峻。原因是当今大多数研究生缺乏社会经验,他们的期望很高,以至于大多找不到理想的工作。大学教育与社会需求有关,一些社会团体敦促政府组织研究和研究,及时协调大学课程,并积极推动教育改革。聘用毕业生并筹集创业资金,以确保学生的顺利就业。此外,国家和地方研究生监督部门应建立心理咨询和运营机构,各级大学理事会应设立专门的心理咨询委员会,有必要筹集咨询资金,以加强对研究生心理健康方面的关注,表扬优秀部门和研究成果,并提供心理咨询。在国家相关政策的领导下,社会环境变得更加和谐,就业机会变得越来越多,创业计划也变得更加完整。除了研究生的学习生活之外,家庭还必须跟上时代的发展。大多数研究生从小是优秀学生,他们是父母的骄傲,并拥有父母的所有希望和支持。然而,父母、亲戚和朋友的高度重视对他们来说是巨大的心理负担。因此,笔者认为父母为学生需要提供充裕的空间,来发展他们的孩子的兴趣和爱好,倡导创建民主家庭,营造良好的家庭氛围和温馨的家庭环境^[4]。

研究生是社会的精英人才,他们的未来直接影响到国家的繁荣与发展,并影响着国家的整体实力。康伟教授说,教师民主就是要剔除教师的外在专制的形式权威,树立教师的内在魅力的实质权威。当然,还需要民主纪律,民主纪律不仅仅是自我意识,还可以使人们能够自觉服从纪律,使人们了解为什么要遵循纪律。导师应更体谅和支持有学习障碍、财务和情感困难的研究生,为研究生提供一个优质的学习、生活环境。

3 结束语

研究生是国家的高端人才,做好研究生群体心理健康领域的工作至关重要。“二元四位”立体化心理健康模型统一了心理教育和客观环境,结合了网络和现实,并统一了学校、社区、导师和家庭等因素,为研究生提供心理健康保护。要使用此模型,研究生和利益相关者必须共同努力,以充分发挥不同部门的能力。必须设立专项资金,积极开展教育改革,持续完善毕业生创业和就业政策,减少负面舆论;需要建立高质量的心理咨询中心,并在各个领域传播心理健康教育。同时,必须改善基础设施建设,改善研究生的研究和生活环境,丰富校园文化。需要提高导师的士气,加强与学生的沟通,及时发现和解决心理问题,并提供更多的人文关怀。家庭还必须通过民主教育、良好的期望和和谐的环境为研究生的健康成长创造适当的环境。“二元四位”立体化心理健康保护模型对研究生的健康教育贡献很大,可以帮助有心理健康问题的研究生恢复健康的生活和学习。

【参考文献】

[1] 陈伊,吴倩倩,黄蓉,廖传景.二十年来研究生心理健康研究热点

- 知识图谱[J]. 南京医科大学学报(社会科学版),2021,21(01):36-41.
- [2] 李冬梅,杨迎春,张瑞芹,隋海静,李青,马敏,崔晓光. 医学研究生心理健康干预体系的构建[J]. 中国继续医学教育,2021,13(05):92-96.
- [3] 周莉,耿靖宇,王兴超,雷雳. 基本需要在导师排斥感知与研究生心理健康的关系中的作用[J]. 心理发展与教育,2021,37(02):222-229.
- [4] 薛敏霞. 研究生自我概念和心理健康的关系:心理弹性的中介效应[J]. 保定学院学报,2021,34(01):109-114.