

“三全育人”理念下研究生心理健康教育探析

李茜希

上海工程技术大学 上海 201620

摘要: 总书记指出:要培育学生理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,确保每个学生都能健康成长。基于此,高校需全面贯彻三全育人理念,系统化加强心理健康教育工作。本文以研究生为研究对象,以“三全育人”理念为指引,首先对“三全育人”理念进行了相关阐述,其次对研究生展开心理健康教育的重要性展开了论述,最后从落实心理健康状况普查、构建“校—院—班—宿舍”教育工作机制、形成心理健康教育闭环、探索研究生心理成长需求、构建心理健康教育三级支持体系5方面对做好研究生心理健康教育的途径进行了探讨,意在切实解决研究生心理健康问题,促进研究生全面发展。

关键词: “三全育人”; 心理健康教育; 研究生

An Analysis of mental health education for graduate students under the concept of "Sanquan Education"

Qianxi Li

Shanghai University of Engineering and Technology, Shanghai, 201620

Abstract: General Secretary has pointed out that it is necessary to cultivate a rational and balanced healthy mentality among students, strengthen humanistic care and psychological guidance, and ensure that every student can grow up in a healthy manner. Based on this, universities need to comprehensively implement the concept of holistic education and systematically strengthen mental health education. This paper focuses on postgraduate students as the research subjects and takes the "holistic education" concept as a guide. Firstly, it elaborates on the concept of holistic education, and then discusses the importance of conducting mental health education for postgraduate students. Finally, this paper explores five approaches to effectively carry out mental health education for postgraduate students, including conducting a comprehensive survey of mental health conditions, establishing an educational mechanism at the levels of the university, college, class, and dormitory, forming a closed loop for mental health education, exploring the psychological growth needs of postgraduate students, and constructing a three-level support system for mental health education. The aim is to effectively address the mental health issues of postgraduate students and promote their comprehensive development.

Keywords: "Sanquan Education"; Mental health education; graduate student

前言

根据相关调查显示,35.5%的研究生存在轻度抑郁问题,60.1%的研究生存在焦虑问题。研究生作为我国未来科研的主要力量,应高度重视其心理健康状况。因此,新时期背景下,高校要始终坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人这一主线,落实全员育人、全程育人、全方位育人,做好研究生心理健康教育工作。

一、“三全育人”理念的相关阐述

1.1 “三全育人”的定义

“三全育人”,是“全员育人、全程育人、全方位育人”三者的简称,是新时代推进育人理念和育人方式变革的重大命题,是新时代高校对“培养什么人、怎样培养人、

为谁培养人”这一教育根本问题的回应。

1.2 “三全育人”理论认识

(1) 目标引领理论

“三全育人”关键在于“育人”。新时期,高校要勇于承担自身责任,并统筹谋略,为学生画出“厚植爱国主义情怀、加强品德修养、坚定理想信念”的标准像,切实落实“立德树人”根本任务。

(2) 思想铸魂理论

人因德而立,德因魂而高。习近平总书记指出,新时代青年应当能够做到“明大德、守公德、严私德”。因此,高校要积极发挥自身引导作用和教育作用,为社会培育出高素质人才。

(3) 协同共育理论

协同共育理论要求高校的相关部门和相关人员要各负其责，并相互配合，形成协同配合的工作教育格局，进而对学生展开融入式、嵌入式、渗入式的教育。

(4) 精准施策理论

新形势下，高校要立足于“如何培养人”这一问题，应势而动、因势而新、因材施教，实现知行合一，并切实培养学生的创新精神和实践能力，促进学生全面发展。

二、对研究生展开心理健康教育的重要性

2.1 提高研究生科研创新水平

依托于心理健康教育，研究生对自身会有一个更加清醒的认知，这可以有效激发研究生的主观能动性，促使其能以更高的要求严格要求自己，并在自己的专业领域推崇创新，不断培养自身的创新意识、创新思维和创新技能。同时，良好的心理也能让研究生对各类理论保持清醒、怀疑和批判性的态度和积极求异的精神，这有助于研究生科研创新水平的提升。

2.2 提高研究生自我效能

自我效能，通俗来说，指的是个体对自身能力的主观判断或评价。良好的自我效能感可以让个体始终具有积极进取的态度，较低自我效能感则会让个体具有消极心理。依赖于心理健康教育，研究生在学业、工作等方面的压力会有所减少，这可以提高研究生主观幸福感和自我效能感，促使研究生能够立足于自身实际情况，结合自身所学专业，做出最有益于自身发展的选择。

三、“三全育人”理念下，做好研究生心理健康教育的途径

3.1 落实心理健康状况普查，搭建心理危机预警系统

“数据”是心理健康教育工作得以有序开展的重要基础，是心理健康教育具有明确工作方向和工作内容的重要依据。因此，高校要依托于准确度较高的“心理健康测评量表”，对研究生展开积极的心理品质测评和心理健康问题测评，实现全面掌握研究生的心理健康状况，并有针对性地展开心理健康教育工作。同时，高校要建立研究生心理健康状况档案，并对档案所记录的相关数据展开详细分析，了解研究生积极心理品质发展特点和心理健康问题的严重程度，并以此为基础和指引，对研究生实施不同的教育方案^[1]。例如：针对于心理问题较为严重的研究生，应

当对其心理健康状况进行定期监测和重点关注，并构建“宿舍—院—校”的理危机预警系统和“全员、全过程、全方位”的心理健康教育系统，确保能够对研究生进行及时的干预、转介，做到早预防、早发现、早处理，避免更严重心理问题的产生。

与此同时，高校还应当强化对大数据技术的应用，即依托于大数据技术，收集研究生在校期间的各类数据，以此勾勒出研究生的个性及共性特征，并对此进行提取和分析。对于在心理、行为和学业上存在困难的研究生进行及时帮扶和关心，支撑高层次人才培养和创新创造。

3.2 构建“校—院—班—宿舍”教育工作机制，实现全员育人

为能实现教育合力，切实加强教育效果，高校应当形成立体化全方位心理育人协同矩阵，构建“校—院—班—宿舍”心理健康教育工作机制，在校园内形成关注心理健康、关爱学生成长的良好校园氛围。例如：学校应当积极组织心理健康讲座、健康心理助成长等心理健康宣传教育活动，在迁移模糊中夯实研究生心理健康基础，使其能正确认识自己的心理情况，主动寻求帮助。同时，每个院系应当根据本专业研究生的身心发展特点，充分利用校园网、微信公众号和微信群等转发、宣传心理健康知识，实现对研究生的有效引导，减少其在学习方面的恐慌和焦虑、缓解其学习压力，舒缓其紧张情绪，使其始终具有健康的心理^[2]。班级和宿舍应当分别选出班级心理委员和宿舍长，使其能充分发挥自身心理健康教育作用，并能及时向导师反馈研究生心理测评结果和心理咨询情况，与导师共同制定个别化教育干预方案，不断改善研究生的心理健康状况。

3.3 形成心理健康教育闭环，实现全程育人

研究生阶段是个体成长的关键期，是其世界观、人生观、价值观确立，心智走向成熟的重要时期。因此，高校应当放眼全程发展，加强对研究生的支持和辅导，通过科学识别、动态追踪、实时预警、有效干预，形成心理健康教育闭环。例如：要切实关注研究生在社会实践、生产实习、结业考试、评优答辩等每个活动中的表现，并以此为抓手，落实详细分析，积极开展心理健康教育工作，实现精准干预，切实有效强化育人效果，高质量完成育人目标。除此之外，高校要切实加强自身与家庭、社会组织和医疗机构之间的合作，形成互联互动，共同搭建促进研究生心

理健康发展的心理健康教育的服务平台，确保研究生在成长的过程中，心理素质能够始终保持稳定，心理能始终健康。

3.4 探索研究生心理成长需求，实现全方位育人

首先，为充分保证心理健康教育成效，高校应当根据不同研究生的不同需求，有层次地制定心理健康教育工作方案，采取针对性措施，落实贴近研究生需要的第二课堂心理健康教育活动，推进课堂内外有机衔接，为研究生健康心理的养成创造良好平台和空间^[1]。其次，高校在培育优秀研究生的过程中，还应当不断拓宽研究生心理健康教育的渠道，充分发挥心理健康教育在促进研究生全面发展中的作用，满足研究生成长中日益增长的心理健康发展需求。最后，高校还应当构建完善的“线上+线下”心理健康育人体系，实现对研究生的全方位引导和教育，以保证研究生能以更加健康阳光的心态进行学习。以多措并举的方式，对研究生进行全方位渗透，既可以满足研究生的心理成长需求，又可以帮助其缓解学习压力。

3.5 构建心理健康教育三级支持体系，发挥家校社协同共育作用

为能更好地帮助研究生避免心理问题，构建心理健康教育三级支持体系十分有必要。首先，导师要充分发挥自身的主导作用和引导作用，切实落实培养研究生的第一责任，与研究生建立良好的师生关系，并与辅导员、家长和相关学生工作部门共同打造完善的心理健康工作机制，保证能第一时间了解研究生的心理情况。同时，高校学生心

理健康教育中心要及时与导师进行沟通，帮助导师及时了解研究生心理测评结果，并辅助教师结合研究生入学、学习、科研、毕业、就业阶段的心理特点和突出问题，为研究生制定专业的教育方案，除此之外，高校必须真正认识到：朋辈心理互助在心理健康教育三级支持体系中的基础作用具有不可替代性。因此，高校可以定期开展朋辈辅导员选拔、培训和考核工作，更好突进心理健康教育工作的开展，帮助研究生解决在发展过程中的心理问题。

四、结束语

育才造士，为国之本。依托于国家“十四五”规划建设高质量教育体系的远景目标，高校要紧紧围绕“三全育人”理念，积极开展研究生心理健康教育工作，“扶正祛邪”，促进研究生心理健康发展。

参考文献：

[1]高丽娜."三全育人"理念下研究生心理健康教育新探析[J]. 西部素质教育,2021,7(6):100-102.

[2]孙爱花."三全育人"理念下的大学生心理健康教育研究[J]. 继续教育研究,2021(6):157-160.

[3]迟传德,余本祺,郭亚勤."三全育人"理念下高校心理健康教育工作模式构建[J]. 滁州学院学报,2020,22(3):88-91,95-95.

作者简介：李茜希（1991年10月-）女，汉，籍贯：安徽，学历：研究生，职称：讲师，研究方向：思政教育、应用心理学。工作单位：上海工程技术大学，单位地址：上海市龙腾路333号，201620。