Advances in Education 教育进展, 2025, 15(2), 176-181
Published Online February 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ae
https://doi.org/10.12677/ae.2025.152224

Hans汉斯

基于“五育并举”背景下研究生思政及心理健康教育研究与实践

毛璐熙，马家惠，李怡岚，张安琪，邢大鹏，王景信*

郑州大学附属郑州中心医院康复医学科，河南 郑州

收稿日期：2025年1月1日；录用日期：2025年2月5日；发布日期：2025年2月13日

摘　要

随着我国高等教育发展的日益完善，高学历人才培养数量日益增长，社会对高校研究生群体的期望值逐渐增高。学生成长环境不断变化，面对高强度的科研学习和激烈的社会竞争，高校研究生群体承受的压力也随之增长。近年来，研究生面对学业压力、就业压力、家庭压力和情感压力等处理不当可能引起的心理健康问题日益突出。由于心理问题而休学、终止学业，甚至自杀等极端行为也引起了社会各界的广泛关注。教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》中提出，促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。根据《2021年全国研究生招生调查报告》显示近10年来，硕士研究生招生规模年均增幅达6%，博士研究生增幅达5.5%，高校研究生数量不断增加，个体的多样性也进一步增大，因此重视研究生培养过程中的心理健康教育刻不容缓。

关键词

五育并举，研究生教育，心理健康教育

Research and Practice on Ideological and Political Education and Mental Health Education for Postgraduates under the Background of “Five-Sphere Integrated Education”

Luxi Mao, Jiahui Ma, Yilan Li, Anqi Zhang, Dapeng Xing, Jingxin Wang*

Department of Rehabilitation Medicine, Zhengzhou Central Hospital Affiliated Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

*通讯作者。

文章引用: 毛璐熙, 马家惠, 李怡岚, 张安琪, 邢大鹏, 王景信. 基于“五育并举”背景下研究生思政及心理健康教育研究与实践[J]. 教育进展, 2025, 15(2): 176-181. DOI: 10.12677/ae.2025.152224

Received: Jan. 1st, 2025; accepted: Feb. 5th, 2025; published: Feb. 13th, 2025

Abstract

As the development of China's higher education is becoming more and more perfect, the number of highly educated talents cultivation is increasing, and the social expectations of the postgraduate groups in colleges and universities are gradually increasing. The growing environment of students is constantly changing, and the pressure on graduate student groups in colleges and universities grows in the face of high-intensity scientific research and study and fierce social competition. In recent years, the mental health problems that may be caused by improper handling of academic pressure, employment pressure, family pressure and emotional pressure by graduate students have become increasingly prominent. Extreme behaviors such as taking a leave of absence, termination of studies, or even suicide due to psychological problems have also attracted widespread attention from all sectors of society. The Ministry of Education and other seventeen departments on the issuance of "comprehensively strengthen and improve the work of the new era of student mental health special action plan (2023~2025)", proposed to promote the physical and mental health of students, the overall development of students, is the Party Central Committee care, the people's concern, the community is concerned about a major topic. According to the 2021 National Graduate Student Enrollment Survey Report, over the past 10 years, the average annual increase in the enrollment scale of master's degree students has reached 6%, and the increase in doctoral students has reached 5.5%, the number of graduate students in colleges and universities has been increasing, and the diversity of individuals has further increased, so it is urgent to pay attention to the mental health education in the cultivation process of graduate students.

Keywords

Implementing the Five-Education Approach, Postgraduate Education, Mental Health Education

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

“五育并举”是由教育思想家蔡元培提出“军国民教育、实利主义教育、公民道德教育、世界观教育、美感教育皆之教育所不可偏废”的一种思想主张[1]。随着时代的进步，“五育并举”教育理念满足了社会对综合型人才培养的需求。2019 年 6 月《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中以政策文件的形式固定下来，明确要求“坚持‘五育’并举，全面发展素质教育”。“五育”并举指同时发展德智体美劳五育，它是基于人的全面发展而提出的。各育是“五育”并举的组成部分，在地位上它们是平等的，在功能上它们又是独特的，每个都有独立存在的价值[2]。德育促人向善，智育教人求知，体育使人强健，美育助人识美，劳育养人劳力。各育因其独特性而承担不同的育人功能，但它们彼此之间又是相互联系、相互依赖的。五育并举具有学科内的深度性、学科间的融通性、实践中的渗透性[3]。

结合当代研究生心理健康现状，“五育”并举为心理健康教育赋能，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，具体体现在：以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心五大方面。研究生教育肩负着高层次人才培养和创新创造的重要使命，是国家发展、社会进步的重要基

石，重视和加强研究生培养过程中的心理健康教育，不仅是促进研究生全面发展的时代要求，也是提高研究生培养质量的应有之义[4]-[6]。在“五育并举”的背景下，本研究基于“五育并举”背景下对研究生思政及心理健康教育进行研究与实践。具体如下。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

选取 2022 届至 2024 届于我院在培及规培研究生 50 名作为研究对象，纳入标准：(1) 我院在读及规培研究生；(2) 经科教科审批，学员听从安排，配合度高；(3) 签署知情同意书，学员间互不知情。排除标准：(1) 研究过程中因各种原因中途终止退出者；(2) 研究生依从性差，不配合调查者。应用数字表法随机分为观察组(基于“五育并举”下研究生思政及心理健康教育模式)与对照组(传统的教学模式)。记录研究生姓名、性别、年龄、科目、家庭基本背景、已轮转科室等基线信息。

2.2. 方法

对照组：按照科教科规培及研究生培养大纲，每周进行 1 次常规思政课程，每月进行 1 次研究生心理健康调查问卷及常规研究生心理健康教育课程。

观察组：安排融合“五育”的思政及心理健康教育讲座每月 1 次并进行每月 1 次研究生心理健康调查问卷，安排轮流分组跟随带教导师义诊活动。

对照组及观察组每年研究生同时参加每年一次的研究生运动会，及技能比赛。

2.3. 观察指标

(1) 对照组及实验组研究生每月进行一次心理问卷及健康小屋访谈，由专业的心理咨询师专人专项进行一对一访谈；

(2) 对照组及实验组研究生每月进行一次研究生导师教学满意度评价量表及科教满意度评价量表；

(3) 设计思政汇报打分卷，对照组及实验组研究生每季度进行一次思政汇报，并由科教科在各专业研究生导师中抽取进行打分，并且记录评分。

2.4. 统计学分析

应用 SPSS22.0 统计软件进行数据统计分析，计量资料符合正态分布者采用独立样本 t 检验，用均数 ± 标准差表示，不符合正态分布者采用秩和检验，用均数加减四分位间距表示。计量资料用例数或百分比表示，组间采用卡方检验。其中 $P \leq 0.05$ 表示差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 心理问卷评分

研究发现，观察组研究生在经过每月一次由专业心理咨询师进行的心理问卷和健康小屋访谈之后，比对照组研究生的心理健康水平更高，并具有统计学意义($P < 0.05$)。见表 1。

3.2. 导师教学满意度评价

在研究生教育的主要环节和方面中，研究生对指导教师的满意度高达 80%，见表 2，聚焦导师指导的具体方面发现，研究生对指导教师的政治素质、师德师风、学术水平和指导能力这些方面更加重视。研究生对指导教师指导频率和评价较低，说明导师对研究生的责任心和指导频率有待提升。

Table 1. Psychological questionnaire scoring
表 1. 心理问卷评分

组别	人数(n)	均值 ± 标准差	t	P
对照组	25	22.76 ± 9.393	17.134	<0.001
观察组	25			

Table 2. Satisfaction with tutors' teaching
表 2. 导师教学满意度

满意程度	比例(%)	总体满意度(%)	均值	中位数	标准差
非常满意	46				
比较满意	34				
一般	12	80	4.16	4	0.997
不太满意	6				
非常不满	2				

3.3. 科教满意度评价

研究生对科教科管理与服务的满意度低于研究生对导师的满意度(见表 3)，聚焦科教的具体方面发现，研究生对科教科得评价集中在对学生的关心程度，并希望科教科在研究生期间少一些课外讲座等。

Table 3. Satisfaction with science and education teaching
表 3. 科教教学满意度

满意程度	比例(%)	总体满意度(%)	均值	中位数	标准差
非常满意	48				
比较满意	30				
一般	10	78	4.12	4	1.081
不太满意	10				
非常不满	2				

3.4. 思政汇报评分

研究发现，观察组研究生在经过融合“五育”的思政及心理健康教育讲座之后，与对照组研究生相比，思政汇报的评分更高，并具有统计学意义($P < 0.05$)。见表 4。

Table 4. Scores for ideological and political reports
表 4. 思政汇报评分

组别	人数(n)	均值 ± 标准差	t	P
对照组	25	82.30 ± 10.361	56.165	<0.001
观察组	25			

4. 讨论

“五育并举”教育理念强调德智体美劳五个方面的全面发展，而心理健康教育作为现代教育不可或缺的一部分，与“五育并举”理念有着紧密的联系。心理健康教育不仅涉及个体的心理素质培养，还影响学生的思维方式、情感表达、社会适应能力等多个方面，因此，它与“五育”中的各育相互交织、相辅相成。

大量的研究生受到焦虑和抑郁等心理问题的影响，然而在研究生中讨论心理问题经常被认为是禁忌并且很少被公开讨论，加之研究生长期面对不确定的实验结果、论文发表、就业等问题，研究生在经历长期的焦虑、抑郁状态时容易引发心理疾病。现有研究大多采用 SCL-90 量表作测量心理健康状况的工具，以量表总分大于 160 分，或阳性项目数超过 43 项，或任一因子分超过 2 分为心理健康检出阳性标准进行调查。王旭等[7]对中医院校研究生新生心理健康状况的调查显示，总分异常者(大于 160 分)检出率为 19.86%，王慧等[8]在新冠期间对研究生进行心理健康状况的调查显示，总分异常者(大于 160 分)检出率为 5.8%，心理症状阳性者(因子分 ≥ 2)检出率为 19.55%。因此，我们必须高度重视研究生心理健康问题，并形成多方合力积极应对，构建研究生心理健康教育体系势在必行。

王凯欣[9]等人在对“三全育人”视域下研究生心理健康教育体系构建探究中分析了影响农业院校研究生心理健康的主因，并从全员育人、全过程育人、全方位育人三个方面对研究生心理健康教育体系的构建进行探索，以提高研究生心理健康教育水平和质量。孙然[10]等人通过对研究生心理健康现状的研究，识别研究生存在的主要心理健康问题和原因，结合个性化教育理念建立高校研究生心理健康机制，并能够有效实施，对高校培养心态积极、人格健全、健康发展的创新型研究生具有重要意义。付慧娟[11]等人为进一步深化研究生教育评价改革，充分发挥教育评价的指挥棒作用，更好地服务研究生成长成才，采用质性研究方法，对硕博研究生开展深度访谈。研究聚焦育人导向，明确评价内涵，提出构建包含德智体美劳五个维度及基础素质能力与专业拔高能力两个层级的研究生教育评价体系。研究发现，研究生综合素质能力的提升受到外部激励和内生动力两大正向驱动因素影响，应坚持以“问题导向、全面发展、分类评价、突出重点”为要领，以评价改革助推研究生教育高质量发展。

查阅文献资料显示虽有研究报道关于“五育并举”的教育理论报道和研究生心理健康教育的研究，基于“五育并举”背景下融合研究生心理健康教育的相关报道所见甚少。随着国家建设与发展的需要，研究生心理健康也愈发彰显其重要性，在研究生培养阶段让心理健康教育关口前移既是政策要求，也是实际需求。本项目基于“五育并举”背景下的研究生心理健康教育能够促进学生发挥主观能动性，以学生的真实问题为导向，培养其积极心理品质以应对社会需求。

研究生思政及心理健康教育的项目研究旨在培养具有高尚思想道德素质和健康心理状态的研究生。研究生心理健康教育应当与“五育并举”相结合，从多维度促进学生的全面发展。德智体美劳五个方面的教育为研究生提供了多层次、多维度的心理支持体系，通过系统的教育和培养，能够提升研究生的道德观念、价值观念和社会责任感，同时帮助他们建立积极的心理健康态度和应对压力的能力，以更好地适应学术研究和社会生活。思政教育能够增强研究生的思维能力、创新意识和学术道德，使其具备批判性思维和独立思考的能力。心理健康教育则帮助研究生更好地管理情绪、解决问题和与他人建立良好的人际关系，提高适应能力和抗挫折能力，最终促进研究生的身心健康与学术成功。通过思政及心理健康教育，研究生将更加关注社会问题、尊重多样性和践行社会公义，有助于研究生实现自我实现和终身学习的目标，为社会发展和进步做出积极贡献。因此，结合“五育并举”的理念来开展研究生心理健康教育，既是时代的要求，也是提升研究生培养质量的重要保障。

基金项目

河南省医学教育研究项目(Wjlx2021415)、郑州大学医学科学院研究生教育改革研究及课程建设项目

(040012023B066)，郑州大学研究生教育研究项目(YJSJY202344)，病例扮演在临床康复教学中价值的探讨(wjlx2019322)。

参考文献

[1] 王鑫, 鞠玉翠. 蔡元培的美育思想及其三重逻辑[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2024, 46(3): 23-31.

[2] 马畅. “五育”并举下大学生心理健康素养提升策略分析[J]. 才智, 2024(16): 113-116.

[3] 黄美铃. 新时期背景下高职院校“五育并举”学风建设路径探索——以 A 职业学院学生评价综合改革为例[J]. 知识文库, 2024, 40(10): 60-63.

[4] 戴兴青. 五育并举背景下高职院校学生思想政治工作机制建设[J]. 鄂州大学学报, 2024, 31(3): 11-13.

[5] 彭斌. 五育并举背景下的当代大学生素质教育提升对策[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(7): 26-28.

[6] 潘慧, 李琴. “五育并举”背景下高校学生学风建设路径探析[J]. 绍兴文理学院学报(人文社会科学), 2023, 43(1): 115-120.

[7] 王旭, 李丹, 郝颖, 王梅, 兴美丹, 任路. 基于 SCL-90 量表对中医院校研究生新生心理健康状况的调查[J]. 现代医药卫生, 2021, 37(18): 3074-3076, 3080.

[8] 王慧, 黄琦岚, 尹红新, 李震, 郭继龙. 新型冠状病毒肺炎期间研究生心理健康状况[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(10): 1477-1483.

[9] 王凯欣, 赵向华. “三全育人”视域下研究生心理健康教育体系构建探究——以农业院校为例[J]. 办公室业务, 2023(10): 93-95.

[10] 孙然, 常宁辉, 王兆旭, 赵振乾, 杨皓程, 宗蒙. 基于个性化教育理念的高校研究生心理健康机制研究[J]. 高教学刊, 2023, 9(18): 20-23.

[11] 付慧娟, 刘恒竹. “五育并举”背景下研究生教育评价改革——基于扎根理论的分析[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2023(2): 6-10.