

高校研究生心理健康教育的问题分析与应对策略

杨 曼

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年11月3日; 录用日期: 2023年12月12日; 发布日期: 2023年12月25日

摘 要

在当代高等教育背景下, 研究生的心理健康状况已成为教育研究的关键议题。结合前沿文献回顾, 发现多数高校在研究生心理健康教育环节中存在如教育内容单一、资源配置不均以及心理健康专业队伍建设缺陷等问题。为此, 本文从研究生自身及学校等多个层面出发, 提出具体的应对措施, 旨在增强研究生的自我心理保健意识、心理危机预防能力及健全学校心理健康教育机制。

关键词

研究生, 心理健康教育, 现状, 问题, 对策

Analysis of the Problems and Countermeasures in Mental Health Education for College Graduate Students

Man Yang

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 3rd, 2023; accepted: Dec. 12th, 2023; published: Dec. 25th, 2023

Abstract

In the context of contemporary higher education, the mental health status of graduate students has become a key issue in educational research. A review of cutting-edge literature reveals that

many universities face problems in the area of mental health education for graduate students, such as monotonous educational content, uneven resource allocation, and deficiencies in the construction of professional psychological health teams. Therefore, this article proposes specific countermeasures from multiple levels, including the graduate students themselves and the school, with the aim of enhancing graduate students' awareness of self-mental health care, their ability to prevent psychological crises, and improving the institutional mechanism of school mental health education.

Keywords

Graduate Students, Mental Health Education, Current Status, Problems, Countermeasures

Copyright © 2023 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

在当今社会，高校研究生心理健康教育的重要性日益显著，这不仅因为它直接关联到学生个人的福祉，而且对整个社会的健康和进步也具有深远影响。这种教育帮助学生更好地理解和管理自己的情绪与压力，从而激发他们更有效的学习和工作能力。它还强化了学生的人际交往和沟通技巧，对于建立和维护健康的社会关系极其重要。此外，心理健康教育能有效降低研究生心理疾病的发生率，对个人乃至整个社会产生积极的影响。最终，拥有健康心理状态的研究生群体为社会的稳定、和谐以及长远发展提供了重要的智力支持，从而凸显了心理健康教育在现代社会中的必要性和重要性。近年来，随着心理健康问题在高校学生中的日益凸显，国内外学者对此问题进行了广泛研究，取得了一系列成果(Song, 2023)。这些研究不仅揭示了高校研究生心理健康的现状，分析了影响心理健康的因素，还提出了一系列心理健康教育的策略和方法。然而，目前的研究仍存在一些不足，如对心理健康问题的深层次原因分析不足，心理健康教育对策的系统性和针对性不强等。综上所述，本文系统梳理高校研究生心理健康教育的现状，分析其存在的问题，并在此基础上提出相应的对策。

2. 高校研究生心理健康教育存在的问题

2.1. 心理健康教育资源配置不均衡

在高等教育领域，心理健康教育的资源分配不均匀问题已经越来越受到关注。不少高校的心理健康教育中心面临着人手不足和设施老化的问题，这些问题在一定程度上制约了心理健康教育工作的开展。对于人手不足的问题，这通常意味着心理咨询师与学生之间的比例严重失衡。许多教育中心的心理咨询师不得不处理远超出个人承受能力的案件数量，这不仅增加了工作人员的压力，降低了服务效率，还可能影响服务质量(赵彤, 刘怡辰, 2022)。在许多情况下，学生可能需要等待很长时间才能接受到咨询，而对于一些急需帮助的学生来说，这样的等待可能会导致问题的恶化。

同时，心理健康教育中心的硬件设施陈旧同样是一个不容忽视的问题。许多中心的设施还停留在几年前的水平，无法为学生提供一个舒适和私密的咨询环境。现代的心理服务越来越多地依赖于高质量的硬件支持，如数字化预约系统、在线咨询平台以及各种心理健康评估工具等，而这些都需要相应的设施支持。经费投入不足也是导致心理健康教育工作难以开展的一个关键因素。心理健康教育活动不仅

需要合格的人员,还需要教育材料、培训课程、专业设备等资源,而这些都需要充足的经费来保障。没有足够的资金支持,那么即使心理健康教育中心想要开展一些有益的活动和项目,也往往因为资金短缺而无法实现。

2.2. 心理健康教育的内容和方法亟需创新

在目前的心理健康教育的内容和方法上,很多高校在这方面的努力还远远不够,尤其在教育方法和师资力量两个层面。首先,现有的心理健康教育方式多数还停留在较为传统的讲座和咨询服务。传统的方法虽然基本能够提供心理知识的普及,但由于缺乏互动性和个性化,难以有效应对学生多变的心理需求,卡尔·罗杰斯和亚伯拉罕·马斯洛的人本主义理论强调个人的自我实现和全人发展,尤其是在快速发展的社会环境和多样化的个人问题面前,这种一刀切的教育模式显得力不从心,难以触及学生的实际困惑,解决学生实际遇到的心理问题(闫方圆, 2020)。此外,传统的咨询服务由于专业人员不足,经常出现预约难、等候时间长等问题,这对于需要及时心理支持的学生来说,可能会错失最佳干预时机。

另一方面,心理健康教育师资的问题同样严峻。当前,许多高校面临着专业心理健康教师不足的困境,已有的教师队伍在数量和质量上都不能满足学生的需求。一些教育工作者虽然热心于心理健康工作,但由于缺乏系统的培训和专业的背景,难以提供科学有效的心理教育和干预。同时,心理健康教育的专业化要求高,涉及心理学、教育学、医学等多学科知识的融合,这要求教师不仅要有扎实的理论基础,还要有丰富的实践经验和良好的沟通能力,而这些正是当前许多高校师资队伍所缺乏的。加之学术研究和实践经验的不断更新,使得师资队伍的专业发展需要持续投入和更新,而这样的专业发展机制在很多高校尚未建立或者运行不足。

2.3. 心理健康教育的评价体系尚不完善

由于缺乏科学有效的评价标准和方法,心理健康教育的实施效果常常显得模糊不清,这不仅影响了教育效果的提升,也影响了心理健康服务的有效投放(叶力冰, 高书杰, 2020)。一方面,缺少科学的评价标准意味着心理健康教育缺乏明确的方向和目标,教育活动很难围绕核心需求来设计和执行。没有具体的评价指标,教育工作者难以判断哪些内容有效,哪些方法适宜,从而无法针对学生的实际需求提供个性化指导。另一方面,缺少有效的评价方法将导致教育效果难以量化,这不仅使得心理健康的进步难以被准确记录和追踪,也使得教育活动难以根据反馈及时进行调整和优化。当教育者无法获得关于教育活动影响的具体数据时,改进计划往往缺乏针对性,难以有效地解决问题。

3. 高校研究生心理健康教育问题产生的原因

3.1. 地区之间的资源分配不均

在我国,东部沿海地区由于其经济的先行发展,教育资源的累积与投入相较于中西部地区来说更为丰富,这种区域发展的不平衡性在高校的心理健康教育资源配置上表现得尤为明显。这些沿海地区的高校,因为经济基础雄厚,通常能够投入更多的资金用于建设和维护心理健康服务系统,使得学生在遇到心理问题时可以获得更加专业和多元的帮助。

在资源充足的高校,不仅能够提供定期的心理健康宣讲、工作坊和辅导活动,还可能设立专门的心理健康教育和咨询中心,配备先进的辅导设备与技术。更重要的是,这些高校能够吸引并聘请到具有高水平专业资质的心理咨询师,他们不仅在处理学生心理问题方面经验丰富,而且能够开展科研工作,不断提升心理健康服务的科学性和有效性。此外,这些地区的高校心理健康教育体系往往更为完善,能够提供包括心理测评、个案咨询、团体辅导等在内的全方位服务。

相比之下，在中西部地区，尤其是偏远和经济欠发达地区的高校，心理健康教育服务的缺口更为突出。受限于经费预算和地理位置，这些高校很难聘请到足够数量的专业心理咨询师，现有的咨询师往往需要面对过高的工作压力和繁重的咨询需求。由于专业人才稀缺，心理健康教育活动的开展也大大受限，无法有效地覆盖到所有需要帮助的学生。学生在寻求帮助时可能会因为资源的匮乏而面临更长时间的等待和更少的干预选择。

3.2. 高校之间的资源分配不均

即便在地理位置相似的情况下，不同高校间由于教育资源的配置和院校定位的差异，心理健康教育资源的不均衡现象依然明显。重点大学和实力雄厚的综合性大学通常拥有较为雄厚的资金基础，这使得它们在心理健康教育方面的投入远超其他学校。这些高校可能设有专业的心理健康中心，配备了一流的咨询设施和丰富的心理测评工具，能够提供从个别咨询到团体辅导、从紧急干预到心理健康宣教的全方位服务。同时，由于社会关注度的提升，这些高校在心理健康教育方面的创新和科研工作也往往能获得更多的支持和认可。

相较之下，一些地方院校和专科院校，可能由于财政预算有限、社会资源较少、教育理念传统等因素，心理健康教育资源配备不足，难以提供全面的心理健康服务。这些学校的心理咨询服务可能只能依靠极少数的心理健康教育人员，或者是非全职的辅导员兼职承担，难以满足学生日益增长的心理健康需求。在这种情况下，学生可能难以在遇到心理困扰时获得及时和有效的专业帮助，有时甚至需要面对心理问题的长期累积和恶化。

不仅如此，资源分配的不均也可能导致教育资源内部的再分配问题，更多的资源可能会倾向于支持学术成绩优秀或是社会活动表现突出的学生，而对于心理健康问题的关注和支持可能不够充分。这种现状反映了高等教育资源分配的不均衡，也体现了对高校内部各类学生需求差异的认识不足。

3.3. 专业之间的资源分配不均

在资源分配上未能充分体现专业间差异的现状，反映了高校心理健康教育在规划和执行过程中存在的一些不足。学科特性对学生心理压力的影响是显著的，特别是那些课业负担重、实践压力大、就业竞争激烈或是需要面对生命和死亡问题的专业，如医学、法律、工程等，学生们往往面临着更多的心理健康挑战。这些挑战可能包括长时间的学习压力、临床实习中的情绪冲击、复杂项目的团队压力、以及职业道德和责任的心理负担。

理想的情况下，心理健康教育资源的分配应该考虑到这些差异，为那些心理压力较大的专业学生提供更多的支持(唐海波, 徐建军, 王瑜萍, 2009)。这可能包括更频繁的心理检查、定制的压力管理工作坊、与专业课程相关的心理辅导服务，以及更多的个人咨询时间等。同时，心理健康服务应该集成进这些专业的课程设计中，使心理健康教育成为专业教育的一个重要部分。

另一方面，那些相对压力较小的专业，可能并不需要同样数量和强度的心理健康资源。然而，这并不意味着这些专业的学生就不需要心理健康教育。每个学生都应有机会获得基础的心理健康知识和技能，以便更好地了解自己的心理状况，预防潜在的心理问题，同时，也能在遇到心理困难时知道如何寻求帮助。

3.4. 不同学生群体之间的资源分配不均

高校学生群体的多样性是影响心理健康需求差异的一个关键因素。不同性别的学生可能会因为生物学特征、社会角色预期及文化差异等因素面临不同的心理压力和挑战。例如，女性学生可能更易受到身

体形象、性别歧视的影响，而男性学生可能在表达情感、求助行为上遇到更多的障碍。皮亚杰的认知发展理论和埃里克森的心理社会发展理论认为，理解个体在不同生命阶段的心理需求和发展任务。年级的不同也会导致心理健康需求的变化。新生可能更加关注适应环境、建立社交网络，而即将毕业的学生则可能对未来的职业发展、就业前景等感到压力。高年级的学生还可能面临毕业论文或项目的压力，增加了心理负担。经济背景的差异同样是一个不可忽视的因素。经济条件不佳的学生可能更容易经历经济压力所带来的心理负担，如资金短缺给学习和生活带来的限制，以及对未来经济状况的担忧等。

4. 高校研究生心理健康教育问题的应对对策

4.1. 加强心理健康教育体系建设

4.1.1. 增加投入，完善基础设施

首先，在资金投入方面，高校应争取更多的教育经费，专门用于心理健康教育与服务的改善和发展。这包括但不限于提高心理咨询中心的运营预算，确保心理健康教育和咨询服务能够持续有效地运行。其次，人员方面的投入是心理健康服务的核心。高校需要聘请更多具有资质的心理咨询师和心理专业的教师，以保证心理咨询服务的质量。此外，应当定期为这些专业人员提供培训，保持他们的专业知识与技能的更新。另外，还应当充分利用现代技术手段，如开发心理健康教育 APP、线上咨询平台等(丛娜, 段志锦, 吴艾辉, 2019)，为不愿意面对面交流的学生提供更多的选择，同时也能够让心理健康教育资源覆盖到更广泛的学生群体，如福州大学投资建立了一所全面的心理健康中心，提供个人咨询、团体辅导和紧急心理支持。该中心配备了专业的心理咨询师和先进的辅助技术，通过利用技术手段收集和分析数据可以持续改进心理健康教育和服 务，确保符合了研究生的实际需求。

4.1.2. 强化师资队伍建设

首先，高校应着重强化心理健康教育工作者的专业培训。这种培训应包含最新的心理健康教育理论，实践技能的训练，以及对新兴心理健康问题的敏感度提升。此外，定期举办研讨会和工作坊，可以让教育工作者分享经验，探讨案例，相互学习。

其次，对于聘用新的心理健康教育师资，高校应制定明确的聘用标准和程序。应聘者应具备相应的专业背景，如心理学或咨询学等相关专业的学位，并且具有相应的执业资格证书。此外，拥有丰富的实际咨询经验和良好的师德师风也是必要条件。

同时，高校可以通过与其他教育机构或心理健康专业组织合作，吸引和引进业界知名的心理咨询师和心理学专家，充实心理健康教育师资队伍。这些专家不仅能提供高水平的教育和咨询服务，还能通过他们的专业知识和经验提升高校心理健康教育的整体水平。

4.1.3. 加强心理健康课程建设

将心理健康教育纳入高校研究生的必修课程，通过精心设置的课程内容，结合案例分析、角色扮演、小组讨论等互动性学习方式，可以激发研究生对心理健康知识的兴趣，帮助他们更好地认识和理解自己的心理状态。同时，通过实际的心理咨询体验、冥想练习、情绪疏导工作坊等实践活动，贝克的认知疗法强调个人的思维模式如何影响情感和行为，因此在心理健康教育中，认知理论可用于帮助学生识别和改变负面思维。研究生可以将理论知识与个人经验相结合，进而有效地提升自我意识、自我管理能力(王金祥, 卢绍君, 2012)。

湖南大学在其通识选修课程中新增了“心理健康教育”这门课程(作为限定选修科目)，该课程设定为1学分，共32学时，包括8学时的理论课程、8学时的慕课(MOOC)和16学时的实践教学。这门课程不仅仅是关于学分的累积，更重要的是，通过实践教学使学生能够将理论知识应用于真实或模拟的情境中。

研究生通过这一课程的学习，将能更加深刻地理解心理健康对个人发展的重要性，并学会如何在面临挑战和困难时，采取合适的方法来维护自己的心理健康，从而培养出更加坚韧、自信的未来学者。

4.1.4. 强化心理健康宣传和预防工作

宣传栏是一种有效的传播途径。学校可以设计制作一系列精美的心理健康宣传海报和小册子，围绕如何处理压力、如何提高抗挫能力、如何进行有效沟通等主题，将这些宣传材料放置在校园内显眼的位置，使学生在行进间隙能够自然地获取信息。同时，还可以定期更新宣传内容，让学生持续关注心理健康这一话题。网络作为当代学生获取信息的主要渠道，其作用不可小觑。班杜拉的社会学习理论表明，人们通过观察他人来学习行为，这在心理健康教育中用于培养积极的角色模型和社交技能。故学校可以建立心理健康教育的官方网站或社交媒体平台，发布心理健康小贴士、互动问答、心理测评等互动内容。利用网络平台的便捷性，还可以开设在线咨询服务，让学生在遇到心理困扰时，能够第一时间获得专业的指导和帮助。

除了宣传活动之外，学校还应当重视心理健康筛查和预防工作。通过定期的心理健康筛查，学校可以及时了解学生的心理状态，对可能存在的心理问题进行早期发现(史清敏，王增起，王永丽，2002)。这样不仅可以及时干预和帮助有需要的学生，还能通过数据分析，了解心理问题的普遍性和特殊性，从而更有针对性地开展心理健康教育和预防工作。筛查之后，学校应该建立一套完善的预防和干预机制。例如，对于筛查中发现的有轻度心理困扰的学生，可以提供心理健康讲座、工作坊或小组辅导，帮助他们学习应对技巧，增强心理韧性。对于有中度或重度心理问题的学生，则应提供更为专业和个性化的心理咨询服务，甚至是医疗干预。通过这样的层层筛查和干预，可以有效防止心理问题的恶化，为学生的健康成长提供坚实的心理支持。

4.2. 提升心理健康服务水平

4.2.1. 人员培训

为了提升心理健康服务的效果和质量，心理健康工作者需要通过一系列深化的培训和教育策略。这包括持续的专业知识和技能训练，确保他们在心理咨询和治疗方面具有坚实的实践基础，以及定期更新的能力，以深刻理解和有效处理各种心理问题。同时，鉴于研究生面临的独特挑战，如学术压力和职业规划困惑，心理健康工作者需要接受特定的培训，以提供精确针对这些问题的帮助。此外，通过与教育学、社会学、医学等其他学科的合作，心理健康工作者能够拓宽他们的知识领域，从而提升他们的综合判断力和处理心理问题的能力。最后，考虑到心理学研究的不断进步带来的新理论和方法，心理健康工作者应致力于持续教育，不断学习，以确保他们提供的服务能够紧跟学术前沿，从而更好地服务于研究生群体，如广州大学目前拥有6名专职心理教师、100名担任心理课程的辅导员、22名兼职心理咨询师、24名心理项目执行负责人、83名班级心理委员和4946名宿舍心理保健员。尽管已有这样一支庞大的心理工作队伍，学校仍然组织他们参加各级各类心理健康教育的学习、培训和督导活动，以持续提升专职和兼职心理工作队伍的工作水平。

4.2.2. 设施建设

为了更全面地提高心理健康服务的效能，不仅需要强化人员培训，还要加强设施建设和各种服务项目。首先，每所高等教育机构都应设立一个设备齐全、环境舒适的心理健康中心，提供如心理咨询、治疗、团体活动等多元化的服务，满足研究生群体的多种需求，如海南师范大学全面开展心理咨询、团体心理辅导(咨询)、心理测评、宣传推广、课程教学、学术研究、专业培训等全方位、多渠道的心理健康教育工作，在长期心理健康教育实践中，已建立“学校-学院-班级-宿舍/个人”四级心理防护网。这个

系统化的防护结构旨在为学生提供多层次、细致的心理健康服务，以确保他们在心理健康方面的需求得到及时和有效的关注和解决。为了确保学生在寻求帮助时能够放心，心理健康中心应采取各种措施保护他们的隐私，比如隔音的咨询室、签署保密协议等。随着数字化趋势的发展，心理健康中心可以提供线上预约、咨询、自助资源等服务，确保学生随时随地都能获取所需的心理健康支持，同时，应注重心理健康教育的普及，通过校园广告、宣传片、讲座、工作坊等方式，不仅提高学生对心理健康的认识，还能鼓励他们在面临困境时积极寻求帮助。最后，对于可能出现的紧急心理健康问题，如学生出现自杀倾向，高校应建立及时、高效的危机干预团队和设施，确保在关键时刻为学生提供最必要的援助。

4.2.3. 加强跨领域合作

强化与各大专业机构之间的合作关系。高校研究生心理教育应与心理健康研究机构、治疗中心以及医院等机构建立紧密的合作，既可以实现资源共享，还可以进行专业知识交流，从而更为有效和专业地为研究生开展各类心理健康项目，如湖南信息学院和湖南省脑科医院举行校医联动合作，通过这种合作，湖南信息学院可以直接利用湖南省脑科医院的专业资源和专家团队来加强研究生心理健康教育。这意味着研究生可以获得更专业、更全面的心理健康支持和服务。

参考文献

- 丛娜, 段志锦, 吴艾辉(2019). 基于“互联网+”背景的高校研究生心理健康教育管理探讨. *佳木斯职业学院学报*, (11), 20-21.
- 史清敏, 王增起, 王永丽(2002). 研究生心理健康状况调查与分析. *现代教育科学*, (3), 27-29.
- 唐海波, 徐建军, 王瑜萍(2009). 高校研究生心理健康教育体系探索. *高教论坛*, (12), 109-111.
- 王金祥, 卢绍君(2012). 高校研究生心理健康教育的思考. *现代教育管理*, (7), 111-114.
- 闫方圆(2020). *高校女硕士研究生心理健康教育研究*. 硕士学位论文, 北京: 中国矿业大学.
- 叶力冰, 高书杰(2020). 新时代背景下高校研究生心理健康教育路径研究. *未来与发展*, 44(1), 55-58.
- 赵彤, 刘怡辰(2022). 高校硕士研究生“3+3”心理健康教育模式探析. *太原城市职业技术学院学报*, (1), 113-116.
- Song, X. (2023). Research on the Application of Expressive Art Therapy in the Teaching of Mental Health Education Courses for College Students. *Pacific International Journal*, 6, 198-201.