

思想政治教育视域下的研究生心理健康教育研究

崔 婕

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年12月11日; 录用日期: 2024年1月19日; 发布日期: 2024年1月26日

摘 要

随着现代教育水平的不断提高以及社会竞争的日趋激烈, 作为高学历群体中的一部分, 研究生群体的社会期望值高, 所承受的压力大, 研究生的社会心态是否健康, 直接影响他们能否成为国家所需要的人才。从思想政治教育与心理健康教育的基本理论出发, 立足于高校研究生的思想政治教育和管理工作的实践, 以心理健康教育的实践经验为基础, 深入研究思想政治教育与心理健康教育的契合性、分析研究生心理健康教育问题产生的原因, 从搭建服务平台, 提升大思政理念, 发挥高校作用三个角度提出解决措施, 并采取思想政治教育方式解决研究生心理健康教育问题, 帮助高校更好地引导、教育、推动研究生的全面发展, 做到以人为本, 以学生为本。

关键词

思想政治教育, 研究生, 心理健康教育

Research on the Mental Health Education of Graduate Student under the Perspective of Ideological and Political Education

Jie Cui

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Dec. 11th, 2023; accepted: Jan. 19th, 2024; published: Jan. 26th, 2024

Abstract

With the continuous improvement of the modern education level and the increasingly fierce social

competition, as a part of the highly educated group, the graduate students have high social expectations and bear great pressure. Whether the social mentality of the graduate students is healthy directly affects whether they can become the talents needed by the country. From the basic theory of ideological and political education and mental health education, this paper, based on the ideological and political education of management work and the practical experience of mental health education, elaborated the consistency of ideological and political education and mental health education. It analyzes the causes of graduate mental health education problems and gives three solutions to solve the problem of graduate student mental health education. Hopefully, this method could help universities better guidance in education and promote the all-round development of graduate students.

Keywords

Ideological and Political Education, Graduate Students, Mental Health Education

Copyright © 2024 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

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出，高校思想政治工作关系高校培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人这个根本问题，要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人，努力开创我国高等教育事业发展新局面。心理健康教育不仅是思想政治教育的重要组成部分，而且影响着思想政治教育的效果。心理健康教育和思想政治教育两学科的交叉性和内容上的互补性，使得两者在理论发展上能够相互补充，“二者相辅相成相互内化，取长补短共同促进研究生全面发展。”(李文敏，2017)

在研究生思想政治教育与健康教育内容的结合中，不论是研究生思想政治品德的养成还是健康人格的塑造，都离不开知、情、意、行等心理过程，二者不断完善直至知行统一，研究生思想政治品德的培养和健康人格的塑造便都成功实现了(邹增丽，2014)。通过将二者相结合，它能够不断丰富和充实高校思想政治教育的理论和实践，也对研究生心理健康教育工作提供一种新思路、新视角。有利于引导高校研究生认识幸福、学会幸福、创造幸福、获得幸福，提升高校研究生的创造能力，完善高校研究生培养的机制(白洁，2021)。同时也有利于提高研究生对思想政治理论课学习兴趣，培养学生良好心理素质。思想政治教育与健康教育二者相互融合，能够深化二者育人的宗旨，完善相关内容，实现当代思想政治教育价值最大化。因此，加强对高校研究生健康教育的高度关注，有效解决研究生心理健康出现的问题，有助于大学生思想政治教育真正转向人学方向，为大学生思想政治教育落实“立德树人”根本育人任务拓展更丰富的实践方法和路径。

2. 思想政治教育与健康教育的契合性

(一) 思想政治教育与健康教育契合的理论基础

马克思主义理论是思想政治教育坚实的理论基础，其中关于人的理论，更是思想政治教育和心理健康教育研究与发展的核心理论。马克思主义在揭示自然、社会和人类思维发展的一般规律的同时，为心理健康教育与思想政治教育提供了正确的世界观与方法论作为指导。它不仅对我国的社会主义建设发挥

着重要作用，而且也成为当代研究生成长成才过程中不可或缺的指导思想。马克思主义“实践与认识理论”“人的本质的理论”“社会存在与社会意识关系理论”“人的全面发展的理论”等，往往同高校心理健康教育，思想政治教育相联系，通过对马克思主义理念的正确引领，心理健康教育与思想政治教育效果能迅速取得统一，马克思主义理论也为两者的融合提供理论依据。

(二) 思想政治教育与心理健康教育契合的内在因素

研究生思想政治教育与心理健康教育二者对立统一。心理健康教育和思想政治教育虽为两种不同教育实践，但是从专业基础到理论依据都存在同源性与交叉性。思想政治教育侧重于为学生培养和树立正确三观以及对社会和国家的责任感；而心理健康教育旨在提升学生的心理素质，帮助他们更好地应对挑战、调整情绪，从而促进他们在思想、学业和生活中全面发展。两类教育均属同一体系，旨在立德树人，在不同视角下联合指导研究生做合格人才。因此，思想政治教育与研究生心理健康教育相辅相成，共同促进研究生全面发展，并培养他们成为有社会责任感、拥有良好心理状态、具备科学精神和创新能力的优秀人才。

(三) 思想政治教育与心理健康教育契合的外在条件

进入新时代以来，中国的政治、经济发生了翻天覆地的变化，社会、个人以及高校三者因素的共同影响下，研究生面临巨大的社会压力，研究生心理健康教育被社会各界高度重视，也被引入思想政治教育中。习近平总书记在党的二十大报告中明确指出要增进民生福祉，提高人民生活品质(中共中央、国务院，2022)。推进健康中国建设是增进民生福祉，提高人民生活品质的重要举措。而推进健康中国建设要重视心理健康和精神卫生。2020年4月国家卫生健康委、中央政法委、中宣部等九部门联合印发《全国社会心理服务体系试点2020年重点工作任务及增设试点的通知》。其中强调：“加强组织管理和保障措施，培育人才和建立人才信息库。试点地区多部门应当分级分类对社会工作者、心理咨询师、心理治疗师、心理健康教育教师等心理健康服务人员开展培训，对培训考核合格人员建立人才信息库，为当地提供服务。继续完善社会心理服务网络，完善学生心理健康服务网络、完善员工心理健康服务网络、完善综合医院心理健康服务。”(中共中央、国务院，2020)随着我国制定的各种相关保障及措施，将促使高校对心理健康教育和思想政治教育的内容契合更加制度化、法治化。

3. 研究生心理健康教育的重要性及其现状的原因分析

(一) 研究生心理健康教育的重要性

党的二十大报告明确指出：“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。”(中共中央、国务院，2022)近年来，社会对于高素质、高文化、高水平人群的需求逐渐增加，为了顺应时代与现实的需要，研究生的群体也逐渐扩大，但是随着研究生教育规模的不断扩大及社会竞争的日趋激烈，给予研究生更高的挑战。研究生往往以学业科研为主，每天埋头看论文、写论文，面临着巨大的科研压力的同时，也会受到一些来自于社会和家庭因素的影响，从而容易导致情绪失控、焦虑甚至抑郁等心理问题。更有甚者选择了轻生，通过自杀等方式逃避现实。再加上互联网的快速发展，国内外多元文化的扩张给主流价值观渗透带来巨大挑战，一些享乐、拜金等消极的西方思潮席卷而来，严重阻碍高校思想政治工作的开展。

青年强，则国家强。研究生作为社会发展的高素质人才，其身心健康影响我国社会主义事业的发展，心理健康教育可以帮助研究生养成良好的心理品质和道德素养，找到具体实践的正确方向，理清“立德”价值取向，并以“树人”为目标加速发展，推动研究生心理健康教育本土化，帮助研究生成功，顺利地完成学业，有效地降低因心理健康教育问题而导致的高校研究生危机事件发生率，更有助于研究生将良好的心理健康状态外化为强有力的行为表现，进而成为社会主义事业的合格建设者和优秀接班人，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

(二) 研究生心理健康教育的社会现状及其原因分析

以习近平同志为核心的党中央自十八大以来,对于广大青年的成长成才给予高度关注,提出了新思想、新观点与新战略。各高校普遍遵照国家政策出台相应的管理规定,建立心理咨询服务中心,配备办公设备和咨询设施,设立专项经费和队伍,举办各种形式的心理健康教育活动,促进研究生全面健康成长,充分体现了来自高校对研究生心理健康的重视程度正在不断提升。

虽然高校对心理健康教育的重视程度在不断提高,但是也有部分高校对此不够重视,特别是在针对研究生群体的心理健康教育方面。

没有将人本主义的心理健康思想运用到实际。人本主义的心理健康思想的渊源可以追溯到 20 世纪 50 年代末和 60 年代初的美国,当时人本主义心理学家马斯洛创立了一种被称为“第三势力”的人本主义心理学。马斯洛主张人应该有自我尊重、自我实现、自我发展等方面的能力,即以个体的生理、安全、归属感、爱、尊重、认知、审美和自我实现为基础,对那种忽视学生个性和感受,却只要求学生适应美国传统教育的无知深感不满。他们主张教育应以学生为中心,从学生的心理需求出发,激发学生的潜能,进行改革。在人本主义心理健康思想的启示下,必须要尊重受教育者的主体地位,从他们的实际情况出发,采取适当方式引导他们发展自我。然而现行的高校管理和教育体制往往忽视了思想人文教育关怀和学生心理健康的疏导,忽视受教育者自我认识的能力不高,导致他们在自身遇到较大的压力或者困难时,无法通过自我调节来减轻压力与焦虑,没有能力解决自身的心理问题。因此,在发展过程中开展心理健康教育工作与思想政治教育工作的教师,并没有进行过多合作与沟通,而是各自完成自己教学工作与任务,使得在融入过程由于双方各自进行教学活动,导致教学内容产生重复与空白,影响效率(梅宪宾,2011)。更甚至在现阶段教学的过程中,教育人员队伍普遍存在专业素质不匹配的问题,很难找到同时具备思想政治教育和心理健康教育能力的人才,为改变这种状况,在高等师范院校,必须开设一门思想教育、心理教育的统一专业,为高校培养一支综合素质较高的双重角色教师队伍(杨子健,2014)。

忽视人应该自由而全面地发展的重要性。在研究人类历史发展的过程中,马克思主义逐渐提出了关于人的自由全面发展的理论,实现人的自由全面发展是马克思主义追求的根本价值目标,也是共产主义社会的根本特征。马克思在《共产党宣言》中指出“代替那存在着阶级和阶级对立的资产阶级旧社会的,将是这样一个联合体,在那里,每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件。”在人类的各个领域中,实现和谐、自由的发展是至关重要的。人的全面发展是指在多个方面、多个领域、多个层面上的协同作用下实现的,这种发展既包括人的个体能力的完善,又包括人与外界环境关系的改善和优化,还包括人的身心素质的全面提高和精神文化素养的普遍提高。每个人都应该追求个性的自由和全面发展,不断拓展自己的社交圈子,满足自身和社会的需求,同时也应该不断提升自身的多方面能力。因此,人必须通过学习掌握新知识、接受新文化,改造旧世界而获得新能力。马克思关于人的全面发展,是指每个人的全面发展,是相对于人类、社会而言的具体个人。所以人的全面发展离不开思想政治教育和心理健康教育,高校更应该高度重视研究生心理健康问题。然而有的高校虽然成立心理咨询辅导机构,并有完善的基本设施,但在现实中,这些制度的功能并没有完全发挥出来,有些只是应付一下检查,或者装点门面而已。另外,部分院校还增加了对学生进行心理测试,但测试结果常常无法应用于具体教育教学工作,这一表面现象掩盖了心理健康教育实质,学生的心理问题无法得到解决。另一方面,高校普遍认为研究生作为社会中较高智力、知识文化水平的群体,其心理素质应该很好,因此对研究生的心理健康关注不够。但实际上,研究生在学业、择业和生活压力方面面临更大的挑战和困扰,容易产生心理问题。

4. 思想政治教育视域下研究生心理健康教育路径探析

“高校思想政治教育与幸福教育紧密相连,相辅相成,密切联系,辩证统一于思想政治教育的整个

过程中，二者将人的基本观念的养成作为教育教学的核心理念。促进二者的有机结合，使学生在思想政治教育的学习中感受到幸福，进而建立起幸福的价值观，这是高校思想政治工作的重要一环。”(代艳丽，陈明，2019)研究生是一个特殊而又庞大的群体，他们的心理健康状况直接影响着个人的健康成长以及整个民族的前途命运。高校是塑造社会主义事业建设者和接班人的主要场所，强化学生心理健康教育具有极其重要的现实意义。进入新时代以来，随着社会经济和文化的迅猛发展，人们的生活水平不断提升，对人才素质也有了更高的标准，这就需要我们更加重视研究生的心理健康教育工作。

(一) 以大思政理念推进研究生心理健康教育

发挥好大思政理念的指导作用。大思政理念能够有效指导心理健康教育。将思想政治教育 with 研究生心理健康教育相结合，利用大思政理念指导研究生心理健康教育，进行资源整合，营造心理育人社会服务环境等，强化舆论引导，改善环境，保障研究生心理健康成长。将传统的思想政治教育内容与当代研究生所面临的心理健康问题相结合，以增强研究生的道德修养和自我认知能力。例如，在心理健康讲座和课程中融入思想政治教育的理念和原则，引导研究生树立正确的三观。

发挥研究生导师立德树人价值导向。在研究生教育的过程之中，研究生导师往往扮演着重要的角色。他们可以关注研究生的思想动态和心理健康状况，提供针对性的指导和支持。高校可以加强导师的培训，提升他们的心理辅导和教育能力，使导师成为研究生心理健康教育的重要推动者。因此，研究生导师应当以具体的思想政治教育和心理健康教育概念为基础，并结合二者的有效性，积极倡导“德心共育”的理念，从而有力地推动研究生道德品质和心理素质的全面提升。

思想政治教育与心理健康教育二者相结合。在高校教育中，运用心理健康教育的方式和手段，能够为思想政治教育的内涵注入更为丰富的元素。一方面，在进行思想政治教育的过程中，可以采用对话、交流等多种形式，以全面了解学生的性格、能力等方面，从而提升思想政治教育的实际成效；同时，由于学生之间存在的差异化，教育者可以采用适当的谈话方法，增强思想政治教育效果，进而实现对学生的有效引导。在思想政治教育工作中，学生和教育者处于平等的关系之中，有助于促进双方情感上的认同，从而提高教育工作的实效。

(二) 发挥好高校的政治引导作用

建立良好的思想政治教育机制。高校可以建立健全的思想政治教育机制，确保思想政治教育工作的长期性和稳定性。这包括组织开展定期的思想政治教育活动，并配备专业的教师和辅导员。建立专门的心理健康教育中心或机构，负责组织、实施和评估研究生心理健康教育工作，配备专业的心理健康教育师资队伍，提供心理咨询、培训、心理测试等服务，研究生可以通过预约或到访咨询中心，得到专业的心理咨询和辅导服务，帮助他们处理学业压力、人际关系困扰等问题。

心理健康教育应遵从思想政治教育的价值体系。心理健康教育需要秉承并体现思想政治教育的道德理论价值。当代研究生群体正处于身心发展和社会化进程中，其道德素质水平直接影响着整个社会文明程度。唯有以道德自律为基础，研究生方能塑造积极的生活态度和卓越的心理调控能力。研究生心理健康教育是对学生进行素质教育的重要内容之一。高校为研究生提供心理健康教育，以协助他们在情绪调节、人际关系处理和社会适应方面发挥更大作用，同时缓解研究生与其他社会成员之间的矛盾，有效避免心理问题对人际交往的影响，从而推动社会和谐。

丰富思想政治教育与心理健康教育相融合的形式内容。将现实课堂教学与网络信息技术相融合，以达到更高效、更优质的教学效果。开展多种形式的活动，提高学生心理素质和自我保健能力，通过对学生的调查问卷分析，发现他们中存在着不同程度的心理障碍。为了为研究生提供更广泛的心理知识，除了在课堂教学中使用，我们还需要拓展网络渠道，并采用多媒体技术进行教学。利用新媒体快捷、方便，及时的特点，使研究生能参与及时心理交流。加强对研究生的心理健康教育，必须从学校层面、社会环

境以及师生自身三个方面着手。

促进研究生身心健康、全面发展,是社会关注的重大课题。近年来高校深入推动思想政治理论课改革创新,特别是将思想政治教育与学生心理健康教育相结合并取得了一系列的成效。曾身处疫情防控主战场的武汉大学,积累了鲜活的抗疫“大思政课”素材,学校将抗疫的实践案例融入课堂,成立全国高校首家“弘扬抗疫精神,坚定爱国力行”宣讲团,激发学生爱国之情、强国之志、报国之行。在研究生的教育过程中,积极采用案例式教学、体验式教学、互动式教学等,运用现代信息技术等手段建设智慧课堂,力求增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性,并向家长、校长、班主任和辅导员等群体提供学生常见心理问题操作指南等心理健康“服务包”,配备专职心理健康教育教师,依托“师生健康,中国健康”主题教育,发挥共青团、研究生会、学生社团、学校聘请的社会工作者等作用,增强同伴支持,融洽师生同学关系,扎实推进心理健康教育普及和发展。

5. 结语

思想政治教育与心理健康教育工作二者相辅相成,因此,要以思想政治教育的视角去看待高校研究生的心理健康教育工作,用社会主义核心价值观去引导研究生,通过推动心理健康教育遵从思想政治教育价值体系、明确教育者的立德树人导向、发挥研究生导师作用、树立德育工作认识、树立德心共育教育理念等措施,帮助高校调整针对研究生心理健康教育的相关措施,让研究生保持良好的身心健康状态,成为对国家、对社会、对人民有帮助的优秀人才。

参考文献

- 白洁(2021). 当代大学生幸福感与思想政治教育研究——以山西农业大学软件学院为例. *时代报告*, (1), 146-147.
- 代艳丽, 陈明(2019). 论高校思政教育与幸福观教育的有效融合. *科教导刊*, (2), 68-70.
- 李文敏(2017). 大学生心理健康教育与思想政治教育的契合路径探讨. *高教探索*, (S1), 161-162.
- 梅宪宾(2011). *大学生心理健康教育*. 吉林大学出版社.
- 杨子健(2014). 论高校思想政治教育与心理健康教育的契合. *才智*, (29), 74-78.
- 中共中央、国务院(2020). 全国社会心理服务体系试点 2020 年重点工作任务及增设试点的通知. *人民日报*.
- 中共中央、国务院(2022). 中国共产党第二十次全国代表大会报告. *人民日报*.
- 邹增丽(2014). 大学生心理健康教育与思想政治教育的契合路径探讨. *教育教学论坛*, (4), 256-257.