

文章编号: 2095-1663(2022)05-0089-09 DOI: 10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2022.05.12

美国如何支持研究生心理健康与幸福感?

——基于CGS最佳实践的分析

叶晓力, 蔡敬民, 徐培鑫

(安徽大学 高等教育研究所, 合肥 230039)

摘要: 近年来,美国结构性种族主义泛滥以及新冠肺炎疫情等因素加剧了部分研究生心理压力,为此,美国研究生院理事会(CGS)和杰德基金会(JED)联合启动、CGS主导开展了一项名为“研究生心理健康与幸福感”的最佳实践项目,以探索能够有效指导其未来研究和行动的证据基础。该项目在大量调查与咨询的基础上提出了两项行动呼吁,形成了面向研究生院院长的承诺声明和面向研究生教育共同体的具体建议。美国诸多高校响应此呼吁制定了具有校本特色的实践行动策略,其主要经验是:倡议研究生院联合行动,提供可持续性循证支持;强化系统服务制度供给,整合校园内各部门资源;构建跨学科指导关系网,修订研究生课程类项目;重视研究生主体性作用,鼓励相关群体共同参与。

关键词: 美国;研究生;心理健康;幸福感;联合行动;CGS

中图分类号: G643

文献标识码: A

一、美国支持研究生心理健康与幸福感的现实背景

研究生的心理健康正在成为美国研究生教育领域无法回避的重要问题。有研究表明,二分之一的博士生经历过心理困扰,三分之一的博士生面临常见的精神障碍的风险。^[1]事实上,美国研究生的压力来源多种多样,包括学术发表、与导师的紧张关系、经济不安全感、工作竞争^[2]、角色冲突^[3]、学业与生活失衡以及不稳定的政治局势^[4]。近年来,美国国内结构性种族主义的泛滥加剧了少数群体研究生的心理负担,加上新冠肺炎疫情的爆发严重扰乱了研究生的学业与生活节奏,使得研究生的心理健康正面临严峻挑战,而研究生教育机构关于支持研究生

心理健康与幸福感的策略与方法却收效甚微。

(一)结构性种族主义泛滥加剧少数群体研究生心理压力

种族主义是美国社会的痼疾,给美国少数族裔带来巨大痛苦,更让美国社会撕裂加剧,对立情绪加深。实际上,在美国各地大学中发生的种族暴力、威胁、骚扰都在加剧少数群体研究生的心理压力。根据加利福尼亚大学伯克利分校的研究生幸福感调查报告,有相当一部分研究生表现出抑郁的症状,其中少数族裔研究生的比例要明显高于非少数族裔研究生;在导师满意度上,非裔研究生对导师的满意度要明显低于白人研究生。^[5]有研究也提出,与国内研究生相比,国际研究生要面临更多的人生考验,承担更大的心理风险,包括语言交流、社会孤立、文化适应、安全和新种族主义。^[6]虽然少数群体研究生的身份

收稿日期: 2022-05-04

作者简介: 叶晓力(1993—),男,安徽滁州人,安徽大学高等教育研究所助理研究员,硕士生导师,教育学博士。

蔡敬民(1963—),男,安徽合肥人,安徽大学党委书记兼高等教育研究所所长,教授,博士生导师,博士。

徐培鑫(1996—),女,河南平顶山人,安徽大学高等教育研究所硕士研究生。

基金项目: 全国教育科学“十四五”规划2021年度课题:“教学学术视域下美国高校教师教学评价研究”(BDA210080)

意味着要承受更大的压力,但主动寻求心理咨询服务的情况在少数群体研究生中似乎并不常见。有研究指出,与白人研究生相比,亚裔和非裔美国研究生主动寻求正式的心理咨询服务的意愿更低,他们更倾向于寻求来自家人和朋友的非正式帮助^[7];国际研究生通常也不愿意寻求帮助,可能的原因包括不了解心理咨询服务、与不熟悉本国文化的人交谈时缺乏舒适感、寻求与心理健康相关问题的文化耻辱以及消极的心理咨询服务体验^[8]。

(二)新冠肺炎疫情爆发扰乱研究生学业规划与生活节奏

新冠肺炎疫情在全球范围内的大流行,给各国的教育事业造成了前所未有的冲击。在新冠肺炎疫情大流行期间,美国国家科学基金会(National Science Foundation)对12所高等教育机构的3500名研究生进行了调查,结果显示67%的研究生幸福感比较低、32%的研究生有PTSD症状、34%的研究生患有中度或重度抑郁症、33%的研究生有中度或更高层次的焦虑。^[9]美国新冠肺炎疫情无疑对研究生的学习和生活产生了巨大影响。首先,由于进入教室和实验室的线下学习机会减少、先前科研协作的中断以及疫情的长期性影响,使研究生的科研工作难以正常有序开展,相当一部分研究生不得不延期毕业;其次,食物和住房安全性、育儿与家庭责任等是研究生生活压力的重要来源,超过四分之一的研究生表示有一定程度的粮食或住房不安全,超过18%的研究生表示自己育儿与照料家庭的责任;^[9]最后,学习和生活的双重压力使研究生面临巨大的职业压力,先前精心设计的职业道路面临风险,使得他们对自身的职业前景感到悲观,并预计改变未来的职业方向。新冠肺炎疫情带来的这些负面影响对于那些具有边缘化身份的研究生(例如有色人种学生、低收入学生)来说更为严重。在普遍缺乏支持研究生度过疫情的有效策略的情况下,研究生很难获得良好发展,美国的研究生教育水平可能面临大幅下降的困境,从而对美国的科学知识生产与更广泛的经济增长造成长期的负面影响。

(三)支持研究生心理健康与幸福感的循证方法收效甚微

对经济、政治和公共健康等方面的担忧,增加了人们理解研究生心理健康与幸福感的复杂性和紧迫性。尽管已有越来越多的高校认识到学生和教职员工的心理健康问题必须引起重视,但大学及其合作

伙伴在制定全面的支持研究生心理健康和幸福感的循证方法上并没有取得实质性进展。^[10]开发这种方法的第一个挑战是缺乏“典型”研究生,由于研究生的社会背景具有多样性,高校很难制定一种具有普遍适用性的工具或方法。实际上,研究生所处社会背景的广泛性与复杂性意味着他们对于心理健康和幸福感问题有不同的诉求,这就要求支持研究生心理健康与幸福感循证方法必须满足多方诉求。第二个挑战在于研究生学术和职业目标的多样性,以及学术和职业文化的多样性。不同学科背景、研究方向的研究生的学术训练与培养模式差异巨大。正是这种差异使他们身处不同的文化与制度环境中,而每一种文化环境都具有自己的价值观和制度规范,这就要求支持研究生心理健康与幸福感的循证方法必须与研究生所处的文化环境保持协调。

二、美国支持研究生心理健康与幸福感的项目概要

美国国家科学院(National Academies of Sciences, Engineering and Medicine)2021年进行的一项研究指出,学校领导、教师、资助机构和校园心理健康专业人员等都可以看作是促进学生心理健康与幸福感的潜在角色,并提出用一种“全员行动”的方法来支持学生心理健康与幸福感。^[11]随着美国研究生群体面临的压力与焦虑环境愈加复杂,研究生心理健康问题逐渐加剧,已经严重影响到研究生教育质量,由此引发了美国研究生教育领域相关部门的广泛关注。其中,美国研究生院理事会(Council of Graduate Schools,简称CGS)和杰德基金会(The Jed Foundation,简称JED)联合启动,并由CGS主导开展的“研究生心理健康与幸福感”最佳实践项目具有较大影响力。

CGS是美国唯一专门致力于推进研究生教育和相关研究的全国性组织,目前已有超过500所研究生教育机构成为其会员单位。通过在研究生教育政策领域的倡导、创新研究以及开发和传播最佳实践,CGS向各方传达了研究生院院长群体呼吁的声音。^[12]近年来,CGS的最佳实践计划主要关注了研究生教育领域中的六大核心议题,包括研究生的招生与管理、群体多样性与包容性、学位完成度、专业发展与职业生路径以及心理健康与幸福感。^[13]CGS的最佳实践通过支持并研究会员机构的教育

创新,在研究生教育领域分享有效的实践,以此号召各方共同应对研究生教育中的挑战。在安德鲁·梅隆基金会(Andrew W. Mellon Foundation)和阿尔弗雷德·斯隆基金会(Alfred P. Sloan Foundation)的支持下,“研究生心理健康与幸福感”的最佳实践项目顺势而生,旨在通过调查研究生教育机构目前用于促进研究生心理健康与幸福感的资源、政策和过程的现状,评估相关政策实践的有效性,以此探索建立一个能够有效指导其未来研究和行动的证据基础,从而为促进研究生心理健康与幸福感提供循证支持。JED是一个旨在保护国家青少年情绪健康和防止自杀的非营利性社会组织。^[14]通过长期与高中和大学开展相关合作,JED帮助学校构建有关心理健康、药物滥用以及自杀预防的项目和系统,鼓励人们形成对青少年心理健康的正确认识,并采取行动。

CGS和JED联合开展的这项最佳实践以检视现有支持研究生心理健康与幸福感的政策、实践项目的有效性为出发点,主要经历了三个阶段。第一阶段是总结既往研究的结论与经验。CGS梳理了近十年来有关研究生心理健康的相关研究,发现支持研究生心理健康的有效方法普遍存在不足,尽管一些做法具有一定的价值,但仍需要更全面、系统的研究来理解支持研究生心理健康与幸福感在研究生教育中的独特地位,这一倡议在广泛的制度变革中还没有得到充分重视。第二阶段是调查政策与制度实践。CGS面向其成员机构及其地区分支机构的成员机构开展了关于支持研究生心理健康与幸福感制度实践的政策调查。该调查时间为2020年4月至7月,调查问卷通过线上平台发放给780所美国和加拿大研究生教育机构的主要机构联系人,调查对象是研究生院的院长或同等级别的人,调查内容主要是他们所在的研究生教育机构在支持研究生心理健康与幸福感方面的政策实践及其效果评估。第三阶段是召开利益相关者研讨会。基于调查结果,2020年10月,CGS召集包括研究生院院长、研究生、心理健康领域的专家等在内的利益相关者召开了研讨会,旨在与参与者们讨论核心问题,为支持研究生心理健康与幸福感的未来研究议程与实践行动指明方向。会议围绕相关调查研究结论聚焦于四项主题研讨:①进一步探讨人口统计学差异和需求;②进一步探索学科和学位水平差异;③进一步探索政策和实践需求;④制定指向未来行动的政策措施。

事实上,通过政策调查与研讨会,CGS也收集并评估了各个研究生教育机构有关研究生心理健康与幸福感的大量数据,其最佳实践的成果形成了一份报告,名为《支持研究生心理健康与幸福感:研究生共同体的循证建议》,并构建了循证数据库,为未来决策提供支持。此外,CGS与JED还通过研究项目委托的形式,寻求相关领域专家学者围绕研究生心理健康领域的文化与组织问题、国际学生问题、法律问题三个方面的议题展开系统研究,并形成了系列研究成果。CGS最佳实践的探索性努力不仅帮助各机构确定了研究生心理支持的潜在需求和目前存在的脆弱性领域,而且也为之后形成广泛共识的共同原则声明及行动指导框架奠定了循证基础。

三、美国支持研究生心理健康与幸福感的行动呼吁

CGS最佳实践项目的最终目标在于为研究生教育中的个人和集体提供具有指导性意义的行动框架,并以此支持研究生心理健康与幸福感的发展。CGS通过既有研究总结、政策实践调查、利益相关者研讨等环节,在广泛参与及专家建议的基础上,形成了两项指向不同的行动呼吁。第一项行动呼吁作为研究生院院长开展相关工作的指导性框架,第二项行动呼吁则是为更广泛的研究生教育领域的共同体提供建议与指导。

(一)研究生院院长的行动呼吁

2020年12月,CGS发布了《支持研究生的心理健康与幸福感:研究生院院长原则和承诺声明》(以下简称《声明》),向CGS的500余所成员机构的研究生院院长发出了承诺声明,邀请他们在各自的校园公开认可这些原则,并承诺在未来一年内制定专项的行动计划。实际上,在这份声明正式发布之前,已有逾150所院校的研究生院院长表示认可了这项声明。《声明》确立了“致力于建立支持所有研究生学业成功和幸福感的研究生教育体系”的愿景,并阐述了在这一过程中各利益相关主体需要信奉的价值观及坚持的原则。在此基础上,《声明》提出了八项承诺,指导研究生院院长在支持研究生的心理健康与幸福感方面的具体实践,并制定了具体的问责条款,以检测与保障实践策略的完成度及其有效性。如表1所示。

表1 研究生院院长原则和承诺声明的主要内容

声明事项	主要内容
愿景	致力于建立能够支持所有研究生学业成功和幸福感的研究生教育体系。
价值观	①坚持以学生为中心的教育理念;②营造支持研究生学术、身体、社会和情感体验的教育环境;③采取多样性、公平性和包容性的教育态度;④提供清晰明确的教育指导。
原则	①幸福是学生成功的基础;②生存不是目标,茁壮成长才是;③了解研究生面临挑战的特殊性;④关注教师与管理压力的压力。
承诺	①提高研究生院院长群体的同行合作能力;②制定循证战略以实现收集信息和评估校园干预的结果;③学校各部门联合开展工作;④开展研究生导师培训;⑤将社交和情感技能的培训纳入研究生课程;⑥针对不同研究生群体需求量身定制心理健康与幸福感课程;⑦研究生参与项目的开发与修订;⑧发挥不同群体的积极作用。
问责	①创建学校层面的战略规划和咨询机构,并使之制度化;②将支持研究生心理健康与幸福感的具体措施纳入研究生健康状况评估;③制定并实施一项程序:定期评估研究生的心理需求,评估现有支持性资源和政策能否满足这些需求;④制定并实施一项计划:在每学期开始时,就校园支持性资源和政策与研究生部门主管及教师进行沟通;⑤制定并实施一项计划:每学期至少向所有研究生传达一次关于研究生心理健康和幸福感的消息,以及关于现有校园支持性资源和政策的信息。

资料来源: Council of Graduate Schools, The Jed Foundation. Supporting Graduate Student Mental Health and Well-being: Evidence-Informed Recommendations for the Graduate Community[R]. Washington D. C: Council of Graduate Schools, 2021.

(二) 研究生教育共同体的行动呼吁

除了面向研究生院院长,CGS 还鼓励其他参与研究生教育的利益共同体为支持研究生心理健康与幸福感的工作做出相应的贡献,旨在通过号召更加广泛的研究生教育共同体的行动参与,从而实现系统性的变革。这些行动呼吁主要指向研究生教育中的利益相关方,包括大学校长及教务长等学校领导、研究生院院长、研究生项目主管、研究生导师等,当然也包括研究生本身。大学的领导者(校长等)能够定义学校的价值观,能够从战略层面制定支持研究生心理健康与幸福感的策略;研究生院院长通常是学校中对研究生教育负有最广泛和最核心责任的人;研究生项目主管(系主任)会对本系的文化环境以及研究生教育政策制定产生重要影响;研究生导师则有责任密切关注并影响研究生的发展;而研究生本身在帮助教师和管理人员了解他们面临的挑战以及他们需要的资源方面发挥着关键作用,他们通常是最早能够注意到同伴需要帮助的人,且他们中的一些人未来可能也将成为教师;资助机构则能够为支持研究生心理健康与幸福感提供重要的物质支持。事实上,这些建议是 CGS 基于项目研究结果,以及对学校研究生教育领域不同群体角色和能力的理解针对性提出的。如表 2 所示。

四、美国支持研究生心理健康与幸福感的实践行动

CGS 主导的最佳实践项目不仅为美国支持研究生心理健康与幸福感提供理念框架与行动呼吁,而且也切实指导了美国高校在研究生教育领域的实践探索。在 CGS 成员机构中,诸多高校在最佳实践的呼吁之下已经实施或正在开发针对性项目,并在项目设计中履行《声明》中的核心职责,特别是将八项承诺在院校改革中操作化。本研究系统考察 CGS 的实践及其盟校的校园行动计划,发现这些院校典型的实践经验既是结合自身实际、具有校本特色的行动策略,同时也反映了研究生教育共同体探索未来行动时需要遵循的价值与原则。

(一) CGS 与 JED 校园:研究生院院长的群体合作

CGS 与 JED 基金会在最佳实践项目报告发布后承诺将会继续与其成员机构合作,促进数据、信息和资源的交流,以支持研究生心理健康与幸福感。承诺支持《声明》的研究生院院长也将在 CGS 学术会议和网络研讨会上持续提供所在院校实践的最新情况。事实上,CGS 与 JED 基金会在促进研究生院院长的群体合作方面付出了大量的努力。例如,CGS 开展的研究型大学研究生调查项目,旨在了解

研究型大学的硕士生、博士生的专业经历与体验,获取关于健康和幸福、财务需求、专业发展目标、教学经验等数据;JED开展的校园倡议则提供了数据收集工具,使参与的大学能够评估需求,并监测干预措

施对研究生的影响。这些实践项目为研究生院院长开展各自的校园行动以及与同行合作提供了持续的平台支持与指导。

表2 研究生教育共同体的具体建议

群体角色	主要内容
校长、教务长等	①确保学校战略计划能够满足研究生的独特需求;②认识到过度竞争校园文化的负面影响,并制定减轻这种竞争的措施;③通过修订研究生教师的任期、晋升和其它奖励制度,促进其学术发展以及工作与生活的平衡;④优先考虑多样性、公平性和包容性;⑤考虑在全校范围内举办一系列校园健康日活动或赛事。
研究生院院长	①在新教师的定向培训中加入关于研究生心理健康与幸福感的培训课程;②与研究生院或其它管理机构合作审查,修订可能会对研究生产生负面影响的请假政策;③合理调整研究生获得学位的时间,以促进其工作与生活的平衡以及更高水平的学术表现;④投入专项资金,以支持学校举办一系列校园健康日活动或赛事。
研究生项目主管 (系主任等)	①把研究生培养质量纳入教师年度绩效评估;②为研究生创造空间,鼓励他们在职业规划和决策方面发挥决定作用;③为即将入学的研究生提供关于支持研究生心理健康与幸福感可用资源的信息;④确保所有用于解决冲突且取得令人满意的进展的政策、资源和流程都是透明且容易获得的;⑤确定主要课程的难度,例如综合考试和论文要求,并建立机制来支持研究生顺利应对这些课程的压力。
研究生导师	①对研究生的期望要保持合理的范围内,避免因期望过高而给其造成巨大心理负担;②为研究生树立维持工作和生活平衡以及自我照顾的榜样;③认可并支持研究生的职业选择,包括学术之外的职业;④对处于困境中的研究生及时关心,为他们提供合适的支持性资源。
研究生	①当看到学生处于困境时要向学生事务专业人员、教师和咨询服务机构寻求帮助;②在同伴指导等活动中发挥作用;③作为助教,体现自我关怀和爱心指导的原则。
资助机构	①认识到目前评估研究资助影响的做法可能会加剧竞争,给教师和研究生带来心理压力;②为研究生心理健康与幸福感的研究提供资助,特别是支持少数群体研究生克服障碍。

资料来源: Council of Graduate Schools, The Jed Foundation. Supporting Graduate Student Mental Health and Well-being: Evidence-Informed Recommendations for the Graduate Community[R]. Washington D. C.: Council of Graduate Schools, 2021.

(二) 韦恩州立大学: 制定并实施循证战略

韦恩州立大学的咨询和心理服务办公室早在2017年便设立了基于证据的自杀预防项目,通过对校园心理健康服务进行专家评估,制定一项支持和改善心理健康服务的战略计划。学校近4000名教职员工、学生和家广泛参与了该项目。该大学试图在已经成功部署的强大基础设施和循证方法的基础上,探索识别具体需求,为研究生量身定制策略。通过循证战略的有效实施,学校不仅能够通过循证方法设计、选择与评估最合适的项目与资源来支持研究生的心理健康与幸福感,而且基于长期的循证数据库建设还能够为未来项目发展提供决策参考。

(三) 亚利桑那州立大学: 学校各部门联合开展行动

亚利桑那州立大学在支持研究生心理健康与幸福感的实践中非常关注为研究生群体提供系统性的服务,研究生院在制度创新层面上做出诸多努力,其中探索学校各个部门联合开展行动的服务模式具有一定特色。具体而言,亚利桑那州立大学组织教务处、咨询服务中心、健康服务中心、研究生专业协会等相关部门开展合作,为研究生量身定制心理健康指导与规划,并为研究生及其学术指导教师等人员提供必要的资源。值得一提的是,研究生院还通过开发一系列同伴指导项目,为所有研究生提供弹性发展、群体参与、学术引领等方面的支持;并通过开发指导工具以及表彰优秀的研究生导师,培育关心和支持研究生心理健康的导学关系与校园文化。这种整合校园各部门资源、形成规模化的行动策略,实

现了支持研究生心理健康与幸福感的校园联合制度供给。

(四)布法罗大学:开展跨学科指导与支持

为支持研究生去寻求相同领域之外的帮助,布法罗大学布里斯班社会工作学院创建了一个称之为“丰富学术关系网络”(The Network for Enriched Academic Relationships, NEAR)的试点项目,并通过研究生院在全校普及应用。这是一个跨学科的指导网络,研究生可以在他们的研究领域之外寻找教师和盟友的支持。NEAR的创始原则是创造性和严谨的智力工作不仅需要研究领域或方法论方面的专家指导,还需要有意义的支持。尤其是在与系统性偏见、边缘化或个人压力作斗争时,教师可以自愿就少数民族经历、个人情况和学术文化等问题指导研究生,这将会有力地支持研究生的心理健康发展。NEAR的教员需要参加年度导师培训计划,以确保熟悉如何通过可利用的资源去帮助研究生;研究生可以通过NEAR的在线网络来寻找愿意与之讨论相关问题的教师。这种近似师徒的关系为研究生讨论他们可能本不愿意透露的敏感领域提供了一定的空间。

(五)俄勒冈大学:量身定制心理健康和幸福感项目

在CGS最佳实践的号召之下,诸多大学在开展支持研究生心理健康与幸福感的实践中特别强调针对不同研究生群体的需求量身定制心理健康和幸福感项目,以确保有不同需求和背景的学生都能够公平的获得校园服务与支持。俄勒冈大学在支持弱势群体方面的校园实践有一定的成效。研究生院启动了一系列专门关注弱势群体研究生心理健康和幸福感的指导项目,该项目通过每周一次互动式的系列工作坊,侧重于指导相关研究生进行心理恢复建设和自我赋权,主题包括:冒名顶替者综合症、刻板印象威胁和微攻击等。工作坊的重点围绕弱势群体的心理压力和警觉训练等展开,旨在通过量身定制指导计划来满足不同群体的实际需求。在俄勒冈大学的影响下,诸多大学也开始面向有色人种、残疾人、退伍军人等群体开设专门的心理咨询计划,为他们提供具有针对性的有效指导与支持。

(六)密苏里大学:将社交和情感技能的培训纳入研究生课程

在研究生群体中一直流传学术上的成功只能以牺牲身心健康为代价的错误观念。然而,密苏里大

学指出,心理健康与幸福感能够支持研究生群体学术上的成功,并设立专门的课程项目将自我照顾以及保持身心健康和幸福感纳入研究生的学术和专业培训的技能框架中。作为密苏里大学专业发展框架的一部分,幸福感一直是基本领域之一。学校每年都会通过提供一些专注于心理健康和幸福感的项目,来培训研究生的社交和情感等技能。所有这些项目都有课程编码,作为研究生课程体系中的模块,以便研究生通过课程参与的方式掌握心理健康和幸福感的技能。社交和情感技能的课程化,实质上意味着有关研究生心理健康与幸福感的校园计划从外部“支持”逐渐走向内在“可学”,使激发研究生心理健康与幸福感发展的内生性动力成为可能。

(七)匹兹堡大学:研究生参与项目开发与修订

匹兹堡大学为响应CGS支持研究生心理健康和幸福感的最佳实践,通过进行院校实地调查,成立了专门的中心小组,以收集关于研究生对自身心理健康状况的信息和学校所提供支持性资源的意见及建议。根据调研所积累的信息数据,匹兹堡大学将有关心理健康的信息数据纳入到研究生培养过程中,创建了关于心理健康主题的工作坊,并在心理健康问题发生率较高的院系安排了专门的心理咨询师,旨在为支持研究生的心理健康和幸福感发挥积极作用。匹兹堡大学通过研究生调查的方式掌握学校研究生的心理健康状态基本数据及其需求,实质上是将研究生心理健康与幸福感纳入了校园支持性项目资源开发及修订的过程中,能够在较大程度上满足支持研究生心理健康与幸福感发展的客观需求。

(八)凯斯西储大学:发挥不同群体的积极作用

凯斯西储大学为响应最佳实践计划,创建了一个校园健康和幸福工作组。该校认为这个名字是有目的性的,之所以没有称之为心理健康工作组,是因为他们希望学生、教师和工作人员明白,心理健康就是健康。其在校园内开展了基于合作性的、全校范围内的健康项目,体现了校园内不同群体在支持研究生心理健康与幸福感方面所发挥的积极作用。例如,学校为研究生提供更多空间和机会聚在一起,让他们共同学习,分享知识和经验,以此来帮助缓解焦虑,包括疏远、冒充者综合症和缺乏支持意识等。值得一提的是,该工作组还提出了一种综合性的心理健康护理模式,提出无论他们选择如何进入服务,学校将通过共享记录、治疗团队、标准化风险评估和临

床会议,努力确保所有学生都能得到最好的治疗。这种融合的概念已经嵌入到校园文化中,在充分调动校园不同群体广泛参与的基础上,兼顾医疗和心理健康问题的护理管理,学生健康被广泛定义为整个校园群体的责任。

五、美国支持研究生心理健康与幸福感的经验启示

美国支持研究生心理健康与幸福感的校园行动始于美国研究生教育界对“希望研究生拥有什么样的未来”的深刻反思。CGS认为美国的研究生教育应当培养一支能够反映跨学科视角和生活经验的人才队伍,以实现缩小美国社会在公共政策、技术、社会服务和卫生保健等领域的差距和偏见。^[15]然而,对“理想”学生的期待长期被包裹在精英主义和排外主义的历史中,因此“培养什么样的研究生”实际上承载了美国社会希冀改变系统性不平等现状的寄托。通过广泛的行动呼吁,CGS的最佳实践较为成功地吸引了美国数百所研究生教育机构的关注,这些机构普遍深度参与到广泛的校园实践创新与改革中,极大地促进了研究生的心理健康与幸福感,为研究生的培养创造了更加具有公平性和支持性氛围的环境。因此,关注美国支持研究生心理健康与幸福感的最佳实践,特别是CGS倡议形成的有关研究生院院长及研究生教育共同体的行动呼吁,以及研究生培养机构各自开展的校园行动,将对我国探索支持研究生心理健康发展的系统变革与路径建构带来可资借鉴的经验启示。

(一)倡议研究生院联合行动,提供可持续性循证支持

研究生院共同体的联合行动是美国支持研究生心理健康与幸福感校园实践的典型特征与重要经验,宏观层面的共同体倡议为校园行动提供了一致的目标与良好的环境。CGS与JED在最佳实践项目报告发布后继续与其成员机构合作,促进了各方资源的交换与互助。研究生院院长也将在CGS学术会议和网络研讨会上持续提供所在院校实践的最新进展。共同体的联合行动实现了平台的共享、资源的共通、信息的交互,为各校提供了可持续的循证支持。各校不仅能够通过循证方法设计、选择与评估最合适的项目与资源来支持研究生的心理健康与幸福感,而且基于长期的循证数据库建设还能够为

未来项目发展提供决策参考。事实上,就我国而言,教育部学位与研究生教育发展中心、中国学位与研究生教育学会、中国研究生院院长联席会作为我国研究生教育领域的权威性、专业性组织,可以充分发挥其使命与职能,为开展全国性的支持研究生心理健康联合行动提供必要的组织领导、政策供给与学术支持。根据《学位与研究生教育》杂志社、北京理工大学研究生教育研究中心连续开展的年度全国研究生满意度调查,近两年研究生对培养单位心理咨询服务方面的满意率维持在71%左右,低于总体满意度。^[16]这项调查聚焦于我国高校研究生学习经历满意度,未来亦可进一步关注研究生心理健康成长,从而为高校的研究生心理健康工作提供循证支持。

(二)强化系统服务制度供给,整合校园内各部门资源

在支持研究生心理健康与幸福感的实践中,为研究生群体提供系统性的服务是美国校园行动的共识。研究生院在制度供给与创新层面上做出了诸多努力,其中探索学校各个部门联合开展行动的服务模式具有一定特色。实际上,我国当前研究生培养单位在研究生心理健康相关方面的工作主要集中于新生入学的心理健康测试,侧重于检测而非指导。而在研究生培养过程中,尽管培养单位普遍设立了心理咨询的相关机构,但就如何支持研究生心理健康发展等问题却缺乏行之有效的过程性与制度性策略。特别是心理咨询部门的工作开展一方面更关注本科生,另一方面与学校其它机构缺乏必要的联动,难以形成长效机制。研究生的心理健康成长并非只关乎其心理状态,更与其学习体验、学术成长、生涯发展密不可分。基于此,在校园内,研究生院作为研究生教育主管部门,应探索支持研究生心理健康方面的制度供给,必须联动研究生教育各个环节所涉及的部门,通过合作来最大限度地利用资源,从而将各部门资源汇聚,形成支持性与针对性的合力。

(三)构建跨学科指导关系网,修订研究生课程类目

导师指导对支持研究生心理健康与幸福感具有重要作用,但在与系统性偏见、边缘化或个人压力作斗争时,熟悉领域的导师指导的有效性将大打折扣。美国的校园实践提供了一种新的思路,即建构一个跨学科的指导网络,研究生可以在他们的研究领域之外寻找教师和盟友的支持。长期以来,在研究生学业方面,我国大学更多采取的是一种师门指导或

课题组指导的方式,但在研究生心理健康方面却未形成常态化的支持路径。全校范围的跨学科指导在支持研究生心理健康方面具有一定程度上摆脱“熟人关系网”的优势,但这种方式的制度化或需经历不断的探索,尤其是跨学科指导关系网中导师的培训与激励、研究生隐私的保护等问题需要格外关注。这一思路为我国的研究生导师指导创新提供了一个全新的、可供探索的方向。与此同时,修订与更新研究生课程项目,探索将社交和情感技能的培训纳入研究生课程,甚至针对不同研究生群体的需求量身定制心理健康和幸福感项目,以确保有不同需求和背景的学生都能够公平地获得校园服务与支持,这也是美国校园行动的重要举措,亦可为我国高校的研究生课程设计与专门项目提供一定的启发。例如,在研究生思政课程与课程思政的教学实践中融入心理健康相关的内容、为弱势研究生群体提供适切的追踪式回访与支持、开展专门的心理支持工作坊等作为通识课程纳入人才培养体系。

(四)重视研究生主体能动性,鼓励相关群体共同参与

将研究生纳入校园支持性项目资源开发及修订的过程,能够在较大程度上满足支持研究生心理健康与幸福感发展的客观需求,这也是美国校园行动中重视研究生主体性作用的体现。在CGS研讨会中反复出现的一个主题即是需要让研究生参与到校园中项目的开发和修订中来。因此,我国高校在开展支持研究生心理健康工作的过程中必须要充分认识到研究生群体的能动性作用,为研究生提供相关规划的信息,通过实地调查、问卷调查、焦点小组访谈、座谈会等多种形式搜集研究生群体的关键性意见及其建议,充分考虑到研究生群体的多元需求,这不仅使高校能够充分掌握研究生心理健康的基本状态数据,而且也为政策制定提供了循证支持。一般而言,改善研究生心理健康最有效方法是制定一个全面性的、全员参与的策略。这与JED基金会基于公共卫生原则制定的高校精神健康促进和自杀预防综合办法相一致。这种多方参与的方法超越了提供咨询和保健服务,而是要求认识到不同群体在支持心理健康工作方面可能发挥的有效性。因此,我国高校在开展合作性的、全校范围内的心理健康项目时,可以通过探索制定朋辈互助与支持计划、研究生专属心理辅导员、专门化共同体社群等具体策略,充分发挥校园内不同群体在支持研究生心理健康与幸

福感方面所能发挥的积极作用。

参考文献:

- [1] Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental Health in American Colleges and University [J]. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 2013, 201(1): 60-67.
- [2] Levecque K, Anseel F, DeBeuckelaer A, et al. Work Organization and Mental Health Problems in PhD Students [J]. *Research Policy*, 2017, 46(4): 868-879.
- [3] Mackie S A, Bates G W. Contribution of the Doctoral Education Environment to PhD Candidates' Mental Health Problems: A Scoping Review [J]. *Higher Education Research & Development*, 2018, 38(3): 565-578.
- [4] Woolston C. Graduate Survey: A Love-Hurt Relationship [J]. *Nature*, 2017, 550(7677): 549-552.
- [5] University of California Office of the President. The University of California Graduate Student Well-being Survey Report [R]. Berkeley: University of California, Berkeley, 2017.
- [6] Lee JJ. Unique Challenges and Opportunities for Supporting Mental Health and Promoting the Well-being of International Graduate Students [R]. Washington D. C : Council of Graduate Schools, 2021.
- [7] Hayes J A, Youn S J, Castonguay L G, et al. Rates and Predictors of Counseling Center Use among College Students of Color [J]. *Journal of College Counseling*, 2011, 14(2): 105-116.
- [8] Mori S C. Addressing the Mental Health Concerns of International Students [J]. *Journal of Counseling & Development*, 2000, 78(2): 137-144.
- [9] Ogilvie C, Brooks T R, Ellis C, et al. NSF RAPID: Graduate Student Experiences of Support and Stress during the COVID-19 Pandemic [R]. Alexandria: National Science Foundation, 2020: 2-3.
- [10] Taylor M, Sanchez C, Turk J, et al. College and University Presidents Respond to COVID-19: Spring Term Survey [R]. American Council on Education, 2021.
- [11] National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. Mental health, Substance Use, and Well-being in Higher Education: Supporting the Whole Student [R]. Washington D. C: The National Academies Press, 2021: 26.
- [12] 叶晓力, 欧阳光华. 美国研究生院理事会: 治理结构、核心活动与影响机制 [J]. *学位与研究生教育*, 2021(5): 86-93.
- [13] Council of Graduate Schools. Best Practices [EB/OL]. [2021-11-05]. <https://cgsnet.org/best-practices>.

- [14] The Jed Foundation. About Us [EB/OL]. [2021-11-05]. <https://jed.pinpointhq.com/>.
- [15] Council of Graduate Schools. The Jed Foundation. Supporting Graduate Student Mental Health and Well-being: Evidence-Informed Recommendations for the Graduate Community[R]. Washington D. C: Council of Graduate Schools, 2021: 35.
- [16] 周文辉, 黄欢, 牛晶晶, 等. 2021 年我国研究生满意度调查[J]. 学位与研究生教育, 2021(8): 11-20.

How does the US Maintain Mental Health and the Sense of Happiness of Postgraduates: An Analysis based on the Best Practices of CGS

YE Xiaoli, CAI Jingmin, XU Peixin

(*Institute of Higher Education, Anhui University, Hefei 230039, China*)

Abstract: In recent years, the rampancy of structural racism and the outbreak of COVID-19 in America have exacerbated the psychological stress of some postgraduates. Therefore, jointly initiated by the Council of Graduate Schools (CGS) and the Jed Foundation (JED), CGS carried out a Best Practices project named "Graduate Student Mental Health and Well-being" to explore evidence base that can effectively improve the future research and action of students. Based on extensive surveys and enquiries, the project organizer put forward two calls for action, and developed a commitment statement for deans of postgraduate schools and some specific suggestions for postgraduate education communities. Many American universities responded positively and formulated practical action plans with the characteristics of their own schools. The major experience we learned from the project can be summarized as the joint action of postgraduate schools, the provision of sustainable evidence-based support, the strengthened institutional supply of systematic service and the integration of sources from different departments of the university, as well as the building of an interdisciplinary guidance network, the revision of postgraduate programs, the importance attached to the independent role of postgraduates and the encouraged participation of various related groups.

Keywords: the USA; postgraduate; mental health; sense of happiness; joint action; CGS

(上接第 81 页)

Theoretical Positioning and Practice Approach for Professional Degree Postgraduate Education: Based on the Investigation in Its Essential Attributes

LI Wei, YAN Guangfen

(*School of Education, Tianjin University, Tianjin 300350, China*)

Abstract: Based on different perceptions, the current understanding of the essential attributes of professional degrees in academic circle can be divided into three views: "professional", "balanced" and "integrated". The "integrated" view exposes the logic integration of "professionalism" and "academicism" in the professional degree postgraduate education; career-oriented academicism and professionalism based on academic foundation. Clarifying the connotation and extension of the essential attributes of professional degrees can provide clear guidance for the theoretical positioning of the professional degree education. That is, the purposes of the professional degree and academic degree educations are the same but the types are different, and professional education and vocational education come from the same origin and upgrade in a progressive manner. The professional degree postgraduate education should finally realize coordinated development of the two logics in integration. Therefore, the authors suggest that in practice, on the one hand, we should take higher vocational education as the foothold, and link the modern vocational education system through academic degrees system, professional directory and personnel standards, and on the other hand, we should take applied professional education as the foundation, and re-model the professional degree training mode in target positioning, course teaching and scientific research evaluation.

Keywords: professional degree postgraduate education; essential attribute; modern vocational education system; training mode