

文章编号: 2095-1663(2014)03-0028-04

## 新形势下研究生群体心理健康教育对策探析

秦 涛, 王 艳

(北京科技大学 学生工作处, 北京 100083)

**摘 要:**心理问题已成为影响研究生成长成才的一个重要因素。在适应过程中,个人发展、人际交往、学习科研以及婚恋情感等现实问题是研究生的主要压力源,这些心理问题常常表现为情绪问题与睡眠问题。为帮助研究生预防与解决心理问题,需要探索适合研究生心理特点与成长规律的心理健康教育方式。

**关键词:**研究生群体;心理问题;心理健康教育

**中图分类号:** G643

**文献标识码:** A

近几年来,研究生由于心理问题引发自杀、凶杀和其他犯罪的案例日趋增多。根据湖北省高校学生自杀情况调研报告以及最近几年的媒体公开报道,相较于专科生、本科生,研究生自杀率较高<sup>[1]</sup>。2013年,北京市媒体公开报道的大学生自杀事件中有一半是研究生。这表明,心理问题已经成为影响研究生成长成才的一个重要因素。长期以来,我国高等学校对大学生心理健康教育的实践和研究多集中于本科生群体,对研究生群体心理健康状况的关注还比较薄弱,甚至在许多高校还是空白,因此,加强对研究生心理健康状况的分析研究,探索适合群体特点的心理健康教育对策具有重要的理论和现实意义。

### 一、研究生心理健康的现状分析

2000年以前,我国研究生规模总体较小,关于研究生心理健康状况的调查研究也较少。近年来,伴随着研究生招生规模的不断扩大,研究生群体心理问题尤其是心理危机事件越来越多的出现,给高校学生心理健康教育工作带来越来越大的挑战。在

这种背景下,研究者开始运用症状自测量表等调查工具对研究生心理健康现状进行调查。2010年一项针对北航研究生的调查发现,研究生心理问题检出率为44.16%,其中,中度以上心理问题者占总人数的11.99%。北京科技大学近三年来,主动到心理咨询与发展中心寻求咨询帮助的研究生人次与比例越来越高,目前已占到所有咨询人次的近三分之一,其中2013年研究生咨询人次占总人次的34.42%(具体见表1)。这些数据表明,高校研究生存在轻度心理问题的比例较大,不少学生处于一种亚健康状态<sup>[2]</sup>。研究生的心理健康教育应当受到高度的关注和重视。

表1 2011~2013年研究生咨询人次对比(单位:人次)

2011年	2012年	2013年
183人次	558人次	1010人次

研究显示,不同学科研究生的心理健康状况也存在差异。有学者针对体育、理科、文科和工科四类专业研究生心理状况进行比较研究,发现体育类研究生心理健康程度最高,理科类和文科类次之,工科类最差。另外,性别、年级、经历等也是影响研究生心理健康状况的重要因素<sup>[3]</sup>。

收稿日期:2014-03-13

作者简介:秦涛(1979—),男,山东人,北京科技大学学生工作处副处长、校心理咨询中心主任,讲师。

王艳(1979—),女,湖南人,北京科技大学学生工作处职员,中国人民大学心理学系在读博士研究生。

研究生群体在年龄阅历、学习生活方式、面临的压力与环境等方面都显著不同于本科生,因此,在心理健康方面的特点与问题也有所不同。北京科技大学心理咨询与发展中心从 2005 年开始对研究生新

生进行心理健康普查,发现研究生的心理卫生整体状况较好,研究生有明显心理与行为问题的比例低于本科生,但有明显心理与行为问题者却要比本科生更严重。

表 2 2010~2013 级研究生新生 SCL-90 任一因子分≥3 的百分比(%)

	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	睡眠饮食
2010 年	0.20	1.93	0.77	0.60	0.64	0.44	0.32	0.48	0.4	0.85
2011 年	0.07	2.37	1.32	0.74	0.51	0.82	0.11	0.70	0.43	0.70
2012 年	0.20	2.15	1.25	0.94	0.86	0.74	0.35	0.47	0.59	0.67
2013 年	0.09	1.86	1.12	0.60	0.73	0.43	0.22	0.39	0.52	0.69

从表 2 中可以看出,研究生新生最易出现的心理问题是:强迫症状、人际关系敏感、焦虑、睡眠饮食障碍、忧郁等,而躯体化和恐怖症状相对较少。因此,探索科学有效的教育对策,解决研究生群体面临的心理问题和困惑,帮助他们提高心理素质,是研究生培养工作不可忽视的重要内容。

二、研究生心理健康问题的  
主要表现及成因分析

在现实的学习生活中,研究生的心理问题会呈现不同的形式与类型。北京科技大学根据心理咨询实践中研究生的常见求助问题,将研究生心理健康问题归纳为适应问题、发展问题、情绪问题、人际关系问题、学习问题等几种类型。笔者以 2013 年在北京科技大学心理咨询与发展中心接受心理咨询服务的研究生为样本,对研究生群体心理问题的类型进行统计分析,并对问题成因进行深入研究。

表 3 2013 年研究生咨询问题类型分布(单位:人次)

适应 问题	发展 问题	情绪 问题	人际 关系	情感 问题	学习 问题	危机	其它 问题
406	184	129	127	81	75	2	6

1. 适应问题是研究生群体心理健康问题的主要表现形式

从表 3 中可以看出,适应问题约占咨询总人次的 40%,是日常心理咨询主要解决的问题,也是研究生群体心理问题的主要表现形式。研究表明,当环境发生变化时,个体就会面对适应问题。研究生阶段,是一个人的生理和心理都迅速发展的阶段。处于个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟过渡期的研究生,由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变,许多人会表现出不适应的状态,甚至引

发心理问题,严重影响他们的生活和学习。另外,研究生集中学习和活动的平台较少,同学之间缺乏交流,容易产生孤独感。同时,学业难度较高,课程压力较大,还面临着课题、实验、论文等科研压力,使得研究生对未来充满了迷茫与困惑,也引起适应不良与心理失衡。这些都是研究生群体适应问题的引发因素。

2. 发展问题和学习问题是影响研究生群体心理健康的主要现实问题

压力相关研究已经证实,人类疾病有一半与压力有关。如表 3 所示,因为发展问题和学习问题求助心理咨询的研究生占了咨询总人数的四分之一,学习、科研与就业发展是研究生群体的现实压力来源。研究生承载社会和家庭很高的期望,担负着为人父母、为人子女、为人夫妻等多方面的角色,对于个人发展有着更高的需求与期待,并需要处理学习、科研、论文以及就业发展等多方面的现实问题。持续过高的心理压力可以使人们出现认知偏差、焦虑、情绪激动、易激惹、行动刻板等问题,甚至影响个性的深层部分如自信心等。当原有的压力应对方式及社会支持难以应对当下多重压力时,研究生就可能出现严重的心理问题,甚至出现心理危机。

3. 人际关系和婚恋情感是影响研究生群体心理健康的主要困扰因素

心理健康的标准之一是能够保持良好的人际关系。调查发现,超过五分之一的接受心理咨询的研究生是因为人际关系和婚恋情感。心理咨询实践中也发现,很多研究生感到今后走向社会最害怕的问题就是人际关系。研究生普遍处于婚恋年龄阶段,对异性交往、亲密关系有强烈的心理需求。但是,由于在思想认识上存在偏差,相当一部分研究生存在人际交往的心理障碍,不愿、不敢或不会与人交往。

研究生人际关系问题具体体现在:自我意识明显分化,理想自我和现实自我出现矛盾;情绪控制能力较低,遇事容易冲动;缺乏人际沟通能力,自闭、自傲或自卑心理过重等等。当在交往互动中不能满足自己的心理需求时,研究生就容易产生抑郁、焦虑等负面情绪,甚至产生较为严重的心理问题。

#### 4. 情绪问题是研究生群体心理问题的重要表征

情绪是影响一个人心理状态的重要因素,情绪问题往往是心理问题的折射和表征。在我校心理咨询实践中,约13%的研究生是因为消极情绪而接受咨询。研究生消极情绪的产生原因既可能是深层次的心理问题,也可能是现实问题的压力或突发事件的刺激。情绪问题的影响是比较大的,可能导致研究生大脑神经活动功能紊乱,使其认识范围缩小,自制力、学习效率降低,甚至会产生某些失去理智的行为,造成心理障碍和心理疾病;也可能降低研究生的免疫功能,导致其正常生理平衡失调,引起各种疾病。因此,及时发现并科学处理消极情绪,对于预防心理问题、危机事件,帮助研究生提高心理素质和情绪调节能力,具有重要的意义。

### 三、研究生心理健康教育的对策研究

近年来,各高校对研究生心理健康教育重要性的认识不断提高,在心理健康教育方面的投入也不断增加,针对研究生群体的心理健康教育形式也越来越丰富。北京科技大学针对研究生的心理特点和成长规律,经过多年的实践探索,逐步构建起全员覆盖、重点突出、内容丰富、形式多样的心理健康教育模式。

#### 1. 积极探索研究生心理健康教育全员覆盖的有效途径

多层次、全覆盖是新形势下研究生心理健康教育工作的基本要求,也是研究生优化心理素质、完善个性品格的主要途径。我校经过多年的实践与探索,逐步构建起全员覆盖的研究生心理健康教育体系。

针对研究生新生的特点,根据“系统脱敏”的原理,运用团体辅导的技术,设计新生心理素质教育实践体验项目。每年在新生入学的第一个月内,学校组织全体研究生新生,以班级或实验室梯队为单位,逐一到心理咨询与发展中心进行体验式教学。通过

实地参观工作场地、服务流程,亲身体验个体咨询、团体辅导,现场接受心理宣讲、课程教学,一方面揭开“中心的神秘面纱”,增进研究生对心理咨询中心的认同和信任,消除对心理健康教育和心理咨询服务的误解;另一方面,学习心理健康知识,树立心理健康理念,充分认识心理素质教育对于个人成长成才的重要意义。我校从2013年开始尝试开展研究生新生实践体验项目,调查发现,新生对心理中心的认同度明显提升,主动到心理咨询中心求助的人次增长了117%。

#### 2. 不断创新研究生心理健康教育精品项目的有效形式

高质量的品牌活动是心理健康宣传教育的有效形式,是提高心理健康影响力的关键。我校根据研究生群体的心理特点与实际需求,重点打造以“研究生心理沙龙”为主要形式的心理健康教育品牌活动。“研究生心理沙龙”活动时间与地点相对固定,根据研究生不同成长阶段的心理特点、热点、难点,定期确定活动主题,通过公开招募的方式吸引研究生参加。为确保活动的吸引力和实际效果,“研究生心理沙龙”活动采取团体游戏、绘画、冥想、分享等形式,涉及团队建立、人际沟通、自我探索、自我接纳、情绪管理、人际资源开发等活动内容。我校从2012年开始,每月确定一个主题,每周开展一次心理沙龙活动,深受研究生的喜爱与欢迎。

#### 3. 努力做好研究生心理危机的预防和干预工作

针对近年来研究生心理危机事件多发的实际情况,我校逐步建立起以新生心理普查,春、秋季心理危机排查为主体,以学校、学院和专业医疗机构之间的危机转介机制为保障,以提高研究生导师、辅导员、学生家长、宿舍长和各类学生骨干危机防范意识和干预技能为重点,全员参与、协同联动的心理危机预防和干预工作体系,努力控制和减少心理危机事件的发生。其中,在坚持对研究生新生进行心理普查工作的基础上,每学期开学初,开展面向全体研究生的心理排查工作。为提高排查工作的科学性,学校研究制定了排查标准和危机等级认定标准,建立了以研究生辅导员、导师为主体,以研究生骨干为补充的排查队伍,并针对不同程度的危机情况制定完善了干预方案,确保心理危机事件的早发现、早预防、早干预。

## 参考文献:

- [1] 湖北省教育厅思想政治教育与社会科学研究处,湖北省青少年心理健康教育中心. 为了不应逝去的生命——湖北高校大学生自杀情况调研简要报告[C]//全国大学生心理健康教育工作论坛论文选编(二). 2008: 234-240.
- [2] 马喜亭,李卫华. 研究生心理健康状况与生活压力调查研究[J]. 中国特殊教育, 2011,(4):91-96.

- [3] 魏俊民,蔡睿. 高校硕士研究生的心理健康调查与分析[J]. 吉林体育学院学报, 2005,21(3): 69-70.
- [4] 文书锋,俞国良. 研究生心理健康教育: 现状、问题与对策[J]. 思想教育研究, 2008,(5):61-63.
- [5] 李金,李巍,王宏. 研究生心理健康研究进展[J]. 中国卫生事业管理, 2010,(3):207-208,215.
- [6] 王金祥,卢绍君. 高校研究生心理健康教育的思考[J]. 现代教育管理, 2012,(7):111-114.

## New Approaches to Psychological Health Education for Graduate Students

QIN Tao, WANG Yan

(Office of Student Affairs, University of Science and Technology Beijing, Beijing 100083)

**Abstract:** Psychological problems have become an important factor that affects the growth and success of graduate students. In the process of adaptation, practical issues such as personal development, interpersonal relationships, academic learning, research and love are major sources of stress for graduate students, and these are often shown as emotional problems and sleep disorders. To help students prevent and solve such problems, psychological health education should be offered to them that is suitable to their psychological characteristics and development.

**Keywords:** graduate students as a group; psychological problem; psychological health education

(上接第 27 页)

要准确把握我国专业学位研究生教育发展速度。我国专业学位研究生教育无论在专业学位授权单位、专业学位授权类别还是专业学位授权领域上,较之于专业学位发达国家,都有较大的发展空间。具体来说,就是要进一步增加专业学位授权单位数量,进一步拓展专业学位授权类别和专业学位授权领域,尤其是博士学位专业学位授权领域,进一步发展专业学位授权点数量,同时要结合我国专业学位授权布局,进一步优化专业学位布局结构。

## 参考文献:

- [1] 国务院学位委员会办公室、教育部研究生工作办公室. 学位与研究生教育文件汇编[M]. 北京:高等教育出版社, 1999:192-194.
- [2] 谢桂华. 学位与研究生教育工作实践及思考[M]. 北京:高等教育出版社, 2002:261.
- [3] 黄宝印. 我国专业学位研究生教育发展的回顾与思考(上)[J]. 学位与研究生教育, 2007,(6):4-8.
- [4] 黄宝印. 我国专业学位研究生教育发展的新时代[J]. 学位与研究生教育, 2010,(10):1-7.

## The Past, Present and Future of Graduate Professional Degree Education in China

LIANG Chuan-jie, WU Jing-jing

(Institute of Higher Education, Wuhan University of Technology, Wuhan, Hubei 430070)

**Abstract:** Three periods are identified in the development of graduate professional degree education in China: the trial period, beginning period and period of reform and development. The first period was one of internal growth at a relatively shallow and limited level; the second was noted for an outward shift with an enlarged scale and system; and the third is featured by external expansion, comprehensive innovation and rapid development. In the next period of development, China's graduate professional degree education will move forward according to the decisions reached at the 2013 Conference on Graduate Education with a solid understanding of the needs, styles and rates of development of graduate professional degree education.

**Keywords:** professional degree; period; feature