“大思政”视角下研究生心理健康教育 的实践与探索

邵芳, 王丽娜

南京信息工程大学, 江苏 南京 210044

DOI: 10.61369/VDE.2025060024

摘要 : 研究生思想政治教育正如火如荼开展、成效初显, 但研究生心理健康教育却面临诸多问题和挑战, 但两者在研究生培养过程中紧密相连、相互影响, 应同向同行、形成合力, “大思政”教育理念的提出为两者互融共促提供了条件。本文基于“大思政”教育理念, 探讨了新时代研究生心理健康现状与心理健康教育面临的挑战, 提出了新时代研究生思想政治教育和心理健康教育的六维协同机制, 价值引领与心理赋能并重, 精准回应研究生群体复杂多元的身心发展需求, 最终形成“时时可育心, 处处能铸魂”的教育生态闭环, 构建中国特色的研究生心理支持系统, 培养心智健全、信念坚定、担当有为的高层次人才。

关键词 : 研究生; 思想政治教育; 心理健康教育

Practice and Exploration of Graduate Students' Mental Health Education under the Perspective of "Great Thought and Politics"

Shao Fang, Wang Lina

Nanjing University of Information Science and Technology, Nanjing, Jiangsu 210044

Abstract : Graduate students' ideological and political education has been effective, but graduate students' mental health education is facing many problems and challenges. In the process of graduate students training, ideological and political education and mental health education are closely related and have mutual influence, and should travel in the same direction to form a synergy, and the concept of "Great Thought and Politics" education provides the conditions for the two to be mutually integrated and co-promoted. Based on the concept of "Great Thought and Politics" education, this paper discusses the current situation of graduate students' mental health and the challenges of mental health education in the new era, and proposes a six-dimensional synergistic mechanism for ideological and political education and mental health education of graduate students in the new era, which emphasizes value leadership and psychological empowerment, and accurately responds to the complex and diversified physical and mental development needs of the graduate student groups. It will form a closed loop of education ecology that "Nurture the heart at all times and forge the soul everywhere", build a psychological support system for postgraduates with Chinese characteristics, and cultivate high-level talents with sound mind, firm beliefs, and capable of taking up responsibilities.

Keywords : graduate students; mental health education; ideological and political education

引言

近年来, 我国研究生招生规模不断扩大, 研究生心理健康问题成为影响研究生培养高质量发展和校园稳定的重要因素。2024年, 全年研究生教育招生135.7万人, 在学研究生409.5万人, 毕业生108.4万人^[1], 同时博士招生规模进入扩张时期。研究生教育是我国学历

项目支持:

南京信息工程大学辅导员工作专题项目资助 (项目编号: 2022XGB003),

南京信息工程大学研究生“思政教育研究项目”一研究生辅导员“思政+心理”教育理论体系与工作实施路径探析 (项目编号: JGSJ23_D003)。

作者简介:

邵芳 (1989—), 女, 汉族, 山东济南人, 单位为南京信息工程大学研究生工作部、研究生院, 研究方向为大学生心理学、思想政治教育。

王丽娜 (1989—), 女, 汉族, 山东聊城人, 单位为南京信息工程大学自动化学院, 研究方向为大学生心理学、思想政治教育。

教育的最高层次,关系国家的核心竞争力,是人才自主培养能力与质量的关键。研究生的心理健康状况不仅直接影响到自身成长发展,更直接关系到国家和民族的未来。随着经济社会快速发展,研究生成长环境不断变化,叠加研究生大量扩招和就业市场竞争日渐激烈等,研究生心理健康问题日益严峻,因心理问题而出现的厌学、休学、退学和心理危机事件频发。各研究生培养高校一直在积极思考,如何将研究生培养成具有积极心理品质、德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。面对新形势、新挑战、新要求,“大思政”育人理念应运而生^[2]。教育部明确指出,需将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程,坚持“育人”和“育才”的有机统一,为“大思政”视角下高校研究生心理健康教育工作指明了方向。

一、研究生心理健康现状与挑战

我国研究生主要面临的心理问题是学业倦怠、睡眠问题、强迫问题、抑郁、焦虑等,且呈现明显的性别差异、学段差异和学科差异等特征^[3]。相较于本科生,研究生需要学习掌握更加深入的专业知识,具备更高的独立思考、解决问题和科研创新的能力,科研过程中的不确定性叠加论文发表、中期开题、毕业论文撰写、毕业答辩等培养环节层层压力,容易引导焦虑、抑郁等心理问题^[4]。我国已建成世界上最大规模的高等教育体系,高等教育进入普及化阶段。但伴随着研究生大规模扩招,就业市场竞争日渐激烈,职业发展的不确定性成为研究生群体最大的隐忧。同时家庭、社会等对研究生群体较高的期待,也给研究生增加了隐形的负担,诱发自我价值怀疑。此外,研究生生活相较单调,同辈竞争、导学关系等容易引发“实验室人际疏离”,叠加婚恋压力、经济依赖等问题,进一步削弱了研究生社会支持网络^[5]。

目前针对研究生心理健康教育工作主要集中在以下几个方面:一是心理普测,绝大部分高校在新生入学阶段会进行心理普测,部分高校在春季学期会针对全体研究生进行心理普测,并根据预警结果进行选择性的面谈。二是团体辅导,部分高校心理中心老师或辅导员会针对研究生开设压力释放、情绪疏导、导学关系等心理类团体辅导。三是普及教育,越来越多的高校会在“3·20”、“5·25”、心理健康宣传教育月等时间节点进行心理活动,普及心理健康知识。四是针对心理危机个案,进行心理危机干预和疏导。五是心理健康教育课程,部分高校会采取线上或线下的方式针对研究生提供专门的心理健康教育课程。

但目前而言,大部分高校针对研究生的心理健康教育相对薄弱^[6]。很多高校并没有为研究生开设心理健康教育课程,且心理健康教育主要面对广大的本科生群体,研究生仅为“顺带”工作,忽略了研究生作为科研工作者和学生的双重身份。导师是研究生培养第一责任人,是大学生心理健康教育工作的重要力量。但大部分高校仅将政治素质、师德师风、业务素质纳入研究生导师评价激励机制,未纳入心理辅导能力,但异化的导学关系会影响研究生心理品质塑造和价值引领^[7,8]。某些研究生导师甚至认为“心理问题=能力不足”,对有心理问题的研究生采取回避心态,也让研究生担心心理问题会影响导师评价和就业等^[9],造成隐形心理危机累积。辅导员负责研究生的思政教育和日常管理,但研究生独立性较强、与导师关系更加密切,且多以实验室或团队为单位进行活动,辅导员在日常工作中感知学生心理状

态难度加大,心理工作集中在心理普测中被预警的研究生、心理危机的干预和处理,对心理问题的发现和预防能力不足,且忽略了广大研究生群体积极心理品质的培养。

这些挑战凸显了在“大思政”视角下开展研究生心理健康教育实践与探索的紧迫性,急需通过资源整合与机制创新破解研究生心理健康教育结构性困境^[10]。根据国家政策要求,高校要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,培养学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣誉不惊、百折不挠的意志品质,为在“大思政”背景下的开展心理健康教育指明了方向。

二、“大思政”和心理健康教育的协同机制

研究生思想政治教育聚焦价值观塑造、政治认同、社会责任等,心理健康教育则侧重认知调节、情绪管理、人格发展等。研究生面临的多源压力相互交织,同时又是三观定型的关键时期,因此两者在研究生培养中具有同等重要地位。高校应避免“二元割裂”,做到相融互促,实现两者的有机统一。“大思政”育人理念强调打破教育要素割裂,通过顶层设计实现思想政治教育和其他育人要素的深度耦合,形成协同效应。本文在“大思政”育人理念下,构建六维协同机制,确保学生思想品德、理论修养、社会责任和创新能力等全面发展。

育人目标的协同,价值引领和人格塑造的耦合。虽然传统的心理健康教育工作强调个体差异性、注重倾听接纳,思想政治工作侧重集体意识、价值引领等,但两者的根本目标都是“培养全面发展的人”。心理健康教育为思想政治教育提供了坚实的心理基础,思想政治教育则为心理健康教育提供价值引领和精神支柱^[11]。高校需将研究生积极心理品质的培养与社会主义核心价值观、科学家精神、家国情怀等思想政治教育内容深度融合,共同塑造研究生健全人格,避免“头痛医头”现象。

育人内容的协同,心理素养和思想素养的交融。高校应该在研究生心理健康教育过程中融入思政元素,同时在思想政治教育过程中关注研究生心理诉求。如,面对研究生学业科研压力,侧重研究生心理调适、情绪疏导,同时加强学术诚信教育;面对人际关系压力,侧重人际沟通技巧辅导,同时加强团队协作精神培养;面对就业压力,纾解焦虑情绪的同时,引导研究生将个人发展同国家战略需求相结合,树立正确的就业观等。两者育人内容的协调,可以将研究生群体具体心理问题和思想引导紧密结合

起来,提供更“对症下药”的支持。

育人方法的协同,心理技术和思政方法的互鉴。将心理健康教育中团体辅导、心理剧、角色扮演等体验式、互动式的方法和倾听、共情、无条件积极关注等技术引入思想政治教育中,有利于增强思政教育的吸引力、感染力,提高沟通效能、建立信任关系,促进研究生对思想理论和价值观念的深刻理解、情感认同和自觉践行,为精准思政奠定基础;同时,思政教育中理论宣讲、榜样示范、社会实践、文化熏陶等,有利于培养研究生积极的心理品质^[12]。通过心理普测和谈心谈话,精准把握研究生个体的心理健康状态和思政动态,可实现个体化、差异化的思想引领和心理支持,避免“一刀切”式的无效教育。

育人主体的协同,主力队伍和核心内容的联动。导师是研究生培养第一责任人,需同时关注研究生学业科研进展、思政动态和心理健康状况,掌握基本的沟通技巧和危机识别能力,保持与辅导员、心理中心常态化沟通^[13]。辅导员是研究生培养的骨干力量,需不断提升育人能力,将心理关怀浸润入日常思政工作,与心理中心紧密联系,做好个案转介和后续支持等^[14]。心理中心是研究生心理健康教育的专业支撑,在提供专业的心理咨询服务的同时,在专业伦理要求下,对具有普遍性、倾向性的心理问题及时向辅导员、导师进行反馈,共同研讨对策。研究生骨干和朋辈支持队伍是研究生思政和心理健康教育的重要补充,培养一支“心理气象员”或“朋辈辅导员”队伍,发挥同龄人优势,在朋辈互助中融入正向价值观引导^[15]。将预防关口前移,构建导师-辅导员-心理中心协同机制、构筑朋辈支持网络,明确职责边界和协作流程,及早发现“病灶”,育人主体及时介入干预,将问题化解在萌芽阶段,可有效防止研究生严重心理问题和思想问题的发生。

育人载体的协同,工作平台和优质资源的共享。整合心理健康教育和思想政治教育的线上线下平台,统筹两者活动场地、专家库、案例库等资源,提高资源利用效率^[15]。尝试将心理危机预警与思想动态研判纳入同一数据平台,并需设置分级权限,明确数据共享边界。通过融媒体矩阵,同步推送育德与育心内容,但应避免生硬嫁接。打造育人综合体“一站式”学生社区,实现心理咨询室、

思政工作室、导师谈话室、个人发展中心等物理空间集中化,充分发挥“党建+”育人模式,融入心理育人元素,实现三全育人、五育并举的有机融合,打造一个思想引领、共享学习、心理疗愈等多元生活空间。充分利用研究生实验室、工作室等核心活动场所,融入思想引领和心理育人元素,浸润日常关怀。

育人评价的协同,评价体系和效果评估的贯通。统筹心理健康教育和思想政治教育的育人目标,设计综合性的评估指标体系和工具,评价两者协同干预对研究生全面发展的促进作用。高校应将研究生幸福感知、心理韧性、求助意愿等纳入思政教育实效性评级体系,将思想品德表现、价值认同度、社会责任行为纳入评估心理健康教育长期效果的指标体系,并建立长效、动态追踪和反馈机制,根据评估结果不断优化两者协同机制。

三、反思与展望

在“大思政”视角下开展研究生心理健康教育,有利于促进研究生全面发展和健全人格塑造,更有效地应对价值多元、网络冲击、高压环境等新时代挑战,增强教育的韧性和适应性。心理健康教育与思想政治教育的协同,不仅是工作方法的创新,更是育人理念的升华,可使心理疏导成为思政教育的入口,让价值引领成为心理健康的基石,最终形成“时时可育心,处处能铸魂”的教育生态闭环。研究生心理健康教育与思想政治教育的协同具有显著的多维度优势,对两者协同机制的研究虽已取得一定的成果,仍面临体制机制壁垒、理论薄弱及评估缺失等深层挑战。我们要警惕将“协同”异化为“吞噬”——避免心理教育被思政工具化,或思政被心理消解政治性,需在“尊重专业边界”与“深化功能互补”间保持动态平衡,方能实现真正的互融共促;更应认识到两者的协同,绝不是简单的物理叠加,而是通过育人目标、内容、方法、主体、载体和评价的协同,精准回应研究生群体复杂多元的身心发展需求,提供更全面、更有效的支持,已达到“心育”与“德育”的深度融合,实现“1+1>2”的育人效果,培养心智健全、信念坚定、担当有为的高层次人才,是培养担当民族复兴大任的时代新人的重要战略举措。

参考文献

- [1] 国家统计局.《中华人民共和国2024年国民经济和社会发展统计公报》[R].2005.
- [2] 李玉婷.“大思政”视角下高校朋辈心理辅导员自我成长与发展研究[J].大学,2024,(28):193-196.
- [3] 俞国良,王学振.我国研究生心理健康问题的基本状况与教育对策[J].中国高教研究,2024(7):80-87.
- [4] 徐开艳.当代研究生心理健康现状与对策初探[J].社会科学前沿,2024,13(5):282-285.
- [5] 敖雅杰,桑志芹.研究生课题组人际关系社会网络对心理健康的影响研究[J].江苏高教,2022(12):146-150.
- [6] 刘瑞.基于研究生群体特征的心理健康教育现状与对策探析[J].职业教育,2024,23(20):8-11.
- [7] 徐俊伟.我国研究生导学关系研究热点、趋势及思考——基于CiteSpace的可视化知识图谱分析[J].教育进展,2025,15(5):666-674.
- [8] 王璐,褚福磊.新时代研究生导学关系异化的成因与现实出路——以心理契约为视角[J].内蒙古社会科学,2018,39(6):184-188.
- [9] 周莉,耿靖宇,王兴超,等.基本需要在导师排斥感知与研究生心理健康的关系中的作用[J].心理发展与教育,2021,37(02):222-229.
- [10] 郁翠微.“大思政”背景下大学生思想政治教育与健康教育融合与协同发展路径探究[J].大学,2021,(48):38-40.
- [11] 宋洁宇.“大思政”视域下高校心理育人质量提升路径研究[D].大连海洋大学,2023.
- [12] 瞿彦峰.积极心理资本融入高校思政课教学的逻辑理路与实践路径[J].教育理论与实践,2024,44(30):57-60.
- [13] 邓丽芳,陈露露,王姝怡.研究生心理支持体系构建的国内外经验与中国路径[J].中国高教研究,2024,(06):77-84.
- [14] 刀慧娟.新时代高校辅导员心理健康教育工作面临的挑战和解决路径[J].思想理论教育导刊,2025,(02):153-159.
- [15] 王春洋.思想政治教育视域下的研究生心理健康教育研究[D].大连海洋大学,2023.