

我国研究生心理健康研究现状、热点与前沿分析 ——基于 CiteSpace 的文献计量分析

王丽娜, 唐翠梅, 张翔, 邵芳
南京信息工程大学自动化学院, 江苏 南京 210044
DOI:10.61369/ECE.2025080029

摘 要 : 为了深入探讨研究生心理健康领域的研究现状、热点和发展趋势, 本研究选取了中国知网近十年 173 篇高质量相关文献作为研究对象。利用 CiteSpace 6.3.R1 信息可视化软件, 对研究生心理健康研究的发文量、作者分布、关键词共现等方面进行网络图谱分析。结果表明: 研究生心理健康教育的研究仍需加强, 特别在跨机构和学者间地合作与交流方面。与本科生相比较, 研究生网络心理健康教育的研究相对欠缺, 需要进一步深化研究内容以应对现在的挑战。

关 键 词 : 研究生; 心理健康; CiteSpace

Analysis of Current Situation, Hotspots and Frontiers of Graduate Mental Health Research in China — A Bibliometric Analysis Based on CiteSpace

Wang Lina, Tang Cuimei, Zhang Xiang, Shao Fang
School of Automation, Nanjing University of Information Science and Technology, Nanjing, Jiangsu, 210044

Abstract : To deeply explore the research status, hotspots and development trends in the field of graduate mental health, this study selects 173 high-quality relevant literatures from CNKI in the past decade as the research objects. Using CiteSpace 6.3.R1 information visualization software, a network map analysis is conducted on the number of published papers, author distribution, keyword co-occurrence and other aspects of graduate mental health research. The results show that the research on graduate mental health education still needs to be strengthened, especially in terms of cooperation and communication between cross-institutions and scholars. Compared with undergraduates, the research on graduate online mental health education is relatively insufficient, and the research content needs to be further deepened to cope with current challenges.

Keywords : graduate students; mental health; CiteSpace

一、问题提出

研究生群体是高校学生中的重要组成部分, 也是教育体系内最高层次的人才, 他们肩负着科技创新和社会进步的重要责任。相比于本科生, 研究生往往面临着更大的压力。从个体发展的角度而言, 研究生处于从成年初期过渡到成年中期的关键阶段^[1]。许多学生为了追求学业成就从而选择延迟婚姻和生育, 因此相比同龄人可能会感到更为孤独。从外部环境来看, 严峻的学业压力、家庭关系、师生关系、朋辈关系及就业形势等因素, 会在不同程度上加剧研究生的心理压力。近年来, 研究生的情绪问题屡见不鲜。因此, 研究生的心理健康状况令人担忧, 逐渐成为国内外学者们关注的重要研究议题^[2]。

自 1990 年以来, 我国开始实行研究生扩招政策, 研究生人数急剧增加, 每年的增量率达到 30%。截至 2023 年, 在读的硕士和

博士研究生总人数已达 388.29 万。面对如此庞大的研究生群体, 我们迫切需要全面了解和他们的心理健康问题, 从而探索有效的策略和机制来帮助他们应对挑战^[3]。本研究利用中国期刊全文数据库 (CNKI), 以 2014–2024 年间公开发表的与研究生心理健康相关的高质量期刊论文为研究对象, 系统梳理研究生心理健康教学研究的现状、热点及前沿。这对于丰富研究生心理健康教育研究, 推动研究生心理健康的发展具有重要意义^[4]。

二、研究设计

(一) 数据来源

本研究以中国知网 (CNKI) 数据库为主要信息源, 聚焦“研究生心理健康”主题。经过筛选, 我们选取了北大核心、CSSCI、CSCD、EI 收录的相关文献, 共计 173 篇。该数据库的广泛覆盖和

项目支持: 南京信息工程大学研究生“思政教育研究项目”——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 (JGSJ23_D003)。

作者简介:

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。

唐翠梅 (1986—), 女, 汉族, 江苏泰州人, 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。

张翔 (1997—), 男, 汉族, 安徽六安人, 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。

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。

高质量收录确保了研究的代表性和数据的可信度^[5]。

（二）研究工作和方法

本研究采用 CiteSpace 6.3.R1 信息可视化软件作为分析工具，对筛选的 173 篇文献样本进行详细分析。首先，将文献以 Refworks 格式从中国知网数据库中导出，然后导入 Citespace 6.3.R1 进行处理。在设置相关分析相关参数时，时间跨度设定为 2014 年 1 月 1 日到 2024 年 6 月 22 日，时间切片为 1 年；数据来源包括题目、摘要、作者提供的关键词以及数据库附加的关键词；节点类型包括文献作者、作者所属机构以及关键词。这一系统的分析方法确保了研究结果的全面性和科学性^[6]。

三、文献计量分析

（一）我国研究生心理健康研究的文献概况

1. 发文年度分析

通过统计文献的年度分布，可以划分研究的不同阶段，为预测该领域的研究热点发展趋势提供量化依据（图 1）。据分析，研究生心理健康研究发文量呈现整体下降的趋势，2022 年的发文量高达 27 篇，达到峰值。这可能与 2019 年出台的《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022 年）》有关。方案要求到 2022 年底，各级学校建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务，激发了此阶段的研究热情。2023 年的发文量为 19 篇，仍处于较高水平，显示出该研究领域的持续关注^[7]。

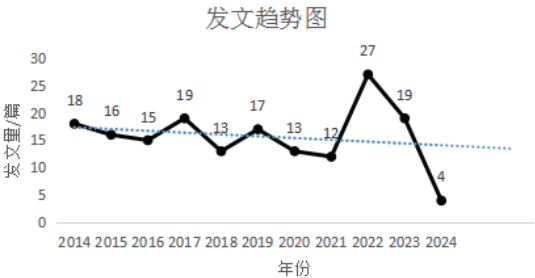


图 1 研究生心理健康发文趋势图

2. 发文机构与作者分析

通过分析发文机构与作者的共现网络图谱，我们可以了解研究生心理健康研究资源的分布和研究队伍的构成，这有助于识别关注研究生心理健康情况的关键研究机构与研究群体。研究生心理健康发表机构的共现网络图谱与发文作者共现网络图谱的网络密度分别为 0.0056 和 0.0076。这表明，尽管有众多学者参与该领域的研究，但研究方向相对分散，尚未形成明显的核心研究网络^[8]。此外，各学者所在的高校和机构尚未建立紧密的学术交流和合作关系。

（二）我国研究生心理健康研究的热点分析

1. 发文关键词共现分析

研究热点是一个研究领域最核心的主题信息，对研究热点的剖析与挖掘是了解研究领域发展趋势的直接且关键的方式。在知识图谱的基础上，我们提取了共现频次在 4 次及以上的关键词，具体如表 1 所示。共现频次在 5 次以上的关键词包括：研究生、心理

健康、影响因素、导学关系、抑郁、博士生、心理压力^[9]。其中，研究生心理健康现状是学术界普遍关注的健康指标；探析研究生的心理健康影响因素并提出相应对策是主要的研究方向；有研究表明，研究生面临抑郁心理问题的可能性要比普通人高出六倍以上，而博士生心理健康问题尤其突出，其强迫、抑郁、焦虑、精神病性和躯体化表现均显著高于全国成人水平；对于研究生而言，导学关系是学习阶段中最为重要的人际关系，而且有研究指出研究生心理压力与导学关系之间存在极其显著的相关性^[10]。

表 1 研究生心理健康样本文献的高频关键词

序号	频次 / 次	中心性	年份	关键词
1	70	0.79	2014	研究生
2	38	0.37	2014	心理健康
3	9	0.04	2014	影响因素
4	8	0.04	2018	导学关系
5	8	0.07	2014	抑郁
6	7	0.17	2017	博士生
7	6	0.03	2014	心理压力
8	5	0	2014	体育锻炼
9	5	0.05	2014	应对方式
10	5	0.04	2014	中介作用
11	5	0.01	2014	社会支持
12	4	0.01	2014	心理问题
13	4	0.06	2014	学生
14	4	0	2017	幸福感

2. 发文关键词聚类分析

为最大程度展现聚类情况，本研究筛选出了前 9 个聚类程度较高的聚类群组，分别为：研究生、心理健康、抑郁、影响因素、专业学位、体育锻炼、应对方式、现状、学生。结合前文的关键词共现分析，对相关文献进行了二次深度阅读，最终将研究生心理健康主题划分以下两个主要类别：

（1）研究生心理压力来源

浏览研究生心理健康的相关文献可以发现，研究生面临的主要压力来源于学业压力、就业压力和人际关系压力。

学业压力。2022 年的一项调查显示，全球 40% 的博士生和 28% 的硕士生曾因学业压力导致的抑郁或焦虑而寻求帮助，这表明学业压力是研究生心理压力的主要来源之一。研究生入学后，需要从本科阶段的识记和理解式学习向研究和发现式学习转型，学习难度和强度随之增加。研究生不仅需要在导师的指导下完成课题项目研究，还需在学期间发表一定数量和级别的论文才能顺利毕业。此外，由于部分期刊的审稿和发表周期较长，许多研究生在等待过程中常常感到焦虑和紧张。同时，为了争取国家奖学金和学业助学金以减轻经济负担，研究生必须提高学业成绩，而奖学金往往与论文发表挂钩，竞争日益激烈，从而加剧了研究生的学业压力^[11]。

就业压力。近年来，随着研究生招生规模不断扩大，但相应的就业机会未能及时匹配，社会竞争的加剧导致了严峻的就业形

势。这对部分研究生造成心理压力,进而引发焦虑、抑郁等心理问题。此外,临近毕业时,周围同龄人、家人和老师的讨论和关注往往集中在就业去向,这给未找到工作的学生带来了更大的压力^[12]。同时,一些学生对就业缺乏清晰的认识,就业观念陈旧,就业目标过高,导致他们无法找到“理想的好工作”,无形中增加了就业压力。此外,硕士研究生更倾向于感受到就业压力,而博士研究生可能更倾向于学业压力^[13]。

人际关系压力。人际压力主要来源于以下四个方面:一是导学关系压力,部分研究生未能处理好和导师之间的关系,或受到导师施压和否定,或缺少导师学术指导,或因导师差别对待等,导致师生关系紧张;二是婚恋关系压力,研究生群体相比本科生,学制短、任务重、交际范围窄且自由时间少,导致他们与异性交往的机会和空间较小,成功概率更低,这种成长成熟的需要和现实之间的矛盾,会加剧他们的压力;三是同辈关系压力,不少研究生是独生子女,缺乏人际交往的知识和经验,难以处理好与同学、舍友、同门之间的关系,在科研活动中可能缺乏团队合作精神,容易导致与周围的环境格格不入,引发同辈人际交往的危机;四是家庭冲突,有可能是父母与子女之间的“冲突”或父母之间的“冲突”,容易产生人际逃避、疏离等不适应状态^[14]。

(2) 研究生心理健康的防御机制。

研究生心理健康教育主要依赖于两个方面:环境系统的支持和研究生自身的心理成长。外部环境支持主要包括三个层面:宏观层面、中观层面和微观层面^[15]。

宏观层面主要涉及社会环境保护,包括就业形势和舆论环境。一方面,国家应鼓励研究生教育通过人才培养、提高劳动生产率以及科学研究等活动来服务于经济社会发展。根据经济发展水平、经济产业结构和产业需求调整研究生教育规模,以降低研究生人才过剩的风险。改善国内经济发展结构和就业结构,为求职者提供良好的就业环境和平台^[16]。另一方面,应加强对网络舆论的引导。王研和胡箫寒调查发现,超过85%的大学生表示不会核实新媒体平台上的信息就进行评论或者转发。而近七成的学生表示,曾在网络平台中使用过激言论或者发布不实信息。负面信息和网络舆论往往会给大学生带来较大的心理压力,因此在国家、社会和学校层面,均需积极干预和引导正确的言论自由。

中观层面强调家庭-校园协作。目前,家校合作关系的维护多靠自发形成,缺乏科学的合作机制。因此,需建立制度化、规划化的家校合作体系,明确家校双方权责,制定完善的规章制度,促进有效的家校沟通,并达成家校合作目标。家校合作目标不应仅限于学业成绩,而应共同关注研究生的全面健康,给予他们成长成才的动力。

微观层面涉及家庭、校园和人际环境的保护。根据家庭系统理论,若家庭系统稳定、和谐、健康,家庭功能发挥良好,那么家庭成员的心理健康状态也会越好。李启明和李琪对243名青少年的三年追踪调查发现,家庭教育更应该关注家庭氛围对青少年心理健康的作用。因此,父母需要增加心理学知识,在家庭层面给予研究生适当的关怀,构建稳健的家庭氛围。在校园环境中,高校可以为研究生提供一个“良好的科研范围”,这对研究生心理健康具有重要

的保护作用。良好的科研氛围一方面来自学校规章制度对于研究生的保护、支持与鼓励,另一当面来自开放的学术交流氛围。李云梅等研究发现,团队氛围和团队心理安全感对提高研究生科研能力有显著作用。其中,导学关系是人际环境中最重要的一个部分。邓丽芳等认为“导学关系和谐”对研究生心理健康至关重要,“良师益友”是被频繁提及的“导学关系和谐”状态。Willis和Carmichael也曾指出,导师对学生尊重和鼓励能提供情感支持,激活学习动机,帮助树立积极观念,塑造良好心态^[17]。

四、研究结论与建议

(一) 研究结论

1. 研究生心理健康领域的学术合作有待加强。

研究生心理健康领域发文量总体呈现先增后减的趋势,高质量发文有所下降。截止到本研究,各发文机构之间的学术交流较为有限,尚未未形成长期稳定的合作关系。研究生心理健康研究的高发文机构多集中在经济发达地区的师范类大学心理研究所或者心理健康中心,而中西部地区的研究相对较少。尽管该领域内的研究学者众多,但整体上合作较少,研究方向相对分散,尚未形成一个完善且成熟的学术网络和体系。这表明在研究生心理健康领域中,尚需进一步促进跨区域、跨机构的合作与交流,以推进研究的全面性和深度。

2. 研究生心理健康研究的内容有待进一步丰富。

研究对比分析表明,作者以“高校学生心理健康”为主题词,采取相同方法在CNKI数据库中检索到的相关文献数量为557篇文献(2014年-2024年)。与此相比,以“研究生”为主体的心理健康研究在整体高校学生心理健康研究中所占的比例不高。考虑到研究生群体的特殊性,其健康教育相关理论研究急需进一步加强。此外,研究生群体还要注重区分硕士研究生和博士研究生,因为两者的主要心理压力来源存在显著差异。因此,在研究心理健康的影响因素和防御机制时,需要分别对硕士和博士研究生的心理特征进行差异化分析和探讨。

3. 研究主题明确,紧随实际需要。

根据关键词时区图和关键词突现知识图谱的分析,研究生心理健康研究的主题紧密围绕当前研究生的实际状态,主要关注方向包括抑郁、导学关系、影响因素等。这些研究主题反映了学术界对研究生心理健康问题的持续关注,符合当前社会对该问题的高度重视。研究生心理状态及其防护措施不仅是当前的研究热点,还将是未来一段时间内学术界的重要前沿热点。从突现关键词强度来看,整体趋势较为平稳,大多数突现率位于1.00-1.5。其中,心理问题突现率接近2.00,较其他关键词而言突现率更高,表明心理问题是学术界广泛关注的话题。其次,全面健康和导学关系的突现率分别是1.58和1.43,位列前三,这表明研究生全面健康和导学关系相互影响,导学关系作为研究生人际关系中最重要的一环,健康和谐的导学关系能够促进研究生全面健康。从突现时间来看,持续时间较长的关键词包括心理弹性、博士生、导学关系、心理脆弱。其中博士生和心理脆弱分别在2020和

2021年开始突现,并一直延续至今。这表明,与博士生相关的心理问题以及研究生心理脆弱的研究仍是未来值得深入研究的方向和热点领域。

(二) 建议

1. 构建研究生心理健康服务体系

鉴于研究生心理健康现状的发展趋势,我们需要将心理健康研究从“应然层面”转向“实然层面”,从而探索其现状、影响因素和有效的干预政策。为此,高校、家庭和社会需要共同协作,构建一个完善的工作和帮扶机制。高校内部,应定期开展研究生心理健康筛查,对研究生的心理状况进行全面评估,并与其他部门配合,如研究生导师、辅导员、管理服务人员等,紧密合作。导师作为研究生的第一责任人,不仅要指导科研,还应具备一定的心理学知识,以识别学生的心理状态并提供适当的支持。此举有助于在校园内部建立起一个强有力的心理健康支持网络。此外,还需要建立家校合作体系,保持与家长的信息畅通也是至关重要的。通过深入了解学生的家庭状况,有助于学校为不同的研究生个体制定个性化的干预措施,帮助他们更好地应对学业和生活压力。高校之外,社会支持对于高校研究生心理健康教育同样具有重要作用。建议建立专门的心理健康宣传教育和学习的网络平台,设立心理咨询热线,搭建心理危机干预平台。这些措施不仅能提高心理健康服务的覆盖面,还能为研究生提供及时有效的心理支持和危机干预。

2. 加强研究生网络心理健康教育研究

从本研究的主要关键词可以看出,目前学术界对于研究生网络心理健康的研究关注度不够,仍需大力加强。随着网络成为高校研究生学习、交流和获取信息的重要平台,心理健康教育也必须与时俱进。我国关于网络心理健康教育的研究始于2001年。尽

管经过24年的发展,大学生网络心理健康教育的研究取得了一定的成就,但在CNKI中以“研究生网络心理健康教育”为主题进行检索,仅有应中正等人的一篇论文,而关于“大学生网络心理健康教育”的论文则有430。相较之下,研究生网络心理健康教育的研究显得极为不足。研究生群体与本科生在心理特征上存在显著差异,因此不能简单地将本科生的心理健康教育的内容和形式延续到研究生教育中。因此,加强研究生网络心理健康教育的研究已迫在眉睫。

网络平台为研究生心理健康教育提供了新的教育路径,打破了时间和空间限制。受科研、实习、实践的影响,研究生的时间安排往往较为分散,难以在固定时间和地点集中学习。通过互联网平台,心理健康信息可以及时、快速、准确地传播到每一位研究生,使他们能够随时随地接受教育和服务。在互联网平台开展心理健康教育工作,研究生可以匿名倾诉内心困扰。这尤其适用于导学关系等敏感问题,学生不必担心导师知悉后关系恶化,从而可以在一定程度上缓解心理压力。此外,网络平台为研究生提供了自我服务的路径,提高了教育和咨询的效率。在互联网平台,研究生可以根据自身需求选择合适的教师授课、向信任的专家咨询,并自主选择讨论话题,实现自我服务和管理,最终促进自我成长。

加强网络心理健康教育需要多方联动和合作,共同形成强大的教育合力。首先,应构建“互联网+心理健康教育”合作平台,聘用专业的心理教育专家,确保心理健康的顺利开展。其次,建立健全网络监管机制,确保学生信息安全,努力净化网络环境。最后,应创新工作机制,利用互联网特点,广泛普及心理健康知识,提高学生的心理健康意识和能力。

参考文献

- [1] 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(07):80-87.
- [2] 邓丽芳,虞洋洋,王姝怡,等.研究生心理健康的环境生态:基于风险与保护因素的大数据研究[J].学位与研究生教育,2024(01):41-48.
- [3] 教育部.2023年全国教育事业基本情况[EB/OL].http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2024/55831/sfcl/202403/t20240301_1117517.html.
- [4] 李莞荷,李锋亮.导学关系类型与导师指导行为对研究生压力感知的影响研究[J].研究生教育研究,2023(05):64-71.
- [5] Woolston Chris. Stress and Uncertainty Drag Down Graduate Students' Satisfaction[J]. Nature, 2022: 805-808.
- [6] 姜捷.研究生面临压力现状、影响因素及缓解对策[J].河南大学学报(社会科学版),2023(06):117-122+155.
- [7] 邓丽芳,谷雨,许金文.新时代研究生心理支持获取现状的大数据分析与启示[J].国家教育行政学院学报,2022(11):84-95.
- [8] 张艳宁,薛晨,黄媛.我国研究生就业研究现状、热点主题与前沿分析——基于CiteSpace的文献计量分析[J].创新与创业教育,2024(02):49-58.
- [9] 王研,胡箫寒.新媒体环境下网络舆情引导的现实挑战和实践进路[J].艺术百家,2020(5):50-54+115.
- [10] 高子谦.新媒体环境下大学生网络舆论引导路径探析[J].新闻战线,2024(14):68-71.
- [11] 王燕红,董梁,边玉芳.家校合作专业化背景下教师话语权的价值、缺失与重塑[J].教学与管理,2024(21):16-21.
- [12] 邱慧燕,柴江.家校合作体系构建的要素、困境及路径[J].内蒙古社会科学,2021(06):179-186.
- [13] Beavers R, Hampson R B. The Beavers Systems Model of Family Functioning[J]. Journal of Family Therapy, 2000(2):128-143.
- [14] 李启明,李琪.家庭氛围、自尊与心理健康的关系:三年追踪研究[J].心理发展与教育,2025(01):77-85.
- [15] 江建.大学生网络心理健康教育机制构建方法研究——基于“互联网+”背景[J].太原城市职业技术学院学报,2023(09):179-182.
- [16] 郑月红.大学生网络心理健康教育的困境与突破路径[J].江苏航运职业技术学院学报,2021(04):99-102.
- [17] 郝俊杰,杨雅涵.新时代大学生网络心理健康教育研究[J].中国学校卫生,2023(07):1129.