

新时期研究生心理健康教育工作模式的创新与构建

——以武汉理工大学为例

范涛,周文军,胡雪琼

(武汉理工大学研究生院)

摘要:随着我国教育事业的迅速发展,研究生招生规模不断扩大,研究生群体心理健康问题也日益凸显。充分认识研究生心理健康问题表现,了解掌握研究生心理健康教育面临的问题和存在的困难,基于武汉理工大学研究生心理健康教育的探索与实践提出研究生心理健康教育的“一二三四”工作模式,具有一定的现实意义。

关键词: 研究生; 心理健康教育; 创新与构建

党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》指出,要“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”。《教育部 国家发展改革委 财政部 关于深化研究生教育的意见》(教研〔2013〕1号)文件指出,要“加强研究生心理健康教育和咨询工作”。“德育为首,以学为主,健康第一”是相辅相成、并行不悖的,是辩证统一的关系。较本科生而言,研究生面临学业、就业、婚恋、经济等更多的压力,更容易产生心理危机。在研究生教育强调“内涵式发展”和“服务需求、提高质量”背景下,切实加强和改进研究生心理健康教育是一项艰巨任务。当前,研究生心理健康教育工作与本科生心理健康教育工作相比还处于探索阶段,仍然是高校思想政治教育工作的“短板”,尚需建立一套适应研究生心理和学习特点的、有效的工作模式。本文以武汉理工大学为例,提出新时期高校研究生心理健康教育的“一二三四”工作模式,为新时期加强和改进研究生心理健康教育工作提供一些借鉴和参考。

一、研究生心理健康问题的表现

某地区高校心理健康教育状况的统计分析结果和其他文献资料表明:研究生群体中 70%以上的学生基本具备现代心理健康观念,大约 30%的研究生存在不同程度的心理健康问题,其中仅有不到 10%的学生愿意找心理健康咨询人员和辅导人员沟通心理问题^[1]。目前国内还有多项类似研究,其结果基本一致^{[2][3]}。

就武汉理工大学历年的心理咨询、现实观察情况来看,研究生心理健康问题主要分为两种情况:一方面,少数研究生在读研前就已经产生不同程度的心理问题,甚至心理疾病,他们在复试环节和每学年新生入学教育期间开展的研究生心理测评中刻意去回避一些问题,导致没有及时被察觉和发现。另一方面,研究生当中广泛存在环境适应、情绪管理、人际交往、婚姻恋爱、就业择业等问题,主要集中在恋爱婚姻、环境适应、学习压力、就业压力等四个方面。

以上现实问题随时都有可能成为研究生心理问题的诱因。长期的实践经验告诉我们:真正需要心理干预、需要帮助的学生往往并不会主动寻求帮助,他们往往把内心隐藏起来,甚至表面看起来很健康、很优秀,但在遇到极端情况、或在危急情况下会做出一些过激的行为和判断,导致严重的后果,类似的案例在国内屡见不鲜。

二、高校研究生心理健康教育存在的问题和困难

新时期高校应重视研究生心理健康教育,把培养既具有尖端的科学文化知识又具有健康心理素质的

研究型人才当作主要任务来抓，并高度重视当前研究生心理健康教育存在的一些问题。

1、个体差异较大

研究生群体的个体差异大，人员结构复杂。除了本科生阶段具有的专业背景、家庭情况、人格气质等方面的差异外，研究生个体间的年龄、前置学历、婚姻状况、工作经历方面的差异尤为显著^[3]。这些差异必然带来心理素质上的显著差异，使得研究生在认知时对于自己在群体中的位置模糊，定位不准，盲目比较，陷入心理危机。

2、筛查不够彻底

一是高校用于心理测评的手段或使用的量表在有效性上存在一些问题。在对有心理问题的研究生进行跟踪回访的基础上，发现有学生在入学前就存在一定的心理问题，但在入学心理测评时却没有被筛查出来。二是录取政策存在问题，即便对于研究生复试测评结果显示有问题，高校不能因此作为不予录取的理由。

3、专业力量不足

高校现行的心理健康教育工作机制，是基于当时承担的工作任务少，工作对象以本科生为主而建立的。当前，我校心理健康教育工作对象发生了很大的变化，不仅要面向全校本科生，还要面向全校研究生、留学生和国际合作项目的学生开展工作。导致高校研究生心理健康教育专业队伍力量不足，没有针对研究生心理健康问题进行专题研究，也没有足够的专业力量指导学生开展一些常规性、日常的心理健健康保健活动。

4、导师意识淡薄

研究生导师忙于教学、科研，大部分导师无暇顾及研究生心理健康问题。校、院两级每学年组织开展导师进行心理健康知识培训，但很多导师却不愿意参加培训。对此，学校尚无明确的、行之有效的约束机制。

三、我校研究生心理健康教育工作模式的创新与构建

近年来，武汉理工大学在研究生心理健康教育工作模式上进行了积极、有效的探索，采取了一系列行之有效的方法和措施，逐渐构建起了围绕“培养学生健全人格”的目标，提供制度与人员“两个保证”，依靠研究生辅导员、研究生导师、同伴互助心理委员“三支队伍”，依托培训、活动、排查和干预“四个载体”的心理健康教育工作模式，取得了显著成效。

1、围绕一个目标：培养学生健全人格

努力做到让研究生在轻松、自然、活泼的氛围中形成正确的心理健康意识、掌握必要的心理调适方法，优化心理品质，增强心理自助能力和承受挫折能力，使广大研究生展现内心深处的幸福感和正能量，用美的心灵绘就锦绣人生。

2、提供二个保证：制度与人员

(1) 提供制度保证

学校制订了研究生心理健康教育的制度或文件，从组织机构、工作内容、危机干预等方面对研究生心理健康教育的相关职责、内容等进行了规定和明确。

(2) 提供人员保证

一方面充分依托校心理健康教育中心的教师开展研究生心理健康教育的咨询、培养和危机干预等工作，另一方面充分依托研究生辅导员、同伴互助心理委员协助开展心理健康教育工作。

3、依靠三支队伍：研究生辅导员、研究生导师和同伴互助心理委员

(1) 依靠研究生辅导员

对研究生辅导员进行专业化、系统化培训,使之掌握基本的心理学知识和技巧,在研究生日常教育与管理过程中运用心理学方法帮助学生解除心理上的困惑,从而实现“大心理问题化小、小心理问题化无”。

武汉理工大学研究生工作部于 2012 年组织研究生辅导员参加了国家心理咨询师的培训,其中有 16 人通过国家心理咨询师二级的考试。他们业已成为各学院研究生心理咨询、干预和拓展活动的重要力量。2013 年,学校一方面与社会心理咨询职业培训中心加强合作,为已获得国家二级心理咨询师资格证的辅导员增加现场实习的环节,积累实践经验,通过大量实践、自我体验与督导,积累心理咨询的经验。另一方面继续组织对未获得资格证或新上岗的研究生辅导员进行培训。通过加强对研究生辅导员的培训,有效的弥补了研究生心理健康教育专业力量不足的问题。

(2) 依靠研究生导师

充分发挥研究生导师育人的首责作用。结合导师遴选和考核管理,进一步明确落实研究生导师的思想政治教育首要责任,要求导师树立加强研究生心理健康教育的意识,要了解学校心理健康教育的基本理念,主动参加校、院两级组织的培训,掌握一定的心理健康教育知识。

武汉理工大学于 2013 年 6 月在第三届学位评定委员会第六次会议审议通过了《武汉理工大学研究生导师工作职责》,对导师在研究生思想教育、心理健康教育、学风建设、就业指导等职责作了明确规定。要求导师如发现学生有学习困难、情绪异常,需及时报告,并与研究生辅导员进行沟通。对有问题的学生未及时沟通、疏导且隐瞒上报的导师,学校将扣减导师所在学院硕士生、博士生招生计划,停止导师招生资格一年,情节特别严重的,取消研究生导师资格。

(3) 依靠同伴互助心理委员

面向所有研究生班级、工作室、课题组或科研团队设立研究生心理委员,通过培训、指导、讲座等方式提高心理健康教育知识水平,充分发挥研究生心理健康教育的基层网络作用。

“朋辈”含有“朋友”和“同辈”的意思,“同辈”之间通常享有共同的价值观念、经验、生活方式,具有年龄相近或者所关注的问题相同等特点^[4]。2013 年,武汉理工大学研究生工作部借鉴“朋辈原则”,在全校研究生中设立“同伴互助心理委员”。低年级以班级为单位设立,高年级以课题组或科研团队为单位设立,要求做到全渗透和全覆盖。要求同伴互助心理委员能积极向本班或课题组同学宣传心理健康和心理卫生方面的知识,有计划地组织开展班级心理健康教育活动,定期参加校院两级组织开展的培训、交流活动,协助、配合研究生工作部开展心理健康教育。

4、依托四个载体:培训、活动、排查和干预

(1) 开展常态化培训。一是抓好点上培训

学校研究生工作部每年邀请国内知名心理健康教育专家,至少组织 2 场贴近研究生生活和实际的心理健康教育讲座,帮助研究生实现个人心理健康和人格发展的双重促进。同时,各学院每学期至少组织研究生开展 2 次心理健康知识专题培训。二是抓好导师培训。要求各学院每年至少组织一次对研究生导师进行心理健康教育培训,帮助导师适当掌握一定的心理学知识,并把心理健康知识有机地结合在日常教育及相关的教学科研过程中。三是抓好同伴互助心理委员培训。对全校同伴互助心理委员定期组织开展培训和交流,传授心理健康专业知识和相关的工作技巧。

(2) 举办品牌化活动

注重对研究生心理健康教育活动的顶层设计,注重设计覆盖面广、具有舒缓压力功能的活动版块。

学校研究生工作部已经连续三年举办“心灵之路”研究生心理健康宣传教育活动月，通过主题班会、心理情景剧大赛、心理电影欣赏、“我的中国梦”征文大赛、心理素质拓展、“一站到底”心理健康知识竞赛等活动，帮助研究生普及心理健康教育盲区，更好地管理自己的心理和情绪状态，正确处理心理压力。

(3) 推进流程化排查

依托学校心理健康中心，建立研究生动态心理测评档案。学校心理健康教育中心在每学期开展研究生心理测评，辅导员协助重点做好新生复试时的心理测评工作。根据测评结果安排专业心理咨询师与筛选出的研究生进行面谈，再根据面谈情况进行评估，筛选出心理危机高危个体，建立这些高危个体的心理健康档案，与学院主管研究生工作领导、导师、辅导员一起对这些研究生做好危机的预防与转化工作。

(4) 采取立体化干预

建立健全研究生心理健康教育的三级预警系统。第一级预警系统由学院研究生党支部、班级骨干、研究生同伴心理互助委员等学生队伍组成，及时了解和掌握周围同学的心理状况信息，一旦有异常情况发生，能够做到及时发现、及时向辅导员报告；第二级预警系统由学院副书记、主管研究生工作的副院长、研究生辅导员、导师等人员组成。导师和辅导员应深入到学生中去，有针对性地与学生谈话，帮助学生解决心理困惑，对重要情况，要立即向学院相关领导、相关部门报告，并在有关专家指导下及时对学生干预；第三级预警系统由学校心理健康教育中心、研究生工作部、校医院、保卫处等部门和校外心理健康诊疗机构组成。负责制定全校研究生心理健康教育工作规划，指导、检查和督促心理健康教育工作各项指标的落实情况。定期召开专门会议，帮助协调解决工作中的困难和问题。

新时期研究生心理健康教育是一项长期而艰巨的系统工程，需要我们提高认识并在实践中不断探索，在探索中不断发展，在发展中不断创新。研究生心理素质的优化需要研究生坚持不懈地加强自身修养，需要学校的关注与重视，需要心理咨询人员的大力宣传与帮助，只有这样才能培养新时期研究生良好的心理素质，使他们具有良好的性格品质和承受挫折的能力，让他们更自信、更成功地迈入竞争激烈的社会，自觉成为追求“中国梦”的时代先锋，成为实现“中国梦”的可靠力量和主体力量。

参考文献：

- [1] 林莺莺.研究生心理健康教育探析[J].福建师范大学学报(哲学社会科学版),2005, (4): 142-145.
- [2] 夏文郁.医学研究生心理素质亟待提高[J].研究生教育,2000, (1): 39-42.
- [3] 魏萍,宋宝萍.高校研究生心理健康问题与对策研究[J].思想理论教育导刊,2009, (9): 110-113.
- [4] 张晓龙,陈英和.朋辈咨询在研究生心理健康教育中的适用性[J].学位与研究生教育,2007,(9):48-52.
- [5] 朱华, 司文超.研究生心理健康的现状、影响因素分析及对策[J].学校党建与思想教育, 2013, (9):44-45.