

# 医学院校研究生心理健康教育现状及质量提升路径研究

何秋惠

(南京医科大学 江苏南京 211166)

**摘要:** 研究生作为高校人才培养的最高层次,往往面临更大的科研压力和现实问题,容易出现一定心理健康问题。本文重点分析当前形势下医学院校研究生的心理健康教育现状,从知识教育、实践活动、咨询服务、预防干预等多方面提出了提升研究生心理健康教育质量的有效路径。

**关键词:** 研究生 心理健康 医学院校

**中图分类号:** G642.0 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.12.107

近年来,伴随着经济的快速发展和现代化水平的不断提高,大学生的成长环境发生了很大变化,社会多元化、网络的快速发展都给大学生的成长带来了影响和冲击,使其在学习、就业、社会交往等方面面临着更多的问题和挑战。新冠肺炎疫情的发生,对大学生的心理健康也造成了一定冲击,大学生忧郁、焦虑比例达64.5%。<sup>[1]</sup>而医学生,尤其是医学院校的研究生由于其所学专业学科的特殊性,他们不仅要面对相对繁重的学习科研压力,还要面对未来的就业和医疗环境的挑战。因此,分析当前医学院校研究生的心理健康教育现状并提出有效对策,对于切实提高学生心理素质和心理健康水平,具有现实意义。

## 一、研究生心理健康教育的内涵

### (一) 心理健康的内涵

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康的定义是,健康是在身体、心理和社会三方面保持一种完整良好的生活状态,而不仅仅是免于身体上的疾患或残弱。心理健康是个体健康的重要组成部分,是现代健康不可分割的重要方面。

在我国,心理健康既指心理健康状态,也指维持心理健康,预防心理障碍或行为问题,进而全面提高人的心理素质的过程。<sup>[2]</sup>概而言之,心理健康作为一种健康或幸福状态,意味着个体可以实现自我,能够应对正常生活压力,工作富有成效,并有能力对社会做出贡献。<sup>[3]</sup>

### (二) 心理健康教育的内涵

心理健康教育是根据学生生理心理发展的规律和特点,运用心理学的教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,

促进学生整体素质全面提高的教育。

### (三) 研究生心理健康教育的内涵

根据心理健康的内涵及心理健康教育的目标任务,可将研究生心理健康教育的内涵归纳为以下两点:第一,针对存在心理问题的研究生及时进行干预,通过科学手段治疗,帮助其缓解甚至治愈心理健康问题;第二,面向大多数心理健康状况良好的研究生,开展心理健康教育,帮助其提高心理健康意识和心理素质,积极预防心理问题,满足其心理健康的发展性需要。

## 二、医学院校研究生心理健康教育的重要性

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出心理健康教育是提升大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的重要内容。心理健康、身心和谐是一名大学生能够实现全面发展的先决条件和重要保障,只有拥有理性平和、积极向上的健康心态,才能更好地应对学习和生活中的挑战。

2016年,中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,旨在推进健康中国建设,提高人民健康水平。2017年,习近平总书记在十九大报告中提出要实施健康中国战略,要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位全周期的健康服务。“健康中国”战略是新时代指导健康卫生工作的纲领,也是指导我国医学教育的纲领。我国医学教育目标是培养为人民健康服务的社会主义医学领域人才<sup>[4]</sup>。医学生是大学生中的专业群体,肩负着救死扶伤和护佑人民健康的使命,对专业知识的学习不能有丝毫马虎,学习

负担相对较重，课余的自由时间相对较少，容易出现一定心理问题。

而医疗环境的变化、近年来多发的恶性医患关系事件，都让医学生的就业和职业压力加大，加剧了其对未来的焦虑。在对于医学生，尤其是医学院校研究生的培养上来说，“重专业，轻人文”的现象比较普遍，学业、科研的成绩更容易被关注，而心理健康却容易被忽视。医学研究生培养地点不仅局限于校园，也常常在医院、医疗机构等地，这为心理健康教育工作的开展带来了一定挑战和安全隐患，容易出现心理问题预防的薄弱环节。同时，医学生培养成才的周期较长，尤其是进入硕士、博士阶段之后，来自经济、家庭、婚恋等方面的压力也随之而来，给研究生带来了一定心理负担。因此，无论是医学人才培养的重要性和专业性要求，还是医学院校研究生本身的特点，都对医学院校研究生的心理健康教育工作提出了更高的要求。

### 三、医学院校研究生心理健康教育现状

#### （一）对研究生心理健康教育工作的关注度不够

长期以来，作为高校人才培养最高层次的研究生培养工作，往往以科研、学术等为第一要务，对心理健康教育的关注度有限。同时，因为研究生年龄较大，我们更倾向于认为他们已经具备了应对各类问题的综合能力，对研究生的心理健康教育频率较低。而事实上，心理健康教育是思想政治教育的重要组成部分，只有将育心与育德、育智相结合，提高研究生心理素质促进其身心和谐，才能为其德智体美劳全面发展打下坚实基础。

#### （二）研究生自身的心理发展阶段和发展特点

研究生处在青春期和成年早期，工作经历和社会阅历少，继续教育延缓了其所需承担的社会责任，也延缓了其心理发展水平。但与此同时，研究生所面对的现实问题却并未减少，科研、就业、经济、人际关系、感情婚恋等问题都会引发研究生的心理问题，也会引发自杀、自残等严重心理危机问题。研究生自我意识强烈，遇事倾向于独立思考，主动求助动机不足，这样遇事容易钻牛角尖，容易发生心理危机事件。同时，医学院校研究生往往面临更大的科研和学习压力，较长的科研时间和较重的科研任务都会对研究生的身心健康造成一定影响。

#### （三）研究生数量大且情况复杂

近年来，随着研究生的扩招，其数量在不断增多。首先，不同于本科生多以行政班级为单位进行学习，研究生弱化行政班级概念，其学习、科研多集中在实验室，不便于集中统一管理，传统的“宿舍—班级—学院”的危机预警机制难以发挥作用。同时，医学院校研究生由于科研安排，并不是长期在校学习，部分同学会长期在医院、疾控中心等地学习生活，相关培养单位主要以督促同学们完成科研任务为主，对学生心理健康关注较少。再加上物理距离的疏远，学校对此部分学生的管理相对有限，是学校研究生心理健康教育的薄弱环节。

#### （四）进行心理健康教育的各方尚未形成合力

在研究生导师制的大环境下，研究生与导师沟通和接触更为密切，更容易了解到学生的身心状况，然而现实中导师往往更关注学术的科研和学习，不少导师认为思政工作、心理健康工作应该是辅导员的工作职责。但由于研究生班级概念弱化、校内校外情况复杂等原因，辅导员进行研究生思政工作时也存在诸多困难，效果有限。导师与辅导员的育人合力尚未形成，同时，在进行研究生心理健康教育时，学院、研究生院、学校心理健康教育中心等各部门沟通有限，不利于科学全面地对研究生进行心理健康教育。

### 四、医学院校研究生心理健康教育质量提升的有效路径

（一）发挥课堂教学在心理健康教育工作中的主渠道作用，推进知识教育

结合心理健康教育工作要求和研究生实际需要，健全心理健康教育的课程体系，开设心理健康教育的必修课或必选课，保证研究生心理健康教育全覆盖，使广大研究生具备基本的心理健康知识。同时督促专业课教师坚持立德树人，以身作则，督促研究生们成长为人格健全、身心和谐的优秀人才。

（二）开展形式多样、内容丰富的心理健康实践活动，营造积极向上的心理健康教育氛围

面向研究生开展心理健康教育实践活动，不断创新活动形式，充分发挥党支部、研究生会的作用，开展心理健康知识讲座、心理健康知识大赛、心理沙龙等活动，鼓励研究生课余时间走出宿舍、走出实验室，在活动中展示自我，舒缓压力，不断培养自身健全人格，实现全面发展。

(三) 充分发挥新媒体平台、院系心理辅导站、学校心理咨询中心等渠道的作用, 强化咨询服务

利用新媒体如微博、微信、QQ 等新媒体软件, 通过设立心理健康教育专栏、定期推送心理健康教育知识、设立“心情树洞”等方式, 促使研究生保持对心理健康教育的敏感度, 也使其有渠道抒发不良情绪。建设学院二级心理辅导站或心理放松休息室, 配置专业设备及专业人员, 向研究生提供经常、及时、有效的心理健康指导与咨询服务。实施分类引导, 对不同年级、不同情况的研究生分类引导, 关注个体差异, 及时将出现严重心理问题的研究生转介至学校心理咨询中心或专业医疗机构。

(四) 建立研究生心理问题筛查机制、危机预警机制, 加强对心理问题的预防干预

根据研究生特点及心理变化规律, 选择科学性强、覆盖面广的心理测评量表, 定期不定期开展心理普查, 建立研究生心理健康档案。尤其注意建立“重点人档案”, 对既往发生过心理问题的、农村生源的、经济贫困的、遭遇重大变故的等可能发生心理问题的对象予以重点关注, 通过座谈会、一对一谈心等方式定期随访, 及时关注心理健康状态。构建由“宿舍-实验室-导师-辅导员-学院”等多层网络组成的危机预警机制, 完善心理危机干预工作方案, 做到问题早发现, 事情早处理, 危机早化解。

(五) 加强研究生心理健康教育人员队伍建设, 形成教育合力

要建设一支由研究生导师、辅导员、心理咨询老师、学生干部、朋辈心理咨询员等组成的研究生心理健康教育队伍。在研究生导师制培养的大背景下, 研究生导师不仅应注重研究生科研水平和学术能力的培养, 更应该关注研究生思想政治教育, 应加强人文关怀, 关注研究生学业、就业压力和心理健康, 建立良好的师生互动机制<sup>[5]</sup>。辅导员应从更大范围、更全覆盖面做好研究生心理健康教育, 同时加强与研究生导师的互动, 多关注重点人员。同时发挥学生干部、实验室负责人、朋辈心理咨询员等朋辈群体的力量, 选拔一批心理素质强的“学生身边人”, 发挥其贴近同学、了解同学的天赋优势, 传播心理正能量的同时也能及时发现问题, 对研究生产生积极影响。

(六) 关注研究生需求, 解决研究生实际问题, 将易激发研究生心理异常的问题前置解决

在研究生的不同年级和发展的不同阶段, 他们往往会面临许多现实问题, 这经常成为其心理问题的诱因。研一同学主要是需要时间完成基础课程学习并适应研究生生活节奏和实验室氛围, 研二同学面对的主要问题是科研工作的持续进展并为毕业做好准备, 研三同学主要面对的是毕业压力和就业压力。针对不同阶段研究生面临的问题, 可以有针对性地提前开展相关工作, 比如研一时鼓励同学多加入研究生会、社团等, 在完成课程的同时更好更快地适应研究生生活, 研二时为同学们提供论文写作、奖助学金申请等专项指导, 研三时通过举办就业经验交流会、校园招聘、校友讲坛等为毕业生提供就业经验和机会。现实问题的解决将会大大减少研究生的心理压力, 一定程度上避免其心理问题的发生。

综上, 心理健康教育是高校思想政治教育工作的组成部分, 医学院校研究生的心理健康水平不仅关系着学生自身的全面发展, 还一定程度上影响着未来国家医疗卫生事业的发展 and 进步。医学院校应重视研究生心理健康教育工作的开展, 切实解决学生心理健康问题, 提高学生心理健康水平, 守好心理健康“安全底线”的同时培养出更多身心和谐、全面发展的医学人才。

#### 参考文献

- [1] 涂静怡, 李澄溪, 奥赫拉. 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生心理健康水平调查[J]. 保健医学研究与实践, 2020, 17(3): 49-53.
- [2] 俞国良, 曾盼盼. 论教师心理健康及其促进[J]. 北京师范大学学报(人文社会科学版), 2001(1): 20-27.
- [3] 吴意芬. 高校研究生心理健康状况与应对策略分析[J]. 中共济南市委党校学报, 2020(4): 57-58.
- [4] 饶亚娟, 李金平. “健康中国”背景下医学生心理健康教育的策略[J]. 西部素质教育, 2019, 5(24): 90.
- [5] 教育部关于印发《研究生导师指导行为准则》的通知[OL]. 教育部, 2020.

#### 作者简介

何秋惠(1992.6—), 女, 汉族, 籍贯: 江苏南京, 法学硕士, 讲师, 南京医科大学, 从事思政教育、高等学校教育、科学社会主义研究。