

# “大思政”视野下的研究生心理健康教育模式初探

禹玉兰\*, 全鹏, 孙小媛

广东医科大学人文与管理学院心理系, 广东 东莞

收稿日期: 2024年1月22日; 录用日期: 2024年3月4日; 发布日期: 2024年3月13日

## 摘要

在国家政策的引导下, 高校心理健康教育被纳入思想政治教育框架, 形成了“大思政”背景下的心理健康教育, 发挥思想政治教育在高校心理健康教育中的作用。然而, 此结合主要面向大学生, 研究生的心理健康教育尚待发展。本研究在“大思政”背景下, 借鉴本科生心理健康教育, 基于积极心理学的理论和心理健康双因素模型, 依托“一个平台、一种理念; 二种因素、二个层次; 三级目标, 三方力量”, 构建适合研究生特点的“大思政”视野下的心理健康教育模式, 将研究生培养成为德智体美劳全面发展且身心健康的社会主义建设者和接班人。

## 关键词

心理健康教育, 研究生, “大思政”

## Exploring the Mental Health Education Model for Postgraduate Students from the Perspective of “Macro Level Ideological and Political Education”

Yulan Yu\*, Peng Quan, Xiaoyuan Sun

Department of Psychology, School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Jan. 22<sup>nd</sup>, 2024; accepted: Mar. 4<sup>th</sup>, 2024; published: Mar. 13<sup>th</sup>, 2024

\*通讯作者。

## Abstract

Under the guidance of national policies, mental health education in universities has been incorporated into the framework of ideological and political education, forming a mental health education under the background of “macro level ideological and political education”, and playing the role of ideological and political education in mental health education in universities. However, this combination is mainly aimed at college students, and there is still room for development in the field of mental health education for postgraduate students. In the context of the “macro level ideological and political education”, this study drew on the foundation of undergraduate mental health education, relied on “one platform, one concept; two factors, two levels; three-level goals, three forces” based on positive psychology and dual-factor model to construct a mental health education model suitable for the characteristics of postgraduate students under the “macro level ideological and political education” perspective, train postgraduate students to become socialist builders and successors with comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor, as well as physical and mental health.

## Keywords

Mental Health Education, Postgraduate Students, “Macro Level Ideological and Political Education”

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

研究生教育在我国教育结构中是最高层次的。随着高等教育跨入了大众化阶段，研究生招生规模不断扩大，在数量扩张的情况下如何保证将学生培养成为德智体美劳全面发展且身心健康的社会主义建设者和接班人，这是各研究生培养高校一直在积极思考的问题。

## 2. “大思政”与心理健康教育

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”《大学》强调了“德”、“善”在大学教育中的地位。中共中央、国务院颁发的《中国教育现代 2035》，将注重“以德为先和全面发展”作为现时代教育发展的基本理念之一。大学教育的本质是让人成为一个完整的人，大学教育如果培养出的是有才无德的学生，那么这样的培养教育体系在某些方面就出现了问题。中国社会在近现代历史里经历了多次革命、改革、建设阶段，风云变幻的社会背景和时代条件以及迫切需要发展的客观现实，使得高等教育部分忽视或者有选择地将德置于才之后。在中华民族伟大复兴的战略全局和世界百年未有之大变局相互交织、相互作用、相互激荡的时代大背景下，“大思政”应时而生、应时而用。

“大思政”是指以全员、全程、全课程育人格局的形式将各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应，把“立德树人”作为教育的根本任务的一种综合教育理念(张冰华, 杨红月, 2024; 牛帆, 李一冉, 2024)。“大思政”的提出, 标志着思政教育已成为维持社会稳定、应对时局变化的重要举措。思想是行动的先导和动力, 影响并指导着实践, 只有搞好“大思政”, 才能从根本上培养学生的社会主义核心价值观, 增强国家意识和全球视野, 促进学生主体的全面发展, 培育更多的优秀人才。

国家在 2005 年初提出让高校心理健康教育与大学生思想教育相结合的理论, 2011 年明确将其纳入学校思想政治教育工作范畴。2016 年, 习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调指出, “各类课程与思想政治理论课同向同行, 形成协同效应”, 要求高校构建全员、全过程、全课程育人模式, 将立德树人作为教育根本任务。2017 年 12 月, 中共教育部党组印发了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》, 提出切实构建包括心理育人在内的“十大”育人体系。2020 年教思政[2020] 1 号文《教育部等八部门关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》第四部分第 13 条对心理健康教育从课程、师资、服务体系等方面明确提出了要求, 在国家政策的引导下, 高校心理健康教育被纳入思想政治教育框架, 形成了“大思政”背景下的心理健康教育, 发挥思想政治教育在高校心理健康教育中的作用。

### 3. 研究生心理健康教育现状

目前而言, 研究生心理健康教育工作主要体现在如下几个方面(贺鹏宇, 田艳, 2022; 刘小丽, 2020; 田甜, 王益彬, 2020): 一是研究生招生考试复试时, 学校复试小组对学生进行心理测试, 了解考生的心理健康状况或对于压力的承受能力。二是新生入学后, 进行心理健康测试筛查, 心理咨询中心的老师根据测评结果对可能存在心理问题的研究生进行面谈。三是个人心理危机发生后, 心理咨询中心的老师对其进行心理干预和疏导。四是心理健康教育课程, 有些学校会为研究生提供专门的心理健康教育课程。

但是部分高校的研究生心理健康教育相对薄弱。首先, 相当部分高校并没有为研究生开设心理健康教育这门课程, 这就导致研究生作为一个整体接受系统的心理健康教育缺乏(贺鹏宇, 田艳, 2022)。其次, 研究生心理健康缺少专门的负责机构。大多数学校都设置有心理咨询中心机构为广大学生提供心理咨询服务, 但是主要是面向本科生, 研究生的心理健康服务成为了“顺带”的工作, 缺少专门的考量和评价标准。第三, 缺乏全员心理健康育人环境。研究生是导师责任制, 但导师的精力主要集中于进行学术指导和科研产出, 对研究生心理健康状况关注较少。科任老师会为研究生上一些公共或专业课程, 但几乎只有上课才出现, 下课即走人。辅导员直接负责研究生的日常管理, 但由于研究生自主性和自我管理能力强, 且其活动多以实验室为单位, 因此辅导员与研究生日常接触较少, 无法从日常行为中感知学生的心理状态, 一般等辅导员发现问题时, 情况已经相当严重了。这也就导致了第四个问题, 即主要关注极端心理问题。因为对研究生的日常的心理健康教育不到位, 一旦发现就比较严重了, 于是研究生心理健康的主要工作就是集中在关注极端心理问题, 而忽略了心理问题的预防和积极心理品质的培养。

2020 年 9 月, 教育部、国家发展改革委、财政部联合发布《关于加快新时代研究生教育发展的意见》, 强调完善思想政治教育体系, 提升研究生思想政治教育水平, 加强研究生心理健康教育。本研究将在“大思政”背景下, 从教育原则和理念、模式、方法或途径和效果评价方面探索研究生心理健康教育模式。

### 4. “大思政”视野下的研究生心理健康教育的原则和理念

加强研究生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措, 是高等学校德育工作的重要组成部分。心理健康教育是通过一系列心理理论和方法, 帮助学生解决心理困扰、情感困惑、情绪障碍等心理问题, 让他们更好地了解自己、适应社会, 侧重人的心理层面和微观世界(柯蓝, 张登沥, 2010)。课程思政要求高校教育改革必须从育人本质要求、国家意识形态出发, 围绕课程改革核心关键, 发挥课程教学的育人作用, 将思想政治教育贯穿高校教育的全过程, 将教书育人融入课程教学环节, 充分挖掘各类课程的思想教育资源, 发挥所有课程的育人功能, 让所有教师参与到思想政治教育环节, 实现全方位育人。思想政治教育和心理健康教育在理论基础、目标、内容等方面逐步融合(郁翠微, 2021)。就研究生心理健康教育这门课程而言, 遵循在显性心理健康教育的基础上穿插隐性思政教育的原则。

## 5. “大思政”视野下的研究生心理健康教育的模式

就现阶段而言,针对研究生进行的心理健康教育,是比较薄弱的环节。即便是有专门为研究生开设的心理健康教育课程,在内容、方法和手段方面也与普通大学生心理健康教育并无二致,尚未建立完整、独立的研究生心理健康教育体系。本研究在“大思政”的背景下,借鉴本科生心理健康课程、心理咨询、心理辅导、心理调节经验的基础上,依托“一个平台、一种理念;二种因素、二个层次;三级目标,三方力量”,构建适合研究生特点的心理健康教育模式,将学生培养成为德智体美劳全面发展且身心健康的社会主义建设者和接班人。

“大思政”视野下的研究生心理健康教育模式,基于积极心理学的理论基础和心理健康双因素模型,传统心理健康教育以“去问题或疾病”为中心,其目标是减少或去除心理问题、症状、疾病,默认没有心理问题就是心理健康。随着积极心理学在上世纪末、本世纪初的兴起和流行,研究者提出了心理健康双因素模型,认为一个真正心理健康的人,不仅仅是没有心理问题的困扰,还拥有积极的心理品质和机能(禹玉兰,沈玉洁,2018)。

“一个平台、一种理念”。“一个平台”,即心理健康测评和管理平台。目前大部分高校都购买了用于大学生心理健康测评与管理的服务平台,比如心理健康云服务平台,心理软件心理管理系统,心理测评管理系统等。研究生心理健康测评、档案管理、咨询记录等采用本科生心理健康管理系统即可,不需要另外再购买系统。研究生和本本科生的心理健康教育内容有不同,但心理健康测量和管理平台可以用同一个。“一种理念”,指研究生心理健康教育基于“大思政”的理念而展开”。

“二种因素、二个层次”。“二种因素”,指心理健康的消极和积极两方面的因素。心理健康双因素模型(Dual-Factor System of Mental Health, DFM)(弋新等,2022)认为心理健康应同时包括消极部分的缺失(抑郁、焦虑为其核心指标)和积极部分的拥有(幸福感为其核心指标),主张在以抑郁等消极指标作为依据的传统测量上融入主观幸福感等积极指标。国内外研究者们已逐渐不再从消极或积极单一的角度来研究心理健康,而是认为消极层面的心理病态指标和积极层面的主观幸福感都是不可或缺的因素,应同时考虑,分别从负向和正向两方面来刻画心理健康状况(禹玉兰,沈玉洁,2018)。因此,对于研究生心理健康教育而言,我们要同时着眼于降低研究生的心理问题和提升研究生的积极心理品质。“二个层次”,指构建与本科阶段保持连续性但又针对研究自身特点的研究生心理健康教育体系,相较于本科生心理健康而言,研究生是心理健康教育属于第二种层次,更高的层次。研究生的心理特点与本科生具有明显的差异性,本科生的心理问题倾向以适应问题、人际交往问题、思想不成熟等为主,研究生则已转变为对未来无把握而产生的不安和担忧。研究生的心理健康状况多与社会大环境息息相关,他们更多关注社会,思考未来,积极寻找个人成长与社会发展需要的结合点,以期最大限度地发展自我,实现自我。因此研究生心理教育要在本科生的基础上,提供更高一级层次的心理健康服务。

“三级目标,三方力量”。三级目标,指预防为主,兼顾心理咨询和治疗。心理健康教育目标一般划分为三级:一级目标是以预防教育为主,面向全体学生,注重潜能的开发和积极心理品质的培养;二级目标是以预防教育为主,针对普遍的心理问题进行辅导和咨询,消除学生的心理障碍;三级目标以治疗心理疾病为主,针对有心理障碍和疾病的个体进行心理诊断和治疗。以往研究生心理健康教育通常局限于二级和三级目标,对一级目标缺乏足够的重视,事实上一级目标是研究生最主要的心理健康教育的目标,要强化一级目标,兼顾二级和三级目标。因为研究生是培养高层次人才,对国家的发展和社会的进步具有举足轻重的意义,只有真正激发研究生的创新意识、创造才能、奋发向上等积极心理品质才能更好地发挥研究生作为未来高层次人才的作用。因此只有把心理健康教育的目标定位在积极心理品质的培养和塑造上,才能保证把绝大多数研究生培养成健全的、日趋完善的、经得起时代考验的、具有创新

意识的精英社会成员。同时，也只有这样的心理健康教育过程，才是积极的、充满生机和活力的。正如 Keyes 指出的“大部分人都感到生活良好对大多数国家来说不是最大的挑战，真正的、最大的挑战是在那些感觉良好的人中，没有足够多的人是振作向上的”。如果国家促进国民健康的政策只关注心理疾病，虽然能够起到减少心理疾病的作用，却达不到促进心理健康、追求幸福的目的。因此，预防为主，兼顾咨询和治疗的三级目标，不仅是心理健康教育自身发展的必然趋势，更是培养全面发展的研究生的必然要求。

“三方力量”，指心理老师、导师、其他老师(科任老师、辅导员等)三方密切相关的师资力量为研究生提供心理健康服务。心理老师是指学校从事心理健康教育以及学校心理咨询中心的相关老师，为研究生提供心理健康教育、心理咨询与治疗服务等。研究生的导师是研究生接触最多的老师，与研究生的学业、科研课题、学术论文以及毕业，都息息相关。他们最了解研究生学习方面的压力、困境或成就，因此，也能及时关注和注意到研究生心理的变化。科任老师和辅导员等其他老师在研究生需要或信任的情况下，也可以为其提供心理安慰或帮助。

## 6. “大思政”视野下的研究生心理健康教育效果评价

采用心理健康状况评估的量表评估心理健康状况。基于心理健康双因素模型，量表包括两个方面的内容，第一方面是测量负性心理状态的量表，比如评估焦虑、抑郁情绪；另一方面是评估积极心理状态的量表，比如评估幸福感等积极情绪。

课程思政效果从学生视角、教学视角和课程视角三个方面来进行评价。就学生视角而言，采用类投射测验的方式来测量。课程思政中传递的思政效果是潜移默化的过程，学生并没有外显地感知到被进行了思政教育，所以外显测评是无效的。投射测验是人格测验的一种，指采用某种方法绕过受访者的心理防御探测其真实想法(刘雪婷等, 2019)。类投射测验，指的是参考投射测验的做法，给研究生看可以做出多种解释的未完成的图片及一句未完成的话，要求研究生完成图片并根据提示语(一句未完成的话)解释图片。一句未完成的话就是基于课程思政设定的一句暗示性的语言，让研究生顺着思政的方向开始解释图片或讲故事。研究生的解释会带有自己潜意识的思想，这种方式能在一定程度上了解其内心的想法。教学视角是上课教师(团队)就其设计和实施的思政元素进行评价。课程视角是教学督导组、行政组、及其他老师对该课程的思政元素进行评价。

## 7. 结论

本研究基于积极心理学的理论和心理健康双因素模型，在“大思政”的背景下，构建“一个平台、一种理念；二种因素、二个层次；三级目标，三方力量”的研究生心理健康教育模式。“大思政”视野下的研究生心理健康教育是党在新时期加强教育改革和落实立德树人根本目标的必然要求(张丽萍, 2021)。我们应该站在时代的高度，着眼于个体，服务于社会，将研究生培养成为德智体美劳全面发展且身心健康的社会主义建设者和接班人。

## 基金项目

广东省研究生教育创新计划项目(2022JGXM106)。

## 参考文献

- 贺鹏宇, 田艳(2022). 高校研究生全员心理育人的路径探究. *大学教育*, (4), 212-214.
- 柯蓝, 张登沥(2010). 心理健康教育在研究生思想政治工作中的实践与探索. *安徽电气工程职业技术学院学报*, 15(4), 115-118.

- 刘小丽(2020). 优势视角理论在研究生心理健康教育中的应用研究. *心理月刊*, 15(12), 69.
- 刘雪婷, 王琬宁, 吴彩云(2019). 投射测验的研究进展综述. *山西青年*, (3), 76-78.
- 牛帆, 李一冉(2024). “大思政课”视域下“师生四同”育人模式的内涵阐释. *黑龙江教育(高教研究与评估)*, (2), 68-71.
- 田甜, 王益彬(2020). 教育现代化背景下硕士研究生心理健康课程的价值取向. *牡丹江教育学院学报*, (12), 84-87.
- 弋新, 刘晓云, 黄婵, 等(2022). 积极心理学视阈下心盛理论及心理健康双因素模型的研究进展. *循证护理*, 8(22), 3038-3041.
- 禹玉兰, 沈玉洁(2018). 基于双因素模型的大学生心理健康教育模式研究. *广东技术师范学院学报*, 39(4), 102-106.
- 郁翠微(2021). “大思政”背景下大学生思想政治教育与心理健康教育融合与协同发展路径探究. *大学*, (48), 38-40.
- 张冰华, 杨红月(2024). “大思政”视域下新时代大学生就业价值观培育路径研究. *华北电力大学学报(社会科学版)*, 1-9.  
<https://doi.org/10.14092/j.cnki.cn11-3956/c.2024.01.029>
- 张利萍(2021). 高校心理健康教育课程思政建设路径探析. *长春大学学报*, 31(6), 35-38.