

新时代研究生心理健康状况及应对策略探究

——基于CiteSpace可视化知识图谱分析

木本荣^{1,2*}, 刘丽^{1,2*}, 吕美红^{1,2#}, 陈胡兰^{1,2#}

¹成都中医药大学医学技术学院, 四川 成都

²川渝共建感染性疾病中西医结合诊治重庆市重点实验室, 四川 成都

收稿日期: 2023年6月6日; 录用日期: 2023年10月3日; 发布日期: 2023年10月12日

摘要

目的: 采用CiteSpace软件对研究生心理健康领域的文献数据进行可视化分析, 旨在探究当前研究生心理健康状况的研究现状和未来发展趋势, 以期发现更完善和创新的心理应对策略。方法: 利用中国知网(CNKI)、万方数据知识服务平台和维普网中主题相关的文献数据信息, 通过CiteSpace6.2.R2软件对关键词进行计量研究和可视化分析。结果: 发文量的趋势显示近年来对研究生心理健康关注度逐渐增加; 可视化分析结果显示发文作者及机构之间合作较少, 研究缺少多方的合作。研究生心理健康的研究方向主要围绕心理健康影响因素、对策以及导师的作用开展, 研究演进路径和前沿现状的均显示出近两年对于应对策略的研究上有所不足。结论: 研究生心理健康状况与其学习和生活息息相关, 其心理健康问题不容小觑, 应当持续关注研究生心理健康状况, 重视他们的心理需求, 并加强心理健康教育, 同时完善和创新应对策略。

关键词

新时代, 研究生, 心理健康, CiteSpace

Research on the Psychological Health Status and Coping Strategies of Graduate Students in the New Era

—Based on CiteSpace Visualization Map Analysis

Benrong Mu^{1,2*}, Li Liu^{1,2*}, Meihong Lv^{1,2#}, Hulan Chen^{1,2#}

¹School of Medical Technology, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

²Chongqing Key Laboratory of Sichuan-Chongqing Co-Construction for Diagnosis and Treatment of Infectious Diseases Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Chengdu Sichuan

*第一作者。

#通讯作者。

Received: Jun. 6th, 2023; accepted: Oct. 3rd, 2023; published: Oct. 12th, 2023

Abstract

Objective: Use CiteSpace software to visualize and analyze data related to graduate psychological health literature, explore the current status and development frontiers of graduate psychological health research, and explore more comprehensive and innovative psychological health coping Strategies. **Methods:** Based on the subject related literature data in CNKI, WANFANG, and COVIP, the keyword measurement research and visualization analysis were conducted by CiteSpace 6.2.R2. **Results:** The trend of the number of publications shows that there has been a gradual increase in attention to the psychological health of graduate students, in recent years; The visualization analysis results show that there is less cooperation between authors and institutions. Besides, there is a lack of integration of multiple resources. The research direction of graduate students' psychological health mainly revolves around the influencing factors, strategies, and the role of mentors in mental health. The research evolution path and the analysis results of the frontier status quo all indicated that there have been shortcomings in research on coping strategies in the past two years. **Conclusions:** The mental health status of graduate students is closely related to their learning and life, and their mental health problems cannot be underestimated. We should continue to pay attention to the mental health status of graduate students, pay attention to their psychological needs, strengthen mental health education, and contract comprehensive and innovative response strategies.

Keywords

The New Era, Postgraduate, Mental Health, CiteSpace

Copyright © 2023 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

十九大以来, 中国特色社会主义进入新时代。习近平总书记指出党和国家的事业发展迫切需要培养造就大批德才兼备的高层次人才[1]。作为我国未来科研的主要力量——研究生群体, 他们的各个方面都受到了大家的重点关注, 其中就包括目前问题愈发突出的心理健康状态。过去一般认为, 个人的心理健康水平与其社会、经济地位呈轻微正相关[2], 即收入和学历更高、职业更稳定、职业声誉更好的人, 心理健康状况也会更好。但是近两三年来的国际研究揭示, 大部分研究生存在焦虑、抑郁等心理健康问题[3]。研究生群体面临来自个人和学业的双重压力, 这种压力会导致学业与生活、理想与现实的多重矛盾, 从而引发一系列心理健康问题。同时, 这些问题会进一步影响研究生的学习和生活质量, 形成了一种恶性循环。过去对于研究生的心理健康状况研究大多停留在内、外部影响因素上, 缺少完备和创新的研究生心理健康问题应对策略。直到 2019 年新冠疫情的出现, 大众对研究生心理健康的关注热度大幅度增长, 开始关注到导师和社会的支持作用, 进一步认识到心理健康问题在学生的学习和生活里的危害。本文收集整理了新时代以来研究生心理健康的相关文献, 利用 CiteSpace 软件对文献数据进行可视化分析, 以助于进一步加强对研究生心理健康状况的关注, 完善并创新心理健康问题的应对策略。同时, 为新时代研究生的高质量教育和培养事业的发展提供相关研究的科学信息和可供参考的建议。

2. 数据来源与研究方法

2.1. 数据来源

本次研究以中国知网、万方数据知识服务平台和维普网的期刊数据为数据统计源,以“主题:研究生(精确) AND 主题:心理健康(精确)”为检索条件,限定发表时间为2017至2023年,语言限定为“中文”,总共搜索得到1579篇文献。排除报刊、会议记录及主题内容不符的期刊后导入至NoteExpress软件中进行合并去重,最终得到符合要求的文献共525篇。文献以Refworks格式导出后,所得文本经CiteSpace 6.2.R2转化格式用以可视化分析。

2.2. 研究方法

CiteSpace是在科学的计量学数据可视化背景下,逐渐发展起来的一个引文分析软件。它能够直观展现某领域的研究现状及热点,描述和预测特定研究领域的发展。本文借助CiteSpace软件绘制研究文献的作者合作网络图、机构与作者网络图和关键词聚类图、时序演进图、突现图等,对目前研究生心理健康状况领域的现状进行热点和前沿分析。

3. 数据结果与分析

3.1. 发文量统计分析

文献数量的年度分布趋势有利于了解该领域的发展与变化。利用Microsoft Office Excel绘制2017年至2023年的发文量分布趋势图(见图1)。从整体的趋势来看,相关研究的文献发表数量总体呈现上升的趋势。2018年时发文数量有所减少。2019年较2017年发文量有小幅度增长。在2020年相关研究的发文数量陡然上升,数量高达104篇,约为2017年的1.4倍。2020年后的其余年份发文量也均远高于2017年。由于2023年仅有5个月的文献数据,没有发文数量参考价值,故不纳入发文量数据趋势分析。2019年12月全球爆发了新型冠状病毒肺炎疫情,当代研究生被迫面临延迟开学、线上学习及长期封闭在室内等情况,普遍出现了焦虑情绪。同时,在激增的学习和就业压力下,他们的心理健康状况出现问题,严重影响了其学习状态和生活质量。研究生心理健康问题引起了相关学者的密切关注,因此2019年以后的发文量有所上升。



Figure 1. The trend chart of number of publications

图1. 发文数量趋势图

3.2. 发文机构及作者分析

Table 1. Statistical table of the number of articles published by authors
表 1. 作者发文数量统计表

发文数量(篇)	作者人数
5	1
3	4
2	61
1	153

CiteSpace v. 5.2.R2 (64-bit) Basic
May 16, 2023 at 7:34:52 PM CST
WoS: C:\Users\182\Desktop\新建文件夹\update
Timespan: 2017-2023 (Slice Length=1)
Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=3.0, L/N=10, LBY=5, e=1.0
Network: N=219, E=109 (Density=0.0046)
Largest CC: 8 (3%)
Nodes Labeled: 1.0%
Pruning: Pathfinder
Modularity Q=0.8479
Weighted Mean Silhouette S=0.9307
Harmonic Mean(Q, S)=0.7639

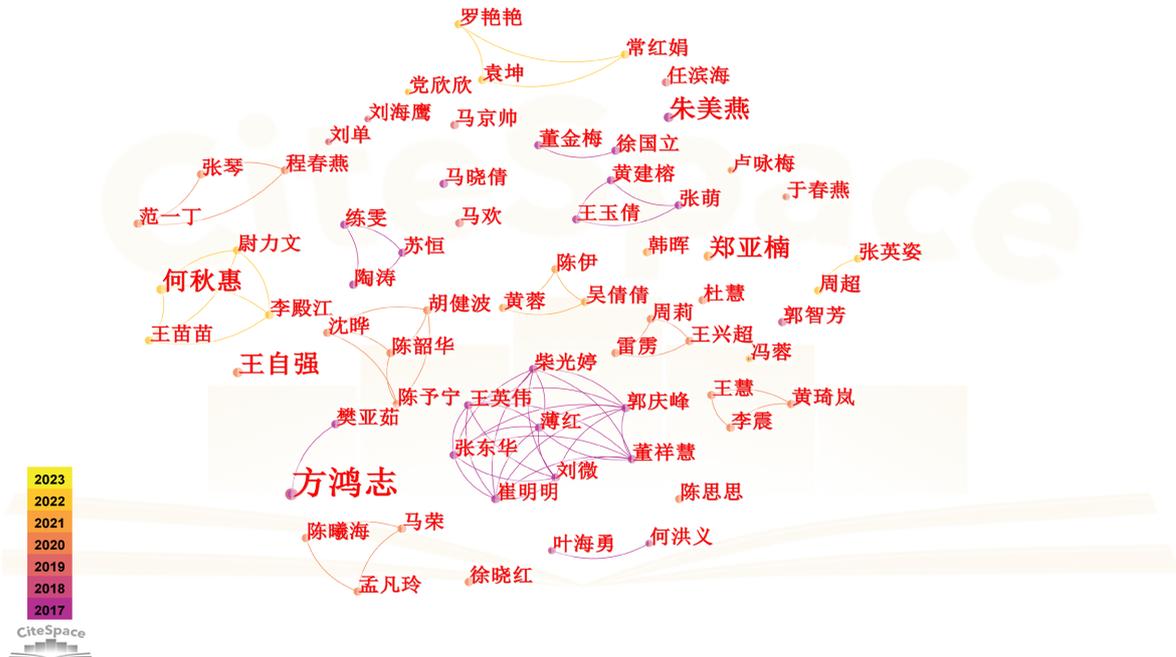


Figure 2. Author collaboration network diagram

图 2. 作者合作网络图

普莱斯定律是著名的确定核心作者的计量方法,由著名文献计量科学家普莱斯提出。其数学公式为: $M = 0.749\sqrt{P_{\max}}$, 其中 P 为统计时间内高产作者的最高发文量数, M 代表统计时间段划分作者是否为高产作者的最低发文量。经过统计(见表 1), 高产作者的最高发文量为 5 ($P = 5$), M 经计算的值约为 2。即在该时间段发文数量至少为 2 篇的作者被称为核心作者。所有核心作者的发文总量为 139 篇, 小于文献总数的一半(262 篇), 表明在研究生心理健康研究领域的高产作者群并没有形成, 只是部分作者表现较为突出。使用 CiteSpace 制作出的作者网络图(见图 2)也印证了这一点。在作者网络图中, 名字的字体大小可以了解到作者的发文数量, 字体越大则代表发文数量越多。因此可得出: 方鸿志、王自强、郑亚楠、朱美燕及何秋慧等学者在研究生心理健康的研究上较为突出, 而且研究起始时间早于大部分学者。根据连线及整体网络密度可以知道作者之间的联系。图中各节点之间连线少, 网络密度较小(Density = 0.0068),

可见该领域研究学者之间普遍联系较少。为进一步探究相应研究机构发文情况以及与作者之间的联系，在 CiteSpace 中，运用 author 和 intuition 节点，绘制了机构与作者网络图(见图 3)，从中可以看出：主要的研究团队大致可分为两类，一类是以北京师范大学为代表的师范类高校，另一类是以中国药科大学为代表的医学院校。研究机构大多比较分散，不同机构之间的交叉联系较少，整体缺乏系统的研究团队网络。

综上，可以看出，目前研究生心理健康状况的研究主要由师范院校和医学院校领导，同时也代表着教育领域和医学领域的交叉融合。此外，越来越多的高校也开始参与到研究生心理健康研究中。然而，研究团队和学者之间缺乏交流和合作，没有整合多方资源来促进研究生群体心理健康状况的研究发展。大多数研究只关注到个别领域的研究生群体，因此可能存在一定的局限性。

CiteSpace, v. 5.2.R2 (64-bit) Basic
May 16, 2023 at 8:01:25 PM CST
WOS: C:\Users\196152\Desktop\新建文件夹\date
Timespan: 2017-2023 (Slice Length=1)
Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=3.0, L/N=10, LBY=5, e=1.0
Network: N=240, E=196 (Density=0.0068)
Largest CC: 8 (3%)
Nodes Labeled: 1.0%
Pruning: Pathfinder
Modularity Q=0.6479
Weighted Mean Silhouette S=0.9307
Harmonic Mean(Q, S)=0.7639

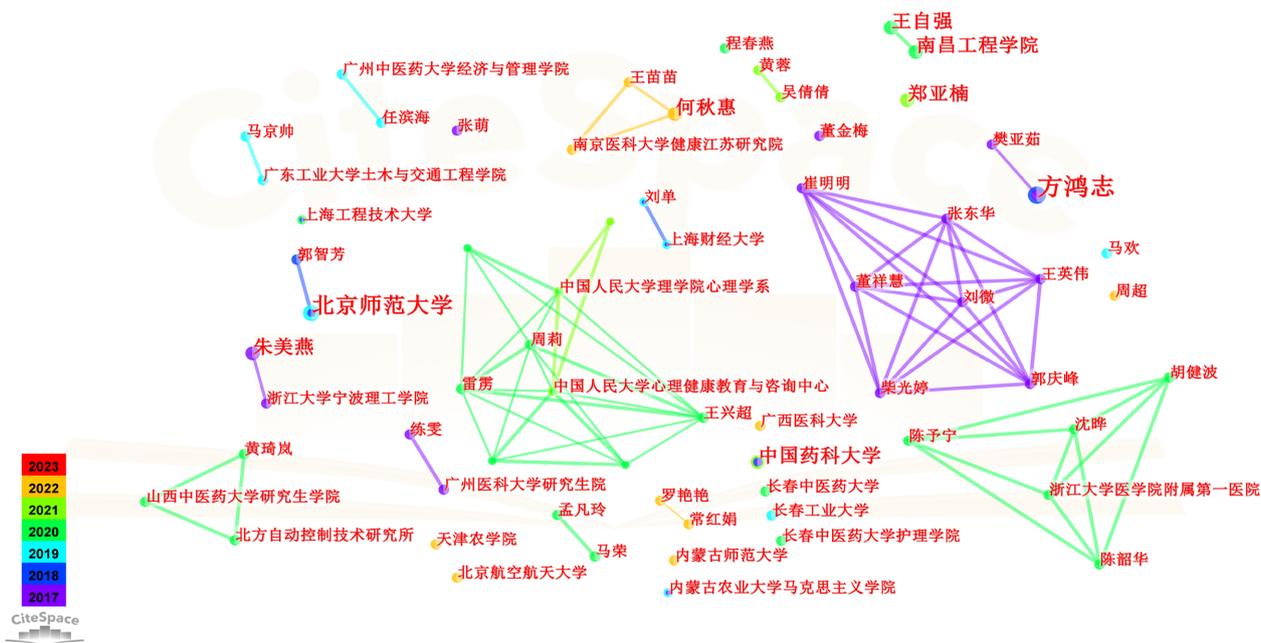


Figure 3. The network chart of institutions and authors
图 3. 机构与作者网络图

3.3. 关键词可视化分析

研究生是国家科技创新力量的重要组成部分，是科技强国建设的人才储备。因此，探究研究生心理健康状况、影响因素和应对策略，同时加强研究生心理健康教育、构建心理健康问题的应对体系对于保障科技人才的发展质量具有重要意义。由于文献的关键词能高度概括文章主题及研究内容，因此，对关键词进行可视化分析能够帮助我们清楚地了解研究的内容构成、演进趋势以及前沿分析。本文使用 CiteSpace 对选取文献的关键词进行共现、聚类、时序演进和突变词的可视化知识图谱制作。首先根据图谱揭示研究生心理健康主要研究方向；其次根据关键词的时序演进图探究新时代以来研究生心理健康研究领域的发展脉络，根据时代背景解析研究生心理健康研究领域的变化；最后探析研究的前沿关键词，了解研究生心理健康研究的未来趋势。为进一步优化研究生心理健康的教育方式、构建完善创新的应对体系提供研究思路。

3.3.1. 关键词共现

关键词共现是对大量文献中的关键词共同出现的情况进行分析,通过图中线段显示各关键词之间的联系,获取文献中代表学科的各种主题之间的关系。使用 CiteSpace 软件构建关键词的共线图(见图 4),其中节点的数量代表关键词的数量,节点的大小代表关键词出现的频次,节点的颜色对应关键词首次出现的年份。本文关键词共现图谱有节点 281 个($N = 281$)和连线 466 条($E = 466$),网络密度为 0.0118 ($D = 0.0118$)。由图可知近几年研究生心理健康的研究与“影响因素”、“对策”、“导师”等方面联系较为紧密,其次是“心理压力”、“焦虑”、“社会支持”等。

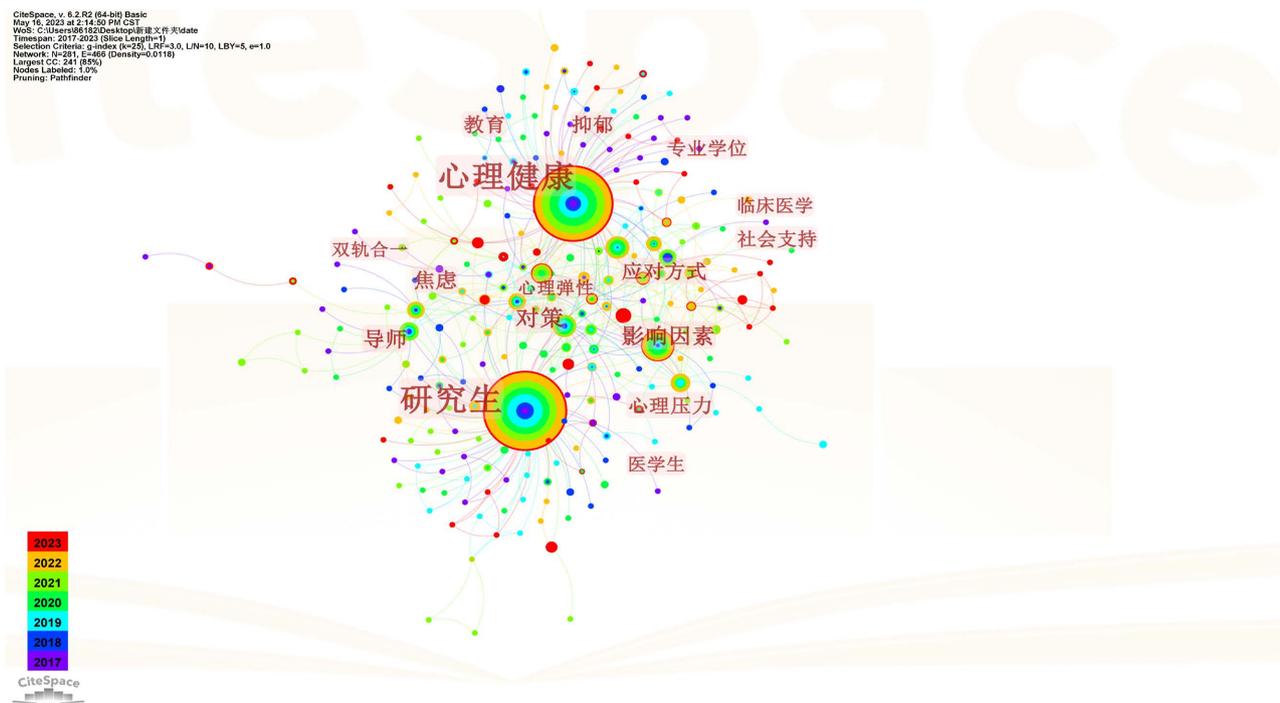


Figure 4. Keyword co-occurrence map
图 4. 关键词共现图

3.3.2. 关键词聚类

关键词聚类分析,是在关键词共现的基础上,进一步使用对数似然比 LLR (Log Likelihood Ratio) 算法对关键词进行研究领域的分类。使用 CiteSpace 软件对本次研究文献的关键词进行绘制和聚类分析,最终得到 8 个具有代表性的类团(见图 5)。本文选取了 Size 值大于 10 以上的聚类进行讨论。图中的模块值 Modularity $Q = 0.6479 (>0.5)$, 轮廓值 Silhouette $S = 0.9307 (>0.7)$, 数值显示聚类结构显著,模块显示清晰,结果能够有效反映关键词类团分布情况。接着,按照大小值从大到小对标签进行排序,并展示每个标签的轮廓值和聚类关键词(见表 2)。每一个标签的轮廓值均大于 0.7,其聚类结果较好地代表了关键词与主题。关键词的大小值也与研究的方向密切相关,数值越大表示该领域包含的关键词越密集。因此,通过类聚图表可知,研究生心理健康方面的研究主要分为三个方向:第一是关注研究生心理健康状况和表现,第二是探究研究生心理健康影响因素和问题产生原因,第三是探讨研究生心理健康问题的应对策略和心理健康教育。相关学者的研究不单着眼于心理健康问题的发现和溯源,同时,也积极探索研究生心理健康状况的改善方法,以助于研究生心理健康教育方案的建设和心理健康问题应对策略的完善。

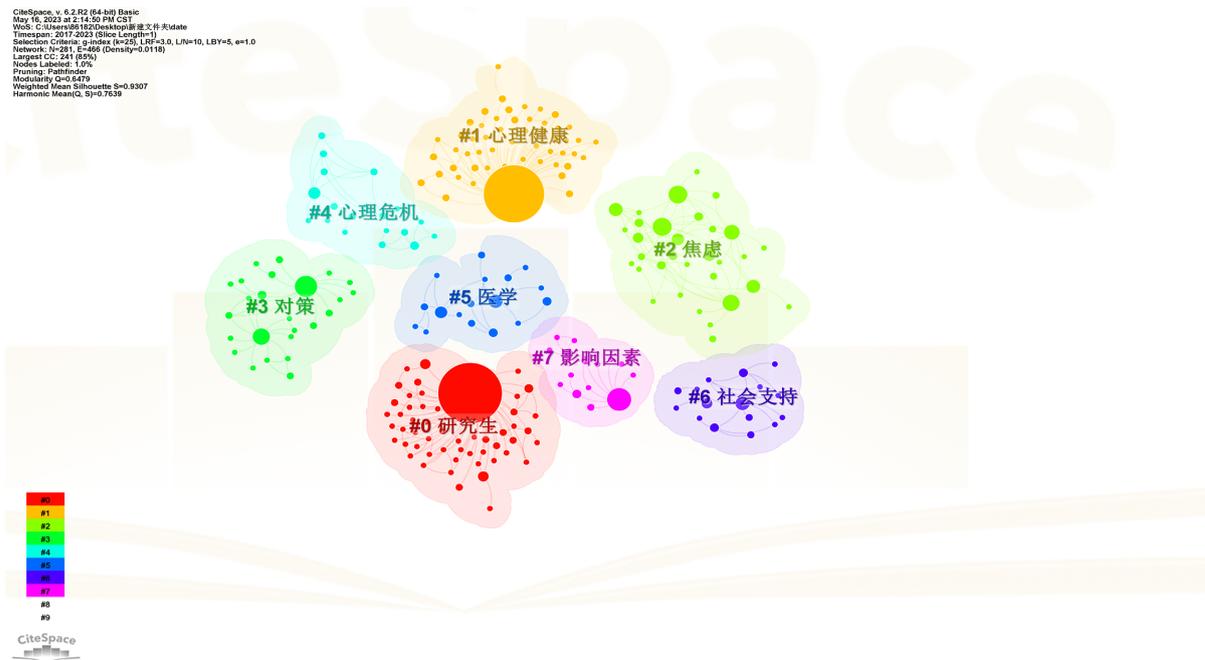


Figure 5. The keyword clustering map
图 5. 关键词聚类图谱

Table 2. Keyword clustering statistics
表 2. 关键词聚类统计值

标签(Label)	大小值(Size)	轮廓值(Silhouette)	聚类关键词(Keywords of clustering)
#0 研究生	54	0.908	心理健康教育, 三全育人, 焦虑, 医学研究生
#1 心理健康	53	0.898	心理健康教育, 焦虑, 心理咨询, 影响因素
#2 焦虑	33	0.902	应对方式, 抑郁, 临床医学, 研究生
#3 对策	25	0.898	导师, 心理健康教育, 群体, 实现途径
#4 心理危机	18	0.948	危机干预, 中介作用, 导师支持, 心理资本
#5 医学	17	0.909	医学, 压力, 博士, 应对策略, 心理
#6 社会支持	16	0.964	心理韧性, 学业压力, 硕士生, 博士生
#7 影响因素	15	0.922	医学院校, 导学关系, 幸福感, 朋辈互助

3.3.3. 关键词时序演进

研究根据选取文献得到的时序演进图(见图 6)可知, 大部分聚类标签词在 2017 年时已经出现, 其中包含了多个方面的研究。例如: 研究生的心理压力、心理健康教育、心理健康影响因素、与导师之间的人际关系及心理问题应对策略等。这表明研究生心理健康不仅受到广泛的关注, 研究方向也比较多样化。2019 年随着疫情的爆发, 研究生群体的学业与生活随之出现各种困难, 进而普遍出现焦虑情绪甚至抑郁倾向。大众对其心理健康状况的担忧也逐步加深, 并且开始探讨疫情环境对研究生心理健康产生的影响。随着新冠疫情管控转向常态化管理, 从 2022 年开始, 虽然部分学者仍在持续关注研究生群体的心理健康影响因素、心理危机、焦虑抑郁等情绪问题以及社会支持的积极作用, 但在研究生心理健康问题的应对策略的探讨上有所不足。

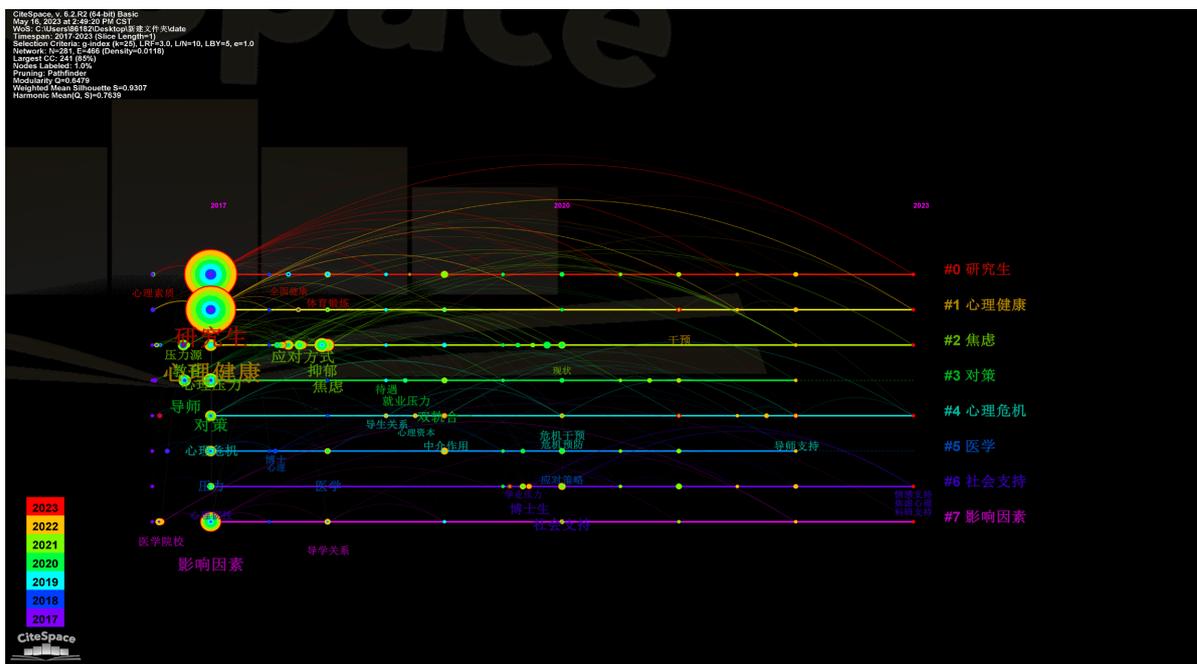


Figure 6. Keyword timing evolution map
图 6. 关键词时序演进图

3.3.4. 研究前沿现状探析

Top 10 Keywords with the Strongest Citation Bursts

Keywords	Year	Strength	Begin	End	2017 - 2023
因素分析	2017	1.36	2017	2018	
心理弹性	2018	1.39	2019	2021	
新冠肺炎	2020	2.03	2020	2020	
现状	2020	1.65	2020	2021	
三全育人	2019	1.73	2021	2021	
硕士生	2021	1.56	2021	2021	
双轨合一	2019	1.38	2021	2021	
新时代	2019	1.38	2021	2023	
医学院校	2017	2.07	2022	2023	
导师支持	2022	1.38	2022	2023	

Figure 7. The keyword burst map
图 7. 关键词突现图

本研究使用 CiteSpace 软件对文献关键词的突现情况绘制成关键词突现图谱，并进行突现词分析，进而分析其前沿主题，预测未来发展趋势。本次图谱绘制将 γ 值调整为 0.65，最终得到 10 个高突现值关键词(见图 7)。图中“Strength”表示突现强度，“Begin”和“End”是突现开始和结束的时间，红色线段则代表突现出现的起止时间段。其中凸显强度为前三的关键词为“医学院校(S = 2.07)”、“新冠肺炎(S = 2.03)”及“三全育人(S = 1.73)”。这些关键词在其对应的时间段里都是研究者较为关注的前沿主题。从突现持续的时间跨度来看，持续时间较长的有“心理弹性”及“新时代”，说明这些关键词在较长一

段时间内都是学者们关注的焦点，甚至热点话题。根据时间排序可以看出，前沿关键词随时间推移在不断的变化，近两年持续出现的突现词为“新时代”、“医学院校”及“导师支持”等。一方面可以看出新时代以来，研究生心理健康状况的研究高度与时俱进。尤其在“三全育人”和“双轨合一”的研究生教育理念提出后，相关学者逐渐关注到导师对研究生心理健康的影响作用。以及2019年新冠肺炎疫情的爆发后，公众逐渐增强了对医学院校研究生的心理健康的关注。另一方面，从问题的改善和解决角度，研究生心理健康状况问题应对策略仍存在缺口，目前的研究大部分围绕研究生心理健康的现状及其影响因素展开，缺乏如何建立完备、创新的研究生心理健康教育体系和心理健康问题应对策略的探析。各研究团体需要整合多方资源，进行多角度探究，为研究生心理健康提供更多保障，不断完善和改进研究生心理健康问题应对体系，帮助研究生群体全方位健康发展。

4. 研究总结

使用 CiteSpace 软件对 2017 年至 2023 年研究生心理健康相关文献进行可视化分析，得到可视化图谱，并分析相关研究热点和发展演进历程，主要得到以下结论。

研究生心理健康研究交叉于医学领域和教育领域，受到高校、国家和社会的重点关注。新时代以来，该领域的研究整体呈现出上升趋势，但仍缺少系统的研究团队。

研究生心理健康领域的研究方向与时俱进，从心理健康影响因素的探讨逐步转向对干预方式和应对策略的研究，不再局限于影响因素的消极作用，开始探究导师和社会支持对研究生心理健康的潜在积极作用。同时，相关学者也不断探索互联网平台与研究生心理健康研究的结合，以助于深入了解研究生心理健康状况，提供更加有效的研究生心理健康服务体系。

由于研究生心理健康问题多样化，并且影响因素较多，所以研究生心理健康问题解决效率不高。因此，心理健康教育和心理健康问题应对策略的发展应当齐头并进。同时，注重制定个性化方案和技术创新，才能更加高效地保持研究生心理健康水平。

5. 讨论

我国进入社会主义新时代后，开始重视导师对研究生心理健康的影响作用，并在持续关注研究生心理健康状况变化及影响因素的基础上，强调需要调动全员的力量、全程关注研究生心理健康、全方位建设研究生心理健康教育体系。然而，由于学者和研究机构之间缺乏交流合作，因此尚未形成系统的研究网络团体。为了与时俱进，进一步完善和创新研究生群体的心理健康问题应对策略，为研究生高质量全面发展保驾护航，本文提出以下几点探讨。

5.1. 从关注的角度：重视心理需求，密切关注心理健康状况

习近平总书记在党的二十大中，首次将教育、科技、人才一体化安排与部署[4]。而研究生群体恰好处于教育、科技和人才三个领域的交叉部分，是国家未来科技力量的人才储备。他们的成长与发展不仅受到老师、学校以及家人的关注，更受到国家和社会的关注。如今，研究生心理健康问题愈发成为一个严重阻碍其成长与发展的因素。因此，为了更好地解决这个问题，我们应当做到的第一点是要提高对研究生心理健康状况的关注度。同时，为了更加贴合实际，从根本上找到解决研究生心理健康问题的方法，我们还需要重视研究生的内在心理健康需求。心理健康需求是指个体维持心理健康状况的需求，个体的内部和外部因素皆会对它产生影响。有学者根据十五所高校调查分析发现，研究生普遍对于自我管理，科研学习及人际关系的需求最为迫切。性别、专业、受教育程度、月可支配生活费等还会导致他们的心理健康需求出现明显的差异[5]。由此看来，即使是相同类别的心理需求，个体之间仍会存在较大的差异，

所以这可能也是开展改善研究生心理健康工作的难点所在。因此，满足研究生群体的心理需求，需要因人而异。要做到切实关注其心理健康状况，将他们的需求落到实处，一切以研究生身心健康、全面发展为中心，制定研究生培养计划。

5.2. 从预防的角度：集结多维度力量，加强心理健康教育

研究生作为科技工作者，虽然身处校园，社会环境相对比较简单，但也承受着巨大的学业和科研压力。他们正处于心理急速走向成熟但还未达到成熟的阶段，对事物容易产生剧烈的情绪波动，开始逐渐增加对自身内在的认识和思考，对各种情绪交织的感知也更加敏锐。由于许多高校暂未设置完备的研究生心理健康教育工作，所以部分学生可能无法科学认知自身出现的心理变化，进而加剧了心理健康问题产生的风险。因此，一方面，高校需要有针对性地加强心理健康教育，帮助研究生更加科学地认识情绪起伏，理智看待心理变化。另一方面，鼓励学生在出现问题时，敢于寻求更加专业的帮助。

然而，仅靠单个维度的力量无法形成健全的心理健康教育网络体系。所以，在高校加强心理健康教育工作的同时，也需要集结其他力量共同引导研究生心理状态趋向健康。如可以加强家校社之间的合作，即联动学校、家长、社会的力量[6]，撑起新时代研究生的心理健康“保护伞”。同时，尤其重视导师与学生之间的交流，充分发挥导师的支持作用[7]。心理健康教育的方式其实并不单一。依据当今互联网网民数量激增的特点，我们可以合理利用新媒体和大数据网络的支持，创新研究生心理健康教育方式。一方面，新媒体等平台的传播范围广、速度快，另一方面，通过互联网进行正向引导更加符合当代年轻人的生活习惯，能够更高效地促进心理健康教育的正向传播[8]。除了外界的良性引导，最重要的是，研究生自身要有正确的价值取向，心理素质与学术水平要协同发展[9]，提高心理韧性和自我支持能力。

5.3. 从干预的角度：借助新平台，完善及创新应对策略

新时代以来，一方面研究生的扩招导致研究生基数增多，另一方面，他们的心理健康问题愈发多样化[10]。新时代的研究生是一批走在时代潮流前端的群体，他们接受新事物的能力较强，同时，自我个性也愈加鲜明。因此，当他们出现心理健康问题的时候，传统的应对策略无法完全支持他们问题的解决。研究发现多数的学生能正确认识心理咨询，但真正遇到问题时，他们更倾向与朋友倾诉，而不是选择去专业的心理健康咨询服务中心[11]。加之目前我国心理健康服务资源仍然十分有限，缺乏系统与完善的心理健康服务体系[12]。因此，需要寻找和创建更加便捷、更加易于研究生群体接受的心理健康服务平台，以助于及时解决他们的心理困惑。

同时，心理健康状况是一个动态过程，为了形成高效的干预，还需要建立和创新全程的心理健康问题应对策略。首先，我们应当完善和构建心理健康动态监测网络[13]，将与研究生密切联系的人员纳入发现主体，同时建立学校、学院、班级、宿舍四级心理工作网络，并建立学生个人心理档案[14]，作为动态监测其心理健康状况的基础背景资料，以助于及时发现研究生心理健康问题。其次，应规范心理健康问题的分级标准。以《高校心理危机干预工作指南》[15]为指导基础，相关实际调研作为补充，对研究生心理健康问题的严重程度进行科学、合理的划分，以便根据程度选择有效的指导和干预。最后，建立多样化的分级干预辅导手段，制定个性化心理健康危机干预方案。并建立移动互联网上的研究生心理健康服务体系[16]。借助新的平台，如利用社交媒体建立专业的研究生心理健康咨询平台，并通过严格匿名的方式，充分保护他们的个人隐私。依据研究生更能接受与同龄人交谈的需求，建立其与同龄人的交流通道。总之，各种应对策略需要符合当代年轻人的心理接受程度，与时俱进，真正走近研究生群体。

6. 展望

研究生是新时代强国战略的人才支撑，是要担当中华民族伟大复兴任务的时代新人，他们的成长不

仅关乎到个人的命运，还关乎到国家的未来。由于研究生心理健康问题随各种因素在不断变化，因此，我们需要持续关注其变化趋势，并不断更新预防教育、追踪发现和及时干预等方面的策略，进而建立、完善和创新应对研究生心理健康问题的措施。在互联网飞速发展的今天，年轻人接触到更加丰富多彩的世界，这让我们不禁思考：如何更加充分地利用丰富的新技术和新平台，加强研究生心理健康教育，建立心理健康服务体系，完善和创新应对策略，为研究生的全面发展提供更加坚实的保障。

致 谢

感谢成都中医药大学青年教师教学骨干提升计划、成都中医药大学校 2023 年度校级一流课程《科研思路与方法》、成都中医药大学核心通识课程《物理学与人类文明》。

基金项目

成都中医药大学 2023 年研究生教育教学改革研究项目(2023YB05)；成都中医药大学 2021 年度校级教学质量工程建设项目(ZLGC202143)；2021~2023 年四川省高等教育人才培养质量和教学改革项目(JG2021-766)；中国科学技术协会“风传承行动”2022 年度学风涵养工作室——“科学教育树新风”人才摇篮工作室(XFCC2022ZZ002-046)。

参考文献

- [1] 新华社. 习近平对研究生教育工作作出重要指示强调适应党和国家事业发展需要培养造就大批德才兼备的高层次人才[J]. 中国研究生, 2020(8): 1-2.
- [2] 张亚利, 张建根, 李红霞, 等. 社会经济地位与抑郁的关系: 系统综述和元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30(12): 2650-2665.
- [3] Guo, L., Fan, H., Xu, Z., et al. (2021) Prevalence and Changes in Depressive Symptoms among Postgraduate Students: A Systematic Review and Meta-Analysis from 1980 to 2020. *Stress and Health*, 37, 835-847. <https://doi.org/10.1002/smi.3045>
- [4] 王战军, 赵敏. 新时代我国研究生教育的新使命、新举措[J]. 现代教育管理, 2023(4): 44-53.
- [5] 邓丽芳, 王姝怡. 新时代研究生心理健康需求: 现状与影响因素——基于我国 15 所高校的调查分析[J]. 中国高教研究, 2023(4): 83-88.
- [6] 李娟, 马梦晗, 樊扬林. 研究生心理健康调研及问题化解策略[J]. 中国冶金教育, 2023(1): 70-75.
- [7] 郑小琴. 研究生心理健康教育: 基本原则与体系构建[J]. 教育学术月刊, 2023(3): 49-56.
- [8] 王涛, 王进宝. 传播学视角下新媒体在高校学生心理危机干预中的价值探讨[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(6): 146-148.
- [9] 张澜, 郝旭东, 陈鹏宇. 新时代研究生价值取向和心理素质协同发展研究[J]. 绥化学院学报, 2023, 43(3): 110-112.
- [10] 朱萍, 吕琳. 对扩招时期研究生心理健康教育问题的思考[J]. 中国高等医学教育, 2008(8): 8-10.
- [11] 余若曦. 大学生对于心理咨询认知、态度及行为的调查研究[J]. 湖北工业职业技术学院学报, 2022, 35(3): 14-18.
- [12] 郭菲, 陈祉妍. 科技工作者心理健康需求与服务现状[J]. 科技导报, 2019, 37(11): 18-27.
- [13] 董铭铭. 大学生动态心理健康监测机制的构建[J]. 品位·经典, 2022(11): 81-83.
- [14] 张金娟. 高校学生心理健康档案的建设与管理研究[J]. 山西档案, 2019(3): 119-120.
- [15] 戴赞. 高校心理危机干预工作的现状及相关文件解读[J]. 心理学通讯, 2022, 5(2): 97-105.
- [16] 王文波. 探究基于移动互联网的大学生心理健康服务体系构建[J]. 互联网周刊, 2023(8): 68-70.