

高校女研究生心理健康教育研究

袁 婷

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年3月22日; 录用日期: 2024年5月13日; 发布日期: 2024年5月23日

摘 要

作为一个逐渐壮大的特殊群体, 高校女研究生的心理健康问题越来越受到社会的广泛关注。由于女研究生的心理健康问题复杂多样, 与此相对应的解决策略也应该是系统灵活的。从社会、学校、家庭、个人四个层面提出高校女研究生心理健康教育的策略, 对女研究生的心理健康发展具有现实价值。

关键词

女研究生, 心理健康, 教育

Research on Mental Health Education of Female Postgraduate Students in Colleges and Universities

Ting Yuan

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 22nd, 2024; accepted: May 13th, 2024; published: May 23rd, 2024

Abstract

As a growing special group, the mental health problems of female postgraduate students in colleges and universities are getting more and more attention from the society. Since the mental health problems of female graduate students are complex and diverse, the corresponding solution strategies should be systematic and flexible. It is of practical value to propose strategies for the mental health education of female postgraduate students in colleges and universities from four levels: society, school, family and individual.

Keywords

Female Postgraduate Students, Mental Health, 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

21 世纪以来, 在发展高等教育政策的推动下, 我国研究生教育飞速发展, 在校研究生人数连年攀升, 女研究生这一群体也逐渐庞大。根据教育部(2023)发布的《高等教育分学科门类研究生数(总计)》来看, 2022 年我国在校硕士 3,097,548 人, 其中女硕士 1,638,353 人, 约占总人数的 53%。由于自身及其外部因素的影响, 相比于男研究生, 女研究生往往面临着更为严重的心理健康问题的困扰。如何在正视女研究生心理健康问题的基础上, 积极破解女研究生心理健康问题的困境, 亟需深思和研讨。

2. 高校女研究生心理健康问题研究的重要性

2.1. 改善教育系统, 提高教育质量

研究女研究生的心理健康可以为教育系统的改革和发展提供有价值的参考。通过研究女研究生的心理健康, 我们可以更好地了解她们在教育和学习过程中的需求和困难。这有助于教育系统更好地回应她们的需求, 提供更有针对性的支持和服务。研究可以为教育系统提供依据, 帮助学校更好地设计和完善课程设置, 可以了解哪些教学方法更有利于她们的学习和成长, 从而为教师提供指导, 改善教学方法, 从而减少对女研究生心理健康的负面影响。例如, 引入心理健康教育课程, 或者调整学习负担和评估方式。此外, 研究还可以帮助学校更好地了解校园环境对女研究生心理健康的影响, 并采取措施优化校园环境, 创造更有利于她们成长的氛围, 有助于更好地发挥教育的全面效果, 从而改善教育系统, 提高教育质量。

2.2. 增强人才培养, 推动社会发展

心理健康是学习和工作的重要基础(叶一舵, 1996)。女研究生能否成才, 不仅关系着自身的发展, 还影响着社会主义现代化进程(郑洁, 税伟, 2003)。通过研究女研究生的心理健康, 我们可以更好地了解她们所面临的心理障碍, 例如焦虑、抑郁等, 并采取有效措施进行干预。这有助于她们更好地专注于学习和工作, 提高学习和工作效率, 最终达到更好的人才培养效果。此外, 心理健康教育可以增强女研究生的适应能力, 帮助她们应对各种学习、工作和生活中的挑战和困难。这在培养适应社会变化、具备创新能力和适应能力的高素质人才方面具有重要意义。心理健康教育还可以提高女研究生的社会能力, 例如沟通、合作、领导等。这些社会能力在未来的职场和人生中非常重要, 有助于培养具有团队精神和领导才能的高素质人才。

3. 高校女研究生心理健康研究的理论基础

研究高校女研究生心理健康的理论基础包括多个领域的心理学理论, 主要有以下几个方面: 第一, 开发心理学。开发心理学研究个体的心理发展规律和过程, 对于理解女研究生在不同阶段的心理发展和面临的挑战有重要意义。第二, 心理健康理论。心理健康理论研究描述心理健康状态的各种因素和机制,

为研究女研究生心理健康提供理论框架和指导。第三，社会心理学。社会心理学研究个体在社会环境中的心理过程，如社会支持、社会认同、社会角色等，有助于研究女研究生心理健康与社会因素之间的关系。第四，心理疏导理论。心理疏导理论研究个体如何通过主动调节情绪和行为来维持心理健康，可以为女研究生心理健康教育提供有价值的建议和方法。第五，性别心理学。性别心理学研究不同性别之间的心理差异，有助于研究女研究生在心理健康上面临的特定挑战和问题。

4. 高校女研究生心理健康研究现状

近年来，有大量的研究关注了高校女研究生的心理健康问题，涉及心理健康状况、心理障碍、应对策略、社会支持、学业压力等方面。其中，研究方法多样化，包括调查问卷、深度访谈、焦虑、抑郁量表、心理测量等。研究对象多为高校女研究生，也有部分研究选择女研究生和男研究生进行对比研究。如楼成礼、林良夫(2003)用 SCL-90 对 315 名男女硕士研究生的心理健康状况进行综合分析。赫媛媛(2017)采用自制调查问卷，问卷涉及研究生阶段的不同年级和专业的女硕士研究生。众多研究表明，高校女研究生在心理健康上存在一定的问题。部分女研究生存在心理障碍，如焦虑、抑郁等。与此同时，社会支持、个人心理弹性和应对策略等因素对女研究生心理健康有着积极的影响。如李珊珊、戚雪(2018)提出站在从上到下、从外到内、从入到出的角度来解决地方高校女性研究生心理健康问题。尽管研究成果较丰富，但仍然存在一些局限，如研究对象局限于某些地区或学校，量表的信度和效度有待进一步改进，研究方法也有待进一步多样化和创新(胡刃锋，邓瑾，2019)。

5. 高校女研究生心理健康常见问题

林金辉(2003)认为，硕士研究生的心理素质状况可从五个方面进行衡量：一是心理发展是否符合其相应的心理年龄特征；二是能否坚持正常的学习和生活；三是有无和谐的人际关系；四是能否与社会和谐一致；五是有没有完整的人格。以此为参考，有助于更好地归纳总结高校女研究生常见的心理健康问题。

5.1. 焦虑情绪

高校女研究生的焦虑情绪主要表现为苦闷、沮丧的心理状态和多变反复的情绪状态。这是高校女研究生最为常见的心理健康问题。高校女研究生的焦虑情绪主要来自于学业和就业两方面。在学业方面，研究生阶段学业负担往往比本科阶段更大，这可能导致压力。并且，作为学术成果的体现，论文研究是研究生学业的重要部分，但这项任务也可能令人焦虑，特别是在截止日期临近时。许多女研究生自杀事件发生都是沉重的学业压力导致的。在就业方面，当前我国研究生就业市场存在着研究生生源逐渐增多的趋势和社会对研究生的需求相对下降的趋势之间的矛盾。由于女研究生正处于结婚生子和就业的人生规划重合期，许多用人单位有所顾虑，不会轻易向女研究生抛出岗位的橄榄枝。处于性别劣势的女研究生面临着未来职业前景的不确定性，这可能在学业负担之外增加了额外的压力，加重女研究生的焦虑心理。

5.2. 敏感心理

高校女研究生的敏感心理主要表现为内心脆弱，易受外界影响，容易被他人的看法所左右。具体来看，女研究生的敏感心理主要是由自身生理特点和社会环境影响多造成的。生理因素对人的心理状态和行为选择具有直接的影响作用。生理疾病、外貌身材等生理状况都会对女研究生的心理健康产生影响。处于二十多岁的青年时期，女性本身就会对自身的生理状况投以更多的关注。但受天生的生理条件限制，女性本身的身体素质就略差于男性，再加上生理期、女性疾病等因素的困扰，女研究生的敏感心理易于被强化。在社会环境方面，受传统观念的影响，社会对女性追求高等教育潜在有色眼镜。认为女性就应

该专注于家庭，相夫教子的顽固看法始终无法被彻底消除。网络上散布的“世界上有三种人：男人、女人和女研究生”之类的不良评价对女研究生的敏感心理造成消极作用。

5.3. 偏执心理

高校女研究生的偏执心理主要表现为追求完美主义，易于苛求自我和他人，格外注重人际关系。选择读研深造的女研究生往往具有较强的执行能力、严格的自我管理能力和长远的人生规划能力。这些认真踏实、追求卓越的美好品质在塑造了高校女研究生的同时，也有着双刃剑的负面影响：给女研究生带来压力，在无形之中促使女研究生用高标准、严要求对待自己，做事不遗余力，追求完美结果。不仅如此，还会对自己身边的人提出较高的要求，希望他人的回报能同自己的付出相同。这种偏执心理如果不加以控制，还有可能发展成为虚荣心理、嫉妒心理等。面对竞争激烈的奖学金和各种荣誉称号的角逐，一些女研究生无法在平和的心态下正视此类竞争，就会对其他同学产生嫉妒心理，更有甚者，使用恶意指控等不正当的竞争手段达成自己的目的。

5.4. 依赖心理

高校女研究生的依赖心理主要表现为对导师、父母等“靠山”的依附心理，缺乏独立自主的精神。在学习上，一些女研究生尤其是文科女研究生缺乏自我探索、自我研究的科研品质，无法独立解决学术问题，习惯性地向导师、师兄师姐求助，过分依赖导师的安排，更有甚者，毕业论文的选题和框架也需要导师的帮助才能完成。在生活方面，由于女研究生普遍还没有独立的经济能力和成熟的社会适应能力，所以在很多生活事务的判断和处理上往往需要父母和伴侣的介入。这就导致在择偶标准的选择上，女研究生往往倾向于选择能够照顾自己、帮助自己的另一半，而丧失独立自强的品质。此外，在人际交往方面，女研究生对自己身边的朋友、闺蜜、舍友依赖性较强，比较喜欢结群交往，这就使得其很难突破舒适圈，发展广泛的交友圈。

6. 高校女研究生心理健康问题应对策略

逐渐增多的心理健康问题不利于高校女研究生的健康发展，必须加以控制和处理。高校女研究生心理健康问题的解决是一个系统工程，需要社会、学校、家庭、个人的倾力参与和努力。

6.1. 社会广泛开展心理健康宣传，营造关爱高校女研究生良好氛围

女研究生存在心理健康问题与其对心理健康知识的了解不足有直接的关系。由于女研究生这一群体的特殊性和心理健康问题的隐蔽性，对其直接展开简单粗暴的知识灌输是不现实的，往往会适得其反。因此，需要运用多种手段，通过多元有效途径对女研究生开展心理健康宣传教育。如在网络、报刊、电视、广播电台上增加普及女性心理健康知识的版块，帮助高校女研究生了解学习心理健康知识，用知识来武装自己。

人才的培养与爱护离不开良好的社会氛围。必须打破传统僵化观念对受高等教育女性人才的歧视与偏见，积极利用新媒体宣传受高等教育女性的智慧坚韧的形象，大力宣传尊重女性、爱护女性的社会风尚。与此同时，推动建立公平公正的人才选拔机制，改变就业不平等的现状，针对高校女研究生的特长优势对其展开就业帮扶政策，营造宽松的就业环境。

6.2. 学校有针对性地开展女研究生心理健康教育课程，加强导师对女研究生的心理关怀

学校是高校女研究生学习和生活最主要的场地，因此也应该肩负起与之相匹配的责任与担当。首先，学校可以设置心理健康的必修和选修课程，通过课程的形式向女研究生普及心理健康知识。课程的设置

必须针对常见的高校女研究生心理健康问题,如就业抗压、正确交友等,这样才能使教育效果更有成效。其次,学校可以积极开展心理健康活动,如女性心理健康知识讲座、开展心理健康沙龙活动、鼓励女研究生组建心理健康社团展开互帮互助。

由于研究生学术特点的特殊性,研究生与导师之间有着密切的联系。可以说,导师是研究生的第一负责人(郑爱明,李梅,2014)。因此,维护女研究生的心理健康,导师发挥着至关重要的作用。一方面,导师要积极关注女研究生的思想动态,发现其出现心理健康问题后及时给予相应的安抚和指导。另一方面,导师要发挥榜样作用,积极营造良好的学术氛围。师门的学术氛围往往会影响其中每一个学生的心理状态。导师应宽严并济,体谅学生尤其是女研究生的不易,善于发现每一位学生的优点和长处,鼓励其健康快乐发展。

6.3. 家长时常关心爱护高校女研究生,营造温馨舒适的家庭氛围

家庭是女研究生成长的第一环境。大部分高校女研究生处于未婚状态,还会受到明显的父母影响。一方面,父母应正视自己孩子在学业和就业上的表现,不苛责孩子。中国式家长对孩子的成人成才抱有殷切希望,总是“望子成龙,望女成凤。”尤其是受高等教育人才的家长,对孩子的学业和就业十分关注。但毕竟高校女研究生已经成年,具有较强的个性和自我意识,在很多重要的人生选择上已经能做出自我决断。父母应保持开明的立场,尊重支持孩子的选择,成为孩子坚强的后盾。另一方面,在婚恋方面父母应理解尊重女研究生的选择,给予理性而不干涉的建议。高校女研究生处于适婚年龄,经常会面临来自家长和亲戚的催促。处于人生重要当口的女研究生难免因此产生心理困扰。因此,家长应积极传达给孩子家庭的浓浓温情,帮助其修复个人在心理上的创伤,从而勇敢地面对人生的困难和挑战。

6.4. 推动高校女研究生的自我教育,增强女研究生心理调适能力

在多渠道多形式开展心理健康教育活动的同时,还应当紧抓内因,帮助高校女研究生实现自我教育,能够自我解救。首先,高校女研究生应正确认识自我,正确评价自我。只有正确认识自我,高校女研究生才能克服自卑心理和偏执心理,不再过高要求自己,根据实际情况设定可行目标。其次,高校女研究生应自信自强,树立积极乐观的人生态度。受大环境影响,即使拥有高学历,高校女研究生仍缺乏自信,在欣赏自己方面有待提升。

在快节奏的现代社会,心理健康问题非常普遍。产生心理健康问题不足为奇,更重要的是要及时调适,克服心理健康问题。高校女研究生应自觉主动学习心理健康知识,提升应对心理健康问题的能力,形成强大的心理内核,从根本上克服心理健康问题。

7. 结语

在一定程度上来说,对高校女研究生心理健康教育的关注,不仅是促进国家高水平高层次人才健康发展的需要,还是关爱女性群体、关心国家未来的必然要求。高校女研究生心理健康教育需要不断地探索与进步,以适应现实高校女研究生心理健康问题的需要。

参考文献

- 赫媛媛(2017). 女硕士研究生心理健康教育研究. 硕士学位论文,延安:延安大学.
- 胡刃锋,邓瑾(2019). 我国高校女研究生心理健康教育研究现状与展望——基于中国知网(1999-2019年)的文献分析. 辽宁省交通高等专科学校学报, 21(4), 38-41.
- 教育部(2023). 高等教育分学科门类研究生数(总计). http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/moe_560/2022/quanguo/202401/t20240110_1099524.html

-
- 李珊珊, 戚雪(2018). 地方高校女性研究生心理健康问题研究. *文学教育(下)*, (4), 154-155.
- 林金辉(2003). 硕士研究生心理健康标准与心理教育. *教育研究*, 24(8), 86.
- 楼成礼, 林良夫(2003). 研究生心理健康状况测评与分析. *教育发展研究*, 23(12), 78-80.
- 叶一舵(1996). *现代学校心理健康教育研究*. 开明出版社.
- 郑爱明, 李梅(2014). 积极心理学视野下的研究生心理健康教育探索. *江苏师范大学学报(哲学社会科学版)*, 40(6), 153-156.
- 郑洁, 税伟(2003). 妨碍女大学生成才的心理因素分析及对策探讨. *重庆邮电学院学报*, 15(4), 43-45.