

高校研究生心理健康教育优化方式探究

郑巧

(重庆理工大学, 重庆巴南区 400054)

摘要: 研究生教育是高校教育的重要组成部分, 承载着培养高层次专业人才与推动学术创新发展的重要使命。近年来, 随着研究生招生规模的扩大, 高校除了要加强研究生的专业教育, 还应提高对研究生心理健康教育的重视, 引导他们形成积极向上的价值观念, 促进他们的身心健康的全面发展。基于此, 本文将浅析高校研究生心理健康教育的重要性, 以及教育现状, 并对高校研究生心理健康教育优化方式进行探讨。

关键词: 研究生; 心理健康教育; 优化方式

研究生阶段, 学生将在导师的指导下, 探索某一专业更深层次领域的知识, 进行学术研究和创新实践, 为其学术发展及职业生涯奠定基础。新时代下, 随着社会经济的发展, 研究生在求学过程中, 除了面临学业压力, 还面临着人际交往、自我认知、职业规划等问题, 由此可见, 研究生心理健康教育刻不容缓。高校及教师在加强对研究生心理健康状态关注的同时, 应积极探索高校研究生心理健康教育的优化方式, 从俄国人为学生提供更加优质的心理健康教育和资源。

一、高校研究生心理健康教育的重要性

(一) 落实立德树人根本任务

科学、系统的心理健康教育能够引导研究生形成积极向上、乐观开朗的人生态度, 坚韧不拔、勇于担当的精神品质, 这些健全人格的塑造正是高校立德树人根本任务的重要组成部分。同时, 心理健康教育不仅关注研究生的道德品质, 还注重培养他们的道德实践能力。研究生在接受心理健康教育后, 有助于促进他们更加自觉地践行社会主义核心价值观, 将所学的心理健康知识转化为实际行动。在学习和科研过程中, 充分发挥自己的潜能, 实现自身的全面发展。

(二) 促进高校教育创新发展

传统的高校研究生心理健康教育往往侧重于对研究生常见的心理健康问题进行干预和治疗。但这种教育理念在一定程度上忽视了对研究生心理健康问题的预防。因此, 通过对高校研究生心理健康教育进行优化, 强化对研究生心理健康教育的预防和心理知识的普及, 以实现从发现研究生心理健康问题开展被动教育转为主动预防方向发展。同时, 不同专业研究生面临的心理问题也不尽相同。因此, 在优化研究生心理健康教育时, 应结合相应专业的特点, 创新教育内容与方法, 从而帮助研究生更好地解决所遇到的心理压力, 这也有助于增强高校研究生心理健康教育的针对性和实效性。

(三) 增强研究生综合素质

心理健康是研究生综合素质的重要组成部分之一, 健康的心理状态能够使研究生更好地应对生活和学习中的挑战, 进而提升其在科研学术上取得成功的可能性。所以, 高校应积极探索研究生心理健康教育的优化方式, 为研究生提供更符合他们需求的心理健康知识和技能教育, 引导他们建立正确的价值观念和人生态度, 以促进学生的身心健康发展。另外, 自我认知是研究生综合素质发展中的关键要素之一, 心理健康教育能够帮助研究生清晰地了解自身的优势与不足, 从而找到更适合自己的学习方式和职业规划。与此同时, 通过心理健康教育中的心理测评、心理咨询等教学活动, 研究生也可以更深入地了解自己的内心世界, 管理自己的行为 and 情绪, 在生活和学习中能够保持冷静与理智, 锻炼出良好的心理素质。

二、高校研究生心理健康教育现状

(一) 心理健康教育目标仍需优化

高校研究生心理健康教育的开展需要一个明确的教学目标, 当前虽然许多高校已将心理健康教育纳入研究生人才培养方案当中, 但具体细化目标仍需进一步优化。一方面, 部分高校的研究生心理健康教育目标较为笼统, 只是简单设置为“提升学生的心理素质”, 并没有设置可量化的评价标准, 这不利于学生心理健康问题的有效改善。另一方面, 高校研究生心理健康教育目标设置存在一定滞后性。随着就业市场竞争愈发激烈, 学术压力不断提升, 研究生所面临的心理压力也随时代发展产生了变化, 但高校研究生心理教育目标设置没能与时俱进地反映出当代研究生的心理健康问题与需求。对此, 在设置教育目标时, 应更注重目标的时代性与前沿性。

(二) 心理健康教育资源有待提升

当前高校研究生心理健康教育虽然已经取得了一定成效, 但是从整体来看, 心理健康教育资源仍有较大提升空间。首先, 高校研究生心理健康教育资源配置并不均衡, 重点高校或东南沿海城市高校能够获取到更为丰富多元的心理健康教育资源, 而一些发展速度较慢地区高校的心理教育资源相对匮乏, 这导致高校研究生接受的心理教育质量参差不齐。其次, 心理健康教育是一种专业性较强的教育, 但许多高校并没有为研究生配备专职的心理健康教育教师, 这在一定程度上也影响了研究生心理健康教育的质量。此外, 随着信息技术的迅速发展, 研究生心理健康教育手段越来越丰富, 但部分高校关于数字化心理健康教育资源的引入进度较为缓慢, 限制了研究生心理健康教育资源的创新发展。

(三) 学生对心理健康教育认识不准确

在研究生阶段, 学生将主要时间和精力放在专业领域的探索与科研上, 对于心理健康教育更多是视为一种形式化的任务, 对心理健康教育存在一定认识误区, 从而导致高校研究生心理健康教育效果不佳。一些学生认为心理健康问题只是抑郁症、焦虑症等心理疾病, 忽视了日常生活中的压力与挑战也会引发心理健康问题。所以, 他们在遇到心理问题时更多是选择逃避, 而不是寻求心理健康教育教师的帮助。此外, 还有部分学生认为心理健康教育可以为自己提供一个快速解决心理问题的方案, 没有认识到心理健康教育是一个长期的过程, 导致部分学生对心理健康教育期待值过高, 进而影响了高校研究生心理健康教育效果。

三、高校研究生心理健康教育优化方式

(一) 基于立德树人, 明确心理健康教育目标

高校研究生心理健康教育是高校实现立德树人根本任务的有效途径之一。教师应基于立德树人, 明确研究生心理健康教育目标, 通过科学的方法和手段, 引导学生树立正确的价值观、人生观和

世界观,促进其全面发展。科学的研究生心理健康教育目标应包含但不限于培养学生良好心理素质、独立思考意识和自我管理能力。进而增强研究生的解决问题能力和应对生活和学习中困难与挑战的能力。在实际教育中,教师应设置具有可行性的具体目标。比如,提高学生的自我认知与管控能力,指导学生能够准确评估自己的情绪和心理状态;增强学生的抗压能力,帮助学生用心理学知识应对学习和生活中的压力;基于心理学教授学生一些人际交往技巧,帮助学生建立和谐的人际关系。为了研究生心理健康教育目标更加科学、系统,高校应选取具有扎实专业背景和丰富教学经验的心理健康教育教师,为学生提供高质量的心理指导和服务。同时,鼓励教师持续学习和提升,在教学和引导过程中,及时融入符合当代研究生需求的教育内容和教学方式。此外,还应不断完善研究生心理健康教育考评和反馈机制。定期对研究生心理健康教育的教学质量和学生学习效果进行评估,并收集学生的反馈及意见,并据此调整和优化教育策略。这不仅有助于提高研究生心理健康教育的育人成效,还能够增强学生的参与感和获得感,使其积极参与心理健康教育的学习与实践。

(二) 引入信息技术,优化心理健康教育内容

随着信息技术的快速发展,高校研究生心理健康教育也应紧跟时代发展,引入信息技术,丰富和优化心理健康教育内容。一方面,教师可以通过建立研究生心理健康教育矩阵。利用社交媒体、线上教学平台等方式,为学生提供心理健康知识普及、心理问题自助解决、心理咨询预约等服务。这些信息化教育资源不仅可以突破传统研究生心理健康教育在时空上的局限,让学生可以随时随地学习和接触心理健康相关的知识和资源,还能通过在线互动、情景模拟等功能,增强学生对心理健康教育的学习兴趣和积极参与。另一方面,高校及教师还应不断挖掘与开发专门针对研究生的心理健康教育的互联网资源,比如心理测评网站、人工智能心理咨询服务等,让学生在遇到心理健康问题时,能够及时了解自己的状态,进行及时干预、情绪管理、压力缓解等。教师也可以根据学生的使用数据,为学生提供更具针对性和个性化的心理健康教育,帮助学生更好地了解自己的心理状态,找到科学的情绪调节和压力管理方法。此外,教师还可以利用虚拟现实技术创建模拟环境,为研究生提供沉浸式的心理健康教育体验。比如,教师可以为学生创设不同的生活场景和心理压力的情境,让学生在虚拟实验室中尝试运用所学心理学知识应对这些挑战和困境,以此锻炼学生的心理韧性和应对复杂问题的能力。

(三) 开展调查访谈,了解研究生心理健康状态

在高校研究生的心理健康教育中,科学的教育方法和手段是优化教育活动的关键环节。而只有对研究生充分了解后,教师才能开展更加高效的心理健康教育。对此,教师应通过调查访谈,深入了解不同专业研究生的心理健康现状、存在的心理问题及成因,为学生制定更加有效的心理健康教育计划提供依据。首先,在实施调查访谈时,教师应构建结构化或半结构化的访谈框架,确保所调查到的学生信息是全面且准确的。调查与访谈内容应包括但不限于:学生的基本信息、当前是否感觉学习有压力、是否有人际交往方面的困扰、能够准确地自我认知和管理自我情绪,以及应对压力的能力等方面。其次,在数据收集阶段,教师应确保不同专业的学生都积极参与,确保收集数据具有代表性。同时,为保证访谈的顺利进行和质量,教师应提前做好准备工作,以良好的沟通技巧和资深的专业知识背景对学生进行访谈。而且要注意保护受访学生的隐私,确保所收集的信息仅用于研究目的,而不会让学生的心理问题众所周知。最后,在分析阶段,教师除了

对访谈内容进行系统整理和归纳外,还可以运用智能软件,帮助提炼出当代研究生的主要心理问题和关键主题。并将访谈结果结合相关文献和理论,深入探讨影响研究生心理健康问题的成因及发展现状,以此找到解决研究生心理问题,提升研究生心理健康教育的有效方式。除此之外,教师还应将调查访谈的分析结果与现行研究生心理健康教育策略进行对比,以此对当前教育进行优化,并作为重要参考,指导今后的研究生心理健康教育工作。

(四) 丰富教育形式,创设心理健康咨询平台

新时代下,传统的高校研究生心理健康教育方式已无法满足学生的需求。对此,教师应创新探索教育形式,创设心理健康咨询平台,进一步提高研究生心理健康教育质量。首先,教师可以利用融媒体平台,如学习官方网站、微信公众号、短视频平台等。在上面发布研究生心理健康教育内容。比如,教师可以在学校官方微信公众号定期发布研究生心理教育案例分享、心理测试等。让学生可以在课余时间接受心理健康教育,以拓展研究生心理健康教育的渠道。与此同时,教师还可以组织多样化线下心理健康教育活动,比如开展如何应对学习压力的心理健康主题讲座、心理咨询工作室、戏剧心理疗愈活动等。以形式多样,趣味性强的活动吸引学生的积极参与,让学生在寓教于乐中接受心理教育,增强心理教育的实效性。其次,教师还应积极创设心理健康咨询平台。通过在学校官方社交媒体平台上建立网络心理咨询通道,为学生提供在线心理咨询、测试等服务。让学生可以匿名向专业心理咨询师寻求帮助和支持,以此鼓励更多学生在遇到心理问题时能勇于求助。网络心理咨询通道的开拓也实现了对传统研究生心理健康教育在时间和空间限制上的突破,为学生提供更加便捷、高效的心理咨询服务。同时,教师还应加大对心理健康咨询平台的宣传和推广,提高学生的知晓率和使用率。在创设心理健康咨询平台时,教师需要高度重视学生的隐私保护和安全措施。比如建立完善的信息保护机制和数据加密技术,确保学生的个人信息和咨询记录不被泄露。此外,教师还需要定期对心理健康咨询平台进行安全检查和维护,确保其正常运行和安全可靠。对于涉及学生隐私的信息,高校应严格保密并遵守相关法律法规的规定。

四、结语

综上所述,通过基于立德树人,明确心理健康教育目标、引入信息技术,优化心理健康教育内容、开展调查访谈,了解研究生心理健康状态、丰富教育形式,创设心理健康咨询平台等策略,可以有效地营造一个良好的研究生心理健康教育氛围,促进高校研究生身心的健康成长。这不仅有利于学生个人的发展,也能够为社会经济发展,输送更多德才兼备的高素质学术型专业人才。

参考文献:

- [1] 孙然,常宁辉,王兆旭,等.基于个性化教育理念的高校研究生心理健康机制研究[J].高教学刊,2023,9(18):20-23.
- [2] 薛明.高校导师在研究生心理健康教育中的指导作用探究[J].科教导刊,2023(29):82-84.
- [3] 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(03):49-56.
- [4] 张澜,王梦喆.研究生心理健康与心理健康教育的对策分析[J].牡丹江教育学院学报,2022(05):107-110.
- [5] 熊英,卫吉.研究生心理健康教育问题分析及对策研究[J].山西青年,2022(02):187-189.

本文系重庆理工大学2024年研究生教育教学改革研究项目(项目名称:多维联动研究生心理健康教育探索与实践,项目编号:gzljg2024320)