

· 健康教育 ·

导师育人功能对“95 后”研究生
心理健康教育工作的作用

姚莹颖 陈精锋 徐爱平

近年来,随着研究生扩招,这个群体在压力陡增,不仅仅体现在学业、就业上,因身心问题引发的研究生自杀、自残事件引起社会强烈的关注。研究生的心理健康教育工作是目前高校工作相对薄弱的环节,如何根据研究生的心理发展特点做好心理健康教育工作,努力提高研究生心理教育、思政教育实效性,促进研究生的全面发展,显得尤为重要。本文通过对研究生心理发展特点、研究生心理健康工作的难度的梳理,思考研究生心理健康教育工作的新视角,挖掘导师的育人功能提供现实可行的方式。

1 研究生心理发展特点及发展任务

1.1 研究生心理发展阶段和发展特点:从心理发展阶段而言,研究生处在青春期和成年早期,但是继续教育暂缓了原有的社会责任,其心理发展水平也相对延缓,我国研究生的自我同一性大多处于扩散状态和延缓状态^[1],容易经历自我同一性危机。从生涯发展角度看,研究生阶段理应是生涯探索和建立阶段,进行自我考察、角色鉴定和职业探索,综合认识和考虑自己的兴趣、能力、价值观、就业机会等,开始进行择业尝试以及初步就业^[2]。但现阶段研究生年轻化,大部分学生经历是从学生到学生的发展途径,没有工作经历和社会阅历,对一些问题的看法相对单一,生涯规划意识薄弱,这些都加剧了研究生在扩招背景下的就业困难。

从心理发展阶段、生涯发展阶段来看,研究生期间经历多种重要的人生决策,但就现状看来,研究生的发展相对滞后,发展任务的重要性和紧迫性容易引发各类心理问题。

1.2 “95 后”研究生的时代特点:“95 后”研究生生活环境相对平稳,在成长过程中得到较多的爱,他们在知识结构更为丰富且更新速度加速、认知思维能力、价值观、审美观上有着更为鲜明的特点,是一群带着时代烙印的个性丰富的青少年。“95 后”研究生自我意识强烈,注重内在真实,有着强烈的存在感需求,他们生活的目标是活出自己,在生活目标规划上,遵从以内心感受至上。当外界环境不足满足其自我追求的需要,则往往容易碰壁。由于其良好的成长的环境,“95 后”研究生也普遍存在着心理承受能力、抗压能力不足的情况。自

我意识强烈和心理抗压能力较弱成为“95 后”研究生普遍的矛盾。

2 高校研究生心理健康教育工作的难点

目前多数高校在研究生的心理健康教育上关注不足,倾向于高估研究生的应对能力,未能形成符合研究生特点的心理健康教育模式,是研究生心理健康问题频发的重要环境原因。研究生心理健康教育主要存在以下两个凸显的难点。

2.1 教辅人员配比大大降低,研究生发展任务困难却大大提高:相对于本科生管理,研究生教辅人员的配备大大降低的,近些年研究生扩招明显,辅导员人数却鲜有增加。因为研究生的年龄长于本科生,高校更倾向于认为研究生已经具备综合思考和应对问题的能力。而事实上,研究生阶段心理、生涯发展任务、现实决策的压力远远高于本科生,各类决策的重要性和不确定性极大加剧了研究生的心理压力。“95 后”研究生自我意识强烈,羞于求助他人,“95 后”研究生较少经历挫折,抗压能力较差^[3],遇事倾向于独自思考,也更容易钻牛角尖。从环境看,高校在研究生思政教育、心理健康的投入不足,从研究生自身特点看,该人群主动求助的动机不足。因此,研究生的心理问题存在要么不出现,出现便是大问题的极端情况。

2.2 研究生培养和管理现状容易缺失心理健康教育部分:心理健康工作是研究生工作中容易被忽略的边缘地带。首先,辅导员认为在导师制的大环境下,研究生与导师沟通和接触频繁且密切,导师更容易了解学生的心理问题,然而,研究生导师的精力往往关注在科研和学习上,认为学生心理健康教育理由辅导员操心,导师和辅导员未能协商权责,往往导致研究生的心理健康处于自我管理的状态。其次,高校本科、专科学生通常集中管理,研究生则行政班级概念弱化,集中管理相对困难。研究生期间,以班为依托、以寝室为依托的学生交流减少,不同年级、专业或研究方向的研究生交流也少,增加了研究生心理健康教育工作系统的有效实施的困难。诸如,研究生出现心理问题,班级同学能得到讯息并迅速报告的概率大大降低,心理危机干预的三级网络班级层面难见效用。再如,研究生期间的人际不那么受限于空间距离,因此,寝室关系也更为淡漠。整体而言,研究生的班级、寝室危机预警功能较差,也是研究生心理危机系统相对不敏感,心理危机难以觉察的重要原因。

综上所述,研究生心理健康教育是大学生思想政治工作

DOI: 10.19521/j.cnki.1673-1662.2019.06.022

基金项目:厦门大学学生工作研究课题(2019XN002)

作者单位: 462005 厦门大学心理咨询与教育中心(姚莹颖);厦门大学电子科学与技术学院(陈精锋、徐爱平)

中相对薄弱的环节,面对研究生规模扩大,在工作体制完善、专职工作队伍配备上还未能有积极有效的应对办法。鉴于高校的研究生管理以导师制为主,心理健康教育如能将导师纳入工作系统,将能极大提高研究生心理健康教育的成效。

3 导师参与心理健康教育工作的优势

教育部教思政第 11 号文明确了导师在研究生思想政治教育过程中的职责,提出“充分发挥导师在研究生思想政治教育中首要责任人的作用。教书和育人是导师的两大基本职责。导师负有对研究生进行思想政治教育的首要责任”。从教育部相关文件的要求看,将导师制纳入思政工作系统是必要的,从研究生的管理上,将导师纳入思政工作系统是可行的。

首先,从管理设置而言,导师是与研究生接触最频繁的资源之一,导师比其他教辅人员更有机会与学生接触,更有时间、空间上的优势去了解学生的性格、家庭背景、学业发展、生活近况等情况。每个导师所带学生数量相对有限,有利于开展个体化的指导,对于较内向的学生,导师也更容易发现和及时辅导。

其次,从导师自身的权威性看,多数研究生在选择导师时经过详实的调查了解,导师在研究生心中威望较高,导师的个人品质、治学态度以及处事的方式等能潜移默化地影响学生,在相同的专业背景下,导师的生涯发展途径也容易启发学生,这使得导师的传道育人也最容易为学生所接受。

再者,从研究生面临的压力而言,研究生的学业压力已经成为研究生面临的首要压力^[4]。存在不少导师对学生提出超过培养目标、远超出学生实际能力的学术任务,如果能与导师及时沟通,有利于调节培养目标,缓解学业压力。此外,在导师的指导下开展工作,能有效缓冲自我探索学习过程中的挫败感。良好的师生关系也是一种重要的社会支持,为缓解心理压力提供重要的资源。

因此,研究生心理健康教育工作中,导师有不可替代的优势。

4 多渠道促进导师心理健康教育角色的发挥

导师如果能在研究生的科研指导和生活关怀中加入心理健康教育,既能促进师生交流,也是履行育人职责重要举措。导师加入心理健康教育体系除了教育部文件要求之外,更多需要从工作制度和工作方法上加以规范引导。

4.1 从制度上保障导师心理健康教育工作的开展:响应教育部 11 号文的规定,发挥导师在思政教育中的作用,将导师纳入研究生心理健康教育工作队伍中,就需要高校从制度上保障导师在心理健康教育工作体系中位置和工作职责,建立起导师和辅导员双主体、其他学工机构通力合作的研究生思想政治教育队伍;根据工作职责,有针对性地制定心理健康的工作手册,有效引导导师认识研究生的心理发展阶段和特点、研究生各阶段心理健康教育工作的重点,规范导师在心理健康教育工作中的具体工作;补充以具体的激励政策和约束机制^[5],激发导师对心理健康教育的重视,充分发挥导师的育人优势,将心理健康教育渗透到研究生培养过程中。

4.2 研究生导师需加快意识转变和角色认同:目前,导师在培养研究生过程中还是重学习、科研能力的提升,轻思想引导、心理健康关注^[6],缺乏做好研究生心理健康教育的意识和主动性。面临研究生发展的滞后性,导师要更新教育观念,树立正确的育人意识,提高对心理健康教育工作的认识,关注学生的价值观形成,全面关心学生的身心发展。

在市场经济的冲击下,教育产业化的现象普遍,过去纯粹的师生交往关系变得复杂^[7],导师悄然改变了传道受业解惑的职能,担任起了“老板”一职。师生关系的功利化,增加了师生之间隔阂和心理距离。导师应该重新认同自己教师的角色,以研究生的全面发展和健康成长为培养目标,建立更加平等的师生关系,拉近与学生的心理距离,提高教学、育人效果。

4.3 加强导师培训,提升心理健康教育能力:高校内术业有专攻,导师长期在各自学术领域研究和教学,心理健康教育的知识可能相对匮乏,工作方式了解甚少,这些可能会增加导师参与心理健康工作的难度。高等院校应高度重视导师心理健康教育培训工作,有针对性、有重点地开展研究生导师心理健康教育培训。导师只有经过心理健康教育培训,具备一定的心理教育资质和能力,才有可能真正服务于研究生心理健康指导与教育^[8]。

对于非心理学科班出身的导师而言,不需要面面俱到提升,对导师的培训应该做到重点突出,针对性强。具体而言,导师需要重点了解研究生心理发展特点以及“95 后”研究生具有共性和时代特征;了解常见心理问题、一般和严重心理问题的识别;掌握用于师生交流技巧,识别不同危机程度的学生,对问题相对轻度的学生,能早发现、早疏导;学生问题相对危急时,能识别和觉察,及时与其他部门有效形成合力,必要时联系家长,家校合作为研究生的心理健康和全面发展保驾护航。

4.4 建立导师与专业心理教师、辅导员的联动机制:导师在心理健康工作中不仅仅要发挥自身的功能,更是要建立与辅导员、心理专职教师以及其他学生工作系统的联动机制。导师和辅导员都是研究生在校期间最亲近的人,他们从不同角度与学生接触,从不同角度观察学生的情况,因此,双方如果定期将所观察到的研究生的思想波动、情绪变化互通有无,对促进学生在校情况的了解是大有裨益的。当研究生面临较为严重的心理问题甚至心理危机的情况时,专业能力不足解决时,导师要及时联系专业心理教师,从不同角度看到学生问题,制定合理妥当的处理方案,做好学生心理危机的干预工作。将导师纳入研究生心理健康教育工作中,不仅仅是对导师角色的补充,更是专业教师队伍与学生工作队伍协同工作的重要突破。

研究生心理健康工作一直是高校心理健康工作相对薄弱的地方,从研究生的发展阶段、从高校的管理上看,研究生自主管理的现象比较普遍,而研究阶段的发展任务重要性和压力超过以往任何一个阶段,从研究生到社会人的转换对“95 后”而言,往往不堪重负。在高校现有的资源下,充分发挥导师的心理健康教育工作是对研究生心理健康教育工作的极大

补充。激发导师参与心理健康工作的积极性、提升其责任感,建立健全工作体系、提供有针对性的专业培训,鼓励导师充分发挥自身优势,与心理健康教育教辅人员合作,形成更全面研究生心理健康支持系统。

参考文献

[1] 何小蕊. 硕士研究生自我同一性、职业决策风格与职业决策困难的关系研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2014.
 [2] 庞诗琪. 舒伯生涯发展理论评析及其启示[J]. 科教文汇(下旬刊), 2018, 15(11): 33-34.
 [3] 吴健康, 王逊. “90 后”大学生自我同一性心理检测及教育方法研究[J]. 宁波职业技术学院学报, 2017, 21(4): 41-45.
 [4] 刘勉, 赵静波, 李林. 导师指导行为与研究生应对及心理健康

关系[J]. 中国公共卫生, 2014, 30(8): 1031-1034.
 [5] 单珏慧, 马君雅, 杨倩, 等. 导师在研究生思想政治教育中“首要责任”的演进与实现[J]. 学位与研究生教育, 2017, 34(6): 6-10.
 [6] 董艳军, 刘凌, 代莉莎. 浅析研究生导师在研究生心理健康教育中的作用[J]. 教育教学论坛, 2012, 11(39): 275-276.
 [7] 李春根, 夏璐, 应丽. 构建和谐心理契约 促成导师与研究生和谐共进[J]. 学位与研究生教育, 2013, 30(11): 51-54.
 [8] 孙宁成. 建立研究生导师心理健康教育培训机制的探索与思考[J]. 校园心理, 2014, 12(6): 413-415.

(收稿日期: 2019-04-29)

江苏省大学生性健康与教育的现状与分析

孟繁荣 吴迪

据联合国艾滋病规划署的报告, 在全球人类免疫缺陷病毒(HIV)感染者中, 有 1/3 是 15~24 岁的年轻人^[1]。世界范围内青少年婚前性行为正在增加, 其中多数是风险性的、无计划以及无保护性的, 这使得青少年群体成为世界上最脆弱的群体。我国青年学生艾滋病疫情上升明显, 尤其是北上广等一线城市的高等院校, 都已不再是一片净土^[2]。

大学生虽然是知识群体, 但是青少年人群思想观念较开放, 又正处于性成熟阶段, 对性知识具有强烈的好奇心和渴望, 缺乏约束和防护就使他们处在感染性病、艾滋病的危险中。中国遏制与防治艾滋病“十三五”行动计划提供的数据显示, 处于性活跃期的当代大学生群体性与生殖健康意识较为淡薄^[3]。大学生第一次性行为时未使用安全套的比例高达六成, 50% 的人没有采取任何安全措施^[4], 许多“男同”发生性行为时不知道采取防护措施。这些“冒险”的行为可能导致艾滋病等传染病的传播。

由于社会观念还是相对保守, 一些地方出现对这些学生的明显歧视和排斥, 有学校甚至暴露患病学生病情并要求他们退学或取消保研的做法, 不仅不利于青年心理健康的发展, 甚至会酿成社会悲剧。当前, 普遍的现象是多数大学生在遇到性问题时常常是只能自己地暗中摸索, 大学生群体所处的“家庭不讲、学校不教、讳莫如深”心理应对态度^[5], 使得

同伴教育成为大学生性健康的重要突破口。同伴之间由于文化和认知的接近, 对事物的认同度更为接近, 他们受朋友、同学等同龄人的伙伴压力及相互影响越来越大。有调查显示, 在大学生获取性知识的途径中, 来自于同伴、朋友的占到 50.0%^[6]。可见, 通过多种方式的进行宣传教育健康的两性关系的态度, 不仅能够促进大学生在性健康及心理卫生方面的自我教育, 而且在促使大学生在心理咨询、社会关系、理想信念等方面的能够起到积极作用, 帮助大学生从生理成熟向心理认知的成熟过渡。

因此, 本研究通过对江苏省大学生性健康教育工作的调研, 分析现阶段在大学生性健康教育的现状, 总结大学当前性健康教育工作的变化和挑战, 对探索适合大学生性健康教育的模式, 推动大学生青春期健康教育质量的提高具有重要的实践意义。

1 江苏省大学生性健康教育的现状分析

1.1 江苏省大学生性健康总体情况: 从全国的统计数据来看, 我国青年学生报告 HIV 感染人数从 2008 年的 482 例上升到 2017 年的 3 077 例, 青少年艾滋病防控工作已经刻不容缓。

根据江苏省疾病预防控制中心统计数据来看, 近 5 年全省艾滋病疫情总体上继续保持低流行态势, 新报告的 HIV 病毒抗体阳性者增长幅度减缓, 继 2015 年以来增幅已连续 4 年低于 10%。累计报告数居前 3 位的设区市分别是苏州、南京、无锡, 占全省报告总数的 62.26%。这几个城市的大学生相对集中, 大学生防艾工作相对严峻。

DOI: 10.19521/j.cnki.1673-1662.2019.06.023

基金项目: 南京邮电大学党建与思想政治教育研究校级规划项目(XC217010)

作者单位: 210023 南京邮电大学后勤管理处