

# 军校研究生心理健康状况分析探究

陈良

中国人民解放军 32166 部队

**摘要:**随着知识经济的到来,世界各国竞争的日益加剧,培养高素质创新型人才,成为我国实现高质量发展的途径。研究生教育作为我国的高层次教育,在现代化的建设中具有重要的作用。军校研究生是军队的高学历、高层次人才,对军队的现代化建设也具有重要的意义。基于此,文章对军校研究生心理健康状况展开分析和研究,阐述了研究生心理健康现状,分析出军校研究生心理压力源,在此基础上提出了加强军校研究生心理健康教育的对策,以供参考。

**关键词:**军校研究生;心理健康;高学历;高层次

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.05.178

## 引言

军校是军队人才培养的基地,军校研究生作为高学历群体,他们只有具备良好的心理健康水平,才能更好地适应部队的派遣的任务。因此,在教育教学环节,军校应加强对研究生的心理健康教育辅导,针对研究生的学习和生活压力展开分析,制定具体的心理健康教育计划,培养出更多的高素质人才。

## 一、研究生心理健康现状分析

研究生作为一批学历高、智力和文化程度较高的群体,他们在面临更多的发展机遇和挑战的同时,会承受着学业、就业与生活等方面的压力,存在学业与生活、现实与理想多层面的矛盾。研究生长期处于一种应激的状态,如果无法释放自身的压力则会产生各类心理上的问题。

第一,研究生的求助意愿不强。研究生面临的压力和困扰一般是学业压力、现实目标和择业就业问题。面对各类压力,研究生会选择自己解决,随后才是寻求帮助。这也表明了研究生与本科生相比更加成熟,他们选择自己解决是相信自己,同时也是和研究生的心智水平相适应的。在遇到问题和困难后缺乏求助的意愿和能力,更加倾向于自己解决,这样会导致自己产生巨大的压力。

第二,在网络时代背景下研究生的心理健康具有全新的特点。网络环境容易影响研究生的情绪。据调查了解到,有一半以上的研究生当遇到困难或是心情不好的问题时,会利用网络打发自己的时间。然而,有时过于张扬的语气、情绪化的态度非但没能解决问题,反而会影响到其他研究生的心理。另外,在很多情况下,研究生也更加偏向于网络获取所需信息,这也容易让不良信息

影响到研究生的心理发展。

## 二、军校研究生心理压力源分析

个体的心理健康状况会受到外在生活事件、生活环境的影响,心理学中称其为压力源或应激源。军校研究生拥有军人和研究生这两种身份,他们在学习、生活中所处的环境和感受到的压力,容易使他们出现心理问题。而作为军校研究生,正接受着严格的军事化管理和高强度的军事训练。多样化的军事工作也使他们时刻准备完成各类军事任务。研究生面临着学业和军事科研方面的压力,在复杂的学习环境下,容易使他们形成心理问题。根据对当前军校研究生的学习情况、生活情况展开分析,影响他们健康的压力源自于以下几方面:

第一,军事训练方面的压力。军校同样也是军事单位,也会以军事化的形式进行管理,并在入学的初期和整个求学的过程中开展军事训练。然而,对于军校研究生而言,他们会在训练和执行任务的过程中产生压力。

第二,学业科研的压力。与本科阶段的学生相比,军校研究生阶段的学习是一种以科学研究为主要特征的高层次学习,它是一种以科学研究为主要特征的学习方式。为了培养研究生的科研能力和独立工作能力,则会要求研究生完成文章的发表,参与到课题、撰写学位论文的科研任务之中。除此之外,还包括职业发展上的压力,研究生在定编、定岗和职级晋升上存在迟坤的情况,部分在读的军校研究生心理压力,求学的决心不足。

第三,婚恋家庭压力。军校研究生处于20-30岁之间,他们处于恋爱和婚姻阶段,个人的终身大事也是他们需要解决的。处于严格的军事化环境中,研究生则没有时间与恋人或伴侣相处,这也会给他们的生活带来消

极性的影响,从而导致研究生出现不良的情绪。

### 三、加强军校研究生心理健康教育的对策

从整体层面上看,大多数军校研究生的心理健康状况较好,他们的心态也比较积极乐观。然而,因为研究生处于学业、职业和婚恋的重要阶段,军校研究生不仅需要承受着学习和科研上的压力,还会面对职业发展、婚姻恋爱等方面问题的影响。因此,他们容易出现心理健康问题。相比于本科生学员,军校对研究生学院的心理健康教育相对不足,这同样需要更多人的重视。

#### (一) 提高对心理健康教育重要性的认识

军校研究生的思想意识相对成熟,并且形成了比较完整的世界观、人生观和价值观念,但他们的总体人格还有待完善,具有较强的可塑性。对于军校研究生来讲,读研的这一阶段是他们军旅生涯的重要阶段,学生会在这一个阶段对个人的命运进行重新规划,并制定个人的职业发展规划,重新找寻自己的定位,树立发展的目标。

军校研究生虽然内心复杂激荡,但是他们的日常生活比较单调,他们的学习、生活具有较强的独立性。其中,文科类的研究生绝大多数时候会与文字资料打交道,而理工科的研究生则会每天处在实验室,并开展不同类型的试验。军校研究生总体上缺少群体行为与活动,他们能够接触到的事物并不多,并且他们的生活方式相对单调,压力难以释放,不利于他们的学习和发展。

军校研究生作为国家和军队的栋梁,使他们形成健全和健康的心理,是他们个人幸福生活的前提,也是为国防和军队建设的关键。军校研究生的心理健康和心理素质能够在另一个层面上体现出我国军队高技术人才的素质。军校部门和人员应充分认识到心理健康教育的重要价值,树立“心理育人,人人有责”的良好理念,将心理健康教育渗透到教育工作之中。

#### (二) 将心理教育纳入军校心理教育体系

在现阶段,军校研究生的来源比较多。有的研究生是通过在职考入的,还有的研究生是军校应届生考入的,因此,有很多研究生并没有机会接触心理学的知识,当他们遇到心理问题后,求助意识比较薄弱,并没有想过寻求帮助。而将心理健康教育的内容渗透到军校课程教学之中,并利用课堂教学、课下的心理辅导,帮助学生参与到心理健康活动之中,提高心理健康教育的

成效,使研究生形成良好的心理素质。

课堂教学是开展心理健康教育工作的关键。军校本科生会设置心理学的课程,但是军校研究生几乎并没有这方面的课程。有不少研究生对心理健康知识的了解并不多,并且很多军校研究生无法感受自身出现的心理问题,并不知道如何解决自身的问题。还有一部分研究生由于自身的个性、观念具有差异,他们拒绝接受外界的帮助。因此,军校应加强心理健康教育课程地设置,激发学生的学习潜能。

心理测评是了解和掌握群体心理状况的手段。军校应通过定期开展心理测评,建立相应的心理档案。心理测评可以通过个体分析和群体分析的方式,了解学员的个性特点和整体特点,做好相应的人格评估,设计和开展更具针对性的教育活动,为研究生的各项教育管理工作提出指导性的建议。

心理辅导活动一般包括个体和团体的区别,它的形式和内容相对丰富。除了个体心理咨询之外,研究生群体的年龄跨度大,并且他们的来源广泛。军校可以定期利用心理论坛、聘请专家座谈等形式开展团体性的心理辅导,从而解决实际问题。

#### (三) 优化心理学课程教学内容

第一,情绪管理训练。情绪管理训练一般是通过认识和了解情绪的表现形式,让学生了解情绪的外在特征和规律,使学生学会调节自己的情绪,形成良好的心理品质。第二,人际互动能力培养。通过人机互动训练活动,使学生在群体中更好地实现和谐相处,避免出现人际冲突,促进人际和谐。研究生的情况具有特殊性,他们同时还应包括情感和婚姻上的指导、师生关系等课程。第三,学习能力和创新精神培养。心理健康教育课程一般会通过各种方式,培养学生的学习兴趣,激发学生的学习动力。教师利用不同的教学方式创新教学,并让学生创造性地解决问题,在学习过程中形成创新意识,增强个人的学习适应力。第四,教育工作者应做好时间管理教育。很多研究生感到时间上的紧张,绝大多数是由于安排不合理造成的,这就需要做好时间上的管理,帮助研究生了解自己的发展目标、性格特点和处事方法,选择适合自己的生活方式。第五,生涯发展指导。职业发展成为研究生面临的重点问题,生涯发展指导有助于充分挖掘自身的潜能,增强发展的目的性和计划性,提升应对竞争的能力。

### （四）加强导师培训工作机制建设

现阶段，有不少研究生表示自己不会处理与导师之间的关系。导师作为研究生学习科研的指导者，他也是研究生身心健康发展的引导者。部分导师更加关注将研究生的学习科研置于首位，这也直接忽视了他们的心理健康发展。研究生导师是研究生学习和发展的重要支撑力，导师应发挥出自身的教育引导作用，从而促进研究生的成长和发展，解决研究生日常生活中出现的心理问题。

第一，对导师应加强理念上的引导，使其在思想上认识到研究生心理健康问题的重要性，实现教育理念上的升华。第二，对导师加强心理学专业知识培训，提升导师对研究生心理健康教育的能力。第三，鼓励导师创造更多的条件，开展氛围活跃、平等愉悦的交流互动，为研究生提供更多的职业发展机会，做好在就业分配、婚恋恋爱等方面的指导。第四，鼓励导师通过多种渠道，了解研究生当前的生活状态，使研究生增强心理问题的防范意识。

### （五）研究生加强心理素质的自我培养

军校研究生具有较强的自我学习能力和自我管理能力，教育工作者应充分发挥出主观能动性，有意识地对研究生进行心理健康的自我培养，让学生掌握更多的心理技能。首先，从应对方式、人格特征和社会支持的角度培养学生良好的素质能力。在应对方式上，应使研究生学会从多角度思考问题、解决问题的能力，在遇到问题后积极应对，并不是逃避责任。在人格特征上应引导他们形成积极外向的性格特质。在社会支持上应引导研究生主动探寻和建立正向的社会支持网络，建立与导师、学员队干部之间良好的人际关系。其次，学会合理化个人的情绪，不要产生负面的情绪和不稳定的情绪，学会自己解决情绪上的问题。军校的研究生在日常的学习和生活中容易出现压力大、心烦意乱、郁闷等心理，这就需要研究生掌握更多情绪调节的方法和技巧，从负面的情绪中脱离出来，形成良好的心理素质能力。

### （六）建立导师、队干、心理咨询师的联动机制

队干与学生的接触机会较多，他们会更加了解学生的心理状况。与军校本科生相比，军校研究生的独立性更强，他们会更加喜欢独立学习，并参与实验的时间也比较充足。还有学校会要求研究生外出活动，在学校外参与实践，这也导致对队干优势难以了解研究生出现的

问题。而针对研究生的生活和学习特点，军校应构建多方联动机制，提升心理健康教育的成效。

导师是研究生培养的第一责任人，研究生从入学、学习到毕业的整个过程中，导师担负着引路人、指导者和督导的重要作用。导师的人生态度、道德情操和思想方法等方面都影响着研究生的成长。因此，作为导师应将更多的关注点放在研究生的心理状况方面，充分认识到心理健康和健全人格的重要性。

队干是研究生日常管理和教育的负责人，他们与研究生的相处时间较多，能够更加精准地把握研究生的行为表现和心理特点。队干部应定期与导师做好沟通和交流，定期召开学员思想形势的研讨会议，围绕着学生的思想动态设置实践教学任务，主动进行疏导和解决，及时与心理咨询师或导师进行沟通，针对性地解决问题。

只有构建导师、队干和心理咨询师的联动机制，才能更好地使学生掌握心理健康的有关知识，增强心理健康教育的意识，解决心理问题。总之，形成一种联动的教育管理机制，有助于更好地维护军校的教研工作，提升高技术人才自身的心理素质能力。

### 结语

综上所述，军校的心理健教工作者应加强对研究生队干、研究生导师和学员的培训，建立更加完整的心理健康教育体系，帮助学生解决心理健康问题，形成良好的心理健康教育意识，能够初步解决存在的心理问题。作为教育工作者，应加强心理健康教育机制建设，更好地维护军校研究生的心理健康，提升军队未来高技术人才的心理素质能力。

### 参考文献

- [1] 张海明, 王芙蓉, 陈昱等. 军校研究生心理健康状况调查分析[J]. 高等教育研究学报, 2019, 42(04): 73-80.
- [2] 钟珊. 构建三位一体的军校研究生心理服务体系[J]. 中国研究生, 2019(06): 70-75.
- [3] 韩立敏, 钟珊, 兰芬. 军校研究生心理健康教育课程建设的探索与实践[J]. 高等教育研究学报, 2018, 41(04): 31-33+83.
- [4] 沈怀振, 朱雪玲, 王芙蓉. 新形势下军校研究生心理健康现状与对策分析[J]. 高等教育研究学报, 2018, 41(02): 12-16+31.