

# 大学生心理健康特点及与思政教育结合的路径

陆星辰<sup>\*</sup>, 王嘉琪

齐鲁医药学院, 山东 淄博 255300

**摘要** : 大学生心理健康一直被广大学生和社会高度关注, 因为大学生时期是一个人成长的重要阶段, 也是面临各种压力和困惑的时期。因此, 大学生心理健康问题不容忽视, 需要全社会共同关注和解决。正因如此, 思想政治教育在大学生心理健康中的结合具有重要价值。综上, 本文将首先分析大学生心理健康特点, 之后提出其与思政教育的结合方法, 希望促进大学生获得全身心健康发展。

**关键词** : 大学生; 心理健康特点; 思政教育; 结合路径

## The Psychological Health Characteristics of College Students and the Path of Combining Ideological and Political Education

Lu Xingchen<sup>\*</sup>, Wang Jiaqi

Qilu Medical University, Zibo, Shandong 255300

**Abstract** : The mental health of college students has been highly concerned by the majority of students and the society, because the college student period is an important stage for a person's growth, but also a period of facing various pressure and confusion. Therefore, the mental health problems of college students can not be ignored, and they need to be paid attention to and solved by the whole society. Because of this, the combination of ideological and political education in college students' mental health has an important value. To sum up, this paper will first analyze the characteristics of college students' mental health, and then put forward the method of combining it with ideological and political education, hoping to promote the healthy development of college students.

**Key words** : college students; mental health characteristics; ideological and political education; combined with the path

### 前言:

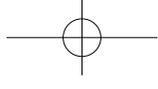
大学生心理健康与思政教育的结合有助于促进大学生的综合素质发展, 解决大学生心理问题, 培养高尚道德行为和社会责任感。因此, 学校应该加强大学生心理健康教育, 将思政教育与大学生心理健康结合起来, 共同促进大学生健康成长。

### 一、大学生心理健康特点

大学生心理健康是大学生全面发展的重要组成部分, 也是大学教育的重要内容。大学生心理健康特点具有多样性和动态性, 受到多方面影响。本文将从自我认知、人际关系、学业压力等方面来探讨大学生心理健康的特点。第一, 大学生心理健康特点之一是自我认知的发展。大学生进入大学后, 会面临课程选择、职业规划、人生目标等问题, 需要对自己的能力、兴趣、价值观等进行深入思考和认知。大学生在这个过程中逐渐形成自己的个性和独立思考能力, 从而提高心理健康水平。第二, 大学生心理健康特点之二是人际关系的建立和调整。大学生从高中步入大学,

会遇到新的同学和朋友, 需要建立新的人际关系。同时, 大学生还需要与教师、辅导员、学校管理人员等建立良好的关系。这种人际关系的建立和调整过程对大学生的心理健康起着重要作用。良好的人际关系不仅能够提供情感支持, 还能促进大学生的学习和成长。第三, 大学生心理健康特点之三是学业压力的增加。大学生面临着更高的学术要求和竞争压力, 需要面对更多的学习任务 and 考试。这些学业压力会对大学生的心理健康造成一定的影响。大学生需要适当的调整自己的学习习惯和方法, 以应对学业压力, 保持心理健康。第四, 大学生心理健康特点还包括情绪波动和自我压力。大学生面临着许多生活问题和挑战, 如住宿、经济压力、就业问题等。这些问题会引发大学生的情绪波动和自我

\* 作者简介: 陆星辰, 1996年, 女, 汉族, 江苏徐州, 研究生, 助教, 工商管理



压力。大学生需要学会有效应对这些问题，保持积极的心态和健康的心理状态。

## 二、大学生心理健康与思政教育结合价值

现代高等教育要培养的不仅仅是学生的学术能力，更是要培养学生的综合素质。而思想政治教育正是培养学生综合素质的重要途径之一。思政教育强调的是培养学生的品德修养、社会责任和公民意识等方面，这些恰恰是保持心理健康的重要因素。通过思政教育，大学生能够建立正确的人生观、价值观，增强自信心和积极心态，对抗各种压力和困惑。因此，将思政教育与大学生心理健康结合起来，有助于促进大学生的综合素质发展，提高他们的心理健康水平。现代大学生面临着诸多困惑和挑战，比如学业压力、就业压力、人际关系等问题，这些问题容易导致大学生心理健康出现问题。而思政教育可以通过开展心理健康教育、提供心理咨询服务等方式，帮助大学生排解压力，解决问题，提高心理适应能力。同时，思政教育也可以通过教育引导，培养大学生正确的心理态度和行为方式，预防和减少心理问题的发生。通过思政教育与大学生心理健康的结合，可以有效解决大学生普遍存在的心理问题，提升大学生健康发展水平。此外，大学生心理健康与思政教育的结合还有助于培养高道德行为和社会责任感。现代社会对大学生的期望不仅仅是他们具备专业技能，更重要的是他们具备高尚的道德品质和社会责任感。而思政教育正是培养大学生道德品质和社会责任感的重要途径。通过思政教育，大学生能够明确自己的社会角色和责任，树立正确的人生目标和人生追求，并全面提升自己的道德水平。而只有心理健康的大学生才能更好地发挥自己的作用，积极参与社会实践，履行社会责任。因此，将思政教育与大学生心理健康结合起来，不仅有助于培养高道德行为和社会责任感，也有助于培养优秀的人才。

## 三、大学生心理健康与思政教育结合路径探索

### 1. 课程设置整合

在如今的大学生群体中，心理健康问题越来越引起人们的关注。面对学习、生活和人际关系的压力，很多大学生容易出现焦虑、抑郁等心理问题。为了帮助大学生建立健康的心理状态<sup>[1]</sup>，思想政治教育应与心理健康教育相结合，为大学生提供全面的成长和发展支持。课程设置整合是一种有效的方法，在思政教育的课程设置中，应该融入心理健康相关的内容。例如，在思想道德修养课、青年思想道德修养课等课程中增加心理健康的教育内容和案例讨论，使学生能够了解和掌握心理健康的基本知识和技能。通过课堂教学的方式，引导大学生认识到心理健康的重要性，注重心理问题的预防和处理方法，提高他们的心理适应能力。思政教育可以与心理咨询结合，学校可以设立心理咨询中心，为学生提供心理咨询和辅导服务。在思政教育的过程中，鼓励学生主动寻求心理咨询师的协助，解决他们在学习和生活中遇到的问题。通过与专业的心理咨询师的交流，学生能够获得专业的指导和支

持，有效地解决心理困扰，提升心理健康水平。此外，组织各种形式的心理健康活动也是一种有效的方式。学校可以组织心理健康讲座、心理辅导培训等活动，增加大学生对心理健康的关注和了解。同时，可以组织心理健康俱乐部或社团等组织，为学生提供一个共同交流和支持的平台。通过参与各种活动，学生能够体验到不同的生活观念和心理态度，增强自身的心理素质，提高心理抗压能力。学校和家庭之间的互动也是非常重要的，学校和家长应加强沟通，共同关注大学生的心理健康问题。学校可以邀请家长参加心理健康讲座和家长会议，增强他们的心理健康意识<sup>[2]</sup>，帮助他们更好地关心孩子的心理健康。家庭也可以为孩子提供情感支持和关怀，帮助他们度过困难时期。

### 2. 辅导员的角色

大学生心理健康是大学教育中一个重要的方面，也是大学生全面发展的重要组成部分。随着社会的不断发展进步，大学生心理健康问题日益凸显，给他们的学习和生活带来了诸多困扰。为了解决大学生心理健康问题，思政教育与心理健康教育的结合是非常关键的。而辅导员作为大学生心理健康与思政教育结合中的关键人物，起着重要的作用。辅导员可以组织心理健康培训和讲座，通过专业的知识和技能培训，帮助大学生认识和了解心理健康问题的原因和解决方法，提高他们的心理健康水平。此外，辅导员还可以邀请专家学者来校开展心理健康讲座，让大学生深入了解心理健康的重要性，及时解答他们的疑惑和困惑。辅导员可以开展心理健康评测和咨询，通过心理健康评测，辅导员可以了解每个大学生的心理健康状况，及时发现和解决潜在的心理问题。同时，辅导员还可以提供心理咨询服务，给予大学生专业的心理支持和指导，帮助他们排解压力、缓解焦虑、提升自信等。通过定期的心理咨询，辅导员能够与大学生建立起良好的心理沟通和信任关系，为他们提供持久的心理帮助。辅导员可以融入心理健康教育到日常的思政教育和辅导工作中，思政教育是大学生全面发展的重要途径，辅导员可以利用思政教育的机会，引导大学生关注心理健康问题，并提供相应的教育和指导。辅导员可以通过开展讨论班、课程讲解、小组讨论等活动，引导大学生思考心理健康问题，培养他们的心理素质和能力。

### 3. 主题教育活动

大学生心理健康与思政教育结合方法非常重要，因为大学生往往面临着巨大的学习和生活压力，需要得到心理上的支持和帮助。而思政教育是大学生全面发展的重要组成部分，旨在培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。将心理健康教育与思政教育结合起来<sup>[3]</sup>，可以更好地帮助大学生在心理健康方面得到关注和帮助。主题教育活动是一种很好的方法，可以组织心理健康宣传周、心理健康讲座、心理健康知识竞赛等活动，将心理健康教育融入思政教育的宣传和活动之中。通过多种形式，向学生传达心理健康知识和方法，提高学生对心理健康问题的认识和关注度。这种方式可以让学生在轻松愉快的氛围中学习，增加学习的积极性和主动性。可以推广心理咨询服务，为了更好地关心大学生的心理健康，学校可以提供心理咨询服务，为有需要的学生提供心理支持和帮助。在思政教育课程中，可以介绍心理咨询的意义和方法，帮助学

生了解并学会寻求帮助。通过与专业心理咨询师的交流和咨询,学生可以更好地解决心理问题,提高心理健康水平。此外,学校还可以注重营造良好的心理健康环境。大学是学生自我成长和发展的关键阶段,学校应该提供一个积极健康的学习和生活环境。加强对大学生心理健康的关注,对学生的心理状态进行定期的评估和分析,及时发现和解决心理问题,建立健康的心理支持体系。同时,加强教师和辅导员的心理素质培养,提供专业的指导和帮助,为学生提供全方位的心理支持。

#### 4. 学生社团和志愿服务

学生社团和志愿服务是大学生心理健康与思政教育结合的一种有效方法,通过利用学生社团和志愿服务的平台,可以开展丰富多样的心理健康教育和支持活动。首先,可以组织设立心理健康俱乐部,为有心理健康问题的学生提供一个共同交流的平台。在这里,同样经历过压力和困扰的同学可以互相鼓励和支持,分享彼此的心得和经验。通过这种方式,学生的心理问题能够得到及时的关注和帮助,避免更严重的后果。可以成立志愿者团队,专门负责心理咨询服务。这些志愿者可以由具有相关心理知识和经验的学生担任,通过为有心理困扰的学生提供咨询和支持,帮助他们解决问题,舒缓压力<sup>[4]</sup>。志愿者团队还可以定期举办心理健康讲座和工作坊,向大学生们传授关于心理健康的知识和技巧,提高他们对心理健康问题的认知和应对能力。在开展这些活动的同时,还可以通过学生社团和志愿服务的方式,鼓励大学生参与社会公益活动,例如志愿者服务。通过参与志愿服务,大学生可以走出校园,接触到社会的不同层面,积累社会经验,丰富自己的人生阅历。在这个过程中,他们也会面对各种压力和困难,但同时也可以锻炼自己的应对能力和心理素质。志愿服务活动不仅可以帮助他们更好地认识自己,培养责任感和奉献精神,还能为大学生的心理健康提供积极的支持。

#### 5. 建立心理健康资源平台

大学生心理健康一直是一个备受关注的问题,而思想政治教

育是培养大学生综合素质的重要组成部分。如何将大学生心理健康与思政教育结合起来,发挥作用,成了一个值得探讨的课题。在这里,建立心理健康资源平台是一种有效的方式。建立心理健康资源平台可以为大学生提供更便捷的心理咨询和支持服务,随着社会的发展,心理健康问题已经成为一个普遍存在的现象。然而,由于各种原因,很多大学生并不愿意或者不知道如何寻求心理咨询和支持。建立心理健康资源平台可以为他们提供一个隐私、安全、专业的咨询平台,让他们更加方便地获得心理帮助。心理健康资源平台可以提供丰富的心理教育内容,提高大学生对心理健康的认知和理解。大学生正处于个人发展的关键时期,他们面临着诸多挑战和困惑。在心理健康资源平台上,可以定期发布心理健康的相关知识和技巧,让大学生了解心理健康的重要性,学会应对压力和困难。这样,他们能够更好地调整自己的心态,提升自身的心理素质。此外,心理健康资源平台还可以提供在线心理测试评估,帮助大学生了解自己的心理状态。心理测试评估可以帮助大学生客观地认识自己,了解自己的优势和弱点,以及自己在各方面的发展潜力。通过这种方式,大学生可以更加全面地认识自己,制定个人发展规划,并通过相关的心理训练来提升自身能力。心理健康资源平台还可以提供心理健康资讯,帮助大学生及时了解心理健康的最新动态<sup>[5]</sup>。心理健康资讯可以涵盖各个方面,包括心理疾病的预防和治疗、心理健康活动和讲座的信息等。通过这种方式,大学生可以及时获得相关的信息,了解如何保持心理健康,以及如何寻求帮助和支持。

#### 结语:

通过将心理健康教育和思政教育相结合,可以更全面地关注和培养大学生的心理健康素养和综合能力。这有助于促进大学生全面发展和健康成长,并提升他们在思想道德、社会责任等方面的素养。

#### 参考文献:

- [1] 王琼. 发挥积极心理学在大学生思政教育中的作用 [N]. 山西日报, 2023-09-19(010).
- [2] 杨茵. 大学生心理健康特点及与思政教育结合的路径探析 [J]. 秦智, 2023(09):136-138.
- [3] 赵彤. 高校大学生思政教育模式的创新探究 [J]. 才智, 2023(26):35-38.
- [4] 崔艳妮. 短视频对大学生思政教育的影响及对策研究 [J]. 新闻研究导刊, 2023,14(16):209-211.
- [5] 胡卫东. 当代大学生的心理特点与思想政治教育 [J]. 农家参谋, 2018(03):139.