

# 以思政教育助力大学生心理健康教育

牛晨伟

海军潜艇学院, 山东 青岛 266199

**摘要 :** 大学生是推动未来社会发展不可忽视的中坚力量之一, 但是社会的不断发展与生活节奏的加快, 已经给大学生带了前所未有的强大竞争力与压力, 在社会激烈竞争的压力下, 大学成为了大学生学习及成长的重要基地, 在大学生世界观、价值观和人生观的形成上有着至关重要的外部效应, 此时大学生心理健康教育与思政教育的地位越发显得举足轻重。本文在谈到思政教育对大学生心理健康教育的应用, 对思政与大学生心理健康教育相结合起到了一定的借鉴意义。

**关键词 :** 大学生; 心理健康; 思政教育

## Boosting College Students' Mental Health Education with Ideological and Political Educations

Niu Chenwei

Naval Submarine Academy, Qingdao, Shandong 266199

**Abstract :** College students are one of the central forces that cannot be ignored in promoting the future social development. However, the continuous development of society and the acceleration of the pace of life have brought unprecedented strong competitiveness and pressure to college students. Under the pressure of fierce social competition, universities have become an important base for college students' learning and growth, having a crucial external effect on the formation of college students' worldviews, values, and outlooks on life. At this time, the status of college students' mental health education and ideological and political education has become increasingly important. This paper discusses the application of ideological and political education in college students' mental health education, which has certain reference significance for the combination of ideological and political education and college students' mental health education.

**Keywords :** college students; mental health; ideological and political education

## 引言

在信息技术飞速发展的新时代, 大学生接触和了解到的思想理念与新生事物更加多元, 意识选择也更加自由, 繁芜的信息源和多变的社会思潮不断冲击着学生的心理防线与价值底线, 给大学生带来了不少的选择困惑和思想冲击, 给青年学子带来了前所未有的心理压力<sup>[1]</sup>。严重影响了大学生的心理健康。社会高速变化不知所措、不适应带来的无所适从、生命意义缺失、价值感丧失、价值观念的冲突, 思维方式的自我中心等, 渐渐成为了使大学生活感到迷茫、空虚、焦虑、沮丧的多重原因<sup>[2]</sup>。心理咨询实践发现大学生许多心理问题涉及到了思想、政治、道德层面, 属于世界观、人生观、价值观领域, 理想信念缺失、价值观困境成为许多大学生心理问题、心理冲突的病症<sup>[3]</sup>。习近平主席在全国高校思想政治工作会议上指出: “要坚持不懈促进高校的和谐稳定, 培育理性平和的健康心态, 加强人文关怀和心理疏导, 把高校建设成安定团结的模范之地。”<sup>[4]</sup>因此, 急需探寻提升大学生心理健康的有效方法。

2016年12月, 习近平主席在全国高校思想政治工作会议上强调“要用好课堂教学这个主渠道”“其他各门课都要守好一段渠、种好责任田, 使各类课程与思想政治理论课同向同行, 形成协同效应”, 由此拉开了构建全员、全程、全方位育人的“大思政”格局大幕<sup>[5]</sup>。思想政治教育是高校德育内容的重要组成部分, 也是实现“立德树人”根本任务的重要环节, 它针对大学生特征, 以社会主义核心价值观教育为核心, 在全体师生、全部过程、全部教育范围内建立大学生思想政治教育的模式, 它是一种综合性教育理念<sup>[6]</sup>。研究表明, 大学生对社会主义核心价值观认知程度越高, 大学生心理症状发生率越低<sup>[7]</sup>。在大学教育当中, 虽然各类文化知识、技术能力教学非常重要, 但是在思想教育和心理健康教育方面的引导必不可少, 心理健康教育与思想政治教育是相互联系的, 心理健康教育是思政教育的基础, 思政教育则是对心理健康教育的理论升华<sup>[8]</sup>。

大学生心理健康教育是高校开设的通识教育必修课，旨在培养积极参与社会生活、有社会责任感、全面发展的人和国家公民。它从“以人为本”角度探究培养人的问题，很大程度上有助于课程思政目标的实现和系统设计，是高校进行思想政治教育的重要载体和力量。通过合理设计教学过程，充分挖掘思政教育元素，大学生心理健康教育完全能够实施课程思政的育人理念。结合现代大学生的心理特征及其发展规律，关注他们心理变化的趋势，激发其内在的“心理动能”，将心理健康教育与思想政治教育有效结合，推动协同创新<sup>[9]</sup>。因此，积极推进思政教育在大学生心理健康教育中的应用很有意义。

## 一、大学生心理健康教育的现状

大学生心理健康教育是高校教育体系中的一个重要环节。2018年7月，教育部党组颁布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，从为党育人、为国育才的角度，鲜明地提出了新时代高校心理健康教育的基本要求和主要任务，明确指出了心理健康教育也是高校思想政治工作的重要内容<sup>[10]</sup>。教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》（2020年）也明确提出，要将思政元素融入各类课程，强调心理健康教育与思想政治教育的协同育人功能<sup>[11]</sup>。随着经济、社会发展，同时受新冠疫情影，学生群体的成长环境发生变化，心理问题层出不穷，越来越多的高校开始重视学生的心理健康，为学生提供专业的心理教育支持。国内绝大部分高校都开设了与心理健康相关的选修课，通过选修课增强了学生心理健康教育支持，对学生心理发展困惑进行了解决。众多学校都设立了心理健康咨询中心，在进行健康咨询、健康指导及干预的过程中对大学生的心理健康问题进行解决。大学生心理健康教育类课程通过必修课普及、选修课深化、活动实践开展以及师资队伍专业化的方式建设形成了多层次、立体化的心理健康教育体系，提升了大学生心理健康教育水平，有效地解决了大学生的种种心理困扰问题，如焦虑、抑郁、烦躁等等。

尽管高校的心理健康教育发展到今天，其整体教育程度相对于以往已经有了明显进步，但仍然存在明显的客观问题，其导致的高校心理健康教育实际成效并不尽如人意。其主要存在的问题表现在如下几个方面：

（一）高校心理健康教育缺实践。高校的心理健康教育在教学环节上主要采用的都是“课堂授课”这种单一形式，过于注重理论知识的教学而缺少或完全缺少实践教学，这导致大学生对心理健康教育的认识并不深刻。

（二）高校大学生心理教育不系统。部分高校开展的心理教育局限于应急处理，没有建立系统的心理健康教育。导致对于大学生心理健康的知、技能培养等方面存在薄弱。

（三）大学生不懂心理健康教育的问题。大学生在心理课程的学习中经常会不理解课程内的知识理论，遇到问题分析时还会存在不理解的问题，无法清晰地认识到问题的关键所在。出现这些现象的原因是心理课程的整体性知识结构以及课堂教学有着一定的差距，仅仅通过简单的知识、概念、理论的学习并不能让学生真正领会到心理学的本质，也没有方法和策略来帮助学生干预心理健康，致使大学生无法切实有效地让心理健康教育深入人心，成为学生解决烦恼的有力保障。

## 二、思政教育应用到大学生心理健康教育的可行性

为了能够解决大学生心理健康教育过程中存在的问题，必须加强对心理育人的研究，及时发现当前心理育人工作中存在的问题。然后制定科学、合理的发展路径，这样才能有效提升心理育人的工作效果，从而解决当前教育中存在的问题。将课程思政融入“大学生心理健康教育”课程教学中，可以更好地满足学生的全面素质培养需求，促进他们的全面发展<sup>[12]</sup>。例如可通过有效渗透思政元素使心理健康教育发挥积极作用与启发作用。作为高校思想政治工作重要组成部分的大学生心理健康教育，根本目的在于促进大学生的健康成长和全面发展。而思政教育与心理健康教育有一些共性和互补的特点，故将思政教育应用到大学生心理健康教育是可行的。以下是具体的可行性原因：

（一）价值观引导：在心理健康教育课程教学内容中，对学生的价值观念导引一直是心理健康课程教学的主要任务之一，课程思政教育在价值观导引上有成熟的理论参照系和实践基础。而思政教育强调正确的价值观念和人生观，这与大学生心理健康紧密相关。通过思政教育坚持正确的政治方向，只有具有政治素养的教师，才能在心理健康教育工作中发挥优秀榜样的引领作用，实现正确价值观的传递，引导学生形成积极向上的人生态度，从而更好地面对心理压力和挑战。

（二）全面发展：认知心理学认为，当学生的心遇到问题时就很难提高道德修养，甚至会降低思政教育的价值<sup>[13]</sup>。心理健康教育课是一种专门针对学生心理方面的课程，在辅助学生涉猎和掌握心理健康理论知识、提升学生抗敏感能力的基础之上，促进学生的心健康发展，使学生成为一个全面自由发展的人。而思政教育旨在培养学生的全面素质，包括道德品质、社会责任感等。这种全面发展的理念与心理健康教育的目标相契合，都旨在培养学生在心理、社会、道德等方面健康素养。

（三）人际关系：思政教育强调社会主义核心价值观，培养学生良好的人际关系和团队合作精神。这对于缓解学生的心压力、改善人际关系，以及提高情商都有积极作用。

（四）社会责任感：思政教育有助于培养学生的社会责任感，使他们更加关注社会问题、参与社会实践。通过理解社会责任，学生可以更好地理解自己在社会中的角色，从而减轻因社会压力带来的心理负担。

（五）心理韧性：思想政治教育有利于增强大学生心理坚韧性，让他们更好面对生活中的苦难与挑战，增强大学生对突发事件的防备意识与困难事件的处理能力，这对于预防和应对心理健

康问题具有积极的作用。

(六) 政治历史教育的启发:通过思政教育,学生可以学习到历史上的政治事件和社会变革,从而更好地理解社会环境的变迁,增强对未来的适应能力。

(七) 公共安全教育:思政教育可以涵盖公共安全教育,培养学生的安全意识,减少由于安全。

### 三、思政教育应用到大学生心理健康教育中的策略

通过分析可知将思政运用到大学生心理健康教育是十分可行并且有益的。以下是一些将思政教育运用到大学生心理健康教育的策略:

(一) 案例教学法。案例教学法是针对课程教学目标,选择代表性、时效性较强的典型事例为教学内容。教学案例不仅仅包括校园内典型事例、社会热点问题,而且有代表性心理实验和与之相关的心理案例。教师在教学过程中可运用生动的心理健康教育相关案例,对教学内容进行解读并完成思政延伸<sup>[14]</sup>。教师需要提炼教学案例的思政元素,并结合案例难易程度、教学内容等选择适当的教学模式,有针对性地呈现文字或视频案例等案例资料,让学生带着问题分析与讨论教学案例,最后教师对案例进行总结评析,深化心理健康教育课程教学中的思政内容,帮助学生树立正确世界观、人生观和价值观。

(二) 角色扮演法。角色扮演教学法根据教学大纲的要求而创设一定的教学情境,依据特定情境的学生戏剧表演,在学生自主选择角色后模仿角色的动作、表情、语言等演绎角色的心理活动,然后针对其中的思想政治教育元素和隐性心理教育元素在心理健康教育课程中的分析讨论,以便实现提高大学生心理健康教育的实际效果。

(三) 项目教学法。项目教学法是一种通过实际项目进行学习的教育方法,即教师与学生一起确定实际存在的心理困惑,并基于此将教学内容设计为多个蕴含思想政治价值的工作项目,从而充分激发学生的主动性和主体作用。

(四) 互联网+教学法。在实现大学生心理健康教育与课程思政相结合时,需将网络信息技术和互联网技术相融合。在互联网4.0时代,高校教学必须充分发挥人工智能的作用。因此,教师应利用信息技术助力高校大学生心理健康教育与课程思政的深度融合,可对一些优质的大学生心理教育课程进行搜集,让学生可以课下通过教育平台观看相关视频课程内容,并能利用相关教育平台布置作业,有效促进师生的交流和互动,构建一体化大学生心理健康教育课程思政教学系统。利用智慧教室对学生心理发展的动态变化及情绪进行实时的掌握,了解学生生活和学习状态,以便于确定适宜学生心理健康教育教学内容。

(五) 体验式教学。深入挖掘思想,激发大学生的积极品质,不断地调整和创新教学方式。推动大学生参与体验式实践教学,让他们在大学生心理健康教育的教学中得到不同的体验。从心理学看,体验是个体亲身经历的、以情感为核心的心理活动过程,它包括情绪情感的发展变化和思维等心理活动<sup>[15]</sup>。实践教学

的宗旨是通过参与课内外的实践活动,使得学生加深对事物的了解和体验。体验式教学贯彻以学生为中心的教育理念,以感性经验为内容,其不仅发挥了普及心理健康知识的作用,更为关键的是提高了学生应对问题的技能,从自主心理教育出发为大学生在亲身经历和实践活动中体验社会事物、锻炼心理素质、磨砺坚韧精神提供平台。

### 四、结语

思想政治教育和心理健康教育能够帮助学生更好地处理生活学习当中的各类问题。高校的建设中,思想政治教育拥有心理健康教育所没有的优势。在高校心理工作的发展中,要建立科学有效的长期运行机制,强化思想政治教育师资的培训、思想政治教育教材开发、思想政治教育内容与平台建设和教学实施四个方面有机整合,全面落实心理健康教育全员参与、心理健康教育全方位覆盖、全过程的运行管理机制,使思想政治教育在培养新型高素质人才方面发挥重要作用。通过心理健康教育和思政教育相融合,促进二者在教育观念、方式等方面的融合,能够更好地推动大学生心理健康教育的发展,提升大学生心理健康水平。

### 参考文献

- [1] 陈天丽. 课程思政背景下的职业院校《心理健康教育》途径探索 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45(5):761.
- [2] 潘莉, 董梅昊. 高校心理育人面临的现实难题及其突破 [J]. 思想理论教育, 2019 (3) : 90-94.
- [3] 陈虹, 潘玉腾. 立德树人视域下高校心理育人价值及其实现路径 [J]. 思想理论教育, 2019 (5) : 86-89.
- [4] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面 [N]. 人民日报, 2016-12-09 (01)
- [5] 周春梅. “大思政”格局下大学生心理健康教育的论域、逻辑与路向 [J]. 江苏经贸职业技术学院学报, 2020, (6): 75-78.
- [6] 高德毅, 宗爱东. 从思政课程到课程思政:从战略高度构建高校思想政治教育课程体系 [J]. 中国高等教育 (1), 2017, 43-46.
- [7] 张贤丽. 大学生社会主义核心价值观对其心理健康的影响及对策研究 (硕士学位论文). 广西师范大学.
- [8] 梁瑛楠. 高校心理健康教育课程中的“课程思政”元素分析 [J]. 教育教学论坛, 2021 (22) : 29-32.
- [9] 吴彩霞. 职业院校心理健康与思政教育创新融合模式的构建 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023, 126-129.
- [10] 中共教育部党组. 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知. 2018
- [11] 中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知 [EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603\\_462437.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603_462437.html), 2024-09-21.
- [12] 杨平, 安献丽. 课程思政视域下高校心理健康教育实践探析 [J]. 决策探索 (下), 2021(07):38-39.
- [13] 尹子臣, 张志炜, 马保欣. 职业院校大学生心理健康状况及影响因素研究 [J]. 心理月刊, 2021, 16 (21) : 47-49.
- [14] 余莎. 大学生心理健康教育课程思政建设的策略研究 [N]. 重庆科技报, 2024-12-19 (002).
- [15] 薛春艳. 大学生心理健康教育课程体验式实践教学探赜 [J]. 学校党建与思想教育, 2020 (9) :72-73, 79.