

心理健康教育在大学生思想政治教育中的应用研究

刘海南

黑龙江工业学院, 黑龙江 鸡西 158100

DOI:10.61369/CEIP.2025020014

摘 要 : 心理健康教育与思想政治教育的有机融合, 是新时代高校育人工作的重要课题。本文立足积极心理学理论, 剖析了将心理健康教育融入思想政治教育的内在机理与现实意义, 探索了“心理+思政”协同育人的创新路径与实践策略, 并就建立保障机制、优化育人环境等方面提出对策建议。通过“双轮驱动”的教育模式, 不仅能够增强思政教育的亲和力与针对性, 培养大学生健全人格与积极心理品质; 而且有利于构建全方位协同育人新格局, 促进大学生全面发展, 为培养担当民族复兴大任的时代新人提供坚实保障。

关 键 词 : 心理健康教育; 思想政治教育; 积极心理学; 全面发展

Research on the Application of Mental Health Education in Ideological and Political Education of College Students

Liu Hainan

Heilongjiang University Of Technology, Jixi, Heilongjiang 158100

Abstract : The organic integration of mental health education and ideological and political education is an important issue in the new era of higher education. Based on the theory of positive psychology, this paper analyzes the internal mechanism and practical significance of integrating mental health education into ideological and political education, explores the innovative path and practical strategy of “psychological + ideological and political” synergistic parenting, and puts forward countermeasures and suggestions on the establishment of a safeguard mechanism and the optimization of the environment for parenting. Through the “two-wheel drive” education mode, not only can it enhance the affinity and relevance of ideological and political education, cultivate sound personality and positive psychological quality of college students, but also help to build a new pattern of all-round collaborative education, promote the all-round development of college students, and provide a solid guarantee for cultivating newcomers to the era who will take on the great responsibility of national rejuvenation.

Keywords : mental health education; ideological and political education; positive psychology; comprehensive development

引言

面对当今世界百年未有之大变局和中华民族伟大复兴战略全局, 高校肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要使命。然而, 当代大学生正处于人格塑造和价值观形成的关键期, 面临学业压力、人际关系、情感困惑、就业择业等多重挑战, 心理健康问题日益凸显。这不仅影响其身心健康与个人成长, 也给高校思想政治教育工作带来新的困难和挑战。因此, 探索心理健康教育与思想政治教育的融合发展之路, 对于提升思政教育实效、促进大学生健康成长具有重要意义。

一、心理健康教育与思想政治教育融合的理论基础与现实意义

(一) 积极心理学理论在思政教育中的价值引领

积极心理学是一种旨在帮助个体发掘优势、增强幸福感的心理学新取向。其理论体系强调个性优势的開發、积极情绪的提

升、积极品质的培养, 为思政教育拓展了全新视野。运用积极心理学理论指导大学生思想政治教育, 引导学生发现自身闪光点, 体验真善美, 培育积极人生态度, 能够为其注入不竭的奋斗动力, 引领价值追求, 助力学生塑造向上向善的健全人格^[1]。这不仅丰富了思政教育的内涵与路径, 也为其注入了鲜活的时代气息, 彰显了以人为本、立德树人的教育理念。

（二）心理健康教育提升思政教育人文关怀的内在机理

当代大学生正处于人格塑造和价值观形成的关键期，面临发展任务与现实困境的双重考验。单纯的说教式思政教育往往难以触及学生的内心世界，缺乏情感认同和行为践行。而心理健康教育注重个体的内在需求和情感体验，通过专业化、个性化的心理辅导与咨询，能够疏导学生的心理困扰，提升心理调适能力。将心理健康教育融入思政教育全过程，能够以积极心理学的视角洞察学生的内心需求，用人文关怀温暖学生的心田，从而增强思政教育的亲和力和感染力，实现润物无声的育人效果^[2]。

（三）“心理+思政”协同育人模式的理论建构

“心理+思政”协同育人模式是指将心理健康教育与思想政治教育有机融合、协调联动，发挥各自优势、形成合力，共同服务学生全面发展的育人新范式。其理论基础在于系统论的整体观和生态学的平衡观。整体大于部分之和，各子系统的优化组合能够实现整体功能的倍增^[3]。心理健康教育侧重学生身心发展规律，而思政教育侧重学生成长成才规律，二者目标一致、功能互补。“心理+思政”的协同互动，既能形成“1+1>2”的叠加效应，又能营造良性循环的育人生态，构建起全方位、全过程、全员育人的工作格局。

二、心理健康教育融入思想政治教育的创新路径与实践策略

（一）构建“心理+思政”融合课程体系的设计思路

课程教学是高校思想政治教育和心理健康教育的主渠道、主阵地。推进“心理+思政”协同育人，应从顶层设计入手，将心理健康教育有机融入思政课程体系。在思想道德与法治、形势与政策、马克思主义理论等课程中，有机融入积极心理学的理念与方法，引导学生正确认识自我、悦纳自我，践行社会主义核心价值观^[4]。同时，以《大学生心理健康教育》为主干，开设生涯规划、情绪管理、人际交往等专题课程，普及心理健康知识，传授心理调适技巧。此外，还可开发体验式、项目制的心理实践课程，引导学生在活动中强身健体、陶冶情操、砥砺意志，切实提升心理素质。

（二）积极心理干预策略在思政课堂中的应用模式

积极心理学干预强调个体的优势发掘与提升，为思政课堂教学改革提供了全新思路。教师可根据教学主题，灵活运用积极心理体验、优势辨识、品格培养等策略，激发内生动力、陶冶道德情操。比如，在“理想信念教育”专题中，教师可引导学生畅想美好未来，分享榜样故事，感悟奋斗的意义，点燃理想之光。在“社会主义核心价值观教育”专题中，教师可组织学生寻访新时代的道德楷模，讲述发生在身边的感人故事，在润物无声中弘扬真善美，培育高尚的道德情操。在“中国精神专题教育”中，教师可引导学生回望百年风雨、感悟使命担当，在情境体验中触摸信仰的力量^[5]。

（三）线上线下混合式教学方法的创新实践

随着现代信息技术的发展，“互联网+”时代为思政教育

创新提供了新的平台和载体。一方面，要用好现有的中国大学MOOC、学习强国等线上平台，精心设计富有亲和力的网络思政课程，用沉浸式场景、生动有趣的案例吸引学生的注意力，增强思政教育的时代感和吸引力。另一方面，要深度融合线上线下教学，突破时空界限，构建混合式互动新模式^[6]。教师可在课前推送导学任务，开展头脑风暴，课中组织情景模拟、小组讨论，课后开展社会实践、志愿服务，引导学生将所思所悟内化于心、外化于行，提升思政素养。与此同时，还要积极运用心理学的互动技巧，在交流对话中洞悉学生的心理需求，精准施策、因材施教，不断提升教学实效。

（四）基于自我效能感培养的思政教育新范式

自我效能感是个体对自身能力的主观判断，是自信心的重要来源。当代大学生普遍面临成长迷茫和现实困境，迫切需要在思政教育中得到心理支持和能力提升。教师应树立自我效能感培养意识，在教学中为学生创设体验成功的机会，帮助学生重构积极的自我认知。可从设置梯度化的目标任务、提供及时的反馈帮助、营造支持性的人际氛围等方面着手^[7]。通过学习目标的达成、挫折困难的克服、同伴社群的激励，使学生在螺旋式上升中增强自信、锤炼意志、提升能力。唯有先练就过硬的心理素质，方能筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，用执着的奋斗创造出一片璀璨的人生。

三、心理健康教育与思想政治教育融合的保障机制与优化策略

（一）“双师型”教师队伍建设与专业能力提升

推进“心理+思政”协同育人，必须打造一支政治强、情怀深、思维新、视野广、自律严、人格正的高素质教师队伍。要明确教师的双重角色定位，既是学生健康成长的指导者和引路人，又是学生价值观塑造的践行者和示范者。教师要努力成为先进思想文化的传播者、学生心理健康的辅导者、大学生成长成才的贴心人^[8]。

为此，高校要制定“双师型”教师培养方案，着力提升教师的心理学素养和育德能力。鼓励教师在职攻读心理学或教育学学位，系统学习心理学专业知识，掌握心理测评、心理咨询等专业技能。同时，加强思政教师的实践锻炼，通过挂职锻炼、社会实践等方式，提升教师解决实际问题的能力，增强教书育人的实效性。

要定期开展教师培训，通过参加业务培训、教学比赛、经验交流等，使教师熟练掌握心理咨询与辅导技能，不断优化教育教学方式，切实担负起铸魂育人的时代重任。加强优秀教学案例的分享与推广，发挥示范引领作用。鼓励跨学科、跨领域的教师团队协作，深化心理学与思政教育的理论与实践融通，探索心理育人新模式^[9]。

建立健全教师发展性评价机制，突出师德师风考核，将教学效果、学生反馈等纳入评价指标，引导教师潜心教书育人。完善教师职称晋升和绩效考核办法，提高教学业绩在考核中的比重，

激发教师投身教学的积极性。打造“双师型”教师的专业发展共同体,搭建跨校、跨区域的交流合作平台,促进资源共享、经验互鉴,提升教师的综合育人能力。

（二）心理－思政联动的学生评价体系构建

科学合理的学生评价是检验教育教学成效的关键环节。传统的思政教育评价偏重知识考核,忽视了学生的心理感受和情感认同。而“心理－思政”联动评价强调德智体美劳全面发展,注重学生在认知、情感、意志、行为等方面的综合表现。

要围绕理想信念、道德品质、身心健康等方面,制定科学合理的评价指标。将心理健康状况纳入学生综合素质评价体系,建立学生心理档案,动态记录学生心理发展状况。将心理评估与思想状况分析相结合,准确把握学生的思想动态和行为表现,有针对性地开展教育引导。

运用学生自评、师生互评、实践考察等多元评价方式,动态监测学生的思想状况和心理状态。通过学生自评,引导学生进行自我反思和自我教育;通过师生互评,促进师生交流,增进师生互信;通过实践考察,全面了解学生在社会实践中的表现,增强评价的全面性和客观性。

学生评价不应是单向度的结果呈现,而应成为教师因材施教、学生自我教育、学校优化培养的生成性资源。评价结果要及时反馈给学生,帮助学生客观认识自我,明确努力方向。通过形成性评价激发内生动力,用发展性评价引领健康成长,以过程性评价促进自我认同,多维度汇聚育人合力^[10]。

（三）校园心理文化氛围营造与育人环境优化

文化是教育的灵魂。良好的校园心理文化氛围是心理健康教育与思想政治教育相融合的沃土。高校要高度重视校园心理文化建设,将积极向上的价值观念、健康文明的生活方式融入校园文化血脉,使心理健康教育润物无声、入脑入心。

要因地制宜开展丰富多彩的主题教育活动,如心理健康宣传月、读书交流会、感恩教育周等,潜移默化地引导学生形成积极的人生态度。举办心理情景剧大赛、心理微电影创作等活动,引导学生在参与中加深对心理健康知识的理解和体认。开设形式多样的心理健康教育选修课,普及心理学知识,提高学生心理调适能力。

同时,要加强校园心理环境设计,完善心理咨询室、减压休

息室等功能布局,为师生营造一方心灵家园。注重校园景观和人文环境建设,根据师生需求合理规划心理健康服务设施,为师生提供更多交流互动、放松缓压的空间。优化校园网络心理服务平台,畅通心理求助渠道,构建24小时“心灵守护线”。

营造积极正面、温馨和谐的网络文化生态,加强网络舆情监测和引导,及时化解负面情绪,防范网络欺凌等问题发生。开展网络文明志愿服务,组织学生参与网络心理健康知识推广,传播正能量,引领网络新风尚。加强师生网络素养教育,提升网络自我保护意识,养成文明、理性的网络行为习惯。

（四）全方位协同育人机制的完善与创新

构建“三全育人”工作格局,是实现大学生全面发展的必由之路。要建立健全党委统一领导、党政齐抓共管、专兼队伍协作配合、全员全过程全方位育人的工作机制。成立心理健康教育与思想政治教育融合发展工作领导小组,加强顶层设计和统筹协调,形成工作合力。

统筹发挥第一课堂和第二课堂育人作用,将心理健康教育融入思政课教学和各类课程教学之中。开发心理健康教育与思政教育融合的课程资源,创新教学内容和教学方式。丰富第二课堂活动载体,在社会实践、志愿服务、社团活动中渗透心理健康教育,拓展育人时空。

充分调动辅导员、班主任、心理咨询教师等各方力量,形成全员育人、全过程育人的合力。加强专兼职心理健康教育队伍建设,落实专职心理健康教育教师配备,选聘优秀教师和专业人士担任兼职心理辅导员。定期举办培训和研讨活动,提升心理育人能力。完善心理危机干预机制,健全心理问题预警、干预、转介等工作流程,做到早发现、早报告、早干预。

四、结语

在新时代背景下,积极心理学视角下的大学生心理健康教育与思想政治教育融合已成为高校育人的必然选择和战略举措。“心理+思政”协同育人模式的构建需要在理论探索和实践创新中不断深化,努力营造良好的制度环境、文化氛围和队伍建设,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。

参考文献

- [1]陈蕊花,秦娟华,李杨.目标与方法:积极心理学与高职思想政治教育耦合性研究[J].北京工业职业技术学院学报,2024,23(1):98-102.
- [2]刘康平.积极心理学视域下高校美育浸润工作与心理健康教育融合策略研究[J].艺术科技,2024,37(7):86-88+91.
- [3]白一鹭.积极心理学指导下高职心理健康教育课程改革思路——以襄阳职业技术学院为例[J].中文科技期刊数据库(引文版)教育科学,2024(10):0081-0084.
- [4]代鹏.应用积极心理学方法推动心理健康教育的发展[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2024(8):041-044.
- [5]李想.积极心理学视角下高职生心理健康教育模式构建[J].大众科学,2024,45(9):116-118.
- [6]周肃军,常扩,周洋.积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J].黑龙江高教研究,2024,42(11):120-128.
- [7]李慧芹.积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系构建研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(3):139-141.
- [8]钱璟烨,张进清.积极心理学视角下中学心理健康教育综合课程建设[J].基础教育研究,2024(3):69-72.
- [9]林博阳,耿希峰.积极心理学视域下中学生心理健康教育模式探析[J].大学(教学与教育),2024(4):189-192.
- [10]席文彪,张世财.积极心理学视域下高职院校心理健康教育实践路径[J].教育理论与实践,2024,44(27):53-56.