

高校思想政治教育中增强学生心理韧性的实践研究

张月乾

河北省张家口市衡实成博中学, 河北 张家口 075000

DOI:10.61369/EST.2025020021

摘 要： 高校思想政治教育在筑牢学生思想根基、激发学生学习动力、提升学生压力弹性、优化学生成长环境方面具有独特的优势，但在实践中发现存在教育内容脱节、教学方法单一、学生积极性不足、协同机制不足等挑战，制约育人实效。研究重点针对思想政治教育与学生心理韧性强化融合存在的不足进行了研究，提出将心理韧性主题融入课程体系、设计基于心理韧性培养的多元化教学方法，营造积极良好的教学氛围、发挥多方合作作用等措施，希望为思政教育深化心理韧性培育提供可靠的解决方案。

关 键 词： 高校思想政治教育；心理韧性；多元化教学方法

Practical Research on Enhancing Students' Psychological Resilience in Ideological and Political Education in Colleges and Universities

Zhang Yueqian

Hengshi Chengbo Middle School, Zhangjiakou City, Hebei Province, Zhangjiakou, Hebei 075000

Abstract： Ideological and political education in colleges and universities has unique advantages in consolidating students' ideological foundation, stimulating their learning motivation, enhancing their pressure resilience, and optimizing their growth environment. However, in practice, it has been found that there are challenges such as disconnection in educational content, single teaching methods, insufficient students' enthusiasm, and insufficient collaborative mechanisms, which restrict the effectiveness of education. The research focuses on the deficiencies existing in the integration of ideological and political education and the strengthening of students' psychological resilience. It proposes measures such as integrating the theme of psychological resilience into the curriculum system, designing diversified teaching methods based on the cultivation of psychological resilience, creating a positive and favorable teaching atmosphere, and giving full play to the role of multi-party cooperation, hoping to provide reliable solutions for deepening the cultivation of psychological resilience in ideological and political education.

Keywords： ideological and political education in colleges and universities; psychological resilience; diversified teaching methods

引言

心理健康教育已被明确要求与思政教育相融合，因为两者在育人目标、教育内容方面具有一致性。而心理健康教育工作经过多年的改革发展，其在课程内容、教育理念、教学方式、工作队伍以及对教育对象的了解方面都有了长足进步，这些都是两者可以实现协同发展的良好基础。传统思想政治教育在价值引领和道德塑造上成效显著，但在系统培养学生积极应对压力、有效化解挫折、保持乐观进取的心理品质方面，尚存深化空间。将心理韧性培育深度融入高校思政教育全过程，是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的时代要求，也是提升思政工作实效性、针对性的创新路径。

一、高校思想政治教育中增强学生心理韧性的意义

（一）筑牢学生心理韧性思想根基

高校思想政治教育本质上是进行世界观、人生观、价值观塑造的主渠道，为培育学生心理韧性提供不可或缺的思想根基。它

通过系统的理论讲授、生动的价值引导和深刻的历史文化熏陶，帮助学生深刻理解个人发展与社会进步的关系，认清挫折与成长的辩证统一，树立远大的理想信念和坚韧不拔的奋斗精神^[1]。这种内在的价值认同和信仰确立，使学生能够在遭遇学业压力、人际冲突、就业竞争乃至人生重大变故时，拥有强大的精神支柱和清

晰的价值判断,避免陷入迷茫、消极或极端。

（二）激发学生内在心理调节动力

思政教育引导运用马克思主义立场观点方法客观分析挫折成因,辩证看待困难性质,避免陷入绝对化、灾难化的思维误区,从而主动调整认知偏差。思政教育中蕴含的积极人生态度和奋斗精神,如革命先辈的坚毅、时代楷模的乐观,能够深刻感染学生,激发其正向情感体验和解决问题的信心,促使他们在压力下自觉寻求积极的情绪宣泄与转化途径。这构成了学生心理韧性的核心动能,使其能够在面对复杂挑战时,展现出更强的适应力、恢复力和成长力,而非仅仅依赖外部支持或被动承受。

（三）提升学生应对压力弹性心理

心理韧性的外在显著表现,是学生面对压力、逆境和不确定性时展现出的适应性与恢复力,即弹性心理。高校思政教育在提升这种弹性心理方面具有独特而深入的作用。它通过引导学生建立科学的认知框架和积极的行为模式,有效增强其对压力的耐受能力。思政教育帮助学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点理解社会发展的复杂性和个人成长的曲折性,认识到压力与挑战是普遍存在且蕴含发展机遇的常态,从而降低对未知的过度焦虑和对挫折的恐惧感。

（四）营造有利学生心理成长环境

心理韧性的培育与发展深受个体所处环境的影响,积极、包容、支持性的成长环境是学生心理韧性得以生发和巩固的沃土。高校思政教育在营造这种有利环境方面具有不可替代的系统性优势。思政教育倡导团结互助、尊重包容、奋发向上的校园风气,通过校史校训教育、先进典型宣传、主题文化活动等方式,营造理解挫折、鼓励尝试、接纳失败、崇尚坚韧的集体心理氛围,降低学生的孤独感和污名化压力^[2]。这种由思政教育主导营造的浸润式、支持性环境,为心理韧性的萌芽、生长和壮大提供了不可或缺的外部条件。

二、高校思政教育中增强学生心理韧性的挑战

（一）思政与心理教育脱节,影响实效性提升

当前高校在将心理韧性培育融入思政教育的过程中,面临一个核心挑战是思政教育与心理健康教育之间存在较为明显的脱节现象。传统思政教育侧重价值引领、政治认同和道德规范,而心理健康教育更关注个体情绪调适、压力应对和人格发展,两者在育人目标上虽有交集但尚未实现深层次的融合贯通。同时,思政课程倾向于思想意识强化,对学生个体化的心理困惑、现实压力及认知情感机制关注不足;心理教育课程或活动则可能偏重技巧训练和问题干预,未能充分结合理想信念、奋斗精神等思政资源来激发深层次的内在动力和意义感。这使心理韧性培育容易流于表面,无法充分发挥思政教育在筑牢思想根基、激发内在动力方面的优势,限制了心理教育的价值引导作用。

（二）心理教育渗透方法单一,制约育人功能发挥

在高校思政教育中增强学生心理韧性面临的另一显著挑战,是心理韧性培育的方法渗透途径相对单一。在当前实践中,

将心理韧性元素融入思政教育的主要方式往往局限于在思政课程中穿插少量心理知识内容,或在课堂中进行简单的案例讨论。这些方式虽然必要,但普遍存在形式大于内容、灌输多于体验、普适性有余而针对性不足的问题,难以触及学生深层次的心理需求和应对机制^[3]。这种问题导致学生心理韧性培育难以真正入脑、入心、入行,学生容易将其视为附加任务,参与度和认同感不高,难以激发其内在调节动力。

（三）学生参与度不高,心理引导作用不明显

当前高校思政教育在活动设计和实施过程中,未充分贴近学生的现实生活场景、真实心理困惑和兴趣关注点,内容可能显得理论化、抽象化或与学生个体面临的学业压力、人际焦虑、生涯迷茫等具体挑战关联不直接,难以引发情感共鸣和深层思考,导致学生被动参与甚至敷衍应付。活动形式有时过于依赖单向讲授、文件学习或集体灌输,缺乏互动性、体验性和实践性环节,学生难以在情景模拟、角色扮演、深度讨论或真实问题解决中获得切身的情绪调适和策略演练机会,无法将外在引导内化为自身的心理技能。

（四）协同育人机制缺失,心理支持体系不健全

高校思政教育要系统有效地增强学生心理韧性,亟需一个整合多方资源、贯通课内课外、覆盖校园生活的健全心理支持体系作为坚实后盾,然而当前普遍存在的协同育人机制缺失,恰恰导致这一支撑体系薄弱甚至碎片化,严重制约了思政教学在韧性培养上所能发挥的潜力。关键在于,思政课教师、辅导员、专业心理咨询师、专业课教师等本应形成育人合力的主体,往往处于各自为政、信息阻隔的状态,缺乏有效的沟通平台、责任共担机制和资源共享渠道^[4]。思政教师在课堂上进行理想信念教育和挫折观引导时,难以实时、全面地掌握学生的实际心理动态和具体困扰,导致思政教学无法为学生提供贯穿成长全过程的坚实心理支撑。

三、高校思政教育中增强学生心理韧性的实践

（一）融入心理韧性主题,丰富课程内容体系

将心理韧性培育深度融入高校思政教育课程体系,是回应时代要求、提升育人实效的关键举措。此举有助于打通思政教育价值目标与学生个体心理发展的通道,使思政教育真正成为强化学生心理韧性的载体。在实施层面,高校首先要在核心思政课程中,有机嵌入心理韧性相关理论案例教学。例如,在人生观价值观章节,强化奋斗精神、挫折教育、逆境成长主题,运用马克思主义辩证法和历史观阐释压力。其次,大力开发聚焦心理韧性的专题课程或系列讲座,围绕心理压力相关主题,设计系统化、进阶性的教学内容。课程形式结合案例分析、情景模拟、小组讨论、角色扮演等互动方式,让学生在思辨与体验中掌握心理调适策略。最后,推动心理韧性主题向专业课程渗透融合^[5]。引导专业教师在传授知识技能的同时,挖掘本学科领域内克服困难、勇于创新的典型案例,结合学科特点讲解科研攻关、职业发展中所需的心理品质。此举有望使心理韧性培育成为贯穿思政教育的主线

之一，为学生提供坚实的知识基础、价值坐标和行动指南。

（二）优化教学方式设计，增强课堂育心功能

课程内容的更新需要匹配教学方式，才能真正将心理韧性培育的理念转化为学生的内在品质和行动能力，有效提升思政课堂的“育心”实效。为此，教师需着力创新教学方式，激发学生深度参与和主动建构。首先，要大力推广情境体验式教学。教师要精心设计贴近学生实际学习生活困境的模拟情境、角色扮演或案例分析，引导学生置身其中，真实感受压力与情绪波动，并在教师引导和同伴互助下，实践运用认知调整、情绪管理、问题解决等韧性策略，实现从“知”到“行”的转化。其次，深化互动探究与反思性学习。广泛采用基于真实案例或热点事件的小组讨论、辩论、深度会谈等形式，鼓励学生分享自身应对挫折的经历与感受，在思想碰撞和教师引导中，共同探究压力根源、挑战不合理信念、发掘自身优势和外部资源。最后，强化实践反馈。在课堂中融入具体的心理韧性技能微训练，如放松技巧练习、积极自我对话引导、目标分解与行动计划制定等，并提供即时、具体的反馈^[6]。

（三）营造积极教学氛围，激发学生心理共鸣

积极、安全、包容的教学氛围是心理韧性培育得以生根发芽的土壤，它直接影响学生的课堂参与度。这要求思政教育工作者超越单纯的知识传授者角色，积极营造良好的课堂氛围。首先，教师需率先垂范，展现真诚、尊重与共情。教师自身应保持积极乐观的态度，坦然面对教学中的不确定性，展现应对挑战的从容与韧性；在与学生互动中，真诚倾听、无条件积极关注，理解其压力与困扰，避免评判和说教，用温暖的语言和非语言信号传递接纳与支持，让学生感受到被看见、被理解和被尊重，建立深厚的师生信任关系^[7]。其次，着力构建平等、互助的同伴关系网络。设计需要协作完成的任务，引导学生在分享自身经历时，同伴间给予情感支持，让学生体会到来自同辈的力量，认识到面对困难并非孤军奋战。最后，积极运用情感共鸣。精选富含情感张力的案例、故事、影视片段，通过生动讲述或沉浸式体验，触动学生内心，引导学生在安全氛围下探讨应对策略和情感体验，促进深

度共鸣^[8]。

（四）整合多元教学资源，拓展实践育人路径

心理韧性的培养不能止步于课堂认知，还需在真实情境中内化，这要求高校思政教育必须打破资源壁垒，拓展实践平台，为学生提供丰富多样的体验场和成长阶梯。首先，教师要深度整合校资源。充分利用党团组织活动、学生社团、志愿服务、校园文体赛事等常规载体，有意识地设计融入心理韧性培养目标。例如，在志愿服务项目中强调面对复杂社会问题的适应能力；在学术科研活动中引导学生在挑战与失败中锻炼成长性思维^[9]。其次，精心构建社会实践活动。例如，设计从认知到行动、从适应到挑战的进阶式实践项目：基础层组织社会调查、社区服务，让学生在接触社会现实中感知差异、培养同理心与适应力；进阶层开展专业实习、创新创业实践或艰苦地区调研，磨炼学生意志、提升抗压能力；挑战层可结合红色教育基地、重大工程项目，让学生在具有精神感召力的情境中，深刻体悟信念力量，锤炼学生高压环境下的心理韧性。最后，积极开拓网络阵地。建设或引入优质在线课程、虚拟仿真实验项目、互动式心理韧性训练平台等，为学生提供灵活、个性化的学习与实践补充，促使学生在身体力行中将思政教育所传递的价值转化为稳定而强大的心理品质^[10]。

四、结语

综上所述，心理韧性培育是落实立德树人根本任务的深层延伸，也是提升思政教育时代性与亲和力的关键突破。高校思政教育在增强学生心理韧性方面具有重要的应用价值，本研究强调需通过课程重构、教法创新与资源整合实现育心育德融合，实现强化学生心理韧性的目标。未来研究需重点要深化协同育人机制建设，例如推动思政教师、辅导员、心理咨询师、专业教师形成常态化教研共同体，共建学生心理韧性发展档案，共享典型案例与干预策略，打通课程教学、日常管理与专业支持的闭环链条，培育出兼具坚定信念与强大内心的时代新人。

参考文献

- [1] 冼美道. “大思政课”背景下高校思想政治教育与健康教育的协同育人路径[J]. 世纪桥, 2024, (23): 60-62.
- [2] 王成芳, 方芳, 陈满. 心理教育融入高校思想政治教育的探讨[J]. 大学, 2023, (25): 193-196.
- [3] 杨静. 高校思想政治教育的主客体关系审视——评《新时代背景下高校思想政治教育的理论与实践探析》[J]. 科技管理研究, 2023, 43 (15): 255.
- [4] 高洁, 贾琼. 积极心理学在新时代高校思想政治教育中的实效性研究[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22 (12): 120-121.
- [5] 侯丽颖. 推进高校思想政治教育和心理教育协同育人[J]. 财富时代, 2022, (04): 227-228.
- [6] 曾凯琴, 张慧慧, 简武义, 等. 如何增强青少年心理韧性[J]. 云端, 2024, (47): 70-72.
- [7] 杨红娟. 民办高校大学生心理韧性的培养与提升策略[J]. 知识库, 2024, 40(20): 132-134.
- [8] 刘帅, 施霞. 大学生日常压力与负面情绪的多层分析：情绪调节困难与心理韧性的作用[J]. 晋城职业技术学院学报, 2024, 17(01): 53-59.
- [9] 孙超. 多元化教学方法在高校体育篮球教学中的应用探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (15): 141-144.
- [10] 刘婧孚. 高校《舞蹈鉴赏》美育课程多元化教学方法探究[J]. 艺术评鉴, 2023, (07): 119-122.