

课程思政融入大学生心理健康教育探索与实践

苏博言

石河子大学, 新疆石河子, 832003;

摘要: 本文主要研究课程思政如何有效地融入到大学生心理健康教育中, 以适应新时代“立德树人”的根本任务对心理育人的新要求。本文通过文献分析、理论建构的方式, 根据高等教育的育人规律, 对融合工作内在逻辑及主要环节做了系统的梳理。研究表明, 课程思政的融入对心理健康教育的育人深度有提升作用, 对引导学生面对复杂的现实世界有积极意义, 课程思政的过程具有目标融合、内容契合、方法渗透三个特点, 有效实践要依靠课程内容优化、教学方法创新、师资队伍建设和评价体系完善的协同途径。结论认为实现两者有机融合可以明显提高心理健康教育的思想性、实效性, 给培养全面发展的高素质人才提供有力支持。

关键词: 课程思政; 大学生; 心理健康教育; 实践

DOI: 10.69979/3029-2735.26.03.042

引言

在新时代全面贯彻立德树人根本任务的背景下, 大学生心理健康教育不再只是关乎学生个体心理适应与人格塑造, 也成为培育德才兼备、承担民族复兴重任的时代新人一个重要环节。当前, 社会思想文化多元共存, 学业、就业和成长压力相互影响, 大学生在心理健康方面表现出多种需求, 并且价值观念的塑造面临着很多现实问题。传统的心理健康教育主要是教授心理调适的技能和处理问题的手段, 在价值引领、思想塑造上有所欠缺, 无法满足学生全面发展和思想政治教育共同推进的需求。因此本文以课程思政融入大学生心理健康教育为主题, 从重要性、主要特点以及可操作的实践路径三个方面展开论述。论文先论述融合的必要性及战略意义, 再分析融合过程表现出的鲜明特征, 最后重点探究从课程设计到教学实施、师资保障、评价反馈的一体化方案, 从而给心理育人工作思想内涵和实践效果提供理论依据和实践模板。

1 课程思政融入大学生心理健康教育的重要性

1.1 提升心理健康教育育人实效

将课程思政融入到大学生心理健康教育当中, 这是提高其育人实效的重要途径。传统的心理健康教育重视心理调适技能、一般性人格的发展, 虽然可以解决一部分表层问题, 但是不能深入到学生价值观念的塑造、精神动力的培养。课程思政有机融入, 就是解决以上问题的环节。促使心理健康教育从单纯的适应性辅导走向学生全面发展、成长需要。在这个融合的过程当中, 价值引领与心理成长相结合, 促使学生在认识上领悟情绪管

理或者人际交往的准则之时, 也在价值上体悟个人生命意义同社会责任之间的密切关联, 进而当面对心理困扰的时候, 能得到更为坚强的内在信念支撑^[1]。融合教育使学生形成更加积极和稳固的人生观, 心理素质的提高扎根在服务社会、报效国家的远大志向里, 进而转化为持久而稳定的心理能量。心理健康教育也就由一项侧重于排除心理困扰的服务性工作, 升华为一项育人工程, 能在学生心灵深处种下理想信念的种子, 培育理性平和、自尊自信、积极向上的健康心态, 真正实现知识传授、能力培养、价值塑造三者高度统一, 大大提高育人的系统性、思想性和实效性。

1.2 应对复杂社会现实

把课程思政融入大学生心理健康教育, 对引导学生应对纷繁复杂的社会现实有明显的意义。目前社会思想观念多样化、信息传播速度快、竞争压力普遍存在的外部环境因素, 很容易给大学生内心世界造成冲击, 引起迷茫、焦虑或者价值动摇。单纯依靠心理学知识与技巧的传授, 虽然可以在一定程度上起到缓解的作用, 但是不能从根本上解决学生价值判断模糊、精神依靠无处的问题。课程思政元素的加入, 目的就是弥补这些不足。它使心理健康教育不再只是针对个体情绪和适应问题进行矫正, 而是把学生引导到认识社会、分析现象、运用科学的思维方法中去, 使他们的心理调适与国家的发展、社会的需求结合起来。学生在认识自我、理解压力的过程中, 会慢慢学会辨别各种思潮, 明白自身所肩负的责任, 进而具备思想定力和心理韧性, 能在社会快速发展的大潮中保持清醒。融合教育可以使学生把个人成长放在时代背景中, 用远大的理想来化解琐碎的烦恼,

用集体主义的胸怀来克服个体化的孤独感,用艰苦奋斗的精神去面对前进中遇到的困难。这就使得学生在面对现实世界各种影响时,既能保有情绪层面上的基本稳定,更能建立起以正确的价值观作为支撑的深层的心理防线,完成由被动应对到主动适应的转变,最终成为可以经受风浪,担当重任的合格人才。

2 课程思政融入大学生心理健康教育的主要特点

2.1 目标的融合性

课程思政融入大学生心理健康教育的目标融合性,是课程思政融入大学生心理健康教育区别于传统教育模式的显著特点。融合性不是简单地把思想政治内容和心理知识并列呈现,而是要实现价值塑造、知识传授、能力培养三者内在的统一和相互促进。传统心理健康教育以帮助学生调整情绪,改善人际,应对压力等为主,重视的是学生个体心理功能的调节与维持。课程思政深度融入之后,教育目标就会向更广阔的育人领域发展,心理健康教育在关注学生掌握调节情绪方法的同时,更加重视引导学生认识这些方法同个人品德修养、社会责任担当之间的内在联系。坚韧品质的培养就是同时提升心理学上抗逆力,巩固价值层面的理想信念;自我认知的探究包含了认识个人的心理特征以及思考人生方向、明确时代使命双重内涵。目标层面的融合,即教学活动的设计与评价不再是仅仅看技能是否掌握作为终点,而是把培养学生形成健全人格、积极心态、正确的价值观作为更高追求。它使心理健康保持同个人全面发展、国家育人要求联系在一起,使价值引领为心理成长赋予方向与动力,也使健康心理状态成为践行正确价值观的牢固根基。

2.2 内容的契合性

课程思政融入大学生心理健康教育的内容契合性,就是这一实践能有效落地的必要条件。契合性即思想政治教育内容同心理健康教育专业知识之间,存在着内在的、有机的逻辑联系,不是简单的叠加^[2]。心理健康教育本身所涵盖的自我认识、情绪管理、压力应对、人际交往、生命意义等内容本身就是可以用来探讨价值观念、道德选择和社会责任的有益载体和切入点。课程思政的融入,就是自觉、系统地将这些内在联系发掘出来,把思想引导的价值元素渗透到心理知识的传授和心理技能的培养中去。例如讲授情绪调节的时候,可以自然而然地延伸出理性思维、辩证看待问题的思想方法培养,讲授人际关系的时候,可以联系诚信、友爱、互助的集

体主义原则,引导学生认识自我时,可以结合个人理想与社会发展需要的关系,思考人生价值的方向。这样就使价值观教育摆脱了抽象说教,找到具体的心理载体;同时心理健康教育也超越了单纯的技术层面,获得思想的深度与高度。内容的契合性要求教育者深入理解两者相通的学理基础,精心设计教学环节,使思想政治的导向性要求如盐溶于水般自然渗透在心理健康教育的具体内容里,让学生在获得心理成长的同时,潜移默化地完成价值认知的深化与精神境界的提升,最终实现教育元素的无缝对接与育人效果的倍增。

2.3 方法的渗透性

方法的渗透性,就成了课程思政融入大学生心理健康教育在实践层面上最明显的特点。这一个特性强调教育过程不能够把价值观简单地进行传递和灌输,应该追求一种无声润物的效果。核心在于,思想政治教育的目标不是作为独立的模块添加进去的,而是通过心理健康教育本身固有的互动性、体验性的方法来实现自然而然的传递和内化。心理健康教育常用的案例讨论、角色扮演、团体活动、艺术表达、反思性写作等方法本身就具有开放的情境、情感卷入的特点。这就给思想价值教育的开展提供了非常大的承载空间。教育者通过对心理现象、内心困惑的探索或者人际技巧的练习进行精心设计,使学生在具体的情境之中、具体的讨论中自然地触及到有关的价值命题,比如在团队协作的过程中体会责任和信任,在压力分享时理解坚韧和乐观的意义。渗透性教学法对于教育者提出了更高的要求,它要求教师不能只掌握专业知识,更应该在动态的教学互动中善于抓住教育时机,及时恰当的进行价值澄清和引导。最终目的是让学生在没有任何明显的被教育感觉的心理活动环境中,完成对积极价值观的体验、认同、接纳,从而达到思想成长与心理发展同步深化的效果,保证育人目标在真实的教学过程中得到有效落实^{[3][4]}。

3 课程思政融入大学生心理健康教育的实践路径

3.1 课程内容体系的优化

课程内容体系的优化,就是实现课程思政有效融入大学生心理健康教育的前提。优化过程要对现有的心理健康教育课程大纲、教学内容进行系统的审视和重构,核心就是实现思政元素和心理专业知识的有机整合,而不是简单的拼凑。就具体的章节而言,需要按照心理健康教育的知识主线,对课程中各章节的主题进行细致的梳理,挖掘其中蕴含的思想政治教育内涵和价值承载点。

自我认知部分可以联系理想信仰和历史使命感教育;情绪管理部分可以融入理性思维、辩证观念的培养;生命教育部分可以结合生命意义和社会责任。根据以上详细的对比,下一步工作就是对教学单元进行重组、设计,创建出把价值引领和知识传授、心理体验结合起来的综合性教学模块。这就要求对教学大纲进行编订或者修改,保证在各个模块中知识目标、能力目标和价值目标的表述是统一的。另外还要建立相关教学资源库,搜集并开发出符合正确的价值取向、服务于融合性教学的文本案例、影像资料、阅读文献。

3.2 教学方法的创新

教学方法的创新,是达到课程思政和大学生心理健康教育融通的一种操作手段。这并不是简单的加入新技巧,而是以价值引领和心理成长相融合为总体目标,从教学活动的组织方式、互动过程、引导策略三个方面对教学活动进行系统性的重新构建。传统的讲授式教学对于传递明确的价值观念存在局限,所以需要向更多的强调学生主体参与、情感体验、自主建构的教学方式转变。心理健康教育本身就带有很强的互动性、情境性,为方法的创新提供了条件。教育者要安排一些案例讨论、角色扮演、小组合作交流等活动,以及在其中设置一些思考题,使学生可以从心理技术的角度去分析问题,也可以站在价值观念和社会规范的角度去思考和反思。在案例分析中加入道德两难的情境,在团体活动中强调规则意识和协作精神,使学生在解决具体心理问题的实践活动之中,自然接触到并且理解相关的价值标准。同时现代信息技术可以作为有益的辅助手段,用来创设更为丰富多样的教学环境或者拓展课后的交流空间,但是必须保证应用所达到的是实质性的思想与心理交流的效果,而不能流于形式。

3.3 师资队伍的培养

师资队伍的培养,是保证课程思政融入大学生心理健康教育能够得以有效实施、取得实效的重要条件。重点是提高心理健康教育教师的思想政治素质和融合育人能力,使其具有把价值引导有机地融入到心理教学的专业自觉和实践能力。目前心理健康教育教师一般都具有扎实的心理学理论基础和辅导技能,但是对思想政治教育要求的把握系统性不够,挖掘课程思政元素的能力欠缺^[5]。因此,有目的的培养体系需要建立起来。即组织专题学习和研讨,使教师对国家育人方针和思想政治教育有较深的理解,知道心理健康教育所承担的思政责任。通过集体备课、教学观摩,融合课程设计工作坊等

活动形式,提高教师在课堂教学中发现思政渗透点和组织好综合课堂教学的能力。培养过程还要搭建起稳定的跨学科交流平台,促进心理健康教育教师与思想政治理论课教师、辅导员等思政工作队伍之间的常态合作和知识互补,共同研究学生的思想心理动态,合作开发教学资源。另外,教师自身理想信念、道德情操、人格魅力就是最直接的教育资源,因此师德师风建设要贯穿于培养全过程,引导教师以高尚的人格、深厚的情感成为学生心理成长、价值引领的榜样。

4 小结

本文对课程思政融入大学生心理健康教育的意义、特点及途径进行研究。研究发现,融合是加强心理育人的必然要求,是落实“立德树人”根本任务的必然要求,通过目标、内容、方法等各方面的融合,把价值引领有机地融入到学生心理成长的全过程之中。融合过程中表现出目标上的融合性、内容上的契合性、方法上的渗透性等特点,这些特点决定了融入工作不能只是简单的叠加,而应该追求深层次的一体化设计。按照上面的分析,研究提出以课程内容体系的优化为基础、以教学方法创新为关键、以师资队伍的培养为主导、以评价体系的完善为保障的综合实施路径。这些途径彼此相联,一起形成一个由教学设计到实施反馈的闭环,目的在于保证思政元素可以自然而然、深入地渗透到心理健康教育的各个方面,达到“润物无声”的育人目的。

参考文献

- [1]曹坚.《大学生心理健康教育》课程思政的特点与教学设计[J].教育进展,2025,15(8):393-399.
- [2]梁瑛楠 牛威.基于OBE理念的大学生心理健康教育课程思政教学改革与实践研究[J].大学,2024(35):151-154.
- [3]沈绮云,胡顺义.课程思政的帮学课程范式应用实践研究——以大学生心理健康教育课程为例[J].教育观察,2023(31):77-81.
- [4]王静.课程思政视域下大学生心理健康教育在线教学设计研究[J].科学咨询,2023(2):24-27.
- [5]李颖.课程思政背景下大学生心理健康教育课程的教学改革研究[J].大学(思政教研),2024(27):133-136.

作者简介:苏博言(1997.05.06-),女,汉族,籍贯:山东即墨,职称:助教,学历:硕士研究生,研究方向:应用心理,思想政治教育。