

心理健康教育融入高校思想政治教育的 路径探析

朱昱昕

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年8月2日; 录用日期: 2023年9月7日; 发布日期: 2023年9月20日

摘要

随着改革开放的不断深入, 中国高校越来越重视学生心理健康教育, 并将其融入到思想政治教育当中, 使之变成一种更加专业化的实践活动, 以期形成“1 + 1 > 2”的合力。但在长期的实施过程中, 高校心理健康教育与思想政治教育经常各自为政, 融合性不强。基于此, 应该明确心理健康教育在思想政治教育中的地位 and 作用, 梳理分析二者融合的困境。文章通过阐述高校心理健康教育与思想政治教育结合的必要性以及其中存在的一些问题, 提出具体的合力育人的策略, 以期促进高校大学生的全面发展。

关键词

心理健康教育, 思想政治教育, 高校

Exploration of the Path of Mental Health Education into Ideological and Political Education in Colleges and Universities

Yuxin Zhu

College of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 2nd, 2023; accepted: Sep. 7th, 2023; published: Sep. 20th, 2023

Abstract

With the deepening of reform and opening up, Chinese colleges and universities are paying more and more attention to students' mental health education and integrating it into ideological and political education, turning it into a more specialized practical activity, with a view to forming the

synergy of “1 + 1 > 2”. However, in the long-term implementation process, mental health education and ideological and political education in colleges and universities often work separately, and the integration is not strong. Based on this, the status and role of mental health education in ideological and political education should be clarified, and the dilemma of integrating the two should be analyzed. By elaborating on the necessity of combining mental health education and ideological and political education in colleges and universities and some of the problems that exist in them, the article puts forward specific strategies for joint efforts to educate people, with a view to promoting the all-round development of college students in colleges and universities.

Keywords

Psychological Health Education, Ideological and Political Education, Colleges and Universities

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

长期以来，高校传统思想政治教育大多采用被动灌输的教学方式，虽然开展心理健康教育融入思想政治教育的一系列教育活动，但在实际的教学过程中仍然存在忽视学生的心理教育的情况，教学收效不尽人意，从而影响德育教育的效果。实际上，将心理健康教育与德育教育深度融合，可以有效地提升教育的实效性，为高校大学生思想政治教育提供一条新思路。

2. 心理健康教育融入高校思想政治教育的必要性

思想政治教育是一定的阶级或群体为实现其根本的政治目的和经济利益而对人们有意识、有计划地施加意识形态影响的社会实践活动。心理健康教育是教育者为了有效地促进学生心理健康和人格的健全发展，根据社会发展和学生成长的需要，运用以心理学和教育学为主的多学科的教育理论和技术，有计划、有目的地对学生施加心理影响的一种教育活动(朱忠发, 2007)。由此可见，虽然思想政治教育和心理健康教育在概念上存在明显的不同，但是在教育的目标，内容和方法上又有共通之处。思想政治教育除了对学生进行正确的政治教育和日常思想教育之外，从心理层面上对学生进行疏导教育也是提升德育教育的有效举措，两者之间存在着稳定的必然的联系。高校希望通过思想政治教育，帮助大学生树立良好的道德品质和正确的世界观价值观人生观，但在实际的教学过程中，单一的教学模式，很难深入学生内心，缺乏亲和力。同时被动灌输更容易激起学生的逆反心理，很难达到预期的教育效果，甚至不利于学生的思想道德品质的形成，造成反作用。而心理健康教育通过分析大学生的内心活动，站在学生的角度，通过积极引导，共情等手段，引发学生情感上的共鸣，更能深入学生的内心世界，从而促进学生行为习惯的改变，达到预期的教育效果。因此，心理育人与思政育人，要形成“协同共生”的共识，促进两者的融合(张梅英, 2019)，可以更好的发挥思想政治教育的功能，有利于高校大学生将德育教育的体会内化于心，外化于行，形成正确的世界观价值观人生观。同时，在校大学生拥有健康的心理状态，能够更好的接受德育教育的知识滋润，促进人的全面发展。

3. 心理健康教育融入高校思想政治教育的现状

心理健康教育和思想政治教育都是高校德育工作的重要组成部分，都是通过授课、活动等形式去培

养学生良好的思想品德、行为习惯，致力于全员全过程全方位促进个体德智体美劳全面发展。目前，部分高校在思想政治教育过程中融入了许多心理健康元素，比如，将教育目标和教学内容相结合：让学生们首先了解自我，进行自我测评和互评，全方位的了解自己；培养学生积极健康的心态，使其了解心理健康的重要性，摆脱不良情绪，提高应对风险挑战的能力；在职业规划过程中给予学生指导，帮助他们更好的了解择业、就业情况和自我发展方向；在情感方面加强对民族文化、历史文化、传统文化的教育，更深层次的加强学生的理想信念，树立正确的三观。教学方法方面：在思政课堂中引入心理健康小测试、情绪调节小方法等，通过简单轻松的方式激发学生兴趣；引入小组互评、个性化心理辅导等方式及时发现学生心理问题，解决问题，取得良好的德育效果。思政教育课堂中开展心理咨询活动：在思政课堂中，引入心理健康常识、缓解压力小游戏、情绪管理小技巧等帮助学生应对压力、调节情绪。虽然部分高校如火如荼的展开了理论联系实际的行为，但思想政治教育的效果却不尽人意，并不是教育者缺乏专业知识，也不是学生缺乏政治热情，而是随着时代发展，高校思想政治教育的模式也应该随之与时俱进，将心理健康教育与思想政治教育相结合，共同作用促进学生综合素质的提升。

3.1. 高校思想政治教育过程中缺乏心理健康教育

长期以来，在高校思想政治教育工作中，受教育者通常处于一种被动的状态，教育者往往将思政课当做一种任务式的工作，只重视传授书本上的知识，而忽略了让学生从自身心理出发，指导学生认知自身和联系生活实际不够。学校在树立学习典型中，往往会将高尚的道德品质、正确的思维和观点等作为重要的标准，没有明确的心理健康标准，导致学校和学生不愿意写心理健康评论(江婷, 熊英, 2021)。从而制约并且影响了思想政治教育的实效性。随着时代的进步，大学生的心理与思想都变得异常复杂，经常碰到心理和思想问题，如不在思想政治教育中融入心理健康的预防性教育，那么其对学生日常生活产生的影响将会日益加重。

3.2. 高校思想政治教育队伍中的心理健康教育相关人员配备不足

现阶段高校的心理健康教育工作主要由辅导员和思政课老师兼职担任，由于缺乏专业的知识储备和心理专业的学习背景，所以很多高校的心理健康教育和思政混为一谈。部分辅导员刚毕业不久以及政工干部缺乏学生工作经验，很容易在教育实施过程中纸上谈兵，搞形式主义，实践能力差，只能简单的通过规章制度管理学生日常生活，缺乏对学生的心理健康教育，不了解学生心理上存在问题的同时也没有办法有效地解决思想上存在的问题。例如，某高校专业化的心理健康教育教师不超过 15 人，并且其中大部分教师为兼职，严重缺乏人力去解决大学生的心理健康教育问题(田甜, 2021)。因此，在师资队伍建设中，各个高校在引进专业人才的同时，也应该重视管理人员在学生心理健康教育工作中的作用，系统加强对辅导员、学生干部、党员等相关人员的心理健康教育知识的普及和培训，使之在思想上重视，具备初步识别学生心理问题的能力并切实解决问题。

3.3. 心理健康教育融入学生思想政治教育工作陷入形式主义

到目前为止，我国教育部多次下发文件鼓励推进高校学生心理健康教育工作的建设，也有很多专家呼吁加强心理健康教育融入思想政治教育工作中去，形式上如火如荼的展开了，但现实中多半有名无实。许多高校的心理健康教育工作由思政课老师或者辅导员兼任，大多是半路出家，不具备解决学生心理问题的能力，仅仅凭借个人经验，想当然认为谈话教育就可以解决学生心理问题，错误的观念和方式反而适得其反，导致学生产生抵触情绪。心理健康教育工作一直都是高校工作的重点，而实际实施过程中却容易被轻视。在缺乏专业知识背景的情况下，思政课老师以及辅导员在处理自身工作的同时，很难有效的、及时的帮助学生，很容易造成被动说教的局面，而不能采取有效的解决问题的方法。另外，由于缺

乏专业的师资队伍，大多数辅导员负责几百名学生，时间精力有限，心理健康教育宣传也只是照本宣科，将心理健康教育融入思想政治教育工作当中更是纸上谈兵。

3.4. 大学生心理健康问题日益严重，大大增加高校思想政治教育的难度

在意识形态激烈碰撞的今天，大学生们具有活跃的思维，同时更加追求个性化的学习生活方式。从社会心理学的角度看，大学生正处于由校园走向社会的过渡阶段，这一时期心理问题频发，然而很多大学生是第一次离开父母独自生活，面对错综复杂的环境与之产生的是新的心理健康问题，比如人际交往关系问题、情绪问题、学业压力问题、择业问题、恋爱与性的问题等等。面对这一系列的心理健康问题，很多高校由于缺乏足够的经验和完备的师资力量，往往会出现措手不及的现象，这就需要将心理健康教育融入思想政治教育工作当中去，从心理学的角度了解倾听学生，找出问题，对症下药，传统思想政治教育的硬性灌输说教很难起到效果，可能还会适得其反，加大了思想政治教育工作的难度和复杂性。

4. 心理健康教育融入高校思想政治的路径

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力”。“积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导，引导大学生健康成长(许晓辉, 2008)”。与此同时，高校心理健康教育工作，最初侧重于对大学生不良心理问题的疏导。高校思想政治教育，其目标偏重于高尚品德、健康身心、良好审美情感的发展。推进“立德树人”根本任务的落实，将大学生心理健康教育融入思政育人，提升大学生健康心理品质，增强大学生的道德素养(朱倩倩, 谭文华, 2020)。基于此背景，许多高校开展了心理健康教育融入思想政治教育的工作，改变传统“满堂灌”的教学方式，结合目前年龄段学生的身心特点，推陈出新，积极探索二者融合的路径。

4.1. 转变教育观念，明确心理健康教育在思想政治教育中的作用

心理健康教育融入大学生思想政治教育工作的任务重大，这不仅仅是心理健康老师和思想政治教育工作者的任务，也需要整个学校教职工的通力合作。作为思想政治教育工作者，更应该在教学过程中转变以往传统的教学模式，更加注重学生的心理健康活动和思想认识活动，有意识并且有针对性的对学生进行教学和管理。要坚持以人为本，以学生为本，促进学生身心健康发展，这样才有利于开创心理健康教育融入思想政治教育工作的新局面。安徽电子信息职业技术学院转变教育观念，坚持知行合一，设立课题组进行实践探索，结合思政教研室、心理健康教研室、人文教研室一起通力合作，先后组织“大学生讲思政公开课赛技能竞赛”“心理情景剧大赛”和“中华经典诵读技能竞赛”等学生实践活动，将心理学元素渗透到思政教育过程当中。同时，在“心理情景剧活动”中由思政老师参与指导，关心学生心理健康情况，该活动获得学生的一致好评。

由此看来，心理健康教育越来越受到高校思想政治教育工作的重视。作为思想政治教育的工作者更应该转变教学观念，高度重视并切实将心理健康教育融入到德育教学工作当中去。学校也应该充分认识到心理健康教育对于我国高校思政工作的辅助性和重要性，在大学生日常活动中，积极普及心理健康教育知识并推动学生心理健康教育活动的开展。教职工与学校形成合力，给学生提供良好的校园文化环境，才能有效的提升学生的学习效率和改善生活质量，将国家的意见政策落到实处。

4.2. 把握学生心理，实现心理健康教育有效融入思想政治教育

大学生作为高校中的主体，正处于身心发展不匹配的阶段。生理发育成熟不代表心智成熟，学校在

重视学生学习科学文化知识的同时不应该忽略培养学生健全的心智,从这个层面来说,把握学生心理态势,将心理健康教育融入到思想政治教育工作中是十分必要的。在步入社会前的这个阶段,做好职业规划的铺垫尤为重要。安徽电子信息职业技术学院根据大一、大二、大三三个阶段设计出“职业规划-创新创业-创业”的一条实践路径。在大一阶段引导学生结合自身特点做好职业规划;大二阶段让学生结合自身专业与国家发展,积极参与实践;大三阶段鼓励学生参与创新创业项目的设计。以此三个阶段循序渐进的增强学生的心理认同感。实践过程中,课题组灵活的将思政元素和心理健康元素融入到学生创新创业实践项目中。例如在“互联网+创新创业大赛”参赛项目“儿童注意力训练项目”中,选题的初衷是来源于思政课堂,很多学生将注意力不集中的问题归结于天生智力问题,从而容易做事半途而废、自暴自弃。课题组从国家、社会、个人等层面分析,生动的数据展示,破除了错误认知,增强了学生的自信心和使命感,又一次在实践中将心理健康教育与思政教育深度融合。

一方面,把握学生心理有利于高效的促进大学生全面健康发展。新时期,高校德育教育更加关注人才素质,包括身心素质、思想道德素质、文化素质等。可见心理素质尤为重要,心理素质过硬,人才素质才能过关,才能培养出为祖国贡献的人才。从这个角度看,心理素质直接影响大学生综合素质的提高,为此在大学教育中要将心理健康教育与思想政治教育有效结合(赵启迪, 2019)。

另一方面,把握学生心理有利于推进高校思想政治工作的开展。新时期,随着我国社会主义制度的不断完善,高校思想政治教育的工作的内涵也大大扩充,这就使高校德育工作的难度和复杂性与日俱增。面对复杂的新形势,把握学生心理态势能更好的将心理健康教育融入思政教育当中,推进高校德育工作的开展。

4.3. 加强师资队伍建设, 加强心理健康教育与思想政治教育的专业性

首先,师资队伍力量是否强大,关乎着心理健康教育融入思想政治教育工作的成效是否显著。目前我国部分高校,师资队伍配备不齐。所以高校应重视起来,建立一支专业性强、稳定性高的思想政治教育队伍。思想政治教育教师不仅具备本专业的核心素养,同时也需要掌握充足的心理健康教育的知识以及技巧。促进学生全面发展的同时,高校教师也应该做到全面发展。其次,高校也应该重视并给予心理健康教育充足的经费支持。高校思想政治教育教师在具备专业知识的同时,也应该在经费上给予支持,为教学工作顺利开展提供保障。同时,也应该重视学校其余教职工,如辅导员,政工干部,校领导的心理健康培训,定期开展培训活动,交流育人心得,为高校思想政治教育提供新方案。学高为师,身正为范,只有高校教育工作者人人重视心理健康教育并融入思想政治教育工作中,才能形成良好的校园环境,潜移默化的影响学生。内蒙古科技大学在测评标准方面按师生(全日制在校生)比不少于 1:5000 的比例配备心理健康教育和心理咨询机构专职教师,且配备专职教师人数不少于 2 名。专职教师职务评聘纳入大学生思想政治教育队伍序列,专兼职教师开展心理辅导和咨询活动计算相应工作量等。测评方式也较为严格:检查心理健康教育专兼职队伍名单和学生基本数据;检查职称评定和师资培训的相关文件和制度。此举从严加强师资队伍建设,从源头上保证教育教学的专业性。

有研究表明:教师具备良好的思想道德素质和心理健康品质能有效引导学生形成正确的价值观,养成乐观自信的性格,成为社会发展所需的高素质人才(钟建锋, 2020)。最后,高校可根据各校情况,自行制定心理健康教育的教师考评制度。制定教师考评制度能够更好的规范教师行为,让教师主动把心理健康教育融入思想政治教育工作中去,承担学生心理健康教育的职责,促进教育主客体双方协同发展。

4.4. 完善心理健康测评体系, 加快心理健康教育和思想政治教育结合速度

许多大学生刚开始步入大学,第一次背井离乡独自生活,心理上难免会有不适应的现象,许多心理

问题随之而来。同时，许多高校设立的综合测评制度，不断加大学生的学业压力，近些年来毕业生的增长也加大了学生的就业压力等等，这就需要思想政治教育工作者多多的关注学生的心理健康，及时发现问题，积极引导，为其摆脱心理问题提供力所能及的帮助。近年来，各大高校建立心理健康测评体系，也设立专门的心理咨询室和心理咨询师，有利于更加专业的规范教师的日常工作，激励教师们积极的投身到学生工作当中，摒弃形式主义，切实可行的解决学生的心理问题，帮助学生制定可行的发展目标，树立正确的价值观，以此促进学生思想道德修养的提升。2010年浙江大学发文成立“浙江大学心理健康教育与咨询中心”，建立了完善的心理健康测评体系，心理中心面向全校学生提供心理服务，主要包括心理咨询、宣传教育、心理测试与紧急心理援助等，目前开设了5门心理健康教育通识课程，建有5个心理素质训练功能区，全方位助力学生健康成长。

健全大学生心理健康教育测评体系，除了约束和激励教育工作者之外，也有利于察觉、追踪、检测大学生心理健康状况，遇到问题时，更加有针对性和实效性。同时，也要预防学生更早的心理问题，很多大学生的心理问题可能从中学开始就已经形成，这就需要高校在新生入学时就进行统计普查，详细的记录和反馈，为有心理问题的学生及时提供心理咨询服务，全方位立体化的开展心理健康教育，加快心理健康教育融入思想政治教育工作的速度。

5. 结语

综上所述，将心理健康教育融入高校思想政治工作当中去是重要的也是必要的。在新形势下，了解目前高校心理健康教育融入思想政治教育工作的现状和问题，找到提升实效性的路径，坚持以学生为本的教育理念，从实际出发，积极推进大学生心理健康教育和思想政治教育工作开展，有利于发挥学生主体意识，将思想政治教育的效果更好的内化于心，外化于行，落到实处。同时，高校加强对心理健康教育的重视，努力打造一支专业的师资队伍，加强大学生心理健康测评体系，都为心理健康教育融入思想政治工作提供良好的条件，为大学生健康全面的发展提供保障。

参考文献

- 江婷, 熊英(2021). 思想政治教育在大学生心理健康教育中的效用研究. *科教导刊*, (7), 181-183.
- 田甜(2021). 大学生“服务学习”式心理健康教育路径探究: 兼论其思想政治教育意义和社会治理价值. *黑龙江教育(高教研究与评估)*, (3), 88-90.
- 许晓辉(2008). 高校思想政治教育与心理健康教育结合途径的研究. *理论界*, (2), 186-188.
- 张梅英(2019). 协同创新: 高校心理健康教育与思想政治教育结合的发展之路. *高教学刊*, (23), 26-29.
- 赵启迪(2019). 高校思想政治理论课与大学生心理健康教育的内在统一性探析. *教育现代化*, 6(95), 256-258.
- 钟建锋(2020). 素质教育改革下高中德育教育与心理健康教育的整合研究. 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会. *2020年学校管理与教学创新学术会议论文集*(pp. 325-327).
- 朱倩倩, 谭文华(2020). 互联网+时代大学生思政教育的“危”与“机”. *淮南职业技术学院学报*, 20(6), 34-37.
- 朱忠发(2007). 论思想政治教育与心理健康教育的关系. *学校党建与思想教育*, (9), 51-52.