

# 中学思想政治教育对中学生 心理健康的影响及 改善路径研究

张辰芸

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年10月26日; 录用日期: 2023年11月29日; 发布日期: 2023年12月8日

## 摘要

近年来, 中学生心理健康问题愈演愈烈, 已成为社会各界关注的焦点, 中学生心理健康水平亟待提高。中学思想教育是落实立德树人根本任务的关键课程, 也包含了心理健康教育。但是, 在现实运用中, 中学思想政治教育往往更关注的是思想政治知识的传授, 而不是心理健康教育。因此, 要在分析当代中学生心理健康问题的表现和成因的基础上加强中学思想政治教育的心理健康教育, 发挥中学思想政治教育在中学生心理健康方面的积极影响, 通过关注中学生心理健康、营造良好校园环境等方面提高中学生心理健康水平。

## 关键词

思想政治教育, 心理健康, 中学生

# Research on the Impact of Secondary School Ideological and Political Education on the Mental Health of Secondary School Students and the Path of Improvement

Chenyun Zhang

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Oct. 26<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 29<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 8<sup>th</sup>, 2023

文章引用: 张辰芸(2023). 中学思想政治教育对中学生心理健康的影响及改善路径研究. *心理学进展*, 13(12), 5687-5693. DOI: 10.12677/ap.2023.1312722

## Abstract

In recent years, the mental health problems of secondary school students have intensified, and there is an urgent need to improve the mental health of secondary school students. Secondary school ideological education is a key course for implementing the fundamental task of building moral character, and it also includes mental health education. However, in reality, secondary school ideological and political education often pays more attention to the teaching of ideological and political knowledge rather than mental health education. Therefore, it is necessary to strengthen the mental health education of secondary school ideological and political education on the basis of analysing the manifestations and causes of the mental health problems of contemporary secondary school students, to exert the positive influence of secondary school ideological and political education in the mental health of secondary school students, and to improve the level of the mental health of secondary school students by paying attention to the mental health of secondary school students and creating a good campus environment.

## Keywords

Ideological and Political Education, Mental Health, Middle-School Student

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

近年来,中学生抑郁自杀的新闻屡见不鲜,中学生心理健康问题愈发严重,心理健康已经成为中学生成长过程中绕不开的一个话题。青少年心理健康关系到民族的未来健康发展,提高中学生心理健康素养对于国民整体的心理健康促进工作极为紧迫。今年,教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》,明确了学校教育在学生心理健康中重要作用。而思政课作为落实立德树人根本任务的关键课程,自然也对中学生心理健康产生了重要影响。

## 2. 当前中学思想政治教育相关论述及现状

### 2.1. 思想政治教育的内涵

思想政治教育是指社会或社会群体用一定的思想观念、政治观点、道德规范,对其成员施加有目的、有计划、有组织的影响,并促使其自主地接受这种影响,从而形成符合一定社会一定阶级所需要的思想品德的社会实际活动(陈万柏,张耀灿,2015)。

### 2.2. 中学思想政治教育的内涵

中学思想政治教育在中学教育中扮演着重要的角色,是落实立德树人根本任务的关键课程。而中学思想政治教育的对象是中学生,具体包括思想教育、政治教育、道德教育、法治教育、心理健康教育、职业生涯和职业精神教育等等。中学时期的青少年正处于心理发育的关键时期,这一时期的思想政治教育对其形成初步的善恶美丑的价值取向,对于最终的世界观、人生观、价值观的形成有着重要作用,对中学生心理健康影响极大。中学思想政治教育课程可以帮助塑造中学生的健康心理,主要在于:中学思

想政治教育为中学生健康心理的形成奠定了基础、中学思想政治教育是培养中学生健康心理的主要途径；中学思想政治教育以培养全面发展的人为根本目的(叶昱蓉, 2019)。

### 2.3. 中学思政课的现状

中学思政课是中学思想政治教育的重要载体和主要呈现形式。2019年3月18日, 习近平总书记在<sup>①</sup>学校思想政治理论课教师座谈会上发表的重要讲话强调切实发挥好思政课在立德树人中的关键作用。但是目前思政课仍普遍存在着内容枯燥、形式乏味等问题, 难以吸引学生兴趣和适应时代发展的要求, 使得其育人效果大打折扣。

传统中学思政课教学模式通常情况下是学生机械被动地接受老师灌输的知识, 无法真正融入课堂, 丧失了主体地位, 难以实现教学目标, 是以教师为主体的。同时, 这种被动的接受致使<sup>②</sup>学生只是消极地学习, 按部就班地完成学习任务, 老师没有关注到学生真正需要什么, 可能导致教与学的错位, 学生无法真正得从课堂上获得自己需要的内容, 立德树人的目标难以实现。

### 2.4. 中学思想政治教育在心理健康教育的现状

近年来, 由于素质教育的要求和中学生心理问题频发的现象, 国家越来越重视中学是<sup>③</sup>的心理健康教育。在国家“大思政”教育战略下, 心理健康教育作为思政教育的重要组成部分, 与落实立德树人根本任务、培养社会主义合格建设者和接班人的要求还存在一些差距。心理健康教育是学校提升学生心理健康水平的有效途径, 也是体现思政教育映射点的重要方面。从当前中学生心理健康教育的现状来看, 还存在任课教师对思政教育教学重要性认识不够、教学内容兼顾心理健康与思政教育还不到位、课堂教学效果还需提升等问题(杨展, 曹璞璘, 2021)。总之, 思政教育在心理健康教育的贯彻还有待增强, 思想政治教育在中学生心理健康教育方面仍大有可为, 需要积极探索两者之间的协同效应。

## 3. 中学思想政治教育改善心理健康教育的理论基础

### 3.1. 人本主义学习理论

卡尔·罗杰斯作为人本主义心理学的主要代表人物之一, 其人本主义教育思想特别强调在学习过程中注重人的因素, 认为学校教育的目的在于培养“自我实现的人”和“完整的人”。人本主义认为学习的实质在于意义学习, 意义学习的含义相当广泛, 不仅包括认知内容, 也重视对人的价值、潜能<sup>④</sup>的开发, 促使人们不断地认识、发现和了解自我, 尊重并发展自己的需要是人本主义教育的重要目标(武晓娜, 2012)。罗杰斯的人本主义教育思想, 强调以“学生为本”, 尊重每位学生的独立人格, 维护学生在学习中的主体地位, 保护每一个学生的自尊心, 帮助学生充分挖掘自身潜力、发展个性最终实现自身的价值。在学校教育中以人为本的教育思想具体的体现为“以学生为本”, 就是要在教育教学中尊重学生学习的主体地位, 满足学生发展的需要, 促进学生全面发展。而中学思政课教学渗透心理健康教育是对以人为本的学习理论的拓展和实际应用, 旨在让学生掌握思政学科知识的同时, 锻炼或提高其心理素质, 预防心理疾病这种着眼于人的全面发展的教育思想理应成为学科教学中渗透心理健康教育的理论基础。

### 3.2. 马克思主义人的全面发展理论

马克思主义经典作家对于教育学最为直接和最为重要的贡献是其的全面发展理论, 他认为人的全面发展是“人以一种全面的方式, 作为一个完整的人占有自己的全面本质”。马克思恩格斯提出的人的全面发展理论贯穿于人的能力和意识的形成与发展的全过程。马、恩提出, 人的全面发展实际上是“人的才能到全面发展”, 人的才能的全面发展不仅是指向德、智、情和体等方面的发展, 而且强调人的一切

才能——能力、品质、个性的自由全面发展，促进人在社会活动、服务、职业生涯中的提升和自我在社会中的充分实现(周佳慧, 2023)。同时，马克思指出教育是人实现全面发展最重要及有效的途径。他曾在《临时中央委员会就若干问题给代表的指示》具体论述了教育的内涵，明确指出教育的第一件事就是心理教育或精神教育。20世纪末在中国开始的“素质教育”实质上是马克思主义关于人的全面发展学说的具体实践。虽然马克思关于人的全面发展理论没有明确指出将心理健康教育和中学思政教学相结合，但却启发着教育工作者在教学中注重培养人的各种素质和个性发展，促进学生的全面和谐发展。

## 4. 当代中学生心理健康问题表现及成因

### 4.1. 当代中学生心理健康问题表现

#### 4.1.1. 考试焦虑

中学生面临着频繁的考试和巨大的考试压力，往往会出现考试焦虑。考试焦虑具体表现为考试前心情极度紧张、记忆苦难、睡眠困难；考试时不能集中注意力，知觉范围变窄，思维刻板，情绪慌乱，无法发挥正常水平；考试后持久地不能放松下来。考试焦虑往往容易导致学生在考试中无法发挥出正常水平，考试成绩下降，进而进一步加深学生的焦虑，损害心理健康，形成恶性循环。

#### 4.1.2. 网络成瘾

当代中学生通常是网络时代的原住民，接触电子设备时间早、机会多，易形成网络成瘾的问题。网络成瘾是指由于过度或不当地使用网络而产生的一种难以抗拒再度使用网络的着迷状态。主要表现为无节制地花费大量时间上网，必须通过增加上网时间才能获得满足感；不能上网时感到空虚、失落；不愿与人交流、花很少时间参与社会活动及与他人交往，现实人际关系恶化，学业失败；带伴有躯体症状，如头晕、胸闷、憋气、心烦、紧张性兴奋、懒散等。网络上信息良莠不齐，网络空间环境较为复杂，中学生的心智发展尚不成熟，缺乏辨别网络上各类信息和言论的能力，易受不良影响，损害心理健康。

#### 4.1.3. 学校恐怖症或社交恐怖症

恐怖症是对特定的、无实在危害的事物与场景的非理性惧怕为主要表现的神经症。而在中学生群体中较为常见的是学校恐怖症和社交恐怖症，患有学校恐怖症的人害怕上学或拒绝上学；严重者还害怕与学校有关的人或无，如教师、教室等。患有社交恐怖症的人害怕某些特定环境，如广场、拥挤人群、封闭场所等。两者都会影响学生的人际交往等诸多方面，不利于学生心理健康的发展。

#### 4.1.4. 性别意识混乱

青少年时期是性别趋向定位的发展阶段，性教育尤为重要(吴素景, 2012)。而目前，我国性教育尚不够普及和完善，由于各种原因部分学生会存在性别角色模糊，性别意识混乱的问题。例如，一些偏远地区老一辈人还有着旧的重男轻女的思想，而女孩子受其影响就会潜意识里希望自己是男孩子，这就与其生理性别产生了冲突，内心产生矛盾，不利于心理健康的发展。

## 4.2. 当代中学生心理健康问题成因

### 4.2.1. 学业压力过大

当代中学生普遍面临的较大的升学压力，竞争激烈，课业负担沉重。家长们望子成龙、望女成凤的心理更让学生们承担了极大的心理压力。应试教育下频繁的考试使学生经常处于一种高度紧张的状态，超负荷的学习强度使学生精神高度紧张，进而导致了考试焦虑、抑郁等心理问题的产生。

### 4.2.2. 人际交往困难

当代中学生普遍为独生子女，鲜少有和同龄人相处的经历，而有的父母因忙于事业，大多无暇顾及

他们,有些孩子就会形成内向孤僻的性格,因此在与同龄人的人际交往方面会有所欠缺。再加之,iPad、智能手机等电子设备也减少了中学生与同龄人的交往,故而日渐封闭。但是初中时期是社交关系日益复杂的阶段,同学之间的人际关系更加复杂,友谊的选择和维护成为初中生面临的挑战。人际交往困难导致自尊心受挫,增加了抑郁和自卑情绪的发生。

#### 4.2.3. 青春期的心理变化剧烈

根据埃里克森人格发展八阶段理论,中学生处于青春期面临着一场内部生理发育的革命,存在自我同一性和角色混乱的冲突,是学生心理急剧变化的阶段。此时遭遇挫折若不善加引导,易产生心理健康问题。

#### 4.2.4. 复杂的社会环境

当今社会拜金主义、形式主义、享乐主义都会对青少年产生负面影响,这对明辨是非能力较弱的中学生来说是巨大的冲击。另外,盲目崇拜,不顾一切的追星现象在当代中学生中也普遍存在。社会上的黄色音像制品、影视剧中泛滥的言情戏、网络游戏中血腥的护斗场面都是心理健康问题的诱因之一。

### 5. 中学思想政治教育对中学生心理健康的影响

一方面,虽然由于应试教育的存在导致中学思想政治教育的侧重点主要是在于思想教育、政治教育等知识的传授,对于心理健康教育的关注度不够。老师也缺乏对于学生心理健康的关心,而是更关注知识的传授,以至于忽视了中学思想政治教育的心理健康教育功能。但是中学思想政治教育的定位就有包含心理健康教育的内容,因此,中学思想政治教育会对中学生心理健康产生积极影响,并且是以积极影响为主的。

#### 5.1. 中学思政课的教材有利于学生心理健康

中学思政课的教材编写和内容设置里也包含了大量有助于提高学生心理健康水平的内容:例如初中《道德与法治》七年级上册第九课第二框《增强生命的韧性》就告诉了学生们应该如何正确的面对挫折;七年级下册第二课第一框《男生女生》则贴近中学生青春期的烦恼,帮助其形成正确的性别认知,有利于学生们的心理健康水平。

#### 5.2. 中学思政课的上课模式有利于学生心理健康

中学思政课的上课模式也有助于学生的心理健康。应新课程改革的要求,中学思政课讲究活动式教学、议题式教学,要设置“真问题”、“活任务”,鼓励学生积极的开展讨论。在这个过程中,学生们的人际交往能力会有所改善,良好的人际可以减少心理问题发生的机率。

#### 5.3. 中学思政课的评价方式有利于学生心理健康

中学思政课的评价方式也有助于学生心理的健康发展,中学的思政课评价方式不是单一的通过考试来进行对学生的评价,而是将诊断性评价、过程性评价和终结性评价三者有机结合。评价内容也不仅仅是单一的知识掌握程度,而是关注知识是否内化于心、外化于行,通过实践来评价。

### 6. 中学思想政治教育优化中学生心理健康水平的路径

#### 6.1. 中学思政课教师要积极关注学生的心理健康

在日常思政课教学活动中融入心理健康知识,而且当发现学生具有某些特定的心理需求时,要加以引导,让学生在遇到问题后,能够第一时间与教师沟通、交流(张荣花, 2022)。老师要敏锐地观察学生的



心理动态,不仅是在上课教学过程中,课外活动、日常交往乃至生活的方方面面,都应注意观察学生的精神面貌、言谈举止、兴趣爱好等表现。为了更好地了解学生的心理,还应该定期的和一对一学生谈心,以便了解学生的心理状况,然后采取适当的有针对性的措施帮助学生调整好心理。学校也应当定期给老师培训,培养老师对学生心理健康的关注意识,不定期的邀请心理专家开设相应的贴近学生的主题讲座。

## 6.2. 中学思政课教师要理解和鼓励学生

面对学生主动或被动表露出的心理健康问题,老师首先要对学生的问题以及困惑表示充分的理解,并尽量站在学生的立场上思考问题,引导学生自己去发现问题、解决问题,为学生提供丰富的情绪价值。当学生受挫情绪低落时,要积极鼓励学生,培养学生的自信。学生只有有自信才能更好地面对学习生活中的种种困难和挫折,敢于去突破自我、挑战自我,更好的培养学生的坚定意志(赵丹, 2018)。如果一旦发现学生的心理健康问题较为严重,简单的非专业人士已无法进行有效的心理疏导时,老师应帮助学生及时地寻求专业人士的帮助。

## 6.3. 中学思政课教师要帮助营造良好的校园环境

中学生一天中有一半多的时间在学校度过,学校的文化氛围和环境建设对中学生思想政治教育的影响至关重要,对中学生的心理健康产生着重要的影响(王文娟, 2021)。这里的环境指的是大环境,不仅仅包括狭义上的校园物理环境,还包括广义上的环境,如学风、班风、师生及学生间的相处氛围。良好的学风有助于缓解学生的学业压力,宽松的相处氛围有助于学生的人际交往。此外,学校开设的心理咨询室等场所也为排解学生的心理压力提供了合适的场所。

## 6.4. 中学思政课教师要注重培养学生良好的心理素质

现代社会的压力纷繁复杂,中学生当下和未来都要面对着许多的压力。因此,在心理健康问题上,不仅要“治标”,还要“治本”,注重提高中学生的心理承受能力,只有有着较高的心理承受能力才能够更好地应对来自方方面面的挑战和挫折,从源头处解决问题。所以,老师要着力培养学生良好的心理素质。

## 7. 结语

随着社会各界对中学生心理健康关注度的提高,各地学校在推进中学思想政治教育和心理健康教育的协同发展中发挥着巨大的作用,纷纷践行着新的做法以探索提升路径,包括但不限于上述的提升路径。虽然时间尚短,效果还不明显,但通过调研和访谈可以得知总体而言以上提升路径在实施时还是取得了不错的反响,推动了中学思想政治教育和心理健康教育的融合发展。

中学生处于身心发展的关键阶段,中学思想政治教育在中学生心理健康方面大有可为。学校、社会、老师各方要关注中学思想政治教育在中学生心理健康方面可发挥的重要作用,要充分利用好中学思想政治教育,以此来提升中学生的心理健康水平。

## 参考文献

- 陈万柏, 张耀灿(2015). *思想政治教育学原理*. 高等教育出版社.
- 王文娟(2021). *思想政治教育视域下中学生积极心理品质培养研究*. 硕士学位论文, 青岛: 青岛大学.
- 吴素景(2012). 青少年心理问题分析. *中国科教创新导刊*, (9), 239-240.
- 武晓娜(2012). *心理健康教育渗透于高中思政教学探析*. 硕士学位论文, 湘潭: 湖南科技大学.

- 杨展, 曹璞璘(2021). 高校心理健康课思政教育教学策略探析. *中国报业*, (4), 94-95.
- 叶昱蓉(2019). *中学思想政治教育课程对中学生健康人格塑造的影响研究*. 硕士学位论文, 太原: 山西师范大学.
- 张荣花(2022). 中学生心理健康教育中存在的问题及对策. *西部素质教育*, 8(16), 100-102.
- 赵丹(2018). 中学生心理健康存在的问题与教育对策. *西部素质教育*, 4(15), 85-86.
- 周佳慧(2023). 中华民族共同体视域下少数民族大学生心理健康教育探析. *心理学进展*, 13(10), 4144-4149.