

# 课程思政在高校心理健康教育课程中的应用探索

——以“爱情心理学”为例

宋晓月

华北电力大学，北京

收稿日期：2022年7月22日；录用日期：2022年8月20日；发布日期：2022年8月26日

---

## 摘要

课程思政是高校思想政治教育发展的内在要求，是新时期落实立德树人根本任务的关键举措。以“爱情心理学”课程为例，围绕价值塑造、能力培养、知识传授的育人理念，设立课程思政目标、梳理教学内容中蕴藏的思想教育资源、运用多元化教学模式、建立课程思政考核体系，实现显性心理知识与隐性思政元素的有机融合，并为高校心理健康教育课程思政建设提供参考。

## 关键词

课程思政，心理健康教育，爱情心理学

---

# Exploration of Curriculum Ideological and Political Education in College Mental Health Education Courses

—Taking “Love Psychology” as an Example

Xiaoyue Song

North China Electric Power University, Beijing

Received: Jul. 22<sup>nd</sup>, 2022; accepted: Aug. 20<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 26<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

Curriculum ideological and political education is not only the inherent requirement of the devel-

opment of ideological and political education in colleges and universities, but also the key measure to implement the fundamental task of building morality and cultivating talents. Taking the "Love Psychology" course as an example, focusing on the educational concept of value shaping, ability training and knowledge transferring, sorting out the ideological and political education resources contained in the teaching content, exploring the establishment of ideological and political objectives, establishing ideological and political assessment system. The organic combination of explicit psychological knowledge and implicit ideological and political elements in this course contribute to the realization of the overall goal of "curriculum ideological and political education" in college mental health education courses.

## Keywords

Curriculum Ideological and Political Education, Mental Health Education, Love Psychology

Copyright © 2022 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

2016年全国高校思想政治工作会议上,习近平总书记指出,要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,用好课堂教学这个主渠道,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。该会议为高校课程思政建设指明了前进方向,更为心理健康课程的课程思政建设提供了丰厚的土壤。2020年教育部印发《高等学校课程思政建设指导纲要》,明确要求让所有高校、所有教师、所有课程都承担好育人责任,守好一段渠、种好责任田。至此,课程思政建设与实践已成为当下高校教育教学的工作重点。

## 2. 心理健康教育课程中开展课程思政的必要性与可行性

课程思政是新时代背景下应运而生的一种综合教育理念,该理念基于全员、全程、全方位育人格局,把实现立德树人作为根本任务,使各类课程与思想政治理论课程同向同行,形成协同效应。全面推进课程思政建设,推动知识传授、能力培养与价值塑造的有机结合是回应“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”问题的重要抓手。心理健康教育作为“十大”育人体系之一,承担着培养学生理性平和、积极向上的健康心态的重要职责,对促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展有着不可替代的作用。在心理健康教育课程中开展课程思政建设,是塑造受教育者价值观的心理基础,是提升课程自身内涵的有效手段,更是形成新时期“大思政”格局的必然要求。

心理健康教育与思想政治教育紧密相联,二者相辅相成、协同发展、互为前提。一方面,心理健康教育与思政教育在培养目标上存在一致性[1],两者均为培养拥有积极心理品质、高尚道德情操、正确世界观、人生观、价值观的青年人才而服务。另一方面,心理健康教育与思政教育互为基础、互为补充、协同发展[2]。科学的世界观、人生观、价值观有助于提高学生心理健康水平,良好的心理状态能让学生更易形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会观念;心理健康教育可以为思政教育提供多样化教学手段,思政教育能够为拓展心理健康教育教学的丰富度、提升心理育人内涵添加动力,两者的有机融合为培养青年人才提供进一步保障。

寻求亲密感、满足个体的归属需要是大学时期个体的重要心理发展任务,有关爱情的困扰是高校学

生心理咨询的重要主题之一。基于此，“爱情”成为了众多高校心理健康教育工作者关注的对象，已有数十所高校开展了有关爱情主题的选修课程，选修课报名人数往往超过选课名额的数倍，由此可见，“爱情心理学”课程在大学生群体中赢得了广泛的关注度与接受度。在备受关注与期待的“爱情心理学”课程中进行课程思政，将思政内容与学科自身专业知识相互融合、相互渗透，做到目标内隐、过程自然、方式隐蔽[3]，可以更好地增加学生接纳度，做好知识传授的同时兼顾学生的能力培养与价值塑造，真真切切打造铸魂育人新课堂。

### 3. “爱情心理学”课程思政教学实践

#### 3.1. “爱情心理学”课程简介

“爱情心理学”课程旨在以心理学、社会学理论知识为载体，通过前沿科学研究结果阐明亲密关系的内涵及发生发展过程；着重培养个体提高自我效能感的能力、建立亲密关系的能力、提升人际沟通及解决人际冲突的能力、处理爱的丧失的能力，引导个体对社会主义核心价值观的认同和理解，从而为受教育者建构正确的爱情观，提升其道德责任感，使受教育者既具备多元、平等、尊重的人际态度，又具备包容、宽厚、博爱的心胸，从而促进其心理、人格的健康成长与发展。

**Table 1.** Ideological and political goal system of “love psychology” course

**表 1.** “爱情心理学”课程思政目标体系

教学模块	课程思政元素	教学目标
第一模块： 爱情绪论	1) 讲解马克思主义爱情观。 2) 引入革命爱情故事，树立家国情怀。 3) 引导学生认同社会主义核心价值观。	知识目标：掌握关于爱情的基本理论，了解亲密关系的发生发展过程。 能力目标：建立合理的爱情信念，树立正确的恋爱观。 情感目标：认同并内化社会主义核心价值观。
第二模块： 维持爱情	1) 引入中华民族优秀传统美德：守诚信、讲仁爱、尚和合。 2) 增强文化自信，引入中国传统故事、名人传记、中华名著。	知识目标：掌握常见人际冲突的类型，了解冲突的发生机制。 能力目标：建立符合个人实际的自我效能感；掌握处理人际冲突的能力，以更积极的方式进行人际沟通与交流；掌握正确表达爱的方式。 情感目标：自尊自信，认同中华民族传统美德，内化守诚信、讲仁爱、尚和合、求大同的精神。
第三模块： 爱的丧失	1) 培养平等、尊重、诚信、友善的恋爱观。 2) 增强恋爱道德。 3) 塑造良好的认知模式，培养理性平和的心态。	知识目标：了解健康恋情应具备的特征，掌握情绪理论模型。 能力目标：识别不健康的恋情及不合适的恋人，能够有效调节自身情绪，并学会适时求助。 情感目标：拥有平等、尊重、诚信、友善的恋爱观，秉承高尚的恋爱道德，保持理性平和的心态。
第四模块： 婚姻与家庭	1) 引入《颜氏家训》、《傅雷家书》等内容，引导学生自觉传承优良家风。 2) 促进学生在家庭中自觉践行社会主义核心价值观，树立家国情怀。	知识目标：了解家庭教养方式对个体成长的影响、孕育的过程及艰辛、婚姻的责任与义务。 能力目标：识别并运用不同的教养方式。 情感目标：建立婚姻与家庭的责任感，感恩父母与祖国，自觉传承优良家风，树立家国情怀。
第五模块： 社会与性	1) 培养正确的性观念与高尚的性道德。 2) 增进对法律法规的认同感与尊崇意识。	知识目标：了解常见性传播感染疾病以及我国相关法律法规。 能力目标：识别不同场景的性骚扰、性别刻板印象，能够运用法律知识保护自己。 情感目标：拥有高尚的性道德，建立基本的性别平等观念，认同并尊崇法律法规，具备包容、宽厚、博爱的心胸。

### 3.2. “爱情心理学”课程思政目标体系

华北电力大学“爱情心理学”课程共 16 学时，按照亲密关系的发生发展过程，设置“爱情概论”、“维持爱情”、“爱的丧失”、“婚姻与家庭”“社会与性”五个教学模块，如表 1 所示，针对每一模块均融入课程思政元素并设定知识、能力、情感三维教学目标，在知识讲授与能力培养中融入价值塑造，层层递进形成课程思政目标体系。

### 3.3. “爱情心理学”课程思政教学内容设计

“爱情心理学”五个教学模块，分别对应爱情的萌芽、发展、维持、结束过程，婚姻与家庭的建立，性安全观念与法律知识的普及。每个教学模块均力求实现知识传授与育人培德的自然统一。

“爱情概论”模块教学内容结合多学科理论视角，阐述爱情的内涵、亲密关系的发生发展过程以及前沿研究成果。该模块旨在引发学生对爱情本质的探索与思考，反思自身对于亲密关系的期待与动机，引导学生合理化关于亲密关系的信念、明确亲密关系的正常发生发展历程。课堂采用理论讲解、视频观看、课堂小组讨论的方式进行教学，在理论讲解中融入马克思主义爱情观念、引入红色革命爱情故事；在课堂讨论活动中，以社会主义核心价值观的积极品质与个人价值为线索，引导学生思考自身和他人所期待的爱情品质，促进学生对于平等、尊重、包容等健康爱情观念的认同，帮助学生形成科学理性的价值取向，继而更好地在生活中自觉践行社会主义核心价值观。

“维持爱情”模块教学内容包括个体自我效能感与自我价值感的建立、人际沟通与处理人际冲突的方式与技巧、爱的正确表达方式等。该模块旨在引导学生做到自尊自信自爱，能够立足全面、辩证的视角看待人际冲突问题，帮助学生养成在亲密关系中所应具备的良好沟通与冲突分析能力，掌握在亲密关系中正确表达爱的方式。课堂采取案例分享、情境演练、角色扮演等教学方式，在课堂案例讲解中插入中国传统故事、名人传记、中华名著，融入中华民族传统美德如诚信、仁爱、知耻、改过，在情境演练中让学生练习应对人际冲突时合理的表达方式，引导学生在活动中体悟“尚和合、求大同”的思想精神。同时加入中国与其他国家的亲密关系对比研究，探寻源远流长的历史文化留给一代代中国人在亲密关系中具有的良好品质，从古今中外的典型案例中汲取智慧与力量，培养学生文化自信，增强学生民族自豪感与归属感。

“应对爱的丧失”模块包括如何识别不健康的亲密关系、如何处理失恋中的情绪困扰、如何重建与自我的关系等教学内容。该模块旨在提升学生识别不健康亲密关系、脱离不健康恋情、保护自身的能力，提高学生应对挫折、调节消极情绪的能力，使得学生在逆境中仍能保持自尊自信、理性平和的心态。课堂教学采取真实案例分享、社会热点事件讨论、正念练习、雕塑练习等方式，引导学生自行总结出不健康的亲密关系具有的特点，使学生自觉认同平等、尊重、诚信、友善的恋爱观，提升学生恋爱道德。通过课堂练习与情绪调节理论的讲解，让学生体验在亲密关系中可能产生的负面情绪并掌握多样化的情绪调节方式，教导学生沉着应对情感中的挫折与失意，帮助学生养成理性平和的心态，提升情绪稳定性。

“婚姻与家庭”模块教学内容包括不同家庭教养方式对子女发展的影响、组建家庭的责任与义务、为人父母的准备工作等。该模块旨在引导学生思考原生家庭中的教养方式，建立对未来家庭教养方式的期待，了解成人、成为伴侣、成为父母的责任与义务，体会父母的不易并心存感恩。课堂教学采用研究结果展示、视频观看、文章精读等课堂活动方式，使学生在了解不同教养方式的基础上，建立正确的家庭观与孕育观，提升学生责任意识与担当精神。引入《颜氏家训》、《傅雷家书》等文章节选，引导学生自觉传承优良家风并在家庭中践行社会主义核心价值观，推动形成社会主义家庭文明新风尚。

“社会与性”模块包含基本性安全观念、相关法律法规等教学内容。该模块旨在让学生能够了解个



体性生理的发展历程、常见性传播感染疾病，建立基本的安全观念；使学生能够了解并识别不同场景中的性骚扰，明确相关法律法规，增进学生对法律法规的认同感与尊崇意识，提高学生自我保护意识与道德意识。课堂教学设置阅读书籍、展示医学研究报告、通读法律条规等活动，使学生具有科学的性知识与正确的性观念，引导学生在自觉遵守法律法规、树立法治素养的基础上，形成正确的责任意识和高尚的行为规范，并具备更高的同理心与更包容的心胸。

### 3.4. “爱情心理学”课程思政教学方式设计

构建以学生为主体的教学模式，是提升学生课堂满意度的重要举措。良好的课堂体验能够调动学生主观能动性，增进课程内容接受度，从而将课程中外显的专业知识与内隐的思政元素润物无声般被学生内化。由此，“爱情心理学”采取多元化教学模式，除传统课堂理论讲授外，开展丰富、有趣、贴近学生生活的授课方式，如案例分析、情境演练、角色扮演、研究结果展示、通读书籍及法律法规、精品视频观看、雕塑练习、正念练习等方式，增进课堂教学的生动性与有效性，增强其学习主体的认知度，提高课堂心理体验，努力打造教学相长、师生互助的学习共同体。

### 3.5. “爱情心理学”课程思政考核方式设计

合理的课程考核能够有效检验学生的学习成果，在课程考核中引入思政教学效果评估能够将课程中思政元素的融入质量是否达标、育人效果是否提升直观地呈现出来，为课程思政教学工作提供强有力的监督、反馈、调节和保障[4]。

“爱情心理学”课程考核办法兼顾显性心理知识与隐性综合素质，分为三部分：第一部分为课堂出勤与课堂互动情况(占课程总评的 30%)。该部分主要考察学生自主学习态度、自我管理能力和个人诚信状况；第二部分为小组主题展示(占课程总评的 40%)。该部分评分采用学生课堂互评加教师评价的方式，让学生针对课程的不同主题进行深入探索，并探讨相应社会现象，培养学生的团队合作意识，考察学生的知识获取能力以及内隐价值观念；第三部分为期末论文(占课程总评的 30%)。通过让学生书写对于爱情的看法、对于理想伴侣的期待及对自身品质的评估与展望，考察学生追求的积极人格品质及具备的恋爱观、家庭观与责任意识。教师在考核过程中通过课堂点评、论文反馈的方式进行个性化价值引领，从而实现知识育人与思政育人的有机融合。

## 4. 结语

“爱情心理学”课程思政实践将育心与育德相结合，在课程筹备过程中充分挖掘专业课程资源内的思政元素，积极进行思政教育元素与专业知识的有机融合，并注重思政元素融入课程教学的恰当性、适时性，精心设计课程思政目标与教学流程，运用多元化教学模式，不断拓宽课程深度、广度，将课程中的思政元素潜移默化地被学生接纳、内化，从而达到启智润心的成效。

## 参考文献

- [1] 梁瑛楠. 高校心理健康教育课程中的“课程思政”元素分析[J]. 教育教学论坛, 2021(22): 29-32.
- [2] 李艳玲, 史文芬. 大学生心理健康教育课程开展课程思政教育的探索与实践[J]. 黑河学刊, 2018(5): 144-145.
- [3] 沈贵鹏. 心理学视域中泛课程思政的特点诠释[J]. 思想理论教育, 2018(9): 66-71.
- [4] 王岳喜. 论高校课程思政评价体系的构建[J]. 思想理论教育导刊, 2020(10): 125-130.