

大学生心理健康教育与思想政治教育 整合策略研究

孙玉杰

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月4日; 录用日期: 2023年7月31日; 发布日期: 2023年8月14日

摘要

随着素质教育的推进, 教育工作者越来越意识到大学生心理健康教育与思想政治教育的重要性。思想政治教育关系学生的政治素养和思想道德品质, 有助于树立正确的价值观, 而心理健康教育能在专业心理知识的帮助下, 使学生形成健康的心理状态。两者存在进行整合的必要性和可能性, 因此有必要对大学生心理健康教育与思想政治教育的整合方式进行探析, 促进大学生健康发展。

关键词

心理健康教育, 思想政治教育, 整合策略

Research on the Integration Strategy of College Students' Mental Health Education and Ideological and Political Education

Yujie Sun

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 4th, 2023; accepted: Jul. 31st, 2023; published: Aug. 14th, 2023

Abstract

With the advancement of quality education, educators are more and more aware of the importance of mental health education and ideological and political education for college students. Ideological and political education is related to students' political accomplishment and ideological and moral quality, which is helpful to establish correct values, and mental health education can

help students form a healthy mental state with the help of professional psychological knowledge. It is necessary and possible to integrate them. Therefore, it is necessary to explore the integration of mental health education and ideological and political education of college students, so as to promote the healthy development of college students.

Keywords

Mental Health Education, Ideological and Political Education, Integration Strategy

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

在当代高校德育教育中，积极开展大学生心理健康教育和思想政治教育已经成为重要的教学内容之一。但在实际教学工作中，大学生心理健康教育被忽视、被疏漏，而过于重视思想政治教育的现象屡见不鲜。事实上，将大学生心理健康教育与思想政治教育相结合可以有效增强教育的实效性，探究一体化的心理健康教育与思想政治教育共有模式，能够为大学生综合素质的全面发展夯实基础。

2. 大学生心理健康教育与思想政治教育的相关概述

1) 大学生心理健康教育的内涵

大学生心理健康教育意味着心理活动的所有方面和过程都处于良好状态，教育方式主要以沟通互动为主。教育工作者运用心理学知识，帮助学生疏解心理压力，提高学生的心理素质，给予学生人文关怀，对学生的学习生活给予积极的指导，培养积极健康的心态，提高心理承受能力。健康的心理，对大学生来说，要热爱自己的生活，保持乐观的情绪，学会表达，及时排解自己的困惑，帮助别人，用宽容、信任、善良等积极的态度与别人交往，培养自己的兴趣爱好(陈君，2019)。

2) 大学生心理健康教育的社会重要性

随着互联网的发展、社会逐步转型、竞争不断加剧的新时期，当代大学生在学习生活及适应社会生活方面面临层层挑战，心理问题现象频发，给大学生心理健康教育带来了新的挑战，对其工作的展开有了更高的要求。物理学视域中的“弹性力学”理论认为：某一物体存在一种因为外力作用而发生变形的特性。心理学据这种“弹性理论”强调物体因外部环境而产生的弹性变形状态，称为“心理弹性”理论(王玉萍，2021)。社会时代发展具有变化性，高校学生的心理也随之产生弹性，在个体社会化的过程中，拥有健康的心理，才能正确认清自身状况，进行良性的人际交往，以积极的心态直面挫折和挑战，所以高校在新时代条件下开展大学生心理健康教育时，应随时关注大学生的心理状态，培养大学生适应环境的能力，以更强大的心理状态应对新媒体环境下对大学生的心理冲击。

3) 大学生思想政治教育的内涵

思想政治教育作为对人进行思想疏导和价值引导的教育活动，在对人的价值观的培养方面，发挥着重要作用。大学生思想政治教育是以政策为导向的思想教育，教育方式多为说教式、灌输式的课堂教育。高校思想政治教育工作是按照一定的标准，对学生进行有目的、有计划、有组织的传授相关知识、规范学生行为的实践活动，目的是推动立德树人工作的有效落实，助力学生实现专业知识、学习能力、人文底蕴、生活能力、身心健康、实践能力和创新精神的协同发展(裴璨璨，2023)。

4) 大学生心理健康教育与思想政治教育的关系

大学生思想政治教育侧重于对学生价值观的建立,是大学生心理健康教育工作的重要前提,在进行心理健康教育的同时,加强对其正确价值观的树立,有助于帮助学生走向正确发展的道路。大学生心理健康教育工作作为大学生思想政治教育工作提供了健康心理的保障,在注重学生良好道德品质培养的同时,也要关切学生的心理健康,提高其人际交往能力、情绪控制能力等,促进其身心全面健康发展。

大学生心理健康教育与思想政治教育二者相辅相成且相互影响,在价值表现上呈现出高度的一致性,都致力于学生的综合素质的培养及身心的全面健康发展,因此,二者的结合不仅能提升教育的实效和质量,还能更好地服务学生,促进高素质复合型人才的培养。

3. 大学生心理健康教育与思想政治教育整合的必要性和可能性

大学生心理健康教育自建立就一直与思想政治教育有着千丝万缕的联系,很多心理问题或思想问题,都难以做到独立处理,两者相互影响的情况并不少见。从心理健康发展历程来看,思想政治教育为其发展也提供了较多支持。因此,大学生心理健康教育与思想政治教育有整合的必要性和可能性。

(一) 大学生心理健康教育与思想政治教育整合的必要性

1) 大学生心理健康教育发展的需要

随着教育理念的不断进步,大学生心理健康教育越来越受到重视,各大高校也相继开设相关课程,致力于大学生心理健康发展。但在实际教学过程中,就目前高校心理健康管理模式来看,所采取的管理方式较为单一,采用调查问卷、灌输式等方式,让学生在心理健康教育的环节中处于被动地位,即使有心理问题也很难做到主动找老师沟通,导致互动不及时、问题出现解决不及时,不利于大学生心理健康发展。

除此之外,大学生心理变化有大部分原因来自于现实压力,包括就业压力、学习压力、人际交往压力、经济压力等,其中,就业压力占相当大一部分。压力得不到疏解,就无法对自身形成正确的认知,对自身的学习生活丧失自信,不利于社会和谐。因此,在多元的社会背景下,要缓解相关压力,引导大学生树立正确的职业观、交往观,提升大学生的认知引领,进行正确价值观的指导也至关重要。所以,在大学生心理健康教育的开展中,思想政治教育的开展也必不可少,高校在开展心理健康教育的过程中融入思政元素,不仅有利于培养大学生的稳定情绪和积极态度,也有利于大学生对美好生活的追求和向往,从而推动社会主义的和谐发展(游双, 2023)。

2) 大学生思想政治教育发展的需要

思想政治教育不仅是统治阶级意识形态灌输的手段,也是个体发展健全的社会心理的必需环节,政治生活和社会生活在本质上是密不可分的,大学生在思想政治教育的过程中,形成一定的政治情感和政治态度,良好的政治心理也是社会心理的重要组成部分(刘娟, 2020)。在正确的价值观的指引下,进入社会认知领域,在各种积极的社会心理的暗示下,自觉遵守社会道德规范,在发展过程中健全社会心理。

大学生思想政治教育是内化于心、外化于行的工作,要想做到外化于行、付诸实践,就必须解决内化于心的问题。思想政治教育的对象是现实中的人,情感是人心理活动的一个重要的重要方面。心理学家把客观事物和对自身和自己活动的态度的体验叫情感,反映的是客观事物与人的需要之间的关系,是人的心理活动的重要方面。对受教育者而言,不同的情感性质,会影响其思想政治教育内容内化的程度。受教育者把思想政治教育内容内化于心的过程,是对教育者的教育理论内容产生认同的过程(张荣军, 刘金, 2019)。而健康的心理是积极情感产生的重要基础。积极健康的心理状态,会形成积极的心理需求,对所灌输的内容的接受度也会大大提高。在进行思想政治教育的过程中,要积极关注受教育者的情感等心理因素,在合适的时机循循善诱,缩小双方之间的心理距离,在感情上保持协调和融洽,对思想政治

教育的开展尤为重要。

3) 大学生全面发展的需要

实现中华民族的伟大复兴的中国梦，离不开人才。而人才的培育，离不开教育，从“三全育人”的教育体系看，大学生心理健康教育是教育工作的重要任务，也是实施思想政治教育活动的重要基础。因此，大学生心理健康教育和思想政治教育相融合是大学生全面发展的重要实现途径。一方面，大学时期是青年个体发展的关键时期，特别是随着互联网的发展，西方社会思潮的涌流，思想价值形成和心理发展激荡不稳，亟需加强自我认知、促进正确价值观的形成；另一方面，我国教育的根本任务是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，要完成这一育人的任务，就必须把“立德”摆在第一位，将大学生心理健康教育和思想政治教育向融合，培养新时代身心健康的创新型人才。

(二) 大学生心理健康教育与思想政治教育整合的可能性

大学生心理健康教育和大学生思想政治教育本质上都是教育人的工作，目的都是为了大学生的全面发展，且二者教育内容相辅相成，关系密切，所以，大学生心理健康教育和思想政治教育在此基础上，存在相互整合的可能性。

1) 大学生心理健康教育和思想政治教育相整合的理论基础

对于心理健康教育和思想政治教育相整合的理论基础，可以大致从其关系的历史溯源、发展趋势进行论述。一方面，从心理健康教育和思想政治教育关系的历史溯源来讲，心理健康教育是在国家现代化发展的背景下提出的，“心理健康教育”正式诞生可追溯到1994年教育部颁布的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作若干意见》，特别是互联网新媒体迅速发展。心理健康问题由原来处于隐形地位，到现在越来越得到重视。而思想政治教育的诞生是早于心理健康教育的，并在心理健康教育确立并实施的过程中，思想政治教育在其中发挥重要的作用，对一开始所拥有的关于“心理健康”的相关著述，更加具备了教育的意义；另一方面，从心理健康教育和思想政治教育的发展趋势看，心理健康教育对思想政治教育的积极影响，从而也证实了思想政治教育的开放性、包容性和发展性，思想政治教育因心理健康教育的加入发生了诸多变化，以吸收一切积极因素的包容性促进了自身的全面发展。总之，正是由于心理健康教育的诞生和它与思想政治教育的良性互动，才能看到两者无限发展的可能性，为推进学科建设以及社会和谐稳定打下坚实的理论基础。

2) 目标的一致性

“心理健康教育与思想政治教育在育人及塑造完整人格上具有同等重要的地位，而且两者各有不可替代的功能，它们可以建立互惠共生关系，并在互惠共生中发挥各自独特的作用。”(潘柳燕，陈露露，2016)，大学生心理健康教育和思想政治教育宗旨都是为了立德树人，实现课程育人、文化育人、实践育人。大学生心理健康教育意味着在学习和生活的各个过程与方面有着健康的心理状态，而健康的心理状态是接受思想政治教育的重要基础，是完成思想政治教育目标的重要保证，同时，健康的心理状态也能够更好地理解思想政治教育的内容，为社会主义建设发展夯实基础。

而思想政治教育属于社会意识形态范畴，旨在通过对学生的意识形态进行干预，帮助学生梳理正确的三观，提升大学生的道德素养和政治素养，实现学生与社会的协调发展。思想政治教育以核心价值观、道德、法律等影响大学生的日常行为规范，有效促进大学生积极健康心态的养成。两者目标虽各有侧重，但其宗旨和根本任务是一致的，都为了促进学生的全面健康发展而构成的，也正是两者目标的一致性，才有实现两者整合发展的可能性。

3) 内容的互补性

在具体的教育环境中，两者的教育内容和理念处于相互支撑和互补的关系。两者整合发展，有利于“促进思政和心理健康教育课程的外延，达到和经济社会协调发展和同步进行的发展目的”(王丹秋，

2022); 有学者指出, “心理健康教育 and 思想政治教育是大学生教育的两个重要构成部分。二者具有相辅相成、相得益彰的关系。”(肖韬, 2019); 还有学者认为, “将心理健康教育融入到思想政治教育中, 更加凸显和强化了思政教育在学生心中的角色定位, 有利于提高思政教育的实效性”(姜一凡, 2021), 两者内容的互补, 将实现 $1+1>2$ 的合力效应。

就国内而言, 高校思想政治教育的内容更多关注的是社会功能, 主要致力于大学生共同思想观念的塑造和社会行为的统一规范, 按照特定的社会要求, 对心理情感、思想观念、精神品格、行为规范等方面内容进行甄别、优化丰富, 从而形成逻辑严密的系统结构, 始终以将社会与人的发展需要作为其基本依据。

大学生心理健康教育则更注重对个体发展和问题的解决, 主要包括培养良好的适应能力、维护人格的健全和完整、形成稳定的形态、形成良好的心理道德品质等方面(薛雷雷, 2014), 旨在引导大学生形成良好的心理道德品质, 引导大学生为社会服务, 在奉献自我中体现人生价值, 实现个人与社会的良性互动。

大学生心理健康教育内容作为思想政治教育内容的延伸, 能够培养大学生的健全人格和健康心理, 为思想政治教育活动的开展创造良好的环境, 从此基础上来看, 二者存在思想教育、心理健康教育等方面的差异性, 加强二者之间的融合, 可以达到知识相互补充、互相进步的有效目标, 可以有效弥补思想政治教育的不足。

4) 大学生心理健康教育和思想政治教育相整合的案例说明

大学生心理健康教育和思想政治教育相整合有相关的具体实施, 并取得了卓著成效。有学者指出, 在其所在高校中进行思想政治教育融入心理健康教育的实践研究中发现, 在《大学生常见困惑及异常心理》章节, 引入了健康中国行动中关于个人及家庭层面的健康行动, 分享社会心理服务体系中有关良好社会形态建设的理念, 引导学生思考自我身心健康和国家层面社会心态建设之间的关系, 让学生意识到自身的健康发展与国家和民族的关系, 并在其进行效果评估时, 数据表明课程思政的融入影响大学生的心理健康水平及思想政治理论课获得感(林婵, 左智娟, 赵玉洁, 2022)。

还有学者从心理健康教育在大学生思想政治教育中功能发挥进行调查设计, 数据显示五所高校, 都在建立机制鼓励教师参加各种培训提升自身素质, 从而能够更好地完成学生咨询工作, 制度化管理体系和全方位的育人环境有利于学生心理状况的及时反馈与调适, 及时关注心理特情学生, 促进大学生的思想政治教育工作的顺利开展, 使大学生能够以积极的生活态度面对大学生活(张玉杰, 2018)。

大学生心理健康教育和思想政治教育作为高校学生工作的重要部分, 两者的整合发展其目的都是为了培养身心全面发展的接班人, 二者的结合既有必要性又存在其可能性, 遵循大学生心理发展和思想政治教育发展规律, 对于促进大学生健康成长成才具有重要意义。

4. 大学生心理健康教育与思想政治教育整合的主要路径

(一) 打造复合型教师队伍

我国高校心理健康教育师资力量薄弱, 要实现大学生心理健康教育与思想政治教育的有效整合, 就必须对教育资源配置进行优化, 整合大学生心理健康教育和思想政治教育师资力量, 打造复合型教师队伍。有学者指出, “协同思想政治教育和心理健康教育的关键之处在于共享式知识沟通, 以此优化配置二者的教育资源, 因而只有合理利用教育资源才可有效提升教育质量和教育效果。”(熊玫, 2020)也有学者认为, “应加强心理健康教育与思想政治教育师资的协作, 创建教研共同体。”(朱韩兵, 2020)将大学生心理健康教育与思想政治教育二者师资力量进行整合, 以综合素质全面发展为目标, 形成教师团体。

大学生心理健康教育和思想政治教育要紧跟新时代高校人才培养对大学生发展的要求, 在保证自身

具有过硬的专业素质的前提下，重视对思想政治教育工作者开展心理健康教育知识培训，也要将心理健康教育专职教师纳入思想政治教育队伍中，提升其政治理论水平和思想道德素质，造就一支知识面广、理论功底扎实的高素质的教师队伍。

(二) 构建良好的教育环境

良好的环境在教育过程中发挥着重要的作用，大学生心理健康教育和思想政治教育的整合发展及成效，同样离不开良好的教育环境。有学者指出，“心理健康教育与思想政治教育两者的结合无疑与校园文化建设相契合，因此有必要实现三者的统一”（吴燕飞，吴海静，2021），也有学者认为，“教育环境的营造为高校思政教育和心理健康教育的结合创造了外部支撑空间。”（李佳芮，2019）加强相关校园文化建设，因地制宜对学校景观进行设计，建设一体化教育环境。同时，教育者也应该根据学生的教育心理及内容接受情况进行动态分析，制定针对性的教学目标和任务，创设因材施教的结合式教育环境，为学生的全面健康发展提供科学的教育内容和方式。

(三) 引入多元化的教学方式

在大学生心理健康教育和思想政治教育的教学中，普遍存在目的性较强、灌输式教学方式，在这种情况下，大学生心理健康教育和思想政治教育的教学目的性应相应弱化，从而加强知情意相结合的教学方法。在进行心理健康教育的同时，加强对社会主义核心价值观的宣传教育，通过暑期社会实践的方式，身体力行的树立正确思想，在奉献社会中体会自身价值。在进行心理健康教育工作中，多采用情感共鸣式教学方式，加强情感的良性交流互动，提升教育的实效性。

总之，在互联网迅速发展时代下，面对大学生所存在的思想问题和心理问题，依靠单一的心理健教教育和思想政治教育都难以有效解决问题，必须各自发展的规律，将两者进行有效整合，为发挥大学生心理健康教育的整体效能，促进学生人格健康发展创造良好条件。

参考文献

- 陈君(2019). 大学生心理健康教育与思想政治教育相结合研究. 博士学位论文, 武汉: 武汉大学.
- 姜一凡(2021). 大学生思想政治教育与健康教育整合探索. *大学*, (7), 45-46.
- 李佳芮(2019). 基于协同理论的大学生思想政治教育与健康教育一体化探究. *科教导刊(下旬)*, (12), 74-75.
- 林婵, 左智娟, 赵玉洁(2022). 大学生心理健康教育与思想政治教育融合实践研究. *教育教学论坛*, (43), 153-156.
- 刘娟(2020). 内化视域下大学生思想政治教育的社会心理形式——历史时空感的构建. *中国青年研究*, (3), 92-97+119.
- 潘柳燕, 陈露露(2016). 论心理健康教育与思想政治教育的共生关系. *学校党建与思想教育*, (7), 35-40.
- 裴璨璨(2023). 核心素养视域下高校思想政治教育的内涵、特征及路径分析. *科教导刊*, (5), 106-108.
- 王丹秋(2022). 大学生思想政治教育与健康教育的融合模式. *产业与科技论坛*, 21(5), 117-118.
- 王玉萍(2021). 心理弹性理论下的大学生心理健康教育信息化建设——评《教育信息化与学生心理素质教育》. *中国科技论文*, 16(11), 1288.
- 吴燕飞, 吴海静(2021). 大学生心理健康教育与思想政治教育的整合策略探索. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (9), 57-60.
- 肖韬(2019). 探究高校心理健康教育与思想政治教育的融合——评《高校心理健康教育与思想政治教育结合30年研究》. *教育发展研究*, 39(18), 2.
- 熊玫(2020). 大学生心理健康教育与思想政治教育的协同路径分析. *黑龙江教师发展学院学报*, 39(3), 102-104.
- 薛雷雷(2014). 大学生心理健康教育内容和方法研究. *才智*, (3), 184-185.
- 游双(2023). 基于心理健康视角探析当代大学生思想政治教育——评《高校学生思想政治教育与健康》. *中国学校卫生*, 44(5), 806.
- 张荣军, 刘金(2019). 思想政治教育内化过程中的情感意蕴. *学校党建与思想教育*, (5), 31-35.

张玉杰(2018). *心理健康教育在大学生思想政治教育中的功能及实现*. 博士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.

朱韩兵(2020). 大学生心理健康教育与思想政治教育协同教学: 理念、问题与对策. *江苏第二师范学院学报*, 36(6), 76-80.