

新时代高校思想政治教育背景下大学生 心理健康教育研究

邓美宝

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年8月18日; 录用日期: 2023年9月25日; 发布日期: 2023年10月7日

摘要

心理健康教育是高校思想政治教育工作的的重要组成部分, 要全面落实立德树人的根本任务, 就要推进二者融合。然而, 在实际教育工作中, 当代大学生的思想和心理现状以及高校自身思想政治教育体系的缺陷使二者的融合陷入困境。要想加强思想政治教育与健康教育的融合, 就要科学把握学生的认同心理、从众心理和积极心理, 有效助推思想政治教育效能的正向发挥。通过纠正认知偏差、创新育人方法、打造专业化队伍等方面探索心理健康教育融入思想政治教育的完善途径。

关键词

思想政治教育, 心理健康, 大学生

Research on College Students' Mental Health Education in the Context of Ideological and Political Education in Colleges and Universities in the New Era

Meibao Deng

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Aug. 18th, 2023; accepted: Sep. 25th, 2023; published: Oct. 7th, 2023

Abstract

Mental health education is an important part of ideological and political education in colleges and

universities, and the integration of the two should be promoted in order to comprehensively implement the fundamental task of establishing moral education. However, in the actual educational work, the ideological and psychological status of contemporary college students and the defects of the ideological and political education system of colleges and universities make the integration of the two into a difficult situation. In order to strengthen the integration of ideological and political education and mental health education, it is necessary to scientifically grasp the psychology of students' identity, herd mentality and positive psychology, and effectively promote the efficacy of ideological and political education to play a positive role. We should explore the perfect way to integrate mental health education into ideological and political education by correcting cognitive bias, innovating parenting methods and building professional teams.

Keywords

Ideological and Political Education, Mental Health, College Students

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,党中央高度重视高校思想政治教育工作,指出思想政治教育对高校人才培养成效具有重要推动作用。心理健康教育是高校思想政治工作的重要组成部分,努力构建具有中国特色的高校学生心理健康教育服务体系,培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,是高等教育的重要使命。新的社会形势给高校思想政治教育提出了更高的要求,大学生思想政治教育和心理健康教育也面临严峻挑战,迫切需要加强高校思想政治教育和心理健康教育的结合。

2. 高校思想政治教育与心理健康教育融合的现实困境

思想政治教育是指社会组织按照既定的思想观念、政治观点、行为规范,对其所属组织成员进行的思想、观点、行为的干预活动,使个体形成符合组织需要的社会实践活动。心理健康教育则是依照一定的心理学原理,采用一定的心理学方法,帮助个体预防、改善、消除心理困扰,提高心理素质,关注潜能开发的教育实践活动(徐伟,王云峰,2018)。新时期高校心理健康教育发展面临的困境,不仅与当前学生的思想心理状况有关,也受到高校思想政治教育体制的强烈影响。

1) **当代大学生的思想和心理现状。**如今的大学生主要属于“00后”群体,他们出生在计划生育政策执行较为严格的年代,他们大多是独生子女。与此同时,这一代大学生成长于我国经济社会飞速发展、信息网络大范围普及的20世纪,他们的思想观念和认知心理与前一代人有很大差别。首先,抗压能力较弱。当代大学生作为独生子女成长在父母悉心照料的家庭中,家庭的所有爱和资源都流淌在他们的身上,他们不可避免地养成了以自我为中心的特点,无法独立生活,没有独自面对挫折和困难的经验。范存仁等人通过分析西安市小学生的调研数据得出如下结论,独生子女比非独生子女表现出更强的自我中心,具体表现为好支配别人、事事都要别人听从自己的,以及嫉妒别人(范存仁等,1994)。当他们离开家庭进入大学时,很可能会遇到生活难以自理、人际交往困难、自我约束能力差等问题,尤其是在面对学业和工作的双重压力下,大学生们无法有效解决困难、释放压力,就会造成心情抑郁等问题,影响心理健康。程硕和贾存显研究发现,大学生总体有焦虑状态者占样本总人数 25.7%,有抑郁状态者占样本总人数

22.2%，焦虑、抑郁情绪在大学生中有着较高的发生率(程硕，贾存显，2019)。

其次，理想信念缺失。曹峰和曹群指出，“娱乐化”成为当今时代人们生活的一个突出表征，造成的消极影响是使人们容易走向懒散、贫乏、甚至平庸，人们的生活态度、生活取向更容易倾向于抵制深刻、拥抱浅薄、安于现状甚至期待放纵(曹峰，曹群，2020)。大学生活不同于高中，大学会给予学生更多的自由时间以促进学生实现自我发展。从忙碌紧张的高中生活过渡到自由丰富的大学生活，面对骤然增多的课余时间，许多学生丧失了进取心，把时间都花在了玩游戏上，旷课和不及格的学生人数不断增加。加之，大学时期遇到的同学来自五湖四海，家庭环境各不相同，部分学生就会产生“炫富”攀比的心理。在大学这个“象牙塔”中，一些大学生逐渐丧失了曾经的理想和信念，取而代之的是缺乏雄心壮志或职业规划，喜欢与他人进行攀比。

最后，价值观念紊乱。社会和环境的影响往往扭曲了学生的价值观，他们只从自身利益出发做出决定，把对自己是否有用作为行为的唯一标准，这与大学教育的目标相去甚远。赵峰研究表明，大学生群体功利化主要体现在学习、就业选择以及人际交往三方面，并且由于大学生心理发展还未完全成熟，极易顺从功利化社会环境的信息性影响(赵峰，2014)。随着全球化进程的加快以及信息网络的飞速发展，大学生们能接触到来自世界各地多样化的信息，各种积极与消极的思潮通过网络、电影、书籍、刊物、广告等媒介向大学校园不断涌来，其中西方中心主义、普世价值和部分危害国家的言论更是被大肆宣扬。由于思维的复杂性，学生们无法分辨是非，只能接受这些有害思想的灌输。

2) 高校思想政治教育的缺陷。思想政治教育课程在小学、初高中、大学皆有开设，其重要性不言而喻，只是持续开展的高校思想政治教育并未取得可观的效果，反而还存在一系列问题。首先，高校思想政治教育“理论”大于“实践”。目前，高校一般都开设了思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、马克思主义基本原理概论、大学生职业规划等思想政治教育课程，这些课程的内容无一例外都是注重理论知识的传输，并且是从宏观上教导大学生如何正确认识世界，如何塑造崇高品格，而忽视了大学生的现实心理需求，缺乏当代大学生思想状况的真实写照(高兴，2015)。一方面，大学生普遍认为相关知识简单易懂，不需要在思想政治理论课上花费太多时间和精力，只需在临近考试时将课本复习一遍即可，这样大学生们就越来越不重视此类课程。另一方面，高校思想政治课程讲授的内容大多偏理论性，教师在课堂上仅仅教授理论的内容，而缺乏与现实情况、实际生活相结合，学生们难免觉得枯燥乏味、不接地气，进而就会认为此类课程与自己的生活无关。

其次，高校思想政治教育存在低实效性与滞后性。思想政治教育工作者在实践中会发现，无论理论知识传授得多好、讲授过程多有理有据，总会出现学生学会了但做不到的现象，这是由于从理论到实践存在一定的滞后性和失效性。例如，大学生明明知道应该树立坚定的理想信念，培养争取的价值观，努力学习，不断进步，为自己的未来打好基础，但是学习时就是静不下心，坐不了“冷板凳”。……这些现象严重影响高校思想政治教育的实效性。

3. 高校思想政治教育与心理健康教育融合的理论支撑

中国高校的心理健康教育始于20世纪80年代中期，自高校出现心理咨询以来，心理健康教育就与高校思想政治教育密不可分。思想政治教育和心理健康教育都有独立而完整的理论体系，在其发展过程中，思想政治教育工作者逐渐将心理健康教育作为其关注的对象，而心理健康教育则成为影响和指导受教育者思想和行为的一门学科。思想政治教育主要以党和国家的思想和方针政策为依据，以思想政治教育原理为理论指导，而心理健康教育主要以心理学、精神病学和教育学理论为依据。心理健康教育立足于人的内在根源，关注心理健康，关注个体的成长和发展，提高思想政治教育的实效性，奠定思想政治教育的心理基础，丰富和完善思想政治教育的方法；思想政治教育则是通过各种方式和心理健康教育，

将外在的思想理论传递给受教育者的过程,以树立世界观、人生观和价值观为重点,可以丰富和拓展心理健康教育的功能和方法,扩大心理健康教育的范围,巩固心理健康教育的思想基础(马建青,石变梅,2018)。

30年来,思想政治教育从人才、物质资源、政策法规方面都为心理健康教育的发展提供了保障。20世纪80年代,大多数思想政治教育工作者和学生工作者积极解决思想政治教育适应新形势的问题,鼓励在高校开展心理咨询工作。心理健康教育成为高校思想政治教育的“第二渠道”系统(余双好,2016)。20世纪90年代,心理健康教育被引入高校德育工作,作为德育工作的一部分,加强了对心理健康和心理素质的咨询和指导。进入21世纪,高校心理健康教育被视为思想政治教育的有效途径;要求高校所有人员积极关注学生的心理健康,实现心理健康教育的全面化、过程化和整体化发展。2005年,教育部、卫生部、共青团中央下发《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,明确指出要坚持心理健康教育与思想教育相结合。既要帮助大学生优化心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度。

4. 高校思想政治教育与健康教育融合的心理学依据

高校思想政治教育属于意识形态教育,通过教育主体与学生客体之间的相互作用达到预期的效能。心理健康教育关注个体成长的经历,注重个体的心理需求。要想加强思想政治教育与健康教育的融合,就要科学把握学生个体心理,有效助推思想政治教育效能的正向发挥。

1) **认同心理提升大学生在思想政治教育活动中的获得感。**认同心理指的是大学生在知、情、意、信、行上主动接受思想政治教育主体的影响(张守连,张星亮,2021)。高校学生通过记忆、思考、想象等一系列心理活动,获得对思想政治教育内容的认识和感悟,这也是对所接受的思想教育意义的认识过程。在大学生思想政治教育中,必须认识到心理认同影响着学生对所学知识和活动内容的接受和感知程度。为了加强学生的心理认同,思想政治教育的内容必须从学生的兴趣出发,满足学生的实际需要和心理需要,使学生意识到思想政治教育对其当前生活和未来发展的重要性,加强学生对思想政治教育学习的心理认同。

2) **从众心理强化大学生思想政治教育外化的言行自觉。**从众心理是大学生群体的一种典型性心理现象。从众心理是一把“双刃剑”。如果运用得当,从众心理的积极作用可以充分发挥朋辈群体在大学生思想政治教育中的重要作用。当大多数学生自觉认同和接受思想政治教育的内容时,学生群体中个别成员对思想政治教育的心理和态度也会在从众心理的影响下趋于一致。因此,在思想政治教育中,要培养学生高尚的情操,用优秀的榜样激励学生,用从众本能的积极影响,使他们相互影响、相互鼓励,形成共识。要注意新时代的新矛盾、新要求,了解社会发展的趋势,自觉践行社会主义核心价值观。

3) **积极心理激发大学生接受思想政治教育的学习动机。**积极心理是人类最基本的特征,积极心理学是心理咨询的运用。积极心理学是通过心理辅导来释放人的积极心理潜能,使人形成积极的心理自我防御机制,增强抵御消极情绪和思想的能力。尽管中国大多数高校的思想教育规划都是基于对美好未来的憧憬,帮助学生树立积极的人生观、价值观和社会观,但当今的竞争和残酷的社会压力不容忽视,大学生会认为美好希望存在不现实性,进而就会产生抵触思想政治教育的心理。在思想政治教育活动中,教师可以运用积极心理学提高渗透思想政治教育的能力,激发个体潜能,改善学生的学习态度,促使学生不抵触学习思想政治教育。

5. 高校思想政治教育与健康教育融合完善路径

为了提高高校心理健康教育的实效性,切实加强和改进高校思想政治工作,应从纠正认知偏差、

创新教学方法、打造专业化队伍等方面探索心理健康教育融入思想政治教育的完善途径。

1) **培育积极心理, 纠正认知偏差, 引导大学生消解对思想政治教育的固化印象。**目前, 虽然中国高校思想政治教育与心理健康教育体系比较完善, 但是学生对于此类课程的重视程度还不高。对此, 通过营造基于高校思想政治教育原则的感思氛围, 让学生感受到温暖、信任和尊重, 有助于他们在不知不觉中内化正确的思想理论和科学的价值观念, 认识到思想政治教育的重要性, 在学习和生活中积极主动、自发地进行思想政治教育, 促进创造性的发挥。比如, 在适应心理挫折的过程中, 可以教育学生建立积极的心理防御机制, 培养积极的心理品质, 激发积极的情感体验。同时, 可以鼓励他们有梦想、有努力、有担当, 引导他们努力实现个人梦、青春梦和中国梦, 真正把他们培养成建设中国社会和市場所需要的人才。促进高校思想政治教育与心理健康教育的融合, 可以在满足学生心理需求的同时, 增强学生对高校思想政治教育的认同感。

2) **探索适应时代发展趋势、满足大学生心理需求和高校思想政治教育目标要求的心理健康教育新方法。**随着信息全球化和互联网的深入发展, 新媒体已成为青年学生群体传播信息的主要手段, 我们必须利用新媒体平台积极传播社会主义核心价值观。国家层面上有主题团课, 学校有网站、公众号发布政策、信息等, 班级有 QQ 群、微信群等, 网络作为教育载体的力量非常强大。为此, 要在推进网络信息技术与思想政治教育深度融合的基础上, 加快校园心理健康网络建设, 利用网站、校园公众号等媒体平台, 开设心理健康网络课程, 加强心理健康知识的传播。要加强心理健康知识的宣传, 让学生了解心理健康的基本原理, 学会自我约束和控制。与此同时, 还可以在高校师生间开展心理健康沙龙活动, 实现线上线下心理疏导相结合, 使学生能够管理和保护自身的身心健康, 提高高校思想政治教育与心理健康教育相结合的针对性和实效性。

3) **提高思想政治教育工作者进行心理健康教育的专业素养和技能水平, 培养高素质的教师队伍。**心理健康教育是一项专业工作, 是加强和改进思想政治教育的重要内容和手段, 要高度重视心理健康教育, 加强专业化建设。高校必须认识到在新形势下有效整合心理健康教育和思想政治教育的必要性和重要性, 促进这两项教育活动的健康发展, 确保全体师生认识到心理健康教育和思想政治教育的重要性和作用。此外, 高校应加强教师教育培训, 提高教师心理健康教育和思想政治教育的能力, 鼓励高校教师积极参加教育培训, 加大对教师教育和专业培训的经费投入, 以及教育科研项目的资金支持, 提高教育的理论和实践水平。高校应积极创造平台和机会, 加强思想教育工作者和心理健康教育工作者两支队伍的交流和沟通。例如, 通过不定期的经验交流会、针对学生心理思想问题和隐患的定期座谈会等形式, 让两支队伍中的优秀代表分享和交流自己的工作经验, 以此作为相互学习的过程。通过相互学习, 可以弥补各自的差距, 培养精进的业务能力, 促进高校德育工作的和谐发展。

6. 结语

大学生是国家宝贵的人才储备资源, 是 21 世纪社会主义现代化事业的建设者, 是国家与民族希望之所在。囿于自身年龄和经历的限制, 大学生在认知上会面临一定的困境, 会感到困惑、迷茫、绝望等情绪, 全社会都需要重点关注他们的思想和心理健康成长。因此, 新征程上, 高校应采取育心与德育相结合的方式, 注重人文关怀和心理辅导, 促进心理健康教育形成合力, 更好地支持学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展。

参考文献

- 曹峰, 曹群(2020). 新时代大学生理想信念教育的理论逻辑及实践进路. *思想教育研究*, (2), 134-137.
- 程硕, 贾存显(2019). 独生子女大学生与非独生子女大学生焦虑和抑郁症状的比较. *中国心理卫生杂志*, 33(10),

783-787.

范存仁, 万传文, 林国彬, 等(1994). 西安市小学生中独生与非独生子女个性品质的比较研究. *心理科学*, (2), 70-74+127.

高兴(2015). 增强高校大学生思想政治教育实效性的思考. *天中学刊*, 30(1), 151-153.

马建青, 石变梅(2018). 30年来高校思想政治教育对心理健康教育发展的影响探析. *思想理论教育*, (1), 97-102.

余双好(2016). 中国高校心理健康教育模式的生成与发展. *学校党建与思想教育*, (7), 27-31.

徐伟, 王云峰(2018). 高校思想政治教育与健康教育的深度融合——基于意识结构的视角. *湖北社会科学*, (4), 188-192.

张守连, 张星亮(2021). 大学生思想政治教育获得感的心理机制和提升路径探析. *学校党建与思想教育*, (14), 85-87.

赵峰(2014). 大学生群体功利化问题探析. *西南民族大学学报(人文社会科学版)*, 35(7), 211-213.