

课程思政融入大学生心理健康教育的策略研究

唐铭含

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年9月11日; 录用日期: 2023年11月1日; 发布日期: 2023年11月13日

摘要

心理健康教育对促进大学生的心理健康发展具有十分重要的意义。在新时期, 做好大学生的心理健康教育, 坚守好高校心理健康主阵地, 是高校人才培养的必然要求, 是教育现状的反思和需要, 是高校安全稳定的基石。当前高校的心理健康教育依然存在着课程设置不合理、教师队伍素质低、理论与实践结合不到位、网络心理健康教育发展落后等问题。因此需要将课程思政融入心理健康教育各个环节, 通过更新教育理念及模式、建设高素质教师队伍、积极发展大学生网络心理健康教育等方面来提高学生心理素质和思想道德品质, 培养全面发展的新时期人才。

关键词

课程思政, 心理健康教育, 大学生

Research on the Strategy of Integrating Curriculum Ideology and Politics into College Students' Mental Health Education

Minghan Tang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 11th, 2023; accepted: Nov. 1st, 2023; published: Nov. 13th, 2023

Abstract

Mental health education is of great significance in promoting the development of college students' mental health. In the new era, doing a good job in college students' mental health education and sticking to the main position of college mental health is the inevitable requirement of college personnel training, the reflection and need of education status, and the cornerstone of college security and stability. At present, there are still some problems in the mental health education in colleg-

es and universities, such as unreasonable curriculum, low quality of teachers, inadequate combination of theory and practice, and backward development of network mental health education. Therefore, it is necessary to integrate curriculum thinking and politics into all aspects of mental health education, improve students' psychological quality and ideological and moral quality through updating educational concepts and models, building high-quality teachers, and actively developing college students' network mental health education, so as to cultivate all-round talents in the new era.

Keywords

Curriculum Thought and Politics, Mental Health Education, College 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

课程思政和心理健康教育都能促进大学生的健康发展，前者的目的是引导大学生的思想，促使大学生形成正确的世界观、人生观和价值观，而后者的目的就是要对大学生的心理层面展开指导，从而保证他们的心理健康。因此课程思政融入大学生心理健康教育不仅可以促使大学生培育和坚持正确的价值观念，还可以促进大学生心理健康发展。在当今社会多元的环境中，大学生很容易被不良信息所左右，从而在无意识中形成错误的三观，甚至产生心理问题。所以在新时代的背景下，高校应以课程思政为依托，开展心理健康教育，以促进学生的身心健康发展。

2. 课程思政融入大学生心理健康教育的重要性

2.1. 高校人才培养的必然要求

《教育部关于印发〈高等学校课程思政建设指导纲要〉的通知》提到，要把思想政治教育贯穿人才培养体系，全面推进高校课程思政建设，发挥好每门课程的育人作用，提高高校人才培养质量(蒋欢, 2023)。与此同时，中共中央、国务院也在文件里明确规定要“加强人文关怀和心理疏导，促进大学生身心和人格健康发展”。因此根据国家政策需要，我们要对大学生的心理健康教育及其教学方法中所包含的课程思政要素进行深度挖掘，使学生在在学习过程中，能够把握事情的发展规律，充实自己的知识，提高自己的眼界，培养自己的人格，使当今的大学生能够树立起正确的三观，并能够用辩证的观点去思考身边的问题，找到问题的实质，进而去解决问题。高校在进行大学生心理健康教育时，必须将课程思政因素融入其中，以培养出具有良好身心素质的新时代人才。

2.2. 教育现状的反思和需要

培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有新人是当今高校人才培养的一项重要任务。而高校思想政治教育首要任务就是帮助学生树立正确的对世界观、人生观、价值观，而正确的三观又会对引导大学生培养积极健康的心理品质。所以在心理健康课的教学过程中，高校教师不能只关注一些浅显的心理健康问题，而要从更高更深的层面上去挖掘，创造出一种行之有效的新的心理健康教育模式。当前，大学生的心理健康教育工作虽已较为普及，但仍存在着诸多问题。比如，高校的心理健康教育主要是解

决学生一些简单的心理问题，或是把注意力放在有心理问题的学生，很少能从根本上帮助学生解决关于人生观、价值观、道德观等深层次的问题，这就要求要充分发挥课程思政主动性和方向性的作用，将其融入到心理健康教育的课程教学之中，从而达到二者的内在统一。另外，由于心理健康教育在我国普及的时间较短，很多大学生没有意识到心理健康教育的重要意义，甚至对心理咨询也存在着一些误解，不相信其科学性，不愿意主动求助，因此，心理干预与预防效果并不明显。

2.3. 高校安全稳定的基石

高校不仅是培养人才的重要阵地，同时也是国家安全和稳定的重要基础。当前中国社会处在转型时期，文化价值的多元化使得大学生在学习和生活中存在着更多的选择，并且大学生也处在一个思想和行为都非常活跃的时期，随着人们的生活节奏越来越快，学业就业的压力越来越大，大学生的心理问题也越来越多，他们的思想困惑也越来越多，如此叠加的心理问题和思想问题引起了一系列其他方面的问题，这些问题涉及到了人际关系、情绪管理、生涯规划等方面，而这些问题会对校园的安全稳定构成一定的威胁。在进行校园安全教育的过程中，通过对校园安全问题典型案例进行分析，我们可以看出由于心理健康问题而导致的安全问题占比极高，这是由于心理健康问题会导致人们的思想和行为上的问题，进而会给他人和学校带来更大的问题。除此之外，由于心理健康问题的隐蔽性，如何快速发现和诊断也是一个很大的难点。因此，我们要利用多种途径，对大学生展开安全意识的培养。将课程思政与心理健康教育融合起来，帮助学生培养正确的世界观、人生观、价值观、道德观，普及法律知识、遵守行动规范，对大学生的心理健康积极引导，让他们能够保持内心平静，情绪稳定，不受攻击伤害，获得一种安全感。同时要制定出一套公共突发事件的应急预案，尽量降低由心理健康问题引发校园安全问题的概率，真正的维护校园的安全与稳定。

3. 课程思政与大学生心理健康教育的关系

3.1. 根本目标一致

高校的心理健康教育从广义上来说，是为了提高大学生的心理素质，培育更加积极、健康的社会心态，确保身心达到和谐统一，使大学生形成更加完善的人格；从狭义上来说，高校心理健康教育就是通过心理咨询、心理辅导等方式，来解决大学生个体的心理困惑，保障大学生的心理健康(李琳琳, 2022)。而高校的课程思政则是关注社会的宏观层面，通过对学生的思想进行影响，帮助学生树立正确的三观，坚持社会主义核心价值观，培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有青年。与此同时，高校的思想教育还要从群体行为的角度出发，使大学生能够明辨是非，把握好国家利益和个人利益之间的关系，局部利益要服从整体利益。帮助大学生做出正确的道德选择。习近平总书记在党的二十大报告中强调，要“着力培养担当民族复兴大任的时代新人”。在全面建设社会主义现代化国家新征程中，着力培养敢想敢为又善作善成的时代新人，是教育工作者的重大责任，也是课程思政与心理健康教育的根本目标。

3.2. 教育效果相互促进

高校心理健康教育是进行思想政治教育的基本条件，而提升大学生的思政素养更有利于开展心理健康教育，两者相辅相成、相互促进。高校心理健康教育主要是提升大学生的心理素质，提高他们自我调节、适应环境的能力，而这通常与大学生的理想信念和意志品质有密切的关系。因此，高校在进行心理健康教育之时要将课程思政融入其中，可以提升学生的心理素质，培育积极健康向上的心理状态，进而使他们更加坚定自己的理想信念，培养出坚韧的意志品质。与此相对，在进行思想政治教育时，也要把

与心理健康教育相关的知识融入到理想信念的教育中,帮助学生更好地吸收和理解思想政治教育的内容,促进学生的全面发展。总而言之,要把心理健康教育的关怀与课程思政的正确引导有机地结合起来,这样可以帮助学生建立起正确的三观,塑造更完善的人格,让他们始终保持一种积极向上的心态,促进身心的健康发展,使他们在学习的过程中获得更好的教育结果。

3.3. 二者具有共同的理论基础

首先,马克思主义关于人的全面发展理论。马克思主义关于人的自由而全面发展理论,是马克思主义哲学的重要内容,也是马克思主义人学的核心。人的自由而全面发展理论,是指导人的解放与发展的学说,其中关于人的本质的认识,资本主义弊端的揭露,以及共产主义社会的描述,都是为了实现人的自由而全面发展。在此基础上,大学生的心理健康教育与思想政治教育的根本目标和理论依据都与马克思主义人的全面发展理论相契合。大学生心理健康教育在高等学校中的普及就是为了让学生能够更好的了解自己,发展自己。在课程中包括的对心理压力的管理、对环境的适应,对人际关系的处理等,都是符合社会发展的需要,而这在一定程度上与人的全面发展理论相一致。“以人为本”是思想政治教育的一个重要前提,推动学生的全面发展是思想政治教育的出发点与落脚点,而这也与马克思主义人的全面发展理论相契合。所以,将课程思政与大学生心理健康教育相结合是为了帮助学生更好的实现自由而全面发展。

其次,“三全育人”理论。“三全”即“全员、全过程、全方位”。其中,“全员”指的是主体范围。具体而言主要包括专职教师、行政管理人员、后勤人员等在高校任职育人人群体(辛斌,2022)。“全过程”指的是时间范围。具体来说就是从学生入学报到到学生毕业离校,高校要把思想政治工作贯穿于整个过程,使学生在学习生活的各个过程都能得到接受到连贯的思想政治教育。“全方位”指的是空间范围。具体来说是以“立德树人”为目标,最大限度地运用好所有的优质资源,统筹动员所有的力量,为学生的成长和发展提供保障。“全员、全过程、全方位”这三方面的是一个相互联系,相互影响的整体,必须做到三方面同时兼顾,方能达到最佳的育人效果。由此可见,在高校开设《大学生心理健康教育》这门课程并将课程思政融入其中,既是对“立德树人”目标生动诠释,又是把“三全育人”教育方法落实到具体工作中去的一项重大举措。

最后,显性教育和隐性教育理论。“隐性教育”是“隐性课程”的一种扩展,是一种相对于“显性教育”的教育手段。在长期的教育发展过程中,显性和隐性两种教育方式相互补充,并在教育领域中广泛运用,这两种教育方式在帮助学生实现的自由和全面的发展方面有着重要的现实意义(刘娜,2022)。心理健康教育与课程思政的融合,既是最大限度地发挥思想政治教育隐性教育作用的一种重要途径,也是顺应时代发展的必然结果。当前,心理健康教育与课程思政融合建设中“两张皮”的问题还没有得到很好的解决,作为高校育人工程的重要内容,如何将心理健康教育与课程思政融合起来并协调发展是一个迫切需要解决的实际问题。要把大学生心理健康教育这门课程作为一种显性的教育,把课程思政作为一种隐性的教育,将思政要素和心理健康教育的内容进行深度的结合,从而在不知不觉中实现育人、育德、育心的教育目的。

4. 大学生心理健康教育存在的主要问题

4.1. 心理健康教育课程设置不合理

课程的设置是高校心理健康教育顺利开展的基石,同时也是保证心理健康教育工作成效的关键。但是,当前一些大学的心理健康教育课程设置不够科学,在课时、年级、人数和内容等方面都存在着一些问题。首先在课时方面,很多高校的心理健康教育课程所能支配的课时很少,而授课教师为了保证在规

定的时间内完成教学任务,就必须改变教学方式、精简教学内容,而这使心理健康教育的教学浮于表面,并不能保证教学的质量,这是一种得不偿失的做法,既浪费了宝贵的上课时间,也得不到很好的教学效果。其次在年级方面,一些大学在开设心理健康教育课的时候具有年级限制,不能覆盖大学生的整个学习生涯,因此很难对学生的心理健康进行长期、持续的保障。然后在人数方面。大部分高校都把心理健康教育安排为公共课程,公共课程则会导致班级人数过多,师生人数差距较大,影响心理健康教育课程的授课质量。最后在内容方面,高校心理健康教育课程的内容设置不够系统,不能建立起一套科学、合理的教学体系,教学内容浮于表面,很难深入地对学生的心理健康进行教育、引导与支持。此外,心理健康教育课程的设置与大部分学生的专业不相关,为学生未来的职业生涯发展所提供的支持十分有限,这也在一定程度上制约了心理健康教育课程的发展。

4.2. 心理健康教师队伍和其他教师队伍整体素养偏低

要保证高校学生的心理健康教育效果,最重要的就是要有一支高素质的教师队伍。但是,当前我国心理健康教育的教师素质普遍较低,这是由于从事高校心理健康教育的教师,主要是由心理学专业教师、从事思想政治教育工作的教师、辅导员、行政人员等组成,深刻体现了心理健康教育课程的专业教师的比例较低。并且许多非专业老师都没有经过专门的训练,教学能力较低,并不能胜任心理健康教育教师这一工作。此外,对学生进行心理健康教育并不只是一名心理健康教育课程教师的责任,也需要其他教师的积极参与和配合。但是其他任课教师的心理健康教育意识不强,缺少相关的知识和经验支撑,更是难以在日常教学工作之外,对学生的心理健康教育展开合理的辅导。

4.3. 心理健康教育与课程思政的教学融合度不高

当前,心理健康教育与课程思政的教学融合存在问题。其中,由于教师队伍整体素质偏低,心理健康教育教师之间的教学方法和教学侧重点各有不同,例如,心理学专业的教师重点在于学生的心理变化,引导学生形成健康向上的心理状态;而思政专业的教师重点在于思想政治内容的精神引导,帮助学生坚定正确的政治方向,提升思想境界。由此可以看出,心理健康教育和课程思政融合过程中出现的“两张皮”问题较为突出。此外,不管是思想政治教育还是心理健康教育,都存在着“重理论轻实践”的现象。正如前面所提到的,心理健康教育具有较强的实践性,必须理论知识与实践运用相结合。但是从当前的情况来看,一些高校开展大学生心理健康教育往往是以开展相关的课程为主,以理论知识教学为主要方式,仅仅是从理论层面指导学生。但是只关注理论却又脱离实践,将难以将课程理论与现实状况相结合,这就会造成心理健康教育的实际效果与预期出现较大的偏差。再加上,课程思政和心理健康教育的实际融合过程中,存在着明显的“排异”现象,两门课程的融合程度很低,造成了二者融合教育的实际效益停滞不前。

4.4. 网络心理健康教育发展落后

随着网络时代的到来,人们对网络心理健康教育也越来越重视。一方面,互联网对大学生的心理健康有很大的影响,互联网上的各种各样的信息不仅能够帮助大学生形成积极的心理健康意识,但同时也可能会引发大学生产生各种各样的心理问题,甚至是产生心理疾病。另一方面,网络为开展心理健康教育开辟了新的阵地和手段,这将有助于心理健康教育的创新和发展。但是当前大学生的网络心理健康教育仍然比较落后,存在着一些问题,还没有形成一套科学的、切实可行的体系,比如对学生的心理发展需求不够重视、教育方法过于死板、教学手段缺乏创新性等,这些问题都还需要在实践中持续的优化和改进。

5. 课程思政融入大学生心理健康教育的策略

5.1. 更新教育理念及模式

随着高校教育改革的推进,大多数高校均开设了《心理健康教育》这门课,其重要性日益提高,但是与专业教育等课程相比,心理健康教育仍然处于附属地位。虽然许多高校开设了心理健康教育课程,但其所占的比重很小,并且有关于心理健康教育的活动也较少开展,这也就造成了高校的心理健康教育并不能起到引导学生形成积极健康的心理状态的作用。因此,从思政的角度来看,高校的心理健康教育应进行观念的更新和教学模式的创新。首先,要将课程思政的理念和教学方法等应用到高校心理健康教育之中,进而更新心理健康教育的观念和模式,充分发挥思政的正面导向作用,保护大学生的心理健康。其次,在进行心理健康教育时,教师要充分地使用思政元素。例如,教师可以根据学生的心理,充分结合学生的不同状况进行针对性的教育,做到因材施教,引导学生树立正确的三观,以促进学生形成健康的心理。

5.2. 将思政教育融入心理健康教育各个环节

学生自身的心理成长是一个缓慢的过程,它与学习知识和技能不同,不能直接达到目的而是需要通过长时间的积累。所以,要想让学生的心理得到积极健康的发展,就必须将课程思政融入到心理健康教育的每一个环节中。心理健康教育课程的开展主要包括三个环节,即知识、技能和自我认知环节(梁洁, 2021)。首先,在知识这一环节,要求学生掌握一些心理学的有关理论和把握心理健康的标准,了解人在各个时期的心理特点和自我调节方式。将思政教育融入到心理健康教育课程后,还应该让学生意识到人类思维与心理学有着相同的研究对象,进而将马克思主义的相关理论教授给学生,指导他们运用马克思主义的世界观和方法论去看待和解决问题,帮助学生树立科学的理想信念,实现自我的心理调节。其次,在技能这一环节,需要同学们学会并掌握各种技巧,比如:自我管理、心理压力管理、环境适应等,这些都是帮助同学们能够适应未来学习生活的基本技巧。将课程思政融合到一起后,老师要向学生们传授爱国、敬业、诚信、友善等社会主义核心价值观的相关概念,让大学生建立起规则意识,并指导学生们使用相关心理学技巧来化解日常生活中的矛盾,帮助学生能够更好地融入社会,并实现自我管理。最后,在自我认识这一环节中,要求学生要建立起自主意识,要能够正确地认识并接纳自我,寻找到一种适合自己的生活状态。将课程思政元素融入之后,教师不仅要对学生进行爱国主义教育,还要帮助学生达到更高层次的思想境界,要对他们进行集体感、归属感、责任感的教育,使学生能够更好地认识自我,不断地寻求自己的发展。

5.3. 建设高素质教师队伍

教师是高校进行心理健康教育的主要力量,也是将课程思政融入心理健康教育中不可或缺的一环,这就要求高校必须有一支高质量的教师队伍。就教师个人来说,为了心理健康教育能发挥其最好的效果,就需要教师具有较好的专业能力和较多的知识储备,并且能够与时代发展相结合,开展符合学生以及时代需要的心理健康教育。首先,在聘任心理健康教育的教师时要严格的把关,保证教师的总体素质;其次,各高校要加大对心理健康教育教师的培训力度,例如,组织教师们参加有关的培训,或者推荐他们去其它大学进行参观和学习,从而提高他们的整体素质。最后,教师自身要不断提高自己的教学能力。一方面,教师要在不断学习中加强对心理学和思想政治教育的理解,这样才能在心理健康教育中找到合适的切入点,将心理健康教育与课程思政结合起来,提高教学质量。另一方面,教师要充分利用各种媒介提高自己的信息素养,利用信息技术将课程思政与心理健康教育有机地结合起来,创新教学方法和教学内容,提高心理健康课的实效。

5.4. 积极开展大学生网络心理健康教育

在新时代的背景下,积极开展大学生网络心理健康教育可以充分发挥网络的特点和优势,能够借助新媒介、新渠道对教育内容、教育手段进行创新,建立起更加高效更加科学的教学体系和教育制度。此外,以互联网为基础的心理健康教育可以对互联网时代下高校大学生所面对的新挑战和新问题进行准确的把握,有针对性地加强心理健康教育,并可以利用学生们熟悉并乐于参加的网络形式来保证教育的有效性。此外,在网络时代,心理健康教育也应该顺应时代的潮流,将互联网的思维和观念与现有的教育体制结合起来,构建出一种新的教育模式,为大学生心理健康成长提供全面的支持和有效的保证。为了能够促进大学生网络心理健康教育的良性发展,大学应该在充分关注当前网络心理健康教育所存在的问题,并对这些问题进行全面地分析与探索,找出产生这些问题的根源,从而能够更科学、更合理地采取有效的对策对网络心理健康教育进行优化。

6. 结语

综上所述,各高校要进一步加强心理健康教育与课程思政融合工作的关注,要深入分析两种教育的基本特点与教育内容,并与高校自身的教学状况和学生的心理情况相结合,制定出一套比较完善的教育融合方法,将思想政治教育元素与相应的心理健康教育课程教学有效地结合起来,充分利用两种教育的优势,从而达到两种教育的互补与协同,保证教学任务的高质量完成,有效地弥补传统心理健康教育中的缺陷,更好地达到人才培养的目的。

参考文献

- 蒋欢(2023). 大学生思想政治教育课中融入心理健康教育元素探讨. *中国学校卫生*, 44(7), 1123-1124.
- 李琳琳(2022). 大学生心理健康教育与思政教育的融合路径. *中学政治教学参考*, (37), 98.
- 梁洁(2021). 论大学生心理健康教育与课程思政的有机融合——评《心理健康与思想政治教育》. *科技管理研究*, 41(20), 244.
- 刘娜(2022). 大学生心理健康教育与课程思政的融合. *中学政治教学参考*, (29), 89.
- 辛斌(2022). 大学生心理健康教育及预警机制建设研究——评《大学生心理健康教育》. *科技管理研究*, 42(19), 270.