

心理疏导在高校思想政治教育中的应用

汪 慧

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月3日; 录用日期: 2023年12月6日; 发布日期: 2023年12月14日

摘 要

近年来, 心理疏导作为在新时期高校思想政治教育工作开展过程中调节大学生心理健康和促进构建和谐校园的重要方式, 愈来愈受到重视。因而, 高校应该充分利用思政教育发挥心理疏导的作用, 将其合理地应用于高校思政工作。然而, 心理疏导在实际应用过程中仍存在高校思政工作不够重视心理疏导、心理疏导师资队伍有待进一步完善、心理疏导方式滞后且单一等问题。对此, 高校要从树立以人为本的教育理念、提升师资队伍的专业水平和心理疏导能力、采取灵活多样的心理疏导方式等方面入手, 以此来提高高校心理疏导工作的成效。

关键词

心理疏导, 思想政治教育, 大学生

The Application of Psychological Counseling in Ideological and Political Education in Colleges and Universities

Hui Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 3rd, 2023; accepted: Dec. 6th, 2023; published: Dec. 14th, 2023

Abstract

In recent years, psychological counseling, as an important way to regulate college students' mental health and promote the construction of harmonious campus in the process of ideological and political education in the new era, has been paid more and more attention. Therefore, colleges and universities should make full use of ideological and political education to play the role of psychological guidance, and apply it to the ideological and political work in colleges and universities

reasonably and effectively. However, in the practical application of psychological counseling, there are still some problems such as insufficient attention to psychological counseling in ideological and political work in colleges and universities, the construction of psychological counseling teachers needs to be further improved, and the mode of psychological counseling is lagging and single. In this regard, colleges and universities should set up the people-oriented education concept, improve the relevant professional level of teachers and psychological counseling ability, and adopt flexible psychological counseling methods, so as to improve the effectiveness of psychological counseling work.

Keywords

Psychological Counseling, Ideological and Political 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

心理疏导借鉴和发展了西方国家提出的“心理辅导”和“心理疏导疗法”，如今作为我国新时期促进大学生心理健康的基本方法应用于高校思想政治教育中。从某种意义上来说，心理疏导是对我国传统思想政治教育方法的一种突破和创新。因为传统思想政治教育更注重灌输和引导学生的思想观念，而心理疏导则更注重关注大学生的内心体验和情绪状态，帮助他们认识和疏导情绪，促进其心理健康发展。这种方法的应用为高校思想政治教育工作的改进和优化提供了新思路、新内容与新方法。心理疏导作为对高校思想政治教育方法的拓展与创新，兼具心理辅导教育和思想政治教育的双重功能。它不仅关注学生的心理健康，还注重引导学生形成正确的价值观和思想观念。通过心理疏导的过程，学生可以更好地认识自己的情绪和需求，解决困扰自己的问题，提升自我管理和应对能力，从而达到身心健康、全面发展的目标。因此，将心理疏导应用于高校思想政治教育中不仅可以有效提升其育人的实效性，还能够帮助大学生实现全面健康发展。党的十八大和十九大在会议报告中都强调加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信，和平理性、积极向上的社会心态(李天娇, 2021)。党中央在重要会议上多次强调心理疏导在思想政治教育中的作用和应用价值，为高校思想政治工作指出了明确的前进方向。而今，高校思想政治工作面临着外部社会环境和学生内部心理变化的双重影响。对此，如何在高校思想政治教育中渗透心理疏导，以及将心理疏导合理应用于高校思想政治教育中是大学生心理健康发展的必然需求，也是增强高校思政工作人文性和情感性的重要方式。

2. 心理疏导的概念

心理疏导主要应用于心理治疗领域，是一种被广泛使用的心理咨询方法，属于心理学范畴。关于心理疏导的定义，顾名思义即对于导致人们内心出现阻塞状态的心理问题进行疏通和引导，通过疏导平衡人的心理状态，使得人们摆脱心理困惑和思想困扰，从而实现个体的心理活动朝健康的方向发展。所谓的心理疏导其实有狭义心理疏导和广义心理疏导之分。狭义的心理疏导是指在专门的心理治疗机构，由经过专业训练的心理学家或专家对存在严重心理问题的患者开展心理治疗和疏导工作，帮助患者缓解甚至消除心理疾病的治疗过程(张宁, 2018)。广义的心理疏导是采用专业的心理学知识和相关技术手段，通过理解、解释等方式，疏导或纠正人们的错误认识和举止，提高心理承受能力，避免产生严重失衡的

心态,及时解决心理问题从而实现促进心理健康发展的目的。事实上,心理疏导以人本主义心理学和认知心理学为理论基础,从人本主义心理学和认知心理学的研究角度,就是强调以人为本,在了解到个体认知水平和接受度的基础上,以疏通的方式引导个体调整心理状态和转变认知角度,帮助其解决在心理和情绪上的困扰,最终达到“身心一致”的目标与效果。而高校思想政治教育中的心理疏导其实可以理解为广义的心理疏导,因为在高校思想教育中运用心理疏导一般是基于马克思关于人的全面发展理论,强调以人为中心,在遵循大学生个体心理条件与教育发展规律的情况下,教育者运用心理学的疏导方法,通过开导与教育并行的沟通方式深入了解大学生的心理健康状况,立足实际分析大学生出现的各种心理问题,帮助他们及时解决心理障碍和思想困惑,从而实现大学生健康全面发展。也就是说,在高校思想政治教育中应用心理疏导方法能够帮助大学生正确宣泄不良情绪,缓解甚至消除在生活和学习中产生的各种心理压力、心理障碍和心理困惑,从而促进大学生的身心健康发展。

3. 心理疏导应用于高校思想政治教育的必要性

3.1. 高校思想政治教育工作中思想问题与心理问题常常相互交织

在高校思想政治教育中,受教育者的心理问题和思想问题通常相互交织,二者之间具有相互影响、相互作用的关系。个体的心理活动形式和内容受到其思想的影响,而个体的思想产生、发展和转变也会受到其自身心理的影响和制约(简福平,钟歆,2018)。也就是说,若对思想问题没有及时处理,就可能导致心理障碍的发生,甚至使得心理问题进一步恶化,而心理问题的不当处理就会内化为思想问题并且增加思想问题解决的难度。因而,解决受教育者思想问题的前提是要解决其心理问题,反之亦然。处理好受教育者的思想问题,有助于缓解其心理问题,而且从某种程度上说,拥有积极的思想道德品质的个体能够凭借健康完整的人格和良好的心理状态更好地抵御或应对各类心理问题。为此,高校大学生心理疏导应与思想政治工作相结合,通过心理疏导工作帮助思政教育者了解不同学生的心理特点和性格特征,把握心理问题和思想问题之间的内在关系,解决大学生的思想认知问题和提升大学生的情绪调节能力,进而提升思政教育的针对性。因此,高校有必要在思想政治教育的全过程中应用心理疏导方法,使二者形成互补优势,共同促进大学生的全面发展。

3.2. 当代大学生的心理状况要求引入心理疏导

根据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》的相关数据统计显示,18~24岁年龄组的抑郁风险检出率为24.1%,明显高于其他年龄组。这一调查报告充分表明青年为抑郁的高风险群体,可见将心理疏导应用于高校思想政治教育中解决大学生的心理问题已经变得尤为重要。这是因为大学生群体正处于一个从学校向社会过渡的复杂环境中,面临的诱惑和困扰也逐渐增多,于是有些大学生在各种思想的冲击和诱惑的驱使下迷失了自我,思想严重扭曲,随之产生了一系列心理问题。而且,相当一部分大学生都会面临严峻的就业压力、个人情感问题受挫、人际交往不顺等问题,这些问题如果没有被妥善解决就不利于大学生健康人格的塑造,甚至会严重危害大学生的心理健康,使其产生严重的心理疾病。而整个大学阶段是所有大学生群体树立正确人生观、世界观、价值观以及身心健康发展的关键时期,因此,高校思想政治教育工作中引入心理疏导法是非常有必要的,通过有针对性地落实心理疏导工作,使得大学生群体拒绝诱惑、克服困难与挫折的能力得以提高,同时促进大学生健康人格的养成。

3.3. 积极的心理品质是接受思想政治教育的前提和基础

心理是指人脑的机能,它是我们人类对客观世界的主观感知。心理不仅仅包括了认知、情感、意志等心理过程,还包括了我们的需求、气质、性格、兴趣和能力等个性心理特征。思想,也叫作“观念”,

是客观世界的事物和现象在人的意识中的反映,是人们通过一系列思维活动而产生的(杨芷英, 2009)。其实,思想就是心理活动的高级形式。从这个层面来讲,个体的心理品质会对其思想品德的形成和发展产生一定程度的影响,即在塑造个体思想品德方面起着促进或抑制的作用。积极的心理品质有助于培养高尚的思想品质,同时也有助于形成良好的社会行为。相反,消极的心理品质则会阻碍高尚思想品德的形成,甚至导致卑劣思想品德的产生和不良社会行为的形成。由此可见,积极健康的心理品质是正确的政治观念和道德品质形成的基础,也是教育对象能够顺利接受思想政治教育以及形成良好社会行为的必要前提。因此,个体心理品质的提高在客观上可以为思想政治教育打下良好的基础。

4. 心理疏导在高校思政教育中的应用现状及存在的问题

4.1. 高校思政工作不够重视心理疏导

目前,将心理疏导法运用到大学生思想政治教育中的高校还相对较少,据相关问卷调查显示,只有30.7%的大学生表示其所在的学校在思想政治教育工作中应用了心理疏导(王美予, 2023)。可见各高校思想政治教育对于心理疏导还不够重视,也就是说一些高校对学生的主体地位和情感教育重视度还不够。这体现在课程设置上,高校的政治教育课程通常集中在政治理论和党的思想上,较少涉及心理健康教育和情感管理方面的内容,这使得学生在应对心理压力和情感问题时缺乏相关知识和技能。而且在具体的教学活动中,仅有少部分思想政治教育者能够将心理疏导法引入到思政课堂教学当中,大部分思政教育者都采用传统的课堂教学方式,把道德理论知识作为主要教学任务,采取“填鸭式”的教育方式,照本宣科地为学生灌输书本知识和政策文件。这种形式的教育教学工作仅仅侧重于传授理论知识和思想观念,把大学生当成课本知识的被动接受者,单向灌输枯燥的道德理论,忽视了大学生个体的心理健康和情感需求。由此可见,传统意识形态和思政教育往往只流于表面,过于注重形式,对大学生的实际需求不够重视,对大学生的心理问题不够重视,更谈不上采取及时有效的心理疏导方式帮助大学生解决心理问题,心理疏导法在应用过程中也无法发挥出应有的作用和价值。

4.2. 心理疏导师资队伍建设和有待进一步完善

首先,一些高校心理疏导工作是由缺乏心理学学科背景的辅导员负责,他们的心理学专业知识储备不足,缺乏心理疏导的理论知识。这导致高校辅导员、班主任等思政工作者在具体心理疏导工作中倾向于将学生的心理问题过于简单地归结为思想问题,采用盲目的说服和教育方法,使心理疏导工作对大学生心理状况的改善效果受限。其次,在一些高校,心理疏导工作由心理学专职教师负责,但他们可能对高校思想政治教育的内容和方法缺乏系统了解。这可能导致在心理疏导过程中,难以有效地将思想政治教育与心理疏导相结合,以实现大学生心理健康水平和思想政治觉悟的共同提升。可见,高校心理疏导团队的人员结构过于单一,不利于在心理疏导应用过程中充分发挥心理疏导和思想政治教育的协同育人作用。换言之,要使心理疏导在应用思想政治教育过程中真正发挥其作用,必须使得高校思政课教师同时兼具思想政治教育与心理疏导两种能力(张慧雅, 2022)。因此,高校应该建立一个专业教师队伍,既具备思政教育与心理学理论知识,又能够及时为学生提供解决复杂心理或思想问题的教师团队。再次,一些高校没有为思政教师队伍提供持续的心理疏导相关知识与技巧的培训机会,这也使得思政师资队伍的发展受限。最后,大多数高校还未建立有效的监督和考核评估机制,以确保心理疏导教师团队的工作得以评估和改进,这也是高校亟需完善的工作。

4.3. 心理疏导方式滞后且单一

心理疏导的方式多种多样,包括团体辅导、一对一心理咨询、心理游戏、知识宣传等多种途径。然

而，一些教师在进行心理疏导时往往采用单一的方法，对来访的学生采取一种普遍的方式来应对，这种单一方式的心理疏导无法针对性地解决不同学生遇到的不同心理问题，也会限制心理疏导的效果，不利于提高整体学生的心理健康水平。而且，大多数高校的心理疏导工作以面对面沟通的方式为主，且沟通内容理论性较强，只是为有心理问题的学生提供了浅层次的心理指导，部分学生虽然受到心理上的疏导，但是难以真正形成积极乐观的心态，无法长时间地保持健康的心理状态(朱敏, 2023)。此外，大多数高校建立的心理咨询网站也通常存在形式主义盛行的问题，缺乏能够满足学生需求的高层次和高质量信息。同时，它们在了解学生的心理健康和生活问题方面常常不够及时和准确，提供的心理疏导方法也缺乏实时性，更无法为所有存在心理问题的大学提供一对一定制化的心理疏导方案。因此，如何将多种形式与途径的心理疏导合理搭配、线上线下两种心理疏导方式相互结合使得疏导的成效得到最大程度的发挥，是目前需解决的关键问题。

5. 心理疏导在高校思想政治教育中的应用策略

要想全面落实针对大学生的心理疏导工作，需要在深入分析当前心理疏导在高校思想政治教育中的应用现状及存在的问题的基础上，从以人为本的教育理念、心理疏导师资队伍建设和灵活运用心理疏导方式等方面做出努力。

5.1. 树立以人为本的教育理念

在高校思政教育中，必须积极适应当前社会形势的变化，在教育教学中，要将大学生的思想政治教育与人文关怀相融合，尤其要树立以人为本的教育理念，强调以学生为本，促进学生的全面发展。对此，在高校思政教育中，要始终尊重学生的主体地位，将思政教育与心理健康教育有机结合起来。一方面，帮助学生树立正确的人生观、价值观、世界观，以及培养良好的思想道德品质。另一方面，要重视学生的心理健康，基于每位学生的心理发展规律和特点，密切关注学生的心理发展状况，不断加强心理疏导在高校思想政治教育中的应用，从而发挥心理健康教育与思想政治教育的协同育人功能。因此，高校必须以学生为本的理念为指导，关注大学生的个性特征和心理需求，为他们提供必要的人文关怀和关爱，确保思政教育的人性化。而人性化的思政教育就不仅包括课程教学，还应涵盖学生的情感、社交和身心健康，促进大学生在知情意行等各个方面的和谐发展。总之，人文关怀和心理疏导是现代教育理念中的重要组成部分，将心理疏导应用到大学生思想政治教育中，更是凸显以人为本教育理念的关键，有助于提升大学生思政教育的有效性，并且为新时代高校思政工作的开展提供了创新发展路径。

5.2. 提升师资队伍的专业水平和心理疏导能力

高校思想政治教育需要专业的教师队伍，包括思想政治教师和心理教师。为此，高校应合理配置专业心理教师和思想政治教师之间的比例。很多西方国家就明确要求高校平均每六个大学生必须配备一名专业的心理咨询师。而目前，我国高校心理教师的配备还远远不够，所以高校应该积极引进一支专业性很强的心理疏导教师团队，同时也要不断提升现有师资队伍的专业水平和心理疏导能力。具体而言，提升师资队伍的专业水平和心理疏导能力需要做出以下努力：一方面，要加强高校心理疏导教师队伍的思想政治教育技能培训，主要是培养高校心理疏导教师团队懂得运用思想交流、理论学习、榜样教育、信仰熏陶、价值引领等思想政治教育的基本方法，合理辨析并妥善解决大学生心理问题与思想政治问题的能力(刘洋, 2019)。另一方面，高校应定期对思想政治教育队伍进行心理疏导知识与技能培训。除了良好的思政专业知识，思想教育工作者还应具备良好的心理疏导知识和心理素质等。具体来说，可以加强心理健康教育培训，并将其纳入教师培训计划。比如，每年要为专职和兼职心理健康教育教师提供不少于10个课时的心理健康教育培训。同时，高校应该定期组织专题培训、观摩研讨和经验交流等学习交流活

动,让能力突出者分享他们的经验。这样可以鼓励高校思想政治工作者积极学习和应用心理疏导的方法与技巧,不仅提高了他们的心理疏导意识和能力,还为大学生们提供了更加科学、更加精准的心理健康服务。此外,还应该执行严格的考核工作,定期评估与考核高校思想政治教师队伍的心理疏导工作成效。通过考核评分给予一定的奖励与惩罚,使得思想政治教师队伍能够有动力与压力持续不断地提高自身的心理疏导能力与水平。这样才能切实提升高校心理疏导活动的实效性,加强和改进高校思想政治教育工作。

5.3. 采取灵活多样的心理疏导方式

采用灵活多样的心理疏导方式是心理疏导在高校思想政治教育中应用的重要策略。如今,大学生的心理问题呈现出更为多元化和复杂化的趋势。因此,我们需要积极探索符合新时代发展趋势和高校思想政治教育目标要求的心理疏导方式。利用互联网技术的优势,密切关注大学生心理发展的动态,使得他们能够通过感兴趣的内容和形式,在网络平台上接受与时俱进且符合时代潮流的思想政治教育心理疏导。一方面,利用校园网站、电视、报刊等媒体平台,开设心理疏导网络课程和专栏,大力宣传心理健康相关知识和技巧,加大高校范围内心理健康知识的普及力度,从而提高大学生的心理健康意识。例如,在2020年新冠疫情期间,教育部社科司与人民网联合组织的“全国大学生同上一堂疫情防控思政大课”就灵活应用了媒体,采用线上形式为全国大学生开展了心理健康教育,既符合特殊时期的管理要求,又保障了心理健康教育活动的开展,还创新了心理疏导形式,取得了不错的效果。另一方面,学校可建立心理咨询网站和相关网络平台,满足教师对学生心理健康了解的及时性需求。因为网络平台具备广泛、快速和便捷的特点,为心理疏导教师提供快速便捷的平台,使教师能够及时了解学生心理情况,而且还可以弥补线下交流心理疏导的不足,以便更有效地进行心理疏导工作。也就是说,教育者可利用各种网络社交平台与学生交流,借助网络传播的实时优势,在充分了解学生心理特点的基础上,有效地掌握学生遭遇的心理问题,从而提出针对性的心理疏导对策。此外,考虑到一些学生担心隐私问题而不愿直接找老师寻求心理疏导的情况,采用线上心理疏导方式是一个有效的途径。这种方式允许学生使用虚拟用户名向老师敞开心扉,分享他们的困惑,不用担心与老师面对面交流的尴尬和担心自己的隐私被泄露,显然采用这种灵活的线上心理疏导方式能够帮助学生克服这一沟通障碍,让学生的很多心理上的小困惑得到及时的解决,心理疏导教师也能正确而又具体的了解到学生的思想与心理状态,根据学生提出的问题实施相应的心理疏导措施,不至于一些小的心理问题随着时间推移变得严重。另外,还可以在充分整合心理疏导线上线下活动资源的基础上,开展诸如团体辅导、成长小组、心理沙龙等活动,为大学生关注和维护自身身心健康拓展更多途径,而且这些都是当代大学生更加认同和喜爱的心理疏导方式,在具体的实践应用过程中深受大学生群体的喜欢和认可,帮助大学生提高对心理健康的认知的同时,也会获得良好的思想政治教育引导与心理疏导实际效果,从而提升高校心理疏导的针对性与实效性(简福平,钟歆,2018)。

6. 结语

在新时期高校思想政治教育工作的开展过程中,高校不仅要肩负起指导广大在校大学生树立正确的人生观、价值观的任务,还要以改善学生心理健康状态、有针对性地落实心理疏导工作为目标,充分发挥思想政治教育的作用,使高校的思想教育工作真正深入到大学生的内心深处,促进大学生的全面发展。

参考文献

简福平,钟歆(2018).当前大学生心理疏导存在的问题及有效对策探析.《思想理论教育导刊》(6),146-148.

-
- 李天娇(2021). *高校思想政治教育中心心理疏导研究*. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.
- 刘洋(2019). 思想政治教育视阈下心理疏导存在的误区及途径探析. *思想理论教育导刊*, (7), 127-131.
- 王美予(2023). *新时代大学生思想政治教育中的心理疏导应用研究*. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.
- 杨芷英(2009). 浅谈心理疏导对于高校思想政治教育的现实价值. *思想理论教育导刊*, (4), 104-108.
- 张慧雅(2022). *高校思想政治教育心理疏导的现状与对策研究*. 硕士学位论文, 成都: 电子科技大学.
- 张宁(2018). *大学生思想政治教育中的心理疏导研究*. 硕士学位论文, 西安: 西安建筑科技大学.
- 朱敏(2023). 积极心理学视域下的大学生心理健康教育. *佳木斯职业学院学报*, 39(7), 61-63.