

大学生思政教育和心理健康教育的融合策略

张建 原凯歌

天津生物工程职业技术学院 天津 300462

摘要: 社会发展与教育环境变化下,大学生思政教育与心理健康教育备受重视。思政教育是高校培养学生核心价值观与社会责任感的重要途径,心理健康教育对学生全面发展必不可少。当前大学生面临诸多挑战,心理健康问题频发,推动二者有效融合是高等教育亟待解决的问题。经探讨二者内涵、目标、关系及融合必要性,发现二者相辅相成。针对实践融合中的问题,提出建立跨学科机制、创新课程设计、丰富心理健康教育形式等策略,以提升学生综合素质。

关键词: 思政教育; 心理健康教育; 融合策略

引言

高等教育改革深化背景下,大学生思政教育与心理健康教育的融合是提升人才培养质量的关键。社会转型与信息化使大学生面临思想与心理双重挑战,单一学科模式难满足其综合素质发展需求。传统思政教育重价值观引领,心理健康教育重心理调适,二者独立运行致教育效能受限。本研究探索两者深度融合路径,旨在构建兼顾思想引领与心理支持的教育体系。此研究有助于破解学生思想心理复合困境,提升其社会适应力,推动高校教育模式转型,为落实立德树人任务、促进教育公平与个性化发展提供支撑借鉴。

二、思政教育与心理健康教育相关概述

(一) 思政教育与心理健康教育内涵与目标

1. 思政教育的内涵与目标

思政教育通过系统教育引导和理论灌输,助学生树立正确“三观”,指导其思想行为,培养社会责任感和时代使命感。它既注重理论学习,也涵盖实践引导,旨在激发学生社会责任感和集体主义精神。

思政教育的核心目标是培养学生成为具有良好思想品德的社会公民。具体来说,思政教育目标可以分为以下几个方面:①政治理论素养的提升:加强学习马克思列宁主义等重要理论,助学生形成科学“三观”。②思想觉悟的提高:强学生社历认知,培育家国情怀,强化历史责任感与使命感。③德育与法治教育的融合:强化德育以育良品,加强法治教育以树法治思维意识。④思想道德的养成:思政教育引导树立三德,促进个人品德全面发展。

2. 心理健康教育的内涵与目标

心理健康教育旨在提升学生心理素质,预防和解决心理问题,涵盖情感、人际、压力、情绪、认知等多方面。其目的是助学生在面对生活挑战、学业就业

压力时,保持健康心理,有效应对心理困扰。

心理健康教育的核心目标也可以分为以下几个方面:

①心理健康水平的提高:帮助学生培养健全的人格、良好的情绪调节能力和人际交往技巧,从而增强其心理抗压能力。②心理问题的预防:通过普及心理健康知识,及时识别和干预潜在的心理问题,避免心理障碍的发生。③应对能力的增强:培养学生面对生活挫折和挑战时的积极心态,帮助学生更好地调节情绪,适应社会压力,增强应对问题的能力。④心理发展与自我认知:通过心理健康教育,引导学生对自我进行认知,增强自信心,提高他们的情绪稳定性,促进其心理全面发展。

(二) 思政教育与心理健康教育的相互关系

思政教育与心理健康教育分别聚焦思想与心理培养,紧密相关、相辅相成,共促学生全面素质提升。思政教育助学生树立正确观念、增强自我认同,利于心理健康;心理健康教育提供情绪调节等方法,助学生以积极心态理解接受思政内容,二者结合促学生思想和心理成长。

心理健康影响思想引导,心理健康教育可帮学生克服情绪困扰,更好接纳思政教育,为其传播提供支持。二者结合促学生思想成熟、增强心理韧性,思政教育提供价值导向,心理健康教育助学生调整心态,推动身心共同发展。

在复杂社会环境下,二者结合增强学生社会适应能力。思政教育助学生形成积极社会观念,心理健康教育培养学生情绪管理、压力调节等能力,全面提升学生综合素质。

三、大学生思政教育和心理健康教育的融合存在的问题

(一) 思政教育与心理健康教育缺乏有效融合机制

当前,不少高校虽认识到思政教育与心理健康教育的重要性,但实际运作中二者常各自为政,缺乏有

基金项目: 本文是天津市2023年度科研计划专项任务(心理健康教育)重点项目(项目编号2023ZDGX05)的研究成果。

效融合机制。二者在目标、内容和方式上存在差异,高校未建立协同机制,导致内容和形式难衔接,存在割裂现象,尤其在资源、师资和课时安排上互不交集,限制了协同效应,未充分发挥推动学生全面发展的作用。部分高校虽有跨学科融合尝试,但缺乏系统性规划和长期机制,表现为偶发活动,缺乏持续性和深入性。

(二)思政课程内容过于抽象,缺乏实践性和吸引力

思政课程是大学生思想政治教育核心,旨在助学生树立正确三观。但当前许多高校思政课程抽象,重理论灌输,脱离学生实际生活、社会实践及心理发展,缺乏吸引力与共鸣。传统课程多停留在宏观层面,难结合学生心理需求与生活经验,缺少具体案例与互动,无法及时心理指导。课程实践性弱,降低教育实效性。社会发展下,学生对抽象理论兴趣减弱,更关注实际问题与情感共鸣。若思政课程保持传统,将难吸引学生,甚至引发抗拒。因此,思政课程缺乏吸引力与实践性,制约其深远影响。

(三)心理健康教育形式单一,未能充分激发学生的参与积极性

当前,许多高校心理健康教育形式单一,以课堂讲授和简单心理咨询为主,缺乏丰富手段与多元互动。传统讲授理论化,缺少实际操作与情感交流,学生难以产生共鸣。心理健康教育常被视为单独课程或活动,学生参与意愿低,认为与实际需求无关或自身无心理问题。“被动接受”模式致参与度低,影响教育效果。同时,心理健康教育较少涉及学生日常生活与心理发展,难与学生个人经验和情感需求对接。虽部分高校尝试团体辅导、心理剧等形式,但整体仍显贫乏,无法适应学生个性化、多样化心理需求,影响教育实效性影响力。

四、完善大学生思政教育和心理健康教育的融合的策略

(一)建立跨学科的融合机制

推动大学生思政教育与心理健康教育融合,需创新教育机制,建立跨学科融合机制。打破学科壁垒,形成多学科合作模式,整合两教育资源,提升效果。此机制利于教师间学习合作,也助学生多元视角理解

接受教育。具体可设跨学科联合课程,鼓励两教育教师共同设计教学。课程内容既要重思政理论教学,也要加入心理学理论实践知识,让学生接受政治理论教育时,深入了解自身心理需求问题,增强自我认知和情感管理能力。

跨学科融合机制使课程设计和教学注重理论与实践结合,提升学生整体素质能力。跨学科教师合作拓宽教学视野,助学生多角度解决心理与思政问题。教师培训计划可助教师提升自我能力,增强跨学科教育理解与实践,为学生提供更丰富有效的教育服务。

(二)创新课程设计,增加实践环节

大学生思政与心理健康教育融合中,创新课程设计、增实践环节很关键(表1、表2)。传统课堂重理论讲授,缺实践结合,学生兴趣低、应用难。故创新课程设计并加入实践,可提升学生参与度与学习效果。思政教育应结合社会实践、志愿服务,组织学生参与社区服务等活动助其理解思政内容,还可开展报告会、辩论赛等促学生巩固知识,提升社会责任感与集体意识。

心理健康教育也需强化实践,提升学生实操能力。可通过心理辅导小组、情感管理训练营等活动,助学生掌握心理调节技巧,增强心理韧性与情绪控制力。这些实践能巩固课堂知识,提高学生自我认知与心理素质。

通过创新课程设计,增加实践环节,学生不仅能够课堂上学习到理论知识,还能通过亲身实践来加深对思政教育和心理健康教育内容的理解与应用。实践环节有助于提升学生的情感共鸣和认同感,增加他们对课程的兴趣和参与度,从而达到更加深入的教育效果。

(三)多样化心理健康教育形式

为提升大学生心理健康教育效果,需多样化教育形式,结合传统辅导与现代科技,满足学生需求,提高参与度和认知水平(表3)。传统教育依赖课堂和个别咨询,易使学生审美疲劳,兴趣下降,故多样化形式至关重要。可通过数字化平台和线上课程增强学生参与感,如在线课程、心理健康APP,利用社交媒体开展线上活动,引发讨论反思,提高关注度。实践活动也是重要形式,如心理健康工作坊、情感管理训练营等,能让学生实际体验解决心理问题,增强情感

表1 思政教育与心理健康教育跨学科融合课程设计示例

课程名称	教师背景	主要内容	教学方法	评估方式
心理与思政的融合课程	思政教师、心理健康教师	思政理论、情感认知、社会实践等	互动教学、情景模拟	小组讨论、作业反馈
情感管理与价值观课程	心理健康教师、思政教师	情感管理技巧、人生观与价值观的构建	案例分析、角色扮演	课程参与、案例分析
自我认知与责任课程	思政教师、心理健康教师	自我认知与自我提升、社会责任感的培养	游戏化教学、案例分析	个人反思、参与度

表2 思政教育和心理健康教育创新课程设计示例

课程名称	教学目标	实践环节	参与方式	评估方式
思政与社会 实践课程	提升学生社会 责任感和价值观	社区服务、社会调查、 志愿活动等	团体活动、 实地调研	社会实践报告、心得体会
心理素质提升 与应用课程	提升学生心理素质 和情感管理能力	心理辅导小组、 情感管理训练营等	小组辅导、 情景模拟	心理辅导案例分析、参与度
思政情感 共鸣课程	培养学生的社会 认知与情感共鸣	情感共鸣讨论、 心理情景剧等	情感互动、 角色扮演	角色反馈、情感总结

表3 多样化心理健康教育形式的实施示例

心理健康教育形式	形式特点	适用对象	实施方法	评估方式
在线课程与APP	灵活、方便， 适合自我学习	全体学生	线上学习、视频讲解、 即时互动	在线测试、参与反馈
心理健康工作坊	提供互动、分享和 自我探索机会	对心理问题 有困扰的学生	小组讨论、情景演练、 案例分享	参与度、心得报告
情感管理训练营	集中训练情感 调节和沟通技巧	高压状态的学生	团体活动、角色扮演、 心理剧等	实践评估、角色反馈
社交媒体互动活动	提高参与感和互动性	大部分学生群体	微博、微信、 B站等平台的互动活动	社交媒体互动数量、 参与热度

互动和团队协作能力，改善自我认知，提升情感调节和心理适应能力。

通过这些多样化的心理健康教育形式，可以更好地调动学生的积极性，使他们在实际活动中更深入地了解心理健康的知识，从而增强他们的心理素质。

五、结语

大学生思政教育与心理健康教育融合是新时代教育改革方向，是提升其综合素质与社会适应能力的关键，能助学生树立正确价值观、增强责任感、保障心理健康以应对挑战。推动二者深度融合是高校教育改革任务，也是社会对高素质人才的需求。但实现深度融合需克服课程设计、教师培养、教育模式创新等问题。未来，随教育理念、政策及教学实践改进，融合将更成熟有效。总之，推动二者融合能为学生发展奠基，需优化教学内容与方法、提升教师能力，以实现学生全面发展，培养创新型、复合型人才。

参考文献：

- [1] 牛雅杰, 夏天, 张黄榕. 新农科背景下涉农高校大学生心理健康教育课程思政建设策略研究 [J]. 甘肃教育研究, 2025(4): 101-108.
- [2] 李琳琳. 大学生心理健康教育与思政教育的融合路径 [J]. 中学政治教学参考, 2022(37): 98.
- [3] 刘明. 大学生心理健康教育与思政教育深度融合的策略分析 [J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024(5): 33-35.
- [4] 于丹丹, 周芳蕊, 田来. 融合思政元素: 大学生心理健康教育课程创新与实践 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(16): 17-19.
- [5] 林志耿. 大学生心理健康教育与思政教育的深度融合分析 [J]. 平安校园, 2024(5): 80-84.
- [6] 胡馨月, 何化利. 大学生心理健康教育课程思政建设的实践策略研究 [J]. 吉林教育, 2024(8): 39-41.
- [7] 伍琪. 课程思政视域下高校辅导员开展大学生心理健康教育策略研究 [J]. 成才之路, 2024(4): 129-132.
- [8] 李志凯. 以思政教育促进大学生心理健康发展的策略 [J]. 中学政治教学参考, 2024(3): 101.
- [9] 谭华玉. 新媒体背景下“大学生心理健康教育”课程改革研究——积极心理学与课程思政的有机融合 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2023(12): 128-133.
- [10] 刘娜. 大学生心理健康教育与课程思政的融合 [J]. 中学政治教学参考, 2022(29): 89.
- [11] 朱俊岩. 大学生思想政治教育与健康教育融合育人——评《高校心理健康教育“课程思政”建设研究》 [J]. 科技管理研究, 2023, 43(18): 254.
- [12] 黄燕琼. 大学生心理健康教育“双融合”的课程思政化研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(7): 85-87.
- [13] 梁瑛楠. 高校大学生心理健康教育课实施课程思政的路径创新策略 [J]. 高教学刊, 2022, 8(6): 36-39.
- [14] 孙雪松, 杨妮妮. 大学生思政教育和心理健康教育深度融合研究 [J]. 中北大学学报(社会科学版), 2023, 39(1): 94-98.
- [15] 余洋, 茹梦欣, 王蕊. 大学生心理健康教育与思政教育融合分析 [J]. 吕梁教育学院学报, 2022, 39(4): 35-37.