

# 高校思政教育中大学生心理健康教育融入路径探究

沈娟娟

硅湖职业技术学院

**摘要:**根据新时代高等教育“培养德才兼备人才”核心目标要求,在思想政治理论教育与心理素质教育两大育人系统的支撑下,思想政治理论教育和心理素质教育育人系统的发展呈现一体推进的趋势。心理素质教育是促进学生情感调试、健全人格塑造和社会性融入的重要一环,是思想政治教育实现“深入人心”的情感能量。在此基础上,从心理学教育与思想政治理论教育的一体化相关政策以及理论依据出发,分析总结目前高校开展一体化工作的具体困境,包括分段式课程设置、师资力量不足、缺乏评价标准,并且从课程构建、教师成长、教学方式、评价体系4个方面给予综合性融合对策建议。

**关键词:**课程思政;心理育人;协同机制;三全育人;情感认同

## 引言

2017年,《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》首次将“心理育人”写入顶层设计,犹如一粒种子落入思政这片沃土;之后短短六年间,三部委文件逐层递进,将“心理育人”由思政工作的“配套活动”提高到了“三全育人”的重要内涵,并在2023年的十七部委联发中明确提出“心理健康教育融入思政课程与课程思政”,让政策要求从“并行”变为“耦合”。

思政课老师习惯上面对学生产生的微观焦虑是采用从宏观叙事的角度予以答复;而如果运用心理健康教育中的“共情—赋能—转变”手段,就可以使学生的心理防线得以打开,用学生的情绪管理、认知重构给学生“充电”,之后,再让学生意识到自己的成长被纳入到了国家命运前进的路上,并且在这个过程中,实现了由“要我信仰”到“我要奋斗”的真正转变。

当思政课能够解答“中国向何处去”,同时又能够解决“我明天怎么办”时;当心理健康教育能够治疗疾病又可以点亮希望的时候,我们就离“立德树人”的实质更近了一步:既要成就新时代建设者、接班人,又要呵护每个人的心灵,在逆境中成长为人。

## 一、高校思政教育与大学生心理健康教育融合的重要意义

### (一) 增强思政教育的精准度与实效性

传统的思想政治教育多是课堂讲授,文件传达,理论考核的模式,在很长时间内存在“千篇一律”的弊端,忽视了00后的认知习惯,情感需求以及他们之间独有的个性差异,而加入心理健康教育后,就好比给思想政治教育增加“前置探测雷达”,让教师可以

运用诸如心理测验、焦点访谈、大数据情绪词云等办法挖掘学生的各种问题,从而把那些“高大上”的理念、主张、思想用更平易近人的方式讲给学生听,变宏大叙事为贴近学生的“小切口”话题,“精准灌溉式”地提供教育教学资源。

### (二) 促进大学生的全面发展

“全面发展”是马克思主义“自由而全面发展”命题在新时代高校育人场域的具体化,既包含了专业知识、创新能力等“硬本领”,也包含自我认识、情绪管理、抗逆成长等“软素质”。心理健康教育中的“自我同一性”理论认为18—25岁是价值观定型的“黄金窗口期”,大学生正是处于“角色试错—价值锚定”的重要阶段,将心理健康教育嵌入思政教育,在利用团体辅导、生涯幻游等方法帮助大学生体验“理想自我—现实自我—社会自我”融合的过程之中达成心理层面的成长,在开展“大我”叙事引导大学生将个人梦想融汇于中国式现代化的伟大历程之中,促成“小我”与“大我”的意象缝合和意义升华的过程中完成精神层面的建设。

### (三) 打造校园良好的文化环境

思政教育注重“主流价值”的定向领航,心理健康教育注重“积极心态”的隐性滋养,两者同向同行,能够实现“价值—情感—行为”的级联效应。

从个体层面来说,“心理+思政”微咨询、微课程、微活动能促使学生形成“求助是强者的表现”的新认知,消除“污名化”标签。

从群体来看,“宿舍—班级—社团—学院”四级网格,开展“谈心谈话+价值引领”轮训,通过形成“有

**课题信息:**江苏省哲社课题:高职院校思政课教学现状分析及对策研究(课题编号:2024SJSZ0719)。

**作者简介:**沈娟娟(1989-),女,硕士研究生,讲师,研究方向为思想政治教育。

问题找伙伴—有困惑寻导师—有成长共分享”的阶梯化支持网络,培养学生骨干群体基本素养。

从文化层面着手,将心理健康主题日等载体有机结合,融合成“沉浸式+互动式+体验式”的文化场景,使主流价值和积极心理通过“润物无声”直达学生心田。

## 二、高校思政教育中大学生心理健康教育融入存在的问题

在“大思政”工作格局日益完善的基础上,从走向实践的过程中,自上而下的顶层设计和自下而上的基层实践存在“融而不合”“合而不深”的问题较为突出。

### (一) 价值观排序错位

一些高校依然存在把心理健康教育当作“危机干预”或者“稳控工具”将心理健康教育转化为“防学生出事”的技术性手段而不是“立德树人”的价值教育的现象,在进行经费分派、场所配备等工作中经常成为附属机构“呆”在教辅部门里面,而马院或学工部门并不给其场所以及资金保障,使得思政主渠道与心理支撑网分离成两张皮。

思政课“大德铸魂”,重在培养学生的国家认同和政治社会化;心理健康课“个体福祉”,注重学生的情绪调试和自我实现,如果缺少“个体—社会”的辩证统一思维,两者就极易走向“谁来服从谁”的僵持,“思政老师怕‘心理’冲淡价值引导,而心理老师又忌讳思政课老师上来大讲特讲的说教太油滑,大伙儿都谁唱自己的曲子,因此个个要强行地画地为牢”。

### (二) 专业壁垒和身份焦虑

我国高校专职心理教师师生比约为1:3000,距《健康中国行动(2019—2030)》提出的要求达到1:4000的标准还有一定距离,和国际上发达国家高校1:1500~1:2000左右的人才配备还有较大差距。其中具有马克思主义理论、政治学、哲学等思政学科背景的人员占比不到8%,拥有“双师型”人才也十分缺乏。

知识谱系和话语体系存在错位。思政课教师经历的主要是宏观叙事教育,不了解发展心理学、临床心理学方面的概念,会无法正确解读学生群体“空心病”“躺平”现象,“道理我都懂,就是做不到”的说教尴尬让不少思政课老师左右为难;而心理教师善于个体咨询,不懂得中国特色社会主义理论体系的根本遵循、精神实质,无法讲好“国家认同”“集体主义”,不得不逃遁到“价值中立”,导致“心理化”太多,价值引领缺失。

### (三) 扭转教育场景“去生活化”

由于课堂供给和学生的需求存在着时空上的脱节,针对这一问题,《中国互联网络发展状况统计报告》指出,00后的大学生每日使用互联网时间超过7个小时,小程序,app是他们情感交流与价值碰撞的重要场所。然而,有些课堂依旧延续着PPT+点名的传统教学方式,存在案例库更新跟不上热词迭代更新的问题,出现“教师用2G网速说5G时代的‘心病’”现象。

实践教学“真空”。一方面,要使心理健康教育从知识转化成心理资本,必须让学生有“具身体验”,同样地,思政教育也要进入“大思政课”来实现学生的知情意行统一。由于安全风险、经费所限、学分认定等诸多原因,在外实践的形式只能简化为“拍照打卡”,校内团体辅导也无法超出学生的校内生活情境,让学生没有可能进入社会关系中去完成价值澄清和情绪调试。

数字技术停留在表面。虽然有些高校打造了“智慧树”“雨课堂”之类的线上平台,但却仅仅局限在签到、抢答、弹幕这些层面的功能,人工智能的情绪识别、大数据画像等高大上的技术还不足以赋能教书育人效果。能作为主要参照目标的大平台产品屈指可数。

### (四) 结果的实现导向和过程数据的缺少会导致反馈闭环失灵

评价一元化造成“分数至上”。当前的评价体系只看重“思政课考试成绩”“心理中心来访量”的量化排名,并且没有对学生的思想道德素质和心理健康的增值性评价;很多学院为了追求“优秀率”,就把“心理无危机事件”当作唯一的KPI考核指标,结果使一些老师不愿意主动报告学生的异常情况,久而久之变成了只“捂盖子”、不治理,“早发现、早干预、早支持”的预防理念背离了初衷。

由于缺少过程性的动态监测,“黑箱”式运转无法避免,理想状态下的“入学普查—学期跟踪—毕业回溯”全过程数据链因经不起权衡的经费成本、复杂程度不能落地,大部分学校仅在学生入学的大一开展一次性测评缺乏过程性干预,无法掌握学生成长的关键节点、思维心理及行为的变化。

## 三、高校思政教育中大学生心理健康教育的融入路径

### (一) 加强课程体系建设

#### 1. 优化思政课程设置

将“思想道德修养与法律基础”等思政课增加心理健康模块,比如,“马克思主义人生观与心理调适”“社会主义核心价值观下的情绪管理”,理想信念教育和心理韧性培育相融合,将红色文化中的英雄人物的心理特征等方面融入思政课的学习,引导学生养成正确

的心态。还可以引入VR虚拟技术,在虚拟现实模拟现实中一些场景,给学生创设一种身临其境的感受,如真实展现课上课后所处的压力情境或者现实人际交往情况,在VR情景中教会学生正确应对,最终达到提升学生的社会适应性和现实交往能力。

## 2. 开设心理健康的教育必修课。

把“大学生心理健康教育”设为全校公选课,并围绕自我认知、情绪调适、生涯发展等方面设置课程的核心模块,同时穿插思政元素。从“问题导向”转变为“积极心理学取向”,注重培养学生积极的心理资本。

## 3. 组织开展各种主题、层级的培训

根据学生不同群体的需求,对应分类设置相应的讲座和工作坊,如面向全体学生的普适类讲座有“压力管理与时间规划”等;面向部分学生有针对性的培训工作坊,如“适应大学环境”、“职业焦虑疏导”等;可邀请心理专家与思政老师授课,以达到同时完成价值引领及心理赋能的目的。

### (二) 加强师资队伍建设

#### 1. 提升教师的复合型能力

思政教师心理素养培训:通过定期组织研修班、开展心理学知识考试等方式让思政老师熟练掌握识别学生心理危机的方法、沟通交流方式,让思政课老师能够及时观察到学生的情绪变化,在第一时间对症下药,起到疏通作用。

心理教师思政理论强化:组织心理教师学习马克思主义理论及课程思政的设计方法,在咨询过程中给学生传递正确价值观。

#### 2. 形成专兼结合的共建队伍

鼓励辅导员参加心理咨询师考试,任用“思政+心理”双导师;外聘校内心理医生、社科专家为兼职教师,组建“校内专职+校外专家+辅导员”队伍。组建跨学科教研组,定期开展集体备课。

### (三) 创新教育方法和手段

#### 1. 案例教学与情景模拟

在思政和心理课程中增加典型案例引导学生正确辨析个人与社会的关系;用角色扮演等方式带领学生模拟学习如何应对校园欺凌、就业歧视等问题情境来培养学生的发现问题的能力及其共情力。

#### 2. 体验式实践活动

第二课堂拓展:组织心理素质训练、志愿服务等,让学生通过亲身实践锻炼和培养坚强的意志品质及强烈的社会责任感。

品牌化心理活动:打造“心理文化节”等精品项目,通过朋辈互助活动、开展心理沙龙等活动增加学生的

归属感和文化认同感。

## 3. 数字化赋能教育

开发线上心理服务平台,包含心理测评、微课、AI咨询等多种功能,例如基于大数据对学生心理档案进行统计分析,针对学生的心理特点向学生精准推送思政学习内容采用短视频、心理漫画等形式推送“挫折教育”、“感恩教育”类的主题内容等。

### (四) 完善评价机制

#### 1. 综合评价指标

把心理健康状况、思政素养、学业成绩等指标纳入到评价当中来,不要实行“唯成绩论”。对学生开展相关的工作、参加心理志愿服务都能够为其思政课成绩加分。

#### 2. 多元化评价主体

用“学生自评+同伴互评+教师观察+家长反馈”的360度评价方式来展现学生成长的过程,也可以利用“心理树洞”的匿名平台去了解学生的情感状态,再结合辅导员日常观察等办法形成动态的报告。

#### 3. 闭环反馈与应用

不定期与师生沟通交流,根据评估结果随时调整教学模式,若测评中普遍反映“就业焦虑”,可增加“职业价值观工作坊”内容;将学生心理素质情况作为评优评比依据,促使学生多方面提高自身素养。

## 四、结论

高校思政教育融入大学生心理健康教育是一项系统工程,需要高校自身、高校思政教师和大学生们共同做出努力,从加强高校思政课程体系建设、思政教师队伍建设、创新思政教育方式方法、健全完善思政教育教学评价体系等方面着手开展工作,将思政教育和心理健康教育有机结合起来,更好地促进高校思政教育质量提升、思政教育效果的增强,同时有力促进大学生们身心健康成长全面发展,在以后的教育实践中还要继续研究、不断创新思路,给大学生们更多地帮助支持他们更好地成长成才。

## 参考文献:

- [1] 韩希.“课程思政”融入大学生心理健康教育探索与实践——以某民办高校为例[C]//中国高校校办产业协会终身学习专业委员会.第四届教育信息技术创新与发展学术研讨会论文集.沈阳工学院,2025:165-167.
- [2] 李兰,陈伟良.高校思政教育融入大学生心理健康教育的教学路径探究[J].大众文艺,2025(10):163-165.
- [3] 连宸琰.高校思政教育融入大学生心理健康教育的探索[J].成才之路,2023(11):13-16.