

大学生心理健康教育课程思政教学设计与实践研究

朱韩兵

宿州学院音乐学院 安徽宿州 234000

摘要:随着我国教育事业的进一步发展,高等教育已达到普及化,大学生在学校获得了相关专业知识及技能用以应对外界的挑战和就业的需要。思想政治教育是大学生的基础课程,对学生个人和社会的发展都极其重要。根据目前存在的思想政治教育状况,为促进大学生的身体及精神的成长,实现全面发展,有必要对大学生的心理健康展开加强教育,让其在树立正确的人生目的之后能够克服困难实现全面发展。本文以心理健康为中心点,论及高校思想政治理论教育及其重要作用,分析两者在融合中需要注意的问题,给出其进一步优化的教育策略,提高高校思想政治理论教育水平及心理健康的管理效果。

关键词: 高校课程思政教育; 心理健康教育; 加强策略

一、大学生心理健康教育课程思政教学设计与实践的重要意义

传统的育人模式偏重于学生知识的学习,对学生的创新精神和心理素质的发展缺少应有的关注,等问题才安排心理帮扶和心理疏导。这种育人方式不能妥善地解决学生的问题,对学生身心的健康成长不利,而心理健康教育可以以更加深入的心理角度去了解和感知不同阶段、不同时期学生内心的真正需求和想法,能够第一时间发现潜在的心理问题,从而更具针对性的予以解决。

通过对心理健康的探索,在思想政治教育中增加教学内容的同时,又扩大了其培养目标,引导学生树立积极健康的健康人格,增强学生的自尊和与社会交往的能力,促进全面发展。此外,学校不少同学可能由于社会的压力而感到迷茫、不安,所以在思想政治教育中引入心理健康教育可以对他们具备正确的价值观念和生活方式的基础上进行心灵的成长,让学生敢于面对困难和挑战,增强自身心理品质,实现人的自我价值和集体价值。

课题项目: 课程思政背景下大学生心理健康教育课程教学改革研究,项目编号: szxy2022jyxm34

作者简介: 朱韩兵(1980.06-)男,汉族,安徽枞阳,硕士,教育学副教授,主要从事学前教育及大学生心理健康教育方面的教学工作。主持省级课题3项,校级课题5项。

二、大学生心理健康教育课程思政教学设计与实践存在的问题

结合目前思想政治教育具体实施现状,很多国内高校在开展思想教育过程中对大学生的心理健康教育还不够重视:

首先,虽已将信息化教育融合到思想政治教育工作中去,但具体的开展过程中并没有将学生的心理情感变化纳入考虑因素之中,心理健康教育并未作为途径来舒缓学生压力、辅助学生发展。

其次,许多教师对于大学思想政治教育及心理健康教育开展不够重视,学生的主体地位未能凸显,无论是教学内容,还是教学方法和手段的改进,都未曾以学生的实际需要为基础,始终还是保持着传统的教学模式,甚至可能会出现思想政治教育和心理健康教育相互分离的状况。由于心理健康教育一直都没有被很好地融入到思想政治教育体系当中,就谈不上产生良好的协同作用。

最后,心理健康教育方法和手段缺乏,教育形式过于单一枯燥乏味,学生参加心理健康教育的主观能动性较低,把心理健康教育当成了另一副累赘的“担子”。

三、大学生心理健康教育课程思政教学设计理念

心理健康教育课是以立德为本,将心理健康教育与思想政治教育有机结合的课程形态,是一个涵盖知识传授、精神塑造、能力发展三维协同一体的教学体系。该课程遵循以学生为中心的原则,遵循大学生心理成长规律,将社会主义核心价值观、优秀传统文化等思想政治元素无痕植入心理健康的学习框架中,实现立心又立身的教书育人新模式。本设计由传统的心理健康教育

课程关注心理问题，向积极心理素质和责任感转型，将教学方式多方式、理论与体验、实践等相结合，不仅要求学生学会心理调适技能，而且要在牢固的理想信念基础之上。包含了自我觉察、情绪调控和人际沟通等重要内容的主题教学安排，每一环节都潜移默化地灌输了人生观、社会观和爱国观等思想政治目标。

比如在增强自我觉察阶段融入了工匠精神的培养，而面对压力的环节融入了人生强者的榜样力量引导学生。这样既将心理健康知识的教学转化为价值观教育的过程，不仅符合教育部课程思政建设的要求，而且也可以针对大学生在成长历程中遭遇的心理困扰和价值迷茫给出合理的答案，进而给予未来生涯的他们必要的精神支持。构建模块式内容，结合心理健康理论教育与思想政治元素，形成6个互相独立而又自成体系的教育模块。认识自我及价值观教育模块，通过案例分析、情景模拟等方式帮助学生将诸多榜样英雄人物的职业品格与个人成才紧密结合，在认识个性特长过程中了解了个人能为社会作出的贡献。情绪调控模块，通过创新性地引入医疗领域医务工作者对患者救治时的心理疏导研究，不仅传授如认知再评价、正念冥想等心理方法，且通过展示医生与病患之间的关系培养学生同情心和奉献精神。

四、大学生心理健康教育课程思政教学实践

（一）突出以生为本，重视学生主体地位

在现如今的高等教育环境下，需要将心理健康教育和思政结合，让老师对学生产生的不良心理有具体认识，并利用符合学生个人发展成长需要的思政策略以增强其效率，使他们能真正接受认可思政理念，调整自身思维与行为习惯，使其更好发挥自身价值观社会责任感^[1]。

基于此，对于思政教育的发展和变革，在这一过程中教师需要始终秉持“以人为本”的原则，在充分尊重学生的主体地位，把握好学生内在思想之后对其进行针对性的引导。教师应尽量缩短与学生的距离，通过平时的交流了解其心理需求和自身所处阶段的个人发展状况。尊重学生的生命体验和感受，真挚地听取他们的肺腑之言，分析他们感到困惑和迷茫的问题，在此基础上有针对性地研发最优的教学模式，打造一种以“学生为本”的教学模式，并顺其自然地将心理健康教育渗透到思政教育的全部活动中，以此为思政教育的不断发展增强不竭的动力。

此外，老师要提升学生参与思政教育的热情，即在课上和在生活中为学生提供思想展现的舞台，鼓励学生积极思考去创造性的解决问题。只有这样，思政

教育才与心理育人的方法理念才能保持一致，而与学生的交流成为教育过程中的环节之一，学生就能在愉快的氛围中增强其意志和品质，实现全面发展。与此同时，学生主动投入思政教育实践，能够有效唤醒内在求知动力，使每位参与者都能在清晰把握自身定位与使命的基础上确立人生目标，在保持坚定信念的过程中达成综合素质提升。

（二）改变教育态度，保持有效心理健康教育

通过科学把握大学心理健康教育需求及其落实标准，可以看出思政教育存在缺位与不足等问题。具体来看，影响大学心理健康教育工作开展的最大因素是学校教师和管理人员没有深刻认识到心理健康教育的价值，导致其在心理健康教育过程中流于形式，难以发现学生困扰，找出学生的相关问题^[2]。

要改善当前的教育现状，高校教师首先应当转变其对心理健康教育的认识，积极探索心理教育的广度和深度，摆脱对心理教育的片面认知，认清心理健康教育在学校思政教育中占据的地位和具有引导学校全面发展的工具属性，并投身到心理学知识的掌握当中去提升自身的专业素养，更好地与学生进行沟通了解，深化对自身心理需求的认知和满足度。

其次，教育者需要改变陈旧的育人观念，放弃单纯灌输式的教学方法，诚心诚意地呵护学生的内心世界，真心与学生建立互信关系，将互信关系作为深化与对话、了解学情的第一步，掌握学生的心理健康状况，对学生的心理困惑进行正确的识别与有效疏导。

最后，教育工作者需要持续探索心理健康教育的创新模式与实施路径，包括运用数字化手段、构建协同育人机制等，以此促进心理健康教育工作向纵深发展，构建覆盖全面、结构多元的心理健康服务体系，切实护航青少年身心健康发展。

与此同时，教师还应进一步创新思政和心理健康授课模式，根据不同学生各自的成长需求和实际需求开展以团体合作、心理健康戏剧表现、主题辩论等系列活动。应该从现实教学中出发，选用适宜的活动形式，让学生在一个相对宽松的环境中自主地、有意识地学习和思考，进而发自内心的接收思政和心理健康教育，在积极主动、快乐健康的心理氛围中完成完美人格塑造和心理全面健康发展。

（三）丰富教育内容，案例分析完善认知

在全面推进思政教育改革的过程中，教师不仅应明确心理健康的价值，还应主动增加心理健康在课堂

中的重要性、拓展心理健康主题和内容,通过综合评价引导学生正确看待自身在学业学习、日常生活和社会交往等方面的困难,使其把书本理论知识与现实生活联系起来,对其学习的知识做到心中有数、切实去做,最终知行合一。与传统教学不同的是,心理健康教育方式更倾向于将与学生生活联系紧密的问题作为教学素材,调动学生的兴趣和积极性,例如如何应对情绪调节问题和压力问题、人际交往和人格等都可以成为教育教学素材,通过结合现实案例使学生能够深入思考所遇到的问题,培养问题解决能力,维护心理健康状态,提升自身心理素质^[3]。

教师可以将不同学科的内容,如社会科学、哲理、文学等学科的内容与心理健康教育相融合,通过讲述和解读相应的有关某个主题的内容,以达到与心理健康教育的融合,从而使得心理学科的内容更加丰富、更加多样。通过这种方式,学生在不同学科和心理健康教育主题知识的探讨过程中,能够学会心理学和心理健康的基本概念原理,掌握个体心理状态的变化过程,以提升学生对于心理健康教育的认识程度和接受程度。

最后,教师在进行心理健康教育活动的过程中可以借助案例和模拟场景,使学生更好的理解心理健康问题。选择经典的反映日常生活、学习和情感的案例,引导学生基于对心理健康问题的剖析,通过自我探究、相互交流,发现自身存在的问题,同时在轻松氛围中找到解决问题的方法。如果时间充裕,还可以设置一些虚拟化的场景,引导学生参与其中并尝试不同的角色,这样便能以更加直观的方式观察并认识心理健康的发展、变化过程。通过情景体验,学生会自然而然地思考:自己出现类似问题该如何处理?通过多样化的案例研究,心理健康教育更加丰富多彩,也会使教师传授的知识内容更加贴近于学生的生活,通过最简单的途径优化着他们对健康心理的认知,提升着教学效果与针对性。

(四) 积极心理健康咨询, 正视差异解决问题

为了让大学思想政治教育的心理健康课能够有效开展,高校需要做相应的改变,成立专门的心理咨询室,真正做到发挥其心理咨询功能,从而向学生传递出重要的信息:当遇到困难、疑惑时,可以积极主动到心理咨询室寻求帮助,这并不是软弱的表现,而是一种直面自身弱点和困惑的行为,通过专家的分析与建议,可以更快找到问题的解决方案^[4]。加强学校心理咨询中心的功能,

需要构建一个完整的、系统的积极心理学服务体系,同时还应组建一支由经验丰富的、高水平的心理咨询师团队。心理咨询师涵盖熟练的治疗性心理干预专家,也包括一些专门接受过训练的心理咨询辅导员,并有一整套完善的心理咨询预约系统,定期开展专业的、具有教育发展功能的心理咨询活动,以便于学生发生问题并能够及时得到帮助。

心理辅导师在提供心理健康服务的过程中,需要关注学生的个体差异。一方面,大学生本身独立性较强,具有不同的个性与不同的发展诉求。另一方面,教师一定要充分了解学生的性格特征、知识储备与社会阅历,给予符合不同学生的需求与发展的心理健康辅导对策和方式。专业心理咨询服务可以为学生提供正确的思维方式与习惯生活,应该充分利用一切教学资源,定期开展有关心理健康的主题活动来提升学生意识与引导学生正确地对待自己,不惧困难,从而主动去寻求心理咨询服务,以此帮助学生全面发展与身心健康地成长。

结论

综上所述,加强对大学生思想政治教育和心理健康教育的研究,不仅是促进思想政治教育工作、促进学生全方位发展的必要举措,也是建设和谐社会,造就合格的社会主义事业建设者和接班人的必然要求。高校教师要在教育创新的时代背景下,更透彻地领悟心理健康教育与政治理论教育的关联,结合学生实际成才需要制定策略,将心理健康和“生命至上”作为首要教育原则。教师要改变教学态度,普及心育知识,积极建立心理咨询室,达到思政教育和心育教育结合,在潜移默化中帮助学生建立完整人格和正确人生观世界观,培养现代社会所要求的具有坚定信念、充分智慧的高素质人才。

参考文献

- [1] 王成芳, 方芳, 陈满. 心理健康教育融入高校课程思政教育的探讨[J]. 大学, 2023, (25): 193-196.
- [2] 孟广娟. 高校课程思政教育中加强心理健康教育的研究[J]. 吕梁教育学院学报, 2021, 38(01): 22-24.
- [3] 王剑彪. 高校课程思政教育中要加强心理健康教育[J]. 才智, 2019, (36): 151.
- [4] 田野. 论高校课程思政教育中要加强心理健康教育[J]. 才智, 2019, (23): 17.