

# 课程思政背景下大学生心理健康教育的机制与策略

张阔

河北民族师范学院 河北承德 067000

DOI: 10.12238/jief.v6i6.8232

**[摘要]** 在当前高等教育体系中, 课程思政已成为提升大学生思想政治教育质量的重要途径, 然而, 大学生面临的心理健康问题日益凸显, 这不仅影响其个人发展, 也对教育质量和社会稳定构成挑战。针对这一问题, 本文通过深入分析课程思政与大学生心理健康教育的内在联系, 探讨了如何有效整合资源、创新机制以促进学生心理健康的全面发展。

**[关键词]** 课程思政; 大学生心理健康; 心理健康教育

Mechanism and strategy of college students' mental health education under the background of ideological and political affairs

Zhang Kuo

Hebei Normal University for Nationalities, Chengde City, Hebei Province 067000

**[Abstract]** In the current higher education system, the ideological and political course has become an important way to improve the quality of ideological and political education of college students. However, the mental health problems faced by college students are increasingly prominent, which not only affects their personal development, but also poses challenges to the quality of education and social stability. In view of this problem, this paper discusses how to effectively integrate resources and innovate mechanisms to promote the comprehensive development of students' mental health through in-depth analysis of the internal connection between ideological and political courses and college students' mental health education.

**[Key words]** Curriculum thinking and politics; mental health; mental health education

## 一、引言

在当前高等教育领域, 大学生心理健康教育逐渐成为焦点议题。大学生心理健康教育不仅关乎个体的成长与发展, 更是高校人才培养质量的重要体现。随着社会竞争的加剧和个体发展需求的多样化, 大学生群体面临着诸多心理压力与挑战, 这不仅影响了他们的学业成就, 更对其个人成长和未来发展造成了深远影响。因此, 构建一套科学、有效的心理健康教育体系显得尤为迫切。而课程思政作为一种全新的教育理念和模式, 能够为大学生心理健康教育注入新鲜的血液和生机, 为大学生心理健康教育的实施提供理论支撑。研究表明, 通过系统化的心理健康课程, 可以显著提升大学生在心理疾病识别、认知水平、患病风险意识及治疗方法知识等方面的素养<sup>[1]</sup>。这一发现不仅揭示了心理健康教育的积极效果, 也强调了其在高校教育体系中不可或缺的地位。所以本文通过探索将课程思政与大学生心理健康教育进行融合, 切实推动高校心理健康教育的发展。

## 二、课程思政与大学生心理健康教育的内涵与联系

### (一) 课程思政的内涵与特点

课程思政, 作为一种教育理念和实践模式, 旨在通过高等教育的全课程体系, 实现对学生价值观的塑造和人格的培养。其核心在于将思想政治教育贯穿于专业学习的全过程, 使之成为提升学生综合素质的重要途径。

课程思政的特点体现在几个维度。首要的是其全面性, 这意味着不仅仅是传统的政治理论课承担着思想政治教育的职责, 所有的课程都应当成为传递社会主义核心价值观的平台。其次, 课程思政强调实践性, 倡导通过实践活动让学生在参与中学习、在实践中成长, 从而内化社会责任感和历史使命感。再者, 课程思政突出了个性化教育的重要性, 主张根据学生的兴趣和特点进行有针对性的教学设计, 以促进每个学生的全面发展。

### (二) 大学生心理健康教育的定义与重要性

从宏观层面而言, 大学生心理健康教育是高等学校教育工作的重要组成部分<sup>[2]</sup>不仅仅是一系列旨在解决学生心理问题的干预措施, 而是一个全面的、多层次的教育过程, 旨在促进学

生的心理福祉,提高他们的心理弹性和自我调节能力,从而更好地适应社会的需求和挑战。

在当前的社会环境中,大学生群体面临着前所未有的心理压力和挑战。从学业压力、就业焦虑到人际关系的复杂性,这些因素共同作用于学生的心理健康状况,使得心理健康教育成为高校教育体系中不可或缺的一部分。通过有效的心理健康教育,不仅可以预防和减少心理问题的发生,还可以提升学生的生活质量,促进其全面发展。

心理健康教育的重要性还体现在其对于培养学生应对未来挑战的能力上。随着社会的快速变迁,未来的工作和生活环境将更加复杂多变,要求个体具备高度的适应性和创新能力。一个健全的心理状态是面对这些挑战的基础。因此,高校心理健康教育不仅关注解决现有问题,更重视培养学生的前瞻性思维和应对未知挑战的能力。

### (三) 课程思政与大学生心理健康教育的内在联系

课程思政理念与大学心理健康教育工作的融合是深化高校学生对心理学知识的认识与理解、培养学生正确思想观念与良好心态的有效方式<sup>[3]</sup>。深入分析课程思政与大学生心理健康教育之间的相互作用,可以发现二者之间存在着天然的互补性。课程思政强调的是价值引导和思想塑造,而心理健康教育则更注重个体心理的健康发展和情感调适。在实际的教育实践中,课程思政往往需要借助心理健康教育的方法来实现其教育目标,比如通过情绪管理、压力调适等心理技能的培养,使学生能更好地接受和内化社会主流价值。反过来,心理健康教育在传授应对策略和提升自我意识的同时,也不可避免地涉及到价值观念的形成和调整,这与课程思政的目标不谋而合。

进一步地,课程思政与心理健康教育的融合还体现在它们共同关注的核心问题上——人的发展<sup>[4]</sup>。从本质上讲,课程思政关注的是如何通过教育培养符合社会需求的人才,而心理健康教育则关注如何帮助个体实现自我完善与成长。这两者之间并非割裂,而是相互促进和依赖。一个具备健康心理状态的学生更能积极地接受和实践社会主义核心价值观,反之,一个深受社会主义核心价值观熏陶的学生,也会在心理上更加坚韧,能够更好地面对生活和学业中的挑战。

因此,课程思政与大学生心理健康教育的内在联系在于它们共同服务于学生的全面发展。通过将心理健康教育的策略和方法融入到课程思政中,不仅能够提高课程思政的实效性,使其教育内容更加贴近学生的实际需求,同时也能为心理健康教育提供更为广阔的应用场景和深远的社会意义。这种双向互动和深度融合,是实现大学生综合素质提升的有效途径,也是现代高等教育改革的重要方向。

## 三、课程思政背景下的大学生心理健康教育机制构建

### (一) 心理健康课程内容设计与课程思政的整合

在课程思政背景下,大学生心理健康教育的机制构建显得尤为关键。这一背景不仅要求教育者传授知识,更强调在教学过程中融入价值观引导和心理健康教育,以培养学生全面发展

的能力。针对课程内容设计与心理健康教育的整合,通过创新教学内容和方法,实现心理健康教育与课程思政的有机结合,从而促进学生心理素养的提升。

一方面,心理健康教育的课程内容设计应突破传统模式,采用更加灵活多样的教学手段。例如,可以将大学生常见心理疾病的识别、治疗方法等知识点融入到相关课程中<sup>[1]</sup>,并从价值角度引导学生接受有心理问题的同学或家人,树立正确的健康观。同时通过案例分析、角色扮演等互动形式,使学生在参与中学习到实用的心理健康知识,提高他们面对心理挑战时的应对能力。

另一方面,心理健康教育应注重学生个体差异,采取个性化教学策略。这意味着在课程设计时,教师需要考虑到不同学生的学习需求和心理状态,提供定制化的学习方案。比如,可以通过小组讨论的方式,让学生分享自己的心理经历和解决问题的方法,既促进了同学间的交流,又能够让学生在分享中找到解决心理问题的途径。

综上所述,课程思政背景下大学生心理健康教育的机制构建,需要从课程内容设计的创新、个性化教学策略的应用、跨学科知识的整合以及评估机制的完善等多个维度进行考虑。通过这些措施的实施,可以有效地将心理健康教育与专业课程教学相结合,为大学生提供全面的心理健康支持,促进其健康成长。

### (二) 教学方法改革促进心理健康教育与课程思政融合发展

在课程思政背景下,大学生心理健康教育的机制构建面临着前所未有的挑战与机遇。随着社会的快速发展和教育环境的不断变化,传统的教学方法已难以满足当代大学生心理健康发展的需求。因此,教学方法的改革成为了促进大学生心理健康发展的关键一环。

在探索教学方法改革的过程中,必须认识到大学生心理健康问题的复杂性和多样性。然而,仅仅依靠传统的课堂教学是远远不够的,教学方法的创新应致力于打造一个更加开放、互动和个性化的学习环境,以适应不同学生的心理健康需求。例如,采用案例教学法可以使学生在分析和讨论实际案例的过程中,更好地理解 and 掌握心理健康知识,提升自身对心理不健康同学的共情能力。此外,模拟情景教学也是一种有效的方法,它能够让学生在模拟的环境中学习如何应对各种心理问题,从而提高他们解决实际问题的能力。除此之外,大学生心理健康教育与课程思政融合,还可以采用实践教学法,比如在讲授人际关系中有关于亲子关系的部分,设置“生命A4纸”的活动,让学生在活动中体会、感悟父母的艰辛与不易,唤起他们对父母的感恩之情。

### (三) 师资力量建设助力心理健康教育与课程思政融合发展

在课程思政背景下,大学生心理健康教育的机制构建尤其关键,其中师资力量的建设与心理健康教育培训是基石。当前,高校心理健康教育面临诸多挑战,这对教师的专业能力和教学方法提出了更高要求。因此,需要打造一支具有专业知识储备、实践技能的师资队伍<sup>[6]</sup>而加强师资队伍建设和专业培训,不

仅能够提升教学质量,还能有效应对学生心理健康问题的挑战。

高校应当重视心理健康教育师资队伍的建设。包括聘请具有专业背景和丰富经验的心理健康专家加入教学团队,同时也应鼓励和支持在职教师参与相关的进修和培训。通过这种方式,可以确保教师队伍在理论知识和实践技能上的双重提升。此外,高校还可以通过建立教师间的交流平台,促进经验分享和教学策略的优化,从而整体提升教学效果。

心理健康教育的内容与形式也需不断创新。随着教育技术的发展,传统的面对面教学模式已逐渐无法满足所有学生的学习需求。因此,高校可以考虑采用线上线下相结合的教学方式,利用网络平台进行心理健康知识的普及和初步教学,同时保留线下的深入讨论和实践活动。此外,培训内容也应涵盖最新的心理健康理论、常见的心理疾病识别与干预方法,以及如何建立有效的师生沟通机制等。

此外,针对特殊群体的定制化培训也不可忽视。例如,对于经常接触学生心理问题的辅导员和班主任,应设计更具针对性的培训项目,使他们能更好地识别和处理学生的心理问题。同时,也可以通过模拟情景训练等方式,增强这些教师的实战经验和应急处理能力。

综上所述,课程思政背景下大学生心理健康教育的师资力量建设与培训是一个系统工程。它不仅需要高校从制度和资源上给予充分的支持,更需要教师自身不断学习和进步,以适应不断变化的教育需求。

#### (四) 校园文化支撑心理健康教育与课程思政融合发展

在课程思政背景下,大学生心理健康教育的机制构建是一个多维度的工程,其中校园文化扮演着不可或缺的支撑角色。校园文化,作为一种无形的教育力量,通过其独特的价值观、传统习俗以及行为规范,深刻影响着学生的心理发展和情感态度。因此,深入挖掘和利用校园文化的潜力,对于提升大学生心理健康教育的实效性具有重要的战略意义。

校园文化的核心在于其能够塑造一种积极向上的氛围,这种氛围不仅能够激发学生的学习热情,更重要的是,它能够为学生提供一个心理安全的避风港。在这样的环境中,学生可以自由地表达自己的想法和情感,而不必担心被误解或排斥。这种开放和包容的文化特质,对于促进学生心理健康的正面发展至关重要。

此外,校园文化中的集体活动和社团组织,为学生提供了丰富的社交机会和自我实现的平台。通过参与这些活动,学生不仅能够建立起支持性的社交网络,还能够实践中学会如何管理自己的情绪和压力,从而增强他们的心理韧性和应对挑战的能力。例如,体育竞技和文化节等活动,不仅锻炼了学生的团队协作能力,也在无形中培养了他们的抗压能力和情绪调节技巧。

然而,要充分发挥校园文化在大学生心理健康教育中的作用,就必须对现有的校园文化进行审视和创新。这意味着高校

需要积极构建一个更加包容、多元和开放的文化环境,鼓励学生积极参与到校园生活的各个方面。同时,高校还应该注重培养学生的批判性思维和独立人格,使他们能够在面对心理压力和挑战时,展现出更多的主动性和创造性。

综上所述,校园文化不仅是大学生心理健康教育的重要支撑,更是其成功实施的关键因素之一。通过深化校园文化建设,不仅可以提升学生的心理素质和应对复杂情境的能力,还能够为他们的全面发展奠定坚实的基础。因此,高校应当将校园文化建设作为心理健康教育工作的重要组成部分,不断探索和实践,以期达到最佳的教育效果。

#### 结语:

综上所述,课程思政是大学生心理健康教育的新思路、新方法<sup>[6]</sup>。通过将心理健康教育融入课程内容,可以使学生在专业知识的同时,增强自我意识和社会责任感,培养更为全面的人格和价值观。这种教育模式的转变,不仅有助于学生个人的成长,也对社会的可持续发展产生积极影响。

从心理健康教育的视角来看,课程思政提供了一种全新的视角和方法。通过整合心理健康教育内容到课程思政中,不仅能够增强学生的心理适应能力和心理韧性,还能够帮助他们建立正确的世界观、人生观和价值观。这种整合有助于学生在面对生活和学业压力时,能够采取更加积极的态度和方法,促进其整体健康发展。

大学生心理健康教育是一项系统的工程,它涉及到教育内容的丰富性、教学方法的创新性以及对个体差异的敏感性。在课程思政的背景下,心理健康教育的重要性更是不言而喻,它不仅是提升学生个人素质的关键,也是实现高等教育目标的重要途径。因此,高校应当将心理健康教育作为人才培养体系中的核心内容,不断创新和完善教育机制与策略,以适应时代发展的需要。

#### [参考文献]

- [1]王静,覃惠敏.大学生心理健康教育课程有效性探索——以湖北某民办高校为例[J].山西青年,2024,(11):127-129.
- [2]陈小俊,郭思如.大学生心理健康教育的协同机制与实践路径[J].西部素质教育,2024,10(07):5-9.
- [3]尹凤英.课程思政视角下高校大学生心理健康教育路径探析[J].长沙航空职业技术学院学报,2023,(02):71-75.
- [4]孙婷婷.人本主义心理学视阈下初中生思想政治教育实效性提升路径研究[D].大连海洋大学,2024.
- [5]尹成梅.高职院校大学生心理健康教育课程教学改革实践[J].山西青年,2024,(11):181-183.
- [6]蒋潇潇.课程思政对大学生心理健康教育的影响研究[J].品位·经典,2022,(24):134-135.

作者简介:张阔(1990.12)女,满族,河北省承德市,讲师,硕士研究生,大学生心理健康;心理健康教育。

河北民族师范学院校级课程示范课程——《大学生心理健康教育》