

大学生心理健康教育课程思政建设路径探索

冯一丹

仲恺农业工程学院

DOI:10.12238/mef.v7i11.9569

[摘要] 随着社会经济的快速发展和信息技术的不断进步,大学生面临的心理压力与日俱增,心理健康问题日益凸显。本文旨在探讨如何在《大学生心理健康教育》课程中有效融入思想政治教育,通过分析当前心理健康教育与思政教育的现状与挑战,提出构建科学合理的课程体系和教学方法的策略。

[关键词] 大学生; 心理健康教育; 课程思政; 路径分析

中图分类号: G811.116 文献标识码: A

Exploring the ideological and political construction path of college students' mental health education courses

Yidan Feng

Zhongkai College of Agricultural Engineering

[Abstract] With the rapid development of social economy and the continuous progress of information technology, college students are facing increasing psychological pressure, and mental health problems are becoming increasingly prominent. This article aims to explore how to effectively integrate ideological and political education into the course "Psychological Health Education for College Students". By analyzing the current situation and challenges of mental health education and ideological and political education, strategies for constructing scientific and reasonable curriculum systems and teaching methods are proposed.

[Key words] College students; Psychological health education; Course on the Ideological and Political Dimension; Path analysis

引言

《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提到: 心理育人要坚持育心与育德相结合。《大学生心理健康教育》是大学公共必修课, 涉及每一位在校大学生, 其课程内容涉及学生成长的方方面面, 课程思政建设有利于解决当代青年学生成长中面临诸多的问题。

1 大学生心理健康教育课程思政建设的必要性

《大学生心理健康教育》课程思政建设有利于解决当代大学生“空心病”现象。心理健康教育课程思政将生命教育与理想信念教育相结合, 教育引导学生在寻找生命的意义和价值, 将个人理想与家国命运联系在一起, 坚定理想信念, 激发生活的动力。

《大学生心理健康教育》课程思政建设有利于解决当代大学生“价值观扭曲”问题。因社会急剧变化, 拜金主义、攀比心理、唯我独尊的观念侵蚀着青少年的心灵。而这些问题依靠单一的心理健康教育无法有效解决。心理健康教育课程思政引入社会主义核心价值观、马克思主义世界观等, 使心理健康教育具有明确的价值导向, 引导学生明辨是非, 树立正确的三观, 追求

有意义的人生。

《大学生心理健康教育》课程思政建设有利于解决当代大学生“耐挫力低”的问题。当代青少年独生子女居多, 他们从小备受宠爱, 一旦遭受一点挫折就备受打击, 出现心理问题。心理健康教育课程思政将理想信念教育融入压力管理与挫折应对章节, 提升学生的耐挫力, 培养学生的心理韧性, 磨炼大学生的意志品质。

《大学生心理健康教育》课程思政建设有利于培养当代大学生“积极心理品质”。以爱国、敬业、诚信、友善的社会主义核心价值观为引领, 促进心理健康教育从个体危机干预走向全体学生积极心理品质塑造。

2 大学生心理健康教育存在的问题

2.1 授课方式单一

大多数高校的心理健康教育课程多为大班授课, 教学方法单一, 学生参与式教学不易进行, 教师在教学过程中过于依赖教材和课件, 缺乏与学生的互动和交流, 影响了教学效果, 同时知识点讲解难以深入, 学生难以应用于生活。

2.2 课程内容与形式传统

高校课程内容多数以通识性心理知识为主, 主要以心理危机干预为目标, 对于思政元素挖掘不够深入。同时, 高校心理健康教育课程主要以理论课程为主, 实践课程内容较少且与理论课程连接不强, 对于大学生参与实践活动的效果缺乏具体考核评价标准^[1]。

2.3 心理健康教育与思想政治教育脱节

在大多数高校的心理健康课程中, 主要内容都是心理学理论知识, 这些知识大多来自西方国家, 在教学过程中一般直接引用, 任课教师将此内容“本土化”的能力还比较欠缺, 对学生价值观引导不够^[1]。

3 大学生心理健康教育课程思政建设路径分析

3.1 体系建设

挖掘中国故事, 增加课程思政元素, 构建心理健康教育课程思政“知识体系”。

心理健康教育中其实蕴含很多思政元素, 用思政案例讲解心理知识, 使每个章节形成“心理”+“思政”教学专题, 打造心理健康教育课程思政“知识体系”。例如, 在讲解“压力与挫折应对”这一章节时, 引入一些历史人物在面对压力时的积极应对策略, 如毛泽东在长征期间如何保持乐观态度, 激励红军战士克服困厄^[2]。通过这样的案例, 学生不仅能够学习到如何管理自己的压力, 还能够从中感受到积极向上、坚韧不拔的精神力量。在“自我认知”这一章节中, 引入一些中国传统文化中的故事, 如“愚公移山”、“精卫填海”, 来帮助学生理解自我认知的重要性^[3]。通过这些故事, 学生不仅能够学习到如何认识自我, 还能够从中汲取到坚持不懈、勇于挑战的思政教育元素。

打磨实践活动, 促进学生知行合一, 构建心理健康教育课程思政“实践体系”。

将课程知识点放在实践中, 让同学们在“第一课堂”中了解、体验, 在“第二课堂”中理解、实践, 在“第三课堂”中领悟、应用。例如, 在心理健康教育课程中, 学生通过角色扮演、情景模拟等方式, 学习如何处理人际关系中的冲突, 如何管理自己的情绪, 以及如何培养积极的生活态度。在第二课堂通过参加团辅活动, 学生可以分享彼此的观点和经验, 了解心理健康问题的多样性和复杂性; 通过心理剧, 他们可以模拟处理心理危机的情景, 从而提高应对实际问题的能力。在第三课堂开展社区服务、实习项目等, 帮助他们建立起社会责任感和团队精神。例如, 通过参与社区服务项目, 学生可以亲身体验到帮助他人的快乐, 同时也能学会如何与不同背景的人有效沟通。

增强主体意识, 实现师资优势互补, 构建心理健康教育课程思政“师资体系”^[4]。

提升心理专业教师的思政意识, 对辅导员进行心理专业知识培训。整合心理健康教育与思政教育的师资力量, 组建团队, 打造教研、科研共同体^[5]。心理教师不仅要在专业领域内具备扎实的知识和技能, 还要能够将思想政治教育融入到日常的教学和辅导工作中。例如, 他们可以通过上课、组织心理健康主题活动等方式, 将心理健康教育与思政教育相结合, 帮助学生在提

升自我认知的同时, 增强社会责任感和集体荣誉感。与此同时, 对辅导员进行心理专业知识培训也是提升整体教育质量的关键步骤。辅导员作为学生日常管理的第一线人员, 他们对学生的心理状态和行为表现有着直接的观察和了解。通过系统的心理专业知识培训, 辅导员可以更好地识别学生的心理问题, 及时进行干预和指导。打造教研、科研共同体是提升教育质量的又一重要途径。通过建立一个以研究和教学为核心的共同体, 教师们可以共同参与课程设计、教学方法的创新和研究项目的开展。通过这样的共同体, 教师们能够不断更新自己的知识体系, 提高教学和研究能力, 从而更好地服务于学生的成长和发展。

树立学生榜样, 打造优秀朋辈力量, 构建心理健康教育课程思政“朋辈体系”。

通过建立心理健康教育与思想政治教育相结合的“朋辈体系”, 我们不仅能够促进学生之间的相互学习与支持, 而且能够显著提高他们的整体心理健康水平。该“朋辈体系”的目的在于通过学生间的积极互动, 营造一种正面、向上的学习氛围, 以便学生在面对各种挑战和压力时, 能够获得及时且有效的援助。建设校级-院级-班级-宿舍四级心理朋辈体系, 同时将心理学生组织和学生党员队伍相结合, 共同服务于课程理论知识的推广和实践活动的参与, 使我们的课程育人带动每一位学生。

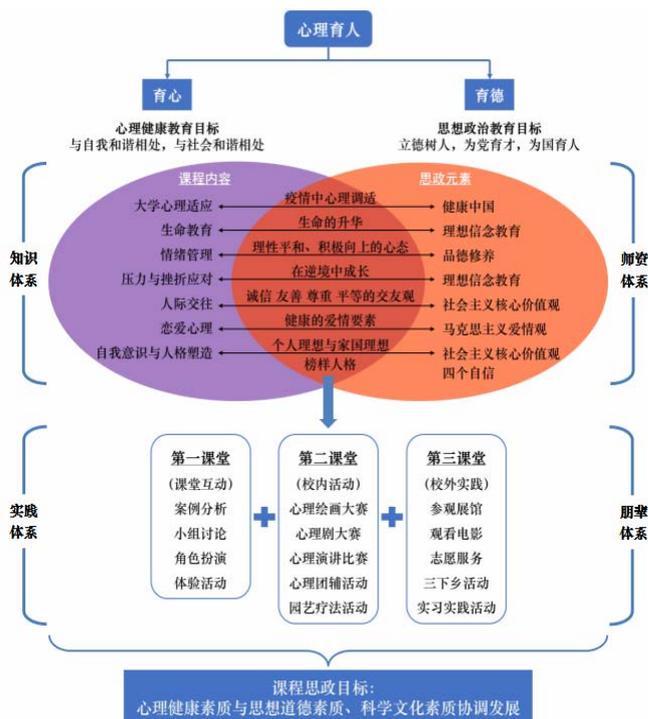


图1 《大学生心理健康教育》课程思政实施路径图

3.2 教学计划

《大学生心理健康教育》在高校为公共必修课, 设置32个课时, 其中16个理论课时, 16个实践课时。具体课程思政实施方法如下:

3.2.1 “穿针引线”: 将思政元素融入心理健康知识讲授中, 在每个章节设置“心理”+“思政”教学专题(详见表1)。

表1 《大学生心理健康教育》课程设计

心理健康教育内容	思想政治教育内容	“心理”+“思政”教学专题	第一课堂	第二课堂	第三课堂	课程思政目标
大学生心理适应	健康中国	疫情中的心理调适	着陆技术体验	正念放松工作坊	抗疫志愿者服务	善于在新时代、新环境中适应变化,谋求发展
生命教育	理想信念教育	生命的脆弱与珍贵:汶川大地震 生命的升华:孟晚舟回国、革命先烈的故事	观看纪录片、案例讨论	园艺活动/征文大赛: 感悟生命的美好	参观中共三大、团一大纪念馆	将个体生命的意义和价值实现同祖国的命运联系在一起
情绪管理	品德修养	理性平和、积极向上的心态	正念体验	园艺健心工作坊	志愿者服务	培养理性平和、积极向上的人生态度,提升心理韧性
压力与挫折应对	理想信念教育	中国梦教育:华为被制裁事件党史教育:在逆境中自强	案例分析小组讨论	团体辅导活动: 耐挫力提升	参观广州革命纪念馆	提升耐挫力和压力承受能力,增强百折不挠、不畏艰险的勇气。磨炼意志,提高执行力 and 自我调控力,追求坚定不移、拼搏奋斗的意志品质
人际交往	四个自信、社会主义核心价值观	四个自信、培养诚信、尊重平等的交友观	心理情景剧:宿舍你我他	一人一故事剧场团辅: 心理剧大赛	社会实践实践活动	培养学生和谐、诚信、团结、合作的意识,营造良好校园风气
恋爱心理	马克思主义爱情观	健康爱情的心理要素:《功勋》爱情解读	电视剧解读、角色扮演	中国古代爱情故事赏析:心理电影大赛	观看电影,写观后感	树立学生正确的爱情观,将个人爱情与国家集体爱人民联系起来,提升个人境界
自我意识与人格塑造	四个自信、社会主义核心价值观	四个自信、中国梦教育:建党百年《觉醒年代》片段解读人格塑造:《榜样》人物人格解读(张桂梅、黄文秀等)	小组讨论人物画像	心理绘画大赛:我眼中的自己;心理演讲比赛:我的未来不是梦	三下乡活动	树立人生理想,将自身的需要和国家、社会的发展联系起来

用心理学知识阐释中国故事、时事热点中的现象和道理,形成“课程”和“思政”的有机联结。用中国特色社会主义、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化等对学生进行价值引领,引导学生坚定理想信念,树立正确的价值观,培育自尊自信、积极向上的心理品质。

3.2.2 “知行合一”: 开发体验式第一课堂,丰富第二课堂,延展第三课堂(详见表1)。

运用翻转课堂、案例讨论、角色扮演、心理应用戏剧等形式丰富第一课堂。开发“第二课堂成绩单”让学生们通过有趣的心理活动潜移默化的内化知识。推动第三课堂建设,让学生在志愿者、义工、参观展览等社会实践活动中真正认识社会、了解民情,学会用心理知识分析问题,用马克思主义方法论解决问题,做到知行合一。

3.2.3 “优势互补”: 推动心理专业教师和思政辅导员相互取长补短,心理委员和学生党员相辅相成。

在师资力量建设方面,《大学生心理健康教育》可以安排心理中心专职教师和二级学院部分思政辅导员共同授课,组织“大学生心理健康课课程思政专题备课会”。

4 结语

本文通过对高校《大学生心理健康教育》课程思政建设的路径研究,揭示了当前心理健康教育和思想政治教育融合的必要性和其优势所在,并探索性的提出“知识-实践-师资-

朋辈”四位一体的体系建设路径以及教学设计思路。通过构建科学有效的课程体系、强化师资队伍建设以及创新教学方法与手段,可以显著提高教育的针对性和实效性,促进学生的全面发展。

[项目课题]

2022年仲恺农业工程学院“课程思政”教学改革研究专项立项课题“育心育德,同向同行——《大学生心理健康教育》课程思政建设”。

[参考文献]

- [1]韦松吟.立德树人视域下大学生心理健康教育课程思政建设路径研究[J].产业与科技论坛,2023,22(22):192-195.
- [2]李新华.红色案例在大学生心理健康教育课程思政中的选择与运用[J].桂林师范高等专科学校学报,2022,36(5):47-52.
- [3]陈志方.大学生心理健康教育课程思政建设路径探究[J].产业与科技论坛,2023,22(22):188-191.
- [4]梁圆圆,周惠玉.课程思政视角下大学生心理健康教育研究[J].教育教学论坛,2021(44):4.
- [5]姜松梅.“大思政”视域下高校心理健康教育课程思政建设路径[J].湖南工程学院学报:社会科学版,2022,32(3):107-112.

作者简介:

冯一丹(1994--),女,汉族,河南洛阳人,讲师,硕士,仲恺农业工程学院,高教研究、心理健康教育方向。