

“互联网+”时代下心理疏导在思政课中的应用探析

冯金鑫

南京林业大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2025年3月18日；录用日期：2025年4月18日；发布日期：2025年4月28日

摘 要

随着科技的发展，网络逐渐深入人们生活的各个方面，改变了人们的生活方式，但同时也为人们带来了挑战。在教育上，科技极大地促进了教育的传播，成为了教育的重要组成部分。心理疏导指的是针对心理存在问题的学生而展开的心理教育过程，互联网及科技的发展能够极大地促进教师对学生心理的了解和疏导。因此，探讨互联网视角下高校思政课的心理疏导过程具有重大意义。

关键词

互联网，心理疏导，思政课

Exploration of the Application of Psychological Counselling in the Civics Class in the Era of “Internet+”

Jinxin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 18th, 2025; accepted: Apr. 18th, 2025; published: Apr. 28th, 2025

Abstract

With the development of science and technology, the Internet has gradually penetrated into all aspects of people's lives, changing their lifestyles but also bringing challenges to them. In education, technology has greatly facilitated the dissemination of education and become an important part of education. Psychological counselling refers to the process of psychological education for students with psychological problems, and the development of the Internet and technology can greatly

promote teachers' understanding of students' psychological counselling. Therefore, it is of great significance to explore the process of psychological counselling in the civics class of colleges and universities under the perspective of the Internet.

Keywords

Internet, Psychological Counselling, Civics Class

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

党的二十大报告将“健康中国”作为我国 2035 年发展总体目标的一个重要方面[1]。进入新时代受外界环境等多方面影响,大学生群体面临的压力日渐增加。心理疏导是具有中国特色的处理心理、思想问题的方法和技术。党的十七大以后,心理疏导正式纳入思想政治教育领域,成为加强和改进思想政治教育工作的重要方式。而后心理育人成为国内高校思想政治工作十大育人体系之一,这为思想政治教育与人文关怀和心理疏导的有效结合提供了重要的依据。在新冠疫情暴发期间,心理疏导在应对突发性公众事件中发挥着积极的作用。党的二十大报告提出增进民生福祉,提高人民生活品质,要重视心理健康和精神卫生。心理健康教育和思想政治教育是高校德育体系中两个重要的组成部分,虽然两者分工不同,但是具备一致的育人目标和能够相互借鉴的教学内容,推动二者融合发展,不仅是有利于教育对象思想道德素质和心理素质的同步发展,更有助于构建共融共通的育人体系[2]。大学生是民族的希望,是国家的未来,因此大学生的思想成长就需要有一个正确的引导和鼓励,不仅能够帮助大学生正确认识自己,认识到社会的复杂性和多样性,更能让学生获得全面发展。

2. 思政课中的心理疏导及理论基础

2.1. 心理疏导的内涵

“疏导”在《现代汉语词典》中意味着“疏通”和“引导”。心理疏导是心理治疗的一种方法,它最早是心理学领域的专有词汇,其针对的对象主要是心理或精神上有疾病的患者,咨询师通过心理学相关理论,以语言或非语言的方式,对教育对象进行解释、说明、理解等,使他们的心理得到疏解,社会适应能力得到提升。心理疏导疗法通过改变人的认知,干预人的行为,在对人意志的积极控制下,将意志转化为积极情绪,通过疏通的功能,达到人的心理活动朝健康的方向发展的效果。

2.2. 思政课中心理疏导的内涵

在思想政治教育的视角来看心理疏导是既是解决心理问题的过程,也是价值引导的过程。思政课中的心理疏导是指在思想政治教育过程中解决人在思想品德形成与发展中出现的心理问题、思想问题的方法[3]。思政课的目的在于培养学生的思想道德修养和综合素质,包括树立正确的世界观、人生观和价值观,增强党的观念和担当精神,培养创新思维和创业能力,增强社会责任感和公民意识。而心理健康是学生价值观树立的重要前提,正确有效的心理疏导可以帮助教师提高思政课的针对性。思政课中的心理疏导需要教育者掌握一定的心理学知识和技巧,如人本主义心理学、认知心理学等理论基础,以及心理咨询、心理治疗等实践技能[4]。教育者还需要具备良好的沟通能力和同理心,能够与学生建立有效的沟

通渠道，理解学生的需求和困惑，并提供恰当的建议和指导。

2.3. 心理疏导的理论基础

2.3.1. 马克思主义关于人的全面发展理论

马克思在其著作中指出：“人的本质不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和[5]。在马克思看来，人即是“以其需要的无限性和广泛性区别于其他一切动物。”“人的全面发展”这种理想的状态则是人的需要和人的能力的全面发展，由于人会不断产生需要，并且满足自己的需要，所以人可以不断的发展。心理疏导是促进大学生全面发展的重要途径，在人的全面发展中不仅要重视理论学习和实践活动，更要注重学生的心理健康以及综合素质的提高。马克思主义关于人的全面发展理论主要关注人的需要的全面发展，人的个性的全面发展及人的能力的全面发展，心理疏导作为一种方法，应用于思想政治教育中可以有效提升其育人的实效性，帮助大学生全面健康发展。2017年，习近平总书记在北京师范大学师生代表座谈时的讲话中指出：“教育是提高人民综合素质、促进人的全面发展的重要途径。”习近平关于人的全面发展理论是对马克思主义的继承与发展。所以，新时代高校在培养人才的过程中不仅要注重培养大学生自身对于文化知识的掌握，更要注重培养学生的道德品质和思想修养。

2.3.2. 心理学理论

高校思想政治教育中运用心理疏导具有实践经验，其身后也具有深厚的心理学理论基础，这些理论基础包括弗洛伊德的精神分析学、马斯诺的需求安全理论等。

第一，弗洛伊德的精神分析学。洛伊德把精神分析区分为一种研究无意识心理过程的方法和一种治疗神经症性障碍的方法，以及一种由精神分析的研究方法与治疗方法所揭示出来的一套有关心理过程的理论。因此，“精神分析”一词就其本身而言便是带有歧义性的，因为它既可以指涉作为一种实践的精神分析，又可以指涉作为一种理论的精神分析。弗洛伊德的精神分析学派认为，人之所以会产生焦虑，是因为个体接收到的刺激达到了自身承受的上限。而这不仅会导致个体出现危机感，甚至会使个体的某些行为倒退到幼年阶段，并希望获得他人的安慰乃至帮助。大学生正处于思想走向成熟的关键阶段，其自身的承受能力有限，受到外界多元文化的冲击以及多样的网络信息刺激时，很容易产生不良情绪和感受，影响个体健康发展。目前精神分析疗法是心理咨询的有效方法，对人的潜意识进行分析，解决现代人存在的心理问题，对思想政治教育心理疏导的应用有重要的启发。

第二，马斯诺需求安全理论。马斯诺需求层次理论是亚伯拉罕马斯诺于1943年提出的，其基本内容是将人的需求分为五种，从低到高依次是生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。他认为这五种需要由低到高依次排成一个金字塔状，某一层次的需要基本满足后，人们就会追求更高层次的需要[6]。马斯诺的需求理论为思想政治教育中心理疏导提供了理论来源和依据。当大学生开启新的生活时，首先关注的是其自身的生理需要和安全需要，高校思想政治教育必须做到“从心出发”“从关怀出发”，充分了解大学生的生理需要帮助他们解决实际问题，满足大学生真正需要解决的心理问题和实际问题，当这些问题被有效克服之后，大学生才能实现更高层次的思想道德水平。所以，注重心理疏导在思想政治教育中解决思想问题的作用，关注大学生的实际感受，实现自我价值，帮助大学生树立正确的价值观。

3. 两者融合的必要性与可行性分析

第一，教育目标相互支持。习近平总书记在全国教育大会上指出，“以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。思想政

治教育课的目标是全面育人的重要组成部分，而心理疏导的目标也是全面育人的重要组成部分，将心理疏导与思政课相融合有利于预防和解决学生的心理问题，二者的目标都在于培养健全人格。此外心理疏导和思政课的资源在一定程度上存在重合之处能够为二者的目标融合提供有力支撑。

第二，教育内容相互融合。在思政课堂上适当利用或者引入心理学的内容，可以提高思政课的教学效率和成效。同时在心理疏导的时候引用思政课的知识可以进一步巩固思政课的育人成效。学生在学习两门相通的课程时，可以自觉将两门课程的内容相联系，做到边巩固边践行。二者在教学方法上也存在共通之处，讲授法、讨论法和探究法都意味着二者在融合上存在着很大的便捷之处。

第三，教育主体相互重合。在教师方面，思政课教师在学习和培训过程中本身就会接触相关的心理学知识，因此在课堂上利用心理学知识也能够做到更加高效和恰当。而心理疏导的教师作为教师队伍的重要组成部分，在日常工作中也接收着思想政治教育，也能够参与思政课堂，为思政课堂的提供更多的心理数据参考。在学生方面，无论是低年级还是高年级，男生或者女生，都是共同的教育对象，一定程度上是完全重合的，教育环境的共通性可以使得二者互补，提高教育成效。

4. 心理疏导与思政课的创新融合路径

第一，开发基于人工智能的心理疏导系统。在网络环境下，高校思政教师要想成功抵御网络亚文化对思政教育的影响，提升心理疏导能力，需要构建具有针对性、宽泛性、时效性的心理疏导平台[7]。互联网的迅速发展衍生出来许多人工智能如 ChatGPT, DeepSeek 等等，目前的人工智能已经发展到可以联网并进行详细的数据分析，因此作为思政课和心理疏导教师，要充分利用人工智能建立一个高校的心理疏导系统。搭建线上心理疏导平台，线上平台应提供丰富的心理疏导资源，如心理文章、视频教程、在线讲座等，以满足学生多样化的学习需求。同时，线上平台还应注重隐私保护，确保学生的个人信息和咨询内容不被泄露[8]。

第二，设计基于虚拟现实的思政课教学场景。教师结合课堂的教学目标和教学需要以及学生的心理健康情况，设计一种基于虚拟现实的教学场景。在虚拟场景中，学生可以沉浸式体验特定的历史场景和历史事件，从而产生情感共鸣，产生认同心理。在艰苦的奋斗岁月，学生可以体验先辈的奋斗精神；在繁荣的朝代中，学生可以体验优秀传统文化的魅力，在虚拟的矛盾场景中，学生可以发挥理性思考的力量，冷静辩驳。这种教学方式改变了传统课堂教学中的枯燥，为课堂注入了新的活力，也为课堂带来了科技感和趣味性，在虚拟中为学生进行心理疏导正确面对现实世界的矛盾，增加了学生的参与感，也为思政课的改革和创新带来了新的思路。

第三，线上线下相结合的心理疏导机制。设计线上心理疏导平台，为学生提供自测入口，以便判断心理健康，同时开放线上的心理疏导入口，不受时间和空间的限制为学生开展心理疏导。对于情况特殊或者明确提出需要线下心理疏导的同学，提供线下咨询和辅导。组织线下心理活动，心理疏导队伍是保证心理疏导成效的基础，也是提升高校文化建设的有力推动者[9]。学校可以组织文化节、宣讲、讲座等活动，通过趣味性的活动积极吸引学生正确认识心理疏导。建立心理咨询室，为学生提供专门的心理辅导。

第四，加强心理疏导的宣传和推广，建立心理疏导和反馈机制。学校可以通过张贴公告、广播、海报等方式宣传心理疏导的重要作用，尤其是在互联网快速发展的情况下，消息的传播已经远远超过了传统的传播速度。宣传心理健康的重要性，并鼓励学生关注自身心理健康，正视心理问题。建立心理疏导和反馈机制。要建立心理疏导机制同时也要建立相对应的反馈机制。反馈机制是现代企业管理不可或缺的一环，它可以让组织更好地了解自身的运作情况，及时发现问题并采取措施加以解决，从而提高组织的运作效率和整体绩效。对心理疏导的成效进行监督并对发现的问题及时改进，有助于下一步心理疏导

工作的开展,提高心理疏导的效果。

5. 结语

教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》提出,将心理健康教育贯穿德育思政工作全过程,融入教育教学、管理服务各环节,明确要求中小学结合课程开展心理健康教育,高校开设心理健康必修课并强化与思想政治课的衔接,推动心理健康科研成果应用于思政教育领域,提升心理疏导与思想政治教育的融合水平。心理疏导深入了解大学生的思想和心理需求。通过将心理学的专业知识和心理咨询的先进技法巧妙融入高校思想政治教育工作之中,可以更好地实现全面育人,为社会主义建设培养人才。

参考文献

- [1] 贾斌,柳杨.人文关怀和心理疏导在大学生思想政治教育中的新着力点[J].教书育人(高教论坛),2023(18):25-27.
- [2] 周睿.高校心理健康教育与思想政治教育的融合路径研究[J].河南教育(高等教育),2023(27):35-37.
- [3] 刘韵,杨鲜兰.论思想政治教育心理疏导实现的层次和规律[J].学校党建与思想教育,2023(6):5-9.
- [4] 崔金赋.关于中小学心理健康教育的理论探讨[J].云南教育学院学报,1994(4):28-31.
- [5] 马克思恩格斯选集(第1卷)[M].北京:人民出版社,2012:135.
- [6] 王祥梅.基于马斯洛需要层次理论的大学生需求分析[J].当代教育实践与教学研究,2015(8):24.
- [7] 吴林玲.互联网环境下思想政治教育心理疏导路径研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2020,39(9):112-114.
- [8] 潘一璞.基于“人文关怀”和“心理疏导”的大学生思想政治教育策略探究[J].文化创新比较研究,2020,4(2):29-30.
- [9] 简福平,钟歆.当前大学生心理疏导存在的问题及有效对策探析[J].思想理论教育导刊,2018(6):146-148.