

# 《大学生心理健康教育》课程思政的特点与教学设计

曹 坚<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>西南大学国家治理学院, 重庆

<sup>2</sup>重庆电力高等专科学校人文素质学院, 重庆

收稿日期: 2025年7月1日; 录用日期: 2025年7月30日; 发布日期: 2025年8月8日

## 摘 要

《大学生心理健康教育》课程思政兼具心理学与思想政治教育双重属性, 其特点可概括为: 1) 潜隐性——通过内隐目标、流畅流程和暗示方法实现价值引导; 2) 融合性——将思政元素有机嵌入课程内容、目标及教学过程; 3) 系统性——整合物理环境、人际互动和精神氛围中的育人要素。该课程通过心理知识点与思政元素的深度融合, 实现心理成长与道德发展的协同促进, 达成知识传授与价值塑造的统一。

## 关键词

课程思政, 心理育人, 心理健康, 情境互动

# The Characteristics and Teaching Design of Ideological and Political Education in the Course of “*Mental Health Education for College Students*”

Jian Cao<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>School of National Governance, Southwest University, Chongqing

<sup>2</sup>School of Human Quality, Chongqing Electric Power College, Chongqing

Received: Jul. 1<sup>st</sup>, 2025; accepted: Jul. 30<sup>th</sup>, 2025; published: Aug. 8<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

The course “*Mental Health Education for College Students*” integrates the dual attributes of psychology

文章引用: 曹坚. 《大学生心理健康教育》课程思政的特点与教学设计[J]. 教育进展, 2025, 15(8): 393-399.

DOI: 10.12677/ae.2025.1581451

and ideological and political education. Its characteristics can be summarized as follows: 1) Implicitness-achieving value guidance through implicit goals, smooth processes, and suggestive methods; 2) Integration-organically embedding ideological and political elements into the course content, objectives, and teaching process; 3) Systematicity-integrating educational elements from the physical environment, interpersonal interactions, and spiritual atmosphere. This course promotes the coordinated advancement of psychological growth and moral development through the deep integration of psychological knowledge and ideological elements, thus achieving a unity of knowledge impartation and value shaping.

## Keywords

Curriculum Ideology and Politics, Psychological Education, Mental Health, Situational Interaction

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

根据教育部规定,《大学生心理健康教育》是面向全体大学生开设的通识必修课,课程设置不少于28学时。该课程采用“知识传授-心理体验-行为训练”三位一体的教学模式,着力培养大学生的心理素质,促进其人格完善、自我认知优化、情绪调节能力提升以及人际关系改善。在课程思政建设方面,通过系统整合心理学理论与思想政治教育要素,实现心理发展与价值引领的协同效应,最终达成专业育人与思政育人的有机统一。

## 2. 《大学生心理健康》课程思政的特点

《大学生心理健康教育》课程思政建设呈现出多维资源并存的格局:显性与隐性教育资源交织、课堂教学与课外实践互补、理论指导与实操训练结合。在此背景下,需要系统整合各类资源,构建全方位育人模式,在促进学生心理素质提升的同时实现价值引领目标。这种教学模式既遵循心理学基本规律,又契合大学生心理发展特点,因而能够实现心理教育与思政教育的协同增效。

### 2.1. 内隐性:基于无意识心理作用的课程思政

当前《大学生心理健康教育》课程存在明显的结构性失衡:过度侧重知识传授与理论解析,相对忽视实践应用与情感体验,导致教学情境单一、互动不足,最终影响教学实效。在教学实施过程中,需要构建双重心理机制协同作用的教学模式:一方面保持对显意识层面的关注,另一方面更要重视潜意识层面的教育价值。其核心理念在于实现教育的深层内化,即在传统“知情意行”四维教育框架之外,通过环境熏陶、情感共鸣、价值渗透等隐性教育方式,使教育内容自然融入学生的认知结构。同时,要将无意识教育理念有机整合到有意识教育体系之中,形成优势互补的教育合力。

#### 2.1.1. 目的内隐性

基于杜威过程教育理论[1],大学生心理健康教育课程具有双重目标属性:在应然层面,课程通过系统化的教学设计,致力于心理健康知识的传播、心理调适技能的培养以及科学心理观的形成;在实然层面,课程作为育人活动,其成效取决于教育者对大学生心理发展规律的准确把握和成长过程的科学引导。这两个层面共同构成了课程的完整教育目标体系,其中实然层面的育人目标往往通过教学过程自然实现,

体现了教育过程的本质价值。

### 2.1.2. 流程的顺畅性

在《大学生心理健康教育》课程思政的教学设计中，应避免过多人为干预，而是将知识传递与情感体验有机结合，确保教学过程的连贯性。真正重要的是让学生在日常生活、人际互动和社会实践等自然情境中逐步形成并内化为个人特质的价值观。“自然塑造”强调的是一种潜移默化的教育方式，有助于建立稳固、持久且内化的价值观念体系。

### 2.1.3. 方式的暗示性

暗示教育，又称“柔性教育”[2]，指个体在特定环境氛围中自然而然地接受外部思想、情境或行为的熏陶。在大学生心理健康教育中，思政元素的渗透往往可以借助心理暗示的方式实现，包括人格塑造、爱国情感、团队协作意识以及自我价值认同等核心内容。从教育对象的角度看，暗示教育是一种无意识状态下潜移默化的影响过程；而从教育者的视角来看，这一过程却是经过精心设计的柔性化引导。这种教育方式呈现出鲜明的二元特征：教育者的教学设计是高度理性化的，而学生受到的教育影响则更多体现为情感层面的非理性内化。

## 2.2. 融合性：基于有意识心理作用的课程思政

课程思政既不是人为强加于课程之中，也不是游离于课程之外，而是有机融入其中，这种融合乃是有机结合，是各课程与思政教育的内在联通，更是一种一体化的契合。

### 2.2.1. 教学目标的融合

《大学生心理健康教育》作为高校通识课程，其教学目标的构建需要实现三重维度的有机统一：首先应当遵循心理学学科的理论规范，体现专业性的学理要求；其次需要契合大学生心理发展的内在规律，满足其成长需求；最后必须融入社会主义核心价值观的价值引领。这三个维度相互支撑、协同作用，共同构成了课程思政目标的系统性框架。

### 2.2.2. 课程内容的融合

心理学习惯从知(认知)、情(情感)、意(意志)和行(行为)四个维度来作学理上的探索延展。《大学生心理健康教育》课程的核心内容也可以融合这四个维度，在教学设计上提倡“合成课程”。《大学生心理健康》内容的融合，其精义就是从认知领域(价值感、自我认同、国家、民族及文化的认同等)、情感领域(家国情怀、忠诚、责任等)、意志领域(精神意志、自我控制等)和行为领域(利他、亲社会等)的整合，从而赋予学习内容以一种核心价值逻辑。

### 2.2.3. 方法上的融合

从心理学视角来看，个体心理发展通常涵盖认知、情感、意志和行为四个基本维度。在《大学生心理健康教育》课程建设中，可以基于这一理论框架构建整合型教学模式。具体而言，课程内容的整合主要体现在：在认知层面强化价值观念和自我认同，培养国家民族意识；在情感层面注重家国情怀和责任意识的培育；在意志层面强调精神品质和自我调控能力的提升；在行为层面倡导亲社会行为和利他主义的实践。通过这种多维度的有机融合，使课程内容形成具有内在一致性的价值体系。

### 2.2.4. 多元主体的融合

在现行高校心理健康教育工作体系中，责任主体往往被狭隘地限定为心理咨询中心。然而，从系统论视角来看，《大学生心理健康教育》应当构建全员参与的协同育人机制。这一机制不仅涉及学生群体，还应包括校方管理者、心理健康课程教师、心理咨询专业人员、辅导员队伍以及学生家长等多个利益相关方。这些

参与者都需要在课程思政框架下明确自身的主体或客体定位。以家长群体为例,他们既需要作为教育对象更新心理健康认知观念,又应当基于自身条件主动承担教育者的角色,在特定情境下发挥示范引领作用。

### 2.3. 系统性: 基于情境互动心理作用的课程思政

从教学实践来看,既往的心理健康教育往往呈现碎片化特征,主要表现为教师过分强调个人教学思路而忽视学科内在逻辑,在教学资源开发、方法运用和实施路径等方面缺乏统筹协调。这种单兵作战的模式既难以形成教育合力,也不利于创新突破。基于布朗芬布伦纳(Bronfenbrenner, 1992)提出的生态系统理论[3],个体发展始终嵌套在多层次的社会系统之中,这些系统相互关联并持续作用于个体成长。这一理论对《大学生心理健康教育》课程思政建设具有重要指导价值:应当构建“家庭-学校-社会”三位一体的教育网络,通过整合校内外教育资源、衔接课堂教学与课外实践、贯通理论认知与实际行动,最终达成全员、全程、全方位的育人格局。集中体现在以下几方面。

#### 2.3.1. 物理情境烘托课程思政

基于勒温(Lewin, 1997)拓扑心理学理论[4],任何心理学研究都应关注个体与环境构成的整体场域。这一理论为理解《大学生心理健康教育》课程思政的物质载体作用提供了重要视角。课程实施所需的物理环境通过非言语、浸润式的方式发挥着育人功能。具体而言,高校校园环境中的各类景观设施既承载着德育和美育功能,又体现了人类对真理、智慧和美好价值的追求。在心理健康教育实践中,心理咨询室、团体辅导空间、心理行为训练场地以及心理测评实验室等专门场所的规划与设计,能够有效实现智慧启迪、情感激发和价值引导的三重目标。这种环境育人的方式通过持续、隐性的影响,促进大学生价值观的积极建构,最终达成课程思政的教育目标。

#### 2.3.2. 人际情境融合课程思政

赫伯·里德(Read, 1993)提出的“以人育人”教育理念强调,教育过程是通过人际互动帮助个体建构认知世界的过程[5]。在高校教育场域中,这种人际互动主要体现为师生互动和生生互动两种基本形式。就师生互动而言,教师的知识素养和人格魅力所产生的影响远超过传统书本知识的传授。心理健康教育工作者(包括专任教师、心理咨询师和辅导员)通过建立真诚、信任的师生关系,能够显著提升心理育人成效。生生互动则呈现出群体动力学中的“共生现象”,学生在课程讨论、团体训练、心理社团活动等情境中的互动交流,不仅能够促进社会认知的发展,还能培养职业适应所需的积极心理品质。科学设计这两种人际互动模式,对提升心理健康课程的思政实效具有重要意义。

#### 2.3.3. 精神情境升华课程思政

从精神文化维度来看,《大学生心理健康教育》课程的思政功能主要体现在三个相互关联的方面:首先在认知维度,心理学兼具哲学思辨与科学实证的双重特性,这种学科特质有助于培养学生的批判性思维和创造性智慧;其次在情绪维度,通过融入文化艺术等美育元素,课程能够唤醒学生的审美意识,培养其感知美、鉴赏美和创造美的心理倾向;最后在人格发展维度,课程致力于塑造大学生乐观进取的心理品质,通过与道德教育的有机结合,最终形成健全的人格特质。该课程思政建设的核心要义在于培育新时代青年精神,这种精神融合了历史文化遗产、家国情感认同和价值使命担当,能够转化为持久的内在动力,为大学生终身发展奠定坚实的心理基础。

## 3. 《大学生心理健康》课程思政映射点及教学设计

在推进《大学生心理健康教育》课程思政建设过程中,需要把握两个基本准则:首先,必须遵循心理学学科特性和大学生心理发展特点,深入挖掘专业知识体系中的思想政治教育资源,注重精神引导与

文化传承，帮助学生树立社会主义核心价值观，提升其“四个自信”水平，从而保证心理健康教育的价值方向[6]。其次，应当确立知识习得、能力发展与价值引领相统一的教学理念，采用学生易于接受、便于实施且成效显著的教学策略，使学生在获得心理素质提升的同时，实现价值观念和理想信仰的同步发展。表1为依据《大学生心理健康》课程大纲所列出的思政映射内容，仅供实践参考。

**Table 1.** The ideological and political mapping points and teaching design of “College Student Mental Health”

**表 1.** 《大学生心理健康》思政映射点及教学设计

课程模块	学时安排	思政映射点	教学实现	目标成效
幸福积极的心理人生	2	1、积极经验：幸福感、满足、希望和乐观主义； 2、积极特质：希望、博爱、审美、毅力、宽容、灵性； 3、积极环境：文明、责任感、诚信、职业道德、公民美德； 4、个体正能量和社会正能量。	案例分析 情境观摩 小组讨论	提升个体对生活的幸福感受力； 塑造自身积极的正能量特征； 引导为构建良好的社会秩序和社会风尚做贡献。
健全积极的人格特质	4	1、利于事业成功的性格：坚韧，谨慎，进取，自信； 2、利于人际的性格：阳光、热情、善良、谦虚； 3、利于身体健康的性格：乐观，开朗，坚强，知足； 4、中华民族优秀的民族性格。	情境观摩 案例分析 心理测试	培养乐观、真诚、仁爱、向上的等积极人格特质； 认同并继承中华民族性格中的积极品质； 尊重人格差异，做到以人为本，平等待人。
正确积极的自我认识	4	1、积极自我和评价：自尊、自信、自爱； 2、积极的自我建设：自我实现； 3、积极的自我控制：自律、自制； 4、集体自尊：文化、民族和国家认同。	自我对话 心理测验 案例观摩	树立个体积极的自我认识和评价； 以发展的观点看待自我成长，鼓励追求自我实现； 坚定道路自信、文化自信、制度自信和理论自信； 建设中华民族的群体自尊。
乐观积极的情绪情感	4	1、积极认识产生积极情绪体验； 2、良好心境：豁达、乐观、知足、幽默等； 3、积极的情绪管理：自我激励和自我约束； 4、理性平和的国民心态培养。	情景体验 舞动疗法 团队训练	学会识别和管理自我和他人的情绪，培养节制、宽容、豁达的情绪； 提高个体情商，学会逆境中的自我激励和顺境中的自我约束； 以理性平和、积极乐观的心态来看待社会发展和变化。

续表

主动积极的人际关系	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、人际吸引的品质：相近、相似、互补；</li> <li>2、团队精神：大局意识、协作精神和服务精神；</li> <li>3、集体主义价值观：认识个人利益与国家利益、集体利益的关系；</li> <li>4、日常的亲社会行为：帮助、分享、合作、安慰、捐赠、同情、关心、谦让、互助。</li> </ol>	团体辅导 情境表演 案例分析	<p>提升自身的人际吸引能力； 树立团队精神和集体主义价值观； 培养个人/集体、小我/大我观念； 鼓励更多的亲社会行为。</p>
崇高积极的爱情观	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、爱的能力：责任，担当，承诺；</li> <li>2、爱情中的道德观、价值观和人生观；</li> <li>3、正确的婚恋观：爱自己、爱对方；</li> <li>4、积极理性地面对失恋</li> </ol>	片段观摩 心理测验 小组讨论	<p>提升个体爱的能力； 树立正确的爱情观和婚姻观，杜绝不良社会习气； 理性地看待失恋，学会自我调整。</p>
压力管理与积极成长	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>11、压力的产生来源；</li> <li>2、逆商的培养；</li> <li>3、压力的管理及积极意义</li> <li>4、历史变迁中的中国精神。</li> </ol>	情境表演 案例分析 小组讨论	<p>以中国近代史艰苦卓绝的经历，激励学生努力奋斗； 梳理压力的积极意义，引导学生用积极方式应对； 鼓励学生培养和继承中国精神。</p>
危机干预与积极应对	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、危机：危险与机遇并存；</li> <li>2、积极自我防御：升华、幽默、补偿；</li> <li>3、社会心理服务体系与心理建设；</li> <li>4、自杀干预与生命教育。</li> </ol>	情境表演 案例分析 小组讨论	<p>辩证看待“危”“机”的并存，学会实现危机的转化； 学会积极应对心理危机； 社会心理服务体系促进个体心理建设； 尊重生命、热爱生命，提升生命价值感。</p>

#### 4. 结论

《大学生心理健康教育》课程思政建设需要突破传统知识灌输模式，立足课程思政的特殊性，系统优化教学目标设定、师资队伍建设、教学方案制定、课堂实施环节、评价机制改革、教学组织管理以及实践教学体系等关键要素。通过有机整合课堂教学与课外实践、显性教育与隐性熏陶、传统经验与现代创新等多元教育资源，构建多维度、立体化的协同育人机制。这一改革不仅是跨学科知识的简单叠加，更是教育理念的根本转型：实现从问题解决型向发展促进型的范式转换，致力于培养具有完善知识结构、健康人格特质、理性认知能力、稳定情绪状态和积极人生态度的新时代人才。通过教学实践创新，推动心理健康教育与思想政治教育有机融合，为学生的可持续发展提供全方位支持。

---

## 基金项目

重庆市职业教育教学改革项目：“大学生心理健康教育”课程思政建设路径探索(项目编号：Z213014)。

## 参考文献

- [1] [美]约翰·杜威. 民主主义与教育[M]. 王承绪, 译. 北京: 人民教育出版社, 1990: 54.
- [2] 沈贵鹏. 心理学视域中泛课程思政的特点诠释[J]. 思想理论教育, 2018(9): 66-71.
- [3] 黄希庭, 郑涌. 心理学导论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2015: 104-106.
- [4] [德]库尔特·勒温. 拓扑心理学原理[M]. 竺培梁, 译. 杭州: 浙江教育出版社, 1997: 11.
- [5] [英]赫伯·里德. 通过艺术的教育[M]. 吕廷和, 译. 长沙: 湖南美术出版社, 1993: 280.
- [6] 马云献. “互联网+”背景下心理健康教育模式的创新[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2020(7): 41-46.