

大学生心理健康教育与思想政治教育融合路径探讨

刘雅琪

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年5月12日; 录用日期: 2023年6月19日; 发布日期: 2023年6月27日

摘 要

在高校对大学生群体的培养过程中, 心理健康教育与思想政治教育都承担了在观念上对学生的引导。二者之间的关系是相互联系的, 但在目前的高校教育中二者的融合还存在一些问题, 实现融合的方式还需要进一步的探讨。大学生心理健康教育需要坚定思想政治教育对学生在观念上的引领作用, 思想政治教育也需要正视大学生心理健康教育对学生发展的推动作用。

关键词

心理健康教育, 思想政治教育, 融合

Discussion on the Integration Path of College Students' Mental Health Education and Ideological and Political Education

Yaqi Liu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 12th, 2023; accepted: Jun. 19th, 2023; published: Jun. 27th, 2023

Abstract

In the process of cultivating college students in colleges and universities, both mental health education and ideological and political education undertake the guidance of students in concept. The relationship between the two is interrelated, but there are still some problems in the integration of the two in current higher education, and the way to realize the integration needs further discussion. The mental health education of college students needs to strengthen the leading role of

ideological and political education in students' concept, and ideological and political education also needs to face up to the promoting role of mental health education of college students in students' development.

Keywords

Mental Health Education, Ideological and Political Education, Integration

Copyright © 2023 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

近年来,我国的经济快速发展,这一方面为民众提供了基础的物质保障,另一方面又不可避免地带来巨大的竞争、生活压力。根据最新的数据显示,我国患有抑郁症的人群已经达到近一亿,而在这些人群中,青少年抑郁的数量逐渐增加甚至有超过成年人抑郁人数的趋势。根据我国 2022 年国民心理健康发展报告得到的数据显示:“本次调查中,抑郁风险检出率为 10.6%,焦虑风险检出率为 15.8%,抑郁和焦虑水平的影响因素高度相似。在成年人群中,青年为抑郁的高风险群体,18~24 岁年龄组的抑郁风险检出率高达 24.1%,显著高于其他年龄组。25~34 岁年龄组的抑郁风险检出率为 12.3%,显著高于 35 岁及以上各年龄组。焦虑风险检出率的年龄差异呈现类似趋势。”(董超, 2023)大学生群体作为建设社会的重要力量,心理问题的出现却占比较大。

我国目前在心理健康教育问题上所面临的挑战还很艰巨,社会上对心理问题的不重视和歧视、偏远地区心理医师的缺失以及个人对心理医生的排斥阻碍了对心理问题的解决。大学生群体抑郁情绪的增长和现存的对心理健康认识的不充分,需要各高校不断完善针对大学生群体的心理健康教育。思想政治教育一直在高校教育中担负着维护人们思想观念的重任,自进入新时代以来中国正处于百年未有之大变局,社会转型带来的迷茫、国际社会错综复杂的情况、西方文化的入侵都在不断冲击着思想观念尚未确立的青年群体,因此大学生群体需要思想政治教育的引领。

高校的心理健康教育与思想政治教育都担负着“育人”的作用,二者的作用是相辅相成的,探讨如何将二者相融合可以更好地推动大学生群体的发展。

2. 心理健康教育与思想政治教育融合的可能性

心理健康教育与思想政治教育并不是各自孤立存在的,“自 20 世纪 80 年代中期我国高校出现心理咨询后,心理咨询与思想政治教育间存在着诸多联系。”(汪涛, 丛宁, 2022)心理咨询是以帮助大学生缓解自身的压力、塑造心理健康的青年人为目的存在的,而后心理咨询发展为心理健康教育,在原本的心理咨询的基础上,增加了对大学生群体的心理健康教育。从“授人以鱼”到“授人以渔”,让大学生群体了解心理问题并对自己存在的心理问题进行自我调节。

高校心理健康教育与思想政治教育的教育理念是相融的,其教育效果相辅相成(黄必超, 2023)。大学生群体通过思想政治教育塑造正确的三观,这个目标的实现需要拥有一个健康的心态和处理问题的方式,而这正是这是心理健康教育所要达到的目标。对于思想政治教育来说,教育的对象——大学生群体首先得拥有一个正常的心理状态,而后才能对其进行思想政治教育端正思想态度。

心理、道德、思想、政治组成了人的基本精神结构,心理则是精神结构中的基础(雷雨, 2022)。思想

政治教育需要大学生群体拥有良好的道德品质，而心理则是形成道德的基础，道德与正确三观的形成需要健康的心理作为基础。

大学生群体的心理问题大多避不开世界观、人生观以及价值观的构建，思想政治教育为大学生群体提供了正确的三观导向，对心理健康起着稳固的作用。思想政治教育是心理健康教育的前提，大学生拥有健康的心理素质体现在有积极进取的人生态度，稳定的思维能力，良好的抗压能力，以及正确的三观(庞琳, 陈思彤, 2023)。这些都是思想政治教育所要达到的全面发展的目标，心理健康是进行思想政治教育的基础，而思想政治教育则是进行心理健康教育的前提。

特别是在当今社会，现实的需求要求将心理健康教育与思想政治教育相融合，以此培育全方面发展的“四有”青年。

2.1. 服务对象相同

心理健康教育与思想政治教育同属于对学生教育的一种，服务的主体都是学生。

大学生心理健康教育是通过利用心理学的知识对学生进行情绪疏导，并通过教育的方式让学生建立健全自身的人格，以此达到自行处理负面情绪、塑造良好的精神样貌的目的。

思想政治教育则是通过各类宣传以及思政课教师的宣讲，坚定学生的思想使其能利用马克思主义科学的世界观与方法论去解决现实生活中遇到的问题，并在错综复杂的文化背景下坚持自身理想信念。

二者的作用虽不相同，但所服务的对象都是学生群体。“高校思想政治教育是以知识性的说理和事务性的管理为主，心理健康教育是以心理疏导、情感关怀等为主。”(徐伟, 王云峰, 2018)大学生群体在社会中有其特殊性，一方面他们肩负着社会发展的重任，另一方面他们自身尚未形成完整的思想体系。大学生群体很容易因为社会的压力而滋生负面情绪，以至于无法排解而造成不幸，所以对大学生群体的心理健康教育是高校工作的重心。大学生群体正处于一个信息飞速发展的时代，互联网的发展带来了真假参半的信息轰炸，大学生群体需要思想政治教育来坚定自身的信念、健全自身的人格。

心理健康教育与思想政治教育的服务主体都是大学生群体，服务主体的相同确保了二者的目标是一致的，因此有了将二者融合的基础。

2.2. 教育目标一致

心理健康教育与思想政治教育的服务对象是一致的，而在教育目标上二者也是一致的。心理健康具有与思想政治教育是为了学生群体服务的，而最后的教育目标也是为了提升大学生群体的素质以及增强抵御负面文化的能力。

心理健康教育是从大学生个体的情绪方面入手，思想政治教育则是从大学生群体的思想观念出发，进行教育的目标都是为了更好地培养大学生群体，建立正确的思想方式、培养全方面发展的大学生群体、健全个人的发展品格。

2.3. 实施方式相同

心理健康教育和思想政治教育都是通过在思想上的改变，来实现自己的教育目的。心理健康教育是专业的心理教师运用自身专业的心理知识对学生的思想进行疏导，最终目的是塑造学生的三观与思考问题的方式。思想政治教育则是利用马列主义思想去武装学生群体的世界观与人生观，实现最终全面发展的青年人是依靠思想上、观念上的转变实现的。

3. 心理健康教育与思想政治教育融合的难题

心理健康教育与思想政治教育二者是一个互相推动发展的关系，“在教育的过程中加入思想政治教

育,更有利于心理健康教育质量的不断提升。”(王瑶,王晨,2023)不过在目前的教育体系中,心理健康教育与思想政治教育的融合并未形成完善的体系,不能做到双方的互相促进。

3.1. 心理健康教育尚未发展完善

我国近几年才开始重视心理健康问题,完善的心理咨询、心理医疗体系尚未建立。社会的主流依旧不太接受心理问题,而将心理压力造成的心理问题粗暴地归类于“神经病”“矫情”“自身承受能力不足”等,社会中依旧以有色眼镜看待患有心理健康问题的病人。我国的心理健康教育老师也尚未完全配备,在经济较发达地区的心理教师人数尚未达到正常需要的水平,而偏远地区的心理教育更是难以获得足够的教育资源。

一方面是教师团队尚未足够,另一方面是负责进行心理健康教育的教师本身的水平不足,心理教师的缺乏使得部分高校许多专业不对口的教师负责从事心理健康教育,没有系统掌握心理知识体系的教师很难完成基本的心理健康教育的任务。“在部分高校中,由于受到种种因素制约,在教师队伍建设中力度不足,很多专业并不对口的教师开始从事心理健康教育,不利于教学水平的提升。”(王瑶,王晨,2023)师资力量的缺乏既使得基本的心理教育工作难以展开,也很难提升心理健康教育的教学水平和教育能力。

3.2. 对各自的认识尚不明确

许多人认为思政教育是中国式的,而心理健康教育则是西方式的,二者难以融合

“很多心理教师笃信西方心理理论或技术、方法,对中国传统文化、思想道德传统方法认同度低,导致心理健康教育去思政化问题突出。”(江晓燕,2023)对二者之间共同性的忽视,让心理健康教育与思想政治教育的融合陷入困境,一些学者认为“思政教育因置于主导地位,思政教育与心理健康教育是“主从关系”,强调思想政治教育是主,心理健康教育是辅”。对于思政教育和心理健康教育认识的矛盾来源于国内还未完全认识到心理健康教育的重要性和必要性,心理健康教育和思想政治教育是独立的两门学科,他们对学生的教育来说地位上是相同的,不存在谁为主谁为辅的说法。

心理健康教育与思想政治教育的融合不是取消二者的独立性,而是在保存双方独立性的基础上对二者进行融合,将心理健康教育与思想政治教育交融进彼此的教育方式中,达到心理健康教育推进思想政治教育的发展,思想政治教育推动心理健康教育的运行。

3.3. 互联网信息的轰炸

新时代的特色便是互联网的发展,互联网的飞速发展一方面让青少年群体获得了看待更广阔世界的机会,另一方面又带来了一系列的文化冲击。

互联网世界迅速的传播功能使得人的负面情绪被无限制的放大,正如抑郁症成为了一种风靡的潮流,“自杀”“自虐”“同性恋”成为了时尚的代表。青年群体在尚未形成自己完整的思考体系时就受到了巨量的信息轰炸,让青年人迷失在各种信息当中,给心理健康教育的展开带来了挑战。

互联网的特色就是“去中心化”,每个人都能成为互联网的主人(周胜强,2023)。这种“去中心化”给思政教育带来了巨大的挑战,以往的传统媒介中都有着“把关人”对信息的分辨,但是互联网的发展将这种分辨信息的任务直接交给了观看的群体。青年人群体是当今时代互联网的主力军,这种“把关人”的消失相当于一系列未经辨别、虚假参半的信息被直接呈现在了大学生群体眼前。对于难以辨别信息真假的大学生来说,这无疑是一个巨大的冲击。

互联网世界错综复杂的信息给心理健康教育和思想政治教育带来了巨大的挑战,原本就难以融合的学科,在互联网的冲击下更加难以融合。

4. 心理健康教育与思想政治教育融合的路径

心理健康教育与思想政治教育拥有许多共同之处, 相同的服务对象、相同的教育目标以及相同的实施方式, 决定了二者拥有互相促进对方发展、更好地开展自身教育工作的可能性。现实中存在的一系列问题又表明现在心理健康教育与思想政治教育还未形成完善的融合体系, 未能达成本该获得的成效。

思想政治教育与健康教育的融合路径, 需要在利用互联网的基础上, 培养具有心理健康教育与思想政治教育双学科背景的复合型师资队伍, 并将心理健康教育融入到思政课堂之中。常见的方式主要有: 对辅导员及思政教师进行心理健康知识教学、网络课程培养专业师资队伍、线上心理健康教育课堂、爱国主义活动教育等。

4.1. 将心理健康教育融入思政课堂

现在国内对心理健康教育的宣传还不够全面, 高校作为负责培育学生群体的部门要承担起宣传教育的重任, 帮助更多的人了解心理健康教育、接受心理健康教育。高校思政教师也需要将学生的心理健康问题, 融入思想政治教育课程中, 有针对性地开展思想政治教育活动, 为学生塑造健康的心理(陶馨, 2022)。

高校对学生心理问题的疏导不能局限于心理咨询室, 有限的心理咨询师数量决定了不能完全依靠于通过心理咨询来缓解高校学生的心理问题, 将心理学知识融入到思政课堂内, 既能向学生宣传基本的心理知识教会他们如何缓解自身的压力, 也能通过思政教育培育学生积极的心理, 依靠思政教育本身的正确性积极引导学生塑造正确的三观。单纯的心理疏导只能在心理上对学生所遇到的问题进行排解, “思想政治教育的融入, 从心理、思想两个层面, 来纾解大学生的不良心理问题。”(江晓燕, 2023)心理健康教育与思想政治教育的融合可以相互促进对方的发展, 心理健康教育与思政课堂的融入对高校来说是可实施性最高的措施, 也能最有效率地促进心理健康教育与思想政治教育的融合。

4.2. 重点培育融合性师资队伍

实行心理健康教育与思想政治教育融合的主力军便是教师团队, 要注重去培育拥有心理学知识和思想政治教育知识的双学科背景的复合型人才(谭琳, 魏南强, 2023)。如复旦大学就通过网络的方式对全国高校的辅导员以及思想政治教育老师进行心理专题的培训, 通过互联网的传播功能将心理健康教育与思想政治教育相融合, 打造具有心理学知识的思想教育团队。

只有做到最基本的师资队伍完善才能保证对心理健康教育与思想政治教育进行融合教育, 并在实施过程中不断完善二者互相补充、互相促进的能力。

近年来众多心理问题的出现让心理学得到了重视, 心理学的飞速发展为高校提供了大量的心理学人才, 让组成具有心理健康教育与思想政治教育双学科背景的师资团队有了足够的可行性。教师作为对学生直接进行教育的客体, 他们的教学水平和教学能力很大程度上决定了心理健康教育与思想政治教育的融合程度。

专业的教学团队可以在实际的教学活动中, 不断促进心理健康教育与思想政治教育的融合, 并根据在教学过程中遇到的问题和出现的状况不断调整, 进一步促进双方的融合, 发挥各自的优势。

4.3. 充分利用互联网

互联网对于学生群体来说是把双刃剑, 对于教育团体来说更是一个巨大的挑战和机遇。互联网的飞速发展给许多学科都带来了巨大的压力, 其中受到冲击较大的就是心理健康教育与思想政治教育。二者所负担的是守护学生群体思想观念的重任, 因此同样面临着互联网信息对学生思想的冲击。互联网作为

沟通的媒介,虽然给心理健康教育与思想政治教育带来了挑战,但另一方面却又为二者提供了宣传与沟通的渠道,高校可以发挥网络媒体优势,潜移默化实现育人(罗毅颖,2021)。面对互联网的发展态势,高校可以开通如知乎、微博、抖音等流行媒介,宣传有关于心理问题的缓解、压力的疏导、思想政治教育的重要性等相关知识,促进人们对思想政治教育以及心理健康教育的理解,提高大众的接受程度。

对心理健康教育的误解来自于对心理行业的不了解,专业的心理教师可以利用互联网这个传播渠道分享一些基本的心理学知识,做到让人们初步了解一些心理学的专业知识,处于负面情绪压力中的人也可以利用这些知识做到排解梳理自身压力。正如今年大学生心理健康教育月期间,“中国大学生在线”面向全国所有的大学生群体开展了“阳光青春 5.25 大学生心理健康大讲堂”的活动,通过网络媒介传播的快速性与广泛性,对心理健康教育进行宣传。

对于思想政治教育来说互联网更是一个良好的表达平台,传统的通过教师进行教学的方式模式太过单一、受众面较为有限且单调的语言难以激发学生的兴趣。互联网平台则提供了这个机会,大量的网民、青年人群体的活跃,让心理健康教育与思想政治教育都能获得广泛地宣传与交融。

5. 结语

心理健康教育与思想政治教育是在地位上都是独立的学科,但二者并不是相互孤立的,他们在服务对象、教育目标以及实施方式上是相同的,这些共同点赋予了二者进行融合、相互促进的可能性。在融合过程中,由于各自的宣传不足以及对彼此的理解尚不完全,再加上互联网信息的带来的挑战,让心理健康教育与思想政治教育的融合尚且处在一个尴尬的状态。为了实现充分发挥双方独特的学科优势,更好地培育全面发展、价值观念端正的新时代“四有”青年的责任,需要社会进一步对心理健康教育的重要性和必要性进行宣传、重点培养拥有心理学和思想政治教育双学科背景的人才以组建新的教师团队、并利用互联网强大的传播功能培养学生辨别虚假信息、舒缓负面情绪的能力。

对于社会来说,心理健康教育与思想政治教育的融合可以更好地培育促进社会发展的人才。对于高校来说,心理健康教育和思想政治教育的融合,可以进一步提高学生的学习能力并端正价值观念。对于国家来说,心理健康教育与思想政治教育的融合,可以进一步加强对西方文化入侵的抵御。通过二者的融合进一步端正学生群体的价值观念、培育学生积极的心理状态,可以不断提高学生自身的综合素质,成为全面发展的新时代接班人。

参考文献

- 董超(2023). *运动和午睡有助防抑郁*. 保健时报, 2023-03-09(007).
- 黄必超(2023). 论高校心理健康教育之思想政治教育功能的发挥. *知识窗(教师版)*, (2), 126-128.
- 江晓燕(2023). 心理健康教育中思政教育的定位与实施建议. *黑龙江教师发展学院学报*, 42(4), 138-141.
- 雷雨(2022). 高校思想政治教育 with 大学生心理健康教育的融合路径研究. *吉林教育*, (20), 52-54.
- 罗毅颖(2021). 高校思想政治教育 with 心理健康教育协同育人模式的探索. *学园*, 14(22), 4-6.
- 庞琳, 陈思彤(2023). 高校思想政治教育 with 心理健康教育结合路径研究. *北华航天工业学院学报*, 33(1), 41-43.
- 谭琳, 魏南强(2023). 大学生心理健康教育 with 思想政治教育协同育人研究. *教师博览*, (12), 21-22.
- 陶馨(2022). 大学生心理健康教育 with 思想政治教育结合. *科学咨询(教育科研)*, (11), 147-149.
- 汪涛, 丛宁(2022). 浅谈新时代高校思想政治教育 with 心理健康教育的融合. *卫生职业教育*, 40(19), 27-29.
- 王瑶, 王晨(2023). 大学生心理健康教育 with 思想政治教育的契合对策阐释. *吉林教育*, (11), 94-96.
- 徐伟, 王云峰(2018). 高校思想政治教育 with 心理健康教育的深度融合——基于意识结构的视角. *湖北社会科学*, (4), 188-192.
- 周胜强(2023). 新时代强化高校网络思想舆论阵地作用探究. *山西高等学校社会科学学报*, 35(3), 59-65.