

# 思政教育融入高校大学生心理健康教育的实践路径

杨中婕

南京邮电大学, 自动化学院、人工智能学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月14日; 录用日期: 2024年8月1日; 发布日期: 2024年8月8日

## 摘要

心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分, 思想政治教育融入心理健康教育是我国高校心理健康教育的显著特色。本文在分析思政教育融入高校大学生心理健康教育背景的基础上, 基于高校心理健康教育包含的教育教学、实践活动、咨询服务和预防干预四个方面的工作内容, 构建出了加强队伍建设、落实课程思政和优化心理疏导方法三维实践路径, 为高校心理健康教育与思想政治教育融合发展提供参考。

## 关键词

高校, 心理健康教育, 思政教育, 实践路径

# The Practical Path of Integrating Ideological and Political Education into College Students' Mental Health Education

Zhongjie Yang

College of Automation & College of Artificial Intelligence, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 1<sup>st</sup>, 2024; published: Aug. 8<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Mental health education is an important part of the talent training system in colleges and universities, and the integration of ideological and political education into mental health education is a prominent feature of mental health education in colleges and universities in our country. This pa-

per analyses the background of integrating ideological and political education into the mental health education of college students, based on the four aspects of mental health education in colleges and universities, including education and teaching, practical activities, counselling and preventive measures, and constructs a three-dimensional practical way to strengthen team building, implement the curriculum of ideological and political education, and optimise psychological counselling methods, so as to provide references for integrating the development of mental health education and ideological and political education of colleges and universities.

## Keywords

Universities, Mental Health Education, Ideological and Political Education, Practice Path

Copyright © 2024 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

2023年4月,教育部等十七部门印发的《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)》(以下简称《计划》)站在国家教育发展战略的高度提出要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质,促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展,培养担当民族复兴大任的时代新人”,这为高校开展大学生心理健康教育明确了教育目标和行动指南。大学生心理健康教育是高校素质教育的重要组成部分,大学生的身心 and 人格健康发展是幸福成长和全面发展的重要前提和保障。我国高校心理健康教育经过近40年的发展,在中国特色社会主义思想指导下逐渐构建出了具有中国特色的心理健康教育发展模式和工作机制。其中,思想政治教育融入心理健康教育是我国高校心理健康教育的显著特色,是新形势下发展高校“心理育人”、落实“立德树人”根本任务的重要路径。因此,对思政教育融入高校大学生心理健康教育的实践路径进行构建具有重要意义。

## 2. 思政教育融入高校大学生心理健康教育的背景分析

思想政治教育包含思想教育、政治教育和道德教育等丰富内容,坚持以理想信念为核心内容,以核心价值为根本引领,以政治自信为教育重点,以中国梦教育为时代课题(骆郁廷,2018)。梳理我国高校心理健康教育发展历程发现,其与思政教育始终有着千丝万缕的联系,在各级党政部门的一系列政策推动下,高校心理健康教育和思想政治教育实现了相互促进和发展。同时,思政教育也为大学生心理健康教育工作中遇到的复杂的大学生适应问题和大学生价值导向问题提供了解决思路和方案。思政教育融入高校大学生心理健康教育既是我国高校大学生心理健康教育发展的必然走向,也是更好地开展高校大学生心理健康教育,落实“以生为本”的实际需要。

### 2.1. 高校大学生心理健康教育具有浓厚的思想政治教育属性

我国高校心理健康教育起步于20世纪80年代中期,在借鉴、吸收西方心理咨询经验,立足我国基本国情的基础上,高校心理健康教育迅速发展、逐步规范,在各方共同努力下取得了令人瞩目的成绩(马建青,田葇,2023)。1995年《中国普通高等学校德育大纲(试行)》要求,把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分;2001年教育部印发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明

确提到“高等学校大学生心理健康教育工作是学校德育工作的重要组成部分”；2005年《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》进一步指出“高校要把大学生心理健康教育和咨询工作纳入学校思想政治教育重要议事日程，加强领导”；2011年教育部办公厅印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》提出“学校应有机构负责大学生心理健康教育和咨询，纳入学校思想政治教育工作体系，具体组织协调开展全校学生心理健康教育工作”；2023年教育部等十七部门印发《计划》要求“将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长各环节，纳入‘三全育人’大格局”。高校心理健康教育从“德育工作的重要组成部分”，经过30年的推进发展，工作体系逐渐规范、工作要求逐渐明确，和思政教育从从属关系逐渐发展为融合关系，始终具有浓厚的思想政治教育属性。

## 2.2. 大学生心理健康问题和思想品德问题具有交叉性和重合性

大学是学生心理社会发展的重要阶段，大学生面临诸多发展课题，包括：认识自己、适应环境、情绪管理、应付压力、管理时间、人际交往和求职择业等，在面对变化和压力时容易出现适应障碍，从而导致心理健康问题或者思想品德问题，或者两者皆有。而心理健康问题和思想品德问题的产生有可能是心理健康原因，也有可能是思想品德原因，或者两者皆有。马建青教授把心理健康原因、思想品德原因与心理健康问题、思想品德问题之间的对应关系划分成以下九种可能性：① 心理健康原因→心理健康问题；② 心理健康原因→思想品德问题；③ 心理健康原因→(心理健康问题 + 思想品德问题)；④ 思想品德原因→思想品德问题；⑤ 思想品德原因→心理健康问题；⑥ 思想品德原因→(思想品德问题 + 心理健康问题)；⑦ (心理健康原因 + 思想品德原因)→心理健康问题；⑧ (心理健康原因 + 思想品德原因)→思想品德问题；⑨ (心理健康原因 + 思想品德原因)→(心理健康问题 + 思想品德问题) (马建青, 2014)。将思政教育融入高校大学生心理健康教育，一方面有助于教育者对于大学生出现的适应问题建立科学而全面的认知，避免教育者出现将学生的思想品德原因归结为心理健康原因从而耽误或者影响问题解决等情况；另一方面，也有助于受教育者在提升心理健康素养的同时树立正确的价值观念，从思想源头避免出现思想品德问题。

## 2.3. 心理育人是新时代高校人才培养体系的重要组成部分

我国高校心理健康教育最初承担的工作是心理咨询，经过近40年的探索和发展，逐渐构建出教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。2017年中共教育部党组印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出构建“心理育人质量提升体系”，2018年中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》以“切实加强高校思想政治工作体系建设，进一步提升心理育人质量”为目标制定指导纲要，“心理育人”是新时代高校心理健康教育被赋予的重要使命，也是新时代高校心理健康教育的基本定位。“育人”是心理育人的出发点和落脚点，服务于高校落实立德树人根本任务，其包含价值塑造、知识传授和能力培养三个维度，缺一不可。心理育人价值塑造主要包括三方面价值引导：一是倡导“以人为本”的价值理念；二是弘扬社会的主流价值观；三是渗透人类的积极价值观(潘柳燕, 2011)，价值塑造的目标是引导学生坚定理想信念，厚植爱国情怀，树立正确的世界观、人生观和价值观。思政教育以理想信念教育为核心，以社会主义核心价值观为引领，其融入高校大学生心理健康教育在心理育人价值塑造方面起着总领价值取向的作用，是高校开展好大学生心理健康教育的价值导向保障，回答了高校“培养什么样的人”的问题。

## 3. 思政教育融入高校大学生心理健康教育的实践路径构建

高校心理健康教育主要包含教育教学、实践活动、咨询服务和预防干预四个方面内容，教育教学

和实践活动主要以学生发展教育为主，面向所有学生群体；咨询服务和预防干预则主要以解决问题为主，面向部分学生群体，思政教育融入高校大学生心理健康教育的实践路径可以从加强队伍建设、落实课程思政和优化心理疏导方法三个方面进行构建，以切实提升立德树人成效，具体表现为：教育工作者以身作则增强专业技能，拓展工作思维；抓住课堂教学主渠道，帮助学生培养良好的思想政治素质；面对遇到适应问题的学生，引导学生在正确的世界观、人生观和价值观的基础上探索问题解决方案。

### 3.1. 加强队伍建设，强固主导力量

高校心理健康教育育人主体包括心理健康教育教师、心理咨询师、辅导员等，育人主体分管部门主要有主管心理健康教育的部门、教育学科相关的学院、各二级学院等，不同的部门、不同的学科建设都有相应的培训规范要求，如2017年中共教育部党组印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》要求“心理健康教育专职教师每年接受不低于40学时的专业培训，或参加至少2次省级以上主管部门及二级以上心理学专业学术团体召开的学术会议”；2017年教育部第43号令《普通高等学校辅导员队伍建设规定》要求“每名专职辅导员每年参加不少于16个学时的校级培训，每5年参加1次国家级或省级培训”。在上级文件的指导和要求下，相关部门的相关学科培训得到了规范发展，育人工作者的学科专业素养也得到了显著提升，如心理健康教育教师和心理咨询师的心理专业领域工作素养、辅导员的思政专业领域工作素养等，但是交叉学科培训和能力培养还有待重视和统筹推进，如心理健康教育教师和心理咨询师需加强思政相关培训等。思政教育融入高校大学生心理健康教育需要心理育人工作者共同推进和落实，首先，心理育人工作者自己要接受相关理论培训，了解国家的方针、政策，理解社会主义核心价值观，坚定理想信念；其次，心理育人工作者工作过程中要将知识传授、能力培养和价值塑造相结合，承担好价值引领责任，帮助学生塑造正确的世界观、人生观和价值观；最后，心理育人工作者在工作中要树立区分心理健康问题和思想品德问题的意识，避免出现心理健康教育教师和心理咨询师将思想品德问题心理化，或者辅导员将心理健康问题思想品德化等情况。

### 3.2. 落实课程思政，塑造主体价值理念

高校大学生心理健康教育经过多年发展，心理健康课程也得到了规范化建设，2018年中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求“规范课程设置，对新生开设心理健康教育公共必修课，大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程，实现大学生心理健康教育全覆盖。公共必修课程原则应设置2个学分、32~36个学时”，部分高校在开设大学生心理健康教育理论课的同时还开设了实践课，课程体系建设日渐完善。思政教育融入高校大学生心理健康教育课堂教学是主渠道，抓住课堂教学主渠道可以从优化培养方案、提升教学目标和完善教学内容三方面着手。优化培养方案，从价值塑造、知识传授和能力培养三个维度明确学生培养目标，提高政治站位。提升教学目标，从帮助学生掌握心理健康知识和技能、增强心理健康素质和树立社会主义核心价值观三个方面设置教学目标，强调思想政治价值导向。完善教学内容，将思政教育内容隐形融合于心理学学科教育，推动课程思政行动落地，例如自我认知与调节章节加入社会主义核心价值观内容，引导学生提高个人的爱国、敬业、诚信、友善修养，将社会主义核心价值观内化为精神追求、外化为自觉行动；人际交往章节加入中华优秀传统文化教育内容，引导学生深刻理解中华优秀传统文化中讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的思想精华和时代价值；恋爱与情感章节加入婚恋观教育内容，引导学生提升道德观和责任意识，树立理性、健康的婚恋观念；压力管理章节加入马克思主义辩证法内容，引导学生辩证认识压力的存在，根据实际情况以科学的认知管理应对压力。

### 3.3. 优化心理疏导方法，坚持育心育德相结合

广义的心理疏导指遵循人的心理活动规律，运用心理学理论与技巧，通过解释、说明、共情、支持和相互之间的理解，运用语言和非语言的沟通方式，疏通人们的心理和思想，影响人们的心理状态，改善或改变人们的认知、信念、情感、态度和行为等，以达到降低或解除不良心理状态、提高心理健康水平和社会适应能力的目的(杨芷英, 2009)。心理疏导是高校开展心理健康教育咨询服务和预防干预的重要工作形式，面对的是遇到心理困惑和实际困难的学生，容易碰到学生存在心理健康问题和思想品德问题交叉性重合情况，需要教育者将育心与育德相结合开展工作。心理疏导一般以聊天、谈话的形式开展，学生作为倾诉主体讲述自己的经历遭遇和现实困境，期间会夹杂阐述自己对于某些具体事情的认识和看法，教育者可以根据学生阐述情况辨别学生是否存在错误的思想认知，进而进行价值干预和引导。例如，沉迷于网络游戏的学生，有可能存在网络成瘾的心理障碍问题，也有可能存在逃避学业压力的思想问题；学习能力极弱、效率极低的学生，有可能存在注意力不集中、易分散的心理障碍问题，也有可能存在学习动力不足、缺乏人生理想的思想问题；个人卫生极差、生活邋遢的学生，有可能存在抑郁等心理问题，也有可能存在缺乏集体意识、责任意识的思想问题。心理健康教育工作者在进行心理疏导的过程中，要建立将思政教育融入心理健康教育的意识，不仅要关注学生的心理健康情况，也要关注学生思想状态，对于学生不正确的价值观在尊重学生主体性的基础上进行教育引导。

## 4. 小结

高校在落实立德树人根本任务指引下，心理健康教育和思想政治教育融合发展是必然趋势，构建思政教育融入高校大学生心理健康教育实践路径，有助于切实提升心理育人实效，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

## 基金项目

本项目由江苏高校哲学社会科学基金项目研究课题“积极心理学视角下高校思想政治教育路径研究”资助(编号: TJZ221049)。

## 参考文献

- 骆郁廷(2018). *思想政治教育引论*(pp. 105-159). 中国人民大学出版社.
- 马建青, 田葑(2023). 高校心理健康教育发展的三大特征. *思想理论教育*, (8), 101-106.
- 马建青(2014). 论思想品德问题与心理健康问题的关系. *教育发展研究*, 33(8), 30-35.
- 潘柳燕(2011). 心理健康教育中的价值问题探究. *学校党建与思想教育*, (29), 17-19.
- 杨芷英(2009). 浅谈心理疏导对于高校思想政治教育的现实价值. *思想理论教育导刊*, (4), 104-108.