

# 大学生心理健康教育与思想政治教育的融合路径研究

钟斯雨

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月21日; 录用日期: 2024年8月5日; 发布日期: 2024年8月14日

## 摘要

大学生心理健康教育与思想政治教育是高校育人工作的两大核心, 这两方面在大学生们的成长中紧密相连, 相互影响。在新时代的育人工作中, 尽管两者都取得了显著的成果, 但也面临着新的时代挑战和考验。虽然两者各自独立, 但又相互交叉, 为融合提供了坚实的基础。然而, 实现大学生思想政治教育与心理健康教育面临着诸多困境。对此, 需要从多个方面加强建设, 包括制度框架、理论体系以及师资队伍。同时, 还需要落实家庭、学校和社会三级联动机制, 为大学生们的思想政治教育与心理健康教育提供全方位的支持和保障, 推动其长远发展。

## 关键词

大学生, 心理健康教育, 思想政治教育, 融合, 路径

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

Siyu Zhong

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 21<sup>st</sup>, 2024; accepted: Aug. 5<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

College students' mental health education and ideological and political education are the two major cores of the parenting work in colleges and universities, and these two aspects are closely

connected and interact with each other in the growth of college students. In the new era of parenting work, although both have achieved remarkable results, they are also facing new challenges and tests of the times. Although they are independent of each other, they intersect with each other, providing a solid foundation for integration. However, realizing ideological and political education and mental health education of college students faces many dilemmas. In this regard, it is necessary to strengthen the construction in many aspects, including the institutional framework, the theoretical system, and the teaching staff. At the same time, it is also necessary to implement the three-level linkage mechanism of family, school and society, so as to provide all-round support and guarantee for the ideological and political education and mental health education of college students, and to promote their long-term development.

## Keywords

College Students, Mental Health Education, Ideological and Political Education, Integration, 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

在当今日益复杂多变的社会环境中,大学生心理健康与思想政治教育的重要性愈发凸显。大学生作为国家的未来和希望,他们的心理健康状态不仅关系到个人的全面发展,更关系到整个社会的和谐稳定。然而,当前大学生的心理问题愈发严重。2021年3月,中国科学院携手社会科学文献出版社在北京举办了2020年度《心理健康蓝皮书》发布会,数据显示,大学生群体的心理健康状况引人关注:其中,有高达18.5%的学生表现出抑郁倾向,更令人担忧的是,4.2%的学生已处于抑郁高风险状态;焦虑情绪同样不容忽视,8.4%的学生有焦虑倾向;睡眠质量不佳成为大学生中的普遍现象,43.8%的学生反映在过去一周内曾有几天遭遇睡眠不足,而7.9%的学生则指出他们超过一半的时间都存在这一问题,最为严重的是,4.4%的学生几乎每日都受到睡眠不足的困扰(傅小兰等,2021)。根据《2022年大学生心理健康状况调查报告》,本科生在抑郁水平、焦虑水平、睡眠质量、自评心理健康状况等方面的心理健康状况都比大专生差(李丹萍,2023)。

思想政治教育作为培养大学生正确世界观、人生观和价值观的重要途径,对于塑造大学生的良好品质和社会责任感具有不可替代的作用。高校大学生作为一个思想道德体系尚处在构建关键期的特殊群体,历经了十二年中小学时期紧锣密鼓的学习历程后,初步脱离了父母严密的监护,踏入了一个全新的大学环境。这里,无论是校园环境、师生关系,还是日常生活方式,都充满了未知与挑战。他们亟需调整自己的思维模式和学习方法,以适应这一重大转变,而在此过程中,不少学生可能会在信仰和价值观上感到迷茫与困惑。这就需要高校提高思想政治教育工作的时效性,确保能够积极、稳妥地贯彻执行党的教育方针与政策。这不仅是响应科教兴国战略、承担新时代赋予的历史使命的必要之举,更是为中国特色社会主义事业培养具备高尚品德、扎实学识及综合能力的优秀人才的关键所在。

然而,长期以来,大学生心理健康教育与思想政治教育往往被视为两个独立的领域,缺乏有效的融合机制。这在一定程度上限制了两者在教育实践中的互补效应和协同效应的发挥,影响了大学生全面素质的提升。因此,探讨大学生心理健康教育与思想政治教育的融合路径,对于提高教育质量、培养全面发展的高素质人才具有重要的理论和实践意义。

本研究旨在深入分析大学生心理健康教育与思想政治教育相融合的基础,探讨两者在融合过程中所

遭遇的困境，并提出具体的融合路径和实施策略，以期望为高校教育工作者和相关政策制定者提供有益的参考，促进大学生心理健康与思想政治教育的共同发展。

## 2. 大学生心理健康教育与思想政治教育融合的基础

### 2.1. 虽彼此独立，又相互交叉

思想政治教育是一种由社会群体组织的有目的活动，旨在通过特定的思想、政治观点和道德规范，系统影响并塑造其成员的思想品德，以确保他们满足群体的共同价值观和需求；相较之下，心理健康教育则聚焦于个体层面，致力于帮助人们预防和消除心理困扰，促进心理素质的全面发展，进而实现个人的潜能和价值(王荣，滕飞，2015)。从概念界定来看，两者在工作内容和研究对象上存在显著差异，各自独立但又相互关联。尽管它们的理论基础不尽相同，但都深受马克思主义理论以及习近平新时代中国特色社会主义思想的指导。在实践中，思想政治教育倾向于通过理论灌输和说教的形式，强化群体共识；而心理健康教育则更侧重于个体的体验和感受，其教育方式更为灵活多样。尽管两者的工作方法有所不同，但彼此间的借鉴与合作却是必不可少的。例如，在理论教育与实践的结合上，两者均强调理论与实践的相互印证；在典型案例教育方面，两者也共享着相似的教育资源和策略。

思想政治教育与心理健康教育虽然存在差异，但它们的最终教育目标和教育主体却是一致的。这两种教育形式都致力于促进人的全面发展，重视教育对人的启发性，强调学生在受教育过程中的自觉性，以及教育与自我教育的统一性。它们均注重教育的整体性和综合性，力求在各个方面提升学生的素养(马建青，2017)。二者的教育对象都是大学生，这些大学生所处的社会环境和自然环境也是相同的。同时，学校作为这两种教育的重要依托主体，为它们的实施提供了必要的场所和资源。尽管在具体实施上有所不同，但思想政治教育与心理健康教育在育人对象和育人最终目标上达成了高度一致。这种既各自独立又紧密联系的关系，为思想政治教育与心理健康教育的融合奠定了坚实的基础。它们可以相互借鉴、相互补充，共同作用于大学生的全面发展，形成教育合力，从而更有效地实现培养全面发展的人的教育目标。

### 2.2. 融合是时代的必然要求

尽管我国高校在心理健康教育工作上已取得了显著成效，但目前面临的挑战仍不容忽视。学生心理问题与思想品德问题相互交织，使得心理健康教育亟需与思想政治教育队伍加强合作，共同利用已有的成功经验，推动心理健康教育在全员育人体系中的深入实施。思想政治教育领域虽然成果丰硕，但因其过于强调说教和灌输，导致学生对其个体主观感受和合理权利诉求的关注度不足，从而影响了学生对思想政治理论教育的认同感(陶志欢，2020)。

心理健康教育的范畴广泛，不仅涵盖了人际困扰、心理压力、情绪失调等心理层面，还涉及到理想、意志、道德、生涯规划等多个维度，这些同样是思想政治教育的重要内容。当前，高校心理育人的目标正由干预和疏导转向预防和良好心理品质的塑造，但由于人力资源有限，目前仍以干预为主(白彩梅，王树明，2021)。因此，将思想政治教育融入心理健康教育，实现两者的协同育人，不仅能扩大心理教育的服务范围，转变教育责任危机干预的焦点，还有助于推动心理健康教育的进一步发展。同时，心理健康教育注重以人为本，关注个体的价值体验，其教育方式柔和、灵活，是思想政治教育可以借鉴的宝贵经验，有助于提升思想政治教育的实际效果。因此，两者的融合对于解决各自发展中面临的困境具有积极的促进作用。

## 3. 大学生思想政治教育和心理健康教育融合的困境

### 3.1. 高校思想政治教师队伍缺少心理健康教育经历

当前，高校在构建思想政治专任教师及辅导员队伍时，面临一个很大的问题：即具备心理学教育背

景的教师资源相对稀缺。其中，一部分心理教师以兼职身份参与工作，而全职心理教师的数量则更显不足。此外，教师队伍整体呈现出年轻化的趋势，这在一定程度上导致了他们在高校教育实践经验上的不足。这种现状往往导致了对心理健康教育与思想政治教育两个专业领域的孤立看待，忽视了心理健康教育在思想政治教育中的互补和协助作用。由于缺乏足够的心理学专业知识和技能，教师在处理学生问题时，可能难以精准识别学生的心理困扰，而是倾向于将其归咎于意识形态上的偏差，从而难以制定针对性的解决方案。这种处理方式不仅未能深入解决学生的心理问题，还可能限制了心理疏导的效能，使得整体的育人工作缺乏创新和深度(孙雪松, 杨妮妮, 2023)。在日常事务管理中，学生工作一线辅导员面临着繁重的任务，心理筛查和谈心谈话成为他们仅有的几种心理健康工作手段。由于工作重心难以全面转向心理健康领域，辅导员往往缺乏主动性，错过了解决心理问题的最佳时机。尽管高校普遍设立了心理中心，这些中心大多隶属于学工处，但在与思想政治教育的结合上仍存在不足。

### 3.2. 思想政治教育体系缺乏心理健康教育

在传统的高校思想政治教育模式下，教师往往过分聚焦于向学生传授如何正确处理个人利益与国家利益的方法，以及认知自然、社会等宏观层面的知识，却忽略了引导学生认识自我与周围人物关系的重要性，同时在指导学生如何应对困难和挫折方面显得不足。在树立学习典型的过程中，学校通常将高尚的道德品质、正确的思维和观点视为首要标准，而缺乏明确的心理健康标准，这使得学校和学生对于心理健康的关注和评论相对较少(江婷, 熊英, 2021)。因此，许多高校在建立学生心理状态评判标准或定期了解学生心理状态方面显得滞后。尽管一些新的教学计划已经开始尝试改变这一现状，但由于难以突破理论教学的传统模式，这些改变在学生群体中并未引起广泛关注，从而影响了思想政治课堂的高质量开展。为了更有效地促进学生的全面发展，高校需要更加注重心理健康教育，并将其与思想政治教育相结合，共同构建一个更加完善的教育体系。

### 3.3. 心理问题频发，思政课效果不显著

自大一新生踏入校园的那一刻起，高校便会通过心理咨询和心理筛查等方式，来全面了解和把握新生的心理状态。然而，在日益复杂的家庭和情感因素影响下，学生心理问题的严重性逐渐凸显。更为棘手的是，随着年级的递增，部分学生开始对常规的心理健康摸排产生抵触情绪，他们缺乏主动分享内心困扰的意愿，不愿轻易透露自身问题。面对这样的困境，学生往往更倾向于将内心的困扰和烦恼向朋友倾诉，而非寻求教师的帮助。在他们看来，心理问题似乎成了一种不愿示人的“隐疾”，因此，他们向教师倾诉的意愿普遍较低。针对部分心理问题较为严重的学生，教师传统的谈话和说教方式往往难以取得显著成效。这些心理问题不仅深深影响着学生的情绪状态，还可能对他们的价值观产生不良影响。

### 3.4. 就业困难增加思想政治教育难度

经过对多所高校的数据调研，发现随着就业市场的日益严峻，毕业生的心理问题比例逐年攀升，且因此导致的负面事件也愈发频繁(李焱, 2021)。在“内卷”现象日益严重的今天，许多学生面临着巨大的思想困惑。考研、考编等竞争异常激烈，但往往事与愿违，多年的努力未能换来理想的工作机会，这种心理落差导致学生思想颓废，甚至陷入抑郁的阴影中。同时，也有一部分学生在就业与考研、考公之间犹豫不决，最终错失了最佳的就业机会，这种心理上的懊悔情绪不仅影响了他们的日常生活，更从内心深处否定了之前接受的思想政治教育。这种由外界大环境因素引起的心理状态转变，无疑增加了思想政治教育的难度。

## 4. 大学生心理健康教育与思想政治教育融合的实施路径

### 4.1. 加强师资队伍建设

为了促进思想政治教育与健康教育的深度融合，首要之务在于强化师资队伍的建设。只有当教育者不仅具备扎实的思想教育能力，还拥有良好的心理健康素养时，他们才能更有效地识别、解决学生的心理问题，进而提升学生的心理健康水平，并同步深化其道德思想观念，确保融合育人的目标得以真正实现与落地。首先，高校应通过多元化的方式，构建一个稳定、专业互补、能力卓越、高水平的大学生心理健康教育师资队伍。这支队伍中的心理健康教师不仅需具备深厚的专业教育素养，还需掌握丰富的思想政治理论知识和教学技巧，同时精通心理健康知识及其教学方法。其次，高校应积极开展针对大学生心理健康教育教师的专业培训，并将此类培训纳入学校的师资培养计划中。通过专业化的培训，提升心理健康教育教师的理论深度和专业技能，使其能够更好地服务于学生的心理健康需求。此外，教师应主动参加专业心理健康教育机构的培训，以不断丰富自身的教育素养。只有这样，教师在开展心理健康教育时，才能运用正确的教学方法，有效促进学生的心理健康发展。同时，高校还应重视辅导员和其他教师的心理健康教育培训工作，确保他们也能在学生的心理健康教育中发挥积极作用。最后，高校应逐步建立起针对从事大学生心理健康教育工作的教师资格认定制度。这一制度将激励教师主动承担起学生心理健康教育的责任，为学生提供良好的教育，从而培养出德智体美劳全面发展，且心理素质优秀的人才。

### 4.2. 加强教育教学研究工作，革新思想教育目标

首先，要加强教育教学研究工作。在心理健康课堂教学方面，高校应积极开设一系列丰富多样的心理健康教育课程，供学生根据个人兴趣和需求进行选择学习。同时，为了确保学生获得全面而系统的心理健康教育，高校还应设置专门化的心理健康课程，为学生提供深入学习和理解心理健康知识的机会。并且为了提升心理健康教学的效果，高校应实现教学方法的多样化。可以充分利用现代化的教育技术，如校园网络、互联网技术等，为学生提供更为生动、直观和互动的学习体验。

其次，高校思想政治教育目标亟待革新，应当紧密结合学生的心理健康需求，设定符合其心理健康发展的教学目标，并针对性地开展教学活动。这样不仅能够帮助学生树立正确的思想政治道德观念，还能培育学生正确的世界观、人生观和价值观，引导他们向更积极、更健康的方向发展。高校思想政治教师应在教学过程中加强对心理健康教育内容的理解和认识，明确心理健康教育对学生全面发展的重要性。因此，教师在思想政治教育中应巧妙融入心理健康教学，确保二者相辅相成。同时，教师还应将学生的心理健康问题作为教学内容的一部分，针对性地开展思想政治教育活动，助力学生塑造健康的心态。为了提高教学效果，高校思想政治教师需要摒弃传统的纯理论宣讲方式，革新教学手段，激发学生对心理健康教育与思想政治教育相结合的学习兴趣。在授课过程中，教师应注重理论知识与实践知识的结合，结合教学目标为学生设计实践活动，提高学生的课堂参与度，让他们在学习过程中实现自我提升和完善。

### 4.3. 落实家庭、学校和社会三级联动，长远发展

在进行心理健康教育和思想政治教育融合时，应充分发挥教育者的协同作用，促进家庭、高校和社会教育主体之间的联动。各方的沟通与协作，共同关注并促进学生的心理健康与思想道德素质的全面提升，能形成教育合力，将有效促进心理健康教育与思想政治教育的深度融合，为学生的发展保驾护航。

家庭，作为教育的起点和基石，其影响力不仅局限于学生的个人成长，更与国家的繁荣稳定紧密相连。然而，在当下应试教育的压力下，许多家庭过分追求孩子的学业成绩，却忽视了孩子心理健康的重

要性。过度的溺爱与不科学的教育方式往往会让孩子心理扭曲，甚至走上错误的道路。为了孩子的健康成长，家庭应营造和谐氛围，采用科学的教育方法，尊重孩子的个性发展，摒弃唯分数论的陈旧观念，建立亲密的亲子关系，为孩子的思想品德培养提供坚实的后盾。

高校作为教育的重要一环，应尽快建立健全家校联合机制，构建完善的沟通平台，实现学校与家庭之间的信息共享。学校提供学生在校的表现和成长情况，家庭则分享学生居家的生活习惯和心理状态，共同分析学生可能面临的心理问题，从根源上寻找解决方案，从而更有效地将思想政治教育的内涵融入学生的日常生活中。

在寒暑假等假期，大学生可能因社会实践、实习兼职等经历而遭遇心理挑战。因此，需要动员社会力量，在青春社区设立心理服务站，配备专业的社工团队，形成关爱互助的社会风尚。同时，企业应加强对实习生的关怀与指导，帮助他们更好地适应社会。此外，鼓励学生利用假期时间参与志愿服务，通过奉献社会促进个人成长。在思想政治教育方面，还应关注社会舆情，加强思想引领，避免学生受到不良信息的误导。当前，一些媒体过度宣扬读书无用论、贩卖焦虑、鼓吹躺平文化，这些负面信息对学生的思想产生了不良影响。因此，社会应严格把控媒体宣传，弘扬主流价值观，发挥教育引领功能，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

## 5. 结语

大学生作为充满活力的新一代，承载着祖国未来发展的希望。在新时代背景下，我们培养的人才不仅要求理论知识扎实，更需具备健康的心理素质和坚定的理想信念。目前，高校的思想教育与心理健康教育在教育过程中均存在不足，这些缺陷无疑对提升两者的实际教育效果构成了阻碍。因此，在新时代的背景下，需要紧密结合大学生的实际情况，深化这两种教育方式的有机融合。这样的融合不仅有助于弥补各自教育的短板，还能更有效地促进大学生健康与全面的发展。

## 参考文献

- 白彩梅, 王树明(2021). “课程思政”视域下高校心理教育责任的转变. *陕西师范大学学报(哲学社会科学版)*, 50(2), 170-176.
- 傅小兰, 张侃, 陈雪峰(2021). *心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2019-2020)*. 社科文献出版社.
- 江婷, 熊英(2021). 思想政治教育在大学生心理健康教育中的效用研究. *科教导刊*, (7), 181-183.
- 李丹萍(2023). 大学生心理健康状况调查出炉! 升学成最大风险因素. *中国青年报*, p. 4.
- 李焱(2021). 高职院校思政教育与心理健康教育融合的探讨. *发明与创新: 职业教育*, (3), 43-44.
- 马建青(2017). *高校心理健康教育与思想政治教育结合30年的研究*(pp. 103-130). 浙江大学出版社.
- 孙雪松, 杨妮妮(2023). 大学生思政教育和心理健康教育深度融合研究. *中北大学学报: 社会科学版*, 39(1), 94-98.
- 陶志欢(2020). 当前思想政治教育质量提升困境及其应对. *中国青年社会科学*, 39(1), 70-77.
- 王荣, 滕飞(2015). 融合心理健康教育的思想政治教育路径探究. *思想理论教育*, (3), 100-104.