

基于大学生心理健康状况开展课程思政的思考

刘 源, 毕文超, 施成龙

上海理工大学理学院, 上海

收稿日期: 2025年9月15日; 录用日期: 2025年10月21日; 发布日期: 2025年11月3日

摘 要

由于面临学业内卷、就业压力、社交媒介依赖等, 超过70%的大学生存在不同程度的心理健康困扰, 其中最为常见的是焦虑, 而学业压力是造成大学生焦虑的主要原因之一。作为专业课任课教师, 在教学中通过课程思政化解学生因学业产生的焦虑, 维护学生心理健康, 是新时代学生心理健康工作和高等学校课程思政建设的共同目标。本文在深入分析大学生学业焦虑的成因和影响的基础上, 提出在课程思政建设过程中适当关注和化解学生焦虑情绪的若干办法, 以促进学生心理健康, 实现立德树人目标。

关键词

学业焦虑, 大学生, 心理健康, 课程思政

Thoughts on Curriculum Ideological and Political Education Based on the Mental Health Status of College Students

Yuan Liu, Wenchao Bi, Chenglong Shi

College of Science, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: September 15, 2025; accepted: October 21, 2025; published: November 3, 2025

Abstract

Due to the face of academic involution, employment pressure, social media dependence, etc., more than 70% of college students have different degrees of mental health problems, among which the most common is anxiety, and academic pressure is one of the main causes for college students to become anxious. As a professional course teacher, it is the common goal of students' mental health work in the new era and the ideological and political construction of courses in colleges and universities to resolve students' anxiety caused by their studies and maintain students' mental health

through ideological and political education in courses. Based on the in-depth analysis of the causes and effects of college students' academic anxiety, this paper puts forward some methods to properly pay attention to and resolve students' anxiety in the process of curriculum ideological and political construction, so as to promote students' mental health and achieve the goal of moral education.

Keywords

Academic Anxiety, College Students, Mental Health, Curriculum Ideological and Political Education

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

在快节奏的现代生活中,焦虑已成为许多人难以回避的情绪。成长于信息多元化时代的大学生,由于客观上面临着来自学业、就业、社交、家庭等多方面的压力,更易出现焦虑、抑郁、自卑、人际关系敏感等心理问题(杨柏贺,唐艺军,陆遥,2025)。《2022 年中国国民心理健康报告》显示,超过 70% 的大学生存在不同程度的心理健康困扰,在具体心理疾病分布中,近 8 万名大学生的焦虑风险检出率(45.28%)显著高于抑郁风险(21.48%)。焦虑的主要原因涉及学业压力、社交困境、未来规划等多重因素。由以上数据和分析可见,相比于显性的抑郁,隐性的焦虑是更为常见的大学生心理健康困扰,对学生的焦虑情绪未及时介入或处置不当有可能会进一步发展为抑郁。对于低年级大学生,来自学业的压力往往是造成焦虑的主要原因,及时对学生的学业压力加以疏导可以有效改善学生的心理健康状况,避免抑郁风险的出现。作为专业课任课教师,如何在教学中“维护学生心理健康,既教书,又育人”是 2023 年 4 月教育部等十七部门联合印发《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)》中提出的主要任务之一。同时,将大学生心理健康支持,特别是针对焦虑困扰的支持,有机融入“课程思政”建设,是新时代高等教育立德树人的核心任务之一。

2018 年,教育部印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中指出,心理健康工作的目标是:“培育学生自尊自信、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”。陈新星指出,大学生心理健康教育的最高目标是树立正确的价值观(陈新星,2015),这一目标与 2020 年 6 月教育部特别印发《高等学校课程思政建设指导纲要》中指出的“全面推进课程思政建设,就是要寓价值观引导于知识传授和能力培养之中,帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观”是高度一致的(张琳,李辉,2024)。也就是说,课程思政教育与大学生心理健康教育具有较高的契合度,课程思政的合理实施能够同时实现对学生心理健康的维护。

心理健康是学生有效学习、积极生活的基础。张蕾等人研究发现,目前高校开展的心理健康教育过度聚焦于大学生是否存在抑郁症等显性问题,对学业压力、职业迷茫、自我认同等隐性问题介入较少。而导致大学生出现上述心理健康问题的“实质”原因在于个体内在价值感的缺失(张蕾,李曦方,2025)。作为对学生影响最大最深的专业课程任课教师,在传授专业知识的同时也应充分关注学生的心理状态,从单纯的“知识传授”转向“全人培养”。要结合课程思政教育缓解学生心理压力,有针对性地解决学生的精神焦虑、思想迷茫、缺乏自信等心理问题,学会以放松和接纳的态度面对学习中的挑战,培养学生乐观向上、自强自信的心理品质,促进学生身心健康和全面发展。

目前将思想政治教育与大学生心理健康教育结合的研究较多,在课程思政建设中关注学生心理健康状态的文章较少,本文立足物理类公共基础课及相关专业课,探讨如何通过课程思政教育帮助有焦虑困扰的大学生学会理性面对困难和挫折,促进学生积极乐观心理的养成,增强其心理健康素质。将课程思政化为一种深层次的情感支持(如使命感、归属感),充分发挥课堂教学在育人中的主渠道、主阵地地位,满足学生成长发展需求和期待。

在《大学物理》等理工科课程的“课程思政”过程中,可以尝试采取以下多层次、系统化的方法。

2. 核心理念:转变角色,成为学生学习路上的同行者

思政教育的目标是“培根铸魂、启智润心”,“润心”的前提是建立信任感和安全感。作为任课教师,要理解和接纳学生的学业焦虑和由此造成的心理脆弱,做到包容、呵护并提供知识指引和心理支持。将心理健康关怀融入课程,创设安全性、支持性的课堂环境,是课程思政能够入脑入心的前提。

20多年的高校公共基础课教学过程中,本人遇到过多次学生辅导员为学生的学业焦虑问题求助本人。这些学生往往并不是对学业懒惰,而是由于过分担心考试不通过,情绪焦虑造成学习效率低下,甚至无法维持正常学习状态。众所周知,《大学物理》是理工科学生一门非常重要的基础课,建立在高等数学的基础上,要求能够熟练运用微积分和矢量分析,用全新的数学工具重新审视和精确描述高中物理的概念。由于涉及到从中学物理的定性、常量分析到定量、变量分析的飞跃,又强调对高等数学知识的熟练掌握,对于多数大一新生确实稍显困难,往往需要学生付出比其他课程更多的时间和精力才能够顺利通过。有部分学生由于高中选科或自身基础的原因对这门课程先入为主有畏难情绪,加之高等数学基础较差或者未能顺利通过更造成《大学物理》学习的困难。曾经有学生因无法独立完成老师布置的课后作业崩溃大哭,也有学生在期中考试后因未能及格而怀疑自己的学习能力。种种客观难题令学生倍感压力、手足无措,产生挫败感,进而导致焦虑→学习效率低下→更加焦虑的恶性循环。

3. 具体实践路径建议

此时,作为任课教师一定要充分理解学生的困境,并尝试从以下路径实施帮助:

1) 在思政内容上:化解“能力焦虑”,重塑价值感

首先,在教学过程中要注重人文性,思政元素树立正向能量的同时也要缓解学生认知恐惧。《纲要》明确指出,专业教育的课程思政建设,就是要“科学合理拓展专业课程的广度、深度和温度,从课程所涉专业、行业、国家、国际、文化、历史等角度,增加课程的知识性、人文性,提升引领性、时代性和开放性”。就物理类的专业课程而言,众多专家的建议是在教学中适当引入物理学发展历史和杰出科学家事迹。通过提炼其中蕴含的科学家勇于探索、坚韧不拔、职业使命感、社会责任感等思政元素,引导学生树立远大理想和正确的人生观(汪加洁,张艳艳,韩一平,李艳辉,赵文娟,2021)。例如,在讲授熵这一特别抽象的概念时,可以介绍克劳修斯、玻尔兹曼、吉布斯及香农等人对这一概念的形成和发展所作出的贡献,通过生动的事迹可以有效提高学生对相关物理定律的兴趣,加深学生对相关知识的理解。但要避免单纯强调科学家最终所获得的成功,要客观讲述他们在追求真理的道路上经历过的失败与内心挣扎,以及他们如何不畏艰难、坚守初心直至求得真理,让学生了解到载入史册的成功科学家也曾面临困难和失败,困惑和挫折是科学探索乃至人生的常态,而非个人能力的缺陷,从而有效缓解大学生在遭遇困难时产生的焦虑感。

其次,教学中要适时将物理知识与国家重大科技成就(如航天、量子通信、“中国天眼”)和物理知识的日常生活应用(如X射线在安检中和医学检验中的应用)相结合,突出科技强国的“中国速度”、展现自主创新的“中国精度”、彰显开放包容的“中国气度”。让学生看到自己所学的知识是如何在现实中创造价值、服务国家和社会的。激发学生民族自豪感的同时还能赋予学习以崇高的意义感,对抗“学而无

用”的虚无和焦虑。以专业技能知识为载体开展课程思政及心理健康教育具有强大的说服力和感染力，有助于将课堂主渠道功能发挥最大化，扭转专业课程教学重智轻德现象。

最后，教学中要注重培养学生成长型思维。成长型思维模式是斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克博士在她于2006年出版的专著《思维方式：新的成功心理学》中提出的一个信念体系。史蒂芬·科特勒认为：“如果你的思维是固定型的，意味着你相信天赋是与生俱来的，再多的练习也不会帮助你提升；如果你的思维是成长型的，意味着你相信天赋只是一个起点，练习会让一切变得不同。”(史蒂芬·科特勒, 2021)任课教师在讲解较难的课堂例题或课后作业题时，要强调“能力是可以通过努力来培养和提高的”，而非天生或固定不变的。可以将复杂的推导按照解题思路进行分拆、分解，按步骤逐步展示思维从混沌到清晰的过程。要及时宽慰暂时不能完全理解的学生，告诉他们暂时不理解是正常的，通过一步步剖析和多加练习，所有人都可以熟练掌握。避免制造“天才神话”加剧学生的自我怀疑和由此导致的焦虑。

2) 教学过程中要优化评估方式，化解“分数焦虑”

采用灵活多样的过程性考核方式，多方面、多形式、分阶段对学生学习状况和阶段性成果进行考核。可提高平时成绩占比，并在实际操作中注重形成性评估多于终结性评估。通过增加平时作业、小组课题、文献报告、课堂小测验等多元化的考核方式，让学生知道平时的努力也会“被看见、被认可”，减少学生因“一张考卷定分数”带来的压力。允许并接纳学生在课后作业和平时小测验中犯错，但要对典型错误进行集中讲解，将共性错误转化为整体提高的宝贵机会。其次，要为学生提供清晰的学习期望和路径。心理学指出，不确定性是焦虑的首要来源，给出清晰的学习“路线图”能大大增强学生对自我学习进度和成果的掌控感，从而有效缓解学生的焦虑。在学期初课程开始时，就明确告知学生课程考核方式、重点难点，并对成功学好本课程给出实操有效的建议。阶段性测试和平时作业情况也应及时向学生反馈，指出其优势和不足，提供进一步提高的方法和方向，促进学生始终保持向上的信心。再次，日常教学中教师要给予具体、积极的反馈，例如：批改作业时，除了指出错误，更要关注到学生思路中的亮点和进步，及时给予肯定和鼓励。一句“perfect!”、“这次有进步!”的评语，可能比一个分数更能激励一位焦虑的学生。

3) 营造安全、支持、包容的课堂环境

“同伴学习”于2014年被正式列为心理学名词，是指年龄相近的学习者通过互动和交流促进彼此学习的一种教育方法。该方法的发展基于建构主义学习理论，主张知识通过社会互动逐步构建，而非单向灌输。多年的切身求学经历和多年的教学经验也发现，“讨论”是学习物理的利器，学生间的讨论最有益于对知识点的掌握和能力的提升。因此要鼓励学生进行小组讨论、合作学习，某些难点内容的课堂测验允许小组共同完成。要让学生体会到同伴学习的力量，感受到“我们在一起解决问题”，从而削弱孤独感和挫败感带来的焦虑。任课老师也可以适时、适度地分享自己当年求学时经历过的困惑以及科研过程中的失败经历。告诉学生，在科学探索的道路上任何学者都并非一帆风顺，人人都曾经历过困惑与失败，这样能极大地拉近与学生的心理距离，创造一个允许迷茫、允许提问的安全课堂空间。另外，根据心理学家的建议，通过植入正念小练习也可以缓解紧张情绪。研究表明，长期坚持正念呼吸训练，可调节大脑前额叶皮层、边缘系统等区域的活动，降低体内皮质醇或其他应激激素水平，从而缓解紧张情绪，改善睡眠质量和认知功能。当和学生建立起足够的信任和认可后，可在课前或课间，花一两分钟带领学生进行简单的正念呼吸练习。引导学生通过有意识地觉察、关注并调节呼吸，减少对过去的懊悔和未来的担忧，帮助其从焦虑的“未来导向”(担心考试)或“过去导向”(懊悔没考好)中抽离，回到当下的课堂，提高注意力和情绪稳定性。

4) 课后主动识别与构建支持网络

首先，教师要做有心的观察者，留意学生的出勤、作业和情绪状态的异常变化，例如，曾经活跃的

学生突然沉默寡言、课后作业不能按时上交或错误较多,这可能是心理困扰的信号。此时,需要教师及时跟进,了解学生的实际困难并提供学业上的指导和心理上的支持。教师的职责是帮助学生成功,包括学业上的和情绪上的。可在第一节课就明确告知学生本学期固定的答疑和辅导时间及地点,并告诉学生如果在学习或生活中遇到困难,随时可以通过网络联系任课教师或在答疑辅导时间到办公室与教师面对面沟通。并且注意一定要对学生的求助内容严格保密。另外,任课教师也应提前了解学校的心理健康服务中心的位置、预约方式和紧急求助流程。当发现学生的心理状态超出自己能力范围时,要及时建议并协助其寻求专业帮助。

总之,对于有学业焦虑困扰的大学生,物理类公共基础及专业课的课程思政建设要在课程的“温度”上下功夫,科学合理地增加课程的人文性,理解和包容学生暂时的困惑、迷茫与焦虑,引导和帮助学生学会理性面对困难和挫折,增强心理健康素质,引导其形成正确的世界观、人生观和价值观。最终目标,是让专业课堂不仅成为传授知识和技能的地方,更成为滋养心灵、培养有心理韧性的新时代人才的摇篮。本文给出的具体实践路径核心是:(1) 思政内容上:融价值引领于知识传授,化解能力焦虑,赋予学习意义,培养成长型思维;(2) 教学过程中:改革考核评价体系,强调个体进步、化解分数焦虑;(3) 课堂环境上:营造安全、互助、包容的课堂环境,通过“同伴学习”削弱孤独感和挫败感带来的焦虑;(4) 课后支持上:任课教师要主动作为,构建从课堂到专业心理服务的支持网络。

基金项目

2025 年度上海理工大学研究生教学建设项目(项目编号:SZ202508),2025 年度上海理工大学本科课程思政示范课程建设项目(项目编号:KCSZ202508)。

参考文献

- 陈新星(2015). 以核心价值观引领大学生心理健康教育. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (4), 152-156.
- 史蒂芬·科特勒, 著(2021). *跨越不可能*(李心怡, 译). 中信出版社.
- 汪加洁, 张艳艳, 韩一平, 李艳辉, 赵文娟(2021). 大学物理课程思政特色素材库建设研究. *物理与工程*, 31(5), 81-85+87.
- 杨柏贺, 唐艺军, 陆遥(2025). 浅谈“00 后”大学生群体特征对校园安全教育的挑战及应对方法. *大学*, (S1), 43-45.
- 张蕾, 李曦方(2025). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径研究. *西部素质教育*, 11(14), 125-128+137.
- 张琳, 李辉(2024). 高校心理育人的多重内涵, 实现过程与优化路径. *湖北开放职业学院学报*, 37(9), 27-29.