

课程思政视域下《大学生心理健康教育》教学改革实验研究

王玉娥

(辽宁理工职业大学, 辽宁 锦州 121007)

摘要: 随着新时代大思政建设的深度推进, 高校课程思政建设愈加重要。《大学生心理健康教育》课程思政是育德和育心深度融合的有效路径, 能够为国家培育优质人才, 课程思政建设势在必行。基于此, 本文针对课程思政视域下《大学生心理健康教育》教学改革进行实验研究。

关键词: 课程思政; 大学生心理健康教育; 教学改革; 实验研究

随着社会的快速发展和高校教育改革的不断深入, 大学生的心理健康问题越来越受到广泛关注。《大学生心理健康教育》课程在促进学生全面发展、提高心理素质方面发挥着不可替代的作用。高校应注重在课程教学中推进课程思政建设, 将思政元素有效融入教学, 以此提升教学效果, 提升学生心理健康水平。因此, 如何在课程思政的视域下, 对《大学生心理健康教育》课程进行教学改革, 以落实思政教育任务, 成为当前高校教育亟待解决的问题。

一、课程思政视域下《大学生心理健康教育》教学改革的优势

(一)《大学生心理健康教育》与思想政治教育的关系

《大学生心理健康教育》作为高校德育课程的固有内容和重要组成, 与思想政治教育同向同行, 有着许多同属于德育范畴的共通之处, 分别体现在以下方面:

一是教育目标的契合性。《大学生心理健康教育》与思想政治教育都致力于培养学生的全面素质。心理健康教育注重提升学生的心理素质, 帮助他们建立健康的人格和积极的心理态度; 而思想政治教育则旨在培养学生的思想政治素质, 引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观。

二是教育对象的一致性。无论是心理健康教育还是思想政治教育, 其教育对象都是大学生。这一共同的教育对象使得两者在教学过程中可以相互借鉴、相互渗透。

三是教育内容的相似性。心理健康教育与思想政治教育在内容上存在一定的交叉和重叠, 如人生观、价值观、道德观等方面。通过深入挖掘两者之间的关系, 可以更好地发挥心理健康教育在培养学生全面素质中的作用, 同时也为思想政治教育的开展提供了有力的支持。

(二)高校全面开设《大学生心理健康教育》课程

在新时代环境下, 高校愈加重视大学生心理健康问题, 全面开设《大学生心理健康教育》, 为推进心理健康教育课程思政建设, 为实现学生的全面发展提供了有力保障。一方面, 全面开设能够促进心理健康知识的传播与普及, 提升大学生的心理素质。另一方面, 有利于促进心理健康教育与思政教育的有效融合。

二、课程思政视域下《大学生心理健康教育》教学现存问题

(一)教师缺乏思政理论底蕴

在开展课程思政建设工作中, 教师的思政理论底蕴对于《大学生心理健康教育》课程思政教学效果具有重要影响。但目前教师存在思政理论底蕴不足的问题, 在一定程度上制约了课程思政的实施。一方面, 教师难以将心理健康教育与思想政治教育有机结合, 在教学过程中往往侧重于心理学知识的传授和心理咨询技能的训练, 忽略了将思政元素融入其中的重要性, 使得课程内容缺乏深度, 难以触及学生的思想和灵魂, 进而影响整体教学效果。另一方面, 教师难以准确理解和把握课程思政的要求和目标, 对

于如何在心理健康教育中融入思政教育感到困惑或无从下手, 导致教学改革难以深入推进, 影响着课程的教学质量, 也制约了课程思政功能的充分发挥。

(二)思政元素挖掘不够

课程思政建设要求深度挖掘课程中隐藏的思政元素, 以此提升教学效果。但目前实践教学对思政元素的挖掘不足, 制约着教学改革的深入开展。一方面, 教学方法和手段的运用缺乏对思政元素的挖掘。在心理健康教育的教学过程中, 教师往往采用传统的讲授式教学方法, 缺乏创新性和互动性, 难以激发学生的学习兴趣, 无法有效引导学生从思政角度思考问题。另一方面, 教师对思政元素的挖掘意识不强。部分教师认为心理健康教育与思政教育是两个独立的领域, 缺乏将两者有机结合的意识和能力, 在教学过程中往往忽视了思政元素的挖掘和运用, 导致教学效果不佳。

(三)学生心理问题较多

随着生活节奏的不断加快与市场经济的不断发展, 大学生面临着多方面的压力和挑战, 包括学业压力、就业压力、人际关系压力等, 这些压力往往会导致他们产生焦虑、抑郁、自卑等心理问题, 影响着学生的日常生活和学习, 可能对他们的未来发展产生负面影响。再加之新媒体技术发展迅速, 大学生面临的诱惑与选择不断增多, 容易导致他们产生心理困惑与迷茫, 对自己的未来感到不确定, 对人生意义和价值产生怀疑, 从而陷入心理困境。

三、课程思政视域下《大学生心理健康教育》教学改革的实验研究

(一)数据收集方法

本文对高校《大学生心理健康教育》课程思政教学改革展开实验研究, 为保证数据准确性与可靠性采用问卷调查法和实验法两种数据收集方法, 具体体现在以下方面:

一是问卷调查法。问卷调查法是实验研究中的一重要手段, 通过设计合理的问卷, 广泛收集大学生在心理健康教育方面的基本信息、需求以及对教学改革的想法和建议等。问卷的设计需充分考虑到课程思政的要求, 涵盖学生在心理健康和思政素养方面的变化。教师应对对问卷数据进行科学的统计分析, 以揭示教学改革的效果和存在的问题。对所选学生进行问卷调查, 采取线上问卷形式, 由研究者担任测试主试对测试项目进行解释。在课程开展前后要求学生填写线上问卷, 规定 30 分钟内完成问卷, 完成做到后关闭问卷通道。而后对有效问卷进行筛选和排序, 对数据结果进行分析和处理。

二是实验法。通过实验法, 可以更直接地观察教学改革对学生心理健康和思政素养的影响。在实验过程中, 教师将选取部分学生进行教学改革试点, 采用新的教学方法和手段进行授课, 并通过对比对照组和实验组实验前后的差异来评估教学改革的效果,

此方法具有较高的可靠性和有效性，能够提供更为直接和深入的研究结果。实验组开展课程思政教育，对照组则进行常规授课，最后对两组学生的心理状态等要素进行分析，根据结果对比评估课程思政有效性。

（二）教学改革过程

1. 教学内容改革

《大学生心理健康教育》课程共计 32 学时，授课内容依据课程标准分为十二个专题，为更好地将思想政治内容与大学生心理健康知识结合在一起，特作出以下调整。

表 1 专题教学改革方案

心理健康教育专题	思政元素	融合方法
专题一：关注你的心理	积极的生活态度、正能量	人物案例
专题二：善待你的心理	自强不息	案例分享
专题三：认识你自己	正确的三观	故事分享
专题四：塑造你的人格魅力	社会主义核心价值观	讨论
专题五：打开你的心灵之锁	自我调适	心理测试、互动等
专题六：规划你的大学生涯	爱岗敬业；责任担当	动讨论、互动游戏等
专题七：培养你的创新能力	爱国情怀	心理测试、互动等
专题八：管理好你的情绪	辩证统一	案例分析、互动等
专题九：提升你的人际沟通能力	爱国、奉献	互动讨论、角色扮演等
专题十：把握你的爱情航线	换位思考；有使命和担当	互动讨论、角色扮演等
专题十一：珍爱你的生命	珍爱生命；尊老爱幼	互动讨论、角色扮演等
专题十二：心理危机的预防与干预	友善互助	心理测试、互动、角色扮演

2. 课程活动改革

课程活动可以模块化方式进行，将课程思政课程划分为以下模块：一是自我认知模块，结合课程内容培养学生自我意识与情绪管理技能。二是价值认同模块，注重开展挫折教育和人际交往教育等。三是职业认同模块，引导学生学习心理知识与生命教育。

教学活动分为课前、课中与课后三个阶段进行。

一是课前阶段。通过线上平台发布预习资料，包括心理健康基础知识、思政元素融合点等，注重引进近期热点行为，引导学生提前了解课程内容，形成初步认知。以问卷调查方式检测学生预习情况，跟踪学生学习情况。

二是课中阶段。完善整个教学活动设计，包括导论、前测、参与式学习等环节，体现思政元素的融入。教师可采用案例分析、小组讨论等方式，促使学生参与思政学习，在实践中深化理解，由浅入深地理解课程知识，感受心理健康与思政素养的内在联系。比如教师可组织与思政相关的活动，包括主题演讲、辩论赛等，激发学生思政思维，引导学生围绕社会思政问题展开探究，让学生在参与中提升思政素养。

三是课后阶段。通过布置作业、开展实践活动等方式，巩固学生在课堂上学到的知识和技能。要求学生完成访谈、调研报告等任务，参与线上自评量表与学习满意度等调查。

3. 教学评价改革

结合课程思政要求对教学评价进行改革：

一是注重学生的全面发展。除了对心理健康知识的掌握程度进行评价外，还应关注学生在心理健康实践、思政素养提升等方面的表现，采取多样化评价方式全面评估学生综合能力。

二是注重过程与结果的结合。教师应建立起过程与结果相结合的评价机制，既关注学生的学习成果，又关注他们在学习过程

中所展现出的态度、能力和方法。

三是注重促进学生反思与总结。引导学生参与评价过程，让他们对自己的学习进行反思和总结，从而发现自身的不足并制定改进计划。

（三）研究成果研究

对两组学生改革前后的情况进行分析，结合问卷调查结果探究课程思政教学改革带来的积极变化，具体如下：

一是选用“青少年学生生活满意度量表”来检测两组学生教学前后效果。问卷包括学校、学业、友谊、家庭、自由和环境六个维度，得分越高说明对大学生活越满意。对所收集数据进行独立样本 t 检验发现，实验组和对照组在实验干预前无显著差异（ $t=1.39, p>0.05$ ），对照组在干预后，前后测得分差异显著（ $M_{前测}=152.80 \pm 30.70, M_{后测}=169.80 \pm 22.58, t=0.79, p>0.05$ ）；实验组在干预后，前后测得分差异显著（ $M_{前测}=169.80 \pm 22.58, M_{后测}=180.03 \pm 26.98, t=2.43, p<0.05$ ）；在后测的得分上，实验组得分显著高于对照组（ $M_{实验组}=180.03 \pm 26.98, M_{对照组}=169.80 \pm 22.58, t=1.66, p<0.05$ ），即课程思政元素的教学改革能够进一步提高学生对当下生活的满意程度。

二是在课堂上对两组学生的学习状态与生活状态进行打分，结合学生课前学习情况、课堂考勤与上周生活情绪等进行评价。结合教师评价数据与学生评价数据，可以得知实验组学生相关分数均值高于对照组，表明课程思政建设对学生调整状态具有一定的积极作用。

三是针对某姐课程教学展开民意调查，分析学生对课程的喜爱程度。通过数据研究，改革后的课程更受学生喜爱，学生普遍对改革后的教学活动评分较高。

四是自我评价，引导两组学生对自身学习过程进行反思与总结，引导学生树立积极的心态。

四、结语

综上所述，在社会经济发展迅速的当下，大学生面临的各方压力呈现出复杂性和多样性特点。对此，高校应借助《大学生心理健康教育》课程优化学生心理状态，通过在教学融入思政元素推进教学改革，发挥心理教育课程的育人功能。通过对课程目标、课程活动以及教学评价等多方面的改革，学生的心理健康水平得到了显著提升，对思政教育的接受度也明显增强。为高校《大学生心理健康教育》课程的教学改革提供了有益的参考和借鉴，对于促进高校教育质量的提升具有重要意义。但本研究存在一定的局限性，包括样本量较小、研究时间较短等。未来研究应进一步扩大样本量，延长研究时间，以更全面地探讨《大学生心理健康教育》课程的教学改革问题。

参考文献：

[1] 徐薇，叶笑云.“课程思政”融入大学生心理健康教育的探索和实践[J].黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(03): 154-156.
[2] 吴正慧，程族彬，王洁莹等.叙事疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用[J].心理月刊.2023.04.063.

课题项目：

1.2022 年度辽宁省高校思想政治理论课教学改革研究项目：课程思政视域下《大学生心理健康教育》教学改革研究，编号：081
2.2023 年度辽宁理工职业大学校级课题：“大思政课”视域下《大学生心理健康教育》教学改革研究，课题编号：LNLG2023YB10