

“课程思政”背景下大学生心理健康教育课程实践的路径探索

彭平 徐町 杨青

(三江学院, 江苏南京 210000)

摘要: “课程思政”是新时代背景下教育新理念,也是当前各大高校开展思想政治教育工作新的切入点和落脚点。大学生心理健康教育作为各大高校学生教育管理的有机组成部分,探究其课程思政路径、探索其中思政教育的映射点并提出相应的教学设计,为高校实现构建全员、全方位、全过程的育人新格局,不断提升高校的人才培养质量提供新的理论参考和实践依据。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 课程思政

“课程思政”的概念并不是指哪一门课,而是包括:通识课、基础课、专业课、哲学社会科学课,甚至是尚未形成具体课程形态的隐形课程等等。努力挖掘这些课程中的思政目标、内容、手段,让各类学科的专业授课过程中不断渗透价值基因和思政理念。《大学生心理健康教育》是综合理论知识传授、内在心理体验、外在行为训练于一体的通识课程,旨在提高全体大学生的心理素质,培养其积极的心理品质,促进个体心理健康水平、思想道德水平、文化素质、专业素质和身体素质的协调可持续发展。这与“课程思政”所倡导的立德树人教育理念高度一致,两者在教育宗旨上不谋而合。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党[2018]41号)指出:心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的重要内容。因此,在大学生心理健康课程中引入“课程思政”,不断挖掘思政育人因素,让《心理健康教育课》中的思政教育元素活起来,不断促进高校心理健康教育的责任转变,真正实现大学生育心与育德相统一。

一、高校大学生心理健康教育课程的开设现状

《大学生心理健康》与大学生们的日常生活、学习、交往密切相关,理应受到学生们的高度关注和喜爱。但是实际授课过程中却发现大家对这门课程的反响与原有期待存在较大差异,总体来说有以下特点:

(一) 专业化取向明显

当前各大高校开设的大学生心理健康课程均以课堂讲授为主且为大班式教学,重视从理论层面介绍心理及心理健康的基本概念、原理、理论和流派等,以凸显该课程的专业化,对于心理健康教育的实际应用和系统发展等方面有所忽视。填鸭式的灌输模式、为传递专业知识忽略了互动交流等,已经无法满足当代大学生多元文化的心理发展需要,既没有切实解决学生们的心理困惑,也很难实现提高其心理素质水平和抗挫能力等目标。现实冲突与心理困惑共存,要求当代高校必须打破心理健康教育课程过于“专业化”的壁垒,以努力践行社会主义核心价值观为基本前提,让学生在充分了解自己的基础上,通过学校心理健康教育课程的学习,促进其形成正确的人生观、价值观和世界观,不断提高在校大学生们的心理健康水平和,促进形成良好的思想道德品质,真正实现“心理育人”的教育目标。

(二) 闭合程度突出

一直以来,高校大学生的心理健康和思想政治是学生管理的两个重要维度,在课程设置和活动安排上都是独立进行互不干扰,长时间来都未能实现有效融合。心理健康课程的教学设计设置为凸显其专业性以及强调心理咨询中的价值中立原则,相关教育工

作者们对思想政治教育工作者的介入存在抵触情绪。在教学目标设定更多侧重于个体自身或者个体所处的微观环境,对更大更宏观的时代背景和社会环境的关注力度不够。而当前大学生们常见的心理冲突和身心问题极具时代特点,深受集体环境和社会背景的影响。俞国良认为:尽管心理健康和思想政治教育在对象、内容和任务以及工作原则等方面存在较大不同,但二者的终极目标一致,遵循的教育规律一致,服务主体一致。因此,心理健康教育课程需突破局限性,将心理育人的内容不断扩大化、兼容化。

(三) 问题关注增多

随着社会竞争的日益激烈,应试、学习、就业、交往、家庭等因素逐渐成为影响学生身心健康发展的重要方面。大学生的心理认知和发展过程离不开家庭、学校和社会环境的交互作用和复杂影响。自体心理学创始人海因兹·科胡特认为:人终身都是深深地相互依赖。从大学生个体来看,心理健康理应包括能够处理好与自己、与他人、与社会等的关系。因此,高校的心理健康教育课程必须转变其过于专业化、闭合程度高、以问题为主要导向的特点,将课程思政的理念融合进来,打破原有界限,实现协同育人的教育目的。

二、《大学生心理健康教育》“课程思政”的路径研究

大学生心理健康教育课程实施“课程思政”是“大思政”课程教学观建设的必然需要和发展趋势。基于以上心理健康课程当前的实施现状,可以从以下角度探索高校践行大学生心理健康“课程思政”的具体路径。

(一) 详细分析教学对象

由于互联网科技的飞速发展和新媒体技术的广泛应用,当代大学生获取信息的速度和容量超乎想象。大学时期学生处于自我同一性整合的关键阶段,他们具有深刻而且丰富的情感体验,能够利用自身具备的学习和反思能力,依据所获得的各类信息,逐步构建自己的价值观、世界观、人生观体系。因此,根据当代大学生的时代特点和发展趋势,充分发挥学生的主体作用,是实现大学生心理健康教育“课程思政”的前提保证。

(二) 不断细化教学目标

教育心理学家布鲁姆认为教育目标应包括:认知领域、情感领域和动作技能领域,这三个领域又分为由低级到高级不同的层次和水平。将《大学生心理健康教育》里融入课程思政的教育理念,可以把具体的教学目标进一步细化、具体化。按照布鲁姆的三个领域分类方法可进行如下解读:第一、认知领域。引导学生认识心理学,了解相关概念和理论基础,掌握心理健康的基本标准和重要意义,知晓大学阶段个体心理发展的基本特征和可能出现的异常表现,学习基本的心理调适方法等。结合思政角度,可以引入个体的角色定位(包括家庭我、社会我等等)、心理健康或异常的影响因素(除自身因素外的环境、关系的影响等)、心理调适方法中外部环境的作用等,从宏观角度传达基本知识,深化思想内涵。第二、情感领域。课程教授过程中学生们的情绪、情感、兴趣等都属于情感领域,是教育中的重要内容。在授课过程中,可以引入个人理想与中国梦的关系等内容进行案例分析和课外拓展,促进学生了解在自己、他人的心理发展过程中想法、态度、价值观等因素的影响,能够对自我/他人的心理状况、行为表现进行客观评价,形成积极的心理品

质。第三、动作技能领域。心理健康课程预期实现学生自我探索、心理调适和心理发展等相关技能。这部分内容和实际生活的相关度极高,也是适当引入思政元素的大好时机,可以充分体现其生活性、实践性。无论是哲学史观、核心价值观还是民族文化的结合和渗透,均需注意不能偏离原有的教学目标,而是努力实现隐性润色、逐渐渗透,同时“课程思政”的融合目标并非一成不变,而应该根据具体教学情境、学生反应等,适当微调,不断完善。

(三)持续优化教学内容

课程教学内容是有效达成教学目标的重要载体。优化教学内容可以将“课程思政”融入大学生心理健康教育的课程标准内,找准教学内容中的思政映射点,进行不断融合。大学生心理健康课程的教学内容包括从青年心理学角度,运用心理学有关知识,探讨成长中青年所面临的种种问题;探讨在新形势下青年心理发展的一般规律,以及快速发展的社会政治、经济和文化等对大学生心理的多种影响;系统介绍当代有关大学生心理健康教育的最新研究成果,夯实大学生关于心理健康教育的理论基础,让大学生学会一些维护身体和心理健康的基本技巧与方法,增强身心的自我保护能力,以提高大学生的健康素质水平。详细解读可以发现很多思政切入点,包括用发展的眼光看待自己和他人的身心特点和各类问题出现、学习责任意识和大局担当来应对生活中的挫折和挑战等等。可以深度挖掘优秀传统文化中的实际案例、人文精神、思想观念、道德规范等,让大学生在心理健康教育课程的学习过程中不断提升自身思辨能力和水平,形成正确的价值观念、树立坚定的理想信念。教学内容的优化需要注意课程的内在逻辑性同时还需顺应学生身心发展和时代变化的特点,从而使心理教育与思政教育无缝连接、完美融合。

(四)逐渐改进教学方法

当前社会背景下,新媒体技术的高速发展和逐渐应用,适当改进课程教学方法是促进《大学生心理健康教育》“课程思政”的重点环节之一。传统的满堂灌、纯讲授的传统教学模式已经不能满足当代大学生的需求,因此利用新媒体技术和新闻传播手段相结合,探索适应当前大学生特点的教学方法势在必行。在具体

的教学过程中,讲授法是最基本的教学方法,还可以进一步融入:案例教学法、角色扮演法、头脑风暴法等。借助多种教学载体,如雨课堂技术,拓宽教学方法的实施平台,包括线上线下、课内课外、翻转课堂等,力求突破传统课程的方法限制,实现课堂教学效果的最优呈现和教学内容的不断延伸,让思政内容在大学生心理健康教育课程中与时俱进且逐渐渗透。

(五)重新设计教学评价

教学评价是检验一门课程实际教学效果的重要步骤,不仅可以及时反馈出“课程思政”的渗透情况,还可以促进心理健康教育思政教学的进一步发展。教学评价的主体同时包括教师和学生,因此,构建全面、客观、科学的课程教学评价体系必不可少。第一、建立教师综合教学能力评价体系。这部分需要依托学校的教务处、教学质量评估中心得以实现,通过学生对该门课程老师的授课方式,与教学内容的贴合程度等进行评分,也是促进教师不断进步和提高的有效方式。第二、建立学生发展性综合评价体系。知识的掌握是在学习中不断内化的,心理健康教育的课程思政也是以学生能够知晓理论、形成观念,内化于心、外化于形的综合发展过程,因此,应该从学生们的理论知识掌握、生活实践应用、个人心理成长以及思想品德提升等多个维度,且适当参考班干部、辅导员、宿舍成员等个体进行外部评价,各类评价内容应赋予不同权重,最后进行量化加分,建立定量评价与定性评价、结果性评价与过程性评价、动态评价和静态评价、自我评价与他人评价、线上评价与线下评价相结合的一套综合发展性评价体系。

三、《大学生心理健康教育》“课程思政”的教学设计

大学生心理健康教育“课程思政”过程需要精准理解心理健康教育的教学要求,充分提炼该门课程中所蕴含的思政要素,结合当前国内外的形势及大学生心理发展特点,突出党和国家最新的理论成果,同时也应重视优秀传统文化的传承。表1为依据大学生心理健康教育教学大纲所列出的教学内容、教学要求、思政映射点及教学方法,其中,思政映射点和教学方法包括但不限于以下内容,仅供参考。

表1 大学生心理健康教育“课程思政”教学设计

教学内容	教学要求	思政映射点	教学方法
健康概述	①了解健康的内涵 ②了解心理健康的标准 ③掌握维护健康的途径 ④知晓正确的心理求助办法	①健康理念的学习 ②心理咨询与治疗的理论发展 ③辩证、客观的看待健康与心理健康的关系	①理论讲授 ②小组讨论 ③案例分析 ④课后拓展
大学生心理适应	①了解适应的概念 ②识别抑郁情绪与抑郁症等适应问题 ③增强适应能力	①矛盾的普遍性与特殊性 ②以发展和接纳的眼光看待自己和他人 ③了解人的适应性和主观能动性	①案例分析 ②头脑风暴 ③概念阐述 ④团体辅导
自我意识与人格	①了解自我意识和人格的含义 ②了解大学生的自我意识发展 ③了解大学生的人格障碍 ④理解并掌握塑造健全自我意识和人格的途径	①主体我与客体我 ②社会关系中个体的价值与意义 ③自我同一性的确立 ④矛盾的对立与统一	①团体辅导 ②心理测验 ③小组讨论 ④理论讲授 ⑤视频分享
情绪与压力应对	①了解情绪与压力 ②理解并掌握管理情绪与压力的方法	①中国传统哲学中:尊重自然、节欲虚心、仁爱忠恕等思想 ②理性情绪疗法 ③事物发展的整体和局部概念 ④令行禁止的法制观念 ⑤文明、和谐、友善等社会主义核心价值观 ⑥奥运健儿们奋勇拼搏的故事	①理论讲解 ②概念辨析 ③演示法 ④互动体验 ⑤团体辅导

大学生的人际交往	①了解人际交往的基本概念以及大学生人际交往的特点 ②了解人际交往中可能遇到的问题 ③掌握并培养大学生人际交往的能力，从而建立完善的人际关系	①人际关系发展的阶段 ②人与世界的关系 ③社会主义和谐社会的构建 ④弘扬仁义礼智信等优秀的中华优秀传统文化 ⑤集体主义精神 ⑥增强“四个自信”	①理论讲授 ②心理剧 ③互动体验 ④小组讨论 ⑤翻转课堂
大学生学习与网络心理健康	①了解大学阶段该如何学习 ②了解大学生常见的学习心理问题及调试办法 ③了解网络对大学生心理健康的影响 ④有效培养大学生的学习能力 ⑤学习科学合理利用网络，健康上网	①个人与国家、社会、民族的关系 ②尊重事物发展的基本规律 ③个人主观能动性的力量 ④文明、和谐社会关系的建立 ⑤法治社会与诚信、友善的网络交友 ⑥学习基本规律的把握	①角色扮演 ②主题辩论 ③案例讲解 ④小组讨论 ⑤理论讲授
大学生生命教育和危机干预	①掌握心理危机的相关概念 ②了解当前大学生心理危机的特点	①理想与信念教育 ②辩证的观点看待事物的发展 ③革命先烈们的生命观 ④社会心理卫生服务体系的发展	①案例分析 ②理论讲授 ③团体辅导 ④小组讨论 ⑤课后延展

五、面临的困难与挑战

高校大学生心理健康实施课程思政具有其内在优势和先天基础，符合当前新形势下高校实行课程改革的时代走向，理应出现思政内容与心理课程协同育人的良好效应。但在融合的具体课程教学过程中，尚存在以下问题无法忽视。

(一) 生搬硬套思政元素，融合过程过于显性

高校的大学生心理健康课程实施课程思政，应该是将课程中的思政元素进行深度挖掘和系统梳理，以显性的方式向大学生传递心理健康的相关专业知识，同时以隐形方式进行思想品德上的渗透和融合，促进其成人、成才。在这一系统过程中，应该是显性教育和隐形教育方式相结合。但实际情况中，若心理课程思政元素发掘不精准，融合过程不自然，极易出现心理健康课程思政化的倾向，使得思政元素喧宾夺主，造成大学生主观上的思想抵触。因此，如何在课程中与时俱进挖掘恰当的思政元素，以隐性形式进行深度融合，使大学生在潜移默化过程中同时接受“心育”与“德育”，成为实现大学生心理健康课程思政需要解决的一大重点与难点。

(二) 教学定位偏离重点，教学结果收效甚微

受实用主义教学观的影响，以学习者为中心的教学理念深入人心。大多数学校将是否受学生欢迎、喜爱作为衡量课程好坏的重要指标。为更好地满足当代年轻人们的需求和喜好，很多教师在授课过程中采取多种多样的教学方式，翻转课堂、实践学习等模式悄然兴起并得到大力推崇。同时，传统讲授模式中，为博得学生关注，提高教学效果，刻意营造幽默风趣、热闹非凡的教学风格，抑或是最大程度的以学生需要为中心，造成自由散漫的课堂氛围，以取得学生的良好评价。这些现象都偏离了课程思政的初衷，不仅未能有效实现德育，也让心育效果大打折扣。大学生心理健康课程本就是浸润式的课程模式，加入课程思政理念更需要长期绵延的积累和润物细无声的研磨，才能够不断深化课程内涵，在价值引领的前提下使大学生的心理健康水平得到有效提升。

高校大学生心理健康课程实施课程思政，具有其天然优势。在具体教学过程中应努力实现心理育人和思政育人共同配合，形成协同育人、展现协同效应的良好局面。心理健康课程教师需要锤炼自身教育教学能力，在充分挖掘教学内容中紧跟时代特点的思政元素前提下，对教学课堂进行巧妙设计、不断创新教育教学方法，依据学生的实际特点，开展春风化雨的思想浸润，使大学

生们的心理素质和思想境界不断得到有效提高，从而达到理想的教学效果。

参考文献：

[1] 田甜, 冯巧兰, 原广华. 大学生心理健康课程思政建设路径探究 [J]. 教育观察, 2020, 9 (37): 19-22.

[2] 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知 [EB/OL]. 中华人民共和国教育部, 2018-07-06. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.

[3] 俞国良. 现代心理健康教育 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.

[4] Peter A. Lessem. Self Psychology: An Introduction [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2017.

[5] 王慧. 对应毕业要求的《管理心理学》课程思政教学设计 [J]. 高教学刊, 2021 (8): 69-72.

[6] 张弛, 宋来. “课程思政”升级与深化的三维维度 [J]. 思想教育研究, 2020 (20): 93-98.

作者简介：

彭平 (1989-), 女, 汉族, 江苏南京人, 讲师, 辅导员, 主要研究方向: 大学生心理健康与思想政治教育。

徐町 (1980-), 女, 汉族, 江苏南京人, 讲师, 健康教育教研室主任, 主要研究方向: 心理咨询与大学生心理健康教育。

杨青 (1992-), 女, 汉族, 江苏南京人, 助教, 辅导员, 主要研究方向: 大学生心理健康与思想政治教育。

本文系三江学院通识教育建设专项“大学生健康教育”(编号 TS20011) 的阶段性研究成果