

核心素养下大学生心理健康教育课程中思想政治教育的渗透研究

李昱霏

(江苏财会职业学院, 江苏连云港 222061)

摘要: 随着大学生就业竞争形势日益加剧, 全能型人才更受企业青睐, 这一形势也逐渐影响了高校教育教学理念。由于大学生社会阅历少, 在应对就业压力时难免会手足无措, 很多大学生出现了就业焦虑, 高校心理健康教师要关注学生这一心理问题, 运用新媒体、大学生就业相关时政新闻开展心理辅导, 在心理辅导中融入思政教育, 为学生树立自强不息、坚持不懈和吃苦耐劳的职业榜样, 给学生一个积极的心理暗示, 提升大学生抗挫折能力, 为学生规划美好的就业蓝图。

关键词: 大学生心理健康; 核心素养; 思政教育; 融合策略

“全面发展的人”是我国核心素养体系的核心, 高校要培养德才兼备、政治觉悟高的全能型人才, 因此, 高校心理健康教师要积极贯彻核心素养理念, 助力大学生全面发展。教师要积极寻找心理健康教育和思政教育的契合点, 挖掘其中有助于大学生成长的素材, 搜集热门时政新闻, 讲解道德榜样事迹, 给学生积极心理暗示; 运用线上教学平台开展心理测试, 科学分析出每一个学生心理状态, 制定针对性团队心理辅导方案, 解决学生网络依赖、社交恐惧和就业焦虑等问题, 培养学生积极向上、敢于拼搏的品德; 运用微博、抖音等软件宣传心理健康知识, 及时疏导学生焦虑、自卑等负面情绪, 提升他们的心理承受能力和自我调节能力; 定期邀请心理咨询师举办心理健康讲座, 为学生分享一些常见心理病症表现, 为学生介绍一些心理疾病患者重新振作、创造生命奇迹的正能量事迹, 激发学生奋斗精神和不服输精神, 全面提升大学生道德素养。

一、大学生心理健康教育和思政教育融合过程中存在的问题

(一) 大学生心理健康问题日益突出

随着互联网文化盛行、生活条件提升, “00后”大学生心理健康问题层出不穷, 很多大学生出现了社交障碍、网络成瘾和抑郁等问题, 已经成为了困扰大学生学习和就业的主要因素之一。例如随着智能手机普及, 大学生深受网络游戏、社交软件等影响, 很少主动参与社交活动, 导致学生出现了沉迷网络游戏、社交障碍和考试焦虑等问题在, 这些是高校心理教师亟待解决的问题。

(二) 课程思政理念渗透不够深入

虽然高校课程思政口号喊得很响亮, 但是这一理念在心理健康课中的渗透作用微乎其微, 很多教师都把心理健康和思政教育割裂开来, 影响了心理健康课程的教学效果。例如教师只是讲解基本的心理健康理论, 引导学生控制自己的情绪, 正确看待考试, 传授学生一些释放压力、舒缓负面情绪的方式, 忽略了利用学习榜样来激发学生主观能动性, 没有引用一些积极向上、勇于和命运抗争的道德案例来激励学生, 心理健康教育效果并不理想。

(三) 大学生对思政和心理健康课程不太重视

大多数学生把精力都放在了专业课学习上, 对心理健康课和

思政课并不太重视, 一方面体现在出勤率不高, 另一方面则是体现在学生课堂学习态度消极。很多学生在心理健康课上看专业书籍、看手机, 很少主动和教师互动, 对自己心理健康状态不太关心, 在思政课上更是有学生呼呼大睡, 考试也只追求超过及格线即可, 缺乏基本的动力, 大多数学生对这两门课程都抱着可有可无的态度。

(四) 缺少心理健康和思政教育融合的实践活动

部分心理健康教师虽然在教学中渗透了“三观”教育、红色文化教育, 但是大都以口头讲述为主, 学生对道理力量的感受并不是很深刻, 导致他们对心理学和思政教育之间的关系并不清楚。部分教师忽略了挖掘心理健康和思政课程之间的相通点, 没有在团体心理辅导中渗透德育教育, 例如在积极心理学辅导中忽略了导入时代楷模事迹, 情感教育效果不理想。

二、核心素养背景下大学生心理健康课程渗透思政教育的必要性

(一) 有利于促进大学生全面发展

心理健康和思政教育的出发点和育人目标是一致的, 思政教育主要以弘扬社会正能量、端正学生三观为目标, 这些积极向上的素材恰好可以符合心理学要求, 用道德的力量来感化学生, 帮助涉世未深的大学生找到奋斗方向。高校心理健康教师要挖掘教材中隐藏的德育素材, 再结合所带班级专业渗透职业道德素养教育, 培养学生积极向上、爱岗敬业的职业态度。

(二) 有利于全面贯彻课程思政理念

心理健康作为高校各个专业的必修课, 教师要响应课程思政的号召, 自觉学习思政知识, 先提升自身政治觉悟, 再把思政和心理知识融会贯通。教师可以把当下热门的时政新闻、百年党史、工匠精神等融入心理健康教育中, 运用优秀青年、革命烈士和时代楷模等正能量人物来激励学生, 让这些美好品质来熏陶学生, 帮助学生克服自身懈怠情绪, 让学生成为掌控自己心理、情绪的“主人”。

(三) 有利于提升大学生精神风貌

教师可以运用心理学知识帮助学生克服懒惰、拖延症和网络依赖等问题, 再为学生身边的优秀学生榜样, 引导学生远离盲目追星, 投入专业课学习、公益服务和社团活动中, 让学生真正体会到奋斗的意义。

教师要定期开展心理实践活动, 把心理教育和德育实践相融合, 鼓励学生主动社交, 参与社会公益活动, 让学生融入社会服务活动中, 展现当代青年大学生的使命与担当。

(四) 有利于提升大学生心理素质

教师可以在心理健康教育中融入一些真实案例, 讲述命运坎坷却依然努力生活、勇敢追梦的残奥会健儿奋斗故事, 逆境中坚持梦想、不放弃创业的优秀企业家故事, 鼓励学生向这些榜样学习,

让学生正面挫折和困难。教师可以针对大学生应聘面试开展教学,引导学生积极面对面试,遇到失败不气馁,调整心态重新出发,真正让学生掌控自己的情绪,提升学生自我调节能力和心理素质。

三、核心素养背景下大学生心理健康课程渗透思政教育的策略

(一) 微课导入热点时政新闻, 渗透课程思政理念

教师可以带领学生观看“七一勋章”获得者青年扶贫干部黄文秀事迹,她放弃了大城市优渥待遇,毅然回到广西贫困县担任驻村干部,带领全村村民脱贫致富,改善了村内文化环境,鼓励更多山区孩子读书,因为车祸不幸牺牲在工作路上。黄文秀用一位共产党员的坚守、奉献和生命践行了青年共产党员对人民、国家和党的忠诚与奉献,是当代大学生学习的典范。教师要利用黄文秀事迹渗透心理健康教育,针对学生虚荣心强、盲目攀比和功利心强等心理问题进行疏导,端正学生的金钱观、价值观和消费观,引导学生学习黄文秀扎根农村的奉献精神,学习黄文秀淡薄金钱名利的精神,激励更多大学生积极入党、积极投身基层乡村建设,让学生向基层干部、劳动模范等学习,真正改变学生的三观。教师要运用榜样的力量开展心理健康和思政教育,帮助学生克服自卑、敏感、攀比等负面情绪,让大学生变得越来越自信。

(二) 积极开展线上心理测试, 开展团体心理辅导

心理教师可以利用学校线上教学平台开展心理测试,针对大学生心理健康、个性倾向和人格来进行测试,运用科学手段分析大学生心理状态。例如教师可以采用 SCL90 心理健康症状自评量表,这一心理测试方式包括了大大小小 90 个项目,从情绪控制、睡眠、社交和抗挫折等方面对学生进行测试,分为潜在心理疾病风险、已经出现心理病症两个维度进行测试与分析,利用大数据平台汇总学生答题情况,分析出学生在情绪控制、焦虑、社交、家庭关系和价值观等方面存在的问题,引导学生克服网络依赖和负面情绪,用专业的心理健康知识来促进学生道德素养提升。教师可以针对学生普遍存在的焦虑、社交障碍、情绪化和自控能力差等问题开展团体心理辅导,当学生出现焦虑、暴躁等负面情绪时,推荐学生运用运动、倾诉等方式来释放压力,避免负面情绪大量堆积诱发心理疾病。此外,教师还可以开展 SDS 抑郁自评量表调研,运用科学的测试题目发现学生可能存在的抑郁症倾向,全面分析全校学生测试数据,发现出现抑郁症状和濒临抑郁的学生,为这些学生制定心理辅导方案,并和他们的辅导员开展心理关怀工作,用关爱温暖这些抑郁症学生,这也是提升班级凝聚力的一种方式,帮助他们克服抑郁症。

(三) 运用新媒体开展心理辅导, 提升学生抗挫折能力

心理教师要积极和思政教师合作,运用学校官方微博、微信公众号来宣传心理健康和思政知识,开展线上心理辅导,及时解决学生心理咨询问题,提升大学生抗挫折能力。例如教师可以在微博平台分享一些抗抑郁、抗焦虑小知识,列举一些抑郁症和焦虑症常见症状,引导学生参照这些症状进行自查,方便学生及时了解自己的心理健康状况。教师还可以设立微博心理咨询信箱,学生可以匿名咨询心理健康问题,例如如何戒掉网络游戏、如何克服社交障碍等问题,教师要认真回复每一个留言和来信,针对学生个人心理问题进行辅导。针对社交障碍学生,教师可以推荐他们积极参与宿舍集体活动、社团活动,鼓励他们积极和不同班

级、不同专业的同学、学长、学姐接触,逐步克服内心的自卑、害羞等情绪,变得更加自信、阳光。此外,教师还可以在考试周到来之前进行线上心理健康直播教学,针对学生考试焦虑、紧张情绪进行疏导,传授学生控制紧张情绪的方法,鼓励学生认真复习、认真审题,激发学生自信心,让学生正确看待考试得与失,培养学生永不屈服、自信勇敢、坚持不懈的良好品德,同时激励学生在挫折中振作,激励学生用奋斗书写青春故事。

(四) 开展心理健康讲座, 为学生树立自强自立榜样

高校可以邀请专业心理咨询师举办心理健康讲座,由心理咨询师分享一些案例,并现场解答学生心理健康问题,让学生在学也可以享受到人性化、专业化心理咨询服务,心理健康教学要虚心向这些咨询师请教,不断提升自身心理辅导实践能力。心理咨询师可以在保护病人隐私的前提下介绍一些真实的心理辅导案例,例如某位大学生因为母亲突然车祸离世,患上了抑郁症,并患有创伤后应激障碍(PTSD),出现了自残、交流障碍和难以入睡等症状。心理咨询师为这位患者制定了音乐加宠物关怀治疗,陪伴她在音乐中放松情绪,倾诉对母亲的思念,释放心理的悲伤情绪,刺激她对外界的感知能力,逐步引导她积极和身边人交流,带领她照顾小动物,让她体验被需要的感觉,弥补她情感上的空白。经过治疗她重新振作,积极参与流浪动物救治、参与学校社团,陪伴和照顾自己的父亲和弟弟,性格上变得越来越独立、越来越乐于助人,学习成绩也有了提升。教师要引导学生学习这位同学的奋斗故事,学习她在逆境中不放弃、敢于和命运抗争的精神,培养学生自强自立、艰苦奋斗、不服输、乐观积极的精神,鼓励学生勇敢追求自己的梦想,自己掌控自己的命运,升华心理健康课育人效果。

四、结语

高校要树立心理健康和思政教育同行的教育原则,积极寻找二者的契合点,运用时政新闻来开展心理健康和思政教育,运用正能量人物来激励学生,定期开展科学的心理测试,全面了解大学生心理健康状态,针对学生心理问题来开展团体辅导,运用微博、微信公众号等宣传心理健康知识,为学生树立自强自立、艰苦奋斗、爱岗敬业、爱国爱党的榜样,为大学生全面发展保驾护航。

参考文献:

- [1] 樊丽敏. 心理健康教育在高校思政教育中的渗透[J]. 湖北开放职业学院学报, 2020, 33(12): 86-87.
- [2] 尹理智. 浅析新形势下的高校心理健康教育与思政教育的融合[J]. 明日风尚, 2018(02): 234.

本文系大思政视域下江苏省高职院校心理健康教育工作研究,编号 2021SJB0930 的成果。