

心理健康教育在高校思想政治教育中的效用与路径研究

安柏雅

(青岛科技大学, 山东 青岛 266061)

摘要: 新时代对高校思想政治教育提出了更高要求, 赋予了最新使命, 既要严管, 把握好政治方向观, 又要慈育, 注重学生心理健康发展, 以心理健康教育作为立德树人的重要抓手, 实现育德与育心的协调发展。心理健康教育与思想政治教育在教学目标、学科体系、教学层次方面具有完美的契合点, 而且心理健康教育还有利于创新传统思想政治教育方法, 丰富思想政治教育内容。本文从转变传统教育理念、优化革新教学方法、丰富思政教育内容、加强教育队伍合力建设、创设良好育人环境五方面对心理健康教育在高校思想政治教育工作中的实施路径进行深入探究, 以心理健康教育为切入点, 探索高校思想政治教育的新思路与新方法, 以期能全方面提升高校思政教育的质量。

关键词: 心理健康教育; 高校; 思想政治教育; 效用; 路径

大学生, 是未来建设我国社会主义的中坚力量, 更是强国兴国的基本保障, 这就意味着对大学生的心理健康教育与思想政治教育时刻都不容松懈。纵观如今高校的思想政治教育与心理健康教育, 二者并没有形成完美融合, 分化现象较为严重。一方面部分高校只注重教育形式上的结合, 而忽略了实质性内容的融合, 导致无法同时解决学生存在的思政问题与心理健康问题。另一方面由于二者教育观念上的分歧, 思政教育更注重理论教育, 而心理健康教育更注重实践教育, 因此很难实现二者理论与实践的完美融合。

一、心理健康教育融入高校思想政治教育的现实要求

(一) 二者教育目标具有一致性

心理健康教育目标可以从广义与狭义两个角度阐述。其广义的教育目标旨在提升大学生的心理健康素质, 引导大学生树立心理健康意识, 培养大学生形成积极乐观的社会心态, 不断提高心理健康水平, 以保障心理与生理的和谐发展。心理健康教育狭义的教育目标则更侧重于从个人微观角度出发, 依据大学生的心理发展特征与规律, 借助科学合理的心理学专业知识与技术帮助学生解答心理困惑, 疏通心理问题, 保障学生心理的健康发展。而思想政治教育的目标更侧重于社会宏观角度, 帮助学生建立正确的三观, 从思想层面出发, 提高学生的思想与政治素养。

虽然二者在具体的教育目标上存在细微的差距, 但是他们的最终目标与根本目标是一致的, 那就是“育人”, 从各个维度与角度提升学生的综合素质, 通过实践教育活动为国家与社会培养出真正能肩负起实现中华民族伟大复兴中国梦的新时代可塑之才。

(二) 二者学科体系具有互补性

高校思想政治教育最显著的特点就是综合性与交叉性, 其学科体系所涉及到的范围极其广泛, 包括心理学、哲学、管理学、教育学在内的多个学科知识内容, 而心理健康教育主要依靠的是心理学相关知识, 采用专业的手段帮助大学生答疑解惑, 构建良好的心理环境。教育者在对大学生不管是进行思想政治教育还是心理健康教育, 通常都会从两方面出发, 一个是思想, 另一个就是心理。而很多时候, 高校教育者经常会将心理问题与思想问题二者混淆, 一时不知道该如何区分。由此可以看出, 虽然思想政治教育与心理健康教育二者都有着自己的理论渊源, 但是二者理论内容具有明显的交互性与重叠性, 心理健康教育与思想政治教育二者是相互补充, 相互影响的。

(三) 二者教学层次具有衔接性

一个人的心理健康程度将直接反映他的思想水平高度, 心理与思想相比, 由于对行为的影响力较小, 作用时间短, 因此属于思维的低层次领域, 而思想对人的作用时间长且对行为的影响较为深刻, 它属于高层次领域。心理健康教育针对性解决的是学生个人的基本问题, 如情绪调节、人际交往或者职业选择等, 旨在提高学生适应社会的能力, 帮助学生构建积极向上的健康心理环境, 以此来激发学生尽快实现自我价值。思想政治教育则是从社会角度出发, 教育者通过运用科学的指导方法帮助学生解决政治立场、理想信念以及道德素质等高层次领域中的问题。由此可见, 心理健康教育与思想政治教育的教育重心偏向不同, 注重各自解决领域内的问题, 二者形成一个完整的教育活动, 最终的教育目的具有一致性, 那就是促进学生知行合一, 在整个对大学生的素质教育过程中缺一不可。

二、心理健康教育在高校思想政治教育中的效用

(一) 有利于创新传统思想政治教育方法

当今时代更需要的是心灵呼唤心灵, 思想政治教育的方法作为有效连接教育者与学生有效沟通的桥梁, 更应从学生实际心理需求与真实愿望出发, 准确了解大学生的心理特点与认知动态, 进而逐步深入探索学生的行为发展规律, 以寻找到更能有效促进大学生成长成才的教育方法。然而, 纵观现如今大多数高校思想政治教育的现状, 其还是一味地沿用传统的教育方法, 仍然主要采用的是集体授课的方式, 试图通过树立榜样、模范教育、说服教育、红色路线考察等具体实践教育方法从根本上达到思想政治教育的目的, 效果却不容乐观。看似方法很多, 但是细究不难发

现基本所有的方法都离不开“师说生听”，甚至还有一些高校教师过于追求教育目标尽早实现，想要尽可能符合家长、学校、社会、学生等多方面的要求，使得教育方法表面化，没有注重学生的心理特点与思想需求，导致教育效果片面化。

心理健康教育则恰恰相反，其正是立足于大学生的心理发展变化规律，从多个角度、不同维度观察与分析大学生的心理活动，以便及时准确掌握学生现阶段的心理动态，为他们提供个性化教育服务。心理健康教育方法也非常新颖且具有针对性，包括心理测验、心理调适、个别交谈在内的多种别具特色的教育方法。所有的教育方法都有一个共同特点，那就是更注重聆听，学生由以往的被动接收变为主动倾述，教师则可以通过深入学生内心正确对学生价值引导，为今后进行思想政治教育奠定良好的基础，从而使得学生与教师之间建立情感枢纽，这恰恰就是思想政治教育所欠缺的。

（二）有利于丰富思想政治教育理论内容

新时代学生理想中的思想政治教育其实更注重的是自由、尊重与平等，特别是注重个性发展。如今国家大力推行素质教育，这就要求高校必须要注重心理健康教育与思想政治教育同向同行，相互促进，相互发展。特别是针对于二者的理论内容，更应注重全面、综合，一方面要普及与国家最新的指导方针与先进理念有关的知识内容，另一方面要引导大学生正确认识自我，塑造健康心理、合理调节情绪等。而从如今高校学生思想政治教育的现状来看，很多理论内容都带有理想主义色彩，并没有与学生个人生活、学习实际相结合，有点片面化，导致大学生对思想政治教育的第一印象大多都是枯燥刻板、没有新意。因此，从这方面出发，心理健康教育可以说是高校思想政治教育的有效补充，心理健康教育可以作为教育的基础，首先为整体教育的有序推行奠定良好的心理与思想基础，接着教育者便可以循序渐进地将思想政治教育上升高度，使得思想政治教育更显层次性，教育过程也能体现出逻辑性，进而实现思想素质与健全人格的同步提升。

三、心理健康教育与高校思想政治教育工作的融合路径

（一）转变传统教育理念，提高对心理健康教育的重视

在高校中，要想思想政治教育与心理健康教育完美融合，协同育人，首要任务就是高校、教师以及学生从根本上转变对心理健康教育的传统认知，提高对心理健康教育的重视，重塑正确的心理健康教育观。

首先从高校角度出发，任何心理健康教育活动的开展都离不开校方的大力支持，因此，正因为高校肩负着为国家与社会培养高素质、强技能专业人才的重任，其教学理念直接影响学生今后的成长方向，这时候，更应该将心理健康教育纳入到高校对学生的日常思想政治教育中，贯穿于整个高校教育工作的始末，在高

校中努力营造“心理育人、人人有责”的和谐氛围，使得心理健康教育不仅仅停留于口头说说，而真正付诸于教学实践中。具体表现为：从物质与精神方面给与心理健康教育工作大力支持；不定期组织学生开展心理健康活动；定期聘请心理健康教育行业内专家亲临学校开展心理健康教育讲座；在校内设立专业的心理咨询结构，建立心理咨询工作室等。

其次，从思想政治教育教师角度出发，他们具备心理健康教育的先天性优势，是心理健康活动的重要参与者，他们的教育理念将直接影响到教育的最终质量与效果。因此，思想政治教育教师需要及时转变心理健康教育不属于自己职责范围类似的传统观念，并且主动承担起教育的职责，抽出更多精力与时间学习与心理健康教育相关的理论知识，从班级内学生的心理状态入手，尽可能为学生设计多元化的教育教学活动，以高效完成思政育人的任务。

最后，从学生角度出发，学生是心理健康教育的主要受教育者，只有大学生充分发挥主体作用，提升自我教育，才更有利于健康人格的形成。一方面学生要积极主动参与到学校组织的各类心理健康教育的活动中来，如社团活动、公益活动等，有效提升心理健康教育知识的应用能力，以便今后生活或者学习中遇到困难的时候及时进行自我调节，学会自我宽慰。如果自己解决不了，这时候要积极寻求教师、亲朋好友、家长乃至心理咨询结构的帮助，及时消解心里困惑，以对心理问题进行很好的预防。

（二）思想政治教育与心理健康教育方法上的有机结合

思想政治教育与心理健康教育由于教育内容存在着些许差异，由此便衍生出来了各具特色的教育方法与策略。如果在面对心理问题与思想政治问题双向交叉的复杂问题时，仅仅使用一种教育方法往往收不到较为满意的结果，这时候就需要二者的教育方法进行有机结合，整合优势，以达到事半功倍的效果。

高校思想政治教育可以借鉴心理健康教育的平等对话法与心理测量法。平等对话法即教师通过平等交谈，了解学生内心的真实想法，然后对症下药，提出针对性的解决策略。传统的教育方法由于缺乏对学生真实心理需求的了解，只是一味地照本宣科，导致教育效果一直不佳。而通过平等对话法的引入，教师需要完全放下身段，放平心态，深入学生内心深处进行心灵与心灵的沟通，以便教师及时调整教学方法，提高思政教育的有效性。心理测量法是根据已经设计好的心理量表对学生心理状况进行测评的一种方法。这种方法既可以帮助教师实时了解学生心理状态与需求的变化，方便教师传授更有针对性的思政教育内容，而且还可以保持教师与学生的良好沟通，帮助学生建立被关注的自信心，以提升思想政治内容学习的积极性与主动性。

心理健康教育可以借鉴思想政治教育的课堂教学法。由于目

前很多高校心理健康教育课程课时较少,这时候心理健康教育完全可以通过思政教育平台,潜移默化地渗透与心理健康教育相关的知识与理念。如在进行价值观、理想信念教育时,就可以引导学生正确看待压力与挫折,教育者需要引入积极向上的心理健康知识,教导学生在建立正确三观,坚定理想信念的基础上,理性面对挫折,合理释放压力。

(三) 在思政教育实践教育环节渗透心理健康教育内容

虽然心理健康教育与思想政治教育的具体内容与侧重点不同,但是在面对大学生心理危机突发事件的时候,有时很难分辨出问题到底属于哪一类,这时候就必须要将二者有机结合起来,立足于大学生具体的心理状态与思想实际情况,既要坚持社会主义核心价值观对学生的价值引领,又要深入剖析大学生的心理变化动态,切实做到双管齐下,达到一加一大于二的效果。

思政实践教育是思政教育的重要组成部分,也是学生提升思政理论知识应用能力的重要渠道。纵观如今的思政教育实践环节,由于一部分内容与活动依然老生常谈,没有任何新意与创新,其一成不变的教学风格并不能有效激发学生的参与兴趣与积极性。这时候,在思政教育实践教育环节渗透心理健康教育内容,既是对二者各自不足之处的有效弥补,又能促进二者的有机结合。例如在讲授职业尊重与奉献的时候,教师可以引入职业发展与人生规划等相关内容,引导学生在今后选择职业的时候,除了专业对口,还应该考虑到自己的性格爱好、个性特点、国家利益、社会价值等因素,有助于培养学生的职业奉献精神与爱岗敬业精神。

此外,教育者还需要针对不同阶段的大学生设置不同的心理健康教育内容,如大一新生,由于刚刚步入新的环境,对一切还难以适应,这时候他们最需要的是人际交往与环境适应等方面的教育内容;大二大三的学生,他们这时候已经对环境有了很好的适应,这时候感情、学习应该是教育的重心;对于即将毕业或者将要迈入实习岗位的大学生,这时候最需要的是关于就业择业方面的教育内容,同时教师还要及时对他们的焦虑与紧张情绪进行适当缓解。

(四) 打造具有心理健康教育和思政教育双重身份教师队伍

在新时代,由于思想政治教育与心理健康教育的最终育人目标具有一致性,都是将学生培养成为素质过硬、专业过强的综合性人才。因此,实现高校思想政治教育和心理健康教育有机契合的基础和关键是建设一支专兼职结合、结构合理的高素质思想政治教育队伍,例如抓好加强学生辅导员队伍建设。

1. 提高队伍人员的心理素质与从事心理健康教育的能力。针对目前大部分思政教师普遍存在的对心理学认知尚欠、心理健康教育能力不足的问题,一方面队伍人员可以通过网络自学、参加心理健康教育培训班等途径丰富与心理健康教育相关的理论知

识,完善知识结构,提升心理素质与心理健康教育技能。另一方面高校也可以组织相关教育主干力量以座谈会、经验交流会等形式进行深入的沟通交流,以更好地发挥优势,弥补不足。另外,还可以开展与心理健康教育有关的集体备课会,集思广益,以切实提升心理健康教育的深度,提高课程吸引力。

2. 队伍人员(学生辅导员)教授大学生心理健康课程。最重要的途径就是学生辅导员要密切关注国家社会热点资讯,强化相关的理论知识,为学生树立榜样,能更好地在进行心理健康教育的过程中给与学生正确的思想引领。

四、结语

总而言之,大学生作为我国重要的知识人才储备,对其全面进行心理健康教育与思想政治教育有着积极作用。然而随着二者相互融合的深入,还是暴露出来了一系列的问题,也遇到了不小的阻碍。这时候,就需要有更多的教育者对大学生的心理健康教育提起重视,希望有越来越多相关的教育工作者投身于高校心理健康教育与思想政治教育有效融合的工作中来,通过坚持不懈的理论与实践探索,以期能开创心理健康教育融入思想政治教育中的新局面。

参考文献:

- [1] 罗颖. 心理健康教育在高校思想政治教育中的效用与路径研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2022, 38(1): 110-112.
- [2] 姜海鑫. 试论高校心理健康教育与思想政治教育的关系[J]. 科技资讯, 2021, 19(13): 197-199.
- [3] 王春燕. 基于协同理论的高校思想政治教育与心理健康教育结合的有效路径[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2021(4): 151-153.
- [4] 万丽娜, 洪燕, 黄茜. 心理健康教育在高校思想政治教育中的作用探析[J]. 人文之友, 2020(22): 125.
- [5] 高雅. 高校思想政治教育与心理健康教育相结合的有效途径[J]. 西部素质教育, 2021, 7(7): 107-108.
- [6] 石变梅, 马建青. 协同创新: 高校心理健康教育与思想政治教育结合的发展之路[J]. 学校党建与思想教育, 2018(11): 26-29.
- [7] 李便. 高校思想政治教育与心理健康教育协同探析[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2019, 35(11): 1-3.
- [8] 汪明贺. 思政视域下高校大学生心理健康教育与思想政治教育的整合[J]. 青年时代, 2019(9): 66-67.
- [9] 李海君, 王玉娇. 浅析高校心理健康教育与思想政治教育契合研究的必要性[J]. 文存阅刊, 2021(11): 132-133.
- [10] 侯丽军. 高校思想政治教学中心理健康教育的渗透方法浅谈[J]. 才智, 2020(8): 183.