

大学生思想建设与心理健康教育融合发展

乔媛媛

山西职业技术学院, 中国·山西 太原 030006

【摘要】在当下社会快速变革的形势下,高等教育的职责已不仅局限于教授专业知识与技能更在于培育出具备完善人格、高尚道德风范以及出色心理素质的新时代大学生。大学生作为国家未来的中坚力量,其思想教育与心理健康辅导的有机结合对他们的个人成长至关重要,同时也是维护社会和谐与持续进步的核心要素。基于此,本文将对这一议题展开详尽的探讨。

【关键词】大学生; 思想建设; 心理健康教育; 融合发展

引言

思想建设是指用共产主义理论、思想、信念、道德来教育人民群众,从而树立和公有制相适应的共产主义信念、爱国主义、集体主义、社会主义思想和主人翁思想。心理健康教育则指的是利用科学缓解方式以及心理舒缓手段来为有心理健康问题的人们以及没有心理健康问题但是需要加强心理健康防护的人们进行疏导的系统过程。大学生是社会主义建设者和接班人,大学生思想建设以及心理健康教育融合发展是当前一个重要课题,对其进行研究至关重要。

1 大学生思想建设与心理健康教育融合发展的意义

1.1 提升学生综合素质,促进其全面发展

大学生正处于塑造人生观和价值观的重要时期,将思想教育与心理辅导紧密结合对于他们全面成长具有举足轻重的作用。通过强化思想教育可以帮助学生形成准确的世界观、人生观和价值观。同时心理健康教育侧重于洞察学生的内心世界,教授他们有效应对生活压力和挫折的方法,培养乐观向上、稳健从容的心态。这两种教育的紧密结合将有助于学生在思想、心理和行为等多个维度取得均衡发展,进而全面提升其个人素养。

1.2 增强心理韧性,应对社会挑战

随着社会的飞速发展和竞争的不断加剧,大学生所面临的压力与挑战也日益增加。通过将思想建设与心理健康教育相融合可以有效地增强学生的心理适应能力,使他们在面对困难和挫折时能够保持冷静乐观的心态并积极探寻解决问题的途径^[1]。这种强大的心理韧性,不仅能帮助学生在学业和就业方面取得更好的成绩还能为他们未来的生活和职业发展奠定坚实的基础。

1.3 推动教育改革,提高教育质量

思想建设与心理健康教育的有机结合,构成了推动教育进步和提升教育质量的核心策略。传统的教育模式通常偏重于知识的灌输和技能的训练却未充分重视学生思想和心理成长的必要性。但现在通过将思想建设与心理健康教育融为一体,更加注重学生的全面素养,深切关注他们的心灵需求和情感状态。这一教育理念的更新,不仅有助于进一步推动教育系统的改革还能显著提高教育的精确性和实践效果。

2 大学生思想建设与心理健康教育存在的困境

随着信息时代的到来,大学生所接触到的思想观念和价值取向日趋多样化。这种多样化不仅为大学生打开了更广阔的视野,让他们有机会领略多元文化的独特魅力但同时也带来了一系列难题^[2]。面对日新月异、错综复杂的社会现象,有些大学生因为辨别力不足且缺乏足够的社会阅历并时常会感到迷茫和不知所措。在浩如烟海的信息中,他们可能会迷失自我甚至可能形成扭曲的价值观和行为习惯,如过度追求物质享受而忽视精神追求。另外高校在思想建设方面也存在短板。有些高校的教学内容过于守旧,缺乏创新和针对性难以吸引大学生的注意力和兴趣,这不仅削弱了思想建设的实际效果甚至可能引起学生的反感。同时部分高校的教学方式也显得过于呆板,缺乏灵活多变的教學手段难以触及学生的内心。在心理健康教育方面,大学生正面临着多方面的压力如学业上的激烈竞争、就业难题以及复杂的人际关系等。这些压力对他们的学习、生活乃至心理健康都构成了不小的威胁。然而目前高校在心理健康教育资源上显得捉襟见肘。专业的心理咨询师人数不足,心理咨询服务的质量和普及度也亟待提升。这导致

许多大学生在遇到心理问题时难以及时获得有效的援助,进而加剧了心理健康问题的严重性。

3 大学生思想建设与心理健康教育融合发展路径

3.1 构建科学综合的思想建设与心理健康教育体系

全方位构建引导大学生思想与维护心理健康的体系,可以对学生全面发展产生长远影响。高校在首要任务上需采纳创新性的课程设计方案,实施交叉学科的教学方法,以此推动知识的深度融合与个人综合素质的全面提升。高校在设计课程时,应融合思想政治教育与心理健康教育,例如,可设置融合哲学、心理学及社会学知识的“现代人生哲学与心理健康维护”课程,抑或结合法学与伦理学的“公民责任与法律素养”课程。扩展学生视野的这些课程,能够有效增强他们应对实际问题的才干。在高校各学科领域内,必须深入融合心理健康教育与思想培育的核心理念,并确保这些理念在日常教学实践中得到持续而稳定地贯彻与传承。在高校中,组织丰富多样的实践行动,旨在塑造学子们的强烈社会责任意识与历史使命担当。高校可以组织学生投身于志愿服务、社区支援教育及环境保护等社会实践活动,学生得以通过亲身服务深化同情与责任。心理健康社区服务活动定期举行,心理学专业学生参与其中,为居民提供心理健康指导,此举既是专业知识应用,亦为心理健康教育实践探赜索隐。职场实习计划,与企业携手开展,旨在协助学子在实践中领悟保持积极心态之道,预演未来职场生涯。校园文化的强化与建设,对于营造学生积极向上的成长氛围,显得尤为关键。在高校中,可以积极推广开放而多元的校园文化,激发学生投身于文化艺术、体育锻炼等各式各样的活动,借助丰富多彩的校园生活之力,助力学生心理健康的提升。在校内设立心理健康知识宣传专区,定期对内容进行更新,并特邀专家举办讲座,同时提供心理咨询服务。定期举行思想政治教育性质的各类活动,诸如辩论、演讲竞赛等,学生在这些思想交锋的舞台上汲取科学健康的思想滋养,进而推动其心理健康向着积极的方向持续发展。

3.2 搭建交互性以及综合性的融合教育平台

在当今这一融媒体与物联网技术飞速发展的时代,高等院校有必要打造一个集高度互动性与多功能性于一体的素质教育与管理综合平台。该平台需融合多样化的特色管理模块,灵活适应并高效推进大学生的心理健康与思想政治教育,覆盖线上及线下场景。通过智能化的在线互动工

具,学生可以匿名向教育融合体系提交自己的疑虑和困惑,而教师及学校管理层则需及时回应,运用科学方法为学生提供必要的引导与援助量^[3]。此外,该平台还应定期推送与当前市场趋势紧密契合的思政教育网络精品课程,并设立线上互动讨论专区,鼓励学生积极参与,真诚交流个人观点。这些互动信息将成为评估学生心理健康状态与思想动态的重要参考依据。教师需深刻理解,在坚持正确的政治方向同时,激励学生主动学习并参与社会实践同样重要。然而,对于那些在学习与生活中展现出消极情绪的大学生,他们可能会沉迷于虚拟世界,难以回归正常的学习与生活轨道,这对他们的身心健康及全面发展构成了潜在威胁。因此,高校与教师需在系统平台上专门设置网络直播课程,针对大学生的心理与思维困扰,开展全面且深入的在线教学,以促进其心理健康的积极发展。同时,高校与教师还可以利用融合教育平台组织思想与心理健康教育知识竞赛,吸引更多学生积极参与,让他们在轻松愉快的氛围中掌握知识,提升心理健康水平。

3.3 积极开展协同教育体系,整合扩充教育资源

大学生心理健康教育与思想政治教育在高校教育中相互支撑,亟需构建一个融合共进的发展体系。首要任务是,高校的教育管理层需坚持全面覆盖、全程介入、深入渗透的原则,紧密联结教育、科研、管理服务等各大部门,清晰界定它们在推动两者协同教育中的具体角色与责任,确保心理健康与思想教育的元素能够无缝融入学生的日常学习及生活之中。随后,管理层需着手整合并加强这两大教育领域的师资力量^[4]。思想政治与心理学领域的教师应当持续提升其专业水平,而高校辅导员,作为思想政治教育的主力军和心理健康教育的实践者,如何与心理咨询专家及行政辅助团队形成高效的教育合作机制,成为管理层亟待解决并实施的关键策略。此外,教育部门还需对教育资源、信息、内容及教学手段进行整合,确保这些资源能够准确无误地传递给教学团队及辅导员,教辅团队人员根据相应内容开展相应活动。管理服务部门需结合实际情况,精心策划相关教育活动,并采购必要的设施与设备,为上述教育目标的实现提供坚实的支持与保障。

3.4 提升大学生自我认知以及自我发展能力

大学生自我认知与成长潜能具有重要性。自我认知指的是个人对自身性格特点、特长等进行深入认识的过程。在大学这个人生的黄金阶段,自我认知的发展显得尤为关

键,它往往成为个人成长的重要转折点。因此,高校应当充分利用心理健康课程和职业规划教育,激发学生对自我探索与分析的兴趣。为实现这一目标,高校可以采取多种方式,如开设相关专业课程、设立自我认知工作坊,同时提供性格测试、兴趣及能力评估等工具,以帮助学生认清自己的优势与不足,进而制定出个性化的成长规划。此外,实施导师制度,借助专业导师的引导,也能帮助学生更深入地了解自我,这是提升自我认知的重要途径。同时,增强大学生的自我调节能力也极为关键,因为这直接影响到他们如何有效地管理个人的情绪、行为和思维模式。大学生常常承受着学业压力、人际关系的复杂挑战以及对未来规划的困惑,这些因素都可能给他们带来沉重的心理负担。为此,院校应当提供广泛的心理健康教育与咨询服务,以引导学生妥善应对各种压力并合理调控自身情绪。通过举办讲座、研讨会及实践活动,高等教育机构可以帮助学生掌握正念冥想、时间管理和目标设定等技巧,从而强化他们的自我调节能力,并推动其心理健康的积极发展。另外提升大学生的人际沟通能力亦十分重要,这将有助于加强他们的社会适应能力。大学是一个融合了多元文化的环境,学生需要学会与来自不同背景的人建立并维护良好的关系。为此院校应组织多样化的活动,如团队合作项目、社团活动、志愿者服务以及校园运动会等,从而为学生搭建一个交流合作的桥梁。同时,借助角色扮演、情景模拟等互动培训方法,还能够加深学生对多样性的理解,培养他们的同情心,提升解决冲突的能力,进而全面增强他们的社会适应能力。此外,培养学生的批判性思维同样至关重要,因为这有助于他们更好地应对问题。批判性思维是指个体能够分析、评估并改善自己的思考过程,这是大学生独立思考与解决问题的基石。高等教育机构可以利用课堂教学、研讨会以及案例分析等教学方式,引导学生锻炼逻辑思维能力,鼓励他们深入探索信息,勇于提出疑问,从而培养他们的批判性思维能力。只有当学生能够全面而深刻地认识自我,我们才能真正推动他们的全面发展,充分激发他们的个人潜能。

3.5 组建专业化的师资队伍,提供教育保障

当前高校面临的一个重要议题是推动大学生思想建设与心理健康教育的紧密结合。为实现这一目标,建设一支具备专业素养的师资队伍显得尤为重要。高校应当优先加强对教师的专业培训,既提升他们在思政教育方面的专业素养又增

强他们的心理健康教育知识与实际操作技能。通过组织定期的专题培训、实践工作坊和学术研讨会,促进教师在理论和实践两方面的共同提高从而打造一支既精于思政教育又擅长心理健康辅导的高水平教师团队^[5]。另外高校应积极扩展师资来源,邀请有丰富实践经验和深厚理论基础的心理健康与思政教育专家加入兼职教师队伍。这些专家的加入可以为学生提供更加专业和前沿的指导,同时通过他们的示范教学和案例分享也能激发全职教师的学习热情,进而提升整体教学团队的素质。这种综合内部培养和外部引进的策略,将极大地丰富高校的师资力量,为教学质量的提升奠定坚实基础。同时高校还需要建立和完善教师激励机制,鼓励教师持续学习,积极探索思想建设与心理健康教育的新融合途径。通过设置研究项目、奖励优秀教学与研究成果等方式,激发教师的创新精神以此确保教育内容与社会需求保持同步,为学生的全面发展提供有力支持。

4 结语

将大学生的思想建设与心理健康教育深度融合,对于全面提高他们的综合素养、促进他们身心健康的稳步发展具有举足轻重的作用。面向未来,高校需持续推动教育体系的深层次改革,主动探索更加科学合理的教学方法,同时努力营造一个充满正能量的教育氛围和学习环境,以期增强学生的思想意识深度,并有效促进其心理健康状态的稳步提升。

参考文献:

- [1] 杨秀玲,孟庆莹.大学生心理健康教育与思想政治教育深度融合探究[J].西北成人教育学院学报,2024,(05):92-97.
- [2] 庄利民.大学生思想建设与心理健康教育融合发展探赜[J].成才之路,2024,(18):25-28.
- [3] 范乙颖.思想政治教育与大学生心理健康教育融合探赜[J].成才之路,2023,(36):33-36.
- [4] 朱俊岩.大学生思想政治教育与心理健康教育融合育人——评《高校心理健康教育“课程思政”建设研究》[J].科技管理研究,2023,43(18):254.
- [5] 王宇晗,尹智华,王学航.后疫情时代大学生思想政治教育与心理健康教育融合发展[J].沈阳农业大学学报(社会科学版),1-4.

作者简介:

乔媛媛(1998.08-),女,汉,山西神池人,硕士研究生,研究方向:发展与教育心理学。