

思政元素融入高校心理健康教育课程教学的途径探讨

张家宁

(齐齐哈尔医学院 黑龙江 齐齐哈尔 161000)

摘要: 高校承担着培养大学生良好心理素养与思政素养的教育责任,要引导大学生在社会变迁、多元文化发展的环境下始终保持健康的心理状态,并树立起正确的价值取向,努力超越自我,发展自我,实现自己的梦想,为社会做出奉献。为了实现这一育人目标,高校可在课程思政理念的引领下,将思政元素与心理健康教育课程教学深度融合。本文将主要整合职业价值观、自我教育、人际关系、情绪管理、压力管理、生命教育等思政元素,将它们融进高校心理健康教育课程教学中,旨在提升大学生心理品质,培养大学生应有的思政素养。

关键词: 高校; 心理健康教育; 思政; 教学途径

Discussion on the ways of integrating ideological and political elements into the teaching of mental health education in colleges and universities

Zhangjianing

(Qiqihar Medical College Heilongjiang Qiqihar 161000)

Abstract: Colleges and universities shoulder the educational responsibility of cultivating college students' good psychological quality and ideological and political quality. They should guide college students to always maintain a healthy psychological state under the environment of social change and multicultural development, establish a correct value orientation, strive to surpass themselves, develop themselves, realize their dreams, and make contributions to society. In order to achieve this educational goal, colleges and universities can deeply integrate the ideological and political elements with the teaching of mental health education courses under the guidance of the ideological and political concept of the curriculum. This article will mainly integrate the ideological and political elements such as professional values, self-education, interpersonal relations, emotional management, pressure management, life education, and integrate them into the teaching of college mental health education courses, aiming to improve the psychological quality of college students and cultivate the ideological and political quality that college students should have.

Key words: universities; Mental health education; Ideological and political; Teaching Approach

将思政元素融入心理健康教育课程教学中,充分体现了当前高校教育的“课程思政”教育理念。教师需挖掘心理健康教育课程中蕴含的思政教育资源,让大学生在学习如何保持健康的心理状态时,体会其中的思政内涵,这有利于大学生提升个人的思想修养水平与道德品质。因此,高校在开展心理健康教育课程教学时,应树立课程思政的教学理念,积极挖掘丰富的思政教育资源,开展具有思政特色的心理健康教育,促进大学生个体的健康发展。

一、心理健康教育与思政教育协同发展的可行性

传统的心理健康教育具有较强的独立性,教师往往是将心理健康教育课程当成是一个整体,专门研究的是心理学学科的专业知识,导致学生在心理健康教育课程中可以学习到极为丰富的心理知识。只是这种教育模式下的心理健康教育内容显得比较单薄,教师开始探索心理健康教育课程与思政教育有机融合的教学道路。

首先,在高校教育改革的过程中,各专业课程教学被提出了一个要求,即是思政教育贯穿在其它的教育教学过程中,要全面落实立德树人这个根本性的教育任务,实现全程育人和全方位育人的目标。在这一背景下,教师可将心理健康教育课程教学作为思政教育的一个重要阵地,丰富心理健康教育内容,增强心理健康教育对学生的熏陶和感染作用^[1]。

其次,思政教育对心理健康教育的积极促进作用比较明显。因为思政教育蕴含了许多优秀的为人处世之道,教师可利用这些思政元素来冲击学生的内心,打破学生心底的壁垒,让学生愿意走出负面心理的桎梏,拨开眼前的迷雾,沿着思政教育引领的方向来保护自己的心理健康,踏上一条正确的道路。

最后,从某种程度上来讲,心理健康教育与思政教育的人才培养目的都是一样的,均是为了提升学生的个人素质,让学生成长成才。两个教育内容虽然分属不同的学科范畴,但是部分的教育资源是相互共享的。

教师在开展思政教育与心理健康教育的融合教育活动时,可以开发共享的教育资源,引导学生发现它们的共同点与异同点,采取相适应的教学策略,促进两项教育工作的顺利开展,在增强学生心理品质的同时,要有效提升学生的思政素养。

二、将思政元素融入高校心理健康教育课程的教学路径

1. 将职业价值观融入到心理健康教育

很多大学生对未来职业生活抱有期待感,希望能够在职场上大展身手,实现自己的梦想,但是也有不少大学生会产生焦虑心理、恐惧心理、迷茫心理等等。究其原因,是大学生没有制定好个人的发展目标,没有脚踏实地,一步步地朝着自己的目标前进,处于一种“空虚”的精神状态中,对未知的职业生活产生了各种负面的心理情绪。因此,高校应在学生步入社会之前,引导学生树立正确的职业价值观,明确自己的人生目标,形成积极的人生态度,并且在未来的职业选择过程中,将它们展现出来。

价值观教育隶属于思政教育范畴,教师在开展《生涯规划与心理健康》课程教学时,可将“职业价值观”这一思政元素融入到教学过程中,让学生对自己未来的职业有更深刻的认识,思考自己应该树立一种怎样的职业态度,思考自己应该制定怎样的职业目标,又该如何追求这一职业目标。在这方面,教师可鼓励学生制定个性化的生涯规划,立足自身实情,将自己对未来职业发展的规划都写进生涯规划中,让自己能够一步步地根据生涯规划来提升自己的专业知识和素质能力^[2]。

教师可引入学校优秀毕业生的职业生涯规划案例,让学生分析案例,借鉴他们的优秀经验,制定符合自身发展需要的职业生涯规划。在这个过程中,学生会树立正确的职业价值观,懂得科学择业,坚守自己的职业岗位,始终朝着自己制定的目标前进,为自己的工作负责,逐渐形成良好的敬业精神。由此,大学生可以消除心

中的迷茫、焦虑、恐惧等心理,坚定自己的前进步伐。

2. 将自我教育与心理健康教育相融合

有的大学生对自我认知不够到位,或者自我意识比较薄弱,不懂得如何完善自我、超越自我,导致他们在学习生活中表现出了自卑、敏感等不良心理,不利于学生促进个体的健康发展。教师应重视大学生的这些不良心理,并在心理健康教育中着重引导大学生展开有效的自我教育,增强自我意识,塑造自身良好的个性品格^[3]。

以《自我意识与心理健康》这一课程教学为例,教师可以挖掘其中的思政元素,设计“如何成为更好的自己”这个主题,引导学生展开独立的思考:“在自己的眼里,我‘究竟是什么样的?’‘我’心中认为更好的自己应该是什么样的?’‘我’该从哪些方向来自我发展、自我完善?”只有学生正视自己的不足,才能跨过心里的那道坎,找寻自己正确的前进道路。教师可鼓励学生描述一下自己,谈谈自己的不足,然后对自己提出个性化发展的建议。

比如,有的大学生认识到“自信心匮乏”是自己的缺点,可以着重思考培养自我信心的各种方法。在这方面,教师可给予一定的指导,让学生受到启发,根据他人的建议来尝试完善自我。比如教师给出的建议是找到自己喜欢参与的活动,积极参与其中,让自己发自内心地感受到快乐,用积极的情绪来驱散心中的阴霾,形成一种“自信”的气质;或者找出自己的特长,在相应的舞台上展现自己的特长,从而建立自信心。

又比如,有的大学生认识到自己比较敏感、脆弱,可以积极参与一些磨炼自己意志的实践活动,学会摆脱敏感的情绪,学会抵抗挫折,不再被挫折打败,在越挫越勇的前提下形成坚毅的性格,这有助于大学生以后的社会性发展。因此,教师在心理健康教育中应注重引导大学生展开自我教育,懂得通过各种努力来成就自我,改善心中自卑、脆弱的负面心理。

3. 将人际关系教育融进心理健康教育

有些大学生在处理人际关系时做得不够到位,在人际关系不和谐的情况下,会存在一些明显的心理问题,如孤僻心理、自我主义等等。大学生以后走进社会,需具备良好的人际交往能力,与他人维持和谐的关系^[4]。尤其是在团队为主的职业工作中,大学生更需掌握巧妙的人际交往技巧,与合作伙伴培养起一定的默契感,在相互协作的前提下共同完成任务。

这一人际交往能力还会影响大学生以后的就业竞争力,甚至影响他们在职场上的个人竞争力,高校在心理健康教育中不仅要注重纠正学生的孤僻心理,改正学生不合群的行为,还要注重指导大学生学习如何与他人相处,如何树立团队精神,形成健康的集体主义价值观。例如在《人际关系与心理健康》这一课程的教学中,教师就可以从人际关系引起的心理问题这一点入手,引导大学生深刻理解人际关系对个人的发展产生的影响,进而主动克服自己的薄弱点。

教师可在课堂中创设“人际交往”相关的职业生活场景,让大学生通过角色扮演的方式,在具体的场景中展示正确的人际交往行为,让观看角色表演活动的其他学生可以受到启发。同时,参与角色扮演活动的学生更是可以根据这一表演体验,加深自己对“人际交往”相关知识的理解,学会将巧妙的人际交往技巧融入到自己的现实生活中,让学生逐渐改变自己远离人群、不积极参与集体活动的不良行为习惯,这有利于增强大学生的心理素质。

4. 情绪管理主题下开展心理健康教育

大学生的情绪管理不到位,容易滋生抑郁、焦虑、暴躁、愤怒、悲伤等各种负面的心理,从而影响他们的心理健康。因此,在心理健康教育中,教师一般需要格外关注大学生的情绪管理能力发展状况,并且要注重引导大学生科学地提高自己的情绪调控能力,成为稳重的优秀人才。而情绪管理是比较重要的思政教育内容,教师可将情绪管理作为必要的教育内容,融入到心理健康教育课程教学中。

以《情绪管理与心理健康》这一课程为例,教师可引导学生结合自己的生活经验来展开思考:“你们平时会遇到哪些不良的情绪?你们都是如何来管控自身情绪的?是否有管不住自己情绪的时候?那么该如何自主调节个人的不良情绪?”这些问题能够让大学生找出自己身上存在的情绪管理不足引起的心理问题,然后着重思考自己该如何做好情绪管理。

在这节课中,教师可向学生展示“不良情绪的调节方法”这个主题,鼓励学生分享自己在生活中遇到的情绪管理案例。教师可筛选一些经典的学生案例,引导学生对这些案例进行分析,针对案

例中主人公的实际经历来提出自己的见解。这一教学活动既充分体现了大学生在心理健康课堂中的主体地位,还充分激活了学生的思维活力。大学生在相互聆听各自分享的案例时,还会产生情感共鸣,这更有利于教师指导学生着重学习科学的不良情绪调节与管理方法,这可促进大学生心理健康的发展。

5. 从压力管理角度开展心理健康教育

大学生不管是在学习生活中,还是在社会生活中,都难免会遇到一些挫折,让自己感受到极大的压力。为了让大学生能够在压力作用下完成新的蜕变,成长为更优秀的自己,高校需以压力管理为突破口,推进心理健康教育的健康发展。从思政角度来看,教师引导学生学会处理学习、生活和工作中可能会遇到的各种压力问题,有利于培养学生的理性精神,增强学生良好的辩证思维。因此,教师可挖掘“与压力共舞”这一思政元素,展开心理健康教育,指导学生学习如何适应充满压力的环境,培养学生的社会适应能力^[5]。

比如在《压力管理与心理健康》这一课程的教学中,教师就可以从压力管理的角度,围绕大学生可能存在的各种心理问题来展开教学。教师可让学生分成不同的学习小组,自主选择某种心理问题来展开集中性的讨论,各自提出针对这种心理问题的降压方法。有的小组选择了“紧张心理”这个话题来展开集中讨论,有的小组选择了“焦虑心理”这个话题来展开合作交流,还有的小组选择了“急功近利心理”这个话题来进行讨论。

教师可让学生分析这些心理问题可能引发的各种不良行为,并给出疏解压力、改善心理问题的建议。学生在合作讨论的学习活动中,可以深刻理解不良心理的成因及可能发生的不良行为,然后自觉地审视自己身上可能存在的心理问题,针对自己遇到的各种压力,采取合适的应对措施,增强自己抵抗压力的心理素质,形成奋勇直上的精神品质。

6. 将生命教育元素融入心理健康教育

生命教育是高校思政教育的重要内容,目的是培养大学生正确的生命观。而大学生在缺乏正确生命观的情况下,容易产生抑郁心理,或者出现生命安全意识淡薄、生命耐受力较低等方面的问题。教师为了保护大学生的心理健康,可以将生命教育的思政元素融入到心理健康教育课程教学中。

以《生命教育与心理健康》这一课程为例,教师可引入大学生不珍惜生命、漠视生命等新闻案例,让大学生展开反思:“究竟什么是生命?我们该如何对待自己或他人的生命?人的一生有限,究竟该如何创造个人的生命价值?”这些问题可以促使大学生了解生命的内涵,理解“生命观”的真正含义,并学会站在自己的角度,去思考如何创造个人的生命价值。

当大学生获得这几个问题的答案时,可以树立起正确的生命观与价值观,学会在以后的社会生活、工作生活中张扬个性,展现自己生命的活力,并且通过职业劳动来实现自己的人生价值。

三、结语

综上所述,“课程思政”成为了高校开展教育改革的重要指导思想,将课程思政与其它课程教学相融合,是当前高校教育的重要发展趋势。尤其是心理健康教育课程中本身蕴含了许多的思政元素,高校教师需深入挖掘这些思政元素,将它们融入到心理健康教育课程教学的全过程中,让大学生在接受心理健康教育时,受到思政教育的熏陶。为了提高思政视域下的心理健康教育实效,教师需不断探索科学教学方法,帮助大学生领悟心理健康知识和思政知识,协同提升他们的心理品质与思政素养。

参考文献:

- [1] 梁瑛楠. 高校心理健康教育课程中的“课程思政”元素分析[J]. 教育教学论坛, 2021(22):29-32.
- [2] 谢金友. 思政元素融入心理健康教育课程的实践研究[J]. 广东交通职业技术学院学报, 2021,20(3):112-115.
- [3] 王杨丽. 大学生心理健康教育课程思政路径探索[J]. 南北桥, 2021(21):85-87.
- [4] 于茂竹, 薛九天. 课程思政的实践路径分析——以《大学生心理健康》课程为例[J]. 科教导刊 - 电子版(下旬), 2021(8):159-160.
- [5] 周凌云. 立德树人视域下高职院校心理健康课程思政实施路径研究[J]. 才智, 2021(21):109-111.

课题:QYSKL2022-13YB 大学生在重大危机事件中的心理干预策略研究。