

# 基于课程思政理念的高校心理健康通识教育模式改革与探索

马姗妮

新疆工程学院 新疆乌鲁木齐 830000

【作者信息】马姗妮，女（1985.8—），回族，新疆乌鲁木齐人，硕士，讲师，研究方向：心理学。

**摘要：**思政理念已经很好地融合了“显性思政”和“隐性思政”，可以更好地应对当前高校思想政治教育和心理健康教育。高校可以通过构建以学生为中心、以心理健康教育通识课程教师为指导的学习共同体模式开展高校的心理健康通识教育改革，它实现了“显性”心理健康教育与“隐性”思想政治教育在课程思想政治观念中的融合。

**关键词：**课程思政；高校；心理健康；教育模式

作为一种新的教学方法，“课程思政”的思想首先出现在上海高校思想政治教育的全面改革中。它提出了新的形式的思想政治教育“课程”，将思想政治教育渗透到大学生的通识教育课堂教学和专业课程建设中，实现了“显性思政”与“隐性思政”的融合。

## 一、课程思政理念的理论缘起

课程思政教学理念是上海市高校思想政治理论课程改革的成果，最早源于上海市针对中小学的“学科德育”课程改革理念。2005年，上海市为了贯彻中共中央关于做好未成年人思想道德建设的部署，在上海市的中小学开展了以“民族教育”“生命教育”为主题的系列中小学德育教育课程改革实践探索工作，并在课程改革实践中逐渐形成了中小学德育教育的“学科德育”理念——将“德育教育”的核心内容有机分解到中小学课程教学的每一个环节中，落实到中小学每一位课程教师的肩上，真正体现课程育人、教师“教书育人”。在“学科德育”理念的指导下，上海市开始了中小学全课程育人的教学探索工作，除了组织专家编制上海市中小学学科德育教育实施意见外，还为了体现“学科育人”理念“进书本”“进课堂”“进头脑”的“三进”思想，专门修订了上海市中小学学科课程标准与学科教材内容，从而形成了具有上海特色的、贯穿中小学阶段的、体现在每个学科教学环节的德育教育特色课程。

2018年，习总书记在全国教育工作会议上强调：“要将立德树人作为教育工作的主线融入教育的各个环节。”上海市成功试点开展的“整体规划大中小学德育课程”理念，为全国各地各级教育机构创新德育教育提供了新

思路，课程思政的教学理念如燎原的星火，点亮了全国各大高校的思想政治教育创新空间，为各地高校因地制宜地开展全员育人、全环节育人工作提供了值得借鉴的课程改革方法。

## 二、当前高校思想政治教育与心理健康教育面临的现实困境

大学生的心理健康教育是高校思想政治教育的重要组成部分。大学生心理健康教育是教师或者指导者根据一定的心理学原则，采用一定的心理学方法，帮助个体认知自我、了解自我、提高心理素质，从而达到预防、改善乃至消除心理困扰的教育实践活动目的。从狭义上讲，高校思想政治教育是指根据社会主流承认的政治思想观念和行为规范的要求，对学生的思想，观念和行为规范的要求。

从广义上讲，大学生思想政治教育是对大学生的道德教育，包括心理健康教育，是大学生树立正确的人生观，世界观和价值观的重要途径。进入21世纪后，随着改革开放的逐步深入，中国经济开始腾飞，社会发生了翻天覆地的变化。同时，互联网和智能移动设备的飞速发展也深刻地改变了人们的生活方式，包括通信方式，支付方式和信息获取方式。在这种背景下，高校思想政治教育和心理健康教育面临着巨大的困境。

### （一）高校思想政治课程教学面临的困境

首先，现代社会与传统文化价值观之间的背离，例如“父母在，不远游，游必有方”的传统观念，以及现代社会中的“空巢老人”现象。第二，敞开的大门带来

了中西文化价值冲突,例如西方个人主义和自由主义对大学生的影响。其三,主流价值观受到网络上多元价值理念的冲击,如开放的网络改变了人们获取资讯的方式,传统的媒体“把关人”角色已然消逝。在这样的背景下,若高校的思想政治理论课程还沿袭传统讲授式的教学方式,照本宣科,教学既无法贴近大学生的生活,也不贴近社会热点,学生一定会产生“学这些有什么用”的疑问。其四,高校思想政治教育的社会实践也面临着困境——无论教师的理论落脚点如何贴合生活实际,无论教师如何循循善诱,无论学生如何明白大学生活应该怎么过,但总是做不到自律。种种现象拷问着高校的思政工作者,如何才能将思想政治教育工作落在实处。

### (二) 高校的心理健康教育面临的困境

高校通过心理健康教育系列课程,帮助引导学生形成良好的心理韧性,同时帮助学生以较为平和的心情对待生活中的压力,正确处理学习、生活中的挫折。对学生而言,通过心理健康教育课程的学习,能了解自我的概念、明白人格的组成部分、读懂情绪、学会处理人际关系。但各高校的心理健康教育工作者在工作中也遇到了部分“力所不及”的困境。首先,高校的心理健康教育重在预防,主要是帮助学生认识自我了解自己的性格特点,学会处理学习生活中的压力,帮助学生排解内心的郁闷情绪,引导学生辨别抑郁情绪与抑郁症之间的区别,等等。这也意味着倘若学生真的出现心理疾病时,还是需要转诊到正规的医院接受治疗。虽然这是严格按照心理咨询的准则在处理学生的心理问题,但却容易引起学生对心理健康教育和学校心理咨询的误解。其次,心理健康教育自身的教学特性决定了这门课程在短时间难以看到成效,加上教育部下发的《建设标准》中只是要求各地高校根据本校实际情况参照执行,因此各地高校的心理健康教育呈现出教学方式多样化的形势。有的高校将其作为公共必修课,采用课程教学与心理咨询协同育人的方式开展大学生的心理健康教育工作,效果较好;但部分高校由于存在课时冲突、师资力量欠缺等现实问题,采用讲座加心理咨询活动的方式开展大学生心理健康教育工作,讲座水平的高低完全取决于授课教师的水平,并没有稳定发挥心理健康教育课程应有的作用。最后,部分高校心理健康教育课程的教学效果值得商榷。大学生的心理健康教育工作应该是一种“隐性教育”,是由课程教学、社团活动、朋辈辅导等方式串起来的,贯穿于学生四年学习生涯中的一种教育。心理健康教育应当是一种“润物细无声”的教育,而不是每年新生进校、毕业生离校时各种看似热闹但实效不高的活动。

### 三、基于课程思政理念下的高校心理健康通识教育改革探索

高校的心理健康通识教育属于高校“大思政”课程教育的范畴。由于心理健康教育的课程理念与思政教育相一致——以“立德树人”为宗旨,做好高校的人才培养工作;课程目标与思政教育相一致——培养学生的社会主义核心价值观;课程教学方法与思政教育大体一致——通过理论讲解与社会实践的方式培养学生良好的品行,在课程思政的理念下,高校可以通过构建以学生为中心的学习共同体开展高校的心理健康通识教育改革,体现心理健康通识课程具备的思政教育隐性课程的功能,丰富思想政治教育的层次,提升高校思政课堂与心理健康教育课堂的实效。

课程思政理念下的心理健康通识教育应当重视构建“以学生为中心”的学习共同体,通过学生与教师的沟通、交流与互动,形成积极良好的人际关系,在教学相长的过程中获得教师与学生的共同成长。构建“以学生为中心”的学习共同体,能较为有效地解决当前大学校园思政课程教育与心理健康课程教育所面临的共同困境——如何将思想政治教育工作落在实处。这是因为学习共同体的形式实现了“课程思政”理念中“显性”心理健康教育与“隐性”思想政治教育的融合。教师与学生通过共同分析、探讨、处理学习上的问题,形成一个有关学习的共同体。这一共同体有着共同的学习目标与学习任务,通过经常交流学习心得、分享学习资源、探讨学习中存在的问题等方式,拉近师生之间的距离,营造了良好的学习氛围,实现了课程思政“全环节育人”与“全程育人”的理念。

具体而言,教师可以先通过心理健康教育课程教学的方式走进学生中间,通过理论讲解、案例分析等方式让学生明白心理健康教育课程教学内容,拉近师生之间的距离,营造良好的学习氛围。然后再通过团体辅导活动、心理舞台剧、朋辈互助等方式与学生共同建构心理健康教育的相关知识,并在师生的良性互动中建构起较为成熟的学习共同体。在此过程中,教师展现出积极的人生观、价值观与世界观以及求知好学的精神,虽“无声无形”,却“无处不在”地影响着学生,从而真正地提高大学思想政治教育与心理健康教育的实效性。

基于课程思政观念的普通高校心理健康教育改革还需要管理者重视高校心理健康教育活动。通过师生心理咨询室心理咨询师心理委员会的建立,以多层网络系统的形式,使“以学生为中心”的心理健康教育学生学习社区融入生活,通过大学生在大学学习了四年,以心理健康教育活动为载体的社会主义核心价值观,体现了高校思想政治教育的整体教育,教育思想。



## 结束语

总之,高校思想政治教育改革成果课程的政治观念是指思想政治教育渗透到通识教育课堂教学和大学生专业课程建设中。该课程的政治观念已经实现了“显性思政”与“隐性思政”的良好融合,可以较好地解决当前高校思想政治教育和心理健康教育的问题。高校可以通过在心理健康教育通识教育教师的指导下构建以学生为中心的学习社区模式,实现心理健康通识教育的改革,实现“显性”心理健康教育与“隐性”思想政治教育的融合。

## 参考文献

[1] 梁杰华. 探讨大学生心理健康问题及其路径研究 [J].

赤峰学院学报(哲学社会科学版),2019,40(11):162-164.

[2] 刘颖,王祖星,王敏达. 高校心理健康通识教育模式改革与探索 [J]. 决策探索,2019,(4):70.

[3] 刘杰,李菲. 大学生心理健康教育中德育元素的融入研究 [J]. 成才之路,2019,(34):2-3.

[4] 王茜. 高校学生心理健康教育的现实困境及解决措施研究 [J]. 年轻人,2019,(32):73.

[5] 李慧颖. 新时代高校思想政治课程创新路径 [J]. 科教导刊,2019,(27):69-70.