

思政教育视阈下高校大学生心理健康教育探究

陈媛媛

(吉利学院 四川 成都 641423)

【摘要】对于一部分中国大学生来说，上大学可能是一个压力与成长并存的时期，在这个特殊的阶段，除了要应对学业压力，他们还必须处理与原生家庭分离和个体成长成熟的任务，这导致部分学生要面临承担许多未曾遇到的人生责任。鉴于大学阶段的独特性，高校思想政治教育工作者有必要探究思政教育对大学生心理健康的积极影响，完善促进高校思政工作的心理育人职能。本文首先描述高校大学生心理健康教育存在的问题以及由此带来的持续性后果，概述了优化高校大学生心理健康的对策，最后探究高校教育者在推动完善大学生心理健康教育时，能够有效促进受教育者心理健康的思想政治实践途径。

【关键词】思想政治教育；心理健康；高校大学生；心理育人

1 高校大学生心理健康教育存在的问题

高校是培养综合性高素质人才的主阵地，近年来，随着大学入学率的不断扩大和高等教育的去精英化，对高校教育增强大学生的心理素质和适应能力提出了更高的要求。在现代社会就业形势日益严峻的情况下，在校青年学生心理健康问题日益突出。目前，大学生心理健康教育存在一系列问题，如重视程度不足、教师数量不足、形式单一、渠道单一、制度不完善、缺乏针对性等。大学生普遍存在自我封闭的情况，在完全步入社会之前，他们不善于与外界沟通，因此相当一部分高校学生存在心理问题和心理困惑。国家教育部逐渐关注大学生的心理健康问题，强调思想政治教育心理育人职能，重视大学生心理健康教育不仅仅是关系到青年个体的成长，而且对高校、家庭乃至全社会的稳定产生深远影响。

心理健康教育已成为高校教育中亟待解决的问题之一，也是大学教育的关键内容。在相对宽松的学习环境中，大学生需要进一步提高自己的知识和能力，以实现专业发展。与以往的教学环境和模式相比，大学生需要更多的自我意识和自律意识才能学得更好，虽然高校的心理健康教育取得了一定的有效成果，但仍有一些问题不容忽视。绝大多数中国大学生在高中毕业后开始上大学，他们除了负担与学业相关的任务之外，还可能在尚未掌握成年的技能和认知成熟度的阶段承担更多成人责任，例如他们可能第一次面临潜在的压力经历，包括工作，离开原生家庭，或者室友的文化和信仰体系与他们自己的不同。这些年轻人往往是第一次离开家，分离和距离会给一些学生带来焦虑，虽然引入成百上千个年龄相仿的人可以在早期提供一些缓解，但这些新发展的友谊和熟人关系可以迅速演变成心理健康问题的因素。还有一部分大学生会从事全职工作，年龄较大，因此除了学术要求外，他们可能还必须应对满足工作和家庭需求。在这些情况下，许多大学生可能会经历心理健康问题的持续恶化或首次发生。所有这些情况以及更多情况都可能导致加剧现有的心理健康问题或新的心理健康问题的发展，这些问题可能会持续他们的余生。

心理健康问题会影响学生的能力水平，注意力，心理稳定性和乐观精神，从而阻碍在校期间的表现。研究表明，抑郁症与较低的平均绩点有关，同时发生的抑郁和焦虑会增加这种关联，抑郁症也与辍学有关。许多大学生报告说，心理健康问题干扰了他们的学习。在2015年美国大学健康协会的调查中，大学生发现以下心理健康问题在过去12个月内会对他们的学业成绩产生负面影响，30%的学生产生巨大压力，30%的学生引发了焦虑情绪，22%的学生出现了睡眠困难的症状。改革开放以来，随着中国教育与西方发达国家的

融合，大学生心理健康教育越来越受到重视，但就整体需求而言，这种提高还远远不够，大学生正处于人际交往、自我发展丰富的阶段，但目前高校的思想政治教育缺乏心理健康育人职能的重视。当下高校心理健康教育的主要形式包括开展心理咨询、心理健康教育讲座、设立心理健康教育咨询室、开设心理健康课程等，这些形式中有许多由于高校缺乏重视和资金，无法深入开展，无法满足大学生心理健康成长的需求。在这个阶段，心理健康的内容应该渗透到各个学科的教学中，尤其是贯穿思念的思政教育体系中。当大学生在生活或学习中遇到心理问题时，本能会向熟悉的亲友倾诉，很少想到向高校思政教育工作者寻求帮助。与数学、汉语等专业课程相比，思政心理健康教育的发展历史相对较晚，导致思政教育相应的心理引导功能不能很好地发挥出来，不利于高校心理健康教育的推进。

2 优化高校大学生心理健康的对策

2011年教育部颁布的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》指出：“加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010~2020年）》精神、促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。”首先，完善激励机制。高校要积极加强自身教师队伍建设，吸引专业人才入驻大学，从而确保教师在心理健康教育方面的专业化。在这个过程中，教育部门作为负责学生成长的主要职能部门，需侧重政策引导，具体落实有赖于高校的自觉和积极努力。高校要尽快组织专家，根据大学生的心理发展，编制实用、可操作、趣味的优质教材。课程教学应以学生的兴趣和心理需求为突破口，结合时代特点，尽量贴近学生的现实，提高心理健康教育的吸引力。环境对个体心理发展起着关键性影响，研究表明，积极的校园环境可以有效促进学生的健康成长，鉴于此高校可加强心理教育环境建设和文化引领作用，通过提高教育投入更新校园思政心理活动教育硬件设施设备，优化校园物质环境。高校思政心理健康教育是一个系统工程，各院校要建立健全组织，结合其他教育，制定相关法律法规，依法开展新时期大学生思政心理健康教育活动，多渠道心理健康教育无疑会在一定程度上服务更多的个体，大大提高解决心理问题的受众。同时，教师也要注意分析总结大学生面临的各种压力，多种形式进行分类辅导。

大学生心理危机的爆发，其特点是突发性和紧迫性，因此，高校教育者较难准确预测心理问题的拐点以及何时爆发



和损害程度，但这并不意味着心理问题是完全不可预测和无法改善的。外在的不良刺激是否会引发心理危机，取决于大学生的内在心理特征，高校心理健康教育根本目标是充分挖掘大学生的心理潜能，培养他们良好的心理素质，促进他们心理健康水平和人格良好发展，培养其成为能够适应当下社会的环境的新时代青年。大学生的思想随年龄而变化，因此要根据每个年级的特点，实现个性化辅导的同时积极开展心理健康教育，以取得好成绩。比如在课程内容方面，可以增加交际心理学、社会心理学和积极心理学等课程。

其次，完善心理健康教育体系。教育部要从源头上入手，建立完整的心理教育机构，完善心理健康教育体系，提高心理教育人员的职业素质。大学教育的方式是理论性为主的教育，所以心理健康教育也是通过课堂的方式进行教学的，这就要求大学的心理健康教育必须多样化、多层次，有针对性。理论教学内容应体现高等院校思想政治教育的特点，如三观培育、环境心理适应、人际身心和谐、后挫败心理教育等。学校心理健康教育是一个系统的教育过程，从课程设置到学生心理咨询，要完善全过程，完善每个环节的负责人和咨询程序，使高校心理健康指导工作真正发挥作用。心理健康教育工作者应认真对待自己的工作，积极与大学生沟通；与其把心理咨询室变成装饰，不如把心理咨询室变成真正的心理咨询，得到学生的认可。高校领导要纠正对大学生心理健康教育的认识，深入理解和开展大学生心理健康教育，给予各方面的支持，鼓励和倡导大学生在遇到问题时积极与相关心理教育者沟通，大胆发扬自己的问题和内心的真实想法。高校要努力营造浓厚的心理健康文化教育氛围，让学生积极参与活动，增强心理健康意识健康新理念。学校要把心理健康教育融入学校的整体工作，使学生树立积极的心理健康意识，摒弃保守落后的观念。加强对大学生心理健康教育的规范化管理，要将其纳入高校教育体系。具体实施可由分院管理，成立心理健康教育专项工作组，制定工作规章制度。

3 促进大学生心理健康的思想政治教育途径

党的十八大报告明确指出：“教育是民族振兴和社会进步的基石，要坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。全面实施素质教育，深化教育领域综合改革，着力提高教育质量，培养学生社会责任感、创新精神、实践能力。”以往针对大学生的心理健康教育多偏向于从社会学、医学专业角度上对其进行引导与纠正，忽视了思想政治教育学生心理成熟过程中能够起到的不可或缺的作用，因此现存的高校思政活动心理育人工作，仍有需要改善的空间。在大学生心理健康教育活动中，思政工作者主体作用不强，受限于教师资源不足，教学任务量大，以及社会主义市场经济带来的功利化倾向，很大程度影响了高校思政教育的育人效果。另外，在改进高校心理健康教育的方式上，可以运用多元教育手段，结合思想政治教育，积极运用快速发展的融媒体技术，建立思政心理健康教育微信号、博客、网站等平台，找准学生兴趣点，创建师生共同认可的教育机制。同时与受教育者的家人一起合作，通过大学生的在校情况和原生家庭进行分析，制定更高效的思想政治策略，有针对性的解

决在校青年学生心理问题。除此之外，还包括政治教育实践中促进主客体相互影响的介体动力性不够，由于受教育者的原生家庭、认知水平、成长环境，遗传基因等都不同，造成了大学生在接受教育时会有差异性，而教育内容与目标缺少针对性及个性化设置，就会导致思政心理育人实践与成果之间的矛盾。

随着高校思想政治教育不断创新发展，对个体的人文关怀也越来越受到重视，探究新时代背景下增强高校思政对大学生的心理影响的实践走向必然。马克思主义理论关于人的全面发展部分，体现了对人的关怀的重要性。从理论上来说，新媒体、文化、价值多元化能够为思政心理育人提供更丰富的学习资源，能够助力高校思政教育的心理育人职能转向更加生活化、个性化、具体化发展，持续改善当代大学生的心理问题，促进他们心理健康成长，实现人的全面发展。从实践上说，在高校思政教育心理活动中，要充分发挥受教育主体的能动性、独特性。大学生接受思政工作的动力是外部刺激与内在需要的统一，因此落实心理育人职能的一个重要维度就是充分尊重大学生的平等地位，从受教育者的角度去理解，去治愈，保证他们能充分表达个人实际情况和心理问题，破除全理论性灌输性的思政心理教育活动，转变为润物细无声式的双向交流。发挥联动功能，构建家庭、高校、社会合作机制，全方面构建思政建立健全健康教育系统，从不同层面关注学生心理状态，分析他们产生心理波动、心理问题的诱因，共同配合专业化心理引导和干预。在未来发展上，大学思政心理健康教育应该是一个系统的教育过程，把学生心理健康教育作为思想教育的一部分，弥补高校工作者在学习网络技术方面的局限性和管理上的漏洞，去保护大学生的个人秘密和心理隐私，充分发挥网络心理健康教育的作用和优势，促进大学生心理的健康成长，使其适应社会需求，促进社会和谐稳定。

4 结语

作为一个对国家发展起着关键性影响的社会群体，大学生面临的许多心理问题如果不能及时引导和解决，就会造成严重的后果，影响一代人乃至整个社会的健康发展。高校青年心理健康问题具有一定的复杂性，对他们进行思政心理健康教育是高校人才培养的必然要求。在思想政治教育视阈下开展大学生心理健康教育，高校正在积极探索实现心理健康的有效途径。当然，还存在很大的发展潜力，要着力开展大学生心理健康教育各项工作，提高大学生心理健康教育的实际效果，高校要完善机制，营造良好环境，充分发挥思想政治教育心理育人职能，通过多种手段方法，全方位帮助大学走出心理困惑，解决心理问题，帮助他们健康成长。

参考文献：

- [1] 武丽民. 大学生心理健康教育存在的问题及对策分析 [J]. 教育现代化, 2017-08-10
- [2] 张晓荒. 高职院校大学生心理健康教育存在的问题及其对策 [J]. 广西社会科学, 2009-10-18.
- [3] 王旭明. 当代大学生心理健康教育的问题及研究对策 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2017-10-30.
- [4] 赵怡. 大学生心理健康问题及教育对策分析 [J]. 赤峰学院学报, 2016-04-16.