

探讨大学生心理健康教育与思想政治教育的结合

黄荣峰

(百色学院 广西百色 533000)

摘要:随着生活水平的不断提高,人们的生活压力在不断增大。大学生作为国家未来的希望,是重点培养对象。因此,对高校大学生开展心理健康教育课堂,是目前学校的重要教育目标,以培养学生的抗压能力为主,为其走向社会后快速转变角色,奠定了重要基础。而思政教育作为培养大学生的重要课程之一,如何在思政教育中融入心理健康教育,是当下教育改革的重点。基于此,本文针对心理健康教育与思想政治教育的现状,对其融合方式做出探讨,以供相关人员借鉴与参考。

关键词:大学生;心理健康教育;思想政治教育;融合创新

引言:

目前,大学各学科都在朝着综合素质培养的方向发展,学生在学校除了所选择的专业课程外,还要加强思想政治、心理健康等方面的教育,使其在学校获得扎实的理论基础,并对生活中遇到的困难和问题有一定的抗压和处理能力。研究数据表明,在我国高校中,存在心理问题的大学生所占比例已经达到30%,且近几年还在不断增长,按目前的形势来看,不是好的势头,如果高校不重视大学生的心理发展,轻则会造学生产生焦虑、暴躁等不安情绪,重则会产生自杀念头或行为,对高校产生负面影响。现在高校普遍开展思政教育课,如果能在思政教育课堂融合心理健康教育内容,使两种教育方式相得益彰,相互结合,将会大幅度降低大学生的心理健康问题的发生概率。

一、大学生心理健康教育现状

(一)对心理健康教育的重视度不高

目前,大学生的精神心理问题已经成为社会普遍关心的问题。因此加大对高校学生心理健康教育的重视力度,是落实国家教育方针,推进素质教育的一项重要措施。大学阶段是人生中播种与收获的阶段,这一时期学生的思想心智较为成熟,是思想最为活跃的时期,高校应对其细心地栽培与指导。但从目前的实际发展情况来看,大学生对心理健康教育过于轻视。大学生在学习、生活、交往等诸多方面都会遇到适应问题,但是,有些学生在困难面前却没有退缩,而是主动去应对,并不断向前发展;另有部分学生则是悲观失望,怨天尤人,甚至出现了严重的精神问题!究其原因,主要是认知方式不同。对自己和他人绝对需求、对自己偏见、对他人过度归纳、对自己“糟糕至极”的消极期望,都是不合理的认知模式。但是许多大学生却不愿意接受自身弱点,更不愿意承认自己心理健康存在缺陷。因此在开展心理教育课堂时,往往不认真听讲,不会主动和教师互动研究心理问题。还对心理健康教育嗤之以鼻。一半以上的大学生,觉得自己心理健康毫无问题,对学校下发的心理健康调查问卷,只是走走形式,不会认真填写,甚至部分学生还将调查问卷当做游戏胡乱填写,对自己心理健康教育重视程度极低。

此外,学校在构建有关的心理教育管理制度时,没有充分认识到其对大学生身心健康发展的积极影响,在制订有关的管理制度时,显得过于形式主义,缺少实践参照,存在盲目性和肤浅以及思想教育管理体制不健全等问题。

(二)心理健康教育师资队伍匮乏

教师是知识文化、思想文化和真理文化的载体,是学生的灵魂和人格的塑造,对学生的思想、心理健康、行为产生最直接的影响。因此,高校教师既要做好思想政治工作的教学者,又要担负起心理

健康教育的责任,在心理健康工作中发挥自身独特优势,扛起学生健康成长以及身心素质培养的大旗。

心理健康教育作为系统性工作,建设时间相对较长。但我国高校在心理健康方面,完善的工作系统尚不具备,致使相关工作不能有效开展落实。师资力量是大学生心理健康教育不足的表现之一,师资力量过于薄弱。在我国普通高校,从事心理健康教育的教师,必须具有心理学专业的理论知识,或心理咨询资质。但目前许多高校心理健康教育的教师大多数都是兼职,其专业性水平较弱,造成教学效果达不到预期标准。另外,从目前的情况来看,大学心理健康教育的主要授课方式为对心理健康的方面的逐一介绍,关于师生的心灵沟通、行为训练等方面的内容涉及得较少,因此,教师无法对学生进行全方位的认识,学生也不完全相信教师,最终导致教育效果无法达到预期^[1]。

二、大学生思想政治教育现状

(一)教学方法较为陈旧单一

目前高校思想政治教育是以高校思想政治教育课堂为核心的,但目前高校的高校思政课程还使用一些老旧的教材难以吸引学生的注意力,从而打消学生的学习积极性。随着教育界新课程的推进与落实,传统教育素材已经不能适应新时代的发展和新时代的要求。随着思政理论在不断地创新与改革,但是目前的教学方法以及教材内容仍没有取得创新性的突破与发展,使得它难以反映时代发展的特征,许多理论知识过于枯燥,学生又难以将其与现实生活相结合,从而造成了对思想政治教育缺乏浓厚的兴趣,同时,教师在教学中只注重实现教学目的,忽视学生的学习成效,采取的教学方式也相对落后。大学的思政课大都是由教师在课堂上讲授,对学生对其一本正经的授课方式并不感兴趣,从而缺乏课堂的参与,导致学习效率不高,甚至部分学生厌倦思政课。

(二)大学生对思想政治教育过于轻视

许多大学生共同认为,没有开展思政课的的必要,对自己的前途影响不大,因此,学生在上思政课的时候,往往缺席,或是点个名就趁机逃走了。很多学生不想上思政课,有的人觉得枯燥无聊、有的学生认为上思政课是浪费时间,不如多学习一些与未来工作有关的技术。也有许多学生在课堂上,不认真听讲,只会在上课时玩手机或干脆趴在桌子上睡觉。在考试的时候,学生一般都会会在临考之前临阵磨枪,将自己的思想政治理论知识全部记下来,甚至是打小抄,然后顺利通过学校的考核。由于大学生本身缺乏对思政教育的重视,没有认识到思政教育对自身的正面作用,使其未能充分发挥其应有的作用,从而在某种程度上制约了思想政治教育课堂的发展^[2]。

三、思想政治教育与健康教育融合主要方法

(一) 建立全新的思政以及心理健康教育机制

如果教师仍然沿用传统的教育教学手段对学生以概念为主的教育,则不会起到很好的效果。因此,要建立全新的思政教育机制,在加强大学生的思想政治、心理教育的理论知识的基础上,充分发挥大学生所选择的学科特色,学校可以开设选修课或必修课,并采用学分制度,保证学生在校期间普遍接受思想政治课程教育。在课堂上教师可以运用大量的科学知识、政治故事、趣闻等知识,更重要的是心理知识,以达到良好的教学目标。此外,在课后,教师可以适当为学生留一些相应的课后作业,将其所学心理教育知识纳入到思政的课后作业中,让学生在做完作业时,对所学到的心理知识进行整理,提高对心理健康学的认识和理解,在提升大学生的思想政治素质的同时,也要对大学生进行心理健康教育有相当的了解和掌握。在心理健康教育中,高校要充分利用课堂教学的主渠道,构建和完善与之相适应的教育课堂结构。

除此之外,在大学生们的成长过程中,教师要对他们进行心理健康教育,使他们能够自觉、主动地养成良好的心态、保持自己的精神状态、净化自己的精神环境、提升自己的精神品质,从而为中国大学生的自由和全面的发展与发展创造良好的基础。在教师对学生心理疏导时,应对学生的心理测验数据和谈话内容加以保密,自觉维护大学生的隐私权与名誉权。另外,高校的思想政治工作也要从根本上把握其内在规律,在对高校学生进行思想政治教育探索与坚持的过程中,注意适应其心理发展的客观变化形势。最大限度发挥心理健康在思政教育当中的主旋律作用。高校应加强心理咨询力度以及心理健康的干预模式,将意志激励法与实践经验法,充分运用到心理健康教育中,有效增强思想政治教育的完整性。

(二) 采用针对性原则

大学生的心理健康与其思想政治教育息息相关,良好的思想品德,能正确指导其心理健康发展,同时,大学生拥有良好的心理状况,是学习思想政治教育课程的重要前提,两者相辅相成缺一不可。

目前,国家为了提高高等教育质量以及全面培养高素质人才,颁布了一系列关于增强和改善大学生心理健康教育工作的文件。为了全面落实党中央、国务院关于加强和完善高校学生思想政治工作的意见,应推动高校思想政治工作的科学化,促进高校整体素质的提高。

此外,从当前的情况来看,许多大学生的心理问题与人们的思想价值观有着紧密的关系。鉴于此,高等学校对学生心理健康教育基本理念和课程教学方法提出了相关的解决对策,要加强思政教育与心理健康教育培养力度,必须提高思政教育、心理健康教育的意识,树立思政教育、心理健康教育的理念,确立思政教育与心理健康教育的目标和要求,并采取针对性原则,主要表现在以下几个方面。

第一,高校面对特点鲜明的大学生,要采取针对性的教育,根据大学生心理健康教育的任务和基本内容作出相应的计划,并在此基础上,对不同发展阶段的大学生进行心理健康教育,使其在心理上得到更好的锻炼,更好地适应和应对困难。

第二,对心理健康教育与思想政治教育的主次关系进行有效梳理,高校不能将心理健康与思想道德教育等同起来或与思想道德问题相混淆,更不能用思想政治、德育来代替,防止心理健康教育内容和方式的德育化倾向。

第三,要对心理健康教育的方法和技巧尽可能地掌握,了解学

校的校园文化,掌握学生的心理发展的微观层面,建立适合学生心理发展的途径方法。在此过程中高校应注意学生的个性化差异,避免生搬硬套、模仿和雷同化^[1]。

(三) 加强师资队伍队伍建设

高质量的师资队伍是保障高校大学生学习的重要保障。高校要想把思想政治教育和心理健康相结合,就必须建立一支专业技术水平较高、较强的责任感、较好的专业素质以及最优的组织结构,才能使两个教学相结合。两种教学相结合的工作,最主要的要求是要具备一定的专业技能和专业知识。专业教师的工作需要具体地改进,确保二者结合更加科学。学校要定期开展专门的培训,制定训练计划,拓宽视野,与有丰富理论经验的心理学教育专家以及政治学学者进行交流。对其开展积极的心理学、政治学进行专业的训练,使教师的综合能力、理论能力得到提升。提升教师对知识的理解和掌握方法,培养品德修养和素质,培养良好的习惯。在此基础上,通过对这两种教育的共同特点和个性进行分析,使其融入到课堂教学中。建立心理治疗医师职业资格认证体系,在高校内建立心理治疗领域内组建技术协作小组,并逐步培养紧缺的心理治疗人才,组建专业队伍。

(四) 利用现代化科学技术

随着时代的发展,信息化技术的迅猛发展,将现代化科学信息技术融入到传统的教学方法当中,使两者相结合,俨然已经成为当前教育发展的重要战略目标,教师在构建和完善相关的教育模式的同时,也要注意将其与现代信息技术相结合,从而实现教育模式的创新。比如,在思想教育与管理工作中,要创新教学方式,在原来的教学基础上传播相关的教学微课,或者利用相关的多媒体技术,例如视频公众号,博客平台,抖音小视频等多种方式定期的开展相关思想知识传播,丰富思想教育的管理信息,对学生的日常生活等多个方面进行渗透,确保高校思想教育与管理工作顺利运行与开展^[4]。

结语:

综上所述,大学生的心理健康教育与思想政治教育,是高校培养综合性素质人才的强有力支撑。思想政治教育与心理健康教育相结合是当下高校教育界的必然发展趋势,二者紧密结合,相辅相成缺一不可。因此,高校必须加强对师生的心理健康以及思政教育的有效认识,并在实际教学工作中做出研究与引导,结合实际情况,教会学生如何学会自我调节,提供积极健康的心理健康教育渠道,以促进大学生的全面发展。

参考文献:

- [1]熊玫.大学生心理健康教育与思想政治教育的协同路径分析[J].黑龙江教师发展学院学报,2020,39(03):102-104.
- [2]吴燕飞,吴海静.大学生心理健康教育与思想政治教育的整合策略探索[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2021(09):57-60.
- [3]韦平,韦平妮.大学生心理健康教育与思想政治教育有机结合的策略[J].学院,2021,114(16):74-76.
- [4]黎黎.大学生思想政治教育与健康教育融合探讨[J].广西教育,2020(47):72-74.

作者简介:黄荣峰 男 壮族(1971.3)广西靖西人 学士 百色学院副教授,研究方向:心理健康教育、教育心理。

项目:名称:后疫情时代心理咨询技术融入高校思政课教学方法创新的实践与探索。2020年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题