

大学生自我意识教育课程思政的教学探索

蔡蕃

(新疆工程学院 新疆 乌鲁木齐 830023)

摘要:“三全育人”环境下课程思政教育理念的提出给大学生心理健康教育课程带来了新的机遇与挑战。自我意识构成人格的核心,自我意识教育是大学生心理健康教育的重要环节。本文从教学内容和教学方法两方面探讨了如何更好地将课程思政融入自我意识教育。教学内容方面,可以从个人与社会的关系、自我体验中的民族自信心和自豪感、自我调控要与社会主义核心价值观相结合、超我的道德原则等四个切入点融入课程思政。教学方法方面,可以通过积极教学法和体验式教育,增强学生的课堂参与度和课程体验,从而更好地认识自我、悦纳自我。

关键词:大学生 自我意识教育 课程思政

一、研究背景

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出,要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人,努力开创我国高等教育事业发展新局面。要用好课堂教学这个主渠道,思想政治理论课要坚持在改进中加强,提升思想政治教育亲和力和针对性,满足学生成长发展需求和期待,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。

2020年5月28日,教育部印发了《高等学校课程思政建设指导纲要》。《纲要》指出:高等学校人才培养是育人和育才相统一的过程。建设高水平人才培养体系,必须将思想政治工作体系贯通其中,必须抓好课程思政建设,解决好专业教育和思政教育“两张皮”问题。党的十九大以来,聚焦实现全员、全过程、全方位育人,高校从“教”走向“育”,探索人才培养新模式,课程思政则是其中的重要举措。课程思政是指以构建全员、全课程、全方位育人格局的形式将各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应,并把立德树人作为教育的根本任务的一种综合教育理念。通过课程思政,思想政治教育以润物细无声的方式渗透到知识体系教育中,教师的育人职能贯穿教学工作始终。教师在讲授专业知识和培养学生能力的同时,要做好学生思想引领和价值观的塑造。

二、心理健康教育与思想政治教育的契合度

心理健康教育本质上是一种关注心灵、重视生命成长的教育活动。心理健康教育的目的是帮助学生树立健康观,摆脱心理亚健康状态,解决学生的心理困惑。大学生心理健康教育课程的目标不是单纯传授心理学知识,而是提高大学生适应环境、人际交往、调节情绪、自我管理、人格发展等方面的能力,帮助大学生更好地学习、生活,及时调节自己的心理困扰,从而更好地适应社会、实现自我的全面发展,这与课程思政“立德树人”教育理念不谋而合。

思想政治教育重视大学生价值观、世界观、人生观的培养,并不关注大学生人格发展与内心成长。心理健康教育课程更关注大学生的内心体验、人格发展与自我成长,在帮助大学生走出心理误区的同时,引导他们树立正确的价值观、世界观、人生观;让大学生在面对各种问题与困境时,养成良好的意志品质,更好地应对压力和挫折,这有助于巩固和深化思政教育取得的良好成果。

思想政治教育更侧重说理与思想引领,一般情况下思想政治理论课往往非常重视理论知识的系统讲授,缺乏与学生的互动,使得学生缺少感性体验,从而降低了学生对思想政治教育的接受程度。而隐性课程¹则不同,通过教师的言传身教、具体活动等非系统和

直接的知识传授,在不经意间引起学生思想上的变化。心理健康教育具备思想政治教育隐性课程的功能,通过讲授调试心理状态的方法,从而增强大学生与社会的契合度,潜移默化地做好思想引领工作。

三、在自我意识教育中融入课程思政的意义

自我意识是指个人对自己的认识,即个体对自己的身心状况与特征、自己与他人、与周围世界的关系的意识。《名言行录》中记载,有人问古希腊哲学家泰勒斯:“世上什么事情最难做到?”泰勒斯说:“认识你自己。”自我意识作为人的心理调控系统,构成人格的核心,对大学生的成长和发展起着重要的作用。人们通过探索自己的内心世界,能够认识并主宰自己,能够有目的、有计划、有调控地更好地认识和探索客观世界,改造、完善并超越自我,实现自己的理想和价值。由此可见,自我意识教育对于大学生更好地认识自我、悦纳自我、实现自我价值有着重要意义,自我意识教育的引导与我们要“培养什么人”紧密相关。

四、从教学内容上将课程思政融入自我意识教育

(一)个人与社会的关系

个体的自我意识发展可分为三个阶段,即从生理自我到社会自我,再发展到心理自我。社会自我是指个人对自己在社会关系、人际关系中的角色意识,包括个人对自己在社会关系、人际关系中的作用和地位的意识,对自己所承担的社会义务和拥有权利的意识,对自己在群体中的地位、作用以及自己与他人相互关系的认识、评价和体验。在讲授社会自我时,可以从自我与社会的关系来融入课程思政,引导学生正视个人与社会的辩证关系,个人的生存和发展离不开社会,社会的存在和变迁也离不开个人,人的社会属性要求个人将自我发展同社会紧密结合,在社会活动中实现自己的价值。如果每个人都强调个人的自由,强调自己的安逸,社会发展就会停滞不前,那么皮之不存,毛将焉附?富强、民主、文明、和谐的国家,自由、平等、公正、法治的社会,离不开爱国、敬业、诚信、友善的个人。通过课程思政,要让学生认识到,国家是自我的坚强后盾,国家富强自我才不会因为落后而挨打,我们每个人要将理想自我的实现同国家、社会的发展相结合。

(二)自我体验中的民族自信心和自豪感

自我意识由自我认知、自我体验、自我调控三部分组成,自我体验是自我意识的情感成分,它表现为一个人对自己的态度,主要表现为自尊、自豪、自信、自卑、自弃等。在讲授自我体验时,可以从民族自信心、自豪感的角度融入课程思政。结合当前形势,面对新冠肺炎疫情这场大考,“中国答卷”彰显了以习近平同志为核

心的党中央的坚强领导，显示了中国特色社会主义制度的显著优势，见证了中国人民坚韧奉献、守望相助的民族精神，检验了我国治理体系和治理能力的效能水平，展现了改革开放以来积累的雄厚物质技术基础，书写了践行人类命运共同体理念的大国担当。通过课程思政，让学生真切体会到我们何其有幸生于华夏家，让学生感受到中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，从而增强学生的民族自信心和自豪感。

（三）自我调控要与社会主义核心价值观相结合

价值观本身是一种方向、理想和信念，关键在于践行。弘扬社会主义核心价值观的目的是为了实现每个公民对社会主义核心价值观的共识，使每个公民通过自己的价值认知和选择来接受和内化社会主义核心价值观，在日常行为中践行社会主义核心价值观。自我调控是自我意识的意志成分，它主要表现为个人对自己行为的调节与控制，主要涉及“我怎样才能成为理想的人”等问题。有效控制自我离不开自我监督，一方面根据理想自我的要求考察现实自我的状况和差距；另一方面自我反省，把现实自我的表现反馈到自我意识中去进行审查和分析。在讲授自我调控时，要将社会主义核心价值观融入进来，教育引导学生在构建理想自我时，应当将成为爱国、敬业、诚信、友善的人作为目标，对自我进行调控和管理时要符合这一要求，自我实现过程中要努力成为符合社会主义核心价值观的自己。

（四）超我的道德原则

弗洛伊德将人格从整体上分为本我、自我、超我，本我遵循快乐原则，自我遵循现实原则，超我遵循道德原则。本我是与生俱来的，是由先天的本能、欲望所组成的能量系统。自我从本我中分化出来，在现实环境与本我之间起到调节作用，通过将社会不能接受的东西压制在无意识中，帮助本我趋利避害。超我是人格结构中的道德部分，由社会规范、道德伦理、价值观念内化而来，抑制本我的冲动，对自我进行监控，追求完善的境界。在讲授超我时，可以从自我与理想信念的关系来融入课程思政，强调榜样和精神的力量，从而弘扬中国精神。一个人，如果没有自己的精神支柱，就等于没有灵魂，就会失去生命力，超我就是我们的精神支柱。本我是趋利避害的，但总有一些英雄不计较个人得失，牢记使命与担当，不畏艰险，英勇付出，践行着“我将无我，不负人民”的誓言。他们是时代的楷模，有着强大的超我，通过课程思政要引导学生以英雄模范为榜样，自强不息，追求理想，不断传承中国精神。

五、从教学方法上增强学生的体验从而提高育人实效

自我意识教育不仅仅是让学生掌握关于自我意识的理论知识，更重要的是增强学生的体验，通过课程更好地认识自己，了解自己的特质，更好地接纳自己，努力成为理想中的自己。同时，通过自我意识教育，帮助学生学以致用，培养学生独立自主、勇于自我探索的生活态度。

（一）采用积极教学法，提高学生的课堂参与度

传统教学法以教师讲授为主，学生被动地听老师讲，参与度不高，更多的是知识的灌输，学生获得的可能只是关于自我意识的理论知识，但是缺乏对“我是谁”的深入思考，不知道如何积极悦纳自我。积极教学法强调学生的主体地位，相信学生的潜能，老师引导学生积极参与课堂活动，充分发挥学生的主观能动性，从而提升学生独立思考、解决问题的能力，更符合课程思政的要求。通过分

组讨论、团体辅导、游戏互动等，构建起学习共同体，同学们相互沟通、交流、分享，在课堂体验中建构认知，从而更好地认识自我、完善自我。积极教学法让老师更好地融入学生，有助于构建良好的师生关系，在这样的良性互动中，老师的价值观可以更好地传递给学生，有助于更好地开展课程思政。同时，积极教学法让课堂更具趣味性，通过课堂活动让课程思政的内容更容易被理解和接受，也更容易内化从而影响学生的价值观。

（二）通过体验式教育，促进学生的建构活动

建构主义认为，学习是学习者基于原有的知识经验生成意义、建构理解的过程。在教学过程中，创设适当的问题情境、开展体验活动，有助于促使学生反思、主动建构知识的意义。通过体验式教育，激发学生的情感，在体验中建构认知、发展能力、完善自我。例如，通过课堂讨论“整容是否能让自己成为人生赢家”，让同学们认识到首因效应确实会给自己带来一些机会，但是真正能支撑自己走得更远的是能力和品质，对生理自我缺乏自信的学生会通过讨论更好地接纳自己。课堂讨论在增强学生认识水平的同时，使学生能够更好地认识自我，引导学生树立正确的人生观、价值观，从而更好地“嵌入”社会生活。此外，很多学生的自我意识并不清晰，通过体验式教育可以激发学生潜意识中对自己的感知。例如，通过自画像、自我欣赏训练等体验活动，有助于学生看到真实的自己，增强对自己积极的情绪体验，从而更好地悦纳自我。

六、结语

总而言之，将思政元素“不着痕迹”地融入大学生自我意识教育，是心理健康教育课程思政的重要内容。当代大学生非常强调个性自我，通过课程思政要让学生意识到，每个人都不是孤立的存在，自我实现要遵循社会发展规律。通过课程设计，让同学们积极探索自我，全面认识自我，积极塑造自我，真正明确我要“到哪里去”，为理想自我寻找合适的社会坐标，而不是仅仅了解关于自我意识的基础知识。通过加大过程考核占比比例等，可以提供制度保障，引导学生注重心理素质提升，促进个体发展。

参考文献：

- [1]周惠玉,高忠有.大学生心理健康教育与实践[M].长春:吉林大学出版社,2017:54-74.
 - [2]谢敏芳.“大学生心理健康教育”课程思政的探索与实践[J].绍兴文理学院学报(教育版),2019,39(01):11-15.
 - [3]方志.建构主义教学理论及其对高等教育教学改革的启示[J].当代教育论坛(下半月刊),2009(5):26-28.
 - [4]钱江飞.高校思政教育隐性课程研究[J].内蒙古师范大学学报,2015(5):99-100.
 - [5]李国娟.课程思政建设必须牢牢把握五个关键环节[J].中国高等教育,2017(Z3):30-31.
 - [6]康翠萍.培养人的自我意识:新时代高等教育质量观追问[J].大学教育科学,2019(5):18-19.
 - [7]龚群.个人与社会的关系——伦理学基本问题及其范例[J].道德与文明,2020(1):17-24.
 - [8]高德毅,宗爱东.课程思政:有效发挥课堂育人主渠道作用的必然选择[J].思想理论教育导刊,2017(1):31-34.
- 隐性课程是指学生在学校环境中所学习到的非计划性的、无意识的、非预期性的价值观念和知识能力。