

# 思想政治教育视域下大学生心理健康教育探析

闫占弟

首都师范大学科德学院 北京市 102602

**摘要:** 在21世纪的今天,科技创新已经不断融入人们的日常生活中。全球经济一体化,世界经济发展新格局的大环境下,高校大学生心理健康教育话题一直备受关注,如何提高大学生心理健康教育实效更成为我国高校亟待解决的教育难题。本文对思想政治教育视域下大学生心理健康教育进行探析。

**关键词:** 心理健康教育; 思想政治教育; 大学生

## 一、思想政治教育视域下大学生心理健康教育的必要性

大学生心理健康教育丰富了思想政治教育的内容。大学生心理健康教育是专门研究他们内心中自我认知和对待他人认知是否正确,大学生在脑海里对待自己和他人有了正确的感性认知,才能形成一种正确的理性认知,具有良好的心理素质。大学生心理健康教育是健全大学生人格的客观需要。大学生正处在青春期完成向成年期转变的重要阶段,感性与理性共存,从这个时候起,有更高、更完全的人性产生出来,这个时期所有开始表现的身心特质是新颖的,其发展趋势是急剧的和突飞猛进的。他们会遇到许多心理难以承受的困难和压力,大学生在这些困难和压力中不断增强自己的心理承受能力,对社会上的事物形成了自己初步的认识。大学生的自我控制还不完善,对自己的情绪调控常常是不自觉、不果断的,因而表现出各种激动、焦虑、喜悦与不安等情绪。从整个自我调控的动因分析,主要可概括自我需要和自我教育两个部分。但面对纷繁复杂的社会,大学生又往往缺乏自己的判断和解决能力,需要一些社会和家庭的帮助,因此在大学生教育过程中我们必须加强心理健康教育。大学生心理健康教育是开展校园思想政治工作的润滑剂。开展良好的心理健康教育可以营造和谐的校园氛围,有助于学校思想政治教育工作在有序氛围中展开。学生遵纪守法,同学关系融洽,学习热情高涨,有助于学校的管理工作更好地进行,学生的思想素质会越来越高,能够树立正确的人生观,使自己的行为更加符合社

**作者简介:** 闫占弟,女,1982年11月,汉族,河北人,本科,研究方向:学生管理、思想政治教育、大学生就业,就职于首都师范大学科德学院,助教,邮编:102602,邮箱:370673768@qq.com。

会道德规范<sup>[1]</sup>。

## 二、思想政治教育视域下消解大学生心理健康问题的对策

1.把心理健康教育和思想政治教育工作有机结合起来

(1)加强学习社会主义核心价值观,使大学生树立正确的世界观

大学生在大学时代所经历的人和事,所承受的一些心理压力,对大学生的心理塑造产生重要的影响。大学时代是一个充满诱惑的时代,这就需要大学生有很强的自控能力,同时有一个正确的自我认知态度。他们在大学时期遇到的各种困惑和困难以及产生的一些心理问题都与我们的世界观导向息息相关。从一定程度讲,心理其实就是世界观的反映。所以说大学生能否正确地认识自己和评价他人也需要社会上对于人的道德品质有一个很好的衡量标准,这也就是我们的社会主义核心价值观。要加强社会主义核心价值观学习,为解决大学生心理问题指明一个正确的方向,同时使大学生以社会主义核心价值观作为自己社会行为的一个标尺,实现世界观、人生观、价值观的有机统一,对开展思想政治教育和心理教育工作具有重要的指导意义,同时也提高了大学生的心理素质和思想品质。

(2)建设高素质的师资队伍,为心理健康教育工作地开展提供有利的平台

思想政治教育课程是各高校必不可少的一个基础课程,这个课程的开展是建立在强大的师资队伍的基础之上的,而在中国的许多高校中从事思想政治教育工作人员缺乏专业性,缺少专业的学习和培训,在教学过程中掌握不了正确的教学方法,使整个教学枯燥乏味,无法调动学生的积极性<sup>[2]</sup>。

(3)开展社会实践活动,在实践中提高大学生

的心理素质

大学生只有在思想政治教育的实践活动中找到解决问题的方法,知道面对困惑的时候应该以一个怎样的心理去面对,以提高自己的心理素质和处理问题的能力,这样他们才能在困难中有很好的思想准备和承受能力,以正确的世界观、人生观以及价值观去面对生活中的各种苦难和挫折。所以要加强开展思想政治的社会实践活动,在实践活动中提高大学生的心理素质<sup>[3]</sup>。

## 2. 加强思想政治教育,营造良好的育人环境

### (1) 营造良好的家庭环境

与中小学学校教育相比,大学阶段的家校合作的程度要低得多。同时学校与家庭的空间距离增大,导致家庭教育缺乏及时性和针对性;这就要求学校教育须与家庭教育结合起来,形成教育的合力,才能最大限度的提升教育效果。在今后的心理教育工作中,重视大学生的家庭教育状况,与大学生家长通力协作,才能高效的提升大学生的心理适应水平。随着网络的普及,全民进入信息化时代,这为大学生的家校合作提供了便利条件。高校应利用各种网络平台建立与大学生家长的沟通机制,通过加强宣传等手段,使家校双方明确责任意识,逐步增进对大学生家长的教育,开展“家长课堂”,为家长提供有益的教育建议,定期为家长推送学生信息,增强学校教育与家庭教育的联动机制,共同促进大学生的健康发展。

### (2) 营造良好的校园环境

首先,要积极开展有利于大学生心理健康的活动。大学学习不再像高中那样刻板,环境轻松,自主空间较大,大学生会有一个正确而具有创新的态度面对学习和生活,思想素质也会大大地提高。其次,开展思想政治教育课程以及开设心理咨询部门。设立政治教育课程要与开设心理辅导部门结合,在大学开设心理咨询部门,能够了解大学生的心理健康状况,给学生提供更好的帮助,在思想政治教育的学习和教学中就有了更明确的方向。最后,加强健康而具特色的学校文化建设。我们在抓学校的基础设施建设的同时,也要为学生提供丰厚的学习资源,又要营造良好的校风校纪,让学生在健康的校园文化中学习和生活,有助于大学生良好的心理素质的培养<sup>[4]</sup>。

### (3) 营造良好的社会环境

首先,要发挥中国优秀传统文化的优势,抓住中国优秀传统文化的主旋律。在中国社会营造一个良好而友爱的社会风气,让人人都能得到社会的温暖,祖国政府

的帮助。增强大学生的社会责任感和提高他们的社会道德素质。使中国优秀的传统文化引领中国思想道德前进的方向,为我们的行为习惯和思想活动提供一个有利的导向作用。同时也给大学生塑造良好的心理品质提供了的思想平台其次,社会媒体的良好管理。作为社会主要传播信息的大众媒体,应该把当今大学生的心理健康状况作为媒体的一项重要的关注内容,为大学生所遇到的种种问题提供一些正确的信息,遏制传递不良的社会信息。加强对社会先进人物和感人事迹的报道,减少大学生对当今社会一些偏见,能够正确认识社会现实,了解我国国情,在不断奋斗努力中实现我们期盼已久的梦想。使大学生在自己的人生规划中遇到阻碍时有充足的心理承受能力。同时各个新闻媒体的管理部门应该加强对新闻信息的管理,为大学生的身心发展提供一个正确的舆论导向。最后,加强健全心理健康教育机构<sup>[5]</sup>。

## 3. 结合大学生个体的差异性特点与成长的阶段性特点,推进阶段性教育

思想政治教育针对大学生的阶段性特点开展成长教育,要做好思想政治教育内容与大学生阶段性特点的结合。一是思想政治教育内容要与处在不同成长阶段个体的内在需要相一致;二是思想政治教育的内容要适应不同年龄阶段人的成长特点,符合受教育者主体生理、心理、智力与个性发展的规律,即符合人的心理活动规律与成长规律,科学选择适合受教育者接受心理的重点内容;三是思想政治教育的内容要与人的不同成长阶段的任务相适应,以便更好地促进个体的角色转换与社会化过程阶段任务的完成,科学设置思想政治教育的具体内容。

通过加强思想政治教育使大学生更好地认清自己的专业,找到自己的专业优势,发现自己的特长以及自身的兴趣爱好。避开自己的一些不足,更好的在社会上立足。思想政治教育所传递的实事求是的思想能够更好地帮助大学生给自己一个正确的定位,避免有些大学生对自己的职业取向过高,高不成低不就;也有的大学生过分的自卑,低估了自己的就业能力,对自己的未来缺乏自信心,对未来的就业产生强烈的恐惧心理。大学生在学习完思想政治教育知识过后,对待自己及他人能够以一种公平公正的态度去对待。对自己有了正确的认知,树立了正确的就业观念就能找到适合自己的工作,减轻大学生的就业心理压力,同时也能减少大学生的心理问题。

当前就业形势严峻,许多大学生会产生一些不良的

情绪, 经受不住挫折而自暴自弃, 偏离社会道德的准航向。因此我们需要树立正确的思想道德观念, 在社会上倡导优秀的道德模范事迹, 向大学生传递社会上的正能量, 提高大学生经受挫折的承受能力, 使大学生在心理上和行动上都沿着社会所倡导的道德航向行走, 这样才能在经受挫折时有坚定的信念去面对, 在挫折中塑造出了优秀的心理品质和强大的心理承受能力。

### 三、结束语

思想政治教育与心理健康教育是相辅相成, 相互补充的关系。大学生在中国这样一个人口庞大的社会里, 必须要有一个健康的心理素质和强大的心理承受能力, 这样才能在困苦中成就未来, 实现自己美好的梦想。大学生的心理素质的培养和调节一方面来源于自我调节, 自我改变和适应; 另一方面也来自于社会和学校以及家庭的帮助, 学校需要对他们进行良好的教育, 学校和家庭

需要提供健康的生活环境, 这样才能使大学生健康快乐地成长。

### 参考文献:

- [1]王丽聪.新形势下大学生心理健康现状与教育[J].科学大众:科学教育, 2020, 1188(2): 159-159.
- [2]郭南南.浅析当代大学生心理健康教育工作中遇到的问题——以高职院校为例[J].教育现代化, 2017.04.
- [3]吕鸿雁.关于高职大学生心理健康教育模式创新探讨[J].教育教学论坛, 2017.04.
- [4]君孟.高校心理健康教育示范中心建设的问题与对策研究[J].现代教育论坛, 2020, 3(3): 11.
- [5]齐林.心理测评为背景的大学生心理图式的研究[J].辽宁高职学报, 2020(9).
- [6]杜领军.心理测试在高校人才选拔中的运用[J].北京化工大学学报:社会科学版, 2018(3): 101-106.