

思想政治教育引领下的大学生心理健康教育路径探析

葛子傲

广东理工学院, 中国·广东 肇庆 526100

摘要: 大学生的心理健康是当前高校思想政治教育的重要方向, 将心理教育融入大学生思政体系既能满足其内在需求, 也能增强思政工作的实际效果。研究心理健康对思政教育的影响有助于深化大学生思想政治教育的心理维度, 新时代背景下需构建心理引导机制以实现二者的有效结合, 这一过程应基于大学生的认知发展规律, 重视其情感体验和价值认同。

关键词: 思想政治教育; 大学生; 心理健康教育

Exploring the Path of Psychological Health Education for College Students under the Guidance of Ideological and Political Education

Ge Zi'ao

Guangdong Institute of Technology, China Guangdong Zhaoqing 526100

Abstract: The mental health of college students is an important direction of ideological and political education in current universities. Integrating psychological education into the ideological and political system of college students can not only meet their internal needs, but also enhance the practical effectiveness of ideological and political work. Studying the impact of mental health on ideological and political education can help deepen the psychological dimension of college students' ideological and political education. In the context of the new era, it is necessary to construct a psychological guidance mechanism to effectively combine the two. This process should be based on the cognitive development laws of college students, and pay attention to their emotional experiences and value recognition.

Keywords: Ideological and political education; College student; Psychological health education

1 价值引领与心灵成长的交汇点

1.1 研究背景与意义

在社会快速变迁的新时代背景下以及全球政治多极化、经济多元化的冲击下, 大学生心理健康面临着多维度的挑战, 高校思想政治教育同样也面临着新挑战和新使命。2024 年广东省省情调查研究中心对全省部分本科院校的 1116 份问卷调查中显示, 53% 的学生表示有时不太自信甚至自卑; 39.4% 的学生感觉压力过大, 这些问题未得到及时疏解时, 可能会造成大学生如焦虑抑郁、空心感和意义感缺失等或轻或重的心理问题。国家在面对高校心理健康教育、思政工作融合发展的强调中, 发布一系列高校思政工作与学生心理健康教育指导意见, 其中,《高校思政工作质量提升工程实施纲要》中提出将心理育人纳入思政工作体系的核心要求, 深化对思政教育与心理健康教育内在联系的认识, 探索协同育人新机制。党的十八大、十九大以及二十大分别明确提出了要把人民健康放在优先发展

的战略地位、加强社会心理服务体系建设、培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态以及重视心理健康和精神卫生等前进方向, 为新时代高校心理育人工作提供了指引, 并对心理健康工作提出了一系列具体要求。

立德树人是高校思想政治教育的核心, 以培养担当民族复兴大任的时代新人为目标, 高校思政教育需构建完善的思想政治工作体系促进创新发展。然而当代大学生目前置身于世界百年未有之大变局, 国内国外复杂局势风起云涌, 对大学生心理造成了显著冲击, 导致其心理困惑增多且心理危机事件频发。与此同时, 实现中华民族伟大复兴的宏伟目标对大学生的心理素质也提出了更高要求, 这种双重压力给高校思想政治教育者带来了严峻挑战。

1.2 思政教育的引领作用

在思想政治教育视野下, 高校要着力落实立德树人这一根本任务, 重点发挥心理育人在人才培养中的独特作用。心理育人作为高校心理健康教育的深层次发展, 是思想政

治教育体系的重要组成部分,其核心价值在于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者。通过心理视角探究人才培养的目标与方法,为整合思政教育与心理健康等资源进一步增强育人效果,并为高校思政教育者提供实践指导。从心理维度切入,深入解答高校立德树人中“培养什么人”以及“如何培养人”这一根本性问题。为高校有效整合思政教育与心理健康教育资源并加快提升育人实效提供路径参考。

在民族复兴的关键时期,大学生肩负着重要使命,需要其提升自身的心理素质、发挥其积极品质并增强个人解决复杂问题的能力。理想信念作为大学生对未来社会的追求深刻影响着其人生方向及自身发展,这种精神活动融合了动机、态度、情感、意志和行为等心理要素。高校思政教育者要把握大学生理想信念的形成过程,需关注其认知接纳时的态度倾向、内在动力、情绪状态及人格特征等微观心理层面,同时对大学生可能出现的内心困惑或认知矛盾进行及时疏导以建立正确认知;最终目的是帮助大学生形成正确的思想观念、行为规范和价值取向,通过健全心理状态筑牢理想信念的心理基础。

1.3 思政教育与心理健康教育有机融合

思政教育帮助大学生确立其在全局与社会演进中的主动角色,唤醒大学生内在自觉,在释放大学生创新活力的同时促进素质的全面提升。心理辅导则支持大学生形成准确地自我理解与中肯地自我评价,引导其维系正向的情感状态与进取的成就动机,使学生个体人格积极培育和良性塑造实现个性充分发展与人格结构完善的目标。高校思政工作需深化心理辅导元素的有机融合,有效彰显其在育人过程中的协同效应,切实增强高校思想政治教育的育人成效。

2 大学生心理健康教育的困境与思政教育融入的不足

伴随大学生心理健康教育深入思想政治教育体系,其实践活力方兴未艾,亦随之面临新情况和新考验,对教育理论支撑的需求日益凸显。然而大学生心理健康教育与思想政治教育相融合的理论构建未能与实践发展保持同步,难以对实践中的困难提供理论层面的有效破解方案,进而削弱了其对实践的指导效能。因此推动二者融合的理论深化与创新已刻不容缓。

当前大学生积极心理品质发展面临的挑战有对人生价值、自我价值的迷茫、对未来发展目标模糊等,导致获得感及意义感缺失、发展动力不足,从而对人生目标发展积

极情绪不高;在抗压能力方面有待提升、面对挫折易产生消极情绪或逃避行为,人际关系中容易社交焦虑、情绪易敏感,从而产生心理消极情绪,需要高校思想政治教育的引导,而高校思政教育需要与心理健康教育深化内在的联系,探索协同育人新机制。

2.1 思政融入心理健康教育现存的问题

(1) 思政教育与心理健康教育内容层面的断裂。思政教育与心理健康教育在理念、内容、队伍、活动上存在分离,协同机制不健全。思想政治教育的核心内容涵盖政治理论、道德法治、形势政策和历史国情,而心理健康教育聚焦自我认知、情绪调控、人际交往、压力应对和生涯规划等心理知识与技能培养。两者在教学内容本可互补,但因系统性顶层设计不足,“心理育人”未能真正融入“大思政”工作格局。

(2) 思政教育与心理健康教育价值引领的“悬浮化”。思政教育与心理健康教育在核心理念上存在差异,前者强调塑造集体价值观、道德规范、社会责任感和国家意志,后者关注个体心理健康发展、情绪调节、人格完善和潜能激发;思政教育的宏大主题有时难以转化为学生需要的具体精神滋养,与其现实心理需求存在脱节。

(3) 思政教育与心理健康教育方法上的“隔阂”。传统说教方式难以有效触及学生深层次心理体验,对积极心理品质培育的技巧运用不足。当前高校在培养学生积极心理素质时,主要存在两方面问题:一是过分依赖课堂理论教学而轻视实践体验,二是未能将体育活动与实践教学有机结合。理论教学与体验教育本应相互配合,但现实中要么过度强调知识灌输导致教育方式呆板,要么片面注重体验活动而忽视知识基础,这都不利于学生思想品德和心理素质的协调发展。要解决这个问题,必须根据学生心理发展特点,把积极心理培养真正落实到实践活动中。

2.2 思政教育引领积极心理品质培育的内在契合

大学生思想政治教育和积极心理健康教育具有统一性,二者并非泾渭分明的领域,在目标设定、内容体系和方法应用上相互支撑、相互贯通。思想政治教育通过价值引领明确大学生发展方向,依托中华优秀传统文化底蕴提供精神滋养,借助社会实践体系强化行为塑造,从而系统推动大学生积极心理品质的培育,实现大学生价值奠基、精神培育和实践强化的有机统一。

在思想政治教育下的理想信念培育中点燃大学生的“希望感”。将马克思主义关于人的全面发展理论与中国梦的宏大愿景相结合,使个人成长与国家发展形成有机联系,

让个体奋斗具有深刻的历史意义,超越个人局限、融入集体目标的思维方式能够缓解存在主义的精神迷茫,激发青年对未来的积极期待,这种希望感是积极心理学中抵御抑郁、增强劳动力的核心心理特质。如在“中国近现代史纲要”课程中,教师可借助历史人物在困境中坚守信念的真实事例,帮助学生理解韧性背后的精神支撑。

在核心价值观塑造方面,马克思认为“人的本质是社会关系的总和”,思政教育通过弘扬社会主义核心价值观促进社会共识的形成,满足个体对归属感的基本需求,为心理健康提供社会基础。将个人成就置于集体发展框架中审视,大学生可积极参加西部计划等激发爱国主义与集体主义的“使命感”,可将“小我”得失焦虑转化为意义感。心理学研究表明,具有强烈使命感的个体,其抗压能力与主观幸福感显著提升。

2.3 奋斗精神锤炼“心理韧性”

思政教育通过弘扬奋斗精神锤炼大学生的心理韧性,比如长征精神与航天精神,本质上是在以叙事方式培养学生的心理韧性。关键在于帮助大学生改变对挫折的认知进一步让他们明白成功更多取决于自身努力、方法选择和意志力,而非外部环境。通过讲述革命先辈在极端环境中坚持斗争的长征历程,以及航天工作者突破技术封锁、自主创新的奋斗故事等,思政教育引导大学生逐步摆脱将失败原因归结于外部因素的惯性思维,转而关注自身可控因素同时增强应对挑战的信心和能力。

3 构建思政引领的大学生积极心理品质培育体系

3.1 明确思政教育在心理健康教育中的独特价值和引领地位

高校思想政治工作者具备开展大学生心理健康教育独特优势。他们既能有效承担起大学生心理健康教育工作,又能推动其全面普及,同时丰富思想政治教育方法,实现二者的协同发展,最终树立“大心理育人观”,以促进大学生心理健康水平的提升。在思政课中结合教学内容,自然嵌入积极心理学知识、案例和训练理论,如讲理想信念时引入“希望理论”;讲人生价值时探讨“意义感”;讲矛盾论时联系“心理韧性”等方式。构建科学合理的高校心理健康教育师资队伍,应确立思想政治教育教师的主体地位,辅以其他专业教师形成相互协作、优势互补的结构模式。

3.2 实现“思政-心理”协同育人共同体的队伍共建

在思想政治教育视域下开展大学生积极心理学培育,应坚持以人为本,尊重大学生的主体性和能动性,逐步实

现理论与实践的有机结合。注重提升大学生社会适应能力、情绪调节能力及自我控制能力,并能够有效激发大学生的积极心理潜能和优势。加强对思政工作者的心理健康教育知识、心理学知识的培训,提升其识别、引导和培育学生积极心理学品质的能力。

3.3 创设浸润性培育场域

大学生在日常学习中往往会在闲暇之余参加校内外活动,思政工作者可以设计以“感恩教育”、“发现优势”、“拥抱希望”等主题班会、党团日活动、讲座沙龙等;也可精心设计社会实践志愿服务,强化大学生服务他人、奉献社会的过程中体验价值感、成就感、意义感和人际温暖。同时利用宣传栏、新媒体以及社团活动等校园文化的浸润中宣传学业、公益、自强、创新等榜样的成长故事和积极心理品质,营造积极向上、包容友善、互助关爱的校园文化氛围。在学生的综合素质评价导向中,适当纳入积极心理品质维度的观察和评估,在乐观程度、责任感和抗挫表现等方面进行测评,密切关注大学生积极心理的成长。

4 筑牢价值根基,培育时代新人

高校在目前思政教育与心理健康教育的融合中,应进一步深化对两者融合机制的理论研究,探索更具时代特色和针对性的培育策略。高校思政工作需更加重视并投入资源支持融合育人模式,致力于引导大学生树立科学的世界观、人生观和价值观,培养其独立思考、勇于探索自我的生活态度;思想政治教育者加强对当代大学生具体表现的实际研究,评估学生在心理问题维度实际效果的异同;在思政课堂、党团日活动、主题班会以及社会实践活动中结合中华优秀传统文化来弘扬中华优秀传统文化,倡导学以致用,鼓励学生主动认识自我、发现问题并解决问题;高校党团工委部门、辅导员及班主任等思政工作者引导学生践行社会主义核心价值观,增强其人际交往与自我调节能力以及解决实际问题能力,逐步养成学生自尊自信、理性平和、积极向上的心态,以满足社会发展对高素质人才的需求为目标。

在思想政治教育视野下,聚焦积极心理品质培育是实现思政教育与心理健康教育深度融合、提升育人实效的重要切入点和有效路径。思政教育提供的价值之锚是心灵之翼得以高飞的根本保障。高校只有真正依据学生的心理需要进行教育,以调动学生学习的主动性和积极性,让他们真正成为教学过程的主动参与者,而不是知识的被动接受者,这样才有可能顺利达到思想政治教育的预期目标。在培养担当民族复兴大任时代新人的过程中,必须坚持思政

教育的价值引领,使之成为既有坚定理想信念、高尚道德情操,又拥有健康心态、蓬勃生命力的社会主义建设者和接班人。

参考文献:

[1] 陈君. 大学生心理健康教育与思想政治教育相结合研究[D]. 武汉大学, 2019.DOI:10.27379/d.cnki.gwhdu.2019.001541.

[2] 陈新星. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究[D]. 福建师范大学, 2016.

[3] 卢松. “三全育人”视域下大学生心理健康教育路径研究[D]. 湖南师范大学, 2022.DOI:10.27137/d.cnki.ghusu.2022.001972.

[4] 张志晟. 新时代大学生心理健康教育评价研究[D]. 辽宁工业大学, 2020.DOI:10.27211/d.cnki.glngc.2020.000054.

[5] 曹丽丽. 思想政治教育视域下大学生心理亚健康问

题研究[D]. 南京信息工程大学, 2016.

[6] 韦伟. 辅导员视角下大学生心理健康教育对策研究[J]. 科学咨询, 2025,(09):256-259.

[7] 王晟旭, 吴明明. “三全育人”背景下大学生心理健康教育研究[J]. 现代职业教育, 2025,(08):173-176.

[8] 刘瑶. 立德树人视域下大学生心理健康教育融入“课程思政”的探索[J]. 品位·经典, 2024,(13):162-165.

[9] 张航. 思想政治教育视角下大学生心理健康教育的发展研究[J]. 公关世界, 2024,(11):34-36.

[10] 马昭阳, 马军. 大学生心理健康教育获得感的意蕴及提升策略[J]. 大学, 2024,(13):185-188.

作者简介: 葛子傲(1996.01-), 女, 汉族, 安徽砀山人, 广东理工学院, 硕士研究生, 硕士学位, 助教, 研究方向: 声乐表演。