

思政教育在大学生心理健康促进中的作用与策略研究

骆昱迪

(西藏民族大学马克思主义学院, 陕西 咸阳 712000)

【摘要】在当今快速变革的社会背景下,大学生往往面临着多重压力和心理挑战,使他们对坚实的心理支持和指导产生强烈需求。思政教育正是在这样的背景下显得尤为关键,它不仅在大学生的心理健康促进中扮演着核心角色,而且通过对其定义、背景以及大学生心理健康的重要性的深入分析,能够为学生提供正确的价值观与人生观导向、增强心理应对机制、打破心理障碍及促进心理成熟等方面的全面指导。为了更有针对性和有效地实现这些目标,研究建议可以采取一系列策略,包括创新教育方法与手段、积极加强师资队伍建设,以及进一步深化思政教育与心理健康教育的有机结合等,聚焦于大学生的实际需求,确保为其心理健康成长提供更为坚实的支撑。

【关键词】思政教育;大学生;心理健康;教育策略

在当今社会,大学生面临着多重压力与挑战,从学业、就业到人际关系,都有可能对他们的心理健康产生影响。心理健康作为个体综合素质的重要组成部分,对于大学生的成长、学习和未来发展都有着至关重要的作用。思政教育旨在引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,为他们提供坚实的精神支撑。那么,思政教育如何与大学生的心理健康相结合,为他们的健康成长搭建桥梁?这是一个值得深入探讨的问题。

一、大学生心理健康的重要性

大学生正处于从青少年到成年的过渡期,这是人生中的关键转折点,也是心理成熟的重要阶段。他们面临的学业、就业、人际关系等压力较大,心理健康对于他们来说尤为关键。心理健康直接关系到大学生的学术表现和未来的职业选择。心理健康良好的学生更容易集中注意力,更具有创新能力和解决问题的能力,这对他们在学业和未来职业生涯中都是至关重要的。心理健康的大学生更擅长与人沟通,更具备团队合作的精神。他们更容易建立和维持健康的人际关系,这对于他们在学校和未来职场中建立人脉网络都是非常有益的。心理健康也与大学生的日常生活技能和应对策略息息相关。良好的心理健康可以帮助学生更好地应对生活中的压力和挑战,如时间管理、决策能力和应对失败的能力。心理健康是一种全面的身心健康状态,对大学生心理健康的关注和维护可以预防一系列心理问题的发生,如焦虑、抑郁、自杀倾向等。心理健康的大学

生更可能成为社会的积极和有益的成员。他们在未来不仅能为社会做出贡献,还能成为推动社会进步的力量,影响下一代。大学生心理健康的重要性不容忽视。作为国家和社会的未来,他们的心理健康状态将直接影响到国家的发展和社会的稳定。

二、思政教育在大学生心理健康促进中的作用

(一) 思政教育的定义与背景

思想政治教育是一个综合性的教育过程,旨在引导和培养学生树立正确的世界观、人生观和价值观。它通过传授政治理论、历史文化知识和社会实践,帮助学生形成良好的思想道德和积极的社会责任感。当今教育体系中,思政教育是培养学生综合素质的重要组成部分。在学前、基础教育、高等教育各个阶段,思政教育都占有重要的地位,为学生的全面发展提供了理论和实践指导。通过思政教育,学生可以形成健康的思想观念,增强道德责任感,明确人生目标和价值追求。思政教育对于维护社会稳定,促进国家的持续发展和进步具有积极作用。培养出的公民能够更好地参与社会公共事务,积极为社会做出贡献。

(二) 思政教育提供了正确的价值观与人生观导向

在大学生的成长过程中,面对多种多样的信息和观念,他们容易在人生的方向和价值取向上感到迷茫。思政教育在这一关键时期发挥着至关重要的作用。它不仅提供了一个系统而坚实的理论基础,更为学生指明了正确的人生方向和价值追求。通过

思政教育，大学生能够明确自己的人生目标，树立起积极向上的人生观和正确的价值观，这在很大程度上有助于稳定他们的心理状态，提供动力和自信去应对生活中的种种挑战。当他们在人生路上遇到困惑和低谷时，这些正确的价值观和人生观导向成为他们的灯塔，引导他们走向正确的道路，促进他们的心理健康。

（三）思政教育能增强心理应对机制

面对日益复杂化的社会环境，大学生往往遭遇多种生活和学业的挑战。这些挑战可能导致他们面临巨大的心理压力，而良好的心理应对机制是缓解这些压力、维持心理平衡的关键。思政教育，在这方面，起到了积极的促进作用。通过对各种政治理论和伦理道德的学习，大学生能够更加清晰地认识到社会的本质和自己在其中的角色。这不仅帮助他们形成正确的世界观，更为他们提供了一种解决问题和应对压力的思维方式。例如，思政课程中，教师引入了一种名为“冰山模型”的工具来帮助学生了解自己的情感和行为。当面对困境时，表面上的行为只是冰山的一小部分，真正的情感和思考隐藏在下面。这个模型帮助学生更好地了解自己，加强他们的心理应对机制。当他们遇到挑战时，思政教育中所学的知识和技能能够帮助他们采取更加成熟和理智的方式，避免心理冲突，加强他们的心理韧性，从而更好地应对各种生活中的困境，维护自身的心理健康^[1]。

（四）思政教育打破心理障碍，促进心理成熟

在大学生的成长道路上，他们常常会遭遇各种心理障碍，如自我认同的困惑、对未来的不确定感以及对失败的恐惧等。这些心理障碍很容易阻碍他们的成长，导致他们陷入自我怀疑或逃避现实的困境。此时，思政教育显得尤为重要。它不仅为学生提供了一个宏观的社会视角，帮助他们理解个体在社会中的位置和责任，还通过教授正确的价值观和人生观，引导学生正确认识和面对自己的情感和困惑。这种教育方式有助于打破他们心中的种种障碍，让他们更加明确自己的人生方向，更加坦然面对生活中的起起落落。随着对思政教育内容的深入理解，大学生的心理会逐步走向成熟，他们不仅能够更好地处理自身的情感，还能够更加积极地参与到社会中，实现自我价值，从而在心理上实现健康和成熟的转变。

三、如何通过思政教育有效促进大学生心理健康

（一）实践与体验式教学

在思政教育中，传统的教学方式往往过于侧重于理论传授，而实践与体验式教学则能更直观、更

生动地帮助大学生将所学知识与现实生活相结合，进而有效地促进其心理健康。实践与体验式教学鼓励学生亲身参与，通过真实的体验深入理解和领会思政教育的核心理念。为了让大学生真正受益，教育者可以组织一系列的社会实践活动，如调研、采访、社区服务等，使学生亲身体验社会的多样性和复杂性。在这样的活动中，学生不仅能够深入理解社会的运作机制和自己的角色定位，还能够在实际操作中锻炼自己的沟通能力、团队协作能力和问题解决能力。此外，教育者还可以引入角色扮演、模拟辩论和案例分析等教学方法，让学生从多个角度深入剖析和思考社会现象和问题。在某所大学，思政课的教师利用电影《活着》来教学。通过主人公的生活经历，学生们反思了生命的意义、家庭与国家的关系，以及在困境中坚守信仰和价值的重要性。这种互动性强、参与感高的教学方式能够激发学生的学习兴趣，帮助他们从中建立起积极的价值观和世界观。同时，体验式教学还可以为学生提供一个安全的环境，让他们自由地表达自己的想法和情感，从而释放内心的压抑和焦虑^[2]。例如，为了帮助大学生面对心理障碍，某大学组织了一个“面对恐惧”活动，学生们被鼓励分享自己最大的恐惧，并与其他人一同探讨如何克服这些恐惧。这个活动帮助学生面对甚至打破内心的心理障碍，更加自信地面对生活中的挑战。通过与同学的深入交流和分享，他们能够更好地了解自己，建立起健康的自我认知。实践与体验式教学不仅能够让思政教育内容更加生动有趣，还能够帮助大学生在实际操作中锻炼自己，增强心理韧性，促进心理健康。

（二）加强师资队伍建设

有效的思政教育，除了内容和教学方法，还与师资队伍的建设密切相关。强大且专业的师资队伍是确保思政教育深入人心、发挥其应有作用的关键。首先，加强师资队伍的建设意味着选拔和培养一批既懂理论又善于实践的高素质教师。他们不仅要具备坚实的思政教育理论基础，更要懂得如何与大学生建立起真挚的师生关系，帮助学生解决实际问题，引导学生健康地面对生活中的困境。其次，加强师资队伍建设也需要定期为教师提供培训和进修的机会，使其不断更新教育观念、提高教育方法，与时俱进。这样，教师才能更好地把握大学生的心理需求，有效地对其进行引导和帮助。再次，对于师资队伍的建设，还需注重跨学科的合作和交流。思政教育教师可以与心理学、社会学等相关学科的专家进

行深度合作，共同研究和探索更加有针对性的教育策略和方法^[3]。这样的合作将有助于为大学生提供更为全面和深入的教育支持。加强师资队伍的建设是确保思政教育质量和效果的关键。只有拥有一支既懂理论、又善于实践、与时俱进的师资队伍，思政教育才能真正发挥其在促进大学生心理健康方面的积极作用。

（三）强化与心理健康教育的结合

思政教育与心理健康教育的结合是提高大学生心理健康水平的有效途径。两者之间存在天然的联系，均关注个体的内在成长与社会适应能力。为了最大化地发挥这两种教育的效益，我们需要采取一系列综合性的对策。课程设计应确保思政教育与心理健康教育的内容融合。例如，当讨论个体的社会责任和人生目标时，可以引入心理健康的概念，让学生了解到，为了实现这些目标和承担这些责任，他们需要首先维护自己的心理健康。同样地，在探讨心理健康的主题时，可以介绍思政教育中的相关观念，使学生明白他们的思想健康与个体在社会中的角色是相辅相成的。教学活动中也应强调思政教育与心理健康教育的结合。这可以通过案例分析、小组讨论、角色扮演等多种形式来实现。让学生在真实或模拟的情境中，体验如何在面对困难和压力时，依靠正确的思想观念和健康的心理机制来做出合理的决策。此外，对于那些面临特殊心理挑战的学生，学校应提供一对一的咨询服务，其中包括思政教育与心理健康教育的个性化指导^[4]。这既可以帮助他们解决具体的心理问题，也可以引导他们树立正确的人生观和价值观。强化思政教育与心理健康教育的结合，不仅可以更有效地促进大学生的心理健康，还可以为他们提供一个更为完整和深入的教育体验，帮助他们更好地应对生活中的各种挑战，实现全面的成长与发展。

（四）创新思政教育方法与手段

在当下的数字化和全球化背景下，思政教育也应跟上时代的步伐，对其教育方法和手段进行创新，以更贴近大学生的实际需求，更有效地促进其心理健康。传统的思政教育方式，如讲座、课堂教学等，尽管依然有其价值，但对于一代生于互联网时代的大学生而言，可能无法引起他们的足够兴趣。因此，引入更为现代化的教育方法，如线上平台、互动式教学、虚拟现实等，可以为学生提供更为直观和生动的学习体验。可以利用社交媒体和网络平台，创建思政教育相关的互动课程、讨论组或工作坊，让学生在舒适的

网络环境中进行自主学习和交流^[5]。或者模拟各种社会情境，让学生亲身体验和实践所学的思政理念，从而加深他们的理解和感受。此外，为了使思政教育更为具体和实际，还可以与日常生活中的热点事件或社会现象相结合，引导学生进行案例分析、实地调查等，从中锻炼他们的批判性思维和问题解决能力。同时，借助现代化的技术手段，如数据分析、人工智能等，可以对大学生的学习过程和心理状态进行实时监控，为他们提供更为个性化和有针对性的指导和帮助。通过创新思政教育的方法和手段，不仅可以提高其教育效果，还可以更好地满足大学生的个性化需求，助力他们健康地成长和发展。

总结：

随着现代社会压力的增加和技术的快速发展，大学生面临着越来越多的心理健康挑战。在这种背景下，思政教育成为培养学生健康心态、提供正确价值观导向的关键途径。思政教育在大学生心理健康促进中扮演了不可或缺的角色，它不仅为学生提供了健康的思想指导，还帮助他们在面对生活中的种种挑战时拥有稳定的心态。随着社会的快速变革和现代技术的不断进步，大学生所面临的心理压力和挑战也愈发复杂。未来，思政教育应当进一步与时俱进，不断创新教育方法和手段，以更为贴近学生实际需求的方式，为他们的心理健康成长提供坚实的支撑。我们期待一个结合了传统智慧与现代技术，更加人性化和个性化的思政教育体系，它将更好地服务于大学生心理健康的培养，引领他们走向更为光明和美好的未来。

参考文献：

- [1] 马丽丽, 林飞. 大学生心理健康教育课程思政教学改革探索与实践——以安徽省某高校为例 [J]. 现代商贸工业, 2023, 44(15): 205-207.
- [2] 刘焘焘. 大学生心理健康教育课程思政教学改革与探索 [J]. 濮阳职业技术学院学报, 2023, 36(03): 44-47.
- [3] 连宸琰. 高校思政教育融入大学生心理健康教育的探索 [J]. 成才之路, 2023(11): 13-16.
- [4] 徐薇, 叶笑云. “课程思政”融入大学生心理健康教育的探索和实践 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(03): 154-156.
- [5] 周春梅. “大思政”格局下大学生心理健康教育的论域、逻辑与路向 [J]. 江苏经贸职业技术学院学报, 2022(06): 75-78.