

高校学生心理健康教育与思想政治教育关系探析

王金荣

哈尔滨商业大学

摘要：心理健康与思想政治是提高学生心理素质，增强心理建设的课程，可以使学生在学习其他课程或者在面对生活中的种种问题时保持一种较为稳定的心态。心理健康教育和思想政治教育的内容有一定关联性，但二者是可以分开的，二者在高校生的品德教育中是相辅相成的，缺一不可。

关键词：高校学生；心理健康教育；思政教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.227

引言

为配合高等学校的教学工作，使学生的各项能力得到全面提高，并符合教育部有关文件的要求，学校课程表将增设心理健康教育和思想政治两门专门针对学生心理健康的问题，这两门课程与心理健康课程既有相同之处，也有区别，它们将互相影响，互相促进。然而，现实中的高校生心理健康教育和思想政治课并不能很好地结合起来，为此，必须从本质上探讨二者的联系，并采取相应的对策来提高高校生的心理素质，改善当前高校生心理健康教育的现状。

一、心理健康教育与思想政治教育概述

高校心理健康教育是一门旨在提高当代高校生心理素质、防止高校生出现心理问题、矫正问题高校生畸形心理、促进高校生健康发展的学科。课程设置以接受新的生活环境训练，礼貌乐观的态度，学会倾听的培养，努力学习和工作的心态，以及自我分析的能力等为主，让学生们从了解自己的内心出发，转变原来的坏心态，用更强大、更勇敢的心态面对未来的学习与生活。

思想政治课就是要在培养学生良好的心理素质的基础上，以政治观念为支撑，以思想体系为依据，以道德规范为指导，以帮助和指导群众建构符合阶级建设需要、与社会发展相适应的道德品质为主要内容的有针对性的思想政治教育^[1]。思想政治教育工作者要为高校生指明正确的发展道路，使他们在科学的思想指导下找到自己的发展之路，从而达到为社会的发展、为阶级的建立、为民族的进步、为祖国的繁荣昌盛输送大批优秀人才的目的。

二、心理健康教育与思想政治教育的关系

（一）相同点

心理健康教育与思想政治教育有着清晰的联系，一是二者具有相同的教学特征，都是一门探究内在精神世

界、培育正面精神品质的学科。由于这两门课都是探究心理素质的课，所以在课堂上采用的方法都比较感性化，常以情境演绎、情感共鸣等方法，引导学生对所讲解的东西有深刻的体会。思想政治教育与心理健康教育一样，都有其自身的特点，但心理健康教育更注重人的身心健康，避免人的心灵扭曲。在工作内容上，心理健康与思想政治紧密结合，不能脱离三观范畴，而思想政治又以精神状况为基础，在工作内容上二者相互渗透，互为补充^[2]。学生只有心理健康、心态积极，才能主动接受学校的思想政治工作，才能将其转变为内在的信仰和行动。对思想政治教育来说，心理健康可以为其提供良好的心理环境，它是在思想政治教育基础上的一种合理延伸，同时也是一种新的教育方式。一般而言，理想崇高、志向远大的学生，相对于一般学生而言，较能正确评估自己、明辨是非，结合坚韧不拔的个性特质及正面、向上的态度，积极地调节心理与行为，进而形成健全的个性。

（二）不同点

思想政治课则注重对高校生的思想教育，使之接受科学和社会主义的指导，并根据自己的发展需求去寻找发展道路。其次，心理健康教育在具体的教学中更为注重与学生的情感实际交流，探究内心世界的行为，而思想政治教育则更注重对知识点的具体学习，政治的发展方向 and 将来的发展抱负的指引。思想政治工作与心理健康教育是相辅相成的。个体发展的前提是具有良好的心态，只有这样，才能更好地认识和把握科学的意识形态，从而形成自己独特的观点和态度^[3]。

1. 工作目的：在实施心理健康教育的过程中，为了达到所期望的宣传和教育的目的，可以采用多种教学方法并举的方法，以有效地解决高校生的精神疾患，及时地解除他们的烦恼。通过主题演讲、专题辅导、活动推

广等形式，扩大课程的覆盖面。思想政治教育是以课堂教学的方式对高校生进行理论上的灌输，目的在于提高高校生的思想品德素质。总体而言，第一种方法侧重于个体的自主选择，而第二种方法侧重于被动式的知识获取。

2. 理论基础：心理健康教育的理论依据是由教育、心理、医学等方面的内容组成的，是从理论和实践上对心理健康教育进行指导的。其研究内容广泛，涵盖了基础心理学、性学等方面的内容。从理论层次看，它除了具备一定的社会性意识形态外，还带有一定的个人化特征，而以社会性意识形态为基础、以马哲理论为主体的思想政治教育科研工作也是与时俱进、不断创新、与心理健康工作相适应的。

3. 对工作人员的标准：国内开展心理健康教育的历程较短，尚处于起步期，大部分工作人员都是跨专业调入的，专业基础薄弱，缺乏系统的专业训练和专业辅导。其结果是，在实际的教学工作中，其教学与工作的结果往往不尽人意。然而，与之相对的是，从事思想政治工作的教师都是经过专门培训的，而且是经过选拔的，因此，其教学水平和工作成效也就可想而知了。

4. 具体任务：在特定的教育活动中，心理健康教育以学生心理为研究对象，既有心理学的有关特征，又有高校生的心理特征，注重培养高校生的自我调节能力，使其与外部环境和谐共处。心理健康教育是以“育心”为目的，而思想政治教育是以“育德”为目的^[4]，二者的具体任务是不同的。

三、心理健康与思想政治教学中存在的问题

目前，高校思想政治课的教学中普遍存在一些弊端，会造成课堂教学的低效性，影响高校生的身心健康。首先，在高校的课程设置中，思想政治课与心理健康教育课的设置不够合理，如一门课少，一门课多，有的高校甚至没有相关的心理健康教育课。其次，心理健康教育与思想政治课程的教学方法可能与课程特点不符。心理健康和思想政治课的学习是需要时间的，但是在实际的教学实践中，心理健康和思想政治教学会出现一些问题，如过分强调教师的讲解，而忽略了师生之间的多种交流方式，而且在讲解的过程中，知识的传递也不够系统和科学。此外，还存在着心理健康教育与思想政治课教学衔接不畅、课程联点衔接不畅等问题。

四、提升心理健康与思想政治教育的措施

（一）确定心理健康与思想政治的课程

心理健康教育与思想政治教育对学生的成长都是非常重要的，为了提高这两门课程的教学质量，使学生的心理更加健康，让学生形成积极进取的精神，需要教师灵活调整两门课程的教学时间。避免过分强调学习而忽略学生的心理状况。比如，在课堂教学中，要做到因材施教，保证心理健康教育与思想政治课的开课时间与开课次数，使学生可以持续获得正确的心理引导，不断地对高校生进行心理健康教育，使其树立起科学的人生观和价值观。心理健康教育课强调知识讲解、情感交流、案例分析、自我探究，政治课强调知识讲解，各类新闻讨论，典型问题训练，政治情境仿真，将活动课、研究课和理论课有机结合起来，使学生能够很好地适应两门课程的学习。

（二）依照课程特点进行讲解

如何针对心理健康教育与思想政治课程的特点，找到合适的方法，激发学生的兴趣，是提高心理健康教育与思想政治课程课堂教学质量的关键^[5]。例如在进行心理健康教育中，除讲授必要的心理健康常识外，可以适当地导入生动的现实个案，与学生一起对个案中的主角进行精神剖析，并针对个案中的主角制定相应的改善计划。课堂教学中，教师可以设立我的情感我来说，让学生之间、师生之间互相倾诉、分享不良情绪，然后进行分析、解决问题，帮助学生建立健康正面的情感。

思想政治课的主要内容是法治思想、爱国思想、马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、习近平中国特色社会主义新思想等，所以在思想政治课上，可以结合自己的学科特点，选取合适的新闻材料，让学生们听一听，也可以让学生们模仿历史上的一些重大政治事件，通过对这些重大政治事件的解读，加深对所学思想政治理论的理解。

（三）将两者知识有效结合

在具体的教学实践中，我们应该把二者紧密地结合起来，在强调对高校生进行人文关怀的基础上，更好地实现二者的相辅相成，从而推动二者的融合。缺少其中一项就会造成学生发展的不均衡，而缺乏心理健康的教育则会使思想政治课教学缺乏心态上的依据，当学生没有良好的心态时，就不能正确地看待思想政治课中的种种观念，也就不能清楚地知道自己将来的发展的道路。

然而，由于高校生缺少思想政治教育，尽管他们的心态很好，但由于缺乏正确的指导，他们不能用理性的

眼光去看他们所面对的事情,从而使他们变得困惑,或是对这个世界的一切都持极端的观点。因此,心理健康和思想政治两方面的教育必须齐头并进,互相协助,进而促进高校生的身心健康。例如,在进行心理辅导与思政辅导时,可于上课之前讨论协调课程讲解,使心理辅导为思政辅导提供良好心态,而思政辅导亦可体现出相关的心理辅导,二者相辅相成,共同推动,能够提高课堂质量。同样,课程老师们也可以互相联络,开设活动课,为学生们创设一个良好的内心环境。

(四)更新观念,加强人文关怀

学校在开展德育教育工作中,不能忽视大学生的心理健康教育,使学生在接受教育过程中能够拥有良好的心理素质,能够具备高尚的道德情操。这就为大学生的心理健康教育指明了一条新的道路,我们应该在实际工作中积极地贯彻这一方针。高校领导和德育工作者要更新观念,认清开设和开展心理健康教育的重要意义,切实将其与思想政治教育有机结合、有机渗透。此外,在当前的思想政治教育工作中,要增强人文关怀,提高思想政治教育的水平。心理健康教育和思想政治工作都是为大学生成长和成才服务的,但两者的功能和具体方式有所不同。因此,教师要有意识地加强学生人文关怀,使得教学实效性得到提高。

(五)思想政治教育应借鉴心理健康教育成功的方法,培训队伍

目前,我国高校生存在心理健康问题的人不在少数,为此,各个高校都应设立专门的心理健康工作机构,有的学校设置了心理健康课程,有的学校设立了心理健康咨询机构。但是,在新的历史条件下,很多高校学生的心理问题已经常态化,仅仅依靠少数老师的力量是无法完全克服的。因此,必须提高对高校生心理问题严重性的认识,采取多途径、多角度、多层次的方法,对高校生进行有效的、科学的心理辅导,为高校生的身心健康提供有力的支持^[6]。思想政治教师在授课过程中需要为学生详细阐述思政工作的基本理论,教师作为教育指引者,自身要有宽广的眼界,较深的钻研精神,还要有较强的实践性。思想政治教师肩负的职责非常重要,其工作性质与心理健康教育截然不同,所以思想政治教师应坚持以思想政治教育为基础,将其与心理健康教育相结合。此外,两支教育队伍之间也应该有更多的沟通,有规律地培训,这样才能使双方的工作更好地开展下去。

(六)扩大渠道,充分发挥正面教育功能

新时期的教育发展,不仅要体现其内在的发展规律,而且要面对外部的影响。要使学生积极主动地接受和有效地吸收知识,在提高教学质量的基础上,提高学生的综合素质,培养学生的社会实践能力。教师可以利用互联网的优势进行大规模的教学,以达到突破常规,提高影响力的目的。

对高校生进行心理健康教育,在实际操作过程中,既要注重理论的充实,又要注重实际操作,并体现在教学方法上。因此,教师可以运用多种灵活的方法,进行综合性的教学。例如,可以将同伴教育作为对教学活动的辅助。从心理学角度来看,当代高校生的个性既有开放的一面,也有封闭的一面,他们在遇到困难时,更愿意通过与同伴的交流来调节自己的情绪,因而,同伴教育可以起到事半功倍的作用。

结语

本文在对高校生心理健康和思想政治教育进行深入探讨的基础上,对二者的异同点等进行了深入剖析,认为二者是相互联系的。二者是高校生学习中不可或缺、不可取代的重要组成部分。因此,为改变当前高校生心理健康教育和思想政治教育的现状,可以从开设心理素质教育课程,科学讲解心理知识,在高校设立心理咨询室,定期开展思想政治教育等方面入手,达到提高高校生心理健康水平的教学目标。

参考文献

- [1]李时凤,安广斌.高校学生心理健康教育与思想政治教育关系探究[J].葡萄酒,2023(10):0139-0141.
- [2]田婷.高校学生心理健康教育与思想政治教育关系探究[J].警戒线,2022(1):97-99.
- [3]贺德辉.心理健康教育融入高校思想政治教育的创新性研究[J].中国科技经济新闻数据库 教育,2022(7):4.
- [4]梅阳,陈秀云.大学生心理健康教育融入高校思政教育中的路径探究[J].女报,2023(5):0015-0017.
- [5]余京津.高校思想政治教育和心理健康教育协同研究探索[J].区域治理,2022(11):0165-0168.
- [6]成风,李丽红,陈娜.高校心理健康教育融入思想政治教育的路径探索[J].中文科技期刊数据库(全文版)社会科学,2022(8):3.