

# 基于心理健康培养的高校思政教育研究

包建

(沈阳航空航天大学 辽宁 沈阳 110136)

**[摘要]**青年学生的社会阅历以及生活经验并不丰富,因此在大学生活难免会遇到各种各样的心理问题。在高校思政教育工作中,教师除了关注学生的思想建设之外,心理健康教育也是至关重要的一部分。如何将思政教育与心理健康紧密地联系在一起,成为高校辅导员需要重点思考的问题。本文通过分析思政教育与心理健康教育之间的关系,并探讨二者结合的具体对策,从而更好推动教育事业的发展。

**[关键词]**高校教育; 思想政治; 心理健康教育; 融合对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2037

在高校教育体系中,思政教育是非常关键的组成部分。但是伴随着社会的与时俱进,思政教育已经不仅仅局限于学生的思想成长,还要从学生终身发展的角度去思考,让学生更好的适应社会。当学生日后步入工作岗位,会受到各种观念、思想的冲击,如何提高他们的心理适应能力,树立正确的价值观是教师需要重点思考的内容。下面,笔者将根据自身的实际情况谈一谈如何在高校思政教育中融入心理健康内容。

## 一、心理健康和思政教育之间的关联性

### (一) 心理教育是思政教育开展的前提

大学生正处于人生成熟和独立的特殊时期。在这个特殊时期,青年学生很容易因为社交、环境转变产生一系列的心理压力。在这种心理压力的影响下,学生很容易会去吸收一些负面的思想,从而出现厌世、抑郁、焦虑等问题。相反,如果学生拥有健康的心理,那么就可以更加轻松从容的面对各种问题。在这种背景下,学生能够更好地接受思政教育,养成良好的思想观念和行为习惯,帮助他们更好地提升自身自我,实现快速成长。

### (二) 思政教育是心理教育的升华体现

从心理健康的角度入手,教师能够找到学生所产生的各种心理问题,并帮助他们找到一个宣泄负面心理的缺口,进而提高其心理素质,这对于学生思想素质提升来讲是具有较大帮助的。

## 二、心理健康视域下高校思政教育对策思考

### (一) 强化思政教育与心理健康教育的师资队伍

从当前的教育情况来看,大部分学校将思政教育与心理健康教育分割开来,这就导致大部分教师在各自领域的专业能力比较强,但是二者结合的能力相对薄弱。针对这种问题,学校应该重点培养双师型教师,让教师掌握相关的心理学理论以及心理辅导方法,尤其是对于高校辅导员,他们是思政教育的主要教师之一。学校可以定期安排心理健康方面的专家入校给思政教育人员进行培训,让他们了解详细的心理健康教育手段。

### (二) 充分发挥新媒体的优势,拓宽思政教育的传播途径

高校青年学生从高中步入大学之后,更加的崇尚自由,因此在学习过程中很容易出现缺乏学习兴趣、旷课、打盹等现象,从而产生更多的惰性。在当前全新的背景下,教师可以优化教学手段,利用学生感兴趣的网络来达到开展思政教育的目的。思政教育人员需要找到学生的兴趣,并且将学生的兴趣与

学生的热点内容进行结合,提高学生的参与意识与社会责任。相比于课堂理论知识的学习,学生们更加喜欢通过看视频的方式汲取知识,基于这种问题,教师可以将思政教育与心理健康教育的理论知识以及案例整合在一起,构建成为微课视频。这样一来,学生在任何时间、任何地点都能够达到学习的目的。

### (三) 思政教育人员与心理健康教育人员共同建设咨询点

当前,很多高校学生或多或少都会遇到各种各样的心理压力以及学习压力,但是他们又找不到缓解心理压力的方式方法,也羞于和其他同学交流自己的隐私问题,这就导致压力会在长时间内伴随着学生,阻碍他们的发展。基于这种学生“有病无处治”的问题,学校可以组织思政教育人员和心理健康教育人员共同建设咨询点。各个辅导员则是鼓励学生们充分利用其该机构建设的便利性,帮助自己走出一些误区。当学生进行咨询的时候,指导人员应该为学生营造一个温馨安逸的环境,这有助于他们更加轻松地打开心扉,将自己的实际情况讲出来。咨询指导人员需要给予学生具体的方法,而非是阐述一大堆没用的理论。同时,后续的跟踪调查也是十分必要的一件事情,它是反馈心理健康指导以及思政教学效果的有效途径。

## 三、结论

通过对上述文本的阐述、分析以及总结,我们可以发现将思政教育与心理健康教育是一件可行的教育手段。但是在实际的工作过程中,因为学校、教师、学生等多方面的因素,思政与心理健康教育往往是分割开来的。在这种情况下,如何实现二者的统一便成为了至关重要的一件事情。将思政与心理健康教育结合在一起,不仅仅能够对整个高校建设有着相应的帮助,还可以对整个社会产生正确的价值导向。最后希望本篇文章可以为高校一线思政教育人提供些许的指导,促进学生思想与心理的共同成长。

## 参考文献

- [1] 刘艳华. 大学生心理健康教育在高校思政教育工作中的应用体会[J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(24): 147-148.
- [2] 易刚明. 心理健康教育在高校思想政治教育中运用——评《高校心理健康教育与思想政治教育结合30年的研究》[J]. 中国食用菌, 2020, 39(09): 263.
- [3] 朱杰. 探讨高校思想政治教育与健康教育的融合[J]. 试题与研究, 2020(32): 112-113.