

《大学生心理健康教育》课程思政的探索与实践

Exploration and Practice of Ideological and Political Education in the Course of *Mental Health Education for College Students*

莫云 段润芳 曹湘柔 余宛键

Yun Mo Runfang Duan Xiangrou Cao Wanjian Yu

柳州工学院 中国·广西柳州 545000

Liuzhou Institute of Technology, Liuzhou, Guangxi, 545000, China

摘要:《大学生心理健康教育》课程,作为高校学生的公共基础必修课,对促进学生身心和谐发展,起着至关重要的作用。而当下学生心理特征发生较大变化、课程教学过于关注问题本身、课程思政化程度不高、课程考核体系不科学等问题对该课程的课程思政探索提出了挑战。只有不断提升教师自身“课程思政”理念、掘“课程思政”元素、发挥学生的主体作用、完善教学评价考核机制才能有效开展该课程的课程思政的探索与实践,进一步提高大学生群体的心理素质和道德素质,促进学生个体的全面发展。

Abstract: *Mental Health Education for College Students*, as a public basic compulsory course, plays a vital role in promoting the harmonious development of students' body and mind. At present, students' psychological characteristics have changed greatly, curriculum teaching pays too much attention to the problem itself, curriculum ideological and political degree is not high, curriculum assessment system is not scientific and other problems pose challenges to the exploration of curriculum ideological and political. Only by constantly improving teachers' own ideas of "curriculum thought and politics", exploring elements of "curriculum thought and politics", giving full play to students' main role, and perfecting teaching evaluation and assessment mechanism can we effectively carry out the exploration and practice of curriculum thought and politics, further improve the psychological and moral quality of college students, and promote the all-round development of students.

关键词: 大学生; 心理健康; 课程思政

Keywords: college students; mental health; ideological and political education

课题项目: 论文为柳州工学院2021年度“课程思政”专项项目:“从‘心’出发——《大学生心理健康教育》课程思政的探索与实践研究”(项目编号:2021JGK071);柳州工学院2022年度“课程思政”教学研究项目“大学生心理健康教育课程思政教学研究”(项目编号:2022JGK012);柳州工学院2022年度“课程思政”教学研究项目“积极心理学视角下《大学生心理健康教育》课程思政研究”(项目编号2022JGK018);柳州工学院2022年校级课程思政示范课建设项目《大学生心理健康教育》(项目编号:2022kcsz043)的阶段性成果。

DOI: 10.12346/sde.v4i10.7595

1 课程思政探索背景

“学界广泛认为,课程思政是由上海市教育主管部门在开展德育综合改革发展中首次提出的教育理念^[1]。”随着这一概念的提出和发展,国家和各学校层面开始逐渐重视各类

课程的课程思政探索与实践。2016年12月,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上明确提出,要“使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应”;2018年9月,习近平总书记再次强调“让所有高校、所有教师、所有课程

【作者简介】莫云(1992-),男,中国广西柳州人,硕士,助理研究员,从事高等教育、课程建设、专业建设等研究。

都承担好育人责任,守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思政课程同向同行”^[2];2019年4月,习近平总书记在党中央首次召开的以办好学校思想政治理论课为主题的座谈会上再次强调,要“坚持显性教育与隐性教育相统一、挖掘其他课程和教学方式中蕴含的思想政治教育资源”。

大学生作为成年的学生群体,虽然对专业学习、生活自理、就业创业、恋爱情感等方面有一定的适应和解决问题的能力,但仍承受着不同程度的心理压力^[3]。所以,《大学生心理健康教育》课程,作为高校学生的公共基础必修课,对促进学生身心和谐发展,起着至关重要的作用,“也是高校思想政治工作的重要内容”^[4]。

而从中国目前的快速发展来看,社会转型时期的矛盾愈发凸显,人们思想观念和心态上的变化和影响也愈发深刻,只有“将大学生心理健康教育与思政教育有机结合,才能更好地培养出符合我国时代发展要求的建设者”^[5]。

2 《大学生心理健康教育》课程的现状分析

2.1 当下学生的心理特征发生较大变化

当前高校心理健康教育面向的对象主要是“00后”大学生,“00后”大学生成长于网络信息技术飞速发展的新时代,心理和行为方面具有以下特点:一是对当今时代各种新事物新观点的接受程度较高,对于自己感兴趣的新鲜事物拥有很强的学习能力,比如各种手机软件等;二是愿意保持个性不喜欢被规定^[6],但自控能力和自我约束性较低。三是有独立意识,但对朋友和同伴的依赖性较强,抗挫能力弱,习惯被关爱、被支持和被接受,一旦事情的发展超过他们的期待范围,就会抗挫能力若出现负面情绪,出现敏感、自卑、焦虑、抑郁、自卑等常见的心理问题;四是生活和学习自主能力较差,进入大学后,远离家人的呵护和陪伴,生活自理能力较差,遇到困难和挫折导致生活、心理和社会适应上都会出现失调现象;五是缺乏集体主义精神,价值观偏向功利。对集体的活动更多是一种逃避和冷漠的态度,表现出不主动,不参与,不积极的行为。

针对“00后”大学生心理和行为特点,一方面,高校大学生心理健康教育课的教学目标就必须结合时代特点,融入课程思政元素,开展大学生心理健康教育课程思政建设,同时,在教学方法和手段上,就需要运用新媒体手段,开展线上线下混合式教学,这样才能顺应“00后”大学生的心理需求。

2.2 课程教学过程过于关注问题本身

高校心理健康教育的教学目标主要有两个:一是问题导向的目标,主要是为了治疗和减少心理与行为问题,提高社会适应能力,另一个是发展性的目标,主要是为了塑造和健全大学生人格品质和良好的行为习惯,增强适应社会的主动性能力。

当前大学生心理问题较多,因此很多老师的教学理念中,

大学生“心理健康教育”课程的任务应该致力于解决大学生的心理问题。比如针对大学生的自我意识偏差、人际交往不畅、感情受挫、情绪低落以及网络成瘾等问题,他们在课程设计、课堂教学实施过程中,大多采用“以问题为中心”的方式,更加倾向于心理问题的咨询、心理疾病的治疗以及心理危机的干预,课堂教学内容充满了消极失败的典型案例,以便诱发学生的“问题”意识,并希望学生加以警醒,从失败的案例中总结经验教训。这种问题导向为主要的教学方式,教师过于强调学生的问题,而忽略了个体的发展性目标,因此,针对大学生的心理健康教育不应该只局限于预防心理问题或进行行为矫正,还应该关注大学生积极人格品质与心理素养的提升,充分挖掘和利用学生心理层面的积极因素,提高个人适应能力。

解决该问题,有利于培养“00后”大学生的积极心理品质,发挥优良心理品质的积极作用,提高学生的内在修养,培养积极自我意识、积极人际关系和良好的沟通技能,提升解决问题的能力,从而更好地适应大学生活,顺应时代发展。

2.3 心理健康教育课程思政化程度不高

“课程思政”的提出是改进和加强高校思想政治工作的需求。但是由于部分心理健康教育教师对课程思政认识不够深刻,甚至部分教师认为思想政治教育是思政教师、辅导员、团组织的工作,是对学生进行党性教育、理论教育。这是对心理健康教育课程思政化认识的窄化和片面。教师认识局限就会使思政教育无法有机融合于心理健康教育,导致出现或是空洞说教,或是脱离教学内容的情况,难以达到立德树人、润物无声的目的^[6]。

意识是行动的先行者,只有深刻认识思政课程的重要性,才能在教学实践中发挥课程思政的作用。另外,心理健康教育教师对心理健康就要课程思政的共通理论、两学科的课程内容与精神的深入研习还不够,并且部分心理健康教育教师缺乏思政教育方法的积累,思政教育与心理健康教育衔接不顺畅,内容结合比较生硬,教学过程比较枯燥。

解决该问题,有利于深入推进课程思政建设是高校贯彻习近平总书记关于教育的重要论述,落实“三全育人”,实现立德树人重要教育目标,全面提升人才培养质量的重要举措。大学生心理健康教育课程思政建设是对思想政治教育的丰富和发展,是对大学生心理健康教育课程教学的拓展和深化。

2.4 课程考核体系不科学

应用型本科高校需以培养高素质应用型人才,服务地方经济建设发展为己任。随着国家实施人才强国战略的深入,各应用型本科高效转换人才培养理念,加强“产学研合作”,创新课程体系,提升实践教学,深化课程改革,提升学生实践能力。当前很多高校对心理健康教育的课程评价方式不合理,课程考核过于强调终结性考核,而忽略了过程性考核,使得学生更多地关注最终课程成绩的评定,忽略了学习过

程,教师无法及时发现学生在学习态度、知识掌握等方面的不足之处,难以弥补学生学习中的薄弱环节。

课程考核最主要目的是了解学生学习效果,采用多主体方式可以准确评估学生学习效果,可以调动学生自我评价的积极性。应用型人才培养要注重学生应用能力培训,应用能力的提高离不开理论知识的理解,大学生心理健康教育课程考核方式的改革就是基于深化理论知识的同时,建立形成性考核与终结性考核相结合,多主体全方位评价学习效果。

3 《大学生心理健康教育》课程思政的探索思路与路径

3.1 探索思路

《大学生心理健康教育》课程思政的探索以“习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的重要讲话”为指导,以社会主义核心价值观为主线,贯彻《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》等文件精神,坚持“以课程知识传授为核心,以学生认识自我和认识他人为途径,以个人发展和自我意识觉醒目标”的建设思路,既要引导学生以马克思主义基本理论去理解和掌握一定的心理学知识、心理发展和心理健康的基本常识和规律,又要帮助学生树立蕴含社会主义核心价值观的世界观、价值观和人生观,通过挖掘思政元素、丰富教学方式方法,将显性教育与隐性教育相结合,更好地实现心理教育课程的课程思政效用。

3.2 路径

3.2.1 提升教师自身“课程思政”理念,落实立德树人根本任务

《大学生心理健康教育》的各任课教师,更应提升自身的思政育人意识,在课程教学中建立整体的思政育人课程观,转变在以往教学中仅仅重视课程内容或专业内容的讲授而忽视思想育人、道德育人的现象;同时任课教师还应时刻秉持“立德树人”的使命感和责任感,在不断提升心理学、心理咨询专业知识的同时,提升自身的思想政治素养,及时把握专业和思想政治教育的动态,增强对心理健康教育中的思政价值、德育价值的理解和认识。

3.2.2 挖掘“课程思政”元素,修订教学大纲、教案和课件

《大学生心理健康教育》课程的教学内容主要涉及心理学及心理健康的基础知识、适应与交往、了解自我与发展自我三个主要部分,要从六个章节中挖掘思想道德、人生发展、时事政治、时代特点、中华优秀传统文化、社会主义核心价值观等思政元素,融入教学中,用时代特有的东西使学生感同身受,提升心理健康教育课程学习的现实意义。

3.2.3 丰富教学载体和方法,发挥学生的主体作用

要以学生的学习兴趣作为教学的切入点和出发点,把握当代大学生的思维方式和思想动态,运用多种教学载体和教

学方式,既将心理学基本知识和理论传授给学生,又引导学生关注自己内心发展、学会平等开展人际交往,达成育人的目标;要在教学过程中进一步发挥学生的主体地位,关注学生的思想道德和人生成长,选择贴近学生的案例和教学手段,加强对学生的信任和关怀,运用发展心理学和教育心理学的相关知识,对学生进行潜移默化的思想品德教育。

3.2.4 完善教学评价考核机制,关注过程性考核

进一步完善考核机制,将隐性的过程性评价与现行的结果性评价相结合,更关注过程性的考核,并在考核过程中加入思政元素,更多地开展学生自评和互评的心理评价类作业,开展团队合作、团体建设等多种活动方式和展示机会,引导学生在团队合作中更好地认识自己和他人,平等地开展交际活动,并形成自己的感悟和理解。

4 《大学生心理健康教育》课程思政的实践与教学

4.1 《大学生心理健康教育》课程内容及目标

《大学生心理健康教育》课程是面向全校各专业大学一年级学生开设的一门通识教育公共必修课程。本课程在专业培养方案中承担了心理育人的功能,该课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程主要分为新生心理健康测评、心理健康基础知识、大学适应、人际关系、恋爱与性心理、生命教育、自我意识提升与完善7个部分。

课程内容围绕大学生心理健康特点,通过课程学习使学生明确心理健康的基础知识,大学生心理健康的标准,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,促使学生具备应对心理问题、维护心理健康的意识,并努力培养自我发展、培养人际沟通能力,具有不断地主动适应新环境、解决新问题的能力,促进学生适应环境全面发展,提高心理素质,成为一名具有心理健康意识的社会主义建设者。

4.2 课程思政融入与教学实施

根据《大学生心理健康教育》教学内容与章节设置,研究团队经过学习、调研和讨论,对其中6个部分设计了课程思政融入点及课程思政教学案例,主要见表1。

①心理健康基础知识部分,一方面可结合中华优秀传统文化的健康观,引导学生深刻理解中华优秀传统文化中讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的思想精华和时代价值,教育引导学生在传承中华文脉,富有中国心、饱含中国情、充满中国味;同时结合习近平总书记对于青年的寄语,融入课堂教学;也可结合航天员王亚平的事迹及其心理学背景,感受英雄航天员的引领作用。

②大学适应部分,可结合大学生身边的、校内的优秀榜样事迹,引导学生树立自己大学生活和学习的总体目标,引导学生深刻理解并自觉实践各行业的职业精神和职业规范,增强职业责任感,培养遵纪守法、爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、公道办事、开拓创新的职业品格和行为习惯。

表 1 课程思政融入点及课程思政教学案例

教学内容	课程思政融入点
第 1 部分 课程导学及新生心理健康测评	无
第 2 部分 认识心理健康——基础知识概述	1. 中华优秀传统文化融入课堂教学。 2. 习近平新时代中国特色社会主义思想融入课程教学。
第 3 部分 我的大学我做主——大学适应	1. 职业理想和职业道德教育融入课程教学
第 4 部分 心宽以和 善结人缘——人际关系	1. 中华优秀传统文化教育融入课程教学 2. 社会主义核心价值观融入课程教学
第 5 部分 羞答答的玫瑰静悄悄地开——恋爱与性	中华优秀传统文化教育融入课程教学。
第 6 部分 让生命充满阳光——生命教育	1. 职业理想和职业道德教育融入课程教学。 2. 中华优秀传统文化教育融入课程教学
第 7 部分 知人者智 自知者明——自我意识	1. 职业理想和职业道德教育融入课程教学。

③人际关系部分，一方面可以在教学过程中融入中国古代传统文化中的故事，引导学生深刻理解中华优秀传统文化；同时通过“人际关系优化法则”，引导大学生诚信友善地与人交往，培育和践行社会主义核心价值观。

④恋爱与性心理部分，结合中国传统文化爱情观、红色革命爱情（如周恩来与邓颖超）、抗疫英雄们的爱情故事，引导学生端正学生的恋爱动机、树立正确的恋爱价值观、培养爱的责任和能力。

⑤生命教育部分，既可通过疫情形势下医护人员不畏病毒，勇赴一线抗击疫情的典型案例，教育引导并自觉实践各行业的职业精神和职业规范，增强职业责任感，培养遵纪守法、爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、公道办事、开拓创新的职业品格和行为习惯；也可通过中华优秀传统文化中的小故事、小语言（如司马光砸缸），引导学生在优秀传统文化中学习和领悟生命的价值。

⑥自我意识部分，可结合“黄文秀的事迹”教育引导并自觉实践各行业的职业精神和职业规范，增强职业责任感，培养遵纪守法、爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、公道办事、开拓创新的职业品格和行为习惯。

4.3 《大学生心理健康教育》课程思政的考核评价

“‘课程思政’的素质目标是否达到，主要体现在评估

学生的态度、情感在课前课后是否发生了变化^[7]。”本课程将课程思政的考核主要体现在考核方式的设置上，独立的作业包括写一封家书、做一份下个月的“财政”规划、做一份职业规划、做一份大学四年的发展规划等，结合学生自身情况，能激发学生结合课程对自身发展的思考；团队作业以 7-8 人为一组，包括拍一个以课程某章节内容为主题的小电影、开一次心理主题的小组讨论会（有 PPT 汇报成果）、自我成长分析报告等，其中自我成长分析报告明确要求要结合课程章节内容，通过自我描述、心理学理论知识阐述、分析结果及改进发展思路 4 个部分，避免学生的报告过于空洞，有利于体现学生经过课程学习所发生的思想状态和价值层面的改变和发展。

5 结语

“课程思政是大学生思想政治教育的新思路”^[8]，也是各类非思政课程提高教育质量、贯彻人才培养理念、创新教学方式的有效途径。《大学生心理健康教育》课程，要与思政课程同向同行，将思政元素融入心理教育的各个方面，才有利于进一步提高大学生群体的心理素质和道德素质，促进学生个体的全面发展，为各高校的人才培养打下坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 李艳玲,史文芬.大学生心理健康教育课程开展课程思政教育的探索与实践[J].黑河学刊,2018(5):144-145.
- [2] 习近平.把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报,2016-12-09(1).
- [3] 周莹.贫困大学生心理精准帮扶模型建构——基于社会支持和情绪调节的链式中介效应[J].山东社会科学,2019(6):168-175.
- [4] 周莹.“大学生心理健康教育”课程思政的探索与实践[J].济南职业学院学报,2020(6):57-59+62.
- [5] 王海涛,朱宇.“大思政”视野下大学生心理健康教育课程发展探析[J].江西电力职业技术学院学报,2021,34(4):93-95.
- [6] 李会,魏国方.“大学生心理健康教育”课程思政的探索与实践[J].教育现代化,2020,7(31):131-133.
- [7] 赵晨晨.大学生心理健康教育“课程思政”建设探析[J].知识文库,2021(18):124-126.
- [8] 唐梦瑶.大学生心理健康教育开展课程思政的路径探究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(6):90-91.