

# 大学生心理健康教育课程思政元素的挖掘与应用

王井云

(辽宁大学心理咨询中心,辽宁沈阳 110036)

**[摘要]**大学生心理健康教育课程是实施心理育人的主渠道,也是开展课程思政的天然载体。心理健康课程与思想政治教育有着天然、紧密的联系,二者在育人目标和教育价值方面的一致性,是心理健康课程思政的逻辑起点。基于对课程内容与思政知识之间内在联系及逻辑关系的分析,大学生心理健康教育课程隐含的思政元素,主要包括认知方式、价值观、人生理想和文化素养。因其内生于心理健康课程自身的教学体系,故而,思政元素的应用不仅仅是简单的融入或渗透,而是一种知识要素的深度交融。

**[关键词]**心理健康课程;思政元素;挖掘与应用

**[中图分类号]** G641 **[文献标识码]** A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.11.032

**[文章编号]** 2096-711X(2025)11-0096-03

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

近年来,课程思政逐渐成为教学改革的前沿问题。作为一种教育教学理念,课程思政是指将思想政治教育元素融入到各门课程中去,潜移默化地对学生的思想意识、行为举止产生影响。

大学生心理健康教育课程,作为一门公共基础类必修课程,涉及的学生人数众多、涵盖的学科专业范围广泛,具有覆盖面大、影响面广的特点,是实施心理育人的主渠道,也是开展课程思政的天然载体。

大学生心理健康教育课程能否承担起对学生进行思想教育的责任、引领学生的价值取向,关键在于思政元素的挖掘与应用。相比于各类学科专业课程,大学生心理健康教育课程在课程类型、课程性质和知识体系方面具有独特的特点,与思想政治教育之间存在特殊的关联。因此,有必要挖掘并将思政元素应用到课程当中,充分实现“育心”与“育人”的结合统一。

## 一、目标和价值的内在一致性:大学生心理健康教育课程思政的逻辑起点

大学生心理健康教育课程,隶属于心理学科,以心理学和教育学为理论基础,集知识传授、心理体验与行为训练为一体。通过向学生传授科学的心理健康知识、对学生进行心理和行为方面的训练,来提升学生心理素质(如自我认知能力、环境适应能力、情绪调节能力、人际交往能力、压力和挫折应对能力、健康的人格品质、顽强的意志品质等)、维护学生心理健康、发挥学生心理潜能。

如今高校所开设的各类课程当中,心理健康课程与思想政治教育的关系最为密切。二者同为德育的重要组成部分,有着天然、紧密的联系。心理健康课程以培养学生良好的心理素质为目标,侧重于从个体层面促进学生心理的健康成长。思想政治教育则是通过一定的教育方法使学生形成符合一定社会或一定阶级所需要的思想品德,因而侧重于社会层面,旨在把学生培养成为全面健康发展的社会主义建设者和接班人。由此看来,加强心理健康教育,培育学生自尊自

信、理性平和、积极向上的健康心态、促进学生个体的健康发展,与坚定学生理想信念、加强学生品德修养、激发学生爱国情怀和使命感从而促进社会的进步发展,在育人目标和教育价值上具有高度的一致性。

心理健康课程与思想政治教育相辅相成、内在统一,为大学生心理健康教育课程思政提供了可行的现实依据,是心理健康课程思政的逻辑起点。

## 二、知识的内在关联性:大学生心理健康教育课程蕴含的思政元素分析

思政元素主要是指思想政治教育内容,不一定是具体的思想政治教育理论知识内容,也可以是思想政治教育所体现的一种价值理念和精神。主要包括理想信念、爱国主义、集体主义、政治认同、家国情怀、文化素养、法治意识、道德修养、社会主义核心价值观等。

心理健康课程的教学内容涵盖自我认知、人格塑造、学习指导、情绪调节、人际关系、压力和挫折应对、生命教育等几大主题,课程知识与思政内容具有一定的共通性,存在内在的本质关联。主要体现在:

### (一)科学理性、客观辩证的认知方式

人的认知和观念是一切心理(如情绪情感、意志、人格)和行为活动的基础。提高学生的心理调节能力,非常关键的一点在于要使学生能够客观理性地认知事物,具备辩证思维能力、形成合理的信念。大学生一些心理问题的背后,常常表现出了不同程度的认知偏差、存在诸如“以偏概全”“非黑即白”“糟糕至极”等不合理信念。因此,辩证的认知能力、积极的认知模式是心理健康课程需要培养学生具备的重要思维品质。

马克思主义哲学是人类认识世界与改造世界的伟大工具和重要思想武器。同样,人类对自身心理活动、心理现象的认识和理解也离不开科学的思维模式。马克思主义强调唯物辩证法,主张用发展的眼光看待问题,它可以促使人们积极乐观地、具有远见地看待自己和外部世界,这种看待事

收稿日期:2024-10-16

基金项目:本文系2021年度辽宁大学本科教学改革研究项目“《大学生心理健康教育》课程思政的实践探索”(项目编号:JG2021KCSZ005)。

作者简介:王井云(1981—),女,山东嘉祥人,辽宁大学心理咨询中心副教授,主要从事大学生心理健康教育研究。

物的基本观点有助于培养人们积极的思维模式。

因此,在对大学生进行心理教育的过程中,必然离不开马克思主义世界观和方法论的指导。要帮助学生运用马克思主义的立场观点及方法正确认识自身心理现象及发展规律,引导和培养学生正确的辩证思维、历史思维和实践思维,从而使学生会科学理性、客观辩证、全面发展地看待事物,建立起科学的认知观,不断促进他们认知能力的提升。

#### (二) 价值观

价值观不仅是思想政治领域的核心内容,同时也是构成人格结构的重要心理成分。作为个体心理活动的动力结构之一,价值观居于最高指导地位,引导和决定着个体心理、行为的方式与方向。

心理健康课程注重培养大学生健全的人格。而健全人格具有时代性,是一定时期内社会主流核心价值观对人素质总体要求的一种反映。学生健康人格的培育需要正确价值观的引领,像急功近利、好高骛远、自私自漠、弄虚作假等价值观偏差,不利于学生人格的健康发展,也会引起一系列的情绪和心理问题。

因此,在大学生人格塑造的过程中,不仅要遵循人格发展的心理学规律,注重个体心理层面和谐人格的构建,也要从国家、社会层面,培育学生与社会主义核心价值观内容相一致的人格品质。社会主义核心价值观有助于大学生处理好个人与自我、他人、社会、自然之间的关系,对人格的健全发展起到促进作用。从这个角度来看,价值观本身就是心理健康课程所蕴含的思政要素。

#### (三) 人生理想

大学阶段是大学生确定人生发展方向和人生价值的重要时期。寻找生命的价值和意义、树立个人奋斗的目标理想,是奠定人生成长发展和幸福生活的基础。

大学生心理健康教育课程的很多主题,像自我意识、人格塑造、学习心理、压力和挫折应对、生命教育中实际上都隐含着个人理想的内容。大学生常见的一些心理问题,比如对于未来的困惑和迷茫,意志力薄弱、缺乏自我管理,心理脆弱、抗压能力差等也都与理想的缺失有密切的关系。

人生理想作为世界观、人生观、价值观在奋斗目标上的集中体现,是个人对未来生活、职业的设计与追求。它可以为大学生的人生发展指出明确的前进方向,使他们不再困惑和迷茫;理想也是大学生学习的动力来源,时刻激励他们为实现理想自我而不断努力,与此同时,也为他们的生命赋予了价值和意义;在个人理想的指引和引导下,一个人将不畏艰难、勇敢地面对成长道路上的压力和挫折。

可见,在大学生心理健康教育课程中,以正确的价值观为指导,引导学生通过积极的自我认知进行人生理想的探索,不仅能够帮助大学生消除心理困惑和负性情绪,增强心理韧性、磨炼意志品质,提高挫折、压力承受能力及自我控制能力,促进人格的发展完善,还可以增强他们的责任意识和使命担当,从而自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。

#### (四) 文化素养

文化素养是指人们在文化方面所具有的较为稳定的、内在的基本品质,是大学生思想政治素质和心理健康素质形成

的基础。

文化素养教育本身就具备思想政治教育的特殊功能。对大学生进行文化素养教育、提升大学生的文化素养有助于拓展学生知识面、提高学生综合素质,以及学生爱国情感、文化自信、高尚情操、健全人格、正确世界观、人生观、价值观的培养。

大学生心理健康教育课程作为一门人文社科类课程,文化素养必然是课程教学过程中所涵盖的教育内容,也是其中隐含的重要思政元素。

综上所述,心理健康课程教学内容与思政知识具有一定的契合性。认知方式、价值观、人生理想和文化素养是二者共同具有的知识要素,也是大学生心理健康教育课程本身蕴含的思政元素。

#### 三、内生一交融:大学生心理健康教育课程思政元素的应用

大学生心理健康教育课程隐含的思政元素,是基于对课程内容与思政知识之间内在联系及逻辑关系的分析,它内生于心理健康课程自身的教学内容体系。故而,思政元素的应用不仅仅是简单的融入或渗透,而是一种知识要素的深度交融。这种充分、自然的深度交融,可以通过以下方式实现:

##### (一) 将马克思主义哲学思想贯穿到健康心理塑造的各个方面

辩证唯物主义是马克思主义哲学的基本观点和方法。它指出:事物外部、事物内部矛盾双方是相互依存相互转化的(对立统一规律),一切事物都处于不断的发展变化当中、事物的运动变化发展是由量变到质变的过程(质量互变规律),事物的发展是前进性和曲折性的统一(否定之否定规律)。

在心理健康课程中,马克思主义哲学思想对学生心理健康的塑造和构建有重要的指导意义,有助于学生形成良好的自我认知和健全的人格、积极稳定的情绪状态、和谐的人际关系、乐观的心态。

例如,在学生认知自我的过程中,就需要运用辩证思维的方法。辩证思维能够帮助学生客观地审视自己、一分为二地认识自身的不足与优势。同时,还需要运用历史思维的方法,用变化的眼光、发展地认识自己。这样学生才会形成正确的自我意识、对自己产生积极的感受,才会自尊、自信、有自我价值感。

大学生健康、和谐人际关系的发展同样建立在辩证思维的基础上。在人际交往的三个心理要素(认知、情感、行为)中,认知是前提、情感是核心、行为是表现。人与人之间的交往首先是通过感知、认识、理解建立起来,辩证思维才能正确认知他人、避免偏见,进而产生积极的情感态度和交往行为。

大学生负面情绪的调节,转变认知也是关键。只有树立并掌握科学的世界观和方法论,形成对人、对事正确、合理的认知模式,才能获得理性平和、积极向上的健康心态。

应对压力和挫折,同样可以引导学生从马克思主义哲学出发,用辩证的思维、发展的观点来看待。对于个体来说,心理的成熟也是一个曲折的发展过程,而压力和挫折则是个人成长道路上不可避免的一部分。要学会从不同角度看待压力和挫折对于人生的意义,帮助学生在危机中发现转机、在挑战中发现机遇。

以上都是马克思主义哲学思想与学生健康心理塑造相

互交融的应用和体现。

(二)从社会主义价值体系中寻找有效的思政映射点

心理活动的方向受到思想意识的制约,特别是人生观、价值观的影响。“人生观和世界观是个体心理和行为的最高调节器,是维护心理健康,防止心理异常的根本条件。”

社会主义核心价值观是心理健康课程所蕴含的重要思政资源,它包括国家(富强、民主、文明、和谐),社会(自由、平等、公正、法治)与个人(爱国、敬业、诚信、友善)三个层面,代表了社会主义价值体系的内核。心理健康课程可以结合不同的教学主题,在人生观、价值观、人生态度方面进行适时引导,强化心理健康课程的价值导向。

例如,在大学生学习动机激发和生命意义探索部分,可以激励学生将实现中华民族的伟大复兴作为学习的终极目标,引导学生将服务人民、奉献社会作为生命存在的意义与价值,从而强化学生的理想信念和使命担当;在人格塑造与完善部分,可以结合英雄人物、时代楷模、道德模范等榜样人物的先进事迹和高尚品格,引导大学生认识健康人格的内涵、主动追求高尚人格,激励大学生做新时代的合格建设者;在学生创造性思维能力培养中,厚植爱国情感和民族自豪感;在人际交往能力的提升部分,对学生进行诚信、友善、感恩教育。以此将积极心理品质培养与价值观、人生态度教育深度交融。

(三)将中华优秀传统文化与心理健康知识相融合

中华文化博大精深、源远流长,其中所蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,可以为心理健康课程提供丰富的教学资源和文化内容。例如,中国传统文化所强调的自省、自律、乐观、豁达、和谐、诚信、积极进取、自强不息、坚韧不拔等优良品格都是大学生塑造健全自我意识、提高社会适应能力、建立良好人际关系、保持积极情绪、应对压力与挫折所必需的重要心理品质。

仔细分析,其实在中国传统文化当中就蕴含着丰富而深刻的心理健康思想。例如,“祸兮福之所倚、福兮祸之所倚”的思想告诉人们顺境和逆境是相伴随的,所体现的正是一种

辩证思维的方式。《道德经》中“知人者智、知己者明”的论述,说明了大学生塑造健全自我意识的过程中正确认识自我的重要性,而孔子“吾日三省吾身”的论述和“邹忌比美”的历史故事所说明的反躬自省的道理,恰好契合了自我认识形成的途径——内省法。孔子“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,是孝之始”、老子“故贵以身为天下,则可寄于天下;爱以身为天下者,乃可以托于天下”的论述则体现了对人生价值的重视和对万物生命的尊重。“勾践卧薪尝胆,终成大业”“左丘失明,厥有《国语》”的榜样经历可以帮助学生树立正确的挫折观。“己所不欲,勿施于人”说明了交往当中换位思考的重要原则。

在心理健康知识的讲授中涉猎中华优秀传统文化,不仅能够使大学生对中华文化有更深刻的认知与体悟,在提升大学生文化素养的同时也增强了他们的民族自豪感,坚定了文化自信。

大学生心理健康教育课程思政需要长期、系统的建设,需要继续发掘更多的思政资源和素材、创新教学方法、优化教学设计,切实将“立德树人”落实到课程教学当中,真正实现促进学生的全面发展。

#### 参考文献:

- [1]王学俭,王岩.新时代课程思政的内涵、特点、难点及应对策略[J].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2020,41(2).
- [2]董杰.思政元素融入专业实践教学的路径探讨[J].学校党建与思想教育,2022(11).
- [3]徐辉.马克思主义信仰与心理健康的关系研究[J].思想理论教育导刊,2014(6).
- [4]周惠玉,刘晓明.社会主义核心价值观引领新时代大学生健全人格的发展与培育研究[J].思想政治教育研究,2022,38(2).
- [5]石兴国.心理健康教育在全面发展教育中的地位与作用[J].中国教育学刊,2000(2).

## Exploration and Application of Ideological and Political Elements in College Students' Psychological Health Education Course

WANG Jing-yun

(Psychological Counseling Center of Liaoning University, Shenyang Liaoning 110036, China)

**Abstract:** The psychological health education course for college students is the main channel for implementing psychological education and the natural carrier for carrying out ideological and political education in the course. There is a natural and close connection between psychological health courses and ideological and political education. The consistency between the two in terms of educational goals and values is the logical starting point for ideological and political education in psychological health courses. Based on the analysis of the inherent connection and logical relationship between course content and ideological and political knowledge, the ideological and political elements implied in college students' psychological health education courses mainly include cognitive styles, values, life ideals and cultural literacy. Due to its inherent nature in the teaching system of psychological health courses, the application of ideological and political elements is not just a simple integration or infiltration, but a deep integration of knowledge elements.

**Key words:** psychological health courses; ideological and political elements; exploration and application

(责任编辑:范新菊)