

数字化背景下红色文化资源融入高校心理健康教育教学的应用研究

谢梅芬 陈天留 韩瑾瑾^{通讯作者}

湖南应用技术学院, 湖南省常德市, 415000;

摘要: 在信息技术不断演进和教育数字化全面加速的背景下, 高校心理健康教育工作正面临新的机遇与挑战。新时代大学生在成长进程里碰到的心理问题变得日益复杂多样, 仅仅依靠传统心理疏导方式大多时候无法契合实际需求, 于是探寻更具思想引领作用和情感渗透作用的教育途径, 成为高校心理育人工作的关键命题。本文依据高校育人实际情况, 研究在数字化环境下, 红色文化怎样借助技术作为媒介融入心理健康教育教学之内, 从资源建设、内容创新、教学机制直至精准施教等方面, 剖析其应用价值与现实途径, 期望能为高校在日常心理教学里达成思想铸魂与心理育人同时推进提供可行的参考。

关键词: 数字化背景; 红色文化资源; 高校; 心理健康教育

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 03. 038

当下社会节奏持续加快, 生活压力不断攀升, 部分大学生在自我认同、情绪管理以及人际关系等方面出现了不同程度的心理困扰。构建有效的心理健康教育体系, 这关乎学生个体的发展, 还与教育质量以及社会稳定密切相关, 在这一进程中, 文化资源的引入成为丰富心理健康教育的关键突破口。红色文化, 凭借其坚贞的信念、奋斗的精神以及高尚的情操, 呈现着中华民族不屈不挠的精神血脉, 又蕴藏着丰富的心理建设价值。相较于抽象的理论说教, 红色文化里一个个真实的故事和鲜活的人物, 大多时候更易激发学生的情感共鸣, 引发心理思考, 引导积极的心理认知与行为选择。

1 红色文化资源融入高校心理健康教育教学的价值

红色文化资源在高校心理健康教育中扮演着重要角色, 属于教育工作的关键组成部分。将红色文化资源与高校心理健康教育结合起来, 能够强化学生心理归属感, 引导其树立起正确的价值观, 适应时代发展需求。

1.1 强化学生心理归属感

在新的时代背景下, 应明确高校心理健康教育的开展情况, 需采取合理措施落实具体行动, 确保学生的学习成果更加显著, 提高综合水平。现阶段, 高校学生处于全新的学习生活环境里, 面对繁杂的社会关系、多样的价值冲突以及现实的成绩压力, 若未能接受专业的指导, 极易陷入孤独感与疏离感之中, 表现为自我认同的摇摆不定。红色文化所呈现出的集体主义精神、英雄

主义情怀以及对祖国和人民的深厚情感, 为提高学生心理归属感给予了强大的精神支撑^[1]。在心理健康教育课程里引入红色历史人物的生命历程、英模典范所体现的坚定信念与忘我奉献, 可激发学生对祖国和社会集体的情感认同, 还可以在潜移默化中促使他们构建起更为稳固和持久的社会归属感。归属感的提高, 反过来可以有效降低孤独、自我封闭等负面情绪出现的概率, 让学生在应对生活挫折时更具抵抗力, 不会轻易被现实压力打倒。

1.2 引导正确价值观形成

在当今时代传媒环境产生影响的情况下, 有一部分大学生在成长进程里容易遭受功利思潮、消费主义以及网络虚拟文化的侵扰, 对于自我价值和人生意义欠缺清晰的认识。红色文化在革命与建设时期构建起的价值观体系, 是以人民立场作为核心、把奋斗精神当作支柱的积极正向的价值观系统。它着重指出集体利益高于个人私利, 倡导吃苦耐劳、艰苦奋斗, 宣扬理想信念与家国情怀的统一^[2]。将这些文化资源引入课堂, 借助影视资料、实地参访、专题讲座等多种形式开展教学, 引导学生领会“伟大出自平凡、信仰铸就品格”的深层意义, 可他们摆脱“小确幸”的狭隘思维模式, 逐步构建起内在有支撑、行为有方向的价值认知体系。这样一种从价值根源着手的心理引导近乎是不知不觉的, 然而它对学生人格成长以及心理坚韧力塑造的影响却是深刻且长久的, 可提升其面对现实挑战的勇气, 还为人生各个阶

段的发展奠定了稳固的思想基础。应重视红色文化资源的教育价值,尊重其基础地位,将其与高校心理健康教育结合起来,确保学生的学习成果更加显著,提高个人竞争力。

1.3 适应时代发展需求

当代大学生处于社会多元发展的大环境之中,现代生活的节奏明显加快,竞争压力也日益增大,各种各样新型的心理问题不断呈现出来。面对这种持续变化发展的心理健康挑战,仅仅依靠传统的心理咨询以及团体辅导方式,大多时候没办法有效地契合学生的真实需求,更加难以持续地激发出他们心理自助的内在动力。红色文化身为中华民族精神的一种符号,有很强的感召力以及认同感,在当下构建“大思政”教育格局以及推进“三全育人”体系这样的背景下,它的教育功能被赋予了全新的时代内涵。高校把红色文化资源进行系统整合并融入心理健康教育,可以提升学生对心理问题的认识程度,还可拓宽解决问题的精神视野范围。当这种精神养分成为学生个人成长的一部分时,他们的心理韧性、自我调节能力以及问题解决能力,也会跟着提高,这毫无疑问与新时代高素质人才的培养目标十分契合。

2 数字化背景下红色文化资源融入高校心理健康教育教学的可行路径

2.1 建设红色文化数字资源库

在存量数字资源较为丰富的状况下,怎样针对已有的文献、图像、音频、视频等内容开展科学筛选、系统归类以及专题整合,这属于资源库建设的核心任务。高校可凭借自身的学科优势与专业力量,对各类红色文化资源进行权威整理并实施数字转化,构建一个融合教育性、历史性以及心理引导功能的开放式资源平台。一方面,此资源库要突出“以学生为本”的使用逻辑,针对大学生常见的心理问题,比如孤独感、挫折感、价值迷惘等,挑选契合度高的案例素材,把红色历史人物所经历的使命抉择、逆境奋斗以及情绪转化生动地呈现出来,并且设有专题导读、情感引导与反思空间,引导学生进入思考与产生共鸣的心理状态。另一方面,该平台还需要有良好的交互性与更新机制,达成教师对素材的灵活调取以及动态教学设计,让心理健康教育在内容生成方面更具针对性、更具实践价值。资源库的建设不能仅停留在资料汇集,而要持续促使文化素材与心理教育主题进行耦合转译,将宏大的历史文化转化为贴近学生现实、

富有心理启发的教育文本,使其真正发挥出精神滋养和情绪调适的作用。

2.2 开发虚拟现实体验平台

在“亲历感”成为学生认知世界关键方式之际,单纯的文字或者影像已无法构建起深刻的心理反应。虚拟现实技术借助三维建模、动态呈现以及交互反馈,可把红色文化场景转化为立体、具体且富有情感的形式,促使学生“踏入”历史——于抗战的山河间穿梭,在烈士的心境里感悟,甚至在觉醒年代的人群中展开辩论。这些未曾亲身参与却能真切感受的场景体验,让学生在面对自身心理问题时获取情绪上的参照以及情感上的支撑,比如当学生体验一位年轻战士在战火中抉择信仰而非退缩的决策进程时,他们会很自然地联想到在现实中面对险阻和精神压力时该采取何种应对态度,这种沉浸体验可唤醒思辨,还为心理建设提供了情绪释放的空间以及心理代偿的可能性^[3]。沉浸式平台还可依据学生个体差异设计不同的心理导向路径,像是设计适用于焦虑缓解、自信重建、情绪调适等主题的历史场景交互模块,使红色文化在智能化演绎中切实达成“寓教于境”的心理教育目的。

2.3 构建线上线下融合教学模式

在当下数字技术迅猛发展的时代背景下,线上教学已不再仅仅是课件展示的简单拓展,它已然成为一个可突破时间与空间限制。开展深度情感交流以及价值共鸣的关键平台,教师可把红色文化教学与心理健康课程设置为混合教学模块。借助课前系统化的线上资源预习,像是凭借平台推送红色微视频、历史人物采访视频、红色剧本阅读材料等素材,以此让学生在心理层面产生初步的情绪共鸣。在课中阶段,则依靠线下集中研讨的方式,引导学生围绕“身份认同”“目标动力”“情绪锻炼”等主题展开心理互动以及思维碰撞,而在课后,学生则回到线上平台,凭借问卷反思、情绪日记记录、案例报告撰写等形式进行心态跟踪以及反馈辅导。线上平台还可设立匿名心理支持模块,在该模块中嵌入红色文化故事化内容,当学生遭遇心理压力且难以公开表达时,也可借助故事投射、角色模拟等形式来化解情绪。另外红色文化所有的“参与式”特征也为融合模式提供了全新的实践样态,例如组织“红色心理剧”创演活动、建立“红色书院”心理成长空间,或者开展“红色文化+心理教育”主题社会实践等,促使学生在行动过程中

体验、在互动环节中成长、在具体情境中调试,逐步塑造良好的心理状态以及完整的人格认同。

2.4 创新数字化教学内容呈现

如今大学生对于抽象、说教式的教学方式接受程度正逐渐下降,而对于图像、动态以及多媒体等多感官内容呈现出了更高的参与热情。高校要想提高教学吸引力以及心理触达率,就需要大力推动数字化手段在教学内容呈现方面的深入运用。以多媒体课件作为基础,可开发动画短剧、互动课程以及红色沉浸式体验微视频等内容载体,促使红色文化从仅仅停留在“文字和记忆”转变为拥有“视听与体验”的实景感知。运用虚拟现实、提高现实技术,在重现红色历史场景、还原英烈奋斗情境的时候,激发学生情感共鸣,引发其认知层面的心理对照,唤起情绪调节、自我认知、理想信念等内在心理活动,让学生感受到来自信仰与精神世界的力量。教学内容形态的改变拓宽了学生接纳信息的渠道,还打破了心理健康教育长期存在的“表层讲解”困境,使得教学过程更加贴近大学生的生活实际与心理节奏^[4]。而且数字化内容有很高的可拓展性,教师可依据班级特征、学生问题类型开展主题式教学,比如以“从长征精神看焦虑应对”为切入点,把学生的现实心理问题与红色精神有机联系起来,依靠内容逻辑的重新构建引出更具针对性的心理疏导,让红色教育转变为构建心理韧性的实践路径和具体方法。

2.5 运用大数据实现精准施教

若要切实达成教育“个性化”“差异化”的目标,就需要巧妙运用大数据技术,构建起科学、高效且具前瞻性视角的精准施教机制。从实际情形而言,高校心理健康教育容易陷入“一体化推进”“统一化教学”的惯性模式,忽略了学生之间在心理状态、成长困境方面存在的差异。借助大数据手段对学生心理行为以及学习反馈给予动态采集、分析与评价,这是实现精准施教的基础保障,也为因材施教开拓了广阔空间。借助学校日常测评系统、课堂互动反馈、心理问卷数据等各类渠道,汇总形成有关学生心理发展趋势和心理问题分布的量化画像,高校教师可依据数据结果有针对性地制定教学方案,选取适配度高的红色文化素材并设计相应活动与课程主题。在这一进程中,红色文化不只是教学“素材”,更成为一种可调节内心情绪、强化心理意识、唤

醒心理韧性的教育力量^[5]。比如针对自信心较弱的学生群体,可以围绕“无名英雄怎样在逆境中完成使命”开展教学,帮助他们在共鸣中重建信心。而对于焦虑倾向十分突出的学生,可采用“从红军长征看目标管理与心理调节”的模块,引导其依靠历史反思与心理内观实现情绪安抚与态度重塑

3 结语

总之,在数字化背景下,把红色文化资源融入高校心理健康教育,是促使思政育人与心理育人同步发展的关键途径。此融合回应了新时代大学生多样且个性化的心理发展需求,还为高校探寻协同育人新模式给出了可行方向。高校要持续推进相关资源的整合以及教学机制的优化,让红色文化在数字化环境里切实发挥其感染、教育、塑造人的深层价值,帮助构建更科学、高效、温暖的心理健康教育生态。

参考文献

- [1] 惠筱,郑丽.红色文化资源融入“大学生心理健康教育”课程教学路径研究[J].教师,2025(1):29-31.
- [2] 刘中元.数字化时代红色文化资源融入高校思政实践教学的路径研究[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2024,44(4):101-107.
- [3] 王梦婕,彭泽慧.智慧教育背景下基于学习通平台的红色文化资源赋能高校课程思政的教学实践路径研究[J].时代人物,2025(15):0125-0127.
- [4] 陆佳,李丹,霍德雪.数字化红色文化资源赋能高校思政课的价值、困境与优化[J].黑龙江教师发展学院学报,2025,44(4):67-71.
- [5] 肖为,张凯耀,王岩.闽粤赣边区红色文化资源融入高校思政教育的时代内蕴与路径探析——以广东海洋大学为例[J].文化创新比较研究,2025,9(5):132-136.

作者简介:谢梅芬(1990.1-),女,汉族,湖南常德人,硕士研究生,教师,研究方向:心理健康教育。

通讯作者简介:韩瑾瑾(1986.2-),女,汉族,湖南常德人,硕士,讲师,研究方向:心理健康教育。

基金项目:湖南应用技术学院教学改革研究项目。项目名称:数字化背景下红色文化资源融入高校心理健康教育的应用研究;项目编号:HYJG-2025055。