

思政视域下“三力三融”的大学生心理健康教育课程建设路径研究

潘潇

西安培华学院，陕西西安，710000；

摘要：在新时代背景下，大学生心理健康教育与思想政治教育的融合已成为教育领域的重要课题。本文基于思政视域，提出“三力三融”的大学生心理健康教育课程建设框架，其中“三力”指自主学习能力、实践行动能力、沉浸体验能力，“三融”涵盖育人+育心、多维教学方法+手段、知识输出+技能训练。通过深入分析当前课程存在的内容割裂、形式单一、实效不足等问题，从课程目标的协同定位、内容的有机整合、方法的创新优化、评价的多元完善四个维度系统探索建设路径，旨在强化课程的针对性与感染力，切实提升课程实效性，助力大学生心理健康发展和思想政治素养双向提升。

关键词：思政视域；三力三融；大学生心理健康教育；课程建设

DOI：10.64216/3080-1516.25.08.023

引言

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈，大学生面临着学习、生活、就业等多方面的压力，心理健康问题日益凸显。大学生心理健康教育作为高等教育的重要组成部分，对于培养大学生健全的人格、提升心理素质具有重要意义。同时，思想政治教育是落实立德树人根本任务的关键，将思政元素融入心理健康教育课程，实现二者的有机结合，是新时代教育发展的必然要求。当前，部分高校的大学生心理健康教育课程存在一些问题，如课程目标定位不够清晰，未能充分体现思政育人的要求，课程内容缺乏系统性和针对性，与学生的实际需求结合不够紧密，教学方法单一，以理论讲授为主，学生的参与度和体验感不足，课程评价体系不够完善，过于注重知识的考核，忽视了学生实践能力和心理素质的提升等。基于此，本文提出“三力三融”的课程建设理念，旨在探索一条符合新时代要求的大学生心理健康教育课程建设路径。

1 “三力三融”的内涵解析

1.1 “三力”的内涵

“三力”即自主学习能力、实践行动能力和沉浸体验能力，三者相互关联、相互支撑，共同构成了学生心理健康素养提升的核心能力体系。

自主学习能力是指学生能够主动聚焦心理健康领域的知识需求，通过阅读书籍、观看课程、参与讨论等多元方式获取相关理论与方法，同时，能够结合自身实

际制定清晰的学习计划，明确阶段性目标与时间安排，并在学习过程中不断反思总结，及时调整策略以提升学习效率。这种能力是学生摆脱被动接受状态、实现终身学习和自我心理发展的重要基础。

实践行动能力是指学生在掌握心理健康知识后，能够将其灵活运用到日常学习和生活中，面对学业压力、人际冲突、情绪波动等实际问题时，能够运用所学的调节方法主动应对，比如通过合理宣泄、积极暗示、目标分解等方式缓解负面情绪、改善行为模式。这一能力不仅是检验知识学习效果的重要标准，更是将理论转化为实际心理调适能力的关键环节，直接关系到学生能否真正实现心理健康水平的提升。

沉浸体验能力是指学生在参与心理健康教学活动、团体辅导、情景模拟等过程中，能够全身心投入其中，放下外界干扰与心理戒备，通过深度参与互动、共情案例情境、反思自身状态等方式，获得深刻的情感共鸣与认知感悟。这种沉浸式的体验能够帮助学生更直观地理解心理规律、觉察自身需求，进而在潜移默化中实现自我认知的深化和心理调适能力的成长，对于增强教学活动的吸引力和实效性具有不可替代的作用。

1.2 “三融”的内涵

“三融”即育人+育心、多维教学方法+手段、知识输出+技能训练，三者协同发力，构建起心理健康教育的立体实施路径，为提升教育实效提供了核心支撑。

育人+育心聚焦教育的本质目标，强调将思想政治

教育与心理健康教育进行深度融合、有机渗透。在心理健康教育过程中,不仅关注学生情绪调节、压力应对等心理素养的培养,更注重将理想信念教育、社会主义核心价值观培育、责任担当意识塑造等思政元素融入其中。例如,在解析心理案例时引导学生树立正确的人生态度,在探讨人际相处时传递友善包容的价值理念,在培养抗挫折能力时强化坚韧不拔的意志品质。通过这种融合,在帮助学生筑牢心理防线、提升心理健康素养的同时,同步增强其思想政治觉悟和道德修养,最终实现“立德树人”根本任务与心理健康教育目标同频共振。

多维教学方法+手段致力于打破传统教学的单一模式,强调综合运用多元化的教学方法与现代化的技术手段,构建丰富立体的教学场景。在教学方法上,既保留系统的理论讲授以夯实知识基础,又通过真实案例分析引发学生共鸣、深化理解,既组织小组讨论鼓励思想碰撞、互助启发,又设置情景模拟让学生代入角色、体验感悟,更依托实践活动让学生在真实场景中观察、反思、成长。同时,积极运用在线课程平台、互动答题工具等现代教育技术,打破时空限制,丰富教学呈现形式,通过图文、音视频、互动游戏等多种载体激发学生的学习兴趣,显著提升其课堂参与度和学习主动性。

知识输出+技能训练立足教育的实践导向,注重在知识传授与技能培养之间搭建桥梁,实现“学”与“用”的无缝衔接。在教学过程中,不仅系统传授心理健康的核心知识,如心理发展规律、常见心理问题识别、情绪调节原理等,确保学生形成完整的知识体系,更通过针对性的技能训练,让学生在模拟情境中练习沟通技巧、压力管理方法、冲突解决策略等实用技能,在小组展示、案例复盘、实践汇报等环节中强化知识输出能力。这种融合既避免了“重理论轻实践”的脱节问题,又通过反复训练让学生将抽象知识转化为可操作、可迁移的实际能力,真正实现从“知道”到“做到”的跨越,切实提升自身的心理健康水平和适应社会的能力。

2 思政视域下“三力三融”大学生心理健康教育课程建设路径

2.1 明确课程目标,体现“三力三融”导向

课程目标是课程建设的出发点和落脚点,在思政视域下,“三力三融”的大学生心理健康教育课程目标应具有清晰的层次性和鲜明的综合性,既要覆盖知识、能力、情感的全维度培养,又要深度融入思政教育的核心要求。

从认知目标来看,不仅要让学生系统掌握心理健康领域的基础理论,如心理发展规律、常见心理问题成因及应对原则等,还要同步学习思想政治领域的核心知识,包括社会主义核心价值观、责任担当等内涵,通过理论讲解与案例分析,帮助学生树立科学的心理健康观念,同时形成正确的世界观、人生观和价值观,为后续成长奠定认知基础。

从能力目标来讲,聚焦“三力”培养,引导学生通过自主规划学习路径提升自主学习能力,通过情景模拟、实践任务强化实践能力,通过沉浸式活动增强情感体验与反思能力,在此过程中,重点提升学生运用知识解决学业压力、人际矛盾等实际问题的能力,以及自我情绪觉察、压力调节等心理调适技能,实现能力培养的实用性与针对性。

从情感目标而言,注重在心理教育中渗透价值引领,通过榜样案例、红色故事等激发学生的社会责任感与时代使命感,借助团队协作活动强化集体荣誉感。同时,通过积极心理引导培养学生乐观向上的人生态度,通过挫折教育塑造坚韧品格,助力健全人格的养成。

在制定课程目标时,需充分贯穿“三融”理念,将育人导向与育心需求有机结合,例如在情绪调节能力培养中融入“不畏艰难”的精神培育,在人际交往教学中渗透“团结友善”的价值理念,确保课程目标既遵循心理健康教育的科学规律,又精准对接思想政治教育的育人要求。

2.2 优化课程内容,实现“三力三融”融合

课程内容是课程建设的核心,需紧扣“三力三融”理念进行系统性优化与深度整合,既要夯实知识根基,又要强化价值引领与能力培养。在心理健康知识筛选上,聚焦核心内容体系构建:从心理健康的基本概念、心理发展的年龄特征,到常见心理问题(如焦虑、抑郁、人际敏感)的识别标准与科学应对方法,再到情绪调节、压力管理、自我认知等实用技巧,确保所选内容兼具理论严谨性与生活实用性,为学生提供可迁移的心理知识框架。在思政元素融入上,注重多维度渗透与有机结合:将社会主义核心价值观中的“友善”“敬业”等理念融入人际交往与职业心理章节;挖掘中华优秀传统文化中“中庸之道”“修身养性”等智慧,阐释情绪平衡与自我成长的内涵;通过革命先辈面对困境时的坚韧案例,传递抗挫折精神与责任担当意识,让思政教育自然融入知识传授过程。

内容组织需兼顾系统性与针对性：以“心理认知—情绪调节—人际适应—成长发展”为主线搭建逻辑框架，同时结合不同专业学生的特点分层设计——理工科学生增加创新思维培养、团队协作中的心理调适内容；文科学生强化情感表达、文化传播中的共情能力训练。此外，重点增设实践性与体验性模块，如通过心理情景剧演绎真实生活冲突、组织校园心理服务实践活动、开展正念冥想等沉浸式体验项目，让学生在参与中深化认知、锻炼技能，切实提升实践行动能力与沉浸体验能力。课程内容是课程建设的核心，要根据“三力三融”的理念对课程内容进行优化和整合。一方面，要精选心理健康知识内容，包括心理健康的基本概念、心理发展的规律、常见心理问题的识别与应对等，确保内容的科学性和实用性。另一方面，要深入挖掘思政元素，将社会主义核心价值观、中华优秀传统文化、革命文化等融入课程内容中，实现心理健康教育与思想政治教育的有机融合。

2.3 创新教学方法，落实“三力三融”要求

教学方法是实现课程目标的重要手段，要根据“三力三融”的要求创新教学方法。一是采用案例教学法，选取贴近学生生活的宿舍矛盾、学业焦虑等心理健康案例，以及榜样人物克服困境的思政案例，通过分组剖析、观点碰撞引导学生深入分析讨论，在归因问题根源的过程中培养问题解决能力和价值判断能力。二是运用情景模拟法，创设求职面试压力、生生沟通冲突等真实场景，让学生轮流扮演不同角色，结合心理调节技巧进行互动演练，教师实时点评指导，切实提高实践行动能力和情绪调节能力。三是开展小组合作学习，围绕“情绪管理策略”“人际关系经营”等主题，让学生自主分配任务、搜集资料、成果展示，在协作中强化自主学习能力和团队合作精神。同时，充分利用在线课程平台推送微课、拓展阅读等资源，支持学生按需自主学习，借助虚拟现实技术还原心理困境场景，让学生在沉浸式体验中深化认知，进一步丰富教学形式，增强趣味性和互动性。

2.4 完善课程评价，保障“三力三融”效果

课程评价是检验课程建设效果的重要环节，要建立完善的课程评价体系，以保障“三力三融”的实施效果。课程评价应坚持多元化、过程性和发展性的原则，不仅关注学生对心理健康知识的掌握程度，更要追踪能力提升轨迹与综合素质发展状态。在评价内容上，需全面覆盖核心维度：通过学习计划完成度、自主探究成果评估

自主学习能力，结合实践任务完成质量、问题解决成效衡量实践行动能力，依据课堂互动深度、体验活动反馈评价沉浸体验能力。同时融入价值观认知、责任担当表现等思想政治素养指标。在评价方式上，推行全过程性考核：形成性评价贯穿教学始终，通过考勤、课堂发言质量、小组合作贡献度、心理实践报告等动态记录学习过程，及时反馈不足并引导改进。终结性评价则结合知识测试与技能展示综合评判。此外，构建“学生自评反思、小组互评反馈、教师综合点评”的三维评价机制，通过多主体参与确保评价客观公正，真正发挥评价对学习的导向与激励作用。

3 结论

在思政视域下构建“三力三融”的大学生心理健康教育课程建设路径，是新时代提升大学生心理健康教育实效性、落实立德树人根本任务的关键举措与创新实践。这一路径以价值引领为核心、能力培养为导向，通过系统重构课程目标，将思政育人要求与心理健康素养培育深度绑定，明确“育心”与“育人”的双重价值坐标。通过这一系列路径的实施，能够有效培养学生的自主学习能力、实践行动能力和沉浸体验能力，真正实现育人与育心的协同增效、多维教学方法与手段的互补融合、知识输出与技能训练的双向贯通，最终助力大学生在提升心理健康素养的同时筑牢思想根基，成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

参考文献

- [1]陈金蕾.育心育德视域下大学生心理健康教育课程思政建设路径研究[J].辽宁省交通高等专科学校学报,2024(8):58-61.
- [2]黄蓉生.新时代高校思想政治教育的理论创新[J].思想理论教育导刊,2023(2):56-62.
- [3]樊富珉.大学生心理健康教育：理论、方法与实践[M].北京：清华大学出版社,2022.
- [4]沈壮海,王迎迎.心理育人：高校思想政治教育的重要维度[J].思想教育研究,2021(8):98-102.
- [5]教育部.高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z].2018.

基金项目：本文系西安培华学院2024年课程思政教学改革研究项目阶段性成果（项目编号：PHKCSZ202433）
作者简介：潘潇（1993—），女，汉族，陕西西安人，硕士，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。