

大学生心理健康教育与辅导员思政工作结合模式探究

杨梓苑

云南财经大学, 云南昆明, 650221;

摘要: 在高等教育高质量发展的背景下, 大学生心理健康教育与辅导员思政工作的融合是落实立德树人根本任务的重要路径。本文剖析了二者结合的内在逻辑与现实价值, 梳理当前融合过程中存在的协同机制不健全、内容衔接不紧密等问题, 从目标、内容、方法维度探索二者深度融合的实践模式, 旨在发挥思政工作的价值引领作用与心理健康教育的心理疏导功能, 形成育人合力, 助力大学生塑造健全人格、锤炼过硬品格, 促进其全面发展。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 辅导员; 思政工作; 融合模式

DOI: 10.64216/3080-1494.26.04.009

在新时代的背景下, 大学生正面临着学业、就业和人际交往方面的诸多挑战, 其心理健康问题也变得越来越复杂多变, 这给高校的育人工作带来了更高的要求。辅导员是思政教育的骨干力量, 思政工作和心理健康教育的目标是一致的, 内容是相辅相成的, 方法是互通的。前者注重心理疏导和调适, 而后者则注重三观塑造和价值引领, 两者相结合是解决育人难的关键所在。在此基础上, 文章对两者相结合的模式进行了探索, 以期对高校全方位育人体系的建设有所借鉴。

1 大学生心理健康教育与辅导员思政工作结合的内在逻辑

1.1 目标导向一致

对大学生进行心理健康教育, 核心目的在于培养大学生积极的心理品质和加强大学生心理调适的能力, 帮助大学生塑造健全的人格, 使之能够更好地满足大学生生活和社会发展的需要, 而辅导员开展思政工作的目的就是要引导学生树立起正确的世界观、人生观以及价值观, 对其社会责任感以及使命感进行培养, 督促学生做一个有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义建设者以及接班人^[1]。两者均关注学生全面发展问题, 均期待以不同教育方式帮助学生发展成为身心健康、人格健全并对社会具有重要价值的个体, 高度的目标一致性, 为二者的融合打下坚实的基础。

1.2 教育内容互补

心理健康教育重在重视学生情绪管理、人际交往和自我认知, 以帮助学生化解心理困扰和困扰, 增强心理韧性。思政教育主要集中在培养学生的理想信仰、道德法制和爱国情怀等方面, 旨在提高学生的政治修养和道

德水平。健康的心理层面是学生思政教育得以开展的前提和保证, 心理状态好的学生才会对思政教育内容有更深刻的认识和接受; 而思政教育中传递出的积极价值观和高尚道德情操也能够对学生心理健康起到精神支撑和价值引领的作用, 两者相辅相成共同推动学生发展。

2 大学生心理健康教育与辅导员思政工作结合模式的优势

2.1 强化教育效果

结合模式可以突破传统单一教育局限, 在思政工作中融入心理健康教育方法和技术, 让思政教育更具有亲和力、感染力, 比如在进行理想信念教育中, 根据学生心理特点及需要, 利用案例分析、心理体验等来使学生更加深入了解理想信念内涵及意义, 以强化思政教育成效。与此同时, 思政教育中蕴藏的正能量也能够为心理健康教育工作提供巨大精神动力, 有利于学生建立积极乐观向上的态度, 增强心理调适能力。

2.2 准确解决学生存在的问题

辅导员在思政工作中融入心理健康教育, 可以更加全面和深刻地认识学生状况, 正确掌握学生存在问题的实质。对学生思想上、心理上、学习上、生活中存在的问题都能从心理上、思想上加以分析指导, 并制定个性化教育方案准确解决学生存在的问题。例如, 对那些由于学业压力而感到焦虑的同学, 辅导员不仅能通过心理辅导来帮助学生减轻焦虑, 而且还能引导学生建立正确的学习观、成才观, 提高学习动机与自信。

3 大学生心理健康教育与辅导员思政工作结合模式的实施方法

3.1 主题班会机制常态化

常态化主题班会是“思政加心理”一体化教育的基本载体,以固定化、系列化主题设计为手段,在日常班级管理中有机的融入价值引领和心理疏导而融合型主题班会以大学生成长成才的核心痛点为导向,围绕理想信念、压力应对、人际交往、生涯规划等主题,构建“思政内核加心理赋能”的内容体系,实现“一个班会,双重育人”的效果,实施过程中,辅导员需制定年度主题班会计划,按学期划分“理想信念塑造”“心理调适促进”“社会责任的培养”等模块,每个模块设置3-4次系列班会。例如,在“压力应对”系列中,首次班会以“年轻抗压、逐梦想”为主题,通过思政案例分享传递奋斗精神,同时介绍了心理压力测试和正念冥想体验,有助于学生对压力源的理解,随着班会的深入进行,可以推出如“合理计划工期”和“积极情绪管理”这样的专题,并结合思政教育中的责任感,帮助学生将学业的压力转变为学生的成长驱动力^[2]。此外,班会形式可灵活创新,采用“案例讨论加情景模拟、小组分享”模式,鼓励学生主动倾诉困惑,辅导员在引导过程中既强化正确价值观引导,又传授实用心理调适方法。通过常态化发展,使主题班会真正成为思政教育和心理健康教育的主要场所,有利于潜移默化地坚定理想信念,提高心理素质。

3.2 谈心谈话的分层指导制度

谈心谈话作为辅导员思政工作和心理健康教育工作的核心方法,其分层引导体系的建构能够准确衔接不同学生群体需求,达到“一人一策”个性化育人的目的,在心理状况、思维方式和成长经历等多个方面,大学生之间存在明显的不同^[3]。传统的“一刀切”的谈心方式很难触及问题的核心,而分层的引导策略则是基于学生的画像进行分类的,将思政教育价值引领要求和心理健康教育疏导逻辑相结合,针对不同类别学生实施差异化沟通策略,在具体的实施过程中,辅导员首先通过日常观察、学业数据和心理测评把学生分为“思想困惑型”“心理压力型”“生涯迷惘型”和“行为偏差型”,针对思想困惑型大学生,对话以理想信念为导向,融合家国情怀和社会责任等思政元素来回答大学生关于人生价值和社会现象方面的困惑,在注意学生心理状态的同时,减轻学生思想迷茫所带来的焦虑,对心理压力型大学生而言,对话主要是心理疏导,利用倾听和共情的沟通技巧帮助大学生在释放压力的同时将抗压励志思政

案例融入其中,增强大学生心理韧性;对于那些在职业生涯中感到迷茫的学生,我们结合职业规划和思政教育中的“脚踏实地,担当作为”的核心理念,指导学生确立正确的职业选择观念,并为学生提供必要的心理辅导,以减轻学生的就业压力,通过分层分类精准谈话不仅保证了思政教育针对性,而且增强了心理健康教育实效性,帮助学生解决了成长困境。

3.3 思政与心理融合的课程发展

课程作为育人的中心载体,研发思政和心理融合课程可以突破两者“各自为政”束缚,达到知识传授、价值引领和心理赋能相统一,传统的思政课程和心理健康课程在内容上有脱节的现象,思政课程偏重于理论灌输而心理健康课程偏重于技能传授,很难形成育人的合力。融合课程以“思政带动心理,心理支持思政”为理念,将思政元素深度融入心理健康教育内容,同时用心理学方法丰富思政教育路径,构建逻辑连贯、内容互补的课程体系。课程开发需遵循“目标整合,内容整合,方法切合”原则。从目标设定方面看,不仅要形成正确的世界观、人生观和价值观,还应促进学生心理调适、情绪管理和人际交往;在内容设计上,选取与大学生成长密切相关的主题,如“理想和挫折”“责任和担当”“交流和宽容”等,每章节既包含思政理论要点,例如,马克思主义人的全面发展理论、社会主义核心价值观等,又融入心理知识与技能,例如,认知行为疗法、情绪调节技巧等,在“责任和担当”这一章节中,首先通过具体的思政案例来解释青年担当的时代含义,然后进一步探讨“责任认知和心理压力”之间的相互关联,指导学生正确地看待责任给学生造成的压力并教给学生合理分配责任和减轻心理负担。在教学方法上,采用“理论讲授→案例研究→小组研讨→实践体验”模式,结合情景模拟、心理测试、思政主题辩论等活动,增强课程互动性与趣味性。同时开发线上课程资源如思政课心理微课、案例库和互动题库以适应学生自主学习的需要。通过对融合课程进行系统的教学,使学生获得知识和技能,同时坚定理想信念,完善人格素养。

3.4 线上与线下协同育人平台

建立线上和线下协同育人平台可以突破时空限制,将思政教育和心理健康教育资源有机结合,建立全方位、立体化育人网络,传统育人模式受线下场景限制,资源覆盖面狭窄,响应速度较慢,很难适应学生多样化和即时性需求。线上协同平台将互联网技术和线下实体资源

相结合,不仅利用了线上平台便捷性和互动性等优势,同时也依托了线下情景体验感、实效性强的特征,使两者取长补短,促进融合育人覆盖面和效益的提高,线上平台可以以高校微信公众号、APP、学习通为载体建设,开设“思政课堂”“心理驿站”“互动交流”“求助通道”版块。“思政课堂”力推思政理论文章、励志案例和红色故事;“心理驿站”为心理测评、情绪调节指南和心理健康知识科普提供资源,“互动交流”版块设话题讨论和在线答疑等环节,以鼓励学生交流感受和沟通疑惑,“求助通道”提供匿名咨询功能,学生可以随时寻求辅导员或者心理教师的帮助。线上线下平台依托心理咨询中心、思政教育基地和班级活动室开展线上线下咨询、主题沙龙、团体辅导和思政实践。比如线上开展“我的抗压故事”主题讨论、鼓励学生交流成长经历、辅导员线上指导互动等;线上线下举办“红色足迹”实习,使学员在游览学习的过程中坚定理想信念,并同步进行团体心理辅导以促进团队协作和心理调适,还可以建立线上和线下的联动机制,线上搜集学生的需求和疑问,线下有针对性地开展各种活动;线上线下的活动结果借助线上平台进行展示和传播,不断扩大育人影响力。通过协同平台的搭建,让思政教育与心理健康教育随时随地触达学生,形成“线上线下引流,线下深耕,双向赋能”的育人格局。

3.5 辅导员心理教师结对团队

组建辅导员与心理教师结对团队,是破解“思政教育缺乏心理专业支撑,心理健康教育缺少价值引领”难题的核心举措,通过专业互补形成协同育人合力,辅导员对学生的日常管理深耕,对学生的思想动态和成长背景了如指掌,但对心理专业知识和干预技能有不足;心理教师在心理理论和诊疗方面有系统经验,但是对于学生的思想脉络掌握不透彻。两者结对共建不仅可以使思政教育具有更多的心理温度,也可以使心理健康教育具有更高的思想高度,从而达到“1+1>2”育人效能,团队组建需遵循“自愿结对,双向选择,固定衔接”原则,根据辅导员所带年级、专业特点与心理教师的研究方向进行科学匹配,确保每支结对团队都能精准对接学生需求。在具体工作中,建立“定期会商,案例共研,共同介入”的工作机制:定期会商聚焦学生群体共性问题,如新生适应焦虑、面对毕业生的就业压力等问题,共同

推出了“思政指导加心理疏导”的综合解决策略,案例共研根据个别同学的复杂状况,比如因为家庭变故而引发的思想波动和心理危机等,辅导员对学生的成长背景、思想动态等进行了交流,心理教师给予专业的诊断和干预建议并联合设计个性化帮扶方案,对于那些经历心理危机或面临严重思想困扰的学生,辅导员主要负责进行日常的心理追踪、提供情感支持和价值导向,而心理教师则提供专业的心理咨询和治疗服务,从而构建“发现—确诊—介入—追踪”的完整管理流程。另外结对团队需要联合进行教研活动,比如联合研发融合课程、编制教育案例集、进行专题培训以及辅导员从心理教师处了解心理测评的情况、情绪疏导和其他技巧,心理教师从辅导员处理解思政教育目标要求和实施路径,达到双方专业能力互促提升。通过这一结对模式突破思政工作和心理健康教育之间的专业壁垒,使育人工作兼具人文关怀和价值引领两个层面的气温,筑牢学生健康发展双重保障。

4 结束语

将大学生心理健康教育和辅导员思政工作深度融合是高校完成立德树人这一根本任务和推动大学生健康发展的实践需求。两者的融合不是简单的叠加,是目标、内容和方法多维度有机融合,这就要求高校在增强辅导员综合育人能力的同时,强化顶层设计和完善协同机制。唯有推动二者同向同行、同频共振,才能形成全方位、多层次的育人合力,帮助大学生化解心理困惑、坚定理想信念,成长为担当民族复兴大任的时代新人。今后,各高校仍需要结合育人实践,继续优化融合模式,不断探索两者深度融合发展的新途径,从而为高等教育高质量发展提供新动力。

参考文献

- [1]侯娅婕,宋随民,刘扬.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用探讨[J].中国学校卫生,2025,46(12):1825-1826.
- [2]黄金丽.人工智能赋能高校辅导员心理育人工作质量提升研究[N].科学导报,2025-12-25(B02).
- [3]张苇,刘应芳,巫艳,杨文兵,李建莹.高校辅导员加强大学生心理疏导的必要性及路径[J].知识窗(教师版),2025(12):87-89.