

# 浅析心理疏导在大学生思想政治教育中的作用

李天娇

长春工业大学马克思学院

DOI:10.32629/er.v2i8.1951

**[摘要]** 近年来,由于社会转型期所带来的社会价值观浮躁等一些负面现象,作为价值观正趋于雏形期的大学生,在社会外部环境和自身心理变化的双重作用下,极易产生各种因素交织、不易察觉或突发性、多变性的心理危机,近几年通过各类大学生心理问题的社会新闻报道,可以发现大学生心理危机具有复杂性、隐蔽性和常态性的特点,新时期下,大学生心理问题比以往任何一个时期的问题都更加严峻,作为立德树人的思政教育更应关注问题,分析问题,解决问题。本文将着重对心理疏导这一概念做简要说明,对心理疏导在思想政治教育中应对学生心理问题的需求必要性以及目前心理疏导在大学思政教育中尚存在的不完善处做浅要分析。

**[关键词]** 大学生; 心理问题; 心理疏导; 思想政治教育

习近平总书记在党的十九大报告中再次强调指出“青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。大学生是社会发展的中坚力量之一,如何通过思政教育树立年轻一代大学生正确的价值观是新时代思政教育的重要问题之一,心理成熟是价值观体系成熟的重要标志,因此,大学生的心理健康是思政教育要重视的部分。

## 1 心理疏导法的内涵

心理疏导法的内涵从广义的角度来看,心理疏导就是通过沟通和交流增进双方的相互理解,运用积极的心态和语言去感染他人最终实现疏导心理、解决问题的目标。在思想政治教育过程中,心理疏导是一项比较特殊的内容,与传统的教导有很大区别。心理疏导是建立在疏导者与被疏导者相互尊重、相互信任的基础上,疏导者要充分了解疏导对象的心理诉求和思想实际,运用心理学的一些方法解决他们的内心困扰。加强心理疏导和人文关怀可以让学生形成正确的人生态度,让高校更好完成人才培养的教育目标。

## 2 心理疏导法在思政教育中的作用

2.1心理疏导是应对社会转型期大学生出现不良社会心态的客观需要

当前,处于社会转型期的中国,随着经济体制的深刻变化,经济基础决定上层建筑,人们的价值观也在发生动荡,功利主义,利己主义,心态浮躁都是新时代青年心理层面的倒影,社会结构的深刻变动,也造成人们适应社会的难度增大,压力感、紧张感加重;阶层流动固化或贫富差距悬殊,以及社会资源分配不公等问题,造成人们的失衡感、失落感加剧。现代化的国际经验表明,当一个国家的现代化进程开始加速,或者说当一个社会正在急剧转型,这时不仅社会问题频繁发生,由于文化发展跟不上经济速度所导致的精神文化层面的问题也日益增多,心理问题亦大量凸现。近年来愈来愈多的大学生由于心理问题导致的轻生、暴力、违法犯罪事件日益增多,事实证明,大学生受到社会深刻变革的影响,不断

出现精神困惑和心理问题,并催生了不良社会心态。社会转型期大学生的不良社会心态主要表现在:炫富心理作祟与仇富心理滋生;怀旧心理泛化与弱势心态萌生;焦虑情绪的纠缠与倦怠心态的困扰等。

### 2.2心理疏导有利于宣泄大学生的不良情绪

转型期社会发生的巨大变化,增加了大学生适应社会的难度,思想困惑加剧,如果长期得不到缓解,无形中给大学生带来沉重的心理压力。心理压力,是指存在于人们精神或心理方面的无形压力。长期处于心理压力下的大学生会产生紧张、焦虑、浮躁、冷漠、怀疑、偏执等不良情绪。这些不良情绪如果得不到及时疏导化解,会造成大学生的心理障碍、心理失控甚至心理疾病,伤身伤心伤学业,甚至可能造成社会问题。心理学认为情绪宣泄是舒缓心理压力的重要途径,心理疏导即为情绪宣泄的途径之一,通过心理疏导,学生不仅可以倾诉内心情绪,还可以获得正确的心理指导。在心理疏导中,教师通过共情,平等沟通,也可以使学生得到理解和倾听的对象,这有助于学生宣泄不满、敌对、愤怒、抑郁、委屈等消极情绪,得到情感关怀、心理安慰和社会支持,从而化解消极情绪,恢复心理平衡。同时,大学生自我调适不良情绪的能力不足,也是引入心理疏导的客观现实。

### 2.3心理疏导有利于引导大学生树立正确的价值观

价值观是人们对各种事物和现象的价值进行认识和评价时所持的基本观点和看法,它随着历史条件和客观环境的变化而变化。大学生处于十八岁到二十三、四左右的年纪正是脱离父母,独立适应社会群体,自我意识逐渐成熟,形成特有价值观的时期。价值观所特有的稳定性决定了个人价值体系一旦成熟即不会轻易动摇的特征。在价值观逐渐成体系成熟的过程中,周遭环境对其起着重要的影响作用,而心理成熟是价值观形成的重要标志,由此可以说,大学生若要塑造正确正面的价值观,环境的优良必不可少。然而当今社会,信息爆炸,文化多元,间接导致了大学生价值观念的多样性、复杂性和开放性。而这就必定与传统的思政教育方式截然相对。

传统的思政教育形式,单向灌输、形式单调、内容僵化和缺乏针对性,这显然已不能适应新形势的需求。面对大学生日益复杂的价值观念,若要提高教育的实效性和科学性,必须建立从深层次进行教育和引导的机制。心理疏导在大学生思想政治教育中的应用及时补救了当下价值观培育中存在的问题。心理疏导站在科学的高度,以心理学相关理论为依托,遵循人们的心理发展规律,从解决大学生的心理困惑出发来解决其思想道德问题。心理疏导采取的技术和方法,能够疏导大学生的不良心理认知,强化情感和行为等德育心理,准确把握大学生价值观教育的症结,为实施大学生价值观教育提供了科学的心理依据。

#### 2.4 心理疏导为大学生缓解不良社会心态提供心理支持

心理学研究表明,社会支持系统会影响个人的心理健康,人们在日常生活中所获得的肯定多少会影响其精神状态甚至言行举止。大学生所处的人际关系网,包括与家庭成员、朋辈群体以及社会其他人员的关系等都从物质和精神上对学生的认知、情绪产生影响。当大学生面临困境时,社会支持充足会提高其心理应激能力。相反,社会支持不足会导致其消极情绪不能够得到及时的宣泄,增加心理压力,产生悲观失望心态,甚至扭曲自身的认识,发展为对他人、社会的仇视、对抗心理,影响社会的安定、和谐。尤其是在当前社会变迁加速、竞争加剧、生活压力增大、家庭结构变迁、人际关系复杂等的环境下,大学生的心理负荷越来越大,对社会支持系统的需求也越来越强烈。心理疏导最大的特点是教育者以平等的身份、理解的态度、主动的共情等方式,积极主动的关注学生,倾听学生的心声,抚慰学生的情感,为学生的学习、生活提供专业的辅导和关怀,为其缓解不良社会心态提供心理支持。

### 3 心理疏导法在高校思想政治教育运用中存在的问题

#### 3.1 心理疏导与思想政治教育脱节

高校思政教育课目前仍存在理论化、教室主体化的特点,鲜少有关于心理疏导的课程,即便有心理学相关课程也多事理论知识的讲授,理论结合实际寥寥,学生的个性化学习需求与生活需求皆没有得到满足。在传统教学思维的影响下,心理疏导和思想政治教育脱节。

#### 3.2 心理疏导机制不完善

很多高校的心理疏导工作过于形式化,虽然开设了心理辅导室,但这些心理辅导室却难以发挥作用。一方面,很多学生不能正确认识自己的心理状况,即使发现自己有相关心理

问题也不愿意去进行心理咨询,认为这是一件难以启齿的事。另一方面,很多高校人文关怀不足,没有建立起心理预防和疏导的有效机制,心理疏导未能融入课堂教学中。

#### 3.3 心理疏导实施效果不理想

目前高校思想政治教育中普遍存在的问题是心理疏导效果不理想,首先,很多高校缺乏专业的教师,在心理疏导方面素养不足,不能对症下药,给学生提供专业的心理辅导。第二,学生在遇到心理问题时,由于社会舆论压力、自我对于心理问题的歧视与不了解,导致学生不知道和谁倾诉。

### 4 心理疏导法在思政教育现状中的应用策略

#### 4.1 重视心理健康教育,转变传统工作思路

新时期新形势下,高校在面对国家大力强调思政教育课的今天,应针对社会大学生思政教育中出现的短板,进行新理念、新方法的探究,将以教师为主体转化到以学生为主体,增加思政教育课的亲和力,时刻关注学生心理问题,多种形式开展心理健康教育,将心理疏导融入思想政治教育中,思想教育和心理健康教育同时并举。其次,高校要加强人文关怀,重视学生主体地位,课堂教学要与实际生活接轨,帮助学生解决实际问题,有针对性地开展思想政治教育。

#### 4.2 完善心理疏导机制,拓宽心理疏导平台

心理疏导机制不完善、渠道单一是高校思想政治教育要解决的首要问题。高校要以课堂教学为基础,加强心理健康知识的宣传,开展形式多样的心理健康教育活动,打造网络平台,尽可能拓宽心理疏导的渠道,形成心理问题预警和解决的有效机制。打造网络心理服务平台,让学生能够在在线上进行心理咨询,减轻心理负担。

#### [参考文献]

- [1]李艳,朱蓉蓉,何畏.大学生反刍思维在孤独感与自杀意念相关性中的中介作用[J].中国心理卫生杂志,2018,32(10):873-876.
- [2]李想,唐桂娟,周晶.大学生心理危机管理与疏导对策探析[J].文理导航(中旬),2018,(7):86-87.
- [3]李纪岩.当代大学生社会主义核心价值观培育研究[D].山东:山东师范大学,2010,(12):192.
- [4]吴宏韬.当代青年社会主义核心价值观体系教育研究[D].吉林:东北师范大学,2013,(05):114.

#### 作者简介:

李天娇(1995--),女,内蒙古赤峰市人,汉族,硕士研究生,就读于长春工业大学马克思学院,思想政治教育。