

“健康人格心理学”课程思政教学设计探索与实践

李 佳

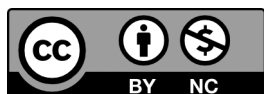
西北大学心理健康教育中心，西安

摘 要 | 坚持“立德树人”，推进课程思政理念下大学生心理健康教育课程改革。通过课程育人与心理育人相结合，充分发挥课程思政的优势，促进心理健康课程教育内容和方式的创新，提升心理健康教育成效，达成育心与育德的双重目标。

关键词 | 课程思政；健康人格；心理学；教学设计

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 课程思政的内涵与可行性

1.1 课程思政的内涵

心理健康教育是培育社会主义核心价值观的有效切入点。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调：“要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导，把高校建设成为安定团结的模范之地。”良好的心理状态是大学生践行社会主义核心价值观的重要内在条件，持有积极接纳的社会心态，才能自觉将社会主义核心价值观的要求内化于心，对社会主义核心价值观产生认同感，积极践行。健康人格的培养在大学生们的成长成才中具有至关重要的作用，不仅关系到大学生自身的全面发展，更关系到国家的富强、民族的复兴与社会的和谐。帮助学生提升自我认知、树立自强、自立的品格、和谐处理人际关系、科学面对人生挫折，发展成熟且富有弹性的视野，修炼理性平和的心态。

基金项目：西北大学2021年课程思政精品示范课程建设项目“健康人格心理学”。

作者简介：李佳（1984—），女，陕西咸阳人，西北大学心理健康教育中心，副教授，主要从事大学生心理健康教育研究。

文章引用：李佳.“健康人格心理学”课程思政教学设计探索与实践[J]. 教育研讨, 2022, 4(4): 433-437.

<https://doi.org/10.35534/es.0404067>

1.2 课程思政的必要性

心理健康教育课程与大学生思政课程的目标一致,心理育人课程是推进大学生思想政治教育的有效载体,心理育人课程也在思政课程基础上不断发展。心理健康工作是思想政治教育工作的核心、根本与原点,将心理健康教育融入大学生思想政治教育工作中,能够有效地根据学生心理特征,有针对性实施思想政治教育。针对当代大学生的心理特征,不仅要疏导学生的心理,同时要注意对学生主流思想的引领。在课程实施中,以正确引领大学生价值观发展为原则,坚持心理健康教育与思想教育相结合,既要帮助大学生优化心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度。

2 课程思政的设计与实施

在课程思政建设方案中,以通识教育课为代表的综合素养课程,承担着重要的传递社会主义核心价值观的责任和使命。健康人格心理学作为一门通识选修课程,是培育和践行社会主义核心价值观的重要课堂,在潜移默化中加强理想信念教育。通过本课程教学,使学生能够明确心理健康对国家、民族和个人发展的重要意义,理解心理健康的标准及意义,树立心理健康发展的自主意识,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态,培养学生乐观积极的生活态度和顽强的意志品质,提升学生的综合素质,促进健康人格的形成和发展。

2.1 课程教学目标

2020年5月,教育部印发的《高等学校课程思政建设指导纲要》(以下简称《纲要》)明确将心理健康教育作为课程思政建设内容的一个重要方面。为贯彻《纲要》要求,课程通过心理健康知识与思政元素的有机融合,将大学生心理成长与道德发展相统一,达成育心与育德的双重目标。

知识目标:掌握人格心理学的基本理论知识,正确理解心理健康的标准及意义,通过学习使学生能维护自己和他人的心理健康,提高心理健康水平。

能力目标:运用人格理论对生活中的实际案例进行分析,合理进行自我认知,提升挫折应对能力,有效应用心理调适方法,促进学生健康人格的形成和发展。

价值目标:发挥思想政治教育的引领作用,树立正确的世界观、人生观和价值观,在日常生活中内化并实践社会主义核心价值观,培养具有健全人格的时代新人。

2.2 教学设计

该课程通过心理健康知识与思政元素的有机融合,将大学生心理成长与道德发展相统一,达成育心与育德的双重目标,形成协同效应,培养大学生的积极心理品质,健全完善大学生的人格特征,培养大学生理性平和、积极向上的良好心态。

表1 健康人格心理学课程思政教学设计

Table 1 Ideological and political teaching design of healthy personality psychology course

专题	思政融合点	授课形式与教学方法
健康人格	心理健康教育的目标和思政教育的目的相融合：立德树人的德育目标与个人积极心态的关系，具有健康的心理；具有社会责任感	教师讲授 小组讨论 案例教学
弗洛伊德：正视并建设性满足自己的人	帮助学生正确认识自我，自我接纳；学会宽容他人，预防心理疾病。培养自信自爱自强的品质，促使学生在实践中内化社会主义核心价值观	教师讲授 小组讨论 自我分析
荣格：个体化的人	理解人在社会中扮演各种社会角色，调节生活目标，培养大学生批判性思维和独立思考能力，端正自己的行为，行为上自律	教师讲授 心理测试 影视欣赏
阿德勒：具有社会兴趣的人	克服自卑，悦纳自我，增强自我效能感，培养集体主义价值观、团队合作 培养学生无私奉献的精神，将个人意志、民族意志和国家意志统一同向	教师讲授 小组讨论 案例教学
艾里克森：具备自我同一性的人	正确认识自我与他人、社会之间关系的需要。引导大学生正确认识自我心理变化，加强对大学生的理想信念教育	教师讲授 自我探究 案例教学
弗兰克：向死而生寻求生活意义的人	探索生命的意义、承担选择的责任、人生的有限性和生命的价值，对国家的爱国情怀。提升学生生命关怀的能力和生命成长的反思能力；树立热爱生活的态度，增强对生活的信心和社会责任感	教师讲授 视频教学 案例教学
帕尔斯：此时此地的人	学习欣赏体验当下，发现自己的天赋和兴趣，并努力实现它，成为最好的自己。践行社会主义核心价值观，做有责任担当的时代新人。	教师讲授 情景模拟 案例教学
罗杰斯：充分起作用的人	学会给自己以“积极的自我关注”，重视并以恰当方式满足自己的需要，信任自己，尊重自己，发现自己存在的价值并对自己承担起关注、爱护和发展的责任	教师讲授 视频赏析 小组讨论
马斯洛：自我实现的人	面对真实的自我，成长需要个人的勇气、意志、自律、负责，选择成长就要同时准备承担成长的代价，放弃舒适与安逸。自我实现与爱岗敬业、工匠精神	教师讲授 团体辅导 小组讨论
传统文化中的健康人格	重视传统文化和道德教育，加深学生的文化自信，使其形成高尚的伦理道德、正确的行为操守、优雅的审美情趣	教师讲授 团体辅导 小组汇报

2.3 实施路径

课程思政的实施，应注重“术”与“道”的结合，既要考虑教学内容的要求，又要从学生思想状况的实际出发，通过恰当的模式、情境和方法，使课程所蕴含的思想政治教育元素与课程内容之间建立适当的联结，从而引发情感与态度的共鸣，达到最大教育积累效果。根据思想政治教育和课程的特点，我们尝试运用以下方式实现课程知识传授与思想引领的同频共振。

2.3.1 明确培养目标，促进学生全面发展

促进学生全面发展是心理育人和思政育人的共同目标。注重宏观的思政教育与微观的心理健康教育相结合，突出心理健康教育的主导地位。心理育人不仅要解决学生求学期间的心理困扰，也要注重为学生将来走向社会打下坚实的心理基础，不仅着眼于当下学生的心理困扰，也着眼于学生未来的终身发展。引导大学生积极引导树立正确的理想信念、学会正确的思维方法，培养团队协作能力和工匠精神，

实现自我价值,增强社会责任感,领会集体主义精神,使理想信念“入脑入心,帮助学生更好地迎接挑战,肩负时代责任,为中华民族伟大复兴贡献青春力量”。

2.3.2 在教学内容中提炼思政元素

健康人格心理学课程教学内容涵盖8位人格心理学家的经典理论,内容贴近现实生活,思政元素丰富。课程教学关注知识掌握、能力培养和价值引导。以林崇德《中国学生发展核心素养》的研究成果为依据,在教学过程中注重培养学生的六大核心素养(学会学习、健康生活、责任担当、实践创新、人文底蕴、科学精神),依托健康人格心理学的知识来提升学生的核心素养意识。课程包含的思政元素,如:学会学习(克服自卑、社会兴趣、合作能力)、健康生活(自我悦纳、悦纳他人、自我成长、与他人共同成长)、实践创新(正视暗影、端正行为、社会角色)、人文底蕴(生命关怀、探索生命、创造意义)、责任担当(体验当前,承担责任、克服挫折,发掘潜能)、科学精神(自我实现、爱岗敬业、工匠精神)。教学中加强讨论和实践比重,增强学生自主思考和创新思维的发展。

2.3.3 教学方法融合课程思政

《健康人格心理学》以培养“心理健康、社会适应、正向积极”的学生为教学导向,在“有趣”“有用”“有料”的教学宗旨基础上,注入“有理”的内核。有趣,是指课堂教学手段的多样化避免单纯的理论灌输;有用,是课堂教学注重实操性,以问题解决为导向,有效解决困扰大学生较多的问题。为了提升课程思政教学的效能,激发学生的学习兴趣,实现课堂高效的师生、生生互动,通过“视频分享—小组讨论—实践活动—师生分享—价值引领”5个环节,促使学生主动参与探究性学习,在掌握知识和思维技能的同时实现课程价值目标达成。强化学生参与,增强实践体验。教学过程中,采用“小组讨论、案例分析、角色扮演、团体训练、心理游戏、心理素质拓展”等多种方法,引导学生自我分析、自我体验、自我感悟,激发学生创造性思考和解决问题,使思政元素入脑入心。

2.3.4 教学评价凸显思政成效

立足于“积极关注、正向思维、团队合作、创新意识”创新评价手段,建构学生的正向思维,培养积极情感。通过心理测试、知识问答、实践活动、成长报告、心理剧、读后感、小组汇报等形式,结合思政知识,内化课程内容,提升沟通、协调能力,培养团队精神,传递正能量。案例和活动的选取符合积极心理学和主流价值观,注重对学生良好道德品质和社会适应能力的培养,健全学生人格,科学引导学生树立正确的人生价值观,遵循学生心理变化发展规律,深化思政教育内容,实现学生自我发展、自我超越。

3 课程育人效果

教学团队对选课学生开展了《大学生心理素质》调查,评估课程前后的成绩差异,同时了解学生对于课程的具体需求,发现目前教学过程中存在的问题,进而及时调节教学进度,高效促进学生发展。在课程形式倾向性上,有80.23%的学生选择理论与实践相结合的学习;在课程满意度上,有87.92%的学生非常满意;在心理健康素质上,能够有效提升大学生的整体心理素质,其中认知、适应两个维度的t检验差异显著。本次问卷调查探索了学生的真实需要和具体建议,为挖掘教学重难点、优化课程体系积累一定经验。教师需要进一步提高自身素养,明确意识到思政教育与心理健康教育相互融合的重要性,

发挥其榜样的作用,使其更好地在心理健康教育课程中渗透思政教育内涵。

4 总结

课程思政教育改革的推进需要统筹规划、遵循育人规律、注重课程开发、探索实施路径,尊重学生主体性,不断创新教学方法。在高校心理健康教育中有效实施和落实课程思政,不仅可以促进大学生心理健康教育的实效性,而且对于大学生身心健康发展也具有重大意义。因此,加强对课程思政的重视和研究,并结合大学生心理发展的实际需求,合理地将课程思政融入到心理健康教育的各个环节中,以此来促进大学生心理健康教育的创新,更好地为高校大学生心理健康发展而服务,促进学生心理健康发展。

参考文献

- [1] 教育部. 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知 [EB/OL].
http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html.
- [2] 陆道坤. 论课程思政的教学设计与实施 [J]. 思想理论教育, 2020 (10): 16-22.
- [3] 林崇德. 中国学生核心素养研究 [J]. 心理与行为研究, 2017, 15 (2): 145-154.
- [4] 杨眉, 霍婷婷, 张永芳, 等. 课程思政目标导向下精准教学的设计与实现: 以教育学一节课为例 [J]. 陕西教育 (高教), 2021 (10): 8-9.

Exploration and Practice of Ideological and Political Teaching Design of Psychology of Healthy Personality

Li Jia

College Students' Mental Health Education Center of Northwest University, Xi'an

Abstract: Adhere to the “moral education”, promote the curriculum reform of college students’ mental health education under the ideological and political concept of curriculum. Through the combination of curriculum education and psychological education, we can give full play to the advantages of ideological and political education, promote the innovation of the content and method of mental health education, improve the effect of mental health education, and achieve the dual goals of psychological education and moral education.

Key words: Course education; Healthy personality; Psychology; The teaching design