

教育研讨

2026年1月第8卷第1期

心理健康教育与价值教育的融合

——“大学生心理健康教育”课程思政教学模式的探索与实践

王晓平

惠州学院教育科学学院，惠州

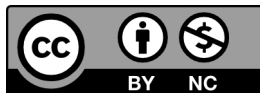
摘要 | “大学生心理健康教育”是一门具有重要课程思政价值的基础类课程。“大学生心理健康教育”课程实施过程中将心理健康教育与价值教育进行融合，有其现实需要和理论基础。完善“大学生心理健康教育”实施课程思政的内容建设要注重三个方面，分别是专业奠基、价值引领、促进精神成长。本文从融合基础、融合形态和融合目标三个方面，探索“大学生心理健康教育”心理健康教育与价值教育融合的课程模式。

关键词 | 大学生心理健康教育；心理健康教育；价值教育

Copyright © 2026 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/>



“大学生心理健康教育”是一门公共基础类课程，旨在优化大学生的心理素质，提高大学生的心理健康水平，是学校进行心理健康教育的重要途径。心理健康教育是高等学校课程思政建设的重要组成部分，《高等学校课程思政建设指导纲要》（教高〔2020〕3号）将心理健康教育纳入课程思政建设的内容。这意味着，“心理健康教育”应该作为课程思政元素渗透于各类课程。作为实施心理健康教育重要途径的“大学生心理健康教育”课程，应该如何实施课程思政呢？“大学生心理健康教育”是否需要注入其他课程思政元素呢？本文认为，“大学生心理健康教育”应该将心理健康教育与价值教育相融合，以价值教育助力心理健康教育，这样既可以提高学生心理健康水平，又可以涵养学生人文精神，使本门课程成为具有重要课程思政价值的基础类

课程。

1 “大学生心理健康教育”课程实施中心理健康教育与价值教育融合的现实需要与理论基础

1.1 “大学生心理健康教育”课程实施中心理健康教育与价值教育融合的现实需要

近年来，大学生存在较多的心理问题。不同研究者和研究机构针对大学生展开的心理问题调查结果虽然并不完全一致，但是几乎都表明，至少有10%~20%的大学生受到心理问题的困扰。值得注意的是，价值观缺陷已经成为大学生遭受心理困扰的重要原因之一。国内学者徐凯文对北京大学新生的调查结果表明，约40%的

基金项目：本文系广东省2021年度省级一流本科课程“大学生心理健康教育”（线上线下混合式一流课程）的实践成果。

作者简介：王晓平（1977-），男，惠州学院教育科学学院副教授，研究方向：教学心理学、心理健康教育等。

文章引用：王晓平. 心理健康教育与价值教育的融合——“大学生心理健康教育”课程思政教学模式的探索与实践[J]. 教育研讨, 2026, 8(1): 82-86.

<https://doi.org/10.35534/es.0801017>

学生觉得活着没有意义,由此提出“空心病”的概念。“空心病”是指由价值观缺陷引发的心理障碍,其症状表现为个体觉得人生毫无意义,对生活感到十分迷茫,不知道自己想要什么^[1]。“空心病”的核心问题,是缺乏支撑个体意义感和存在感的价值观。如此高比例的大学生价值观存在偏差,与成长环境及教育环境密切相关。当代大学生在物质生活较为丰富的条件下长大,整个成长过程衣食无忧,物质需求一般都能得到满足。然而,和生活条件优渥相对应的是,大学生在整个基础教育阶段学业任务沉重,竞争压力巨大。他们整日面临着被安排好的大量的学习任务,以被动的方式进行学习。与此同时,学校教育和家庭教育对个性的和谐发展都不够重视。分数的提高,是他们在基础教育阶段最为重要的目标。由于学校和家庭对他们学业成绩的过高期待,大部分学生的学习成绩达不到学校和家庭期望的目标,这导致他们经常处于焦虑状态,也会使他们产生“生活有何意义”的困惑。到了大学,一方面,学业压力有增无减,大学课程的深度、难度和广度都远超中学阶段;另一方面,大学阶段的学习有了更多的自主学习空间,很多学业任务需要学生自主学习完成。然而,基础教育阶段养成的被动学习习惯已经根深蒂固,很多学生无法适应大学阶段的学习方式。他们无法处理繁重的学业任务,无法合理安排大量的课外时间。大学生在学业任务中缺乏获得感、价值感与控制感,不能体会到努力带来的成绩提高与未来目标的实现。基础教育阶段面对的学业压力和焦虑情绪有增无减,人生意义的问题进一步困扰着大学生。社会、学校、家庭以各种方式对学生产生着复杂而微妙的影响,使得他们在“躺平”“佛系”“内卷”等思潮中摇摆,内心时而平静,时而产生波动。从上述现实状况来看,要解决大学生的心理健康问题,一方面要关注大学生的心理机能问题,提高大学生的适应能力;另一方面还要从现实情况出发,了解大学生心理问题产生的背后原因,以大学生产生的心理问题为契机,塑造大学生的价值观。“大学生心理健康教育”课程实施的过程中,必须要注入价值元素,为大学生的精神生活提供引领。

1.2 “大学生心理健康教育”课程实施中心理健康教育与价值教育融合的理论基础

一直以来,学者普遍认为心理教育和价值教育的重要区别,在于对于价值的处理方式不同。心理健康教育要遵循“价值中立”原则,不需关注学生行为的是非对错,旨在改善学生的心理机能;价值教育则旨在塑造学生的价值观。尽管心理教育和价值教育存在区别,但是心理教育和价值教育又存在紧密而无法切断的联系,心理教育与价值教育的融合具有必然性。

首先,心理健康教育无法回避价值问题。从学生的角度来看,学生的心理健康问题不可避免地会与价值

问题产生联系,价值冲突是心理问题产生的重要原因。个体从自然人向社会人转化的社会化过程,就是接受各种价值观教育的过程,当个体不能接受或认同其中某些观点时,就会产生相应的心理问题。虽然关于心理健康的标准有不同的看法,但各种心理健康标准中都蕴含了价值要素。例如,一般认为心理健康的个体要对自己有适宜的评价,能接纳自己。在这一标准中,除涉及个体对自己的能力进行评价外,也涉及对自己的道德进行评价。又如,一般认为心理健康的个体,其个人需要的满足和才能的实现,都应该以不违反社会规范为前提。也就是说,个体生活在社会中,行为不可避免要与他人产生联系,心理机能必然要处理社会问题,这就决定了其心理机能、心理健康必然关乎价值问题。从教师的角度来看,在开展心理健康教育的过程中,教师的价值观总是以显性或隐性的方式影响学生。例如,在人际交往的教学中,是更为强调人际交往中各种交往技巧的作用,还是更为强调个人品质的作用,即渗透了教师本人的价值观。

其次,虽然心理健康教育更加重视学生心理机能的改进,价值教育更加重视学生价值观的塑造,但这并不影响心理教育与价值教育的融合。康德关于“心理之训育与道德的陶冶”认为,心理训育的目的在本性,道德之陶冶目的在自由^[2]。也就意味着,心理健康教育与价值教育的融合,更有助于促进学生健全人格的培养,推动学生和谐个性的发展。在心理健康教育中要渗透价值教育,同样在价值教育中也要渗透心理健康教育。

综上所述,“大学生心理健康教育”课程实施中心理健康教育与价值教育相融合,既有现实需要也有理论基础。

2 “大学生心理健康教育”实施课程思政的理论探索

要使“大学生心理健康教育”成为具有重要课程思政价值的基础类课程,使心理教育和价值教育有机融合,发挥健全大学生人格、温润大学生心灵和提高大学生人文素养的作用,必须从理论上探索“大学生心理健康教育”的课程思政要素来源,以此指导“大学生心理健康教育”课程思政的内容建设和教学实践。

2.1 专业奠基,技术育心

“大学生心理健康教育”能够成为具有重要课程思政价值的基础类课程,有其学科优势,课程目标是提高大学生的心理健康水平,改善大学生的心理机能。课程目标本身就是其他专业课程的课程思政要素,在本门课程中要将其作为课程思政要素深入挖掘,凸显其专业性,使本课程能够有效提升大学生心理健康水平,有效增进大学生对心理健康的重视,帮助大学生形成符合

时代特点的健康理念,提升心理健康水平。

从内容上来看,要保障“大学生心理健康教育”的专业性,应该以心理健康教育理论、心理咨询学、异常心理学等心理学分支学科的理论知识为基础,建构与本课程目标一致的内容体系。首先,课程内容既要有坚实的理论基础,又要具有应用性,旨在提高大学生的心理健康水平。例如,关于大学生情绪心理的内容,应该以情绪心理研究为基础,帮助大学生认识情绪、调节情绪,提高情绪健康水平,不能将其教学重点落在情绪心理的理论研究方面,使其与心理学专业基础课的教学内容类似。其次,课程内容要避免朴素化、庸俗化。教师在选择教学内容时,绝不能以“心理鸡汤”“民间心理学”的内容代替科学心理学的内容,使学生不能从课程中获益,甚至对其产生误导。例如,国内某大学开设的“爱情心理学”课程内容被曝涉嫌性别歧视,“恋爱中的女追男要点包括口头声称‘生孩子’”“女性强化体育锻炼,排除十分过度的情况,大概率会增加对男性的吸引力,本质是生育能力增强”等表述,引发不少学生向校方投诉,这些错误的观点要摒除在本门课程外。最后,课程内容也不能哗众取宠,为了满足学生的好奇心讲授与课程目标无关的内容,从而出现看似课堂教学较为成功,学生投入度高、师生互动频繁,但是不能实现教学目标的现象。

从技术上来看,要保障“大学生心理健康教育”的专业性,课程课堂教学要遵循团体心理辅导的原则,采用团体心理辅导的策略、技术和方法,要与其他侧重知识学习和技能学习的课程区别,不能将知识讲授作为课程的主要目标,而是将侧重点放在学生的认知领悟、情感体验和行为改变等方面。

2.2 价值引领,文化疗愈

“大学生心理健康教育”要实现心理健康教育与价值教育的融合,需要渗透价值教育的内容。

在心理健康教育专业性的基础上,要深入挖掘课程思政元素,在心理健康教育中注入价值元素,以价值教育引领心理健康教育,将心理健康教育与价值教育深度融合,使心理健康教育不仅仅停留在心理层面,将中华优秀传统文化、社会主义核心价值观、习近平新时代中国特色社会主义思想渗透至课程。通过文化浸润,为学生的心理结构赋予时代价值和家国情怀,使其能够从茫然的“空心人”转变为有理想、有信念、积极向上的社会主义建设者。需要注意的是,课程要注重心理健康教育与价值教育有机融合,应避免价值教育的生硬融入和表面融入。

2.3 涵养人文精神,促进精神成长

“大学生心理健康教育”的课程性质决定了本课程除具有提升大学生的心理机能和进行价值教育的功能外,还具有涵养学生人文素养的功能。

“大学生心理健康教育”关注人的心理健康问题,

关注人的心灵成长,即是对人本身的关注,既帮助个体理解自己,回答“我是谁”“我将成为谁”等问题;也帮助个体理解他人、理解人类、理解生命,回答“生命的价值”“人类向何处去”等问题。因此,本门课程必然涉及对人的关怀的问题、对生命意义的追问的问题,这将有助于涵养学生的人文精神,促进学生的精神成长。

3 “大学生心理健康教育”教学中心 心理健康教育与价值教育融合的教学实践

3.1 源头活水:“大学生心理健康教育”教学中心 心理健康教育与价值教育的融合基础

“大学生心理健康教育”课程要实现以价值教育引领心理健康教育,需要从中华优秀传统文化、社会主义核心价值观、习近平新时代中国特色社会主义思想中源源不断地汲取养分,对课程思政的内容进行深度挖掘。

中华民族在五千年的文明历史中,孕育了大量的心理学思想及心理健康教育思想。中华优秀传统文化中的心理学思想和心理健康教育思想,对人性、心理本质、心理过程、心理机能的调整等方面都有非常深刻的认识,对今天的心理健康教育仍然具有重要的意义。例如,《道德经》中的“知人者智,自知者明”“胜任者有力,自胜者强”,蕴含了自我意识的两个成分——自我认识和自我调控——的重要性,这一论述与古希腊箴言“人,认识你自己”有异曲同工之妙。课程中渗透这一论述,不仅可以促进学生对自己的探索,也能增强学生的民族自信心。又如,《论语》中关于学习心理的论述俯拾即是,“学而时习之,不亦乐乎?有朋自远方来,不亦说乎?人不知而不愠,不亦君子乎?”“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”等观点,可以促进学生思考如何解决学习倦怠、学习拖延的问题。

社会主义核心价值观是社会主义核心价值体系的内核,体现社会主义核心价值体系的根本性质和基本特征,反映社会主义核心价值体系的丰富内涵和实践要求,是社会主义核心价值体系的高度凝练和集中表达。党的十八大提出,倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值目标;自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向;爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则。其中“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正和法治”应渗透于整门课程,以涵养学生的人文精神。“爱国、敬业、诚信、友善”是公民基本道德规范,是从个人行为层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。爱国是基于个人对自己祖国依赖关系的深厚情感,也是调节个人与祖国关系的行为准则;敬业是对公民职业行为准则的价值评

价,要求公民忠于职守、克己奉公、服务人民、服务社会,充分体现了社会主义职业精神;诚信即诚实守信,是人类社会千百年传承下来的道德传统,也是社会主义道德建设的重点内容,它强调诚实劳动、信守承诺、诚恳待人;友善强调公民之间应互相尊重、互相关心、互相帮助,和睦友好,努力形成社会主义的新型人际关系。如前所述,心理健康教育无法完全做到价值中立,这些公民基本道德规范得到民众的广泛认可和深度认同,毋庸置疑,它们可以在心理健康教育中成为引领学生精神成长的价值规范。在“大学生人际交往”一章中,“诚信”和“友善”可以作为人际交往的原则进行讲解;在“大学生自我意识与人格”一章中,“爱国”“敬业”可以作为人格塑造的内容进行讲解,促使学生从“小我”走向“大我”。

习近平总书记在关于教育的论述中、在与大学生的交流中,以及在其他领域论述中,关于人际交往、当代青年的使命担当、大学生的成长成才等方面的论述,都是可以在心理健康教育中渗透的重要资源。例如,习近平总书记曾勉励大学生高扬理想风帆,做有理想、有追求的大学生,做有担当、有作为的大学生,做有品质、有修养的大学生^[3],勉励大学生将“将自己的命运同国家民族的命运紧紧联系在一起”“将小我融入大我”^[4],习近平总书记的这些论述可以在“大学生自我意识与人格”一章中作为教学重点,激励学生塑造自我、完善自我。

3.2 如春在花:“大学生心理健康教育”教学中心理健康教育与价值教育的融合形态

“大学生心理健康教育”课程思政的实施应该以如盐在水、如花在春的形式展开,使心理健康教育与价值教育实现有机结合。心理健康教育与价值教育的生硬结合和表面结合,不仅无法达成课程目标,还会起到适得其反的效果,造成学生对课程学习的反感。

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出,“大学生心理健康教育”要创新心理健康教育教学手段,有效改进教学方法,通过线下线上、案例教学、体验活动、行为训练、心理情景剧等多种形式,激发大学生学习兴趣,改善课堂教学效果,不断提升教学质量。

课程学习必须以活动为载体,促进大学生的认知领悟,激发情感体验,加强行为训练,从而提高心理机能。在各种课堂内外的活动中,让学生有认知、有感受、有触动,将价值教育融入其中,使价值观教育能够直达学生的心灵深处。

通过小组讨论、角色扮演、课堂演讲、课堂辩论等课堂活动方式,帮助学生体悟心理健康教育涉及的理论知识,在此基础上加深对人类自身的深度关怀,最终得到价值升华。例如,在“大学生恋爱心理与性心理”一章的教学中,可以设计“你如何看待‘宁在宝马车中哭,不在自行车上笑’”等小组讨论题目,帮助学生形

成正确的爱情观;可以设计“分手处理”的角色扮演,帮助大学生正确认识爱情的特征;可以设计“大学生是否可以婚前同居”的辩论题目,帮助大学生从道德和法律等层面进一步理解爱情与婚姻的关系。

通过课外实践的活动方式,使心理健康教育理论得到有效实践,通过注入价值元素的方式,使大学生在各种实践活动中提升价值感、意义感。例如,在“大学生人际交往”和“大学生生命教育”两章的教学中,可以布置“感恩他人”的活动,一方面可以帮助学生学会关心他人,提高自己的人际关系质量,正确认识影响人际关系的因素;另一方面可以进一步促使学生珍爱生命,感恩生命中遇到的人,增强与他人生命的联结感,提升生命意义感。

组织对于大学生心理发展感兴趣的学生进行课外研究,宣传大学生的研究成果,涵养大学生的科学精神,让广大大学生真切感受到心理健康教育的价值。例如,在“大学生学习心理”一章的教学中,可以设计“大学生学习情况调查”的研究项目,引导大学生对自身学习问题进行剖析,促进其形成正确的学习动机,解决在学习过程中遇到的问题。

3.3 绽放生命:“大学生心理健康教育”教学中心理健康教育与价值教育的融合目标

“大学生心理健康教育”的课程目标是提高全体大学生的心理素质,预防大学生出现心理问题,同时解决大学生的心理困扰。针对大学生因为价值观缺陷而导致的心理障碍,以及提高全体大学生心理素质的需要,课程教学应该将价值教育注入心理健康教育,以价值教育引领心理健康教育,从而帮助大学生体认生命的价值,明确人生的价值追求。“绽放生命”应成为课程教学中心理健康教育与价值教育的融合目标,本门课程一直将促使学生探索如何找到真正的自我,如何度过有价值、精彩的人生作为教学目标。大学生需要更清晰地认知生命的长度、宽度和厚度。就生命的长度而言,大学生应学会珍惜生命,注重自己的生理健康和心理健康;就生命的宽度而言,大学生需要将个人的生命价值与更多人联结,将个人的生命价值与中华民族的伟大复兴联系,将个人的生命价值与全人类的发展联系;就生命的厚度而言,大学生应加强自己的人文修养,提升自己的精神品质。在本门课程中,要将这些生命教育思想渗透在各个章节中。

需要特别注意的是,由于本门课程的特殊性,教师在课程教学过程中及与学生的交往过程中,要重视自身作为“课程资源”的重要作用。教师要身体力行本门课程的教学目标和课程思政目标,使学生能够看到一位热爱生活、热爱生命、热爱工作的教师,从教师的言行中感受到人性的光辉、生命的美好。否则,无论教学内容多么充实,教学活动多么丰富,无论教师付出了多少努力,都很难实现其教学目标。如果教师在讲授某种心理疾病的时候,采用戏谑的态度讲授,没有表现出对患

有该心理疾病个体的关爱，虽然课堂气氛可能较为活跃，但是无形中会对患有此类心理疾病学生造成严重伤害，也没有为其他学生做好在生活中要关爱他人的示范。因此，教师一定要作为本门课程教学内容的践行者，提升自身的心理健康水平，助力本门课程目标的实现。

参考文献

- [1] 徐凯文. 学生得了空心病 30%北大新生厌学 [EB/OL]. (2016-11-25) [2022-07-29]. <http://edu.sina.com.cn/2016-11-25/doc-ifxyawmm3304821.shtml>.
- [2] 康德. 康德论教育 [M]. 瞿菊农, 译. 北京: 商务印书馆, 1926.
- [3] 《习近平与大学生朋友们》编写组. 习近平与大学生朋友们 [M]. 北京: 中国青年出版社, 2020.
- [4] 本书编写组. 习近平与大学生朋友们 (第二卷) [M]. 北京: 中国青年出版社, 2024.

The Integration of Mental Health Education and Value Education — The Practice of Ideological and Political Teaching Mode in the Course of “Mental Health Education for College Students”

Wang Xiaoping

School of Education Sciences, Huizhou University, Huizhou

Abstract: “Mental Health Education for College Students” is a fundamental course with significant ideological and political value. The integration of mental health education and value education in the implementation of this course has its practical needs and theoretical basis. To improve the content construction of ideological and political education in the implementation of “Mental Health Education for College Students”, we should focus on three aspects: professional foundation, value guidance, and cultivating humanistic spirit and promoting spiritual growth. We should explore the course model of integrating mental health education and value education in “Mental Health Education for College Students” from three aspects: integration foundation, integration form, and integration goal.

Key words: Mental Health Education for College Students; Mental health education; Value education