

Research on the Relationship between College Students' Mental Health and Ideological and Political Education

Wencheng Xu

School of Business, Zhengzhou University of Aeronautics, Zhengzhou, Henan, 450015, China

Abstract

Through the empirical analysis of the mental health level of college students and the effect of ideological and political education, this paper makes clear the close relationship between the two. First of all, based on the current situation of college students' mental health, this paper makes an in-depth analysis of college students' mental health problems, and finds that college students' mental health directly affects their acceptance of ideological and political education. Secondly, through the quantitative analysis of the above two aspects of college students by means of questionnaire survey and in-depth interview, the research results show that good ideological and political education can effectively improve the mental health level of college students. Conversely, college students with good mental health status have a higher acceptance of ideological and political education. Finally, this study emphasizes that universities should prevent and solve the mental health problems of college students by strengthening and improving ideological and political education, and at the same time improve the mental health level of college students, so as to realize the interaction and synergistic improvement of ideological and political education and mental health. This study has important practical significance for guiding the ideological and political education of the university and promoting the development of college students' mental health.

Keywords

college students' mental health; ideological and political education; empirical analysis; mental health level; interactive and collaborative improvement

大学生心理健康与思政教育的关系研究

徐文成

郑州航空工业管理学院商学院, 中国·河南 郑州 450015

摘要

论文通过对大学生心理健康水平与思政教育效果的实证分析,明确了二者之间的紧密关系。首先,论文立足大学生心理健康的现状,对大学生心理健康问题进行了深入剖析,发现大学生的心理健康状况直接影响其对思政教育的接受程度。其次,本研究采用问卷调查和深度访谈的方式,通过对大学生以上两方面进行量化分析,研究结果表明,良好的思政教育可以有效提高大学生的心理健康水平,反过来说,心理健康状况良好的大学生对思政教育的接受度更高。最后,本研究强调,大学应通过加强和改进思政教育,预防并解决大学生的心理健康问题,同时从而提升大学生的心理健康水平,实现思政教育和心理健康的互动和协同提升。本研究对于指导当前大学的思政教育工作和推动大学生心理健康发展具有重要的现实意义。

关键词

大学生心理健康; 思政教育; 实证分析; 心理健康水平; 互动和协同提升

1 引言

在现代大学教育中,大学生心理健康及其与思想政治教育之间的关系是一个日益引起教育者和研究者关注的重要课题。据统计数据显示,当前大学生中存在各种心理健康问题的比例正在不断上升,这无疑对大学生的学习生活和未来发展产生重大影响。同时,思政教育作为大学教育的重要组成部分,是塑造大学生正确价值观,引导他们健康成长的重要手段。因此,如何通过思政教育来提升大学生的心理健

康水平,成为我们必须面对和研究的问题。本研究基于大学生心理健康的现状,挖掘其与思政教育之间的内在联系,进一步探讨如何通过加强和改进思政教育,有效预防和解决大学生的心理健康问题,旨在为当前大学的教育工作和大学生心理健康发展提供科学的理论指导和实践参考。

2 大学生心理健康现状剖析

2.1 大学生心理健康的重要性

大学生心理健康是个体全面发展的重要组成部分,对其学业、生活、社会适应以及未来职业生涯具有深远影响^[1]。在大学阶段,个体正处于心理发育和人格塑造的关键时期,心理健康状况直接关系到个体的学习效率、自我管理能力和

【作者简介】徐文成(1984-),女,中国河南平顶山人,博士,讲师,从事消费者行为、绿色金融研究。

社会交往能力。良好的心理健康状态能够促进大学生积极主动地面对生活、学习和人际关系中的各种挑战与压力,进而有效提升他们的整体素质和综合能力。

心理健康是大学生学业成功的基础。在学习过程中,心理健康状况良好的学生通常具备更强的集中注意力、信息处理能力和创新思维,这些都有助于他们更好地完成学业任务。心理健康能够提升学生的学习动机,使他们更有自信心和自我效能感,从而能够更自如地应对学术上的困难和挫折。

心理健康对大学生的生活质量至关重要。心理健康状况良好的大学生更容易建立和保持积极的人际关系,具备积极的社会支持网络,能够更好地适应校园生活。这不仅有助于他们在大学期间形成稳定的情感支持体系,还能够为未来的社会适应打下坚实基础。心理健康状况较好的大学生往往有更好的情绪控制能力和应对压力的策略,能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提高生活满意度和幸福感。

心理健康与职业发展紧密相关。在充满竞争的现代社会中,除了专业知识和技能,心理素质也是大学生未来职业生涯成功的重要保障^[2]。心理健康的大学生通常具备良好的工作适应能力、人际交往能力和抗压能力,这些素质能够帮助他们更好地融入职场,提升职业发展的稳定性和持续性。

综合来看,大学生的心理健康不仅影响个体当前的学习及生活质量,更对其未来的发展有着深远影响。重视和提升大学生心理健康水平,不仅是个人成长的需要,更是社会和谐发展的关键因素。

2.2 当前大学生心理健康存在的问题

当前大学生心理健康存在诸多问题,主要表现为焦虑症、抑郁症和适应障碍等心理疾病的高发。学业压力大、人际关系复杂、求职竞争激烈使大学生在生活和学习中承受巨大的心理负担。部分大学生缺乏有效的情绪调控能力和心理应对策略,导致情绪波动明显。在家庭教育和社会支持不足的情况下,大学生容易产生孤独感和无助感。

2.3 大学生心理健康状况对思政教育接受度的影响

大学生心理健康状况直接影响其对思政教育的接受度。心理健康状况较好的大学生在思政教育中表现出更高的参与热情和理解能力,能够积极思考并内化教学内容。心理健康程度较低的学生则容易产生抵触心理,学习效果大打折扣。通过量化数据分析,发现心理健康水平较高的学生更愿意接纳正面教育理念,与教育者建立积极的互动关系。在情绪稳定状态下,这些学生能够更好地应用思政教育中的知识和方法,促进自我成长和社会责任感的提升。心理健康状况成为影响思政教育接受度的关键因素之一。

3 思政教育对大学生心理健康的影响

3.1 思政教育的实质与作用

思政教育的实质在于通过系统的思想政治理论教育和实践活动,引导大学生形成正确的世界观、人生观和价值观。

其核心目标是培养具有较高思想政治素质和坚定理想信念的新时代青年,为社会的和谐与稳定提供坚实的人才基础。思政教育的作用不仅体现在思想引导方面,还涵盖了对大学生心理健康的积极影响。

思政教育内容丰富,包括马克思主义理论、社会主义核心价值观、中国特色社会主义建设成就等内容。这些教育内容旨在通过理论灌输、案例分析和实践活动,使大学生深入理解和认同中国共产党的领导和中国特色社会主义的优越性,从而树立正确的思想信仰和社会责任感。

思政教育通过组织各类思想政治课、党团活动、社会实践、志愿服务等形式,营造积极向上的校园文化氛围,这些活动能够有效引导学生参与社会事务,增强他们的社会责任感和集体荣誉感。这种参与感和归属感在一定程度上能够缓解心理压力、预防心理问题的发生,也有助于提升学生的自我认同感与社会适应能力。

思政教育的另一个重要作用在于帮助大学生建立科学、合理的心理调适机制。通过思想政治教育中的心理健康教育专题,大学生可以学会正确认识和处理负面情绪和压力源,从而提高心理健康水平。对于遇到心理困扰的学生,思政教育能够提供及时的疏导和干预,帮助他们正视问题、寻求解决方法,从而维护心理稳定。

思政教育在促进大学生心理健康方面发挥着不可替代的重要作用,通过积极构建和谐的思想教育模式,可以有效引导大学生形成健康的心理认知和行为习惯,有助于实现全面健康发展的教育目标。

3.2 通过问卷调查与深度访谈了解思政教育的效果

通过问卷调查与深度访谈,对思政教育效果进行了全面分析。问卷调查涉及多个大学的不同年级学生,涵盖心理健康状况、思政教育参与度及其主观感受等方面。问卷结果表明,接受良好思政教育的学生心理健康水平显著高于未接受者。深度访谈补充了问卷数据,进一步探讨了学生对思政教育内容和教学方式的具体反馈,显示出思政教育在缓解心理压力、增强自我认知和社会责任感方面的积极作用。

3.3 思政教育对提高大学生心理健康水平的作用研究

研究表明,思政教育在提高大学生心理健康水平方面具有显著作用。思政教育通过强调社会责任感和集体意识,增强学生的认同感和归属感,从而提升心理稳定性^[3]。与此思想政治教育课程可以提供有效的心理支持和指导,使学生在面对学业压力和人际关系等问题时具备更强的应对能力,减少焦虑和抑郁等心理问题的发生。思政教育内容的系统性和严密性能够促进大学生的自我认知和价值观形成,增强自尊心和自信心,有助于心理健康水平的全面提升。

4 思政教育与心理健康之间的互动与协同提升策略

4.1 加强和改进思政教育的必要性与策略

思政教育在大学生心理健康培养中起着至关重要的作用

用,当前高校面临着大学生心理健康问题日益严重的挑战,这使得加强和改进思政教育显得尤为迫切。思政教育是高校育人体系的重要组成部分,通过引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,可以在潜移默化中提高学生的心理承受能力和自我调适能力。思政教育作为心理健康教育的重要途径,能够引导学生正确面对挫折与压力,培养积极乐观的心态。

为了进一步加强和改进思政教育,有必要对其内容和方法进行创新。应注重思政课程的内容与时俱进,紧密结合当前社会热点和大学生成长需求,增强思政教育的时代感和吸引力。应扩大思政教育的覆盖面,除课堂教学外,还应充分利用网络平台和新媒体工具,开展形式多样的线上线下活动,通过专题讲座、主题讨论、参观访问等多种方式,不断丰富思政教育的形式和内容。

在策略方面,应构建教师、学生和家庭三位一体的思政教育模式。教师应加强与学生的互动,了解学生个体需求,给予针对性指导,建立起心理咨询和帮扶机制。学生则应积极参与思政活动,锻炼心理素质;家庭也应注重孩子的心理健康,与学校协同配合,共同助力学生的成长。

通过多层次的思政教育改进策略,可以有效预防和解决大学生心理健康问题,实现思政教育与心理健康的互动和协同提升,为大学生的全面发展保驾护航。

4.2 通过预防性和疏导性思政教育解决大学生心理健康问题

通过预防性和疏导性思政教育解决大学生心理健康问题,需从多个层面入手,结合学生心理发展的特点和需求,以综合性措施落实思政教育的各项职能。

预防性思政教育应重视心理健康教育的前置与普及,在新生入学教育中引入心理健康知识讲座和培训,提升学生对心理问题的认知和应对能力。定期组织心理健康主题的思政课程和活动,通过案例分析、情景模拟等形式,促使学生在互动中掌握有效的心理调节方法,培养积极健康的心理状态。

疏导性思政教育则侧重于对已有心理健康问题的干预和帮助。采取个案辅导和集体辅导相结合的方式,根据学生的个性化需求,制定解决方案。借助心理咨询中心、心理服务热线等平台,为有困扰的学生提供专业的心理疏导服务。将心理健康教育贯穿于日常思政课堂,通过班主任和辅导员等多方力量共同构筑心理支持网络,及时发现和干预潜在的

心理问题。

预防性和疏导性思政教育的结合,能够在促进大学生心理健康地提高其对思政教育的认同感,进而形成思政教育与心理健康的良性互动局面。

4.3 实现思政教育与大学生心理健康的互动与协同提升的路径与方法

实现思政教育与大学生心理健康的互动与协同提升,需全方位整合教育资源,建立高效互动的教育平台。加强学生心理健康知识普及,培养专业团队提供心理辅导与支持,营造积极心理环境。通过课堂教学、课外活动、网络新媒体等多渠道,增强大学生对思政教育的兴趣与参与度。构建反馈机制,及时调整教育内容与方式,促进学生心理健康与思政素养同步提升。

5 结语

本研究通过对大学生心理健康状况与思政教育之间的紧密联系进行了实证分析,揭示了良好的思政教育可以有效提高大学生的心理健康水平,同时心理健康良好的大学生又能更好地接受思政教育的现象。这种互动和协同效应,使得思政教育与心理健康在大学生群体中得以不断提升。然而,也必须意识到,现有的大学思政教育仍存在诸多不足,不能完全满足大学生心理健康的需求。在此,我们呼吁大学及其思政教育工作者,进一步加强思政教育与心理健康教育的结合,创新教育方法,实时关注学生心理健康状况,预防并解决可能出现的心理健康问题。最后,本研究的成果极具现实意义,对当前大学的思政教育工作和推动大学生心理健康发展提供了重要的指导与帮助。当然,本研究只对大学生心理健康与思政教育的关系进行窥探,未能深入分析影响二者关系的各类因素,这也将是未来研究的方向。希望有更多的研究者能加入这一领域中,共同提升大学生的心理健康水平和思政教育效果,为中国大学生的健康成长和全面发展做出更大的贡献。

参考文献

- [1] 余洋,茹梦欣,王蕊.大学生心理健康教育与思政教育融合分析[J].吕梁教育学院学报,2022,39(4).
- [2] 刘奔.大学生思政教育与心理健康教育融合研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2023(3).
- [3] 王海婷.思政教育与大学生心理健康教育的融合[J].中国科技期刊数据库 科研,2022(10).