

Analysis on the Relieving Effect of Ideological and Political Education on College Students

Ge Yu

School of Art and Design, Beijing Institute of Fashion Technology, Beijing, 100029, China

Abstract

This study analyzes the analysis of the important role of college students. Through the questionnaire survey and in-depth interview of college students, the survey method mainly focuses on the students' psychological pressure status and the acceptance status of ideological and political education. The study found that students with high psychological pressure benefit a lot in the ideological and political class, and can experience the role of pressure in ideological and political education. Ideological and political education can guide students to understand the pressure correctly, and have the ability to solve problems by arming their minds. More importantly, the ethical study integrated into the ideological and political education enables them to establish a correct outlook on life and values, regulate the pressure from the depths of thought, and realize self-regulation. The results show that by enhancing ideological and political education, it can effectively relieve the psychological pressure of college students and improve their psychological endurance, so as to better adapt to the society in study and life. This has important theoretical and practical guiding significance for the education and teaching of colleges and universities in China.

Keywords

ideological and political education; college students; psychological stress; self-regulation; adapt to society

思政教育对高校学生心理压力的缓解作用分析

于歌

北京服装学院艺术设计学院, 中国·北京 100029

摘要

本研究针对高校学生面临的心理压力问题,分析了思政教育在其中的重要作用。通过对高校学生进行问卷调查和深度访谈,调查方式以学生心理压力状况和思政教育接受状况为主。研究发现,心理压力高的学生在思政课堂中受益良多,能体验到思政教育的疏压作用。思政教育通过理念引导,能引导学生正确认知压力,通过武装头脑,使其具备解决问题的能力。更为重要的是,思想政治教育中融入的伦理学习,使他们树立正确的人生观和价值观,从思想深处调控压力,实现自我调节。研究结果表明,通过增强思政教育,可以有效地缓解高校学生的心理压力,达到提高他们的心理承受能力,从而在学习和生活中更好地适应社会。这对于中国高校的教育和教学具有重要的理论和实践指导意义。

关键词

思政教育; 高校学生; 心理压力; 自我调节; 适应社会

1 引言

随着社会压力的不断加大,越来越多的高校学生开始面临各种心理压力,这些压力来自学习、生活、就业等各个方面,极大地影响了他们的学习和生活。然而,受限于目前高校教育体制和大众的误解,思政教育在高校教育中的重要作用并未得到充分的重视,其在缓解学生心理压力、提高学生心理承受能力方面的积极作用经着缺乏系统的研究。基于此,本研究将深入研究和探讨思政教育对高校学生心理压力的缓解作用,意在彻底理解和掌握其重要性和必要性,并通

过实证研究的方法来揭示思政教育在对高校学生心理压力缓解方面的具体作用机制。论文将首先对高校学生的心理压力状况进行详细的调查和分析,然后对思政教育在缓解学生心理压力方面的作用进行深入探讨,最后以此为基础提出加强思政教育、缓解学生心理压力的具体策略和措施。希望本研究的结果能对高校思政教育的改善和提升,以及对学生心理压力的缓解提供帮助。

2 高校学生的心理压力现状

2.1 心理压力的来源和类型

高校学生的心理压力来源多样,主要可以归纳为学业压力、社交压力、就业压力及经济压力等几个方面^[1]。学业压力主要来自繁重的学业任务和考试竞争,尤其在名牌高校,由于生源质量普遍较高,学生之间的竞争较为激烈。一

【作者简介】于歌(1989-),女,中国山东济南人,硕士,讲师,从事思想政治教育研究。

些学生因无法在学业上取得预期成绩，产生强烈的挫败感和心理压力。社交压力源于人际关系处理、情感问题等。步入大学后，学生们进入一个全新的人际关系网络，需要处理同学、室友、朋友乃至情侣之间的复杂关系。若处理不当，容易导致心理上的孤独感与焦虑感。就业压力是另一个重要因素。随着毕业临近，许多学生面临找工作的压力。当前社会就业竞争激烈，一些学生对未来职业生涯感到迷茫和焦虑，尤其是在经济不景气的背景下，就业市场的严峻形势使得这种压力更为突出。经济压力则主要是指部分学生因家庭经济困难，不得不兼职打工以补贴学费和生活费，导致时间与精力分配上的困扰，从而加剧心理负担。这些压力源综合作用，导致高校学生心理问题频发。心理压力的类型可以分为急性压力和慢性压力。急性压力通常是短期且突发的，如突如其来的考试或生活变故，表现为焦虑、紧张。慢性压力则长期存在，往往积累形成，表现为情绪低落、疲惫、注意力分散等。不同压力类型对学生心理健康产生不同程度的影响，需要引起高度重视。

2.2 心理压力的表现和影响

高校学生的心理压力以多种形式表现，对其学习、生活和心理健康产生深远影响。心理压力可以导致情绪波动，典型表现包括焦虑、抑郁、容易烦躁和情绪失控^[2]。学生在承受高压状态下，还可能注意力不集中、决策困难、记忆力衰退等认知功能受损的症状。长期的心理压力会引发一系列生理反应，如失眠、头痛、胃肠功能紊乱等，严重时可能导致免疫力下降，从而引发生理疾病。这些心理和生理上的负面表现，还会对学生的社交能力产生不良影响，使他们在交友、团队合作、与教师互动等方面感到困难重重。

心理压力不仅对学生的个体发展产生影响，更对其学业成绩和未来职业发展构成威胁。一方面，高压环境下，学生的学习效率降低，学业成绩逐渐下滑，逐渐陷入恶性循环。另一方面，这种持续的高压状态使学生缺乏必要的心理调节和社会适应能力，导致在求职过程中遭遇更多困难。所以，高校学生的心理压力表现不仅是个体健康问题，还关系到教育质量和适应问题，亟需全方位地关注和有效干预。

2.3 高校学生面临的心理压力的特点和现状

高校学生面临的心理压力具有显著的特点^[3]。一方面，学业压力是主要来源，尤其是在考试季节和学术竞争激烈的环境下，学生容易感到学习负担过重。另一方面，社交压力也不可忽视，尤其是在人际关系复杂的宿舍生活中，学生可能会经历孤独感和社交焦虑。未来就业的不确定性加剧了心理负担，使部分学生产生对前途的担忧。当前的现状表明，高校学生的心理压力状况较为普遍且严重，亟需有效的干预和疏导措施。

3 思政教育在心理压力缓解中的作用

3.1 思政教育的基本理念和教育方式

思政教育，即思想政治教育，是以马克思主义理论为

指导，通过系统的教学与实践活动，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养其社会主义核心价值观的重要教育形式。其基本理念不仅强调知识传授，更注重学生思想道德素质的提升和心理健康的建设。思政教育不仅局限于课堂教学，还包括丰富多样的课外活动和社团实践，使得学生在多元化的教育环境中，更加深入地理解和认同其核心价值。

其中，思政教育的基本理念强调了几个关键方面。强调人本主义，关注个体学生的心理需求和发展，注重学生的全面发展，力求在教学过程中实现学生自我价值的提升。注重集体主义精神，通过集体活动和社会实践引导学生认识到个体与社会的关系，提升其社会责任感和团队合作精神。思政教育还积极倡导乐观主义精神，帮助学生树立积极向上的生活态度，以更好的心理状态面对此后的挑战。

在具体教育方式上，思政教育实现了多样化的教学手段，如案例教学、情境教学和互动讨论等方式，使学生在具体情境中感受道德情感和伦理价值，能在情景模拟中找到心理共鸣，提升心理承受能力与应对技巧。还结合现代信息技术手段，通过网络课程、在线讨论等形式，增强学生的参与感和互动性，使得思政教育的效果更加显著。

通过不断强化这些教育理念和方式，思政教育能够有效引导高校学生在面对心理压力时，寻找到正确的应对策略和积极的心理支持，从而在心理健康建设中起到积极的疏导和缓解作用。

3.2 思政教育如何帮助缓解学生的心理压力

思政教育通过多种途径显著缓解高校学生的心理压力。理念引导是其中关键一环，借助系统的价值观和信仰体系，帮助学生在面对压力时建立正确的认知，提升心理承受能力。理念引导提供了明确的精神指引，使学生在面对挑战时能够以积极的态度应对，避免因迷茫和压力而造成的心理困扰。思政教育还强调伦理学习，通过伦理教育，学生不仅能学会以更高的标准自我要求，还能通过理解伦理价值观，增强内心的稳定和平静，从而有效地调节自身压力。思政教育融入了与心理学相关的辅导内容，强调学生的心理素质培养，这在一定程度上也提高了他们的情绪管理能力和抗压能力。思政教育提供的心理支持和集体活动，如讨论会和班级活动等，也创造了一个互助和理解的环境，使学生感受到情感支持，从而在心理上获得舒缓与释然。通过上述途径，思政教育不但提升了学生对心理压力的认知，还增强了其面对压力时的实际应对能力。

3.3 思政教育的疏压机制研究

思政教育的疏压机制通过多个层面发挥作用，是通过理念引导，帮助学生正确认识和理解压力，从而形成积极的心态。通过课堂教学和互动，增强学生的心理素质和问题解决能力，使其在面临困难时能够冷静应对。思政课堂中融入的人生观和价值观教育，帮助学生构建稳定的心理结构，有

助于自我调节和适应社会环境。思政教育还通过丰富的实践活动和社会服务,使学生在实践中增强自信心和归属感,从而有效缓解心理压力。

4 增强思政教育对高校学生心理压力缓解的建议

4.1 调整课程内容,融入伦理学习

在调整课程内容方面,有必要将伦理学习有效地融入思政教育的各个环节,以促进高校学生的全面发展和心理压力的缓解。课程内容应当紧密结合学生的实际生活和思想状况,通过设置应用性强、现实意义突出的伦理课题,帮助学生在具体情境中理解和运用伦理知识。通过引导他们思考日常生活中的伦理问题,如人际关系中的诚信与责任,职业规划中的道德原则等,使学生能够在实际应用中感受到伦理学习的价值。

并不是简单地增加伦理课程的数量,而是要在现有的思政课程基础上,深度融入伦理教育的内容。课程设计应体现伦理学习的系统性和综合性,从而帮助学生建立较为完整的道德认知体系。在思政教育中,通过经典案例的剖析、历史人物的事迹介绍等方式,使伦理教育更加具体、生动和易于理解,以便学生能够从中汲取智慧,并将其内化为自觉的道德行动。

教学模式的调整也是关键环节。应采用启发式、讨论式和参与式的教学方法,增强学生的参与感和互动性,让他们在课堂上积极表达自己的见解和困惑,通过集体讨论和教师引导,进一步深化对伦理问题的理解。这种互动不仅能够激发学生的学习兴趣,还能通过集体的智慧解决个体的困惑,有效缓解由道德困惑引发的心理压力。

综合以上措施,通过调整课程内容并深度融入伦理学习,高校的思政教育将能更有效地帮助学生树立正确的人生观和价值观,从而提高他们的心理素质和抗压能力,更好地适应现代社会的多重挑战。

4.2 增强实效性和互动性,提高教育的吸引力和影响力

提高思政教育的实效性和互动性,是缓解高校学生心理压力的重要策略之一。为了增强思政教育的吸引力和影响力,应采用案例分析、讨论和模拟情景等教学方式,使学生在真实情境中思考和应用所学内容。通过引入实际问题和社会热点,引导学生进行批判性思考与辩论,激发他们的学习兴趣与参与热情。教师应在课堂中设计更多互动环节,包括小组讨论、角色扮演和项目式学习等,以促进学生之间的交

流与合作,提升思政教育的吸引力。

利用现代技术手段如在线平台、社交媒体等,开展线上线下结合的教学方式,可以拓展课堂的时间和空间限制,为学生提供更加灵活和多样的学习路径。通过这些手段,不仅能够增强学生的参与感和体验感,还可以在潜移默化中帮助学生建立正确的人生观和价值观,从而提升心理承受能力,提高抗压能力,最终实现更加有效的心理压力缓解。

在具体实施过程中,教师应引起重视,自身不断提升专业素养,并积极探索创新教学方法,通过不断反馈与调整,确保教学内容与心理疏导功能的有机结合。

4.3 结合心理辅导,提升学生自我调节能力和适应社会能力

结合心理辅导,提升学生自我调节能力和适应社会能力,需要在思政教育中引入系统的心理健康课程。这些课程可以通过课堂讲授、专题讨论以及个案咨询等多种形式进行,注重实际操作和情景模拟。结合心理辅导,针对不同心理问题提供个性化的解决方案,帮助学生掌握放松技术、情绪管理以及压力应对策略,进而提高他们在面对学业、生活等多方面压力时的自我调节和适应能力。通过构建完善的支持系统,学生的心理健康和社会适应能力将得到有效提升。

5 结语

论文研究结果显示,强化思政教育对于高校学生心理压力的缓解具有显著作用。通过采用问卷调查和深度访谈等研究手段,揭示出思政教育具备疏解压力,武装思想,教导学生正确认知压力并提高解决问题能力的本质特性。思政教育也可以通过伦理学习引导学生树立正确的人生观和价值观,进一步在思想深处调控压力,实现自我调节。因此,我们应重视增强思政教育的重要性,让学生在学习和生活中更好地适应社会,从而提升他们的心理承受能力,同时也为中国高校教育教学点燃了前进的灯火。然而,如何在实质上增强思政教育以更好满足学生的个性化需求仍然是一个值得进一步探讨的重要课题。在这方面,需要后续的研究者从课程内容、教学方式、师生互动等多方面入手,形成一套系统而有效的解决方案。

参考文献

- [1] 谷溪,贺建民.高校学生心理引导中思政教育措施研究[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(1).
- [2] 张镭,钱海红.高校学生心理压力现状研究与对策分析[J].健康教育与健康促进,2019,14(2):126-128.
- [3] 侯义伟,杜瑞峰.论运动干预对高校学生心理压力的影响[J].体育风尚,2019(7).