

# 心理学在高校思想政治教育工作中的 应用的理论与实践

郭羽熙

(长安大学 心理健康教育与咨询中心, 陕西 西安 710064)

**摘要:**为了研究心理学在高校思想政治教育工作中发挥的作用,通过对现有文献的简要梳理,以高校思想政治教育中的心理学应用为主题,基于心理学的概念和基本原理,结合实际案例,探讨心理学在教育领域的应用以及在思想政治教育中的意义,剖析心理学在高校思想政治教育工作中的实践经验和面临挑战,总结高校思想政治教育工作中应用心理学的具体方法和技巧,讨论将心理学理论与实践相结合对开展实际工作的重要性。研究认为,谈心谈话工作,通过对认知、情绪、行为之间关系的理解,运用倾听、澄清等有效沟通的技巧理解问题的症结,找寻解决学生的心理问题的方法;心理学在高校思想政治教育工作中的应用,需要提高心理学专业人员的培养和参与程度,利用专业培训、互动交流、多样化活动和健全评估机制,提高心理学教育的实效性和针对性,加强心理学在高校思想政治教育工作中的推广应用。

**关键词:**思想政治教育;心理学;谈心谈话;有效沟通;专业人员

中图分类号:G641

文献标志码:A

文章编号:1671-6248(2023)04-0095-14

## Theoretical and practical applications of psychology in ideological and political education in universities

GUO Yuxi

(Mental Health Education and Counseling Centre, Chang'an University, Xi'an 710064, Shaanxi, China)

收稿日期:2023-06-11

作者简介:郭羽熙(1990-),女,辽宁凌海人,讲师。

**Abstract:** In order to study the role of psychology in ideological and political education in colleges and universities, through a brief combing of existing literature, we take the application of psychology in ideological and political education in colleges and universities as the theme and discuss the application of psychology in education, based on the concepts and basic principles of psychology, combined with practical cases. We analyze the practical experience and challenges faced by psychology in ideological and political education in colleges and universities, summarize the specific methods and techniques of applying psychology in ideological and political education in colleges and universities, and discuss the importance of combining psychological theory and practice for practical work. The study concluded that through understanding the relationship between cognition, emotion and behavior, and using effective communication skills such as listening and clarification, we can understand the crux of the problem and find a solution to the student's psychological problems. The application of psychology in ideological and political education in colleges and universities needs the improvement of the training and participation of psychology professionals, utilization of professional training, interactive exchanges, diversified activities and a sound evaluation mechanism, so that the effectiveness and pertinence of psychology education might be further improved, and the promotion and application of psychology in ideological and political education in colleges and universities might be strengthened.

**Key words:** ideological and political education; psychology; heart-to-heart talk; effective communication; professionals

习近平总书记在党的二十大报告中提出,推进健康中国建设,重视心理健康和精神卫生。教育部等17部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》指出,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程,融入教育教学、管理服务和学生成长各环节<sup>[1]</sup>。在深入贯彻落实党的二十大精神和努力实现第二个百年奋斗目标的新征程中,

心理健康教育如何服务和支撑教育高质量发展、为立德树人根本任务的落实增强动能,是新时代心理健康教育工作应担负的重要社会责任,也是新时代心理健康教育的重要使命。因而,在关注学生政治觉悟和思想认同的同时,健全学生的心理发展也成为高校思想政治教育的重要目标。心理学作为研究人类心理活动和规律的科学,为高校思想政治教育工作提供了理论依据和实践指导<sup>[2]</sup>。

## 一、相关研究综述

当前,学术界对心理学与高校思政教育工作的相关研究主要聚焦于以下几个方面。

第一,心理学的基本概念和原理为高校思政教育工作提供了理论基础。学生的认知能力对学习和思考具有决定性影响,情绪对行为和态度产生重要影响,而人格的形成与发展决定了学生的个性和价值观<sup>[3]</sup>。运用这些心理学概念和原理,可以更好地了解学生的心理状态,解决其心理问题,提高思政教育效果<sup>[4]</sup>。

第二,心理学在教育领域的应用为高校思政教育工作提供了实践指导。教育心理学和发展心理学等心理学分支学科,对高校思政教育工作具有重要指导意义。教育心理学研究了学习过程中的心理机制和教学方法,可以指导教师传授思政教育内容<sup>[5]</sup>。发展心理学研究了人的成长和发展过程,帮助辅导员了解学生的特点和需求<sup>[6]</sup>。运用这些心理学知识,可以更有针对性地开展思政教育工作,提高学生的思政素质<sup>[7]</sup>。

第三,心理学在高校思政教育工作中具有显著的重要性。通过深入理解和应用心理学的理论和实践,可以更好地开展思政教育工作,促进学生的心理健康和全面发展。它不仅为高校教师和辅导员提供了重要的指导,也为学生带来了更好的学习和成长环境<sup>[8]</sup>。因此,在高校思政教育工作中充分应用心理学的理论与实践,是提高思

想政治教育质量的重要途径<sup>[3]</sup>。

第四,心理学的应用能帮助了解学生的心理健康状况。在大学阶段,学生面临各种成长和发展的压力,如学习压力和人际关系等,心理健康是保障学生全面发展的重要因素。通过心理学工作,可以对学生进行心理健康的评估和分析,及时发现学生的心理问题,提供相应的心理辅导和支持,心理学专业人员可以通过开展心理测试,在量表和测试中了解学生的各项心理指标,从而及时发现学生潜在的心理问题<sup>[9]</sup>。一是心理学的应用能提高思政教育的效果。心理学的理论和方法能帮助教师更好地理解学生的思维方式、心理需求和行为特点,从而有针对性地制定教学计划和教育措施<sup>[10]</sup>。例如,在开展团体辅导时,教师或辅导员可以运用心理学的知识和技巧,倾听学生的心声,了解学生对当下学习和生活状态的态度和感受<sup>[11]</sup>。通过与学生的深入沟通,教师或辅导员可以更好地了解学生的心理状态,促进学生的自我反思和自我成长。二是心理学的应用能推动学生的全面发展。心理学强调人的心理需求和发展过程,关注学生的个体差异和个性特点。通过将心理学融入思政教育中,可以促进学生的全面发展,培养学生的人格品质和思想素养<sup>[12]</sup>。通过个案分析和讨论,教师或辅导员可以帮助学生更好地认识自己的个性特点,了解自身的优势和不足,并积极调整思维方式和行为模式。这些过程对学生的个人成长和发展具有积极的影响。

综上可知,学术界普遍认为,心理学在高校思政教育工作中扮演着重要的角色。

通过心理学在教育中的应用,能更全面地了解 and 关注学生的心理健康状况,提高思想政治教育的效果,并推动学生的个人成长和发展。

在现有研究的基础上,本文聚焦于谈心谈话这一基于心理学理论的思政教育工作方法。谈心谈话是心理学在高校思想政治教育中进行应用和发挥作用的重要途径。谈心谈话是一种常用的工作方法,它致力于与学生进行一对一的交流,倾听他们内心的独白,通过开放性的对话,了解他们的内心感受、困扰和需求,从而提供合适的支持和引导<sup>[13]</sup>。高校思想政治教育广泛采用这一方法,以帮助学生认识自己、解决困扰,提升心理健康水平<sup>[14]</sup>。心理学提供了谈心谈话工作所需的基本框架和指导,包括沟通技巧和倾听技巧,这些技巧有助于专业人员与学生建立良好的沟通关系,更好地了解 and 解读他们的思维方式、行为模式和心理发展特点,准确把握他们的需求和问题<sup>[15]</sup>;具备心理学相关专业背景和技能的专业人员,可以应用心理学的理论和技术,为谈心谈话工作提供必要的专业技术支持,有效地干预和引导学生,帮助学生更好地应对挑战 and 困扰,提升其心理健康水平<sup>[16]</sup>;心理学为思想政治教育提供有效的补充和支持,谈心谈话工作让教师或辅导员深入了解学生心理状态、思想动态和心理困扰,有助于调整教育思路,从而为后续的思想政治教育提供参考和依据,更好地满足他们的需求和发展需要<sup>[17]</sup>。

因而,心理学为高校思想政治教育中的心理教育工作提供了基本框架和指导,以及

必要的专业技术支持。以谈心谈话工作为抓手,可以更深入地了解心理学在高校思想政治教育中的应用,本文在此基础上进一步探讨心理学有效提升思想政治教育工作质量和效果的方法。

## 二、心理学在高校思想政治教育应用中的理论基础

### (一) 心理学概念和基本原理

心理学是研究人类行为和心理过程的科学,它关注个体的思维、情感、意识、行为以及 with 外部环境的交互作用<sup>[18]</sup>。心理学以科学的方法,通过观察、实验和统计分析等手段,探索人类心理活动的规律和机制<sup>[18]</sup>。在高校思想政治教育中,心理学的概念和基本原理对于理解和引导学生的内心世界起着重要作用。

认知是心理学中一个重要的概念,指的是人类获取、处理和运用信息的过程。认知心理学研究人类的感知、注意、记忆、思维、语言等认知能力<sup>[19]</sup>。在高校思想政治教育工作中,学生需要对所学的思想理论进行理解和思考,通过认知过程将理论知识转化为个人的认识和思维方式<sup>[7]</sup>。情绪是人类心理活动的重要组成部分,也是心理学研究的一个重要领域<sup>[20]</sup>。情绪学研究人类情感的产生、表达和调节机制<sup>[20]</sup>。在高校思想政治教育工作中,学生可能面临着各种情绪,如焦虑、压力、挫折等,理解和处理情绪对于学生的心理健康和学习效果至关重要<sup>[21]</sup>。人格是个体在长期发展过程中形成的稳定的心理

特征和行为模式。人格心理学研究人类个体的人格特质、人际关系等方面<sup>[22]</sup>。在高校思想政治教育工作中,学生的个性差异和人格特点对他们的学习和成长有着重要影响。通过了解学生的人格特点,教育工作者可以针对性地进行辅导和引导<sup>[7]</sup>。

除了认知、情绪和人格,心理学还研究了许多其他重要的心理概念和原理,如动机、行为、学习、发展等。这些理论和原理为高校思想政治教育提供了依据和指导。例如,心理学中的动机理论可以帮助教育工作者了解学生的学习动机和需求,设计激发学生学习兴趣和提高学习效果的教育活动<sup>[23]</sup>。

总之,心理学的重要概念和基本原理为高校思想政治教育工作提供了理论基础。通过运用心理学的知识和方法,教育工作者可以更好地理解和处理学生的心理问题,提高思想政治教育的效果。因此,高校思想政治教育工作者应该充分利用心理学的理论与实践,不断探索适应学生发展需求的教育方式和方法。

## (二) 心理学在思想政治教育领域的应用

心理学在教育中的应用主要体现在教育心理学和发展心理学两个领域。教育心理学关注学习和教育过程中的心理机制,有助于理解学生的思维、情感和行为,并为高校思想政治教育工作提供指导<sup>[24]</sup>。发展心理学则关注人的成长和心理变化,可以更好地了解学生的发展阶段<sup>[25]</sup>。运用教育心理学和发展心理学的知识可以帮助教师进行有效的思政教育。

具体而言,教育心理学的学习理论为高校思想政治教育提供了重要支持。通过研究学习过程和方法,教师可以了解学生的学习方式和策略,并根据不同的学习理论提供相应的教学方法<sup>[24]</sup>。例如,借鉴认知学习理论,教师可以采用概念图、案例分析和问题解决等方式激发学生的思维<sup>[26]</sup>。发展心理学的研究成果也有助于了解学生的发展阶段和心理变化可以帮助教师更好地理解学生的需求和问题<sup>[25]</sup>。在青春期这个重要阶段,学生面临身心的变化,教师可以根据发展心理学的知识,针对青春期学生的特点进行教育工作,促进他们的全面发展<sup>[27]</sup>。此外,社会心理学的理论和方法也可以在高校思想政治教育中得到应用。了解学生之间的群体关系和人际互动可以帮助教师设计合适的教育活动,例如,教师可以引入协作学习,促进学生的团队合作和互助意识<sup>[28]</sup>。

心理学在高校思想政治教育中的应用是多方面的,包括教育心理学、发展心理学和社会心理学等。通过运用这些理论和方法,教师可以更好地了解学生的心理特点和需求,提供个性化的教育指导和支持,促进学生的全面发展和成长。

## (三) 心理学在思想政治教育中的意义

心理学在高校思想政治教育中的重要意义值得关注。通过心理学的应用,可以更好地认识和理解学生的心理健康状况,因为他们的心理健康是他们全面发展的基础,也是思想政治教育有效展开的前提。通过了解学生的情绪状态、认知能力和人际关系等方面

的问题,可以及时发现并解决学生的心理问题,提升学生的心理健康水平。

心理学在高校思想政治教育中有助于提升学生的思想品质和心理素质。思想政治教育的目标是培养学生的思想品德和文化素养,而心理学能为此提供相关的理论知识和应用技巧,帮助教师开展有效的思想政治教育工作<sup>[29-30]</sup>。通过心理学的指导,教师能更好地理解学生的思维方式和心理需求,有针对性地设计教育方法和手段,激发学生的学习热情和思考能力,培养他们的创新思维和问题解决能力。

心理学在高校思想政治教育中的应用可提高教学效果。了解学生的心理特点和需求,能有针对性地选择合适的教学方法和策略,从而提高教学的针对性和有效性<sup>[3]</sup>。例如,在知识传授过程中,启发式教学方法能够激发学生的学习兴趣 and 主动性;在问题解决过程中,灵活运用合作学习的方式能够促进学生的沟通和协作能力。因此,心理学的应用能够提升高校思想政治教育的教学质量和效果。

心理学在高校思想政治教育中的应用还有助于促进学生的综合发展。心理学研究的领域广泛,包括人格发展、社会心理、心理健康等多个方面。通过将这些心理学的理论知识应用于思想政治教育中的教学实践,可以全面培养学生的社会适应能力、人际交往能力和情绪管理能力等,为学生的综合素质发展提供支持和指导。

在高校思想政治教育中充分利用心理学的理论和方法是至关重要的。心理学的应用

能帮助学生更好地了解学生的心理状况,提高学生的心理健康水平,促进学生的思想品质和心理素质的提升,提高教学效果和质量,同时也促进学生的综合发展。因此,高校思想政治教育工作应充分利用心理学的理论和方法,更好地实现高校思想政治教育的目标和任务。

### 三、以谈心谈话工作为例探讨心理学在高校思想政治教育中的应用

#### (一) 谈心谈话工作的目标

谈心谈话工作是高校思想政治教育中的一项重要实践活动,旨在通过与学生之间的沟通交流,深入了解学生的实际情况和思想动态,更好地关注和引导他们的成长发展<sup>[14]</sup>。谈心谈话工作的目标多元化,涵盖了帮助学生增强学生的心理健康、解决心理问题、提高学生的情绪智力和沟通能力、帮助学生树立正确的世界观人生观价值观等方面<sup>[17]</sup>。通过谈心谈话工作,教师可以主动与学生进行交流,深入了解学生在生活、学习和情感方面的问题,满足他们的内心需求。例如,教师与学生进行谈心谈话时,发现某个学生因缺乏家庭关注而感到孤独,承受了较大的心理压力,从而导致学习兴趣减退。教师通过及时了解学生的内心需求,为其提供相应的心理辅导和帮助,从而改善学生的心理状况,促进其健康成长<sup>[15]</sup>。

谈心谈话工作也适用于解决学生的心理问题。学生在成长过程中常常面临各种挑战

和困扰,例如情绪波动和人际关系问题等。通过谈心谈话工作,教师能够引导学生排解负面情绪,寻找解决问题的有效途径<sup>[17]</sup>。例如一位学生参加即将到来的重要比赛,但他感到非常紧张和焦虑,无法平静下来专注于比赛的准备。在谈心谈话的过程中,教师倾听学生的心声,理解他的担忧,并提供相应的心理辅导和支持。通过与学生的密切沟通,学生逐渐缓解了情绪,增强了自信心,从而获得了不错的成绩。

谈心谈话工作还有助于启发学生进行自我反思,进而树立正确的世界观人生观价值观。通过与教师的交流,学生可以对自己的行为、言语和思维进行思考和反思,从而发现自己的特性,进一步调整对自己和外界的看法和态度,促成适应性的改变。例如,教师发现某位学生因缺乏人生意义感而学习动力不足,导致学业预警,了解到学生觉得自己家境普通,无论怎样努力也达不到学习好的同学的高度,因而认为个人努力是没有意义的。教师启发学生接受自己所面临的现实情况,在现实前提下制定相应的人生目标,结合自身优势,在现有基础上有所建树,并向学生明确这种努力的意义。学生通过与教师的谈心谈话对自己和环境都有了进一步的理解和接纳,再次找到了学习的动力。

谈心谈话工作在高校思想政治教育中的目标在于通过与学生的面对面交流,教师能够了解学生的思想动态,解决其心理问题,并引导学生进行自我反思和成长,探索人生的方向。这种工作方法不仅有益于学生的心理健康,也有助于促进学生的全面发展。因此,

高校思想政治教育应当充分应用心理学理论,推动谈心谈话工作的实施。

## (二)心理学在谈心谈话工作中的应用

谈心谈话工作是心理学在高校思想政治教育工作中应用的一个重要方面。谈心谈话是指教师或辅导员与学生进行心理交流和沟通,以了解学生的心理状况、解决问题,促进其身心健康发展的一种方法和手段<sup>[14]</sup>。心理学中有很多概念和原理在谈心谈话中广泛应用,对高校思想政治教育目标的达成发挥了重要作用。

当代认知行为治疗的基本假设认为,人的认知、情绪、躯体反应和行为两两之间产生交互影响(图1),即在认知、情绪、躯体反应和行为4个元素中任意一个发生改变,都有可能对其他元素产生影响,进而使整个心理过程和行为系统发生改变。认知行为治疗正是在这一基本假设的基础上对来访者进行干预的<sup>[31]</sup>。例如,抑郁的患者可能会出现情绪低落(情绪)、自责自罪(认知)、乏力(躯体反应)、社交退缩(行为)等典型症状,认为自己毫无用处,会被人嫌弃和讨厌(认知),所以拒绝所有会见到其他人的社会活动(行为),觉得自己心情非常低落没有力气起床(情绪和躯体反应)。在干预的思路,可以通过调整患者的情绪,患者心情愉悦一些之后,就会从认知狭窄的状态过渡到可以客观看待自我的状态,发现自己并非毫无用处,也不像自己以为的那样讨人嫌(认知),也就有可能恢复一些需要人际互动的社会活动(行为);还可以通过行为激活的方式,先帮助患

者恢复一些社交活动,在现实的人际互动中患者会发现大多数人是不会讨厌自己的,于是认为自己会被人嫌弃的想法会发生变化(认知),心情也会好一些(情绪);也可以针对患者认为自己会被人嫌弃的想法进行干预,让患者看到他人对自己态度的更多可能性,当患者发现自己不一定会被人嫌弃时,低落的心情可能得到缓解(情绪),进一步有可能恢复社交活动(行为)<sup>[32]</sup>。

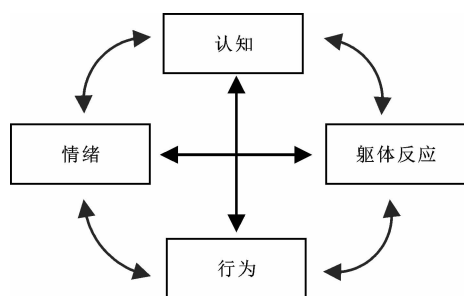


图1 认知行为治疗的基本假设

上述心理学理论是心理学中对认知、情绪、意志和行为之间关系及相互作用的基本假设,在谈心谈话实践中具有重要的意义和价值。对这一系列知识体系有基本的了解和建构,并掌握相应的技术,就能够清晰了解学生问题的症结所在,然后根据实际情况启发学生在上述4个元素中择其一二做出调整,就可以促进系统的改变。

在谈心谈话工作中,辅导员与学生之间进行的只有“谈话”这一干预方式,因此在这种形式的工作中,辅导员如能通过“谈话”对学生的认知和情绪进行调整,根据上述心理学理论假设,就能够达到对学生行为进行干预的目的。因此,谈心谈话工作需要在充分理解其情绪、了解学生认知的前提下进行,才有可能达到促进学生做出行为改变的目的,

也就是思想政治教育的目的和学校教育管理的需求。在实际工作中,辅导员的谈心谈话工作有很多实操技巧可以借鉴心理咨询和治疗的实践方法。

倾听和澄清作为心理咨询和治疗中贯穿始终的重要技术,被广泛应用于高校辅导员谈心谈话工作中。通常在做倾听训练时,强调在倾听的过程中要关注学生言语中的内容和情绪,以及非言语中传达出的各类信息。此类技巧在经过训练和实践之后,大多数稍有经验的辅导员都能掌握,例如,当学生表示自己一想到下周要期末考试就坐立不安的时候,有经验的辅导员会立即意识到学生在考试即将到来时强烈的焦虑情绪<sup>[33]</sup>。澄清,在心理咨询中特指将来访者表述中模糊不清的信息清晰化和具体化,也是谈心谈话工作中非常重要的技术,换个说法,就是要厘清“你以为的是不是你以为的”。澄清技术的使用可以帮助谈话的双方把握真实的情况,能够有针对性地进行交流。比如,学生表示自己从周一开始就无法集中注意力听课,想问问老师集中注意力的方法。通过了解得知,学生无法集中注意力的时间是从周一开始的,情境是上课,在周一之前是否有无办法集中注意力的时候,除了上课情境之外,其他情境是否也存在同样的问题,这是从这一句表述中无法得知的信息,因此这种情况下就可以使用澄清的技术,具体了解学生此时此刻面临的困扰究竟是什么<sup>[33]</sup>。倾听和澄清可以作为理解情绪和了解认知的技术在谈心谈话中进行应用。

从教育心理学的角度来看,提出问题是



解决问题的先决条件,倾听和澄清的技术即是使用在提出问题的阶段,接下来就是问题解决阶段<sup>[24]</sup>。问题解决是由一定的情景引起的,按照一定的目标,运用各种认知活动、技能等,经过一系列的思维操作,使问题得以解决的过程,既是教育心理学的专业术语,也是心理咨询中的技术策略<sup>[24,33]</sup>。在谈心谈话工作中,辅导员通过倾听和澄清等技术对学生的问题进行全面了解之后,经由问题解决,双方可以协商在认知、情绪、躯体反应和行为等元素中根据问题的实际情况选择一到两个进行干预和调整,通过这种方式帮助学生处理现实或心理层面的困境,进而提升学生应对问题的能力,得到反思和成长。

在谈心谈话工作中,除了通过倾听和澄清等技术对学生的认知和情绪进行了解外,若辅导员具有发展心理学的相关知识,也会从人类心理发展规律的角度,了解学生在目前的年龄阶段具有怎样的认知情绪意志的特点,进而从宏观发展规律的角度理解个体所处情境,多角度开展工作。例如,大学生的年龄阶段决定其自我意识尚在形成过程中,辅导员在谈心谈话过程中可以对其提出的相关问题进行正常化处理,缓解学生的焦虑情绪。

通过对认知、情绪、行为之间关系的理解,运用倾听、澄清等有效沟通的技巧理解问题的症结,找寻问题解决的方法,同时以教育心理学和发展心理学相关知识作为背景信息,就能够充分利用心理学理论进行谈心谈话实践,达到促进学生心理健康发展的目的。因此,在高校思想政治教育工作中,我们应该充分利用心理学的理论和技术开展谈心谈话

工作,发挥心理学在谈心谈话工作中的重要意义和应用价值,注重学生的心理需求,帮助他们克服困难、健康成长。

### (三) 谈心谈话工作的实际案例

在高校思想政治教育工作中,谈心谈话是一种常用的方法,旨在了解学生的思想动态,解决学生的心理问题,并对其进行适当的引导。以下是一个实际案例,展示了心理学在谈心谈话工作中的应用效果。

如学生经常会询问自己的辅导员,自己近来总是觉得人生没有意义,应该怎么办。当教师被问及这个问题时,主要的思路是根据心理发展的规律,必须认识到大学生正处于青春期晚期,在认知层面正在发展思维的辩证性,但依然会保留青春期“非黑即白”的思维特点,在情绪层面则依然存在不稳定、波动性较大的特性,也处于自我同一性的探索与形成的时期,在这样的特点之下,即会出现对自己的人生产生怀疑的现象。

学生当下的认知是“人生没有意义”,这背后的情绪很可能是无力感,在了解情绪、认知和行为之间关系的前提下,如果希望学生的情绪得到缓解,则需要和学生深入讨论其认知,因此需要进一步了解是什么让学生有了“人生没有意义”这样一个想法。如果以这样的思路去进行此次谈话,我们接下来需要澄清的是,在他个人的生活里,“近来”发什么了什么事让他有了“人生没有意义”的想法。这个工作思路就开始贴近这位学生的现实生活了。经过倾听和澄清后能够了解到以下信息,该生在一年之前接触了几本哲学著作,开始认为因为每个人追求的东西不一

样,对于有些人来说追求一生的东西是另一些人在生命的起点就已经获得的,这让家庭条件普通的该生觉得自己的追求是不值得的,进而认为自己的人生没有意义,导致近一年来缺乏学习动力。倾听可以帮助教师了解到该生目前是无助且沮丧的,但教师无法帮助该生改变其没有意义的人生看法;澄清之后,倾听让教师意识到该生目前的无助和沮丧是因为学业状态每况愈下,而自己又毫无动力改变现状,因为觉得“自己的追求是不值得的”,这个问题比“人生无意义”解决起来容易得多。谈心谈话工作进行至此,问题提出阶段已经完成,接下来就进入问题解决阶段。

通过问题解决策略,教师 and 该生区分了“别人眼中的无意义”和“自己眼中的有意义”,让该生意识到“别人”和“自己”所处的环境、自身的资源、境遇都是不同的,尝试让该生理解自己的人生不应被定义的。该生也意识到自己可以做好自己的事情,不必过于在意自己的追求在其他人眼里的意义。该生的认知发生变化,情绪得到缓解,接下来更加投入到自己的学习生活中。

在上述案例中,教师谈话的目的在于让学生不再陷入“人生没有意义”这样一个徒劳的思考中,专注于当下应该做的实际事件,教师大量使用倾听和澄清的技巧都在服务于以上目的,最终学生也意识到目前应该做好自己的事情,谈话之后学生未再与教师进行过关于“人生意义”的讨论,可以预见的是学生接下来去“做”自己的事情了,即学生的行为发生了改变。因而在此次会谈中,教师专

注于学生的认知和情绪,最终达到了改变其行为的目的。这与理论假设相吻合。该案例表明,在高校思想政治教育中,通过谈心谈话工作结合心理学的理论和方法,能够有效地帮助学生解决问题、提升自我认知、管理情绪等,也揭示了心理学在高校思想政治教育中的重要性和价值,指导了实践工作的开展,促进了学生的全面发展和心理健康成长。

## 四、心理学在高校思想政治教育工作中实践的启示

### (一) 心理学理论与实践相结合

在高校思想政治教育工作中,理论与实践的结合是非常重要的。理论能够提供思考和行动的指导,而实践则能够验证并丰富理论的内容。只有将理论与实践结合起来,才能使高校思想政治教育工作更加有效和持续改进。

理论的指导对于高校思想政治教育工作至关重要。当我们面对复杂的思想问题时,具备一定的理论基础是必要的。理论能够帮助我们分析和解读学生的思想动态,理解他们的需求和心理状态<sup>[3]</sup>。例如,在谈心谈话工作中,带有心理学理论基础的教师或辅导员能够更好地理解学生的内心世界,从而更有针对性地开展谈话和指导。理论的指导还能帮助教师和辅导员制定科学合理的教育方案,更好地满足学生的成长需求。以正向心理学为例,其理论指导下的教育措施可以帮助学生培养积极心态、增强自信心、提高学习动力,从而取得更好的学习成果。

然而,理论的指导不完全可以解决一切问题,需要通过实践来验证和丰富理论。实践中能够让我们与学生进行真实互动,进一步了解他们的需求和问题<sup>[3]</sup>。只有通过实际的谈心谈话工作,才能真正了解学生的内心想法,解决他们的心理问题<sup>[17]</sup>。比如,在与学生开展谈心谈话时,理论指导能够帮助教师或心理咨询师提供科学的沟通和引导方式,然而在实践中才能真正洞察学生的情感、需求和动机。通过实践,我们能够从中总结经验教训,在实践中不断认识问题、发现问题和解决问题。

另外,实践的结果也能够反过来验证理论的正确性。高校思想政治教育工作是一个复杂的系统,存在着各种因素的相互影响<sup>[30]</sup>。无论是谈心谈话工作还是其他形式的教育活动,我们的目标都是提高学生的思想素质和道德水平。通过实践,我们能够观察到学生的改变和反馈,判断我们的理论和假设是否正确,并进行调整和优化。实际的案例帮助我们认识到每个学生的个体差异以及他们对不同教育干预的反应,从而不断完善和发展我们的理论体系。

## (二) 心理学专业人员的参与

心理学专业人员的参与对高校思想政治教育具有积极作用。他们能够充分运用心理学专业理论和实践经验,以提供专业咨询和指导的方式来帮助学生解决心理问题,从而提高思想政治教育的效果<sup>[3]</sup>。

心理学专业人员可以为高校学生提供个性化的心理咨询和辅导服务。在大学阶段,学生常常面临各种心理压力,如学习压力、生

活适应困难和人际关系问题。心理学专业人员可以通过面对面的谈话,倾听学生的心声,了解他们面临的困惑和问题,并提供专业的解决方案和建议<sup>[8]</sup>。同时,心理学专业人员可以开展专题讲座,提供心理健康教育培训和服务。心理健康教育是高校思想政治教育的重要组成部分,旨在帮助学生提升心理素质,增强应对困难和挫折的能力。心理学专业人员可以根据学生的需求和特点,开展有针对性的讲座和培训活动。例如,可以开设关于情绪管理、压力释放和人际沟通等方面的讲座,传授相关的知识和技巧,以便帮助他们更好地应对和处理心理问题。除此之外,心理学专业人员还可以参与制定和改进高校思想政治教育工作的相关政策和措施。他们可以运用心理学专业知识和研究成果,为高校思想政治教育工作提供理论支持和实践指导<sup>[3]</sup>。可以基于学生心理健康状况的调研和分析,提出相关政策建议,以促进高校思想政治教育工作的不断改进和发展。

因此,心理学专业人员在高校思想政治教育工作中的积极参与至关重要。他们能够为学生提供个性化的心理咨询和辅导服务,开展心理健康教育活动,以及参与高校思想政治教育工作的发展和改进。借助他们的专业知识和实践经验,解决学生心理问题,促进其全面发展和健康成长,进而提高高校思想政治教育工作的质量和水平。

## (三) 心理学教育的持续推进

在高校思想政治教育工作中,持续推进心理学教育是关键环节之一。只有不断更新教育理念和办法,才能适应学生需求,促进其

心理健康和全面发展。

为了推进心理健康教育,顺应时代变迁和科技发展,高校思想政治教育工作者需要持续接受专业学习和培训,了解最新心理学理论和实践,并掌握先进教育方法。比如,学习儿童心理学、青少年心理学、心理咨询技术等,帮助理解学生心理需求,为个性化教育提供支持。

与学生互动和交流是推进心理学教育的关键。高校教育工作者要与学生建立良好互动关系,促进沟通和交流。通过讲座、座谈会、心理咨询等形式,与学生进行面对面交流。例如,通过谈心谈话工作,倾听学生心声,了解他们思想动态和心理问题,提供心理辅导和指导。

多样化的教育活动也是推进心理学教育的必要手段之一。高校教育工作者可以组织各类心理健康教育活动,激发学生学习兴趣和参与度。例如,举办心理健康讲座、心理测试活动、心理剧等,宣传心理学知识,引导学生思考和探索自身心理问题,提高心理素养和自我调控能力。

此外,建立健全的评估和反馈机制是推进心理学教育的重要保障。定期评估心理学教育效果,听取学生和其他相关人员的反馈意见,并根据评估结果进行调整和改进。通过学生问卷调查、焦点小组讨论等方式,了解学生对心理学教育的认知和满意度,及时发现问题,采取针对性的改进措施。

总之,持续推进心理学教育对高校思想政治教育工作至关重要。通过专业培训、互动交流、多样化活动和健全评估机制,可以提

高心理学教育的实效性和针对性,更好地满足学生需求,促进其心理健康和全面发展。

## 五、结语

在高校思想政治教育工作中,心理学的理论与实践起着重要的作用。通过深入了解学生的心理状态和需求,可以更好地进行思想政治教育,促进学生健康成长。在心理学理论方面,发展心理学的理论关注个体在不同阶段的生理、认知和情感等方面的变化,教育心理学的理论关注个体学习过程中的规律和特点。在高校思想政治教育中,根据学生的发展特点和认知水平,可以设计相应的教育方法和内容。

在心理学实践方面,谈心谈话工作是一个重要的应用实践。谈心谈话是通过与学生进行一对一的交流,了解他们的内心体验、困惑与烦恼,提供心理支持和引导。在高校思想政治教育工作中,谈心谈话被广泛应用,本文也通过实际案例论证了在谈心谈话过程中心理学理论的实用性和重要性,展示了应用效果。

心理学在高校思想政治教育工作中的重要性和必要性已经得到了充分证明。大学生心理健康问题日益凸显,心理学在促进学生心理健康方面发挥着重要作用。学生的学习效果直接关系到他们的学业成绩和未来发展,心理学通过揭示学生的心理过程帮助学生提高学习效果。此外,情绪管理对学生的学习和生活都有深远的影响,心理学可以帮助学生调整情绪,提高情绪的稳定性 and 积极

性。当然,心理学在高校思想政治教育工作中的应用仍面临一些挑战,需要提高心理学专业人员的培养和参与程度,持续开展对学生的心理健康教育,继续加强心理学在高校思想政治教育工作中的推广应用,才能更好地提升教育效果。

#### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知(教体艺〔2023〕1号)[EB/OL]. (2023-04-20)[2023-05-29]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html).
- [2] 金春媛,高地. 中国高校思想政治教育创新研究的内容、问题与展望[J]. 社会科学战线,2022,324(6):274-280.
- [3] 张微. 心理学视域下的思想政治教育方法论[M]. 厦门:厦门大学出版社,2021.
- [4] 吕春宇,吴林龙. 新时代高校思想政治教育实效性提升策略[J]. 学校党建与思想教育,2020(23):22-24.
- [5] 白学军,章鹏,杨海波,等. 心理学“知-行-信”课程思政模式的理论基础与实践路径[J]. 心理与行为研究,2022,20(5):672-676.
- [6] 王丽荣. 高校思想政治教育心理疏导模式的建构[J]. 现代教育科学,2021(4):70-74.
- [7] 马建青,石变梅. 30年来高校思想政治教育对心理健康教育发展的影响探析[J]. 思想理论教育,2018(1):97-102.
- [8] 李焰,朱丽雅,王瑞,等. 育德与育心结合导向下高校心理健康教育的创新发展[J]. 教育发展研究,2022,42(10):10-16.
- [9] 冯磊. 英国如何保障高校学生心理健康:校外支持、校内策略及数字化探索[J]. 中国高教研究,2022(7):55-61.
- [10] 孙晓妍. 高校学生管理工作中大学生心理健康教育存在的问题及对策研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报,2022,41(2):101-103.
- [11] 谭凤凤. 学生参与视角下高校班级团体辅导探索[J]. 高教学刊,2022,8(24):58-61.
- [12] 肖建卫,张兆强,张姿,等. 积极心理学视域下的高校大学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛,2022(15):177-180.
- [13] ZOU T,LYU Z,ZENG M. The enlightenment of positive psychology to the work of heart-to-heart talk of college counselors[J]. Journal of social science and humanities,2023,5(8):53-58.
- [14] 田宝伟,胡心怡,张平,等. 辅导员深度辅导的谈心谈话技术[M]. 北京:高等教育出版社,2021.
- [15] 陈帅,叶定剑,张碧菱,等. 构建高校辅导员谈心谈话长效机制探析[J]. 学校党建与思想教育,2020(12):56-58.
- [16] 殷昊翔. 辅导员谈心谈话的实效探析和优化思考[J]. 高校辅导员,2023(4):71-75.
- [17] 杨朝,李静蕾. 心理辅导视域下的高校辅导员谈心谈话工作方法研究[J]. 文教资料,2022(3):171-175.
- [18] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 修订版. 北京:北京师范大学出版社,2001.
- [19] COON D,MITTERER J O. 心理学导论:思想与行为的认识之路[M]. 13版. 郑钢,译. 北京:中国轻工业出版社,2014.
- [20] 孟昭兰. 情绪心理学[M]. 北京:北京大学出版社,2005.
- [21] 闫钰. 思想政治教育视角下大学生情绪管理

- 能力的培养研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37(10): 25-26.
- [22] BURGER J M. 人格心理学[M]. 陈会昌, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000.
- [23] 高秀梅. 当代大学生学习动机的特征及其对学业成绩的影响[J]. 高教探索, 2020(1): 43-47.
- [24] 陈琦, 刘儒德. 教育心理学[M]. 3 版. 北京: 高等教育出版社, 2020.
- [25] SHAFFER D R, KIPP K. 发展心理学: 儿童与青少年[M]. 9 版. 邹泓, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2016.
- [26] 夏立新, 杨宗凯, 黄荣怀, 等. 教育数字化与新时代教育变革(笔谈)[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2023, 62(5): 1-22.
- [27] 卢爱新. 论改革开放以来政策推动下的高校心理健康教育发展[J]. 学校党建与思想教育, 2019(10): 84-87.
- [28] 曾院珍. 基于 SPOC 的混合式教学模式的构建研究——以“大学生心理健康教育”课程为例[J]. 教育教学论坛, 2022(40): 128-132.
- [29] 何祥林, 陈梦妮. 以人为本视阈下的高校网络思想政治教育创新研究[J]. 学校党建与思想教育, 2017(4): 7-9.
- [30] 余斌. 试论思想政治教育的目的、本质、原则和方法[J]. 中国高等教育, 2011(7): 33-35.
- [31] BECK J S. 认知疗法: 基础与应用[M]. 2 版. 张怡, 孙凌, 王辰怡, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.
- [32] WRIGHT J H, BASCO M R, THASE M E. 学习认知行为治疗图解指南[M]. 武春艳, 张新凯, 译. 北京: 人民卫生出版社, 2010.
- [33] 江光荣. 心理咨询的理论与实务[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.

(责任编辑: 杨海挺)