

## 课程思政优秀案例展示《大学生心理健康》-钟莹团队

### 课程简介

根据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知（教思政厅〔2011〕5号）》和关于《普通高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）文件精神，《大学生心理健康教育》是学校结合实施学生素质教育工程而开设的一门集理论知识教学、个体咨询、团体心理辅导以及宣传教育活动等为一体的必修课程。开设《大学生心理健康教育》课程，旨在使学生明确心理健康的标准及现实意义，掌握并应用心理健康知识，培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野，培养学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，全面提高学生心理整体素养，为学生终身发展奠定良好、健康的心理素质基础。

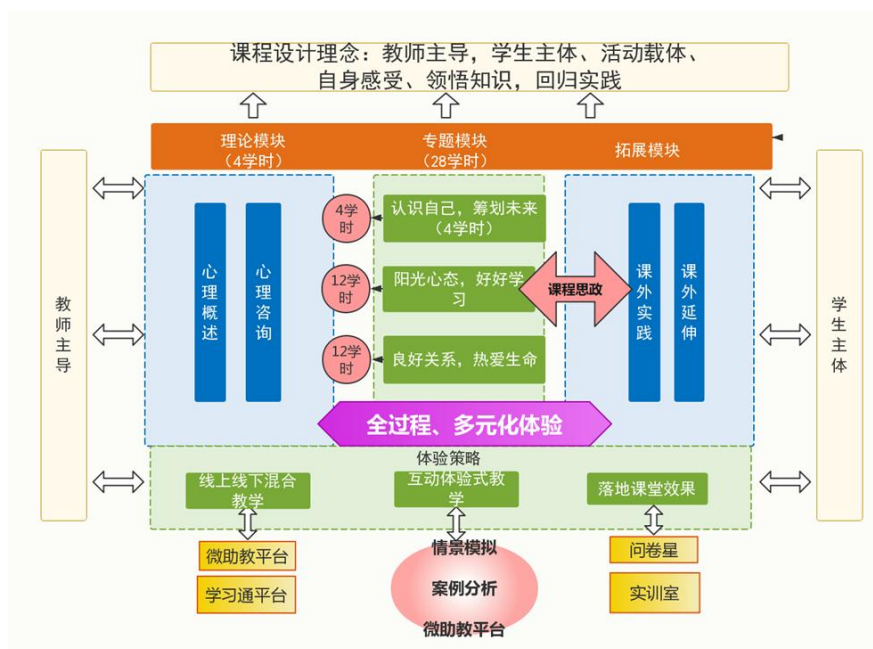
### 教师简介

钟莹，主要研究思政、汉语言文学、大学生心理、创业等方向，二级心理咨询师、二级创业咨询师，曾获得江西省教学能力比赛三等奖，江西省红色文化教学比赛三等奖，江西省思政教师教学能力比赛三等奖，江西省信息化语文教学比赛三等奖，江西省思政教师教案比赛二等奖，院优秀教师、院优秀思政教师、院优秀辅导员等荣誉，指导学生比赛获奖多项，参与结题国家级课题一项，省级课题多项，发表论文十余篇。

### 课程思政实施路径

## （一） 整体设计

《大学生心理健康教育》课程围绕立德树人的根本任务，贯穿全员、全过程、全方位的育人格局，落实人才培养方案与课程标准，基于积极心理学，依托“教师主导、学生主体、活动载体、自身感受、领悟知识、回归实践”的教学理念，运用情境模拟、案例分析、氛围创设等多种教学方法，采用线上线下“混合式教学”与互动体验式结合教学模式，设置多元化的课程体系，满足不同类型的学生的需求，有效达成了人才培养既定教学目标，使学生了解心理健康基本知识，掌握基本的心理调适方法；通过该课程的实训模块，进一步增强学生的自信心和耐挫性，培养学生乐观积极的生活态度和顽强的意志品质，通过理论与实践的有机融合，达到培养学生良好心理素养的目的，从而为他们的全面发展提供良好的基础。



## （二） 三全育人全融合

2017年12月，中共教育部党组发布《高校思想政治工作质量提

升工程实施纲要》，将“心理育人”纳入高校“十大”育人体系。“课程思政”注重构建全员、全过程、全方位的育人格局，而心理健康教育在实施课程思政过程中有着特殊的优势。例如专题“阳光心态，好好学习”教学设计中思政内容，见下表：

教学内容	思政内容
情绪	以大国工匠精神融入职业发展与自身学习中，在专业学习中减少学生用电畏惧情绪，养成良好的学习情绪素养。
学习心理	引入学习强国的理念，使学生了解大学生学习活动特点与心理特点相结合，树立报效国家的远大志向，这是克服学习心理障碍的有效途径，更是让自己拥有良好的学习心理状态，付诸努力的最佳途径。
压力管理与挫折应对	从革命烈士的生平故事，抗议精神看待压力和挫折的应对，正确面对各种压力，树立正确的挫折观

### （三）融入多样思政元素，打造红色资源课程教学内容

心理健康教育课程的教学内容主要涉及心理健康的基础知识；了解自我，发展自我；提高自我心理调适能力三个主要部分，人际、情绪、压力挫折、职业规划等主要内容。而思政知识点也内涵丰富：不仅包括思想道德、法律基础、理论知识、还涵盖社会时代事件、历史发展进程、国际关系、职业规划、精神传承等。以抗击新冠肺炎这一时代事件为例，学生通过亲身经历此社会时代事件，感受这自身情绪变化、压力应对的同时，将情绪管理、压力挫折管理心理学内容运用到实践。也从中看到国家和人民对待此类事件的处理，学习爱国主义和敬业精神，探讨社会主义核心价值观。将多样的思政元素融入教学中，既让学生能体会心理健康课程的学习现实意义，也给了心理健康教育课程提供了更多改革的空间。