

# 心理疏导在大学生思政教育中的应用路径

杨骐璟

贵州理工学院, 贵州 贵阳 550003

DOI:10.61369/EDTR.2026070040

**摘 要 :** 大学生正处于思想认识成熟的关键时期, 将心理疏导运用到大学生思政教育中, 能有效提高思政教育的实际效果, 并缓解大学生的心理问题, 这对学生之后的学习成长有着积极的帮助作用。当前, 心理疏导在大学生思政教育中的应用缺乏内容的针对性, 实际的运用效果也相对不足, 没有形成完整的心理疏导教育体系, 因此学校和教师需深入探索心理疏导的有效应用方法, 针对学生的实际问题, 运用先进辅助工具和组织实践活动, 提高心理疏导的实际效果, 这样不仅能全面发挥心理疏导的作用, 也能让大学生思政教育的质量效果得到提升, 助力学生健康成长。

**关 键 词 :** 心理疏导; 大学生思政教育; 应用现状; 优化建议

## The Application Path of Psychological Counseling in College Students' Ideological and Political Education

Yang Qijing

Guizhou Institute of Technology, Guiyang, Guizhou 550003

**Abstract :** College students are in a critical period of mature ideological understanding. Applying psychological counseling to college students' ideological and political education can effectively improve the actual effect of ideological and political education and alleviate college students' psychological problems, which has a positive effect on students' learning and growth. At present, the application of psychological counseling in college students' ideological and political education lacks the pertinence of content, the actual application effect is relatively insufficient, and a complete psychological counseling education system has not been formed. Therefore, schools and teachers need to deeply explore the effective application methods of psychological counseling. In view of the actual problems of students, we should use advanced auxiliary tools and organize practical activities to improve the actual effect of psychological counseling. In this way, we can not only give full play to the role of psychological counseling, but also improve the quality and effect of college students' ideological and political education, and help students grow healthily.

**Keywords :** psychological counseling ; ideological and political education of college students ; application status ; optimization suggestions

## 引言

心理疏导是利用沟通、倾听、引导等手段, 协助个体缓解心理负担、调整情绪状况、化解心理难题、增强心理适应水平的专业方法。对于大学生来说, 该群体通常会面临学业压力、人际关系、职业筹划、自我认同等众多考验, 易引发焦虑、抑郁、迷茫等心理方面的困扰。因此, 大学生思政教育不仅要向学生传递价值观, 还需关注学生的心理健康需求, 运用心理疏导增强思政教育的亲和力, 教师可通过共情跟倾听拉近与学生的距离, 也可以利用心理疏导及时干预学生的心理困扰, 帮助学生建立积极心态、培养抗压能力, 这样学生才能在思政教育和心理疏导的双重辅助下, 成为心智成熟且具有社会责任感的新时代优秀青年。

## 一、心理疏导的价值内涵

心理疏导是以尊重、理解、共情为前提, 使用科学的方法跟技巧, 扶持个体认识本我、接纳本我, 实现心理的健康与人格的健全。其跟心理咨询、心理治疗并非同一类, 而是更聚焦于日常情形下的情绪调控和问题化解, 呈现预防性、发展性以及教育性

的特色。

心理疏导以人本主义理论为基础, 突出对个体内在价值的尊重与挖掘, 凭借共情式沟通消除教育者与学生的心理隔阂, 让思政教育从单向灌输变为双向交流, 其具备的预防功能成了思政教育的“安全阀”, 能在早期识别抑郁倾向、社交障碍等潜在的心理风险信号, 即刻介入干预, 阻止个体心理危机演变成行为方面

的偏差,维护校园意识形态平稳。

新时代学生成长于信息爆炸时期,其思维形态呈现出去中心化与碎片化的特质,对权威式教育存在抵触,心理疏导凭借平等对话构建教育场域,采用问题为指引而非结论为指引的交流模式,可以引发学生的主体性思索,契合后现代主义教育理论里“知识共建”的理念,助力培养具备批判性思维及社会适应能力的新时代青年。

## 二、心理疏导在大学生思政教育中的应用现状

### (一) 心理疏导的内容缺乏针对性

当前大学生思政教育中的心理疏导内容普遍存在“泛化”问题,不能精准贴合不同学生群体的心理需求。从理论上来说,应按照发展心理学理论,对大学生不同成长阶段的心理特质设计差异化内容,而在实际的教育场景中,教师时常采用千篇一律的模式,统一开展压力管理讲座以及通用型团体辅导活动,忽略掉个体在学业压力、人际关系、家庭背景等方面的实际差异点。例如,农村学生会因经济方面的负担产生自卑心理,城市学生更多面临社交焦虑与职业规划上的迷茫,但疏导内容常常未对这类结构性差异加以区分,致使心理疏导与思政教育的结合仅于表面,大多是把价值观教育直接添加到心理技巧训练上,未从心理机制维度剖析价值观形成的内在逻辑,使得心理疏导内容空泛,难以唤起学生深层次的心理共鸣。

### (二) 心理疏导的实效性不足

心理疏导在实践中的效果受限,源自教育者专业能力跟教育场景不匹配,从专业能力这一维度看,若要实现有效的心理疏导,教育者需兼具心理学理论素养与实践技能,可精准辨别学生的认知偏差类型,并利用认知行为疗法、焦点解决短期治疗等技术进行针对性干预。目前高校思政教师队伍大多由具有哲学、社会学等学科背景的人员组成,心理学系统培训的覆盖率偏低,致使疏导进程停留在经验式共情模式,没有剖析情绪背后深层信念的能力,而且现阶段心理疏导大多在集体疏导场景中实施,教师为保证课堂秩序与表面融洽,往往会回避进行敏感话题讨论,导致学生因隐私方面的担心而隐瞒真实想法,疏导沦为形式主义,这种能力跟场景的双重失配,使得心理疏导难以从情绪安抚提升为心理赋能,减弱了思政教育对个体精神成长的支撑作用。

### (三) 心理疏导的教育体系不完善

心理疏导在思政教育中的体系化缺失,反映在制度设计、资源整合以及评价机制三方面。从制度设计的维度看,心理疏导未被明确写进高校思政教育的顶层规划里,一般定位成补充性手段,而非核心单元。实际开展时,一般会以零散的讲座、主题班会或者临时团体活动替代系统化的教育,不易形成递进又连贯的疏导链条。在资源整合方面,高校心理中心与思政部门在较长时期内相互分割,管理归属与职能定位有壁垒,造成心理测评数据、个案干预记录等关键信息无法与思政教育档案互通,使得教师难以全面了解学生的心理动态与成长痕迹,使疏导精准与连贯的特性被削弱。针对评价机制方面,目前多数高校对心理疏导进

行考核时以过程性指标为主,缺少对实际效能的量化评定,导致疏导的实际成效难以客观核实,教师因得不到正向反馈,故而缺少优化的动力,令心理疏导体系陷入低水平的循环模式,难以实现从形式覆盖到质量提升的突破<sup>[1]</sup>。

## 三、心理疏导在大学生思政教育应用的优化建议

### (一) 通过心理知识帮助形成健康心理状态

心理知识是打造健康心理状态的根基,思政教师向学生全面传授心理学基础理论,可协助学生科学认识自身心理活动的规律,增进自我觉察与调节的能力,知识赋能能将被动接受疏导转变成主动实施心理建设,能够为价值观的内化奠定稳定的心理根基。

例如,高校可创立“基础课程+专题工作坊”的分层教育体系,基础课程当中系统讲解压力应对、人际交际、自我认同等核心模块,采用心理测评工具帮学生找准自身心理状态,针对那些高风险群体,如学业方面有困难、家庭出现变故的学生,可开展专题工作坊,依靠角色扮演、思维导图等途径引导其纠正认知偏差。若有因挂科出现自我否定的学生,教师可以引导其以“这次失败是否意味着我一直无法成功?”替换原本的绝对化信念,再利用“列举三次克服困境的事例”开展行为验证,逐步重新树立自信。教师可依托线上平台推送心理微课堂,以短视频形式剖析“拖延症的神经机制”“社交焦虑的暴露疗法”等实际问题,以此来符合学生碎片化学习的需求。

通过心理知识的系统性输入与场景化应用,学生可从“明白心理”转变为“活用心理”,这不仅可提升心理疏导的持续效果,还能让思政教育中的价值观引导以学生主动赞同为基础,促成心理健康跟思想成熟协同成长。当学生掌握科学的心理调节手段,面对复杂社会环境及生活挑战时,能以平和又理性的心态去面对,降低因心理问题引发的行为失范和价值观歪曲,主动培育的心理健康状态能让学生更透彻地理解思政教育宣扬的积极向上价值观,并内化为属于自身的行为准则及道德规范。

### (二) 结合大学生的具体问题实施心理疏导方法

大学生正处在心理发展的关键转折阶段,不同个体受成长环境、性格特质等因素影响,面临的具体问题差别显著,教师要借助日常观察、心理测评、深度访谈等途径,精准查找学生在学业、人际、情感、职业规划等领域的关键烦扰,分析背后的认知情形与情绪机制,策划贴合学生当下需求的疏导方案,保证疏导措施直接针对问题根源,增强干预的实际成效。

例如,针对学业压力导致焦虑的学生,教师可定期组织学习小组进行经验分享,缓解孤立情形;针对因人际关系矛盾出现抑郁情绪的学生,可以引导学生分别扮演自身与冲突对象开展对话,宣泄积压的压抑情绪;针对职业规划上迷茫的学生,可凭借冥想引导其想象未来五年的理想生活,随后帮其制定明确的职业规划方向,制订分阶段的行动安排,增添目标坚定感<sup>[2]</sup>。如某个学生多次面试失败,由此产生自我怀疑,教师先以回顾成功事件为开端,找出学生自身的优势,继而模拟面试场景开展角色扮演

活动，针对性地对其肢体语言与应答策略进行纠正，帮助学生逐步找回自信。

结合大学生实际问题开展心理疏导，是把心理学技术转变为化解实际困境的具体方法，能够让疏导从情绪安抚进阶到问题解决，此类精准干预能迅速减轻学生的心理困扰，协助学生学会自我调整，让学生面对未来挑战时心理韧性更强，实现思政教育立德树人追求与心理疏导助人自助诉求的有效结合。

### （三）采用先进的辅助工具创新心理疏导形式

处于数字化与智能化的浪潮之下，借助先进辅助工具创新心理疏导形式，是增进大学生思政教育实际成效的重要途径。传统心理疏导采用面对面交谈，因时空的限制，无法全面记录学生心理动态，而采用大数据、人工智能等工具，可以实现疏导场景的多样、数据与精准化呈现，这些工具可突破传统疏导所面临的时空局限，利用数据驱动增进心理疏导的科学性与个性化水平。

例如，教师可凭借大数据分析技术，整合学生在校园一卡通消费、图书馆借书、线上课程学习等多场景的行为数据，与心理测评量表得出的结果相结合，采用机器学习算法打造心理风险预测模型，若发现某学生最近经常深夜使用电子设备、食堂消费猛然下降且课程作业提交有所延迟，系统能自动把学生标记成“潜在抑郁倾向”，并推送预警信息给辅导员，实现心理问题的早期察觉与精准处理。另外，教师还可研制具有自然语言处理能力的智能心理陪伴机器人，用深度学习技术去理解学生的情绪表达，学生可借助语音或文字输入的方式倾诉苦恼，AI机器人可辨认其情绪状态，依靠认知行为疗法给出针对性的建议，平台可记载学生历史咨询数据，形成个性化心理档案，为教师后续采取干预手段提供参考<sup>[3]</sup>。

### （四）组织实践活动检验心理疏导的具体成效

开展实践活动是检验心理疏导成效、夯实思政教育成果的重要阶段，理论学习和心理疏导的最终目标是推动学生把所学知识转化为实际行动，实践活动凭借真实情境，可直观展现学生心理状态的变化以及价值观的践行情况，辅助教师评估疏导成果、调

整干预手段，引导学生在实践中巩固心理调适的能力，强化对思政教育理念的赞同与内化。

例如，高校可设计一套“心理+思政”融合的实践活动体系，针对抗压能力弱的学生，可开展户外拓展的相关活动，采用攀岩、团队接力等形式的任务，指引学生在挑战中运用压力疏导技巧，培养合作精神跟责任感；针对人际沟通存在阻滞的学生，可开展社区志愿的服务活动，要求其跟不同年龄、不同背景的居民交流，完成调研及帮扶的相关任务，教师观察其沟通时的表现和情绪反馈，即刻给出反馈与教导；针对职业规划上有迷茫的学生，可开展行业实践相关活动，安排学僧去企业、科研机构开展短期实习，在实际工作场景当中明确职业兴趣及能力的不足，并结合心理测评得出的结果调整规划方向<sup>[4]</sup>。

实践活动的价值体现在构建从疏导到实践的通道，再以反馈促成完整的教育闭环，让心理疏导从理论层面转入行为实施，以真实情境开展检验，学生能更深入的理解心理调适方法跟思政价值观的关联性，主动把社会主义核心价值观落实到行动上，而教师则可依据实践反馈对疏导方案进行优化，形成“问题识别—实施干涉—效果测评”的动态机制，实现心理健康跟思想成长的相互助力。

## 四、结语

综上所述，心理疏导在大学生思政教育中的应用是提升教育质量、促进学生成长的重要途径，运用心理知识赋予能量、结合具体问题精准开导、借助先进工具创新模式以及组织实践活动检验效果，能构建出一套完整的心理疏导教育体系，解决目前应用中内容针对性不足、实效性较差、体系不完善的问题。在之后的教育中，高校和教师要不断增进心理疏导跟思政教育的融合，探究更科学、合理的疏导方法，为大学生给予全方位的心理支撑与思想引导，使其成为心理成熟且拥有社会责任感的新时代青年。

## 参考文献

- [1] 刘苗, 阴子昕. 心理疏导运用于大学生思政教育的价值意蕴、现实困境与实践路径 [J]. 华章, 2026, (03): 72-74.
- [2] 李景梅. 积极心理学视域下大学生思政教育探析 [J]. 安徽水利水电职业技术学院学报, 2024, 24 (03): 79-82.
- [3] 王春燕. 基于人文关怀和心理疏导的大学生思政教育探析 [J]. 淮南职业技术学院学报, 2019, 19 (01): 26-27.
- [4] 熊燕红. 心理疏导功能在大学生思政教育中的意义探讨 [J]. 理论观察, 2015, (03): 130-131.