

# 试论高职院校心理健康教育与德育的融合策略

张 艳

(西安职业技术学院, 陕西 西安 710077)

摘要: 在高职院校中, 心理健康教育与德育是学生全面发展的两个关键领域。心理健康教育关注学生的心理状态、情绪管理及心理问题的预防与干预, 旨在帮助学生建立积极的心理状态, 提升他们的应对压力能力和自我调节能力。德育则注重学生的价值观培养、道德规范的教育及社会责任感的塑造, 帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观, 指导学生形成良好的道德品格和行为习惯。基于此, 本文通过对二者融合现状进行研究, 发现当前二者融合育人存在着教育内容和方法的差异、教师的专业能力要求高、资源配置的困难等挑战, 从课程设计、教学方法、师资培训等方面为未来的教育改革创新提供策略。

关键词: 高职院校; 心理健康; 德育; 融合

近年来, 高职院校在心理健康教育与德育的融合方面取得了一些积极进展。例如, 一些高职院校将心理健康教育内容融入德育课程, 这种融合不仅有助于学生在心理上获得支持, 还能够的道德教育中提供更全面的视角, 使学生在解决实际问题时更加成熟和理智。然而, 尽管取得了一些进展, 心理健康教育与德育的融合仍面临诸多挑战。因此, 研究心理健康教育与德育融合的意义在于, 能够为高职院校提供更加科学和有效的教育模式, 推动心理健康与德育融合育人的整体发展, 培养更多具备良好心理素质和道德品质的优秀人才。

## 一、心理健康教育与德育的定义与目标

### (一) 心理健康教育的定义与目标

心理健康教育旨在帮助学生认识和调节自身情绪, 培养健康的人际关系, 提升应对压力的能力。包括系统的教育活动, 旨在增强学生的心理素质和自我调节能力, 预防和减少心理问题的发生。目标主要有:

1. 提高心理素质: 帮助学生认识自我, 增强自信心和自我效能感, 改善情绪管理和应对挫折的能力。
2. 促进心理发展: 通过教育和训练, 帮助学生发展适应性强的心理特征, 如抗压能力、社会交往能力和自我调节能力。
3. 预防心理问题: 通过早期干预和教育, 减少心理问题的发生, 尤其是焦虑、抑郁等常见心理障碍。

### (二) 德育的定义与目标

德育指的是通过教育活动, 培养学生良好的道德品质和行为习惯, 帮助学生形成正确的价值观和人生观。包括对学生进行系统的道德观念教育, 培养他们的社会责任感和伦理观念。目标主要有:

1. 形成正确价值观: 引导学生树立正确的价值观、人生观和世界观, 理解和尊重社会公德和法律法规。
2. 培养良好品德: 通过德育教育, 培养学生诚实守信、尊重他人、勤奋学习、关爱社会等良好的道德品质。

3. 增强社会责任感: 教育学生关注社会问题, 增强集体主义精神和社会责任感, 促进他们积极参与社会活动。

### (三) 二者的相似性与差异性

#### 1. 相似性

(1) 目标一致性: 心理健康教育和德育都致力于促进学生的全面发展。心理健康教育关注学生的心理素质, 而德育关注道德品质, 两者共同目标是帮助学生成长为健康、积极的社会成员。

(2) 教育方法的交集: 两者都采用互动性强的教育方法, 如讨论、案例分析和角色扮演等, 以提高学生的参与度和实际应用能力。

#### 2. 差异性:

(1) 关注重点: 心理健康教育主要关注学生的心理状态、情绪管理和心理发展, 旨在提升学生的心理韧性; 而德育则专注于学生的道德品质和社会行为, 强调道德规范和社会责任感。

(2) 内容结构: 心理健康教育内容涉及心理学理论、情绪调节和心理干预等; 德育内容则包括道德理论、社会伦理和行为规范等。两者在内容的具体操作上存在差异。

## 二、心理健康教育与德育融合的必要性与挑战

### (一) 高职院校学生的心理健康需求与德育需求

高职院校的学生面临着特殊的心理健康需求与德育需求。从心理健康需求来看, 高职院校的学生常常面临学业压力、就业焦虑和个人发展困惑。这些问题可能导致心理困扰, 如焦虑、抑郁和自我效能感低下等。因此, 心理健康教育在这些学生的生活中显得尤为重要。心理健康教育不仅帮助学生识别和管理情绪, 还提供应对压力和挫折的技能, 从而提高他们的整体心理素质和生活质量。

德育更是高职院校的人才培养的重要需求。作为社会的未来建设者, 高职学生需要树立正确的价值观和道德观。德育的核心在于引导学生理解和践行社会公德与法律法规, 为其未来的社会生活奠定坚实的道德基础。

## （二）融合育人的主要挑战

1. 教育内容和方法的差异。心理健康教育侧重于情绪管理、心理干预和自我调节，更多关注学生的心理状态和个人发展；而德育则关注道德理论、行为规范和社会责任感。两者融合时需要将心理健康教育的实践技巧与德育的价值观教育有机结合，这可能需要调整课程结构和教学方式，以确保两者的有效融合。

2. 教师的专业能力要求高。有效融合心理健康教育与德育，需要教师具备跨领域的知识和技能。这对教师的专业素养提出了更高要求，如何平衡和整合这两方面的教学任务成为一个重要问题。

3. 资源配置的困难。高职院校在心理健康教育和德育方面的资源分配可能存在不平衡的情况。心理健康教育可能需要专业的心理辅导员和相关设备，而德育则需要丰富的社会实践活动和道德教育资料。如何在有限的资源下，既保证心理健康教育的质量，又推动德育的有效实施，是需要解决的实际问题。

## 三、高职院校心理健康教育与德育的融合策略

### （一）课程设计

#### 1. 将心理健康教育融入德育课程

将心理健康教育的内容纳入德育课程，可以在德育课程中加入心理健康教育的相关知识，如情绪管理、压力与挫折应对等。这种融合能够使学生在学习道德规范的同时，也掌握处理心理问题的技巧，从而提升他们的综合素质。例如，在探讨集体合作与团队精神时，结合心理学中的沟通技巧和压力管理策略，提升学生的团队协作能力与心理适应能力。这样一来，学生不仅能理解道德行为的重要性，还能通过实践心理健康技巧，学会如何在日常生活中保持心理平衡，从而在面对各种挑战时，更加自信和从容。

#### 2. 开设专门的融合课程

除了将心理健康教育融入现有的德育课程外，还可以设计和开设专门的融合必修课或选修课。这些课程可以结合心理健康和德育两方面的内容，通过整合课程大纲、教学目标和评价体系，提供全面的教育体验。课程可以围绕具体的主题，如“心理健康与道德发展”“职业道德与心理素质发展”，通过系统的教学内容，帮助学生深入理解心理健康与德育的关系，并在实际生活中应用所学知识。

课程还可以设计一系列反思和讨论环节，让学生在课堂上分享个人经历，讨论如何在日常生活中运用心理健康和道德原则。最后，通过定期的评估和反馈机制，教师可以监测学生的进步，并根据需要调整课程内容，确保教学效果的最大化。

### （二）教学方法

#### 1. 采用案例教学、互动讨论等方法

在实际教学中，案例教学和互动讨论可以进一步深化学生对心理健康与德育内容的理解。教师可以选择一些具有代表性的案

例，比如校园冲突、团队合作中的心理挑战等，引导学生从不同的角度进行分析，探讨道德决策的同时关注情绪调节的策略。此外，互动讨论或头脑风暴能够激发学生的思维，鼓励他们表达个人见解和经历，从而增强对心理健康和道德行为的感知与认同。

#### 2. 举办心理健康与德育主题的讲座和活动

定期举办心理健康与德育主题的讲座和活动不仅提升学生的认知，也能为他们提供实际的技能和资源。通过邀请心理学专家和道德教育学者，学生可以接触到前沿的研究成果和实践经验，这些讲座可以帮助学生理解心理健康和道德行为的重要性，并提供实用的应对策略。同时，校园活动如心理健康日和德育讲座周可以通过各种互动形式，如工作坊、角色扮演、团体辅导、心理剧和社会调查，使学生更积极地参与其中。通过这些活动，学生能够建立起对心理健康和道德行为的长期关注和实践习惯，为他们未来的生活和职业发展提供坚实的基础。

### （三）师资培训

#### 1. 增强教师对心理健康和德育的理解

教育的关键在教师，教师需要增强对心理健康和德育融合育人的理解，并能够在教学实践中自觉推进二者的融合，创造性地做好塑造人的工作。学校可以通过提供相关的培训和教育资源，帮助教师掌握心理健康和德育的基本理论和实际应用，提高他们的教学能力和效果。

#### 2. 定期开展师资培训和研讨

定期开展师资培训和研讨活动，可以帮助教师更新知识和提升技能。这些培训和研讨活动可以涵盖心理健康教育和德育的最新研究成果、教学方法和实践经验。通过交流和学习，教师可以获得新的教学策略和工具，更好地将心理健康教育与德育融合到课程和教学实践中。

## 四、结论

高职院校心理健康教育与德育的融合推动了学生全面发展，为他们未来的学习和生活奠定更加坚实的基础。新时代高职院校的心理健康教育与德育融合育人成为必然。未来的课程设计将更加注重学生的实际需求，结合心理健康和德育的具体问题，提供量身定制的教育方案。同时，教学方法也将不断创新，以适应学生多样化的学习需求。教师也需更加注重心理健康和德育的结合，掌握更新的教育理论和实践经验，进一步促进心理健康教育与德育的有效融合。

### 参考文献：

- [1] 李雪雪. 浅析高职院校心理健康教育与德育的融合路径 [J]. 辽宁青年, 2023 (9): 0061-0063.
- [2] 张晴晴. 新时期下高职心理健康教育和德育教育融合研究 [J]. 爱情婚姻家庭, 2022 (35): 0112-0114.