

# The Significance of Integrating Mental Health Education into the Ideological and Political Education in Senior High School

Weili Zhao

Nagqu No.4 High School, Lhasa Tibet Autonomous Region, Lhasa, Tibet, 850000, China

## Abstract

Against the backdrop of accelerated social transformation, high school students face mounting pressures from academic competition, self-awareness development, and interpersonal relationship management, leading to increasingly prominent mental health issues that severely constrain their holistic development. The learning and living experiences during high school play a pivotal role in shaping adolescents' values, outlook on life, and worldviews, with their mental health being particularly vulnerable. As ideological and political education bears the crucial responsibility of moral cultivation, it must equally prioritize mental health education to foster healthy psychological well-being and well-rounded personalities. This article analyzes the relationship between ideological and political education and mental health education in high schools, explores the significance of integrating mental health education into ideological and political curricula, and discusses key implementation strategies and effective approaches for blended teaching methods, aiming to provide valuable references for educators.

## Keywords

High School Ideological and Political Education; Mental Health Education; Integration; Significance; Integration Pathways

## 高中思政课教育融入心理健康教育的意义

赵伟丽

西藏自治区拉萨那曲第四高级中学, 中国·西藏 拉萨 850000

## 摘要

社会发展加速转型的背景下, 高中学生需要应对学业竞争、自我认知提升、人际关系管理等诸多方面的压力, 造成了当前许多高中学生心理健康问题日益凸显的现状, 对高中学生的全面发展造成严重制约。高中阶段的学习与生活对于青少年的三观塑造有着十分重要的作用, 尤其是学生的心理健康更是极易受到影响。思政课教育肩负着立德树人的重要责任, 同样需要重视学生的心理健康教育, 构建教育合力培养学生的健康心理与健全人格。文章分析了高中思政教育与心理健康教育之间的关系, 从思政课教育融入心理健康教育的重要意义着手, 探讨了融合教学的实施要点与有效路径, 希望能够为相关教育工作者提供有益参考。

## 关键词

高中思政课; 心理健康教育; 融入; 意义; 融合路径

## 1 引言

“健康生活”是高中学生的核心素养之一, 需要重视对学生健康心理与健全人格的培养。高中思政课秉承着立德树人的根本指引, 肩负着引导和培养学生形成正确三观与高尚品德的重要责任, 在内容上与心理健康教育也有着密切联

系。而许多高中思政课教育过程, 存在重视理论灌输, 轻视心理疏导的严重偏差。高中思政课教育未能实现与心理健康教育的深度融合, 也就无法形成培养学生健康心理与健全人格的教育合力。加强对高中思政课教育融入心理健康教育的意义与实践路径的深入探索, 对于突破学科教学壁垒, 构建促进高中学生身心健康与思想、人格培养的教育合力, 提高思政教育质量有着十分重要的现实意义<sup>[1]</sup>。基于此, 本文通过查阅相关文献资料及结合自身实践情况下, 针对高中思政课教育融入心理健康教育的意义与融合路径展开探讨, 以供参考。

**【基金项目】**“高中思政课教育融入学生心理健康教育的意义及路径研究——拉萨那曲第四高级中学为例”(项目编号: NQJYKTYB202305)。

**【作者简介】**赵伟丽(1986—), 蒙古族, 中国辽宁朝阳人, 硕士, 副高, 从事教育心理和思想政治教学相关的研究。

## 2 高中思政课教育与心理健康教育的关系分析

高中教育教学体系中, 思政课与心理健康教育虽然是

互相独立的学科，但是在育人逻辑方面存在辩证统一相互渗透的关系。首先，高中思政课教育与心理健康教育都是以促进学生全面发展为核心目标。其中思政课教育以培养学生的思政觉悟、道德情操、社会责任为核心、引导学生塑造正确三观，而心理健康教育则聚焦学生情绪自控、人际关系调节、挫折压力承受等方面能力的培养，塑造学生的健全人格，这两者都是新时代培养全面发展人才的必要条件与核心目标。其次，高中思政课教育与心理健康教育在内容上有着较大的互补性。思政课中学生正确的自我认知形成，妥善的人际关系处理，以及崇高人生理想的树立等内容的有效学习与吸收，离不开心理健康教育赋予学生的正确心理认知与相应技能保障，以及学生在情绪管控、挫折应对、生涯规划等心理健康教育方面内容的学习、成长，也依赖思政课教育赋予的价值引领，以免学生产生错误的心理认知。此外，思政课教育与心理健康教育的教学方法有着互相借鉴与有机融合应用的现实意义。思政课教育过程中的理论教学、案例分析、情境体验教学等对于心理健康教育教学的价值导向框架构建有着重要的借鉴意义，以及心理健康教育中的心理测评、个体咨询、团体辅导等方法的借鉴与参考也有助于提高思政课教育的针对性与实效性，实施契合学生实际心理的思政教育。正视思政课教育与心理健康教育之间的深度关联，为高中思政课教育融入心理健康教育提供理论基础与实践方向。

### 3 高中思政课教育融入心理健康教育的重要意义

#### 3.1 为学生身心健康与和谐发展提供支撑

处于高中阶段的青少年的自我意识快速发展，但是在心理发展方面不够成熟，在自我认知、情绪控制、心理承受能力等方面仍较为薄弱。思政课教育融入心理健康教育，发挥价值引领和心理疏导合力，在塑造学生正确三观的同时引导学生掌握健康的心理调节与适应方法。比如，在《哲学与文化》一课的教学过程中对于“实现人生价值”内容的讲解时，借心理团队活动，引导学生对于人生价值内涵与实现途径认知过程中客观认识到自身的优势与不足，进而调整自身心态积极面对挫折，明确自身的个人理想与社会发展需求之间的契合点，以免由于理想与现实之间的较大落差而引发心理问题。

#### 3.2 培养学生的社会责任感与同理心

在高中思政课教育中融入心理健康教育能够显著提高育人实效。传统的、固化的思政课教学模式，往往忽视学生的主体地位，引发学生的抵触心理<sup>[1]</sup>。在心理健康教育的融合引导下，思政课得以更为准确地把握学生心理需求，进而找到更具亲和力的教学方式来提高教学效果。借助心理测评，教师能够准确了解学生思想动态，明确学生的心理困惑，进而对思政课的教学内容进行合理设计，使得思政理论知识实现与学生学业发展、情感解答、规划选择等需求高度契合。

比如，在教授“社会主义核心价值观”相关内容过程中，就“诚信吃亏”这一可能发生的错误认知，从法律、道德层面为学生进行理论讲解的同时也借助心理案例分析的方式，向学生说明“诚信”对于人际关系经营与心理健康的重要性，形成对核心价值观的心理认同，完成思想与心理的健康统一。

#### 3.3 推进立德树人任务的根本落实

五育融合背景下心理健康教育是素质教育不可或缺的内容，思政课则作为德育的核心途径。高中思政课教育融入心理健康教育，能够推动素质教育的协同发力。在思政课教育中实施全过程的心理健康教育，能够在以健康心理品质的基底下培养学生正确思想道德观念，夯实青少年“五育融合”基础，推动高中学生实现全面发展。

## 4 高中思政课教育融入心理健康教育的实施要点

#### 4.1 理念更新

理念更新是融合的前提基础。学校和教师需打破“学科本位”思想，树立“协同育人”理念，明确二者融合不是简单的内容叠加，而是在思政课教学的全过程中全面融入和应用心理健康教育的理念与方法。这就要求思政课教师需要从教学理念方面，完成由单一的知识传授者，转向引导和陪伴学生成长的多重角色。在教学中充分关注学生的心理状态，将心理关怀与价值引领并重；学校管理者要建立跨学科育人机制，统筹思政教育与心理健康教育资源，为融合教学提供制度支持。

#### 4.2 内容整合

高中思政课教育融入心理健康教育的核心在于对内容的整合。整个融合过程需要遵循思政教育为主、心理健康教育为辅的原则<sup>[1]</sup>。以思政课教学目标为中心，对标教学要求对心理健康教育内容及素材进行筛选，确保两者较高的契合度与较好的衔接性。同时要深挖思政课中的心理健康教育元素，以此作为两者教学理念与内容融合的切入点。整个内容整合过程需要重视对不同学习阶段高中生心理特点的分析与把控，对融合内容进行合理的分层设计，针对不同层级的内容需求开展针对性的融合教学，以切实满足学生发展需要。

#### 4.3 师资协同

高中思政课教育融入心理健康教育离不开师资协同的有效支撑。教师融合教学水平的提升，要求高中学校重视对融合教学培养培训体系的建设。采用开设专题讲座、集中案例研讨、定期组织公开课、实践观摩等方式，对思政课教师进行心理健康方面的知识培训，提高其心理测评、心理疏导、团体辅导等方面的能力。对于心理健康教育教师的培训，则可通过组织参加思政课集体备课的方式，从心理学角度为思政课教学作出建议，以及参与心理体验活动的设计等，为思政课教育赋能。除此之外，思政课与心理健康教育教师之

间需建立形成常态化的沟通机制,以便对学生的心理问题及时反馈与开展专业引导,发挥教育合力优势。

#### 4.4 评价保障

高中思政课教育融入心理健康教育的较好效果需要建立多元化、发展性的融合教学评价体系作为保障。对此,教师需要彻底转变传统的、单一的知识评价模式,全面评价学生在思政素养与心理健康方面的提升情况,实施思政理论知识与情绪调节、人际交往、挫折应对等心理品质提升的全内容评价。以及在注重学业测试、心理素养测试等终结性评价的同时,需要重视课堂表现、心理成长记录等的过程性评价的有机结合,充分发挥出教师评价、学生自评、学生互评等多元化的评价模式优势,确保做到全面、客观的融合效果反馈与评价,以便融合教学的持续优化。

### 5 高中思政课教育融入心理健康教育的有效路径

#### 5.1 深耕课堂主阵地

高中思政课教育融入心理健康教育,需要充分发挥课堂的载体作用,完成理论教授与心理体验的深度结合。在课堂教学中积极突破单向传递模式的局限,注重对心理健康教育技巧、方法的融合应用。对此,教师充分结合不同思政教学内容的需求分析,对相应的心理健康教育活动形式进行精准设计,发挥两者融合在课堂教学过程的合力与优势,有效满足学生的思政知识与心理需求。同时,理论教学与心理体验在思政课堂教学过程的深度共生,教师还需重视对课前心理测评、课中针对性教学设计、课后反馈调整等机制的建设与完善,深入排查学生的心理困惑以准确把握教学重点与难点,并结合教学反馈进行不断优化二者融合路径,如此一来在解决学生心理问题的同时实现对思政理论的有效教学。

#### 5.2 强化课后活动延伸

以思政课堂为主题对课后实践活动进行科学谋划,将课后活动延伸至不同的心理健康建设层面,推动融合教育实现全覆盖。从思政课教材中选出较具心理健康教育意义的内容,设置相应的思政主题,开展心理征文、团体辅导游戏、同伴互助成长小组活动等,使得学生在课后活动实践中加深思政理论知识的理解,同时能够实现沟通能力与共情素养的有效提升。同时,教师还可结合具体思政教学内容组织心理健康知识竞赛、心理情景剧表演等课后活动,让学生在参与和体验中进一步内化思政教育与心理健康教育的理念。活动开展过程中教师应全程参与,旨在及时给予学生指导及活动后反馈,在保证活动的效果和质量情况下促使课后活动对思政课教育与心理健康教育的有效延伸和补充。除此之外,学校还需重视对校园文化特色品牌的建设,充分利用主题班会

评比、心理漫画展等方式丰富思政与心理健康教育融合的主题文化,潜移默化地引导学生正确的思政方向与健康心理<sup>[4]</sup>。

#### 5.3 构建家校社协同联动

学校需加强对“家长课堂”运行的谋划,定期开展思政与心理健康课堂活动,建立常态化的家校沟通机制,向家长讲解青少年的思想道德发展规律,传授家长正确的心理疏导技巧,引导家长正确看待学生的成绩与心理需求,避免陷入家庭教育误区。利用开展“亲子思政课”等活动契机,开展家长与孩子的心理互动,从中达到深化思政认知与增进情感的效果。除此之外,学校还需重视对社会资源的发掘与利用,通过邀请优秀党员代表、心理专家、优秀毕业生,开展“思政+心理”公益讲座等方式,以身边真实案例激励学生勇于担当、不惧艰难等精神,实现心理成长。

#### 5.4 建立完善的保障机制

针对思政课教育与心理健康教育的融合,学校需重视加强对跨学科教研机制的建设,定期开展联合备课,集思政与心理健康教育资源合理进行融合教学设计,并将其纳入教师的绩效考核内容当中,形成融合教学发展的有效激励。同时需要完善相关硬件配套,配备完善的心理测评系统、团体辅导器材等,建设专用的融合教育教室,保障融合教学活动的顺利开展。除此之外,教师还需重视对学生的定期回访、心理测评、教学反馈收集等,加强对融合教育效果的跟踪反馈,进而对融合教学进行及时调整、优化,保持教师设计与学生成长需求的高度适配,推进育人目标的顺利实现<sup>[5]</sup>。

### 6 结语

综述可知,高中思政课教育融入心理健康教育有着十分重要的现实意义,也是新时代发展对人才需求的必然要求。对此,高中学校及思政课程教师必须加强对融合教学模式的深入探索,积极创造融合教学的有利条件,采取有效措施推动思政课教育与心理健康教育的深度融合,夯实青少年发展的思想与心理根基。

#### 参考文献

- [1] 雷童,刘晓红.积极心理健康教育在思政课教育学中的应用分析[J].知识库,2018(18):1.
- [2] 武晓娜.心理健康教育渗透于高中思政教学探析[D].湖南科技大学[2025-12-13].DOI:CNKI:CDMD:2.1013.007243.
- [3] 焦芳.高中心理健康教育与课程思政融合的实践路径探究[J].中华活页文选(高中版),2025(4):0190-0192.
- [4] 曾妮,李必凤.在高中思政课程教学中渗透心理健康教育的策略研究[J].教师教育论坛,2024,37(10):85-87.
- [5] 李美唯.心理健康教育在高中思政课中的渗透[J].求知导刊,2024(17):107-109.