

身心健康教育工作融入学生思政教育工作路径研究

——以北京大学生命科学学院为例

唐 平 王黛芳 杨国昊

内容提要：高校教育工作中，思想政治教育工作与学生身心健康工作相互作用、相互影响。北京大学生命科学学院创新工作路径，通过完善学生评价体系、聚焦学生发展需求、增强人际沟通技能以及强化体育和劳育等方式，来改善学生的身心健康状况，培养学生的爱国主义精神、团队合作意识、创新实践能力和积极意志品质，构建起身心健康教育与思政教育协同工作机制，从而为高校身心健康教育工作融入学生思政教育工作提供经验借鉴。

一、引言

大学生正处于生理和心理成长的特定时期，身体素质和心理健康问题尤为值得关注。中国科学院心理研究所近年的研究显示，当代大学生为多种心理问题的高风险群体，心理健康状况面临巨大挑战；同时期的全国学生体质与健康调研显示，大学生身体素质下滑，体质与健康状况亟待改善。

学者研究发现，思想政治教育和身心健康教育之间关系密切。首先，心理健康教育与思想政治教育相互影响、相互作用；再者，体育不仅有助于降低焦虑和缓解抑郁症状，还在培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质方面具有独特功能；另外，劳动教育具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。

在实践层面，有的高校从创新心理健康教

育机制、整合心理健康教育资源两方面着手，着力预防和减少个人极端事件发生，推动高校心理健康教育工作取得新突破；有的高校号召全体教职工参与，打造全方面心理健康教育。尽管各高校对于心理健康工作都很重视且在实践层面进行了积极探索，却依然存在一些不足之处。有的理论水平滞后，对教育实践的指导不力，导致教育实践流于形式；有的编制和经费欠缺，资源保障不力，现有教育资源尚未得到有效利用，导致工作效果的影响力有限；有的投入不足，教师和学生两方面主体的积极性都未得到有效激活。

总体来看，当前我国大学生心理健康教育研究中的多学科交叉理论成果和实务中的综合施策方案探索尚有明显脱节，未能充分满足思政教育工作与身心健康教育工作协同高效开展的需要。北京大学生命科学学院在工作路径和

作者简介：唐 平 北京大学生命科学学院党委副书记 讲师
王黛芳 北京大学生命科学学院专职辅导员 讲师
杨国昊 北京大学生命科学学院专职辅导员 讲师

本文系中共北京市委教育工作委员会 2022 年度北京市学校思想政治工作研究支持课题“身心健康教育工作融入高校学生思政教育的基层实践研究”成果【课题编号：XXSZ2022ZC0】

方法上进行积极探索和有效创新,对处于人才培养一线的各个学科院系具有一定参考价值。

二、身心健康教育工作融入思政教育工作路径探索实践

北京大学生命科学学院立足于高校院系基层开展思想政治教育和身心健康教育的实际情况,通过协同育人机制改善学生身心健康,进一步夯实高校学生思想政治教育基层基础工作实践,探索符合国情且在高校基层院系具体可行的路径。学院根据造成学生心理困境的主要压力来源,从几个方面开展针对性工作,探索将身心健康教育融入思想政治教育路径。

(一) 完善学生评价体系,缓解学业压力

应试教育的弊端在国内长期突出,学生从小就将成绩作为体现个人价值和获得自尊的重要砝码,进入大学后仍然难以摆脱根深蒂固的高分思维。在大学,GPA(Grade Point Average,即平均成绩点数)在奖励奖学金评选、保送研究生、申请国外升学时往往被当作重要参考,成为评价学生的关键指标。学生片面追求GPA的高分,往往进行没有意义的考分“内卷”,对身心健康造成负面影响,同时也背离了大学人才培养的初衷。

北京大学生命科学学院在课程成绩评定中推荐任课教师采用等级制赋分,在学习成绩综合评价上用优秀率和优良率来代替GPA排名。这一举措鼓励学生进行思维训练和实践探索,从而更加有助于学生成长为有创新能力和家国情怀的高素质人才。等级制试点改革后,78.7%的本科生感受到“减轻了内卷压力”“敢于按兴趣选课、挑战难度偏高的课程”或“有更多时间投入科研、实践或社团活动中”。

评价体系发挥着“指挥棒”的作用。生命

科学学院对学生素质综合测评和奖励奖学金评选方式也进行了调整,将学业以外的科研实践、学生工作、志愿服务等内容纳入不同类别的奖学金评定,并让学生向相应组别的专家进行汇报答辩;在人才选拔和培养方面更加看重学生的科研创新能力、坚韧不拔的毅力和团队合作精神等,鼓励学生多元化全面发展。

(二) 聚焦学生发展需求,助力职业生涯发展

生命科学学院在2023年的调研中发现,61%的学生认为职业发展是影响大学生心理健康的主要因素,其中职业生涯规划、现实就业进展对于学生心理健康的影响较显著。学院从以下几个方面,系统加强生涯规划和职业发展教育。

一是开展全过程贯通式生涯规划教育。从新生入学开始,做好生涯规划意识启蒙,邀请产业界资深专家校友讲解科研成果向产业转化的故事;开展“生科一席谈”系列讲座,邀请选择不同生涯路径的年轻校友回校分享,推进生涯分类规划指导;开设“事业与人生”课程,系统教授生涯规划的一般理论和职业发展通用技能;面向高年级学生开展“产业工作坊”“职场启航”系列交流会、“学以职用”系列讲座,为学生构建与校友导师进行面对面对话的平台,帮助学生明确职业选择;对生涯规划迷茫的学生提供随时可预约的一对一生涯发展咨询服务。

二是助推大学生创新创业项目。学院为推动学生创新创业,联合双创学院开设“生命科学前沿与产业创新”课,学生在学到知识的同时,更能碰撞创新想法、找到创业伙伴;同时依托创新创业竞赛,以赛促学;还支持学生社团,提供资源帮助和指导学生自主创新融入社

会经济浪潮。三个课堂相互促进,创新项目和创业人才自然涌现。学生创新创业项目在各类创业赛事中得奖,初创企业也赢得投资人青睐。

三是打造线上线下一体化就业信息和技能提升平台。学院暑期组织学生前往企业实习,进行实习成果经验交流展示,培养真实世界职业技能;通过“简历指导”“面试辅导”“职场美妆”等工作坊活动的开展,提升学生求职竞争力;秋招伊始,邀请就业中心教师、心理咨询师参加学院毕业生就业指导大会,为就职路上的学生答疑解惑,缓解求职心理压力。对招聘信息分行业筛选,定期汇总发布,同时设定截止日期提醒,确保毕业生能够在最短时间内找到心仪的招聘信息;邀请用人单位来校定向招聘宣讲,创造学生与HR面对面交流的机会,促进学生求职便利,组织学生前往企业参访交流,增进学生对工作的了解,为合理求职提供科学保障;在招聘热潮后再组织一批单位开展招聘双选会,为学生毕业求职路提供多重保险;根据学生就业意向,建立学习交流群,分享求职经验和岗位信息。

四是落实就业困难学生帮扶工作。实时摸排学生毕业进度和求职进展,建立毕业生就业工作台账;针对第一年强基转段工作,面向大三学生完成多轮发展需求和就业进展情况摸排,为困难学生提供推荐实验室、科研辅导、定向发送保研信息等服务;吸引21个研究生项目前来学院召开研究生培养项目招生宣讲会,消除研究生申请中的信息不畅问题;重视重点人群,对家庭经济困难、心理关注、求职障碍学生送去温暖和希望,做到“一对一”帮扶。

(三) 增强人际沟通技能,和谐共赴美好前程

家庭情感、恋爱情感、师生关系也是引起

大学生心理困境的常见因素。这几项因素都与人际关系处理有关。学院从增强学生人际沟通技能入手,改善学生心理健康环境,营造学院良好风尚。

一是维护良好的师生关系。高校教师大部分具有非师范类的专业科研背景,与学生的沟通水平参差不齐。学院既从学生层面加强培训与教师的沟通技巧,在研究生必修课中增设“如何与导师沟通与同学交流”和“研究生心理健康”两个模块。同时,也认真重视学生提出的对教师开展培训的建议,将导师、实验室管理员也纳入开展心理教育工作培训的范围,提高每个实验室育人团队甄别心理问题、侧面疏导压力的能力;并明确将关心学生身心健康列入《导师职责》,把师生思想动态和身心健康状况监测写入《实验室安全责任书》。

二是营造团结友爱的学生氛围。23%的被调查学生表示身边有同学对自己造成不良影响或引起不适。针对此问题,在班级层面,学院为每个新生班定制破冰团辅,并定期组织主题班会,党团日活动等,增进学生之间交流;在宿舍层面,学院在新生入学前进行个人基本情况调查,将生活习惯、兴趣爱好、发展方向相对一致的学生安排在同一宿舍,学期内举办宿舍文化节,增进宿舍内团结;同时在专业课程中融入心理健康教育内容,开设自我认知、人际交流等课程模块;另外开展亲密关系和两性健康教育,教育学生科学对待两性关系。

三是家校共建,改善学生家庭关系。主动了解学生是否存在早期创伤、家庭变故、亲子关系紧张等情况,并积极寻求其家庭成员的有效支持;每年召开本科新生家长会,请心理咨询师开展讲座;在家长群中定期互动,帮助家长了解孩子的心理特点、成长规律和当前学业阶段情况,防止因家庭矛盾或教育方式不当引

发甚至加剧孩子心理问题。

（四）强化体育和劳育工作，促进学生身心健康水平

体育和劳动教育在高校育人工作实践中仍处在相对薄弱的地位，亟需改进优化，使其真正发挥育人实效。

一是充分支持学生体育运动爱好发展。持续发扬“完全人格，首在体育”的精神，鼓励学生组建体育兴趣小组，提供专门活动资金，支持学生集体开展日常训练，提升身体素质，同时扩充互相支持、自律他律的生活交际圈。

二是组织开展丰富多彩的体育活动和赛事。组织环湖跑，体验滑冰、滑雪、攀岩、射箭等技巧挑战运动，举办金光杯、Lab杯、北清迎新赛等体育竞赛，参加运动会、新生杯、北大杯、硕博杯等校内重要赛事，增加师生间交流，培养学生集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质。

三是建设劳动和实习实践类课程，以生产劳动作为育人载体，实施有针对性的教育策略。“大学生种植实践”课程通过组织学生进行农作劳动，从关心一棵小苗的成长，体悟扎根大地、吃苦耐劳的奋斗精神。“生态学野外实践”等课程在荒野中锻炼学生强健体魄和坚强意志。劳动教育推动学生将所学理论转化为实际行动，在实践和奉献中实现人生价值。

三、对基层院系身心健康教育工作融入思政教育工作的建议

（一）落实立德树人，两个课堂各部门全员协同

将提高学生身心健康水平作为立德树人当务之急的头等大事来抓，关键在于发掘一切校

内外资源，团结教学、学工、后勤等部门力量，以系统思维构建起全方位、立体化的育人格局，形成第一课堂、第二课堂育人合力。第一，凝聚思想共识，构建协同合作机制，明确各部门各岗位职责都要服务于学生身心健康教育，并将其置于工作和考核主要环节。第二，优化学生综合素质评价，克服唯分数、唯论文、唯升学的痼疾，引导学生从分数内卷的困境中解脱出来，注重培养创新能力、综合素质和家国情怀。第三，落实“五育”并举，务实开展理想信念教育，完善课程思政建设，重视品德修养，发挥体育解压放松、美育启智润心和劳动磨炼品质的作用，丰富校园文化生活。

（二）强化队伍建设，专业力量与社会大众互补

强化高校院系基层的队伍建设，协同专业力量和社会力量。第一，聘请心理实务专业人员进行学生心理相关教育、咨询工作，确保身心健康教育工作开展的专业性和面向学生的可及性。第二，建立由院系主管领导、专职辅导员、心理咨询师、学生心理委员、班主任、专任教师、导师、实验室安全员共同组成的工作团队，确保多个工作渠道畅通。第三，强化工作队伍责任意识和业务水平，明确岗位职责并开展心理教育工作培训，确保心理工作不掉链子、不出低级纰漏。第四，定期就学生心理状况进行调研，常规对心理关注个案进行心理会商，掌握动态，确保工作贴近学生需求。第五，注重家校联合，发挥家长在学生成人成才中的重要作用，普及亲子关系和心理健康知识，对特殊关注学生建立家校联合工作组，推进帮扶工作。

（三）全面整合资源，加强育人工作基础保障

基层院系应有力整合校内和社会各类资

源,强化思政教育和身心健康教育的基础配套建设。第一,增加思政教育和身心健康教育相关业务经费投入。第二,加大力度完善实践基地建设,与地方、社会企事业单位合作共建,为学生提供了解社会的窗口,从劳动英模身上汲取精神力量,明确个人成长方向,提升成才信心和在校学习的动机。第三,增设固定身心健康教育活动空间,打造安全舒心的谈话环境,营造和睦暖心的活动氛围。

四、结语

大学生正处于其人生职业角色探索的关键时期,面临生活、学习、社交环境的多重压

力。高校应当坚持立德树人,以学生全面发展为目标,将学生的身心健康作为重中之重。通过完善思想政治教育体系,同时关注学习和生涯支持、心理咨询等服务,帮助学生更好地适应大学生活,释放压力,全面提升自我管理能力。这不仅有利于学生的健康成长,也为国家培养高素质人才提供坚实的基础。高校要充分发挥育人的主阵地作用,紧抓身心健康教育工作与思政教育工作的结合点,不断探索有效途径,推动学生全面发展,真正落实好“为党育人、为国育才”的重大使命。

责任编辑:李欣悦