

# 心理健康视角下的思政专任教师教学效能提升策略

尚保泉

吉利学院马克思主义学院, 四川 成都 641423

**摘要:** 在高等教育立德树人根本任务与教师心理健康建设双重要求下, 思政专任教师的教学效能不仅取决于专业素养与教学技能, 更与心理健康水平深度关联。当前部分思政教师面临职业压力累积、情绪调节失衡、心理资本不足等问题, 制约了教学感染力与育人实效的发挥。本文立足心理健康与思政教学的内在契合性, 从传承思政教育优良传统与创新现代心理赋能路径出发, 剖析心理健康影响思政教师教学效能的核心机制, 探索“心理素养培育—教学实践融合—支持体系构建”的三维提升策略, 为新时代高校思政教师队伍建设与教学质量升级提供理论支撑与实践指引。

**关键词:** 心理健康; 思政教师; 教学效能; 传承创新; 策略研究

## 0 引言

思政课是落实立德树人根本任务的关键课程, 思政专任教师作为课程实施的核心主体, 其教学效能直接关系到思政教育的育人质量。教学效能不仅体现为教师对教学内容的解读能力、课堂组织的把控能力, 更表现为以情感人、以理服人的价值引领能力。随着社会环境的复杂变化与高等教育改革的深入推进, 高校思政教师面临着理论阐释压力、价值引导挑战、职业发展焦虑等多重考验, 心理健康问题日益凸显。

心理健康作为教师职业素养的重要组成, 直接影响教学心态、情绪表达与师生互动质量。状态良好的教师能以积极心态应对教学难题、传递价值理念, 增强思政课吸引力; 而心理压力大、情绪调节不足的教师易出现教学热情消退、价值传递生硬等问题, 削弱教学效能。思政教育积淀的优良传统与现代心理健康理念存在内在契合性, 因此从心理健康视角探索思政教师教学效能提升的传承创新路径, 既契合教师职业发展需求, 也是新时代加强思政课建设、提升育人实效的必然要求, 对推动思政教育高质量发展具有重要现实意义。

## 1 心理健康与高校思政教师教学效能的内在关联

### 1.1 心理健康是思政教师价值引领的情感基础

思政教育的本质是心灵的沟通与价值的共鸣, 教师的心理健康状态直接影响价值引领的效果。心理健康的思政教师具备良好的情绪调节能力, 能够在课堂教学中保持积极稳定的情感状态, 通过眼神交流、语言表达、肢体动作等传递正能量, 营造温暖和谐的课堂氛围, 让学生在情感认同中接受价值熏陶<sup>[1]</sup>。心理健康

的教师具有较强的共情能力, 能够理解学生在成长过程中面临的困惑与迷茫, 以包容开放的心态回应学生的疑问, 建立信任的师生关系, 使思政教育的价值引领更具亲和力与说服力。

### 1.2 心理健康是提升教学创新能力的心理保障

思政课教学需要不断创新形式与方法, 以适应新时代学生的认知特点与接受习惯。这要求思政教师具备开阔的思维视野、持续的学习动力与勇于尝试的创新勇气。心理健康的教师拥有良好的心理韧性, 能够以开放的心态面对教学改革带来的挑战, 主动学习新的教学理念与技术方法, 积极探索案例教学、情景模拟、实践体验等多样化教学形式。健康的心理状态有助于教师缓解职业倦怠, 保持对教学工作的热情与创造力, 在教学内容解读、教学环节设计、教学资源整合等方面不断突破, 提升教学的吸引力与实效性。

### 1.3 心理健康是构建和谐师生关系的关键纽带

师生关系是影响教学效能的重要因素, 和谐的师生关系能够为思政教学营造良好的互动环境。心理健康的思政教师具备健全的人格特质, 能够尊重学生的个体差异, 平等对待每一位学生, 以民主包容的态度组织课堂互动。在面对学生的不同观点与质疑时, 能够保持理性平和的心态, 通过平等对话、思想碰撞引导学生树立正确的价值观念, 而非简单否定或强制灌输。

## 2 高校思政专任教师心理健康与教学效能的现实困境

### 2.1 职业压力累积导致教学热情消退

思政教师面临着多重职业压力, 一方面要

精准把握党的创新理论,及时更新教学内容,确保理论阐释的准确性与时效性;另一方面要应对学生多样化的价值诉求与思想困惑,承担着沉重的价值引领责任。同时,科研考核、职称评定、教学评估等多重压力交织,使部分思政教师长期处于高压状态。长期的职业压力易导致教师出现情绪疲惫、身心耗竭等心理问题,引发教学热情消退。

## 2.2 心理调节能力不足影响教学情绪传递

思政课具有鲜明的意识形态属性,教学过程中需要教师投入真挚的情感,以情感人、以情动人。但部分思政教师缺乏系统的心理健康知识与有效的情绪调节方法,在面对教学中的挫折、学生的负面反馈或个人生活中的困扰时,难以快速调整自身情绪<sup>[2]</sup>。课堂教学中,负面情绪的无意流露会影响课堂氛围的营造,导致学生产生抵触心理,降低对思政课的接受度。

## 2.3 心理资本匮乏制约教学创新与发展

心理资本是个体在成长过程中形成的积极心理状态,包括自信、乐观、希望、韧性等核心要素,是教师教学创新与职业发展的重要内在动力。当前部分思政教师存在心理资本匮乏的问题,表现为面对教学改革时缺乏自信,不敢尝试新的教学方法;遭遇教学挫折后难以快速恢复,容易产生自我否定情绪;对职业发展缺乏清晰规划,出现职业迷茫等,导致教学效能难以持续提升。

## 2.4 支持体系不完善加剧心理健康问题

当前高校对思政教师的培养多侧重于专业能力与理论素养的提升,对心理健康的关注与支持相对不足。部分高校缺乏专门的教师心理健康服务机构,没有为思政教师提供系统的心理健康培训、心理咨询等服务。同时,学校管理层面的人文关怀不够,在考核评价、工作安排等方面缺乏灵活性与针对性,未能充分考虑思政教师的工作特点与心理需求,进而影响其教学效能的发挥。

# 3 心理健康视角下思政教师教学效能提升的传承与创新路径

## 3.1 传承思政教育优良传统,筑牢心理育人根基

思政教育在长期实践中形成的“言行一致、以身作则”“理论联系实际”“关爱学生成长”等优良传统,与心理健康理念具有内在统一性,是提升教师教学效能的重要基础。一方面,传承“立德树人、以德立身”的职业追求,强化思政教师的使命担当。通过开展红色教育、师德师风建设等活动,引导教师深刻认识思政教育的重要意义,增强职业认同感与自豪感,从职业使命中汲取精神力量,缓解职业焦虑<sup>[3]</sup>。另一方面,传承“因材施教、关爱学生”的教

学传统,培养教师的共情能力与责任意识。鼓励教师深入了解学生的思想动态与成长需求,将关爱学生的理念融入教学全过程,在与学生的真诚互动中获得情感满足,提升心理幸福感。

## 3.2 创新心理素养培育路径,提升教师内在能力

### 3.2.1 构建系统化心理健康培训体系

高校应将心理健康培训纳入思政教师培养计划,构建“基础理论+实用技能+案例分析”的系统化培训体系。基础理论培训聚焦心理健康知识普及,包括情绪管理、压力应对、心理资本开发等内容,帮助教师树立正确的心理健康观念;实用技能培训注重实操能力提升,通过情景模拟、小组讨论等方式,教授教师情绪调节、沟通技巧、心理疏导等实用方法;案例分析环节结合思政教师常见的心理健康问题与教学场景,邀请专家进行深度解读与指导,帮助教师将所学知识应用于实际工作。

### 3.2.2 开展个性化心理咨询与辅导服务

高校应建立专门的教师心理健康服务中心,聚焦思政教师的心理需求差异,提供针对性服务。中心可开设一对一心理咨询,为教师提供私密、专业的心理疏导,组织团体心理辅导活动,促进教师间的交流互助<sup>[4]</sup>。针对不同教师面临的职业压力、情绪困扰、职业迷茫等具体问题,制定专属心理疏导方案,精准化解心理难题。搭建线上线下结合的心理交流平台,鼓励教师坦诚分享教学中的心理体验与困惑,形成相互支持、共同成长的氛围。此外,引入正念训练、心理冥想等科学调适方法,通过系统指导帮助教师掌握自我心理调节技巧,养成常态化心理养护习惯,持续提升心理韧性与情绪管理能力,为教学效能提升筑牢心理基础。

### 3.2.3 强化心理资本开发与培育

心理资本的开发是提升教师教学效能的核心动力。高校应通过多种方式培育思政教师的积极心理品质,通过成功教学案例分享、教学成果展示等活动,增强教师的教学自信;引导教师制定清晰的职业发展规划,明确阶段性目标与长远方向,激发职业希望;通过团队协作项目、教学改革实践等,培养教师面对挫折时的坚韧品格,提升心理韧性。同时,鼓励教师在教学实践中主动运用积极心理资本,以乐观的心态应对教学挑战,以饱满的热情投入教学创新。

## 3.3 创新教学实践融合机制,实现心理赋能与教学提质双赢

### 3.3.1 构建“心理+思政”融合教学模式

将心理健康理念融入思政教学全过程,打造“心理+思政”的融合教学模式。在教学内容设计上,结合思政课程知识点,融入心理健康相关内容,如在“思想道德与法治”课程中加入人际交往、情绪管理等内容,在“毛泽东



思想和中国特色社会主义理论体系概论”课程中渗透职业规划、挫折应对等主题,实现价值引领与心理疏导的有机结合<sup>[5]</sup>。在教学方法创新上,采用情景教学、小组合作、角色扮演等方式,为学生提供表达自我、释放压力的平台,同时让教师在与学生的互动中感受教学价值,提升教学成就感。

### 3.3.2 优化课堂心理环境营造

思政教师应注重课堂心理环境的营造,以积极健康的教学心态影响学生。在课堂教学中,保持平等尊重的教学态度,鼓励学生大胆表达自己的观点与想法,避免批评指责;运用幽默风趣的语言、生动形象的案例活跃课堂氛围,缓解学生的学习压力;通过眼神鼓励、课堂表扬等方式增强学生的学习自信心,构建积极互动的师生关系。良好的课堂心理环境不仅有助于提升学生的学习效果,也能让教师在教学过程中获得积极的心理反馈,进一步激发教学热情。

### 3.3.3 推动教学反思与心理成长同步

鼓励思政教师将教学反思与心理成长相结合,在反思中提升教学能力与心理素养。引导教师定期反思教学过程的情绪状态、师生互动情况,分析自身心理状态对教学效果的影响;针对教学中出现的问题,从心理健康视角寻找解决方案,如因压力过大导致课堂效率不高时,通过调整工作节奏、加强心理调适等方式改进;建立教学反思档案,记录心理成长与教学进步的过程,让教师在反思中不断提升自我,实现心理素养与教学效能的同步发展。

## 3.4 创新支持保障体系,筑牢心理健康防护屏障

### 3.4.1 完善组织保障机制

高校需构建系统化组织保障体系,为思政教师心理健康建设筑牢根基。建立健全思政教师心理健康工作领导小组,明确校、院两级责

任分工,将教师心理健康建设纳入学校整体发展规划与年度工作重点,实现统筹推进与规范管理。成立专门的教师心理健康服务机构,配备具备专业资质的心理咨询师,提供心理咨询、心理评估、危机干预等常态化、专业化服务,满足教师多元心理需求。同时,主动加强与校外优质心理健康机构的合作,通过资源共享、专家引进、技术交流等方式,弥补校内服务资源短板,持续提升心理健康服务的专业水准与覆盖范围。

### 3.4.2 优化考核评价与人文关怀机制

改革现有考核评价体系,建立科学合理、注重过程的考核机制,避免单一的科研指标与教学指标对教师造成过度压力。在考核评价中融入心理健康相关指标,关注教师的工作状态与心理需求,实行差异化考核,充分调动教师的工作积极性。同时,加强人文关怀,学校领导、院系负责人应定期与思政教师开展谈心谈话,了解其工作困难与心理困扰,及时给予帮助与支持;在工作安排上,充分考虑教师的身心状况,避免过度劳累,保障教师的休息时间与身心健康。

## 4 结论

新时代高校思政教师教学效能提升是系统工程,心理健康为核心内在支撑,既需传承“立德树人、关爱学生、终身学习”的思政教育优良传统,筑牢心理育人根基;又要创新心理素养培育、教学实践融合、支持保障体系等路径,实现全方位心理赋能。传承与创新的有机结合,可缓解教师心理健康问题、提升其心理素养与职业幸福感,增强思政课育人实效。未来高校需持续关注并完善相关机制策略,推动思政教师队伍与思政教育高质量发展,为培养时代新人提供保障。

## 参考文献:

- [1] 李志凯.以思政教育促进大学生心理健康发展的策略[J].中学政治教学参考,2024,(03):101.
- [2] 李建融.高校心理健康教育和思想政治教育耦合分析[J].大学,2023,(36):43-46.
- [3] 刘畅.坚持立德树人,实现“三全育人”[J].山西青年,2020,(01):171+173.
- [4] 高丽茹.服务学习:大学生心理健康教育课程的新模式探究[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2023,(12):26-28.
- [5] 程族桁,王洁莹,王奕冉.德心共育的大学生心理健康教育课程思政教学改革探析[J].华章,2023,(05):24-26.

**作者简介:** 尚保泉(1991.2—),男,汉,河南南阳人,助教,硕士研究生,思想政治教育。

**项目信息:** 2024年(春)成都市社科联应用心理学研究课题;《基于心理健康视角的思政课专任教师教学效能与心理健康水平提升策略研究》项目编号:SCCYX2422。