

新时代中国特色社会主义理论视域下大学生精神生活教育的理论建构与实践路径研究

洪诗涵

(中南民族大学, 湖北 武汉 430074)

摘要: 本研究以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 融合教育心理学理论, 系统探讨大学生精神生活教育的理论框架与实践路径。通过剖析习近平总书记“立德树人”“三全育人”等教育论述, 结合埃里克森自我同一性理论、班杜拉社会学习理论等心理学成果, 分析当前大学生在认知偏差、心理资本不足、知行分离等方面的现实问题。研究提出“价值引领-心理赋能-文化浸润”协同教育模式, 通过课程教学创新(如VR红色文化体验、建构主义任务设计)、心理健康服务强化(1:1000心理咨询师配备、PERMA模型干预)及评价体系重构(成长型思维评估、精神生活质量指数), 构建“双轮驱动”育人模型。研究旨在为培养德智体美劳全面发展的时代新人提供理论支撑与实践方案, 助力解决“空心病”“躺平心态”等精神困境。

关键词: 精神生活教育; 习近平教育论述; 教育心理学; 心理健康; 协同育人模式

DOI: 10.70693/202609053734

Theoretical Construction and Practical Pathways of Spiritual Life Education for University Students from the Perspective of the Theory of Socialism with Chinese Characteristics for a New Era

HONG Shihan

South-Central Minzu University, Wuhan 430074, Hubei, China

Abstract: Guided by Xi Jinping's Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era and integrating theories of educational psychology, this study systematically explores the theoretical framework and practical pathways of spiritual life education for university students. Drawing on Xi Jinping's important discourses on education, including "foster virtue through education" (立德树人) and "three-pronged coordinated education" (三全育人), and incorporating psychological theories such as Erikson's theory of psychosocial development and Bandura's social learning theory, the study analyzes practical problems confronting contemporary university students, including cognitive bias, insufficient psychological capital, and a disconnect between knowledge and action. To address these issues, the study proposes a collaborative education model of "value guidance-psychological empowerment-cultural immersion" (价值引领-心理赋能-文化浸润). Specifically, the model is operationalized through innovations in curriculum and instruction (e.g., VR-based experiential learning of red culture and constructivist task design), the strengthening of mental health services (a counselor-to-student ratio of 1:1000 and PERMA-model interventions), and the reconstruction of the evaluation

作者简介: 洪诗涵(2000—), 女, 硕士研究生在读, 研究方向为教育心理与学校心理学。

通讯作者: 洪诗涵

system (growth-mindset assessment and a spiritual life quality index), thereby forming a "dual-wheel-driven" educational model. The study aims to provide theoretical support and practical solutions for cultivating well-rounded new-era talents who develop morally, intellectually, physically, aesthetically, and in terms of their labor outlook, and to help alleviate prevalent spiritual predicaments such as "hollow-heart syndrome" (空心病) and a "lying-flat" attitude (躺平心态).

Keywords: spiritual life education; Xi Jinping's discourses on education; educational psychology; mental health; collaborative education model

一、引言

(一) 新时代大学生精神生活教育的战略定位

习近平总书记关于教育的重要论述深刻回答了教育的根本性问题。2018 年全国教育大会明确提出“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的根本问题，强调立德树人；2019 年学校思政课教师座谈会进一步指出“既要重视显性教育，也要重视潜移默化的隐性教育”，揭示了精神生活教育的双重路径。

埃里克森心理社会发展理论指出，青年期（18-25 岁）是“自我同一性对角色混乱”阶段，是价值观整合与稳定自我认知形成的关键期；若精神生活教育缺位，易致理想信念模糊、人生目标迷茫。

认知负荷理论（Sweller, 1988）则提示，需优化教育内容的组织方式——通过分层递进的知识框架、可视化案例等——降低认知过载，提升教育实效。

(二) 研究意义

理论层面，本研究将马克思主义人学与马斯洛需求层次理论相结合：前者强调人的自由全面发展，为精神教育奠定唯物史观基础；后者揭示从生理到自我实现需求的递进规律。二者融合可构建“生存需求-社会交往-精神追求”的多层次教育内涵，突破传统思政教育偏重认知灌输的局限。

《2023 年大学生心理健康蓝皮书》显示，大学生抑郁检出率为 24.6%， “空心病” “躺平心态” 等现象凸显精神生活空虚、价值观失衡的现实困境。本研究以问题为导向，构建“价值引领-心理赋能-文化浸润”协同教育模式，为高校解决精神教育碎片化、实效性不足等问题提供可操作的实践方案。

二、现状分析：基于教育心理学的多维审视

(一) 积极进展

根据教育部 2023 年数据，高校课程思政覆盖率已达 92%，构建了“大思政”育人格局。

理工科课程挖掘科学精神、创新意识与社会责任（如物理学中量子通信与航天突破激发民族自豪感、计算机中网络安全与科技伦理引导学生价值观）；人文社科课程强化家国情怀、文化自信与社会责任。

心理健康课程纳入公共必修课比例提升至 67%，多数高校已建立“校-院-班”三级心理预警机制。

部分高校开设“积极心理学” “压力管理” 等模块化课程，通过心理委员培训、校园心理节等活动增强学生情绪健康认知。

(二) 突出问题

(1) 理论认知与价值认同的割裂

皮亚杰（1950）形式运算思维阶段使大学生具备抽象逻辑推理能力，但部分高校价值观教育仍停留知识灌输层面，缺乏与现实问题的联结，导致“知而不信”现象——对理论的机械记忆难以转化为内在信仰。

(2) 信息茧房加剧认知偏差

桑斯坦（2006）信息茧房效应在算法推荐时代尤为突出。大学生过度依赖算法获取信息，对主流价值观接触片面化，易受历史虚无主义、消费主义影响，形成固化认知偏见。

(1) 焦虑情绪普遍化

2023 年大学生心理调查显示，焦虑检出率达 28.7%，学业、就业、人际压力导致情感体验失衡，长期焦虑易使学生陷入“低愉悦感-高功利性”恶性循环。

长期的焦虑情绪不仅会对学生的心理健康造成损害，还会抑制他们精神生活的丰富性。处于焦虑状态的学生往往难以集中精力去体验生活中的美好事物，难以感受到生活的乐趣。他们可能会陷入“低愉悦感-高功利性”的恶性循环，为了追求成绩和成功，不断地给自己施加压力，而忽略了自身的情感需求和精神追求。

(2) 心理资本不足

卢桑斯（Luthans）心理资本理论指出，大学

生普遍存在希望、韧性、乐观等积极心理品质不足——面对挫折时易“躺平”，缺乏应对压力的心理资源，反映出抗逆力培养缺位。

(1) 知行分离现象突出

班杜拉（1999）道德推脱机制表明，学生可能因环境影响或自我辩护心理将认知层道德标准与实际行为割裂——认同诚信却在考试作弊、学术不端中存在侥幸心理，反映行为养成教育缺乏持续性与情境化引导。

(2) 实践育人环节薄弱

现有教育体系中，社会实践、志愿服务等行为训练多以阶段性活动开展，缺乏与认知教育、情感体验的深度融合，难以形成“认知-情感-行为”闭环。

三、理论框架：习近平教育论述与心理学的融合

本章以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深度融合教育心理学理论，构建“价值引领-心理赋能-文化浸润”协同教育模式，实现政治引领与心理规律的有机统一。

(一) 价值引领层

价值引领层融合认知心理学与社会学习理论，构建分层递进的价值引导体系。

认知图式是个体对信息的组织和存储方式。巴特利特（Bartlett, 1932）图式理论强调个体通过已有图式加工外界信息，是构建科学价值观的基础。

以“四个自信”为核心，通过历史对比、国情调研活动将抽象理论转化为具体认知图式；利用VR技术重现历史事件场景，让学生身临其境地感受历史，增强对中国特色社会主义的认同。

班杜拉（1977）社会学习理论指出个体通过观察他人行为及后果学习新行为与态度，榜样示范能有效促进学生将外在价值规范内化。

挖掘新时代榜样（“七一勋章”获得者、大国工匠）的示范价值，通过案例教学、访谈录播、纪录片制作等方式展示其价值观形成过程，引导学生将榜样精神转化为自身行为准则。

(二) 心理赋能层

心理赋能层结合积极心理学与心理健康理论，构建预防性、发展性的心理支持系统。

构建三级心理健康防护体系能有效预防与干预学生心理问题。

(1) 发展性干预

发展性干预面向全体学生，开设积极心理学课程，培养希望、韧性、乐观等心理品质。

(2) 预防性干预

预防性干预通过心理测评筛查潜在风险学生，开展正念训练工作坊、心理减压小组等团体辅导活动。

(3) 干预性支持

干预性支持针对严重心理问题学生，联动专业医疗机构实施转介与个案干预。

卡巴金（Kabat-Zinn, 1990）正念减压疗法已广泛应用于心理健康领域。

开设正念训练课程（含呼吸练习、身体扫描、正念冥想）可显著降低学生焦虑水平，增强韧性与自我效能感。

(三) 文化浸润层

文化浸润层基于具身认知理论与生态系统理论，构建“沉浸式体验-多主体协同”的文化育人环境。

拉科夫与约翰逊（Lakoff & Johnson, 1999）具身认知理论强调认知是具身的，身体经验为认知提供基础。

设计VR红色文化体验馆（重现长征、抗战场景），让学生在沉浸式体验中感受革命精神；开展非遗手工工作坊，让学生在身体参与中增强文化认同。

布朗芬布伦纳（Bronfenbrenner, 1979）生态系统理论认为个体发展需家庭、学校、社会协同作用。

(1) 家庭层面

家庭通过家长学校普及心理健康知识，强化价值观传承——定期举办家长讲座帮助家长理解孩子心理需求，掌握科学教育方法。

(2) 学校层面

学校整合校园文化与课程思政资源——开展“思政+艺术”主题展演，将思政教育与艺术表演相结合，传递正能量。

(3) 社会层面

社会依托红色教育基地与社区实践中心开展实景教学——组织红色研学、社区志愿服务，增强学生社会责任感。

四、实践路径

(一) 课程教学创新

课程教学是教育重要载体。本研究以建构主义学习理论为基础，重构“认知-体验-实践”一体化

课程体系。

建构主义学习理论强调学习是主动建构过程。维果茨基“最近发展区”理论指出教学应通过适当引导帮助学生跨越现有发展水平。

在“习近平新时代中国特色社会主义思想概论”课程中,依据最近发展区理论设计阶梯式任务——如“乡村振兴案例分析”小组调研(资料收集→实地访谈→方案设计),将理论转化为解决实际问题的能力。

同时运用科尔伯格道德发展理论设置两难情境讨论(如“人工智能伦理困境”),引导学生深度道德推理。

基于梅耶(Mayer)多模态学习理论,开发VR红色文化体验项目,提供沉浸式学习体验。

如还原遵义会议场景,学生通过交互操作参与历史事件决策。

研究表明多模态教学可使知识保持率提升30%(Mayer, 2005)。

(二) 心理健康服务强化

心理健康是精神生活重要组成部分。本研究对标WHO 1:1000师生比配备专职心理咨询师,建立24小时心理危机干预热线与“心理委员-辅导员-心理咨询中心”三级预警网络——某高校实践将危机识别率提升至85%以上。

基于塞利格曼(Seligman)PERMA模型(积极情绪、投入、人际关系、意义、成就)开设“抗逆力培养”工作坊。

研究表明8周PERMA干预可使心理资本水平提升22%(Peterson et al., 2005)。

(三) 评价体系重构

评价是教育重要环节。本研究突破传统学业评价局限,建立动态化、多维度评价机制。

借鉴德韦克(Dweck, 2006)成长型思维理论,在课程考核中增加“进步档案”评估,运用反思日志、小组互评等方法评价学生从“固定型思维”向“成长型思维”的转变。

构建“认知(理论认同度)-情感(积极情绪频率)-行为(社会实践参与度)”三维评估体系,即精神生活质量指数(MLQI)。试点高校数据显示,实施MLQI后学生志愿服务参与率提升41%。

五、结论与展望

(一) 研究结论

本研究以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,结合教育心理学理论,构建了新时代

大学生精神生活教育“双轮驱动”模型,得出以下主要结论:

理论框架的科学性:融合习近平教育论述与教育心理学理论,构建“价值引领-心理赋能-文化浸润”协同教育模式,实现政治引领与心理规律的有机统一。

现实问题的针对性:针对大学生认知偏差(信息茧房)、心理资本不足(焦虑检出率28.7%)、知行分离等问题,提出课程教学创新(VR红色文化体验)、心理服务强化(1:1000师资配备)、评价体系重构(MLQI)等具体路径。

教育模式的创新性:将PERMA模型、最近发展区等前沿理论融入思政教育,突破单向灌输模式,形成“认知建构-情感体验-行为养成”闭环。

(二) 研究展望

未来研究和实践可从三方面展开:

跨学科研究深化:引入脑科学(如fMRI)探索道德判断与价值观形成的神经机制,加强教育学、心理学、社会学多学科交叉。

智能化教育探索:结合AI算法开发个性化精神教育推荐系统,精准匹配学习内容 with 心理干预方案,同时警惕数据隐私与算法偏见等伦理风险。

长效机制构建:验证“家校社”协同育人模式的跨区域适用性,构建多主体教育生态评估体系,推动精神生活教育从学校主导向社会共治延伸。

新时代大学生精神生活教育是一项系统工程,需在理论与实践探索中不断深化。本研究为该领域提供了有益探索,未来将助力培养德智体美劳全面发展的时代新人。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政:第三卷[M]. 北京:外文出版社, 2020: 183-185.
- [2] 埃里克森(Erikson E H). 儿童与社会[M]. 高觉敷,译. 北京:商务印书馆, 1998: 268-289.
- [3] 班杜拉(Bandura A). 思想与行为的社会基础:社会认知论[M]. 林颖,译. 上海:华东师范大学出版社, 2001: 356-378.
- [4] 马斯洛(Maslow A H). 动机与人格[M]. 许金声,译. 北京:中国人民大学出版社, 2012: 45-68.
- [5] 习近平. 思政课是落实立德树人根本任务的关键课程[J]. 求是, 2020(1): 4-16.
- [6] Sweller J. Cognitive load during problem solving: Effects on learning[J]. Cognitive Science, 1988, 12(2): 257-285.
- [7] 中国心理学会. 2023年大学生心理健康

蓝皮书[J]. 心理科学进展, 2024, 32(3): 567-582.

[8] 教育部. 高校课程思政建设指导纲要[R]. 北京: 教育部, 2020.

[9] 皮亚杰 (Piaget J). 发生认识论原理[M]. 王宪钊, 译. 北京: 商务印书馆, 1981: 67-89.

[10] 桑斯坦 (Sunstein C R). 信息乌托邦: 众人如何生产知识[M]. 毕竞悦, 译. 北京: 法律出版社, 2008: 45-72.

[11] Luthans F, Youssef C M, Avolio B J. Psychological capital: Developing the human competitive edge[M]. Oxford: Oxford University Press, 2007: 32-56.

[12] 皮亚杰 (Piaget J). 儿童的道德判断[M]. 傅统先, 译. 济南: 山东教育出版社, 1984: 156-178.

[13] 班杜拉 (Bandura A). 道德教育原理[M]. 林颖, 译. 福州: 福建教育出版社, 2007: 89-112.

[14] 桑斯坦 (Sunstein C R). 网络共和国: 网络社会中的民主问题[M]. 黄维明, 译. 上海: 上海人民出版社, 2003: 67-92.

[15] 教育部高等教育司. 高校课程思政建设进展报告 (2023) [J]. 中国大学教学, 2024(1): 12-18.

[16] 中国心理健康服务工作组. 2023 年中国大学生心理健康状况调查报告[J]. 心理学报, 2024, 56(2): 234-248.

[17] Luthans F, Avolio B J, Walumbwa F O, et al. Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction[J]. Personnel Psychology, 2007, 60(3): 541-578.

[18] 国务院学位委员会办公室. 研究生心理健康教育发展报告[R]. 北京: 教育部, 2023: 35-42.

[19] 巴特利特 (Bartlett F C). 记忆: 一个实验的与社会的心理学研究[M]. 黎炜, 译. 北京: 北京大学出版社, 2010: 89-115.

[20] 班杜拉 (Bandura A). 社会学习理论[M]. 陈欣银, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2013: 45-78.

[21] 拉科夫 (Lakoff G), 约翰逊 (Johnson M). 肉身哲学: 亲身心智及其对西方思想的挑战[M]. 李葆嘉, 译. 北京: 世界图书出版公司, 2016: 32-56.

[22] 布朗芬布伦纳 (Bronfenbrenner U). 发展心理学: 人的毕生发展[M]. 邹泓, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013: 123-156.

[23] Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future[J]. Clinical Psychology: Science and Practice, 1994, 1(1): 12-29.

[24] Goldin P R, Gross J J. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on

emotion regulation in social anxiety disorder[J]. Emotion, 2010, 10(1): 83-91.

[25] 习近平. 在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[J]. 求是, 2017(21): 3-25.

[26] 马斯洛 (Maslow A H). 人的潜能和价值[M]. 林方, 译. 北京: 华夏出版社, 1987: 67-92.

[27] 维果茨基 (Vygotsky L S). 社会文化历史理论: 高级心理机能的发展[M]. 李其维, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2018: 67-92.

[28] 科尔伯格 (Kohlberg L). 道德发展心理学: 道德阶段的本质与确证[M]. 郭本禹, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013: 45-78.

[29] Mayer R E. The promise of multimedia learning: Using the same instructional design methods across different media[J]. Educational Psychologist, 2005, 40(1): 31-37.

[30] Dweck C S. Mindset: The new psychology of success[J]. Training & Development, 2007, 61(9): 64-64.

[31] World Health Organization. Mental health in schools: Guidelines for promoting mental health and preventing mental disorders among students[R]. Geneva: WHO, 2013: 15-18.

[32] 塞利格曼 (Seligman M E P). 持续的幸福[M]. 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012: 32-56.

[33] Peterson C, Park N, Seligman M E P. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions[J]. American Psychologist, 2005, 60(5): 410-421.

[34] 习近平. 习近平谈治国理政: 第四卷[M]. 北京: 外文出版社, 2022: 332-335.

[35] 弗洛伊德 (Freud S). 精神分析引论[M]. 高觉敷, 译. 北京: 商务印书馆, 2014: 123-145.

[36] Greene J D, Nystrom L E, Engell A D, et al. The neural bases of cognitive conflict and control in moral judgment[J]. Neuron, 2004, 44(2): 389-400.

[37] Floridi L. The ethics of information[M]. Oxford: Oxford University Press, 2014: 67-92.

[38] 教育部思想政治工作司. 高校思想政治工作质量提升工程实施纲要[R]. 北京: 教育部, 2017: 8-12.