

《大学生心理健康教育》课程线上线下混合式教学路径研究

戴晓伟

重庆工贸职业技术学院, 重庆涪陵, 408000;

摘要: 随着大学生心理健康问题日益受到社会关注, 传统的单一教学模式已经难以满足学生多样化的学习需求和心理服务需求。本文基于线上线下混合式教学模式, 系统探讨了大学生心理健康教育的教学路径设计与实践应用。首先, 通过梳理相关文献和理论基础, 分析了传统心理健康教育的不足和混合教学模式的优势; 随后, 详细设计了线上与线下相结合的教学内容和管理评价体系, 包括线上视频课程、互动测评、线下心理沙龙和情境模拟等教学环节。同时, 文章指出当前技术平台建设、教师专业能力、学生学习动力及教学管理等方面存在的问题, 并提出了相应的改进建议。为高校心理健康教育提供了新的发展思路和实践路径, 有助于促进学生心理素质的全面提升, 推动心理健康教育的创新与深化。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 混合式教学

Research on Blended Online and Offline Teaching Approaches for the "College Students' Mental Health Education" Course

Dai Xiaowei

Chongqing Industry&Trade Polytechnic, Chongqing, 408000;

Abstract: With the increasing social attention on college students' mental health issues, the traditional single-mode teaching approach has become insufficient to meet the diverse learning and psychological service needs of students. This paper systematically explores the design and practical application of teaching approaches for college students' mental health education based on a blended online and offline teaching model. Firstly, by reviewing relevant literature and theoretical foundations, it analyzes the shortcomings of traditional mental health education and the advantages of the blended teaching model. Subsequently, it designs in detail the teaching content and management evaluation system that combine online and offline components, including online video courses, interactive assessments, offline psychological salons, and situational simulations. Meanwhile, the paper identifies existing problems in technological platform construction, teachers' professional competencies, students' learning motivation, and teaching management, and puts forward corresponding improvement suggestions. This study provides new development ideas and practical paths for mental health education in higher education institutions, which helps promote the comprehensive enhancement of students' psychological quality and advances the innovation and deepening of mental health education.

Keywords: College Students; Mental Health Education; Blended Teaching

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 07. 006

引言

随着我国高校规模的不断扩大以及高等教育的普及, 大学生群体的心理健康问题日益成为社会和教育界关注的焦点。近年来, 大学生面临的学业压力、就业竞争、人际关系等多方面挑战, 使得心理问题的发生率呈上升趋势。根据相关研究显示, 约有三成左右的大学生曾经历不同程度的心理困扰, 主要表现为焦虑、抑郁及适应困难等症状, 这不仅影响他们的正常学习和生活, 更对未来发展造成潜在威胁^[1]。因此, 大学生心理健康

教育的重要性愈发突出, 成为高校加强学生全方位培养和保障的关键环节。

传统的大学生心理健康教育主要以线下课堂教学、心理咨询和面对面辅导为主, 这种模式虽具备良好的互动性和针对性, 但在实际效果和覆盖面上存在一定局限。一方面, 线下心理健康教育受空间和时间的限制, 难以满足学生个性化、多样化的需求; 另一方面, 疫情期间线下教学一度中断, 也反映出单一教学方式的脆弱性和不足^[2]。此外, 线下心理教育往往缺乏灵活化的教学资

源和技术支持,若不能有效结合现代信息技术,难以适应新时代大学生的学习习惯和接受偏好。

近年来,随着互联网技术和在线教育平台的快速发展,线上教学在大学生心理健康教育中的应用逐渐增多,为传统教育模式注入了新的活力。线上教学不仅突破了时间和空间的限制,使得心理健康教育资源更为丰富和便捷,同时也提高了教育的覆盖率和持续性。通过视频课程、在线测评、互动交流等多样形式,学生可以在更安全、私密的环境下参与学习和咨询,这有助于降低心理求助的心理障碍,促进心理素质提升。尽管如此,纯线上模式存在缺乏实地交流、师生情感联结较弱等问题,影响学生的深度参与和效果体验。

本文将聚焦大学生心理健康教育的线上线下混合式教学路径研究,重点探讨其理论基础、教学设计、实践效果及改进策略,旨在为高校心理健康教育模式创新提供理论支持和实践借鉴。

1 理论基础与教学模式分析

随着信息技术的飞速发展和高等教育改革的深入推进,大学生心理健康教育亟需创新教学模式以提升教育效果。基于心理健康教育的理论基础,结合线上线下混合式教学模式的内涵和优势,构建科学合理的教学路径,是促进大学生心理健康发展的重要举措。本部分围绕心理健康教育的理论框架、混合式教学模式的定义与分类以及线上线下结合的优势三方面进行分析,为后续教学路径设计提供理论支撑。

1.1 心理健康教育的理论框架

心理健康教育旨在促进个体心理素质的发展,提高其适应环境、处理心理问题的能力,预防心理疾病发生。其理论基础涵盖发展心理学、教育心理学及健康心理学等领域。大学生阶段是个体从青少年向成年转变的关键时期,具备认知能力快速发展、社会角色转变显著等特点,但同时也面临学业压力、人际关系、职业规划等多重挑战,心理负担较重,心理健康问题发生率不断上升。因此,心理健康教育必须立足于大学生的心理发展规律,结合其认知情感特征,有针对性地进行设计和实施。

发展心理学认为,不同年龄阶段个体心理特点不同,大学生正处于认知能力趋于成熟的阶段,具备较强的自我反思能力和独立思考能力,心理健康教育应倡导自我认知和自主成长,帮助学生形成积极的自我概念和健康

人格^[3]。教育心理学则强调学习过程中的主动性与主体性,建议心理健康教育应构建支持性的学习环境,鼓励学生参与、体验和反思,促进内化与长效转变。健康心理学从整体健康理论出发,提出心理健康不仅包括情绪稳定、思维正常,更应涵盖良好的社会适应能力和积极的人生态度。其核心理念是提高学生的心理弹性和应对能力,不断增强其心理调适与自我管理水平。

在具体教学中,认知行为理论为心理健康教育提供了科学依据,该理论指出个体的认知过程影响情绪和行为,负面认知容易诱发心理困扰,而通过认知重构和行为干预可以改善心理状态。此外,人际关系理论帮助学生认识和改善人际交往方式,提升情绪支持和社会归属感。总之,心理健康教育理论强调因材施教、以学生为中心,注重认知、情绪及行为的综合发展,为混合式教学模式的构建提供了核心指导思想。

1.2 混合式教学模式的定义与分类

混合式教学(Blended Learning)是指将传统线下教学与现代信息技术支持的线上教学有机结合,以期弥补单一教学模式的不足,提升教学效果的教育模式。该模式旨在充分发挥线上学习的资源丰富性、时空灵活性和个性化自主性的优势,以及线下教学的互动性、导师指导和社交支持的优点,实现教学形式互补和资源整合。

从教学设计角度,混合式教学可分为多种类型,常见的包括补充型、替代型和混合型。其中,补充型主要以线下教学为主,辅以线上资源支持;替代型则是线上课程与线下课程相互替代;混合型则是在教学内容、时间和空间布局上灵活融合,强调线上与线下的深度整合。心理健康教育因其内容的复杂性及对师生互动的需求,更多采用灵活的混合型模式,通过线上自学与线下实体活动相结合,助力学生获得实用的心理技能和深刻的人文关怀。

近年来,越来越多的高校开始引入混合式教学模式开展心理健康教育,研究表明该模式有助于提升学生参与度和满意度。线上教学提供了大量心理测评、心理知识讲解、视频案例和互动平台,满足学生自主学习需求;线下教学则通过团体辅导、沙龙讨论和情景模拟活动,促进学生情感共鸣和社交技巧锻炼^[4]。混合式教学模式注重学习过程的连续性与动态监控,有利于个体心理状态的及时干预和调整。

1.3 线上教学平台与线下课堂结合的优势分析

线上线下混合式教学模式在大学生心理健康教育中的应用,具备多重优势。首先,信息技术的引入极大丰富了教育资源。线上平台可集成心理健康知识库、视频课程、心理测评工具及互动交流功能等,学生可根据自身需求进行个性化学习,突破时空限制,随时随地获取支持。这种自主式学习方式有助于提升学生的学习积极性和主动性,促进知识内化。

其次,线下课堂为心理健康教育提供了不可替代的面对面交流和情感支持环境。心理咨询、团体辅导、角色扮演和情景模拟等实体活动,能够增强师生互动和同伴支持,帮助学生进行情绪宣泄和问题探讨,促进心理技能的实践与应用。尤其是在心理健康教育中,面对面交流对建立信任、引导情绪和调整认知具有重要作用。

再次,线上线下结合实现了教育效果和效率的双重提升。线上学习完成基础理论和知识传授,减轻线下教学的知识输入压力,使线下时间更多用于技能训练和心理体验活动,教学更具针对性和深度。此外,借助线上平台的数据支持,教师可实时掌握学生学习状况和心理动态,及时调整教学方案 and 提供个性化辅导,提高教学精准度。

最后,混合式教学促进了心理健康教育内容、形式和评价的创新。线上多元化资源满足了不同学生的学习风格和需求,线下多样化活动激发了学生的情感共鸣与社交体验,教学评价兼顾学习过程和结果,形成自我评价、同伴评价与教师评价相结合的多维评价体系。这种完善的教学生态,有利于构建持续发展的心理健康教育体系。

2 大学生心理健康教育线上线下混合式教学路径设计

随着信息技术的广泛应用和教育理念的不断更新,线上线下混合式教学模式在大学生心理健康教育领域逐渐得到认可和推广。科学合理的教学路径设计,不仅能够提升教育质量,还能针对大学生这一特殊群体的心理特点与需求,促进他们心理素质的持续健康发展。本章将结合理论分析和实践经验,围绕教学目标与内容设计、线上教学环节、线下教学环节及教学管理与评价体系四大方面,系统阐述大学生心理健康教育线上线下混合式教学路径的构建原则和具体实施方案。

2.1 教学目标与内容设计

2.1.1 教学目标设计

教学目标是教学路径设计的核心,明确合理的目标有助于指导课程体系构建与教学活动安排。大学生心理健康教育总体目标在于提升学生的心理素质与调试能力,促进心理健康水平的整体提高。具体而言,应涵盖知识掌握、技能培养和认知态度三方面:一是知识目标,使学生掌握基本的心理健康理论知识,包括心理发展的规律、常见心理问题的识别及应对策略等,增强心理健康意识。二是技能目标,培养学生自我调节情绪、压力管理、人际沟通及求助能力;提升心理危机预防与干预的基本技能。三是认知态度目标,引导学生形成正确的心理健康观念,树立积极乐观的人生态度,增强心理韧性与自我成长的主动性。

2.1.2 教学内容设计

内容设计上,应依据大学生身心发展特点和心理健康问题的实际表现,综合考虑知识性、实用性与体验性的统一。目前,心理健康教育内容主要涵盖心理基础知识、情绪调适与压力应对、人际关系与沟通技巧、自我认知与人格发展、职业规划心理、心理危机干预等模块。此外,应融入心理健康法规政策、校园文化建设及社会支持资源的相关内容,使学生具备多维度的心理素养^[5]。

2.2 线上教学环节设计

线上教学依托现代信息技术,打破了时间和空间的限制,为心理健康教育提供了丰富多样的资源和灵活的学习方式。线上教学环节设计应围绕资源整合、自主学习、互动交流与测评反馈四个方面展开。

2.2.1 资源利用

线上教学平台应构建完善的心理健康教育资源库,涵盖微课视频、电子教材、心理健康知识图谱、典型案例分析、多媒体互动课件等多种形式,以满足学生多样化学习需求。视频课程通过情境再现和理论讲解相结合,提高学习的趣味性和理解深度。借助动画和模拟场景,帮助学生真实体验心理调适过程,提升技能的实际应用能力。

2.2.2 自主学习与任务驱动

鼓励学生依托线上平台开展自主管理式学习,结合个性化推荐系统,根据学生兴趣和心理状态动态调整学习内容和进度。设定目标导向的学习任务,如心理日志

撰写、情绪管理计划制订、心理测评系统使用等，强化学习目标的落实。借助学习路径可视化工具，学生能够清晰掌握学习进展，提高自主性和学习成效^[6]。

2.2.3 互动平台建设

打造多元互动交流空间，如心理问答区、匿名心理咨询聊天室、学生心理互助论坛及在线辅导预约系统。通过师生互动和生生交流，促进知识理解与心理支持的同步实现。教师应定期组织线上讨论课题，引导学生进行案例分享和经验交流，增强归属感和参与感。

2.2.4 测评与反馈机制

集成科学有效的心理健康测评工具，定期对学生情绪状态、压力水平、心理素质等进行动态跟踪。测评结果将作为调整教学内容和方法的重要参考，帮助教师精准把握学生心理状况，实现早期预警与干预。同时，平台支持自动化反馈和个性化建议，促进学生自我认知和改进。

2.3 线下教学环节设计

线下教学为心理健康教育提供了情感纽带和实践训练的重要场域。设计线下环节时，注重互动体验和情境模拟，增强教育的实效与感染力。

2.3.1 课堂讨论与案例分析

组织专题讲座、小组研讨及心理剧表演等形式，将线上学习的理论知识落实到具体情景中。通过真实案例重现，帮助学生理解心理问题的复杂性和多样性，激发批判性思维与情感共鸣。小组讨论促进学生相互倾听与支持，增强合作意识。

2.3.2 心理沙龙与团体辅导

开展定期心理沙龙，邀请心理咨询师或高校心理健康专家参与，围绕压力管理、人际关系、情绪调控等主题进行深入探讨。团体辅导则采用心理剧、沙盘游戏及冥想训练等方法，创造安全氛围，促进学生情绪释放和内心成长。

2.3.3 体验式活动与情境模拟

设计多种互动体验项目，如角色扮演、情景模拟、信任拓展训练等，帮助学生在真实或近真实情境中练习沟通、情绪调节及压力应对技巧。这种情境式教学不仅有助于行为技能的内化，也提升了学生解决实际问题的自信心和能力。

2.3.4 个别辅导与危机干预

为心理状态异常或遭遇突发心理危机的学生提供一对一辅导和心理援助，结合线上信息实时反馈，进行针对性干预和跟踪，多渠道保障学生身心健康安全。

2.4 教学管理与评价体系设计

为了确保线上线下混合式教学路径的有效实施，建立科学的教学管理与评价体系至关重要，需涵盖过程管理、效果评价与持续改进三部分。

2.4.1 学习过程监控

通过线上平台的数据分析功能，实时监控学生学习时长、资源使用频率、测评结果及互动参与度，实现教学过程的透明化和动态管理。教师根据数据调整教学策略，提供个性化辅导。

2.4.2 综合评价体系

评价内容应包括知识掌握（线上测试）、技能应用（线下实践表现）、态度转变（自评与师评）、心理健康水平变化（心理测评）等多维度指标。采用形成性评价和终结性评价相结合的方法，强调学生自我反思与同伴互评，促进全方位成长。

2.4.3 反馈机制与改进

构建多渠道反馈体系，利用调查问卷、访谈和在线评价工具，收集学生和教师对教学内容、形式和管理的意见。通过定期教学研讨和总结会议，针对薄弱环节优化教学方案，实现教学的动态提升^[7]。

2.4.4 教师培训与团队建设

建立专业化教学团队，定期开展心理健康教育与现代信息技术融合的培训，提高教师线上线下教学能力。鼓励跨学科合作，汇集心理学、教育学、信息技术等领域专家，共同推动混合式教学创新。

3 存在的问题与改进建议

随着线上线下混合式教学模式在大学生心理健康教育中的逐步推广，其优势日益显现，有效地整合了信息技术资源与传统教育方法，提升了教学的灵活性和实效性。然而，在实际应用过程中仍面临诸多挑战，制约了教学效果的充分发挥。针对当前存在的问题，本文结合教学实践与理论研究，提出相应的改进建议，旨在为后续教学路径的优化提供参考依据。

3.1 存在的问题

3.1.1 技术平台与资源支持不足

当前,部分高校在心理健康教育混合式教学的技术平台建设方面存在短板。一些平台功能不够完善,缺乏针对心理健康教育特点设计的专属工具,导致学习资源整合度低,互动体验欠缺。此外,教师对线上技术的掌握和运用能力参差不齐,影响了线上教学内容的呈现质量和信息技术的有效利用。部分学生在使用平台时也遇到操作复杂、响应速度慢等技术问题,影响参与积极性。

3.1.2 教师专业能力与培训需求尚未满足

心理健康教育教师的专业素养直接影响混合式教学的整体水平。当前,部分教师偏重于传统线下教学,缺乏系统的信息技术培训和混合教学设计经验,难以充分利用线上资源发挥教学优势。同时,心理健康教育本身涉及多学科知识和实践技能,教师在课程内容和教学方法的整合、个别差异的指导等方面还存在不足。

3.1.3 学生参与度与自主学习动力欠缺

虽然混合式教学提供了更多自主学习的机会,但部分学生对线上学习的参与度较低,缺乏有效的学习计划和持续动力。受限于心理健康教育内容的隐私性和敏感性,不少学生在在线讨论和心理互助环节中表现出一定的羞怯和回避心理,难以形成良性互动。另外,一些学生的网络依赖导致注意力分散,影响学习效果。

3.2 改进建议

3.2.1 加强技术平台建设与资源开发

高校应投资建设功能完善、安全稳定的心理健康教育专用教学平台,增强系统的互动性和智能推荐功能,提升用户体验。平台应集成多样化的教学资源,如虚拟心理实验室、实时心理测评工具和多媒体互动内容,实现教学资源的动态更新和优化。同时,应提供便捷的操作指南和技术支持,帮助师生克服使用障碍,保证教学顺利开展。

3.2.2 提升教师信息技术与心理教育专业能力

针对心理健康教育教师开展定期培训,强化混合式教学设计、信息技术应用和心理危机干预等核心能力。鼓励教师跨领域合作,建立心理学、教育技术和信息科学专家组成的教研团队,推动课程内容创新与教学方法多样化。通过教师教学成果分享及评优激励机制,激发教师持续专业发展的积极性。

3.2.3 激发学生学习的动机,提升参与度

设计更加丰富和贴合学生需求的线上线下融合活动,利用游戏化学习、情景模拟等方式增强趣味性和参与感。辅以心理健康教育的个性化学习方案,帮助学生制定明确的学习目标和自我监督机制,增强自主学习动力。注重营造开放、信任的交流环境,保护学生隐私,鼓励其积极参与心理互助与交流,形成积极的心理支持网络。

参考文献

- [1]李婷,张鹏.大学生心理健康教育线上教学模式探索[J].心理科学进展,2022,30(5):870-877.
- [2]陈晓明,刘芳.混合式教学在高校心理健康教育中的应用研究[J].现代远程教育研究,2023,35(2):56-63.
- [3]李明,王晓楠.大学生心理健康教育的理论基础与实践探索[J].高教探索,2022(11):45-50.
- [4]张华,陈伟.混合式教学模式在大学生心理健康教学中的应用研究[J].心理科学进展,2023,31(2):257-265.
- [5]刘丹,王磊.大学生心理健康教育内容体系构建研究[J].高校心理学研究,2022,39(4):102-110.
- [6]赵丽华,李强.信息化背景下大学生心理健康混合式教学模式的探索[J].现代远程教育,2023,41(1):56-64.
- [7]周梦婷,陈静.基于混合教学的大学生心理健康教育效果评价体系研究[J].心理发展与教育,2023,39(3):251-259.

作者简介:戴晓伟(1985.06—),男,重庆江北人,重庆工贸职业技术学院副教授,硕士。研究方向:大学生思想政治教育,心理健康教育,基层党建。项目基金:本文是重庆工贸职业技术学院2023年度校级教学改革研究项目:高职院校《大学生心理健康教育》课程思政建设研究(项目编号:JG20230102)的阶段性成果;是重庆市教育委员会2024年职业教育教学改革研究项目:新质生产力背景下职业院校学生心理健康教育改革研究(项目编号:Z2241284)的阶段性成果。