

# 高职院校大学生心理健康教育课程混合式 教学实践研究

雷琴

惠州工程职业学院，广东 惠州 516023

DOI: 10.61369/VDE.2025130003

**摘要：**在新时代背景下，当代大学生面临的学业与就业压力不断增加，同时在家庭、情感、社交等其他因素影响下，越来越多的大学生陷入心理亚健康状态，进而成为影响学生身心健康成长的关键因素之一。在立德树人根本教育任务落实进程中，高职院校在推进思政教育的同时，必须建立完善的心理健康教育体系，以此为学生的可持续发展建立保障。本文即通过分析现阶段心理健康教育中面临的现实困境，进而提出心理健康教育课程混合式教学的实施策略。

**关键词：**高职院校；大学生；心理健康教育；混合式教学；综合实践活动

## Research on Mixed Teaching Practice of College Students' Mental Health Education Course in Higher Vocational Colleges

Lei Qin

Huizhou Engineering Vocational College, Huizhou, Guangdong 516023

**Abstract :** In the context of the new era, contemporary college students are facing increasing academic and employment pressures. At the same time, under the influence of other factors such as family, emotions, and social interactions, more and more college students are trapped in a state of mental sub-health, which has thus become one of the key factors affecting students' physical and mental health growth. In the process of implementing the fundamental educational task of fostering virtue through education, higher vocational colleges must establish a sound mental health education system while promoting ideological and political education, so as to provide a guarantee for students' sustainable development. This paper analyzes the practical dilemmas faced in mental health education at the current stage, and then puts forward the implementation strategies of mixed teaching in mental health education courses.

**Keywords :** higher vocational colleges; college students; mental health education; mixed teaching; comprehensive practical activities

## 引言

随着“互联网+教育”环境的发展，混合式教学成为高职院校教学改革的重要手段之一。面对心理健康教育课程中教学模式落后、理论与实践脱节、学生参与度低等问题<sup>[1]</sup>，教师应利用线上线下混合式教学模式，为学生创建线上线下多元语境下的心理健康主题综合实践活动与教学课程，从而满足学生的成长与学习需求，为学生的可持续发展创造良好氛围。

### 一、高职院校大学生心理健康教育面临的现实困境

#### (一) 教学模式单一化

传统高职院校心理健康教育课程有着模式单一、落后的問題，多数教师以自身教学习惯为依据，采取单向讲授心理学理论知识的方法，不仅使得课堂环境枯燥，无法达到激趣效果，而且学生缺乏主动参与和实践讨论的平台，限制了学生的学习效果<sup>[2]</sup>。

#### (二) 理论与实践脱节

由于传统讲授式教学模式的问题，高职院校心理健康教育活

动同步存在理实脱节的现实问题。一方面在于教师忽视心理健康综合实践活动的教学价值，着重以心理学理论为教学重心，未能引入真实的心理干预案例，也未能开展积极心理学、沙盘模拟、角色扮演、团队辅导等实践类活动<sup>[3]</sup>。另一方面在于部分教师缺乏充足的课时与教学场地，难以落实心理健康主题的实践类活动。因此，混合式教学模式成为教师进一步拓宽实践活动开展方式的重要载体。

#### (三) 学生参与意愿低

当前部分心理健康教师也在积极组织综合实践类教学活动，

但学生表现出的参与意愿较低。其一在于教师组织的实践活动较为固化，主要以教师主导的案例分析为主，缺乏多样性与趣味性，学生的接受度较差。其二在于教师未能将学生真实面临的心理困境或者生活中面临的心理障碍等问题引入实践活动之中，其选择的活动主题或内容偏离学生实际，无法引起学生的情感共鸣。

## 二、高职院校大学生心理健康教育课程混合式教学策略

### （一）机制转变：基于大学生心理特点，创建新媒体教育平台

在传统高职学生心理健康教育中，高职院校注重事后干预，即发现学生存在心理健康问题时，通过一定的干预手段与辅导方式进行调节。在混合式教学模式下，高职院校必须转变思维，采取防患于未然的教育思路，通过全方位的心理健康教育宣传和实践活动，帮助学生做好情绪管理与心理认知，以此避免学生出现心理健康问题。

首先，心理健康教育应坚持以人为本的基本原则，着重关注学生人格与尊严的培养。对此，教师可以利用新媒体平台进行宣传引导。比如可以建立以心理健康教育为专题的新媒体账号，为学生科普心理学相关的知识，分享情绪控制的小技巧，帮助学生了解自己的心理状态<sup>[4]</sup>，并提高学生的心理认知与辨识能力，以此弱化新媒体环境对学生产生的负面影响，提高学生的心理素质。

其次，心理健康教育应以提高学生的心理自助能力为目标。在新媒体环境下，教师应尊重学生的主体性，同时也要引导学生建立明确的自我认知，既要了解自身的心理情况，又要认识不同心理疾病的症状与表现，更要帮助学生建立科学的认知态度，从而在学生出现困扰自己的心理困境时，能够主动自我调节或寻求帮助。但心理咨询与调节具有一定的隐私性，这就需要教师利用新媒体平台的匿名性特征，为学生提供更优质的服务<sup>[5]</sup>。

此外，心理健康教育应当坚持防患于未然的原则。高职院校应建立更完善的学生心理动态干预与监控系统，借助大数据、云计算、人工智能等技术，对学生的新媒体平台进行数据收集与自动分析，当出现异常数据时则做出预警反馈，以此提醒教师提前做出调节和干预准备，提高心理健康教育的针对性<sup>[6]</sup>。

### （二）动静结合：立足混合式教学环境，创新教育教学方法

在传统高职学生心理健康教育中，其教育模式主要分为三种：第一，医学模式，主要用于解决严重心理问题学生的心理障碍，重在事后干预与心理疾病咨询诊治。第二，发展模式，主要在于服务全体学生成长为目的，通过开发学生潜能与积极心理品质，促进学生健康成长。第三，综合模式，主要通过教学活动、医学服务、社会环境创设等方式<sup>[7]</sup>，借助综合力量缓解学生心理健康问题，并为学生身心发展创造良好环境。在混合式教学环境下，高职院校则要进一步创新心理健康教育教学方法，通过动静结合的方式，强化学生的综合素养。

首先，在静态教育层面，教师应构建心理健康教育空间，通

过虚实结合的方式，一方面在课堂教学中传递心理健康教育的常识知识，另一方面依托互联网平台构建线上教学空间，为学生提供专题性、针对性、可选择的心理健康教育课程，让学生了解不同心理问题的解决策略与方法。在此过程中，教师还应借助微博、B站、抖音、微信公众号等新媒体平台，为学生推送心理健康教育相关的专栏、科普视频等资源，引导学生自主创建良好的心理健康教育环境<sup>[8]</sup>。同时，教师也可以利用新媒体平台与学生开展无障碍交流，在虚拟环境下实施心理咨询与心理测试活动。

其次，在动态教育层面，教师则要进一步拓展教育平台的形式与内容。比如可以建立心理健康专题网站、网络互助社区、线上交流社团等平台或组织，以此通过学生内部的交流、互助与分享，共同解决生活与成长中遇到的困境。

### （三）理实结合：依托线上线下渠道，创新心理健康教育活动

第一，建立多元主体参与的心理健康教育体系。高职院校应以心理健康教师为中心，鼓励全员教师参与，发挥家校联动作用，获取朋辈支持，以此建立系统化的心理健康教育体系。其中专业心理健康教师负责具体的课程教学、心理问题学生干预与辅导等工作。其他教师通过教学课程、学生管理、校园活动等过程宣传心理健康知识，建立监督管理链条。此外，还可以通过家长教育活动，引导家长关注学生心理健康问题。

第二，开发心理健康课程与活动。在校期间，高职院校可以通过课程与活动完成心理健康教育任务。其一可以完善《大学生心理健康教育》必修课，并针对学习生活、人际关系、家庭环境、情感关系、应聘就业、人格塑造等不同方向设置不同的教学模块。其二可以开发心理健康选修课程，通过“性格调适”“择业与人生规划”“社交达人”“焦虑杀手”等专题课程<sup>[9]</sup>，针对性解决学生面临的困境与难题。其三可以开发心理健康主题活动，比如专题讲座、专题征文、心灵手语操训练、心理情景剧表演等。毕业前夕，高职院校还应针对性建立辅助学生就业与长期发展的心理健康课程。一方面可以开展《大学生职业生涯规划与发展》课程，提高学生自我认知水平，科学引导选择职业岗位或考研考公方向，建立短期、中期与长期的职业发展目标。另一方面可以开展就业压力调适活动，比如可以通过线下讲座、线上咨询服务等方式，解答学生就业过程中面临的各类问题，缓解学生压力。

第三，创新心理健康实践活。高职院校应不断开发新的心理健康实践活动，其一可以开展“心理护航”校园文化节，组织学生参与心理测试、团体心理辅导、沙盘游戏、心理剧排演等活动，打造校园文化节日品牌<sup>[10]</sup>。例如在大一阶段，教师在针对学生环境适应能力与人际交往能力培养时，即可采取情景剧表演活动开展教学设计。教师可以为学生创建新生入学的情景，并让学生分别演出不同的入学状态，以此要求观看表演的学生总结进入新环境时面临的各类问题，并提出自己认同的解决方法。又比如可以为学生创建“宿舍初见、班级初次自我介绍、社团集体活动”等情景，让学生在新环境中把握社交的方式与技巧。其二可以打造心理健康教育专题新媒体平台，通过图文专栏、搞笑短视频、科普视频、案例讲述等形式推进心理健康科普教育。例如可

以利用线上主题沙龙活动为学生开展“心理亚健康教育”“负面情绪调节技巧”“如何面对挫折”“生命的意义”“自我认识和接纳”等专题讲座与教育活动，一方面要利用各种杰出人物遭受磨难最终成功的案例进行教学指导，以此提高学生面对挫折的意志力，构建积极乐观的心态。另一方面则要利用“交友对话”“与镜子说”等活动方式，引导学生不断了解自我，并形成良好的心理暗示，提高学生自我调节情绪的能力，并意识到自身生命的价值与意义。同时，学校还应注重保护学生隐私，因此可以建立线上心理咨询服务，通过学生匿名投递邮件，寻求专业心理咨询教师帮助，解决学生的心理困境。在心理教师实施干预引导活动时，也要提前签署保密协议。

### 三、结语

综上所述，在新时代背景下，心理健康问题成为影响当代大学生学习、生活以及就业的重要因素。针对大学生的心理特征以及现阶段心理健康教育课程与工作面临的困境，高职院校应建立混合式心理健康教育模式，并通过新媒体教育平台构建、混合式教学环境创设与心理健康教育实践活动开发等策略方法，建设全员、全过程、全方位的心理健康教育系统，从而为解决学生心理亚健康问题，营造良好、健康的成长环境。

### 参考文献

- [1] 罗春连,陈姐.混合式教学模式在大学生心理健康教育课程中的应用[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2025,(02):111-114.
- [2] 戴吉,夏璇.心理育人背景下的大学生心理健康教育课程混合式教学模式探索[J].吉林广播电视台大学学报,2024,(04):81-82+118.
- [3] 孙萱,徐子珍.学生视角下大学生心理健康教育课程混合式教学满意度的探索与研究[J].科教文汇,2024,(07):180-184.
- [4] 陈文娟.“大学生心理健康教育”课程线上线下混合式教学应用研究——基于互联网短视频模式[J].品位·经典,2023,(20):155-157.
- [5] 李海霞.混合式教学在高职心理健康教育课程中的实践研究[J].教育信息化论坛,2023,(10):90-92.
- [6] 姚婧媛.高职院校大学生心理健康教育课程混合式教学的实践研究[J].品位·经典,2023,(15):169-172.
- [7] 干登·傲登格日丽.“互联网+”时代大学生心理健康教育课程混合式教学模式探索[J].才智,2023,(23):116-119.
- [8] 李海霞.高职大学生心理健康教育课程混合式教学的实践研究[J].教师,2023,(01):123-125.
- [9] 方颖,陈劲松.基于深度学习的混合式教学构建与实践——以高职大学生心理健康教育为例[J].广东职业技术教育与研究,2022,(05):91-93+101.
- [10] 曾院珍.基于SPOC的混合式教学模式的构建研究——以“大学生心理健康教育”课程为例[J].教育教学论坛,2022,(40):128-132.