

Research on Innovative Teaching Mode of Psychological Health Education for College Students

Wenjing Wang

Hunan Railway Technology Vocational and Technical College, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

Abstract

In the context of deepening reforms in higher education in the new era, the mental health problems of college students are showing a trend of diversification, concealment, and complexity. The traditional mental health education model is difficult to effectively respond to the psychological development needs and personalized growth demands of contemporary college students. This article is based on the theories of positive psychology and constructivist learning, systematically reviewing the current status and challenges of mental health education in universities, and pointing out the structural shortcomings in curriculum goal positioning, teaching content organization, teaching method selection, and resource integration mechanisms. Research suggests that universities should be guided by the concept of holistic education, promoting the transition of mental health education from a “remedial” to a “developmental” approach, and achieving a deep alignment between the curriculum system and students’ actual needs. This article has important theoretical value and practical significance in promoting the quality and efficiency of psychological education in universities, and building a high-quality psychological education system.

Keywords

college students; Psychological health education; Teaching mode; Innovation path; constructivism

大学生心理健康教育的教学模式创新研究

王文静

湖南铁路科技职业技术学院，中国·湖南 株洲 412000

摘要

在新时代高等教育深化改革背景下，大学生心理健康问题呈现多样化、隐蔽化和复杂化趋势，传统心理健康教育模式难以有效回应当代大学生的心理发展需求和个性化成长诉求。本文基于积极心理学与建构主义学习理论，系统梳理当前高校心理健康教育的现状与困境，指出其在课程目标定位、教学内容组织、教学方法选择与资源整合机制等方面存在的结构性短板。研究认为，高校应以全人教育理念为引领，推动心理健康教育从“补救式”走向“发展式”，实现课程体系与学生实际需求的深度契合。本文对推动高校心理育人工作提质增效、建设高质量心理教育体系具有重要的理论价值与现实意义。

关键词

大学生；心理健康教育；教学模式；创新路径；建构主义

1 引言

随着社会节奏加快、竞争压力增大及信息传播方式的快速变迁，大学生在适应新环境、人际关系、学业发展及未来就业等方面面临诸多心理挑战。教育部发布的历次大学生心理健康状况调查均显示，焦虑、抑郁、社交障碍等心理问题呈现日益严峻的趋势。心理问题不仅影响学生个体的成长发展，也直接关系到高校育人目标的实现。然而，当前高校心理健康教育普遍面临“课程边缘化”“内容碎片化”“方式单一化”等问题，难以满足大学生心理成长的复杂需要。如何在新时代背景下实现大学生心理健康教育的教学模式

创新，成为高校思想政治教育体系中的重要议题。本文拟通过分析现存教学困境，探索符合时代特征与学生发展规律的心理健康教育创新路径。

2 当前大学生心理健康教育的现状与问题分析

目前，多数高校将心理健康教育课程纳入通识教育模块，普遍存在目标设定模糊、育人导向不明等问题，教学往往以普及心理知识为主，缺乏情感体验与行为引导，导致学生参与度不高、学习兴趣不足。同时，部分高校将心理教育视为辅助手段，而非人才培养核心内容，难以形成系统育人机制。当前教材多以基础心理学、异常心理学、心理障碍防治为核心，强调知识传授和问题识别，但对积极心理品质的塑造、心理韧性的提升及情绪调节能力的培养关注不足，忽视了心理健康教育的“发展性”“生成性”功能，难以激发

【作者简介】王文静（1987-），女，中国新疆沙湾人，硕士，讲师，从事大学生心理健康教育研究。

学生的内在心理成长动机^[1]。

传统心理健康教学方法多以讲授为主,辅以案例分析、心理测验,缺乏沉浸式、体验式、互动式教学环节。教学过程以教师为中心,忽略学生主体性与差异性,无法有效调动学生的自我探索与情感共鸣,课程效果较为有限。高校心理健康教育资源主要集中在心理咨询中心,课程体系与学生工作、思想政治教育等职能部门之间缺乏协同联动。同时,线上教育平台未充分发挥作用,缺少统一规范的教学平台与数据反馈机制,资源共享与个性化支持不足。

3 教学模式创新的理论支撑与理念更新

3.1 基于积极心理学的价值重构

积极心理学作为21世纪初兴起的心理学分支,主张将研究视角从传统的病理模式转向对个体优势、幸福感和主观能动性的探究,强调个体在实现自身潜能过程中获得内在满足与心理成长^[2]。这一理论视角为高校心理健康教育提供了重要的价值重构方向。在教学实践中,引入积极心理学的核心理念,可有效打破传统心理教育中过度关注“问题”与“缺陷”的负向导向,转而以“促进发展”为目标,将课程重心从心理疾病预防与干预转向积极情绪体验的培养、心理弹性的提升与生命意义的建构。具体而言,教育内容可围绕感恩训练、优势识别、希望激发与乐观心态等模块展开,通过正向心理训练与情绪调节策略的系统讲授,帮助学生构建积极自我认知与心理资本,实现从“问题导向”到“成长导向”的转型。此外,积极心理学倡导将“幸福教育”纳入人才培养方案,与高校德育体系深度融合,推动心理健康教育在教育价值谱系中实现从“附属地位”到“核心育人环节”的转变。

3.2 建构主义学习理论的教学方法启示

建构主义学习理论由皮亚杰、维果斯基等发展而来,其核心观点在于学习者是意义建构的主动者,学习过程应通过真实情境的创设、经验的积累与社会互动中的合作探究来实现知识的内化。这一理论对心理健康教育的教学模式提供了结构性启示:首先,教学活动应由单向知识传授转向双向互动探索,鼓励学生在参与中认知,在体验中生成理解;其次,教师不再是知识的灌输者,而应转型为学习的组织者、引导者与支持者,营造安全、开放的心理空间,使学生敢于表达自我、探索内心、面对挑战。在教学组织方式上,可构建以问题为导向(Problem-Based Learning, PBL)、任务驱动(Task-Based Learning, TBL)和项目导向(Project-Based Learning, PjBL)相结合的情境化教学模型,将真实校园生活问题(如人际冲突管理、学业压力应对、时间管理失衡等)转化为课程议题,促进学生在实践中建构心理应对能力与行为策略。此外,建构主义强调“最近发展区”理论亦提示教师应根据学生心理发展阶段和个体差异设定教学梯度,实现“助力—独立—转化”的渐进式心理素质培养路径。

3.3 多元智能理论与教学策略融合

霍华德·加德纳提出的多元智能理论强调人的智能具有语言、逻辑、空间、音乐、身体运动、人际、内省及自然观察等多个维度,每种智能形式皆有独特的发展潜能。将此理论引入心理健康教育,不仅拓宽了教学策略的选择空间,也为实现差异化教学与个性化发展提供了理论依据与方法指引。心理健康教育的对象是认知风格多样、表达方式丰富的大学生群体,其心理需求不仅集中在情绪认知层面,更涉及到艺术表达、自我审美、身体感知与人际互动等多维领域。因此,在教学设计上应充分融合多种智能形式,突破传统单一讲授的教学路径。例如,可通过心理剧表演激活学生的身体运动智能与人际智能,提升其人际交往能力与共情能力;引入绘画表达、音乐放松等艺术治疗方法,激发其空间与音乐智能,帮助其舒缓压力与认知情绪;运用写作任务与成长日记调动学生语言智能与内省智能,促其在自我反思中提升情绪调控与意义建构能力。教学评估方面,应建立多元化评估机制,通过观察、作品展示、情绪测评与成长档案记录相结合的方式,全面把握学生心理成长过程与成效,实现心理教育教学的公平性、科学性与发展性统一^[3]。

4 教学模式创新的路径构建与实践策略

4.1 构建“课程融合+平台支撑”的多维课程体系

实现大学生心理健康教育的系统化与精准化,首先需从顶层设计上推动课程结构的融合与数字化支撑体系的构建。在课程融合方面,应打破心理课程的“孤岛式”设置格局,将其纳入学校整体人才培养方案,形成“心理健康+X”课程群,例如融合思想政治课程中的生命价值教育、公共艺术课程中的情绪表达训练、体育课程中的身体与心理协调发展等内容,推动心理教育从单一学科走向跨领域协同。同时,应根据专业属性与年级阶段设置分层分类的课程模块,如为医学生开设“情绪应对与临床沟通”、为工科生开设“认知负荷与压力管理”等,实现课程内容与学生成长任务的精准匹配。在平台支撑方面,借助信息技术构建集教学资源管理、心理状态监测、学习行为跟踪与个性化服务推送于一体的“智慧心理教育平台”,可有效实现线上线下一体化教学联动。该平台应包含心理课程数据库、互动问答系统、心理测评工具、智能预警机制与学习画像生成系统,通过大数据分析掌握学生心理动态,为教师调整教学方案与辅导路径提供实时依据,推动心理健康教育实现智能化、数据化、可视化发展。

4.2 推行“情境体验+任务驱动”的教学组织方式

教学组织方式的革新是提升心理健康教育吸引力与实效性的关键。传统“讲授+测评”的线性教学模式难以满足大学生对深度体验与自我探索的心理成长诉求。基于建构主义与体验式学习理论,课程应设计“情境体验+任务驱动”的教学路径,通过设置贴近学生真实生活的情境问题,构建

教学活动链条,增强学生的参与感与获得感。具体而言,可围绕“学业适应”“人际关系”“情绪调控”“恋爱与性心理”“就业压力”等主题,设计“角色扮演—情景演练—小组讨论—问题反思—成果展示”五步任务链。例如在“人际冲突调节”主题中,先由学生扮演典型冲突角色进入模拟情境,再通过录像回放分析行为反应,最后进行认知重构与行为替代方案设计,实现认知—情感—行为的三维联动。此外,应充分运用心理剧、团体辅导、沙盘游戏、心灵写作等形式,将心理教育内容转化为具体可感、可演、可思的教学任务,激发学生自我探索、共情感受与行为调整的主动性,进而实现深度心理教育目标。

4.3 建立“全员育心+全程跟踪”的支持体系

心理健康教育的实效性不仅取决于课堂教学本身,更依赖于校园整体支持系统的协同联动与机制保障。当前多数高校将心理教育职能集中于心理咨询中心,缺乏覆盖全过程、全对象、全场景的支持网络,难以形成常态化育人合力。为此,需构建“全员参与—全过程覆盖—全要素支撑”的心理育人协同机制。在组织层面,建立“学校党委—学生工作部—学院辅导员—专业教师—心理专员—朋辈助人”六位一体的工作体系,明确各层职责分工与资源配置,实现政策引导、课程建设、学生管理与危机干预的统一联动。在实施层面,推动心理健康教育从“入学教育—课程学习—成长辅导—就业指导—离校服务”全过程渗透,构建以成长记录、阶段测评与干预档案为基础的动态管理机制。特别是在疫情后时代背景下,大学生心理状态波动频繁,必须强化预警机制建设,依托数据平台开展情绪波动识别、危机行为预警与干预响应机制,有效打通“识别—干预—追踪”的链条,实现心理问题早发现、早支持、早干预。

4.4 打造“线上平台+智慧课堂”的教学环境

信息技术的发展为心理健康教育提供了前所未有的环境支撑与功能拓展。传统以实体课堂为主的教学模式已无法满足“泛在化”“互动化”“精准化”的学习需求,亟需构

建融合线上资源与线下场景的智慧教学环境。首先,在课程资源建设方面,应开发短视频微课、交互式学习包、虚拟实训模块等多样化教学内容,以碎片化、可视化、趣味化形式提升学生自主学习意愿。其次,在课堂实施环节引入移动学习终端、实时反馈系统与心理测评工具,实现教学过程实时记录、情绪状态即时感知与互动效果动态反馈。例如通过“情绪云图”“即时投票”“课堂弹幕”等技术,实时捕捉学生对教学内容的情绪反应,为教师及时调整教学策略提供数据支持。还可尝试建设VR/AR心理体验空间,如“考试焦虑模拟系统”“社交恐惧沉浸训练舱”,借助沉浸式体验技术,增强学生情绪调节能力与应对策略训练效果,进一步推动心理健康教育从“认知课堂”走向“体验空间”。通过以上措施,不仅实现心理教育的全域覆盖,也推动教学环境从“教室—实验室”向“平台—场景—生态”的系统跃迁。

5 结语

大学生心理健康教育作为新时代高校立德树人的重要支撑力量,必须突破传统教学模式的局限,探索基于学生发展、面向未来的教学创新路径。本文基于积极心理学、建构主义等理论,提出融合课程体系、情境教学、平台支撑与协同机制的创新教学模式,旨在构建一个更加人本、多元、精准与智能化的大学心理健康教育新生态。未来研究可进一步结合学生心理画像与教学反馈机制,构建动态调整与分层分类教学的实施模型,为高校心理育人工作提供持续优化的理论支持与实践范式。

参考文献

- [1] 李俊良. 辅导员对大学生就业心理健康教育的工作对策[J]. 才智, 2025, (22): 121-124.
- [2] 张蕾, 李曦方. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径研究[J]. 西部素质教育, 2025, 11(14): 125-128+137. DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202514028.
- [3] 郭威, 康悦. 城乡差异视角下农村大学生心理健康教育路径探究[J]. 现代农村科技, 2025, (08): 137-138.