

# 混合式教育模式下大学生心理健康教育体系的构建研究

王心亮

兰州工业学院 甘肃兰州 730050

**摘要:**在我国全面推进素质教育的背景下,大学生心理健康教育逐渐受到重视,对于大学生身心健康发展起到至关重要作用。大学生心理健康教育的实施与落实需要立足于当前素质教育现状,从教育问题和不足入手,对教育体系进行有效构建,以此提高教育效果。本文从混合式教育模式出发,对大学生心理健康教育体系构建的必要性及措施进行全面分析,旨在推动大学生心理健康教育发展,培养大学生成才。

**关键词:**大学生;混合式教育;心理健康教育

## Research on the Construction of College Students' Mental Health Education System under the Blended Education Mode

Xinliang Wang

Lanzhou Institute of Technology, Gansu Lanzhou 730050

**Abstract:** Under the background of comprehensively promoting quality education in China, college students' mental health education has been paid more and more attention, which plays a vital role in the development of college students' physical and mental health. The implementation of college students' mental health education needs to be based on the current situation of quality education, start with the problems and shortcomings of education, and build an effective education system to improve the educational effect. Starting from the blended education model, this paper makes a comprehensive analysis of the necessity and measures for the construction of college students' mental health education system, aiming at promoting the development of college students' mental health education and cultivating their talents.

**Keywords:** college students; Blended education; Mental health education

### 引言:

素质教育视域下,大学生心理健康教育逐渐成为高校教育任务中重要一项,需以培养大学生自尊、自信、理性、平和以及积极的社会心态为教育根本目标,对大学生进行有效、全面的心理疏导以及人文关怀。混合式教育模式包括线上、线下两种不同的教育模式,可以满足学生不同、个体化的教育需求,提高教育效果。因此,在混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系,混合是教育模式的应用与创新发展意义深刻,明确教育意义与必要性,从而制定行之有效的教学策略,完善教育体系。

### 一、混合式教育模式概念及应用优势

混合教育模式是指线上线下教学融合,线上教学和

传统教学优势融为一体<sup>[1]</sup>。混合式教育的根本目标是提高学习者的学习深度,而不是单纯的使用线上学习平台,或者建设数字化教学资源。混合式教育模式的应用优势在于完全满足学习者对教育模式的个性化需求,教学模式新颖且灵活,教学资源丰富,且教学环境良好<sup>[2]</sup>。混合式教育模式线上教育有资源,线下教育有活动,并且可以对教育过程进行线上+线下评估,有助于对学习过程中遇到的各种问题及时发现并解决,不断提高教育效果。

### 二、大学生心理健康教育现状

现如今,素质教育成为高校教育的重点与难点,在大学生人格培养、素质养成中起到重要作用。大学生处在青春期,个性特点逐渐养成,人生观、价值观等也慢

慢形成。大学生心理健康受到外界干扰比较大,错误的认知、观念、价值观等均对其身心健康造成负面影响。大学生心理健康教育处在一个发展过程中,教育发展与人培养息息相关,并普遍面临着教育模式单一、师资力量薄弱、教育重视程度低、教育反馈不及时等问题,在很大程度上制约了大学生心理健康教育的持续发展<sup>[3]</sup>。心理健康离不开人格、个性、人际关系,与其生活环境、社会交际等息息相关。为此,大学生心理健康教育需要从现有的心理健康教育模式入手,围绕大学生人格、人际关系以及性格特点等方面构建心理健康教育体系,以此保证心理健康教育具有针对性,获得理想的教育效果。

### 三、心理健康教育体系构建意义

#### 1. 增强针对性

心理健康是大学生身心全面发展的前提与基础保障,决定了大学生健康人格、积极乐观的心态。以往大学生心理健康教育普遍缺乏针对性,主要是因为传统教育模式较为单一,难以获得大学生的关注与认可,导致教育效率低、教育质量差,未能达成心理健康教育的根本目标<sup>[4]</sup>。在混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系,可以加强大学生心理健康教育针对性。原因是混合式教育模式有机结合了传统线下教学与线上教学的优势,为大学生创造良好学习环境、增加学习机会。大学生是互联网用户的主体,对于互联网的使用率很高,开展混合式教育下的心理健康指导,可以提高大学生对于心理健康教育的认可度与接受度。例如将心理健康教育有关内容制作为短视频,在抖音、微博、微信以及腾讯QQ等互联网平台上进行传播,可以获得大学生广泛的关注,并激发其学习激情与兴趣。线下教育可以落实基础知识,线上教育可以扩展知识,丰富教育内容,增长大学生心理健康知识,提高自我感知与认识,从而不断提高心理健康教育实效性。

#### 2. 有助于培养大学生良好人格

习近平总书记在全国教育大会上强调<sup>[5]</sup>:“坚持中国特色社会主义教育之路,培养德育智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”,明确指出了高校素质教育的根本目标是心理健康教育。素质教育的两个重要方向一个是科学文化素养,一个是心理健康素养。大学生心理健康教育的核心是培养大学生良好人格,促使大学生形成良好人格。混合式教育模式下,构建心理健康体系需要充分利用传统线下教学的特点与优势,为大学生提供足够的线下活动机会,与社会、家庭建立内在联系,从具体的事、物、人等方面入手,制定针对性的教育方案,

形成教育合力<sup>[6]</sup>。心理健康教育的互联网教育可以获取更加丰富的教育资源,并结合大学生心理健康发展趋势与现状,对教育内容进行调整与补充,优化教育方式,以此保证心理健康教育实效性。

#### 3. 大学生素质教育的重要载体

大学生心理健康教育在培养大学生综合素养、全面发展方面具有重要作用,是大学生素质教育的重要载体。目前,我国大学生素质教育处在初期发展阶段,积攒的经验不足,特别是心理健康教育方面遇到较多问题与教育难点,且长期存在,没有得到及时、有效地解决。在此情况下,在混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系,可以将混合式教育理念融入心理健康教育中,从而对心理健康教育内容有效丰富与扩展,并丰富教育方式方法,灵活应用与变通,从而构建心理健康教育的新模式、新结构,确保心理健康教育具有针对性与实效性<sup>[7]</sup>。混合式教育模式融合了线上教育与线下教育,教育资源丰富且容易获取,教育方式新颖、变化多,对于大学生的个体发展与心理健康水平有更好地适应性。

### 四、混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系的措施

#### 1. 建立线上、线下教育的联系

混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系需要建立线上、线下教育的联系,以此发挥出线上、线下教育的优势与作用,提高心理健康教育的效率与质量。大学生心理健康教育体系构建需根据教育现状制定教育计划,必修课、选修课的设立是必然举措,让在校大学生可以获得系统教育的机会<sup>[8]</sup>。同时,大学生心理健康教育形式需要不断创新,对其学习需求与心理健康素养提升的现实需求进行全面满足。混合式教育形成线上+线下教学一体化模式,提高心理健康教育实效性。首先,大学心理健康教育体系构建需要对传统线下教学模式进行沿用,通过开设心理健康课向大学生传递心理健康方面知识,并指出心理健康发展对于个体素养养成与综合发展起到的作用和意义,提高大学生对心理健康教育的重视程度。同时,组织学生社会实践活动在心理健康教育中作用凸显,学生可以在实践活动中获得启发,感悟人生,加深大学生对心理健康的理解<sup>[9]</sup>。其次,各高校需利用现有的互联网教育平台,开设网络课程,针对学生实际情况差异(年级、专业等)设计与专业课程、就业发展相匹配的心理健康网络课程,构建心理健康网络资源库,对大学生进行引导教育,对心理健康课程的内

容进行回顾和巩固,并扩展教育范围。线上+线下一体化教学形式可以满足大学生个体化的学习需求,随时随地学习。

## 2. 构建心理健康问题互联网咨询平台

在混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系,除了做好线下教学以外,还需要充分利用互联网教育资源,形成多元化的教育途径,对大学生进行多元化的心理健康服务,确保大学生可以随时随地咨询心理健康问题。心理咨询室可以为学生提供心理咨询服务。但是由于师资力量有限,心理健康咨询室的心理医生多数由心理健康老师,或者思政老师兼任,工作精力有限<sup>[10]</sup>。另外,大学生心智基本成熟,有各自的社交圈,且自尊心较强,在遇到心理健康问题时往往难以启齿,不会主动去进行心理健康咨询,造成心理健康咨询室无法获得有效利用。构建心理健康问题互联网咨询平台,可以打破时间与空间的限制,有心理健康问题需要咨询的学生可以对心理健康医生进行留言,或者在上班时间与老师进行线上交流、沟通,解决问题。网络咨询平台可以有效保护大学生的个人信息,匿名登录,不会被同学、老师知晓,顾及到大学生的自尊。另外,网络咨询平台可以获得更高的工作效率,降低工作压力与强度。

## 3. 增强师资力量

心理健康教育的主要执行者是心理健康教师或医生,教师对于心理健康知识的掌握程度,以及教学水平直接决定了大学生心理健康教育的水平。因此,为了在混合式教育模式下大学生心理健康教育体系构建,需要保证足够的教师数量,具备良好的教学水平,以及职业素养。首先,高校需要选聘或者培养足够数量的心理健康教师,确保每个专业,甚至每个班级都拥有一名专业的心理健康教师,可以由大学生辅导员兼任。其次,对心理健康教师进行专业培训,特别是心理健康咨询网络平台的操作与维护<sup>[11]</sup>。同时需要学会制作短视频、PPT等,上传各种短视频平台,校园网等,学生可以根据个人需求自行选择视频观看。最后,高校需要将医院、卫生专业机构等社会力量有机融合在一起,并充分利用,对大学生进行心理健康干预。例如大学生遇到教师无法解决的心理健康问题时,可以与心理健康医院直接联系对学生提供专业的心理治疗,帮助学生理想面对心理健康问题。

## 4. 落实心理健康教育“五级”联动

混合式教育模式下大学生心理健康教育体系构建,需要立足于我国当前大学生心理健康平均水平,并结合各高校自身心理健康教育实际情况,对心理健康教育方

法进行明确和调整,为大学生提供及时、有效、全面的心理健康教育,帮助其疏解心理问题,养成良好的心理状态。在此背景下,为了确保心理健康教育体系的有效构建,需要落实心理健康教育“五级”联动,即学校、学院、班级、社会、宿舍联动<sup>[12]</sup>。其中,学校心理健康咨询室或者健康中心,需要对心理健康教育的混合式教育模式进行顶层设计,做好混合式教学课程安排,规划好在线课程。并组织学生进行线下的心理健康活动等。学院需要针对本院专业特点、学生性格、人格等,进行与专业相匹配的心理健康教育实践活动。班级需要由班长负责,了解每个学生的个性特点、人际关系、学习情况等,组织其他班级干部对需要帮助的同学予以帮助,帮助其解决心理健康问题。借助社会力量为学生提供专业的心理治疗。其实同学需要互助互爱,互相鼓励和支持,遇到心理健康问题及时沟通或得到启发和鼓励。

## 5. 强化心理健康教育考评与反馈

混合式教育模式下构建大学生心理健康教育体系,需要强化心理健康教育考评与反馈,以此才能获悉心理健康教育的实际情况,了解教育现状,分析问题和不足,不断改变教育方式,调整教育内容,以此确保学生可以得到有效的心理健康教育。大学生心理健康教育的考评与反馈,可以将线上教学与线下教学分开,也可以融合在一起,需要根据学校实际教学情况而定。针对线上教学的考评,每个学生都需要注册一个在线学习账号,在学习心理健康课程前进行打卡签到,并根据学生在线时长对其在线学习情况进行评估。然后为学生留随堂作业,考查学生是否认真观看教学视频。在线课程设置留言和私聊界面,学生可以根据自己的学习情况向教师提出问题,得到专业解答。针对线下教学考评,依然以试卷考试为主,增加实践体验和课堂表现项目,对学生综合评价,给予客观打分,与线上考评的成绩相加,纳入课程考评中。

## 五、结论

综上所述,混合式教学模式构建大学生心理健康教育体系,对于大学生心理健康发展以及素质培养有重要意义,需立足于当前心理健康教育现状,围绕学生心理健康水平、对教育的现实需求,融合线上教学与线下教学的方式方法,提高教学水平与效果。

## 参考文献:

[1]傅彩虹.一流本科课程建设背景下构建大学生心理健康教育课程混合式教学模式的反思——以南宁学院为例[J].山西青年,2022(05):187-189.

[2]廖平平, 曾南华.项目化教学在《大学生心理健康教育》课堂教学中的应用效果研究[J].才智, 2022(08): 76-79.

[3]董玲艳, 赵琪, 鲍璐.高职院校大学生心理健康教育模式探索[J].才智, 2022(07): 106-109.

[4]梁悦.基于高校学生社团的大学生心理健康教育探索[J].产业与科技论坛, 2022, 21(05): 152-153.

[5]刘芳.基于积极心理学的大学生心理健康教育课程实验研究——以艺术设计专业学生为例[J].美与时代(下), 2022(02): 29-32.

[6]李文琼, 李贲.网络环境下大学生心理健康教育探析[J].卫生职业教育, 2022, 40(04): 149-152.

[7]金航军.高职院校大学生心理健康教育的实施途径[J].湖北开放职业学院学报, 2022, 35(03): 63-64.

[8]王苏妍, 段笑那, 周艳艳, 刘建春.医学院校大

学生心理健康教育“线上+线下”混合式教学模式的构建[J].卫生职业教育, 2022, 40(03): 56-58.

[9]梁瑛楠.基于“互联网+”的雨课堂混合式教学模式在大学生心理健康教育课程的构建研究[J].高教学刊, 2022, 8(03): 54-57.

[10]马红霞, 彭焱, 郑海英, 陈允恩, 庞楠, 杨美荣.基于OBE理念的大学生心理健康教育混合式课程体系构建[J].华北理工大学学报(社会科学版), 2021, 21(02): 115-119.

[11]谭咏梅, 张界平.“课堂·网络·实践”三位一体构建高校大学生心理健康教育课“混合式教学”体系[J].试题与研究, 2021(05): 42-43.

[12]李宏新, 孙吉亚.混合式教育模式下大学生心理健康教育体系的构建[J].西部素质教育, 2019, 5(16): 94-95.