

高校心理健康教育课程教学改革与实践

——基于积极心理学视角

喻生华¹ 邓丽芬²

1 江西外语外贸职业学院 2 南昌航空大学科技学院

DOI:10.32629/jief.v7i9.18272

[摘要] 在当前社会背景下,高校学生面临着诸多心理压力和挑战,心理健康教育的重要性日益凸显。然而,当前高校心理健康教育课程存在教学内容单一、教学模式单向、评价方式呆板等现状及目标偏差、动力缺失、资源限制等核心困境。鉴于此,本文引入积极心理学理念,探寻高校心理健康教育课程的教学改革与实践。从心理健康教育课程存在问题与现状入手,以积极心理学等理论为支撑,提出了课程目标重构、教学方法创新和评价体系优化等改革与实践策略,详细介绍了体验互动式教学改革的具体实践路径,包括课程设计、师资培训、实践反馈迭代和资源整合。最后对当前改革面临的挑战和展望,进行了总结,旨在为高校心理健康教育课程的发展提供有价值的参考。

[关键词] 积极心理学; 高校心理健康教育; 课程改革; 体验互动式教学

中图分类号: G423.07 **文献标识码:** A

Teaching Reform and Practice of Mental Health Education in Colleges and Universities—Based on the Perspective of Positive Psychology

Shenghua Yu¹ Lifen Deng²

1 Jiangxi College Of Foreign Studies 2 Science and Technology College of NCHU

[Abstract] In the current social context, college students face numerous psychological pressures and challenges, making mental health education increasingly crucial. However, existing mental health education courses in universities suffer from issues such as monotonous teaching content, one-way instructional models, rigid evaluation methods, as well as core challenges including goal deviation, lack of motivation, and resource constraints. To address these issues, this paper introduces the concept of positive psychology to explore teaching reforms and practical approaches for mental health education courses in higher education. Starting from the existing problems and current status of mental health education courses, supported by theories such as positive psychology, the paper proposes reform strategies including curriculum goal restructuring, innovative teaching methods, and optimized evaluation systems. It details the specific implementation pathways for experiential interactive teaching reforms, encompassing curriculum design, faculty training, iterative practice feedback, and resource integration. Finally, the paper summarizes the challenges and prospects of current reforms, aiming to provide valuable references for the development of mental health education courses in universities.

[Key words] positive psychology; mental health education in higher education; curriculum reform; experiential interactive teaching

引言

高校心理健康教育对学生的全面发展意义重大。然而,当前的心理健康教育课程存在诸多问题,难以满足学生的实际需求。积极心理学理念的引入为课程改革指明了新方向,旨在通过改

革提升学生的心理健康水平与幸福感,培育具备积极心理品质的创新型人才。

1 高校心理健康教育课程现状与困惑

1.1 现状分析

比较维度	传统心理学	积极心理学	大学生心理健康教育课程存在的问题
教学目标	假设学生是有心理问题	看到学生积极心理品质	教学目标偏离
教学内容	大学生适应、人际关系、情绪情感、人格、就业等固定板块	围绕学生互动关心的个人发展问题开展	教学内容陈旧
教学方法	理论灌输多、实践互动体验少	理论30%+实践30%+互动体验40%	教学方法单一
教学考核	侧重结果性评价	侧重过程性评价	教学考核呆板

(1) 教学目标偏离。传统心理学把学生看成“病态”，需要加强咨询与治疗，重在解决心理问题。而积极心理学关注的是全体学生，积极人格特质，重在预防。(2) 教学内容陈旧：课程内容通常局限于传统的大学生适应、人际交往、情绪情感、人格等心理问题预防与解决，缺乏对学生个人发展，积极心理品质的培育。(3) 教学方法单一：传统心理学教学多以教师单向讲授理论灌输为主，与学生互动实践体验较少，学生多是被动接受知识，缺乏互动与参与。(4) 评价方式呆板：主要通过考试等方式评价学生的学习成果，忽略了学生心理品质的实际提升。在教学考核上，侧重结果性评价，忽视了过程性评价^[1]。

1.2 核心困境

(1) 目标偏差，聚焦问题学生：传统心理学课程目标过度侧重于解决少数问题学生的心理问题，而忽视了全体学生的积极心理发展。(2) 动力缺失，被动参与课程：传统心理学学生参与课程的积极性不高，主要是被动接受教育，缺乏主动探索与学习的动力。(3) 资源受限，师资培训不足：传统心理学教师缺乏积极心理学相关的知识与技能培训，难以将积极心理学理念融入教学。

2 高校心理健康教育课程改革的意义与理论支撑

2.1 改革意义

(1) 个体层面，提升生活品质与幸福感：传统心理学的改革，将助力学生培养积极的心理品质，如乐观、坚韧、感恩等，进而提升生活质量与幸福感。(2) 社会层面，输送心理健康的创新人才：积极心理学与传统心理学的融合发展，将有利于社会培养具备良好心理素质与创新能力的人才，推动社会的和谐发展。

2.2 理论支撑

(1) 积极心理学理论：积极心理学关注人的优势、幸福感与潜能开发，Seligman的PERMA模型提出了幸福感的五要素，即积极情绪、投入、人际关系、意义感和成就。这为课程改革提供了理论基础和目标导向。(2) 建构主义学习理论：强调学生主动参与和意义建构，认为学习是一个主动的过程，学生通过与环境的互动构建知识。这启示课程改革应注重学生的主体地位，设计互动性强的教学活动。(3) 体验式学习理论：强调学生的亲身参与和体验，通过实践活动让学生更好地理解和掌握心理健康知识与技能^[2]。在课程改革中可以设计丰富的体验式教学环节，提高学生的学习效果。

3 积极心理学引领下的课程改革与实践策略

3.1 课程目标重构

积极构建大学生心理健康教育课程“预防-发展-赋能”三级目标体系，突破传统病理导向，旨在通过分层次、有针对性地教育目标，全面提升大学生的心理健康水平，促进其全面发展。建立“预防问题-发展优势-赋能拓展”三级目标链，增设相关模块，分层培养学生的心理品质。

首先，基础链重在预防。通过普及心理健康知识、建立心理预警机制和营造良好心理氛围，帮助大学生掌握心理调适方法，及时发现心理问题并降低发生率。具体措施包括开设心理健康课程、建立心理健康档案、开展心理测评及举办校园心理活动，形成全员参与的预防体系。

其次，过渡链重在发展。聚焦提升学生心理素质、培养积极心态和促进个性发展，通过心理课程、团体辅导和个性化咨询，强化情绪管理、人际交往及抗压能力。结合积极心理学和个性测评，引导学生认识自身优势，塑造乐观态度，培养学生的积极心理品质，实现个性化成长。

最后，卓越链重在赋能。培养学生心理自助与助人能力，使其掌握实用心理调适技巧，并能在朋辈互助和志愿服务中发挥作用。同时，推动心理健康教育成果转化为学习动力、创新能力和社会责任感，通过主题讲座、实践项目等方式，进行领导力心理资本、社会责任感培育等进阶拓展，助力学生全面发展。

3.2 教学方法创新

(1) 体验互动式教学：它是一种突破传统单向传授模式的教学方式，强调师生双主体地位，教师转变为引导者、组织者和参与者，学生则成为主动参与的学习主体，能够积极表达见解。其核心目标是构建师生成长共同体，通过互动促进双方共同发展。该教学模式采用小组讨论、角色扮演、案例分析等多元互动形式，帮助学生在实践中掌握知识，同时培养合作、沟通与批判性思维等综合能力，最终营造出积极的学习氛围，激发学习兴趣，实现师生教学相长与全面发展。(2) 数字技术赋能教育，教师通过心理测评APP和虚拟现实(VR)等技术手段，提升课堂教学的精准性、趣味性和互动性。心理测评APP利用数据分析，为学生提供个性化心理评估，帮助教师更全面地了解学生的心理状态和学习需求，从而优化教学策略。虚拟现实技术则通过沉浸式体验，让学生在模拟的历史、地理等场景中直观学习，增强理解力和参与感^[3]。这些数字工具使教学过程更加生动高效，推动个性化学习和全面发展。

3.3 评价体系优化

心理健康教育课程评价体系优化，可以通过构建“动态监测+多元反馈”机制，采用“过程性评价”与“成长档案袋”相结合的方式，实现对学生发展的全方位跟踪。

(1) 构建“动态监测+多元反馈”机制，全面关注学生的心理健康状况。动态监测机制通过课堂观察、心理测评工具、学生自我报告和家校沟通等方式，对学生的情绪状态、学习行为和人际关系等内容进行日常、定期和重点监测，及时发现潜在问题。多元反馈机制则依托教师、同学和家长等反馈主体，以面对面交

流、书面反馈、集体反馈和线上反馈等形式,向学生提供优点与进步、问题与建议以及资源与支持等方面的反馈,并遵循尊重与保密、及时与持续、建设性等原则,确保反馈的有效性和正向引导作用。这一机制通过系统化地监测与多角度地反馈,形成闭环管理,促进学生心理健康的持续改善和发展。(2)采用“过程性评价”与“成长档案袋”相结合的方式,全面关注学生的成长与发展。过程性评价通过课堂观察、行为表现评价、情感态度评价和学习成果评价,持续记录学生的学习过程、行为表现和情感变化,注重个体差异并及时调整教学策略。成长档案袋则系统收集学生的作业、作品、测试成绩、自我评价、教师评价和家长反馈等内容,动态展示学生的成长轨迹。两者结合实现数据共享与动态更新,教师通过综合分析为学生提供个性化指导,同时促进家校合作和教学改进,形成持续优化的教育循环。

4 体验互动式教学改革的具体实践路径

4.1 课程设计

(1)心理健康教育课程采用“模块集群+项目制”的创新架构,将教学内容系统划分为“积极情绪培育”模块、“优势发掘”模块、“人际关系建设”模块、“意义感追寻”模块。各模块知识通过“个人成长计划”等综合性项目实现有机整合,学生需制定包含情绪管理、优势提升、人际拓展和意义探索的具体行动计划。课程采用阶梯式递进设计,从情绪管理基础到优势认知、人际能力培养,最终导向意义追寻,形成循序渐进的成长闭环,使理论教学与实践应用深度融合。(2)心理健康教育课程中的案例应用采用真实性与多样性相结合的原则,精选贴近学生实际的校园生活案例和社会热点案例,同时适当融入文学影视作品和名人传记案例。教学实施采用双轨模式:一方面通过案例分析与讨论,教师呈现案例后提出引导性问题,组织分组研讨,培养学生多角度分析能力;另一方面开展案例角色扮演,让学生在模拟真实情境中体验不同角色的心理状态,并通过反思分享将理论知识与情感体验相融合。这种案例教学贯穿“情境呈现、多维分析、解决方案、实践反思”的完整流程,使学生在真实情境模拟中深化理解,培养核心心理素养。

4.2 师资培训

“双轨制”师资培训计划通过理论研修与实践指导相结合的方式提升教师积极心理学应用能力。理论层面,邀请资深专家开展系统培训,涵盖积极心理学基础理论、优势视角应用及情绪与学习关系等核心内容,采用“线上微课+线下工作坊”的混合模式;实践层面,组织案例研讨、模拟教学和课堂观察等互动训练,并建立“教学反思日记-校内经验分享-跨校交流学习”的成长闭环。配套建立培训档案追踪系统、专家咨询平台和教学评优机制,通过定期评估反馈持续优化培训方案,确保教师能将积极心理学理念有效转化为教学实践能力。

4.3 实践反馈与迭代

心理健康教育课程通过“双向反馈-动态调整-持续迭代”

机制实现教学优化:一方面建立包含课堂即时反馈、课后问卷、线上平台和座谈会的立体化学生反馈渠道,另一方面要求教师撰写教学日志、召开同行互评和组织反思会议。基于反馈数据,教师及时调整内容难度和改进教学方法,同时通过学期评估和学年总结不断优化课程体系。该机制配套教师专项培训、课程内容更新和外部专家引入等支持措施,形成“收集反馈-分析问题-实施改进-评估效果”的闭环提升系统,确保课程持续适应学生需求和社会发展。

4.4 资源整合

心理健康教育“校-医-社”协同机制通过明确分工与资源整合构建三位一体的服务体系:学校作为主导者负责课程开发、教师培训和日常管理;医院提供专业评估、危机干预和科研支持;社会机构则拓展服务形式与资源渠道。三方通过建立信息共享平台、联合工作小组实现人员与设施资源的优化配置,合作开展心理健康教育项目与研究。该机制以合作协议为制度保障,配套专业人员培训体系,并通过政府拨款与社会捐赠确保可持续运转,最终形成教育主导、医疗支撑、社会补充的心理健康服务生态圈。

5 结语

积极心理学理念下的高校心理健康教育课程教学改革具有重要的意义和价值。通过课程目标重构、教学方法创新、评价体系优化和体验互动式教学改革的具体实践路径,可以有效提升课程的质量和效果,促进学生的心理健康和全面发展。尽管改革面临一些挑战,但通过不断探索和实践,结合未来的发展趋势,有望构建更加完善的高校心理健康教育体系。

[基金项目]

本文系江西外语外贸职业学院院级课题“积极心理学引领高职心理健康教育课程体验互动式教学改革与实践研究”(项目编号:WYW2025-28)的研究成果。南昌航空大学科技学院教学改革研究院级课题“基于积极心理学视域下大学生心理健康教育课程互动体验式教学改革与实践研究”(项目编号:KYJG2304)的研究成果。

[参考文献]

- [1]何飞.积极心理学视域下高校“大学生心理健康教育”教学改革研究[J].科教导刊,2021,(11):137-139.
- [2]张艳.体验式教学思路[J].小学科学,2024,(24):13-15.
- [3]赵铮.信息化时代高校课堂思政立体化教学模式研究[J].中国新通信,2024,26(22):135-137.

作者简介:

喻生华(1982--),男,汉族,江西南昌人,讲师,主要研究方向为高校思想政治教育。

邓丽芬(1982--),女,汉族,四川青神人,讲师,主要研究方向为高校心理健康教育。