

# 教育数字化转型背景下高职院校学生心理健康教育 教育教学模式探讨

黄雪<sup>1</sup>, 汪丹<sup>2</sup>

<sup>1</sup>重庆海联职业技术学院基础教学部, 重庆

<sup>2</sup>重庆护理职业学院马克思主义学院, 重庆

收稿日期: 2025年1月20日; 录用日期: 2025年2月20日; 发布日期: 2025年2月27日

## 摘要

随着教育数字化转型的持续推进, 高职院校学生心理健康教育面临着各种各样的机遇和挑战。对此, 文章分析教育数字化转型背景下高职学生心理健康教育存在问题, 结合实际情况, 针对性地提出相应的教学创新策略, 以期提升高职院校学生心理健康教育的有效性, 并为类似研究提供参考。

## 关键词

教育数字化, 高职院校, 心理健康教育

# Discussion on the Teaching Model of Mental Health Education for Vocational College Students under the Background of Educational Digital Transformation

Xue Huang<sup>1</sup>, Dan Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Basic Teaching Department, Chongqing Hailian Vocational Technical College, Chongqing

<sup>2</sup>School of Marxism, Chongqing Nursing Vocational College, Chongqing

Received: Jan. 20<sup>th</sup>, 2025; accepted: Feb. 20<sup>th</sup>, 2025; published: Feb. 27<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

As the digital transformation of education continues to advance, mental health education for vocational college students is confronted with a variety of opportunities and challenges. In response,

文章引用: 黄雪, 汪丹. 教育数字化转型背景下高职院校学生心理健康教育模式探讨[J]. 教育进展, 2025, 15(2): 1002-1007. DOI: 10.12677/ae.2025.152338

**this article analyzes the existing issues in the teaching of mental health education for vocational college students against the backdrop of educational digital transformation. By considering the actual situation, targeted teaching innovation strategies are proposed to enhance the effectiveness of mental health education in vocational colleges, and to provide a reference for similar research.**

## Keywords

**Educational Digitalization, Vocational Colleges, Mental Health Education**

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着信息技术的不断进步与发展,教育数字化转型已逐步发展为教育改革的主流趋势。高职院校作为培养技术技能型人才的主场所,在开展心理健康教育时,需要与时俱进地更新教育理念,创新教学方法,实现心理健康教育教学的数字化转型。然而,当前部分高职院校学生在心理健康教育层面存在覆盖面不广、方法内容滞后单一等问题,难以切实解决学生存在的心理问题。因此,探究教育数字化转型背景下高职院校学生心理健康教育教学策略具有重要的现实意义。

## 2. 教育数字化转型与心理健康教育的内在联系

### 2.1. 技术赋能与教育理念更新

教育数字化转型依托大数据、人工智能、虚拟现实等先进技术,为心理健康教育带来了新的教学工具和资源。这些技术打破了传统教学在时间和空间上的限制,使得教育理念从传统的知识传授向个性化、互动式教学转变。例如,人工智能技术能够分析学生的心理数据,帮助教师精准把握学生需求,从而实现因材施教;虚拟现实技术可以创设沉浸式心理情境,增强学生的体验感和参与度,使学生在模拟场景中更好地掌握心理调节技能。基于多媒体教学工具、网络平台、虚拟现实技术等方式,可将传统心理健康教育课堂教学在时间、空间层面的局限打破,进而能够让学生获取更直观、形象且易于理解的教学内容。由此,不仅能让掌握更多的心理调节方法,还可提升学生的自主预防心理问题的意识和能力。这体现了技术赋能教育,推动教育理念向以学生为中心、注重个性化发展的方向更新。

### 2.2. 数据驱动精准教育

同时,教育数字化转型一定程度上可以促进心理健康教育实现个性化教学。在数字化环境下,学生的学习行为、心理状态等数据被大量收集和分析。这些数据为心理健康教育提供了精准的依据,教师可以根据学生的具体情况制定差异化的教学计划和干预措施。通过对学生心理测评数据、学习过程数据的挖掘,能够发现学生潜在的心理问题和发展需求,进而开展有针对性的教育活动。这一过程基于数据挖掘与分析理论,构建起从数据收集、分析到教学决策的精准教育闭环,实现心理健康教育的科学化和精准化,进而能够实现因材施教,帮助学生及时解决存在的心理问题[1]。

### 2.3. 教育生态重塑

教育数字化转型促使心理健康教育的生态发生重塑。传统的心理健康教育主要依赖学校和教师,而

数字化时代使得家庭、社会等多元主体能够参与其中。在线教育平台、家长沟通软件等工具,加强了各方之间的联系与协作。例如,家长可以通过相关软件及时了解学生的心理动态,参与学校组织的线上心理健康讲座,与教师共同关注学生的心理健康。这种多元主体协同的教育生态,符合协同教育理论,强调各方资源的整合与协同作用,共同促进学生心理健康发展。

### 3. 当前高职院校学生心理健康教育现状分析

随着时代的不断进步与发展,高职院校学生面临着各种各样的心理问题,如学业压力、人际交往问题、家庭问题等。为了将此问题解决,高职院校在开展心理健康教育时,要注重更新心理健康教育理念、创新教学方法,以此来增强学生的心理健康意识。同时,在此期间,高职院校教师还要注重融合数字化技术,由此,不仅能激发学生兴趣,调动学生在课堂中的自主能动性,拓展心理健康教育资源,还可让心理健康教育质量及效果事半功倍。然而,当前,部分教师在开展心理健康教育课程时,不注重培养学生的心理健康意识,且教学内容局限于书本教材,不重视教学资源的拓展和延伸,一定程度上会影响学生的认知局限,甚至会挫伤学生在心理健康课堂中的学习兴趣。除此以外,当前部分教师在应用数字化技术方面能力不足,依旧选择传统的教学方法,且数字化技术应用不够熟练,导致高职学生心理健康教育的质量及效果不太理想[2]。

## 4. 教育数字化转型背景下高职院校学生心理健康教育创新策略

### 4.1. 拓展心理健康教育资源

以往高职院校在开展心理健康教育时,常常是由教师全程主导整个课堂,学生在课堂教学中比较被动,且选择的教学内容相对单一。在数字化转型背景下,高职院校能借助网络资源获取更多心理健康教育方面的线上课程、教学内容,还可基于互动讨论平台开展心理健康教育,对学生开展多元化的心理健康测试[3]。由此,不仅能拓展和延伸心理健康教育知识,基于虚拟现实技术、角色扮演以及案例分析等方式优化教学方案,还可激发学生参与心理健康教育学习的兴趣,有利于提升教学的质量及效果。具体可以从以下方面进行探索:

1) 线上课程与互动平台运用:高职院校应与专业的教育机构或心理健康专家合作,引入丰富的线上心理健康课程。同时,利用互动讨论平台,如班级群、专门的心理健康论坛等,组织学生开展线上讨论和交流活动。例如,每周设定一个心理健康主题,让学生分享自己的经历和感受,教师进行引导和总结。在这个过程中,教师要鼓励学生积极参与,营造开放、包容的讨论氛围。

2) 心理健康自助工具推广:基于数字化平台,高职教师在开展心理健康教育时能够灵活应用时间管理软件、压力管理工具以及情绪日记等心理健康自助工具对自己的心理状态健康状况进行监控和调节,且心理健康教育网站、在线心理咨询等线上平台中有丰富的网络资源,可让学生随时随地获取更为专业化的心理健康知识,进而能够将学生解决实际问题的能力提升。

3) 心理教育知识库构建:成立专门的知识库建设团队,包括教师、心理学专家和技术人员。结合学生的个体化差异,收集、整理心理健康知识,构建心理教育知识库。在知识库中设置趣味心理舒缓游戏模块,游戏设计要符合学生的认知水平和兴趣特点,如“情绪连连看”等游戏,帮助学生在游戏中缓解压力、增强心理韧性。同时,统筹梳理心理健康知识结构,构建心理健康知识图库,以图文并茂的形式呈现知识,拓宽学生的知识面。这样,不仅能将学生的自信心、幸福感增强,还可让高职学生养成健康向上的心理状态,从而实现高职心理健康教育的目标。

### 4.2. 增强学生的心理健康意识

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中强调表明,若想进一步创新心理健康教育方法、手段,

需要在心理健康课堂中引入案例教学、行为训练、线上教育以及心理情景剧等不同的方式,以此来激发学生兴趣,调动学生在课堂中的自主能动性,还可增强学生的心理健康意识[4]。然而,纵观现阶段心理健康教学现状,部分高职院校在开展心理健康教学时,选择的教學理念、方式相对滞后且单一,不仅会影响学生学习心理健康知识的兴趣、效果,还会对学生的心理健康状态带来诸多负面影响。在数字化转型背景下,高职教师在开展心理健康教育时,要与时俱进地更新心理健康教育观念,基于信息化数据分析技术拓展和延伸心理健康教育内容,创新心理健康教育方式,从而能够增强高职学生的心理防御能力、调节能力,有利于促进大学生的身心健康成长和发展。具体来看,可以从以下方面进行:

1) 创新教学方式:在课堂教学中引入案例教学、行为训练、线上教育以及心理情景剧等教学方式。例如,在案例教学中,选取贴近学生生活的真实案例,组织学生进行小组讨论,分析案例中人物的心理问题及解决方法;在心理情景剧活动中,让学生分组编写剧本并表演,通过角色扮演体验不同的心理情境,引导学生思考如何应对类似问题。

2) 引导自主学习:教师引导学生利用智能软件(如壹心理)、网络平台(如中国大学 MOOC 上的心理健康课程)自主学习心理健康教育内容。布置自主学习任务,如让学生观看线上课程后撰写心得体会,定期组织学生进行线上学习成果分享会,鼓励学生交流自己的学习收获和感悟。这样,不仅能开阔学生视野,让学生意识到自我行为、情绪和心理状态之间的关系和重要性,分析自身在面对职业规划、学习压力以及人际关系等复杂的问题,客观且全面地分析自身情况,自主制定心理健康干预策略。

3) 价值观培养与行为引导:随着教育数字化的逐步推进,高职学生还面临着隐私保护、网络成瘾以及信息过载等问题。而通过心理健康教育可帮助高职学生树立积极、正确的价值观,促使学生养成良好的网络行为习惯、心理调节能力,保持心理状态健康。例如,某高职院校基于学生的实际情况,研发出一款心理健康教育软件“心语心愿”,此软件功能多样,主要有心理在线咨询、线上压力测试、情绪日记、心理健康知识库等。导致学生能够利用碎片化时间自主阅读心理健康类的文章,还可将自己的情绪变化详细记录,并结合自己的时间在线上预约专业的心理咨询师,与其开展匿名的线上交流与互动。此方式。不仅能让让学生意识到心理健康的问题对于自身所带来的负面影响,还可积极面对问题,提升自身的心理调节能力[5]。

### 4.3. 深度融合数字化技术与教育

教育数字化转型背景下,高职教师要注重数字化技术和心理健康教育的深度融合。

首先,可在课堂教学中引入各类数字化平台、人工智能技术、智能化分析系统,这样,不仅能让心理健康教育资源更加丰富、方式更加多样,还可让教师动态分析获取学生的心理状态、学习行为,为其量身定制个性化的心理健康教育方案。这样,能将心理健康教育的质量及效果提升,还可让教师第一时间发现学生心理状态问题并及时干预,真正实现个性化教学。

其次,高职教师还要注重应用数字化技术搭建心理健康信息化管理平台,这是提升高职院校大学生心理健康教育质量及效率的有效方式。在建设心理健康信息化管理平台时,高职教师要注重理论和实践的深度融合,利用心理健康信息化管理平台[6]。对学生的心理状态数据进行记录、分析、存储和应用,由此,不仅能让让学生掌握更多的心理健康知识、心理调节技巧,还可创新高职学生心理健康待遇模式,让大学生心理健康教育更具时代特色。

同时,值得注意的是,在构建心理健康信息化管理平台时,高职院校教师要注重保护学生的个人隐私。结合此目标,持续地完善保护隐私的各项功能。由此,不仅能让大学生利用此平台大胆咨询自身存在的心理问题,还可提升学生的心理状态。当然,教师也可在心理健康管理平台中设置一些大学生普遍存在的心理问题,让大学生对照自己的心理状态或者心理健康表比对分析,并结合实际情况解决自身的

心理健康问题。这样,可及时解决大学生存在的心理问题,还能让学生在良好的心理健康教育环境中身心健康成长和发展。例如,某高职院校比较重视心理健康教育与数字化技术的深度融合,在心理健康教育中融入了在线心理测评和反馈系统,此系统能让学生以匿名的心态参与心理健康量表自测,其中涵盖抑郁或者焦虑自评量表等。系统能结合学生的测评数据,给予其提供智能化的反馈报告或者相关的资源链接与建议,引导学生结合自己内心的需求开展线上专业心理医师咨询或者组建线上心理辅导小组等。由此,不仅能让大学生对自己的心理状态更加全面地了解,还能自主干预和调节[7]。

#### 4.4. 提升教师的数字化应用水平

教育数字化转型背景下,高职院校若想提升学生心理健康教育水平,那么,需要注重提升教师的数字化应用水平。只有这样,教师才能在课堂教学中更新教育理念、创新教学方法,灵活运用数字化技术,构建心理健康教育高效课堂,给予学生提供个性化的心理健康教育指导和帮助。在数字化背景下,教师要灵活应用数字化工具,整合各项教学资源,设计个性化程度高且互动性较强的教学方案,从而能够将心理健康教育质量提升。数字化工具在心理健康教育中应用,还可让教师更加全面地了解学生的个性化需求,帮助其制定个性化的教学策略,真正做到因材施教。

同时,在数字化环境下,高职院校教师还要持续地提升自身的专业技能水平、教学能力,积极学习各类新技能、新知识,由此,才可以更好地适应数字化时代教育发展的需求。另外,高职院校教师还要在课堂教学中应用在线平台拓展教学资源及课程,以此来实现远程化的心理健康教学。而且教师还要灵活应用虚拟现实技术、大数据分析技术,以此来为学生创设真实且多元的心理场景,更加全面地获取学生心理健康状况,以此来提升心理健康教育的有效性。例如,某高职院校比较注重教师队伍水平的提升,定期组织教师开展数字化教学培训、心理健康教育专项培训,鼓励教师积极参与国内外的学术论坛、研讨会等活动,积极学习更为先进的数字化教学经验、心理健康教育经验和方法,这样,不仅能提升教师的数字化应用水平、心理健康教学能力,还能让学生更好地构建多元化、高效性的心理健康课堂[8]。

### 5. 结语

综上,探究教育数字化转型背景下高职院校学生心理健康教育模式极具现实价值和意义。高职院校教师要全面了解数字化转型的背景以及数字化转型对于心理健康教育模式创新的要求,根据学生的兴趣、心理状态情况,拓展心理健康教育资源,增强学生心理健康意识,深度融合数字技术与教育,提升教师的数字化应用水平。由此,不仅能保障学生的心理状态健康,提升心理健康教育水平。

### 基金项目

1) 重庆海联职业技术学院 2024 年度校级思政专项研究项目“教育数字化转型背景下高职院校大学生心理健康教育的策略研究”;项目编号:24hlsz05。

2) 项目来源:2024 重庆市职业教育教学改革研究项目:体验式教学模式运用于高职院校心理健康教育课教学研究。项目编号:Z2241369。

### 参考文献

- [1] 魏子哲. 数字化时代高职院校学生心理教育与管理提升策略探究[J]. 公关世界, 2024(24): 42-44.
- [2] 李惠贤, 李媛, 马幸会. 轨道交通类高职院校学生职业心理素质培育的现状、意义与路径[J]. 职业技术, 2024, 23(11): 63-70.
- [3] 瞿维娜. 新形势下高职学生心理健康教育策略研究[J]. 学周刊, 2024(31): 122-125.
- [4] 张庆伟. “三全育人”视域下高职学生心理健康教育创新策略研究[J]. 科教导刊, 2024(28): 42-44.

- 
- [5] 李佳凌. 高职院校学生心理健康教育模式研究[C]//河南省民办教育协会. 2024 高等教育教学研讨会论文集(上册). 2024: 24-25.
  - [6] 张翀. 数字化环境下基于积极心理学视角的高职院校心理健康教育模式构建[J]. 现代职业教育, 2024(26): 33-36.
  - [7] 于岚茜, 韦泽珺. 新型工业化背景下高职院校学生心理健康教育现状及对策研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(16): 87-89.
  - [8] 孙艳杰. 数字化时代高职学生心理健康教育干预策略探究[J]. 辽宁广播电视大学学报, 2022(2): 62-65.