

大学生心理健康课线上线下混合式教学 实施路径

——团体心理辅导应用研究

陈贝贝^{1,2,3,4}, 郭静文^{1,2}, 杜艺丛^{1,2}, 黄品喆^{1,2}, 于馨^{5*}

¹教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院, 天津

²天津师范大学心理学部, 天津

³天津市学生心理健康与智能评估重点实验室, 天津

⁴天津市学生心理健康教育发展中心, 天津

⁵天津师范大学学生心理健康教育中心, 天津

收稿日期: 2025年5月24日; 录用日期: 2025年6月23日; 发布日期: 2025年6月30日

摘 要

随着高等教育发展, 大学生面临学业、社交、职业规划等多重心理挑战, 传统单一的线下心理健康课程教学模式难以满足其多样化需求。在教育信息化与数智化背景下, 线上线下混合式教学模式为高校心理健康教育课程改革提供新路径。本研究基于大学生心理健康学情, 构建线上文章视频学习、线下主题体验课和自选讲座的混合式教学模式, 并将团体心理辅导充分应用于线下体验课。经实践验证, 该模式课程学生满意度较高, 线上课程满意度为80%, 线下主题体验课满意度为90.34%, 主题讲座满意度为92.76%。研究表明, 线上线下混合式教学模式有效整合优势, 为大学生心理健康教育提供了创新且可行的解决方案。

关键词

线上线下混合式教学, 大学生心理健康课, 实施路径, 团体心理辅导, 教育改革

The Implementation Path of Online-Offline Hybrid Teaching for College Students' Mental Health Course

—Applied Research of Group Psychological Counseling

Beibei Chen^{1,2,3,4}, Jingwen Guo^{1,2}, Yicong Du^{1,2}, Pinzhe Huang^{1,2}, Xin Yu^{5*}

*通讯作者。

文章引用: 陈贝贝, 郭静文, 杜艺丛, 黄品喆, 于馨. 大学生心理健康课线上线下混合式教学实施路径[J]. 教育进展, 2025, 15(6): 1477-1483. DOI: 10.12677/ae.2025.1561158

¹Key Research Base of Humanities and Social Sciences of the Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin

²Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

³Tianjin Key Laboratory of Student Mental Health and Intelligence Assessment, Tianjin

⁴Student Mental Health Education & Development Center of Tianjin, Tianjin

⁵Tianjin Normal University Student Mental Health Education Center, Tianjin

Received: May 24th, 2025; accepted: Jun. 23rd, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

With the development of higher education, college students face multiple psychological challenges such as academic pressure, social difficulties, and career planning, making the traditional single offline mental health curriculum teaching model difficult to meet their diverse needs. Against the backdrop of educational informatization and digital intelligence, the online-offline hybrid teaching model provides a new path for the curriculum reform of college mental health education. Based on the learning situation of college students' mental health, this study constructs a hybrid teaching model integrating online article and video learning, offline theme experience classes, and optional lectures, with group psychological counseling fully applied in offline experience classes. Practical verification shows that this model has achieved high student satisfaction, with 80% satisfaction for online courses, 90.34% for offline theme experience classes, and 92.76% for theme lectures. The study indicates that the online-offline hybrid teaching model effectively integrates advantages, offering an innovative and feasible solution for college students' mental health education.

Keywords

Online-Offline Hybrid Teaching, College Students' Mental Health Course, Implementation Path, Group Psychological Counseling, Educational Reform

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

随着高等教育普及化进程的推进,大学生群体面临着日益复杂的心理挑战。依据心理发展理论,大学生正处于自我同一性探索与角色适应的关键时期,在学业压力、社交关系构建、职业发展规划等多重维度的影响下,其心理健康问题呈现出多元化与复杂化的特征[1]。高校大学生心理健康课程传统单一的线下教学模式在应对学生多样化的学习需求时,逐渐暴露出局限性,难以有效实现心理健康教育的目标[2]。

在大思政格局的背景下,借助互联网、大数据等信息技术来构建智慧课堂的线上教学模式,不仅是教育信息化发展的必然要求,更是推动高校课程思政教学改革的关键途径[3]。然而,全媒体时代信息传播的多元化、虚拟性、碎片化和个性化特征使单纯的线上教学很难达到预期效果,需要将线上教育与线下教育相结合以应对挑战[4]。

线上线下混合式教学是指在线下传统教学的基础上,结合全媒体时代各项信息技术、网络平台的资源,同时进行线上教学,形成的一体化混合教学模式[5]。其融合了数字化学习与传统课堂教学的优

势，契合当代大学生的学习特点与心理需求，研究表明，线上线下混合式教学可以显著提高传统教学的效果[6]。

为充分发挥线上线下混合式教学模式的优势，切实提升大学生心理健康课程的教学质量，亟需基于教育教学理论与实践经验，系统构建科学合理的实施路径。通过优化课程内容设计、明确教学目标导向、精准把握教学重难点以及创新教学方法体系，实现线上线下教学的深度融合与协同发展。同时，加强团体心理辅导在线下体验课中的应用，以满足学生的心理发展需求，促进学生心理健康素养的全面提升，推动高校心理健康教育课程的改革与创新。

2. 学情分析

本研究聚焦大学生的心理健康教育认知与经历，开展问卷调查，进行系统学情分析。

2.1. 授课对象的心理健康受教育程度差异大

调查结果显示，66.93%的学生所在的中小学将心理健康课程纳入必修体系，然而，18.11%的学生反映其学校尚未落实必修课程设置，14.96%的学生反馈不确定，这暴露出区域间课程建设的不均衡性，大学生在入学前的心理健康教育经历参差不齐。

2.2. 科技赋能心理健康教育的认可度较高

数据显示，80.69%的大学生认可科技在实现个性化教学中的价值，62.76%的参与者肯定了科技在心理状态实时监测中的作用。65.52%的反馈强调科技带来的服务便捷性。说明线上学习需求，好方式。

2.3. 团体心理辅导教学实践形式的需求较大

经调查发现入学前参与过团体心理辅导活动的大学生仅占 56.21%，表明该教学形式在中小学的普及程度不足，未能充分体验团辅在发展性教育中的优势。与之形成鲜明对比的是，71.03%的调查对象表达了对团体辅导形式的强烈期待，揭示出学生群体对互动式、体验式心理健康教育形式的迫切需求。

2.4. 对校内心理健康教育资源认知不足

仅有 30%的调查对象对学校心理健康服务表示“非常了解”，28.28%表示“比较了解”，而 15.86%存在认知盲区。这种认知局限严重制约了高校心理健康服务效能的发挥，导致潜在需求与实际服务供给之间的断层。基于此，构建线下心理健康课程体系具有重要的现实意义。通过面授课程，能够系统讲解心理健康服务流程、校内心理健康教育资源等内容，切实提升学生的心理自助与求助能力，完善学校心理健康教育生态系统。

3. 线上线下混合式大学生心理健康课程的课程设计

3.1. 课程内容

课程内容的设计遵循逆向设计原则，以终为始，围绕教学目标选取与组织教学内容。线上课程依托数字化学习资源优势，构建多元化的知识体系，全面涵盖心理健康概述、大学生常见心理问题应对、大学生人格发展、自我认知、学习心理、情绪管理、压力管理、人际交往、生命教育危机干预、积极心理学走向幸福等传统心理健康教育核心主题的基础上，结合当代大学生的生活实际，引入网络心理健康、职业心理规划等新兴主题内容，增强课程的时代性与实用性。同时，设置拓展学习模块，推荐经典心理健康书籍、解读前沿学术研究成果，为学生提供自主拓展学习的资源，满足不同学生的个性化学习需求，促进学生知识视野的拓展与自主学习能力的提升。

线下课程则聚焦于知识的深度内化与实践应用,以线上课程内容为基础,精心设计主题体验课与主题讲座。主题体验课通过“看到更好的我——自我探索”“调一调心灵的弦——情绪管理”“我不是一个人——社会支持”“未来可期——提升幸福感”四个主题团体心理辅导,引导学生在自我探索团队讨论及情景模拟中,将理论知识转化为实际行动能力,深化对心理健康知识的理解与应用。主题讲座的选题来自同学们日常关注的热点话题,邀请资深心理咨询师和一线辅导员分享真实案例与实践经验,搭建理论与实践沟通的桥梁,拓宽学生的专业视野,增强课程内容的现实指导意义,提升学生解决实际心理问题的能力。

3.2. 课程教学目标

3.2.1. 线上教学目标

目标 1: 学生充分了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识。

目标 2: 学生充分掌握利用信息技术参与大规模在线学习的学习方式。学会合理规划、安排自主学习。通过阅读、观看视频、完成作业、参与互动讨论等方式,深化对课程内容的掌握。

3.2.2. 线下教学目标

目标 1: 通过主题体验课团体心理辅导,树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己。熟知校内求助方式和学校提供的心理健康教育资源,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态,提高主观幸福感。

目标 2: 通过自选主题讲座,掌握自我探索及规划技能,心理调适技能及促进心理发展技能。如自我管理技能、人际交往技能、沟通技能、情绪和压力管理技能等。

3.3. 课程教学重难点

课程重点聚焦于帮助学生系统掌握心理健康核心理论知识,如情绪管理的策略与方法、人际交往的基本原则与技巧等,并能够将这些理论知识灵活应用于实际生活情境中,解决面临的心理问题。同时,注重培养学生积极向上的心理品质,塑造健康的心理状态,提高学生的心理健康水平,促进学生的全面发展。

课程难点主要体现在两个方面。其一,实现线上线下教学的有机融合,确保教学内容在不同教学环境下的连贯性与系统性,避免出现教学内容的重复或断层现象。这需要教师深入理解线上线下教学的特点与优势,精心设计教学环节与过渡方式,实现两种教学形式的无缝衔接。其二,满足不同学生的个性化学习需求。由于学生在性别、学习基础、心理状况等方面存在显著差异,如何针对学生的个体特征,实施差异化教学策略,提供个性化的学习支持与指导,是课程实施过程中面临的重要挑战。

3.4. 课程教学方法

线上教学采用自主学习与引导学习相结合的双轨模式。教师依据教学内容与学生特点,精心设计阅读及视频理论。同时,定期开展线上答疑辅导活动,及时解答学生学习过程中遇到的问题,提供针对性的学习指导。借助线上学习平台的大数据分析功能,实时跟踪学生的学习行为与学习进度,精准把握学生的学习状况,为学生推送个性化的学习建议与资源,实现精准化教学。

线下教学综合运用多种教学方法,构建多元化的教学方法体系。主题体验课运用纸笔练习、小组讨论和艺术表达的团体辅导灵活运用情景模拟、角色扮演、等体验式教学方法,让学生在亲身体验与互动

交流中学习与成长,增强学习的趣味性与参与度;依据大学生的心理需求特征和热点话题,精心挑选涵盖生涯规划、亲密关系、情绪管理、人际沟通、运动方法、艺术方法、心理咨询、技术科普和睡眠问题等多领域的主题讲座。在教学过程中,广泛使用案例分析与互动讨论,通过展示真实生动的案例,引导学生进行深入分析与讨论,鼓励学生积极分享观点与见解,以增强教学的针对性与实效性。

3.5. 教学评价

教学评价方式采用形成性评价与总结性评价相结合的模式。形成性评价贯穿教学全过程,借助线上学习平台的大数据记录,对学生的视频观看时长、作业完成质量、线上讨论参与度等学习行为进行量化分析;在线下教学中,通过观察学生在主题体验课中的表现、小组活动参与度、案例讨论的积极性等,动态了解学生的学习进展与心理变化,及时给予反馈与指导,帮助学生调整学习策略。总结性评价在课程结束后进行,通过课程考核、学习报告撰写等方式,全面评估学生对心理健康知识的掌握程度、实际应用能力以及心理素养的整体提升情况。

4. 团体心理辅导线下主题体验课中的应用

线下主题体验课旨在为学生提供一个沉浸式的学习环境,使他们能够在实践中深化对心理健康理论的理解。通过线下体验课,学生在安全的环境中分享经历,获得情感支持,增强心理健康意识,促进相互理解和尊重;通过精心设计的团体心理辅导活动,学生可以在互动与合作中探索自我,学习有效的心理调适技巧,增强自我认知与情绪管理能力。因此,团体心理辅导在提升大学生心理健康水平和推动大学生心理健康教育课程改革中可发挥重要作用。本研究将团体心理辅导运用在线下主题体验课中,以其独特的互动性和体验性,收效显著。

4.1. 团体心理辅导

依据社会学习理论与团体动力学理论,团体心理辅导在线下体验课中具有不可替代的重要价值。大学生群体处于特定的社会环境之中,其心理发展与行为表现深受群体互动的影响。团体心理辅导提供了交流互动的平台,在团体中,成员之间的相互支持、鼓励与反馈,能够增强学生的归属感与自信心,有效缓解心理压力,促进学生积极心理品质的形成。此外,团体心理辅导具有高效性的特点,能够同时满足多名学生的心理需求,以相对较低的教育成本实现心理健康教育的目标,是一种经济高效的心理健康教育方式,契合高校心理健康教育资源有限的现实状况。

4.2. 团体心理辅导的实施方式

4.2.1. 准备工作

团体辅导的准备工作在大学生心理健康必修课线下体验课的安排框架内,严格遵循课程设置要求有序开展。具体而言,团辅活动方案的设计主要参考《辅导员团体辅导工作技能》和《结构式团体辅导与咨询应用实例》,带领者需有足够的胜任力,以便更精准、有效地引导团辅活动,妥善应对团辅过程中可能出现的各种问题。

团辅准备工作的核心内容包括:制作 PPT,清晰呈现活动流程和要点;合理选择并准备适宜的音乐,营造良好的活动氛围;提前通知学生自行筹备纸笔等基础材料。此外,针对每次团辅活动所需的素材,如自我团体中使用的小桔子、情绪团体中准备的葡萄干等,确保活动顺利开展。

4.2.2. 带领过程

在带领中,有课程设计必要的心理健康知识的讲解和引导,以及体验课上的活动和反馈,五次带领流程见下表 1。

Table 1. Group psychological counseling program for five theme experience courses
表 1. 5 次主题体验课团体心理辅导方案

第一次 熟悉团体	第二次 看到更好的我 ——自我探索	第三次 调一调心灵的弦 ——情绪管理	第四次 我不是一个人 ——社会支持	第五次 未来可期 ——提升幸福感
热身：拍拍操	热身：滚雪球	热身：金龙拍拍操	热身：手指操 + 刮大风	热身：填写《我希望》
了解成员，相似圈	成立小组，定组规	成立小组，定组规	成立小组，定组规	成立小组，定组规
活动一：无家可归	活动一：观察寻找桔子	活动一：情绪龙虎榜	活动一：感恩冥想	活动一：艺术创作：《希望曼陀罗》
活动二：解开千千结	活动二：我是一个独特的人	活动二：情绪遥控器	活动二：我的百宝箱	活动二：目标金字塔
活动三：信任圈	活动三：天生我才	活动三：正念体验：吃葡萄干	活动三：家庭原子图	活动三：为你我颁奖
感恩结束：期待后续	感恩结束：悦纳自我	启发结束：正念投入生活	感恩结束：有你真好	感恩结束：明天会更好

4.2.3. 团辅成效

团体心理辅导的有效性与应用性已得到众多专家学者的广泛证实。在本研究中，主题体验课组织班级学生开展了每周一次、共计五次的团辅活动。实践表明，团体心理辅导的运用使课堂氛围与师生互动相较于传统教案内容更为活跃，极大地增强了课程的吸引力与参与度。课后反馈结果显示，80%的学生对线上心理健康课程整体表示满意，75.86%的学生对线上课程资源的丰富性给予高度认可，认为其有助于自主学习；74.83%的学生肯定了线上学习时间安排的灵活性，能够较好地适配个人学习节奏。表明线上教学为学生自主构建知识体系提供了良好的平台。与此同时，学生对线下主题体验课的满意度为 90.34%，对于不同主题如自我与自尊的满意度为 87.58%，社会支持系统的满意度为 85.17%，情绪管理的满意度为 90.69%，幸福(积极心理学)的满意度为 88.97%；线下主题讲座满意度达 92.76%。凸显了线下教学在促进知识深度理解、强化师生与生生互动方面的独特价值。由此可见，线上线下课程的有机结合，能够充分发挥两种教学形式的互补优势，有效提升心理健康课程的教学效能，满足学生的心理发展与学习需求。

5. 结语

通过本校心理健康中心全体教师的紧密协作，成功构建了融合线上线下教学资源、结合线下团体心理辅导与自选讲座的创新授课模式。相较于单独进行一种辅导，两者混合形成了独特的协同效应。与单纯线下讲授相比，混合式教学模式突破时间场地限制，通过线上录播提供可随时回顾的学习资源；与单纯线上学习相比，混合式教学借助线下团体心理辅导互动和讲座打破网络隔阂，加速信任建立，弥补线上缺乏真实演练和即时反馈的不足，实现“线下即时支持 + 线上持续陪伴”，为大学新生打造更立体、长效的心理成长支持体系，为学生的全面发展与社会的和谐进步奠定坚实的心理基础。

基金项目

由天津师范大学 2023 年教学改革研究项目(JG01223012)项目资助。

参考文献

[1] 朱慧劼, 王梦怡. 阶层焦虑症候群: 当代青年的精神危机与出路[J]. 中国青年研究, 2018(11): 77-82+97.
[2] 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华. 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破[J]. 黑龙江高教研究, 2021, 39(12): 145-149.
[3] 张彬, 杨楠, 杨纪恩. 大思政格局下智慧课堂教学模式的设计与实践[J]. 教育进展, 2025, 15(1): 1435-1439.
[4] 潘盈. 全媒体时代加强高校心理健康教育的基本路径[J]. 心理学进展, 2023, 13(7): 2668-2674.

- [5] 唐桂梅. 高职院校心理健康课混合式教学设计探究[J]. 教育进展, 2020, 10(4): 521-526.
- [6] 罗春连, 陈妞. 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(2): 111-114.