

基于OBE理念的“三阶四维”大学生心理健康教育课程混合式教学模式构建研究

杨 春, 伍 艳, 赵 猛, 肖 妮

湘潭大学心理健康教育与咨询中心, 湖南 湘潭

收稿日期: 2025年11月30日; 录用日期: 2025年12月27日; 发布日期: 2026年1月4日

摘要

针对当前大学生心理健康教育课程中存在的“教学分离、知行脱节、发展导向不足”等结构性困境, 本研究以成果导向教育(Outcome-Based Education, OBE)理念为指导, 构建了由“课前-课中-课后”三阶教学流程与“知识、技能、素养、课程思政”四维育人目标组成的“三阶四维”混合式教学模式。该模式以明确的学习成果为核心导向, 以线上线下融合为实施路径, 通过反向设计与系统整合, 有效激发了学生的学习主体性, 并促进其认知、能力、素养与价值观的协同内化, 为高校心理健康教育课程的系统化改革提供了理论支撑与实践范式。

关键词

OBE理念, 三阶四维, 心理健康教育课程, 混合式教学

Research on Constructing a “Three-Stage and Four-Dimension” Blended Teaching Model for College Students’ Mental Health Education Courses Based on the OBE Concept

Chun Yang, Yan Wu, Meng Zhao, Ni Xiao

Mental Health Education and Counseling Center, Xiangtan University, Xiangtan Hunan

Received: November 30, 2025; accepted: December 27, 2025; published: January 4, 2026

Abstract

In response to the structural challenges commonly observed in current mental health education

文章引用: 杨春, 伍艳, 赵猛, 肖妮. 基于 OBE 理念的“三阶四维”大学生心理健康教育课程混合式教学模式构建研究[J]. 教育进展, 2026, 16(1): 198-203. DOI: [10.12677/ae.2026.161028](https://doi.org/10.12677/ae.2026.161028)

courses for college students, such as the disconnection between teaching components, the gap between knowledge and practice, and the insufficient focus on developmental goals, this study adopts the concept of Outcome-Based Education (OBE) to construct a “three-stage and four-dimension” blended teaching model. The model integrates a three-stage instructional process (“pre-class preparation - in-class implementation - post-class extension”) with four dimensions of educational goals (“knowledge, skills, literacy, and ideological-political cultivation”). Guided by explicitly defined learning outcomes and implemented through a blended online-offline pathway, the model employs backward design and systematic integration to effectively enhance students’ learning agency and promote the coordinated internalization of cognition, abilities, psychological literacy, and value orientation. This framework provides theoretical support and practical paradigm for the systematic reform of mental health education courses in higher education institutions.

Keywords

Outcome-Based Education (OBE) Concept, Three-Stage and Four-Dimension, Mental Health Education Courses, Blended Teaching

Copyright © 2026 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

大学生心理健康已成为影响其全面发展与国家人才培养质量的关键因素。《中国国民心理健康报告(2023~2024)》显示，超过四分之一的大学生存在不同程度的心理困扰[1]。作为高校“心理育人”的主渠道，心理健康课程的教学成效直接关系学生心理素质的塑造与提升。然而，传统教学模式普遍存在“重知识传授、轻行为养成”“重课堂讲授、轻情感体验”“重问题干预、轻积极发展”等结构性短板，难以适应学生全面发展与价值塑造的复合需求[2]。

在当前教育数字化和“课程思政”建设双重背景下，心理健康教育课程改革面临新的机遇与挑战。一方面，数字技术的发展为混合式教学提供了更多可能性；另一方面，课程思政的深入推进要求心理健康教育必须与价值观教育有机结合。这种复合性要求迫切需要构建一个既能满足学生心理发展需求，又能实现立德树人根本任务的教学模式。

成果导向教育(Outcome-Based Education, OBE)以学生最终达成的学习成果为出发点，强调反向课程设计与以学生为中心，为课程改革提供了清晰的理念指引[3]。混合式教学则通过线上自主学习和线下深度互动相结合，为实现心理健康教育课程的多元目标搭建了灵活而高效的实施路径。二者的有机融合，不仅呼应了心理健康教育“认知 - 体验 - 行为 - 价值”一体化的内在逻辑，也为构建系统化、结构化、可评估的教学模式提供了可能。因此本研究立足于 OBE 理念与混合式教学的整合优势，提出“三阶四维”教学模式，系统阐述其理论基础、结构框架与应用实践，以期为提升大学生心理健康教育课程的育人实效提供可复制、可推广的系统解决方案。

2. 理论基础

2.1. OBE 理念的内涵及其在心理健康教育中的适用性

OBE 理念是一种以明确学习成果为起点，以反向设计为路径的教育哲学，其核心在于成果导向、学生中心、持续改进与灵活适配[4]。该理念最早由斯派迪(Spady)于 1981 年提出，经过数十年的发展完善，

现已成为国际工程教育认证和我国新工科、新文科建设的重要指导理念。

在心理健康教育中引入 OBE 理念，推动教学目标从“教师讲授内容”向“学生获得什么能力与素质”的根本转变。具体表现在教学目标从模糊的“提高心理素质”转变为具体的、可观察的、可测量的能力描述。例如，从“掌握情绪理论”升级为“能在真实压力情境中识别自身情绪，运用两种以上调节策略，并表现出理性平和的应对态度”。这一转变使教学设计与评价机制更加聚焦于学生心理素质的实际提升与行为转化^[5]。OBE 理念在心理健康教育中的适用性还体现在其与积极心理学导向的高度契合。传统的心理健康教育往往侧重于心理问题的预防和干预，而基于 OBE 理念的教学设计则更注重学生积极心理品质的培养和心理潜能的开发，这与当前心理健康教育从“问题导向”向“发展导向”转变的趋势完全一致。

2.2. 混合式教学与课程思政在心理健康教育课程中的学理融合

混合式教学(Blended Learning)通过整合线上资源与线下互动，既拓展了学习时空，也深化了教学体验。根据 Garrison 和 Vaughan 的定义，混合式教学是“深思熟虑地将面对面教学与在线学习经验相结合”，其核心在于实现“1+1>2”的教学效果^[6]。该模式与心理健康教育课程的“认知 - 体验 - 反思 - 内化”循环特质高度契合。线上教学侧重系统性知识传递与初步反思，通过精心设计的微课视频、在线测验和讨论区，为学生奠定扎实的理论基础；线下课堂则聚焦情感共鸣、技能演练与价值引导，通过角色扮演、团体辅导、情景模拟等体验式活动，促成行为转化与素养提升。通过线上线下有机衔接，实现从知识到能力、从能力到素养的渐进式转化，共同服务于学生心理资本的全面建构。

课程思政与心理健康教育的融合也具有深刻的学理基础。从心理学视角看，集体主义价值观、社会责任感等思政元素并非在于心理健康的规范要求，而是个体心理健康的重要保护性因素。强大的社会支持系统，即由家庭、同伴、集体等构成的社会联结网络，被证实是缓解压力、预防心理危机、提升主观幸福感的关键。当学生在课程中建立起对集体、对社会的归属感和责任感时，他们实质上是在构建和强化自身的心理支持资源。同时，对生命意义、学习目标和集体价值的认同，能为学生提供稳定的人生航向和内在驱动力，有效缓冲空虚感与无意义感带来的心理风险。因此，将课程思政融入心理健康教育，并非简单的内容叠加，而是基于“社会支持”与“意义感”等核心心理机制，将价值观塑造内化为心理素养培育的有机组成部分，使思政教育真正成为促进学生心理成长的滋养而非负担。

2.3. OBE 理念与混合式教学的逻辑融合

OBE 理念与混合式教学的结合，形成以“学习成果”为统领、以“混合教学”为支撑的系统化育人闭环。这种融合不是简单的叠加，而是在教育理念、教学设计和实施评价等多个层面的深度整合。从理念层面看，OBE 理念为混合式教学提供了明确的目标导向，确保线上线下教学活动都围绕统一的育人目标展开；从设计层面看，混合式教学为 OBE 理念的落地提供了多样化的实施路径，使不同类型的学习成果都能找到最适合的实现方式；从评价层面看，混合式教学环境下产生的丰富过程数据，为 OBE 所强调的持续改进提供了实证依据。二者的深度融合，使教学模式超越形式层面的“混合”，真正聚焦于学生心理结构与价值认知的“实质性成长”^[7]。

3. “三阶四维” 教学模式的系统构建

在整合 OBE 理念与混合式教学优势的基础上，本研究构建了“三阶四维”教学模式，包括整体框架设计、四维评价体系与运行机制三部分。

3.1. 整体框架设计

“三阶四维”教学模式以 OBE 理念为统领，以混合式教学为路径，其核心结构由纵向的“三阶”流

程与横向的“四维”目标共同构成纵横交织的教学结构。其中“三阶”包括“课前-课中-课后”三个阶段的教学环节，构成了一个从认知启动到深度体验，再到反思迁移的完整学习闭环；“四维”则涵盖“知识、技能、素养、课程思政”四个维度的育人目标，体现了心理健康教育课程在认知建构、能力培养、品格塑造与价值引领上的综合追求。

该模式的核心特征在于其系统性与整合性。系统性表现为“三阶”与“四维”并非简单叠加，而是通过内在逻辑紧密关联，各教学环节环环相扣、相互支撑；整合性则体现在线上与线下、知识与价值、学习与生活的深度融合，共同服务于学生的全面发展。整体框架设计见图1。

教学阶段段 教学目标	四维育人目标				
	知识目标	技能目标	素养目标	课程思政目标	
三 阶 教 学 过 程	课前阶段 (侧重认知建构)	掌握理论与核心概念	形成自主学习能力	激发兴趣与问题意识	梳理正确心理健康观念
	课中阶段 (聚焦体验转化)	深化理解与体系构建	提升实践应用能力	培育积极心理品质	强化社会责任与价值认同
	课后阶段 (实现内化迁移)	巩固知识与迁移应用	强化自我管理能力	内化品质与人格发展	践行核心价值观

Figure 1. The framework of the “three-stage and four-dimension” teaching model
图 1. “三阶四维”教学模式框架图

3.2. 四维融合的评价体系

为确保教学模式的有效运行与教学目标的达成，构建了一个与“四维”育人目标全面对接的多元评价体系。该体系强调过程性与发展性，旨在突破传统单一知识考核的局限，实现对学生学习全过程、多角度的综合评价。

在过程性评价(占总评 60%)方面，建立细化标准。知识维度通过线上测验和预习作业进行考核，重点评估学生对核心概念的掌握程度；技能维度通过课堂活动表现和实操演练效果进行评价；素养与思政维度则通过小组协作质量、反思日志深度、延伸活动参与度等进行综合评判，特别关注学生在活动过程中展现出的积极心理品质和价值观念。

在结果性评价(占总评 40%)方面，采用“自我成长报告 + 主题实践报告”的组合方式。自我成长报告侧重考查学生对心理健康知识的系统掌握和理解，综合评估学生心理素养的实际提升幅度；主题实践报告则要求学生围绕不同主题进行实践探索，运用所学知识技能进行分析和反思，重点评估学生整合运用知识、技能解决复杂心理问题的能力，以及报告中所体现的素养水平与价值观念。

评价主体涵盖教师、同伴与学生自身，构建全面、客观的评估机制。教师评价侧重专业性和系统性，同伴评价关注协作和互动过程，自我评价强调反思和内化。三种评价视角相互补充，确保评价结果的全面性和公正性[8]。

3.3. 运行机制

“三阶四维”教学模式的动态运行依赖于“目标统领、路径融合、评价调控”三大核心机制的协同作用，它们共同保障了教学模式从蓝图转化为高效的教育实践。

(1) 目标统领机制强调教学的一切活动都以“四维”学习成果为出发点和归宿。在教学设计伊始，便明确各阶段、各环节应达成的具体成果，以此反向指导教学内容的选择、教学活动的组织与教学评价的

设计，确保了整个教学系统方向明确、焦点集中。

(2) 路径融合机制明确“三阶”在教学过程中的不同功能定位与递进关系。课前线上阶段侧重于“认知建构”，利用数字资源帮助学生完成知识的初步内化与问题聚焦；课中线下阶段聚焦于“体验转化”，通过高互动、强体验的面对面活动，促进知识向技能和情感的深度转化；课后混合阶段则致力于“内化迁移”，通过连接真实生活的实践任务与反思，推动学习成果向稳定心理品质和自觉行为的固化。这三个阶段层层递进，构成了一个螺旋上升的深度学习路径。

(3) 评价调控机制将多元评价体系嵌入教学全过程，利用过程性数据与总结性成果进行持续诊断与反馈。它不仅用于评判学习结果，更重要的是为教师调整教学策略、为学生优化学习路径提供实证依据，从而形成一个“设计－实施－评价－反馈－改进”的闭环系统，实现了教学过程的动态优化与持续改进[9]。

4. “三阶四维”教学模式的应用阐释：以“情绪管理”专题为例

为了具体说明“三阶四维”教学模式的实践运作，本文以“情绪管理”专题为例进行深入剖析。该专题的设计旨在超越单纯的理论知晓，实现有效的情绪调控能力培养，并最终培育理性平和的心理品质，是体现模式整合优势的典型范例。

本专题设计严格遵循 OBE 理念的反向设计原则，首先明确了四维学习成果：

- ① 在知识层面，学生能够阐述情绪 ABC 理论的核心内涵；
- ② 在技能层面，能够演示两种以上行之有效的情绪调节技巧；
- ③ 在素养层面，能够在日常生活中表现出更高的情绪稳定性与理性平和心态；
- ④ 在课程思政层面，能够深刻理解情绪管理对构建和谐人际关系与积极社会氛围的重要价值。

所有三阶教学活动的设计与组织都以此成果为出发点进行系统规划：

- ① 课前准备阶段：教学侧重于线上认知建构与自我觉察

学生通过线上平台学习“情绪 ABC 理论”微课，完成基础概念测验，并填写“我的情绪事件”记录表，如实记录近期一次强烈的情绪反应。此阶段的核心功能是实现认知启动，其中线上微课确保了理论知识的标准化输入，而情绪事件记录则巧妙地将抽象理论与学生的个人经验相联结，完成了从公共知识到个人知识的初步转化。这不仅是知识维度的奠基，更是素养维度中自我觉察意识的启动，为线下深度体验做好了充分的认知与情感准备。

- ② 课中实施阶段：教学重心转向线下深度体验与价值融入。

课堂时间主要用于体验与转化活动，教师首先针对课前记录表中反映出的共性困惑，对情绪 ABC 理论进行精讲，深化知识理解。随后，学生分组进行“情绪情景剧”表演，还原并尝试解决记录表中的真实冲突，在实践中学习情绪调节的技能。紧接着，在教师专业指导下开展“腹式呼吸放松训练”的技能实操。在整个活动过程中，教师注重引导学生辨析情绪背后的不合理信念，并着力强调“理性平和”心态对个人学习效能、宿舍人际关系乃至未来职场团队协作的积极价值，实现价值塑造与心理成长的有机统一。

- ③ 课后延伸阶段：教学采用线上线下融合的方式促进内化与迁移。

学生需要执行为期一周的“一日情绪觉察”计划，每晚简要记录当日的情绪波动、诱因及调节策略的应用情况，并在一周后于课程线上论坛发布自己的实践感悟与困惑。教师与同伴在此过程中给予及时反馈，形成持续的学习交流场域。此阶段的核心目标是实现内化迁移，推动学习成果从课堂向真实生活延展。情绪觉察计划作为一项引导知识与技能向素养转化的长期作业，有效促使学生将课堂所学持续应用于日常生活，从而固化为稳定的心理品质和行为模式。而线上论坛的分享与互动，则构建了一个积极的学习共同体，在课程思政层面营造了互帮互助、共同成长的积极氛围，成为价值观践行的重要场域。

通过“情绪管理”专题的完整实施，可以清晰地观察到“三阶四维”模式如何系统地将线上资源、线下体验与多元评价同心理育人的深层目标进行有效对齐。该模式通过环环相扣的教学活动设计，确保了知识在应用中深化、技能在演练中掌握、素养在反思中提升、价值观在体验中内化，从而有效破解了传统课程中普遍存在的“知行脱节”与“价值引领不足”的现实困境，为心理健康教育课程的质量提升提供了可操作的实践路径。

5. 结论与展望

本研究构建的“三阶四维”教学模式，以 OBE 理念为引领，以混合式教学为路径，实现了心理健康教育课程在目标、过程与评价方面的系统化整合，有效促进学生认知发展、能力提升与价值塑造的协同共进。

未来，该模式可在以下方面进一步深化发展：一是结合人工智能技术，开发智能学情分析系统，实现更精准的教学干预和个性化指导；二是探索虚拟仿真技术在心理健康教育中的应用，创设更安全、更沉浸的心理演练情境[10]；三是建立长效跟踪机制，评估教学模式对学生长期发展的影响；四是加强师资培训，提升教师实施混合式教学和课程思政的能力。持续深化 OBE 理念与混合式教学的融合创新，对培养具备健康心态、综合素养与社会责任感的新时代大学生，具有重要的理论意义与实践价值。

基金项目

湖南省教育教学改革项目(202502000386)；湖南省高校思想政治教育研究项目(25SZ34)；湖南省教育科学“十三五”规划课题(ND208923)；湖南省社会科学成果评审委员会一般课题(XSP20YBC066)。

参考文献

- [1] 中国科学院心理研究所. 中国国民心理健康报告(2023-2024) [R]. 北京: 科学出版社, 2024.
- [2] 赖运成. 大学生心理健康教育课程教学存在的主要问题与改革路向[J]. 湖北第二师范学院学报, 2015, 32(7): 93-97.
- [3] Spady, W. (1981) Outcome-Based Education: The View from 1981. *Educational Leadership*, **38**, 14-18.
- [4] 姜波. OBE: 以结果为基础的教育[J]. 外国教育研究, 2003(3): 35-37.
- [5] 马红霞, 彭焱, 郑海英, 等. 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(2): 115-119.
- [6] Garrison, D.R. and Vaughan, N.D. (2008) Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines. Wiley.
- [7] 王兆轩, 任燕. 基于 OBE 理念的心理健康课程设计与实践[J]. 西部学刊, 2020(22): 104-107.
- [8] 许一芳. 基于 OBE 理念的大学生心理健康课程设计与实践研究[J]. 重庆开放大学学报, 2023, 35(4): 37-42.
- [9] 张碧影. 基于 OBE 理念的心理健康教育课程链式混合教学实践研究[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2025, 43(2): 150-155.
- [10] 金立畅, 张岩. AI 赋能高职院校课程思政优化路径探索——以心理健康教育课程为例[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2025, 24(5): 39-43.