

心理教育课程课内外“一体化”教学模式的建构与实践

魏 丽, 晏 宁*

北京联合大学心理素质教育中心, 北京

收稿日期: 2025年4月6日; 录用日期: 2025年5月12日; 发布日期: 2025年5月26日

摘 要

随着经济社会快速发展, 高校学生心理健康问题日益突出。心理教育课程创新构建了以“融合”为特征的课内外“一体化”教学模式, 为高校心理素质教育注入新的发展动力。本文梳理了教学模式演进逻辑, 以资源互动论为指引, 提出通过强化课内体验、促进课内外融合、精选教学资源、完善评价体系、融入“五育”载体等路径, 推动理论教学向实践教学、课内体验向课外体验、封闭课堂向开放平台、教师主导向师生共创、心理育人向“三全育人”延伸, 真正实现学生“听得懂、学得会、用得上”的教学目标。

关键词

心理健康教育, 实践教学, 五育并举, 心理育人

Construction and Practice of an Integrated In-Class and Out-of-Class Teaching Model for Psychological Education Courses

Li Wei, Ning Yan*

Center for Psychological Services, Beijing Union University, Beijing

Received: Apr. 6th, 2025; accepted: May 12th, 2025; published: May 26th, 2025

Abstract

With the rapid socioeconomic development, mental health problems among college students have become increasingly prominent. In response, psychological education courses have innovatively

*通讯作者。

developed an integrated teaching model characterized by the fusion of in-class and out-of-class learning experiences, bringing fresh momentum into psychological quality education at universities. This paper systematically reviews the logical progression of the teaching model. Guided by the theory of resource interaction, it proposes strategies, such as enhancing experiential learning within class, promoting the integration of classroom and extracurricular experiences, carefully selecting educational resources, improving the evaluation system, and embedding these within the framework of the “Five Domains of Education”. These strategies facilitate shifts from theoretical instruction to practical teaching, from classroom experiences to extracurricular engagement, from closed classrooms to open platforms, from teacher-centered to teacher-student collaborative creation, and from purely psychological education to comprehensive and holistic education. Ultimately, the model aims to realize educational objectives where students genuinely “understand, master, and practically apply” psychological knowledge.

Keywords

Mental Health Education, Practical Teaching, Integration of the Five Domains of Education, Psychological Education and Development

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

经济社会快速发展变化, 必然冲击身处其中的每个人的身心健康。在高等教育普及化的大背景下, 高校或将长期面临学生心理健康风险的挑战(刘映彤, 晏宁, 2025)。如何有效地开展大学生心理健康工作, 帮助学生提高心理素质, 增强学生抵御、应对心理健康风险和心理危机风险的能力, 最终实现心理育人的目标, 成为高校教育工作的重要课题。就心理育人而言, 充分发挥心理教育必修课程的主渠道作用, 以课程建设为抓手, 通过整合课内外资源、拓展学习途径和方法, 增加网络资源, 强化实践体验, 完善评价体系, 推动第一课堂和第二课堂融合发展, 建构课内外“一体化”心理素质教育课程教学模式, 是提升心理育人实效的必由之路。

2. 心理教育课程教学模式建构逻辑的演进

2.1. 理性教育论

现行心理健康教育工作体系源于理性教育模式。这种教育模式基于一个基本前提, 即: 认为人类行为是对所搜集的信息进行理性分析的结果, 除此之外, 别无他途。其逻辑是只要有准确和完整的信息, 个体就会始终如一地选择符合自身最大利益、增进个人福祉的行为(晏宁等, 2022)。心理素质教育类必修课程即是这种教育模式的重要体现。其最初的假设是: 只要提供足够完整、准确和具有说服力的信息, 学生即可获得维护自身心理健康的意识和能力。因此, 早期的心理教育课程, 以知识传授为主, 多为单向信息传递, 缺少师生互动。

由于师资短缺、教学班容量大、教学课时少、教学任务重等多重因素, 直到目前, 这种理性教育模式下的教学模式仍是心理素质教育类课程的主流。然而, 现有实证研究证据和实践经验表明, 这种教学模式指导下的 20 多年实践似乎是失败的。任志洪等的元分析结果显示, 以教育和接触为主的干预, 可改善中国公众的心理健康知识储备、改变心理疾病的污名化态度、提升求助行为意向, 但并未表明对求助

行为的促进效果(任志洪等, 2020)。这种知行差距在心理素质教育工作实践中可以得到印证。大学生群体促进心理健康、预防和应对心理疾病的主动求助行为远远不够。大部分学生清晰的知道在遭遇心理困扰时, 寻求专业人士的支持是最有效的, 但现实的求助顺序往往是首先尝试通过图书、线上资源等方式“自救”, 然后联系身边亲朋好友, 最后才有可能考虑去寻求专业帮助。深入分析, 不难发现, 以知识传授为主的教学模式, 似乎夸大了学生通过理性过程维护心理健康的意愿和能力。心理教育类课程的教学模式需要转变。

2.2. 体验生成论

捷克教育家夸美纽斯主张: “一切知识都是从感官开始的。”这种论述提示: 直观教学有助于学生感性知识的形成。其核心是“体验”, 即: 主体内在的历时性的知、情、意、行的亲历、体认与验证(沈建, 2001)。它既是一种活动, 也是活动的结果。作为一种活动, 即主体亲历某件事并获得相应的认识和情感; 作为活动的结果, 即主体从其亲历中获得的认识和情感(李英, 2001)。聚焦“体验性”, 似乎有助于探索“实现心理素质教育类课程教学目标”的教学模式。

现阶段, 改善心理素质教育类课程体验性的探索主要聚焦于具体工具和方法的运用。张阳阳通过试点课堂, 将“绘本”运用在自我、人际、家庭、爱情、生命及创伤六个主题的教学过程中, 通过“读-现-论-画”四个步骤, 建立体验式课堂, 达成教学目标(张阳阳, 2018)。朱云霞总结了冥想引导、视频影音展示、量表测量、绘画分析、角色扮演、情境表演、案例分析、小组讨论等体验活动在心理素质教育类大班课教学中的应用(朱云霞, 2021)。傅梦巧建议将舞蹈治疗应用于大学生心理健康教育课程, 提升课程的体验性(傅梦巧, 2021)。张月等探讨了心理情景剧在大学生心理健康课程中的应用价值和使用策略(张月, 李东方, 2021)。王叶梅等总结了沙盘、绘画、音乐、舞蹈、表演、手工制作等表达性艺术疗法在大学生心理健康教育课程中的应用途径和效果(王叶梅, 王枫, 2020)。这些探索对于心理教育课程教学模式的发展提供了思路和方法上的借鉴。

在以非专业人员作为主要师资来源的大背景下, 体验性教学模式似乎也面临着诸多挑战和批评(会议主旨发言, 江光荣, 2021)。如: 相关工具和方法的使用需要专业训练, 难以掌握和灵活使用; 教学目标难以聚焦; 教学过程“拼盘化”“娱乐化”, 追求课堂戏剧效果, 重形式、轻实质, 重体验, 轻升华; 等等。心理教育课程教学模式的探索, 仍然在路上。

2.3. 资源互动论

积极青少年发展视角是近年来心理学领域理论与实证研究范式的重大转变, 强调所有青少年均有积极成长与发展的潜能, 并探讨多种情境下生态环境与资源对个体积极发展的作用机制。常见的理论包括: 心理弹性理论、发展资源理论、发展情境理论、关系发展系统理论等。其中, 发展资源理论到发展情境理论的发展历程为心理教育课程教学模式的探索提供了思想源头和理论支撑。

发展资源理论关注青少年自身和情境中的各种内、外部资源, 外部资源代表了能够促进青少年健康发展的环境特征, 而内部资源则代表了青少年具有的引导其行为的技能、价值观、能力和自我知觉等。但对于“内外资源究竟如何相互作用促进青少年积极发展的问题”并未给出正面回应(常淑敏, 张文新, 2013)。发展情境理论强调“个体 $\leftrightarrow$ 情境”的双向互动, 认为青少年的积极发展是个体与情境共同作用的结果, 并致力于回答如何促进“个体 $\leftrightarrow$ 情境”互动以获得积极发展等问题(张文新, 陈光辉, 2009)。

本质上, 两个理论一脉相承。强调外部资源及其与个体的循环互动关系。就心理健康教育而言, 课程、实践活动、咨询服务等都可以称其为个体发展的外部资源。个体的发展即是在与外部资源循环互动的过程中实现的。而良好的互动体验, 则是增强学生对资源利用依从性的关键。综上, 在这两个理论的

框架下, 结合我校课程建设现状, 借鉴现有课程教学模式改革经验, 构建心理教育必修课的课内外“一体化”教学模式具有较好的可行性。

3. 心理教育课程课内外“一体化”教学模式的建构思路

以资源互动论为指引, 在现有课程建设成果基础上, 借鉴现有课程教学模式改革经验, 打通心理教育课程内外部资源, 落实“五育并举”“三全育人”的工作要求, 推动学生在学习、生活实践中与其外部资源循环互动, 以更好地实现心理育人目标。

3.1. 主导理念

践行“心理教育融入学校日常育人过程, 实现融合发展”的理念, 以课程建设为抓手, 在既有课内外“双体验”教学模式基础上, 以德智体美劳五育为载体, 推动心理教育课程从课堂向生活延伸, 打破传统教育中课堂学习与课外活动、日常生活相互独立的局限, 将学生的学习活动延伸到更加广泛的领域。

3.2. 资源整合

打破先前界限分明的课程育人资源观, 学校心理服务体系中的咨询辅导、实践活动、危机预防等基础工作, 学校“十大育人体系”, 德智体美劳等平台资源, 乃至学生的日常生活, 均可作为心理教育课程育人资源。通过课堂教学传授心理健康知识、培养心理健康意识。通过各种课外活动和生活实践, 让学生有机会学以致用, 通过反复体验和实践, 实现个人成长。另外, 教学资源的整合还可以使教学时空得到更大延展, 也为学生的个性化学习带来更多可能性。

3.3. 考核支撑

心理教育课程本质上是一门实践课程。个体心理的成长和发展离不开日常生活中的践行。然而, 个体维护心理健康的实际行动也不能免于“知而不行”的陷阱。通过强化过程管理, 坚持“课堂教学与网络课堂相结合”“平时成绩与期末成绩相结合”“课内学习与课外实践相结合”的原则, 采用多主体、多元化、多阶段的考核方式, 助力学生在日常生活实践中, 在与外部资源循环互动的过程中实现个人发展。

4. 心理教育课程课内外“一体化”教学模式的实践

课内外“一体化”教学模式包含课堂教学、菜单式的自主学习、实践活动三个模块, 三个模块融为一体, 互相协同, 同向同行。课内外“一体化”教学模式推动了教学实践从课内体验向课外体验延伸, 教学资源从固定课堂向开放平台延伸, 教学时空从校内向校外延伸, 教学评价从教师主导向师生共创延伸, 真正实现学生“听得懂、学得会、用得上”的教学目标。

4.1. 强化课内体验, 从理论教学向实践教学延伸

北京联合大学《大学生心理素质教育》作为通识教育必修课, 积累了较为丰富的教学资源 and 改革成果, 课程总学时的增加, 小班化教学基本实现全覆盖, 人数控制在 40 人以下, 为课内外“一体化”教学模式的改革创造了必要的教学环境条件。教学大纲中明确规定课内实践为 16 学时, 为课内增加体验训练环节提供了支撑。比如在分组环节增加了“诗情画意”, 在自我探索部分增加了“我的小黑点”, 在人际交往部分增加了“情景模拟”, 在恋爱能力部分增加了“制作恋爱手册”, 在生命教育部分增加了“我的五样”等活动。

4.2. 课内课外融合, 由课内体验向课外体验延伸

以“心晴体验季”为抓手, 实现心理教育课程第一课堂和第二课堂的融合。“心晴体验季”作为

课程体验作业占课程总成绩 15%，内容包括“心理知识问答”“心理科普视频”“心理大讲堂”“联心观影”“心晴体验”(心灵游戏、音乐椅、太空舱、5D 影院、虚拟现实体验等)“体验式团体”“户外拓展”“阅·心畅读”以及每年春秋两季的集中宣传教育活动等。校心理中心负责设计课程体验作业、提供基础心理技能训练所需设备支持，学生通过线上预约方式参与完成体验作业，保障了体验实践内容的针对性、丰富性、可选择性、可参与性。年均超过 5000 人次通过课程参与到第二课堂的实践活动中。

4.3. 精选教学资源，从封闭课堂向开放平台延伸

近年来，校心理中心积累了一批教学资源，利用学校既有的网络平台和技术，搭建专属教学资源库，并应用到课堂教学中，面向所有新生开放。教学资源库收录符合心理素质教育方向的短视频、动漫、微电影等可视化产品，优秀心理素质教育微课、互动体验产品等。资源库特别增设课程思政模块，作为必选作业，通过赏析红色故事，挖掘心理素质，落实心理育人任务。资源库实行一体化管理，共建共享，中心实习研究生、兼职咨询师参与运维教学资源库，开展体验式互动活动。资源库模块、体验模块和课堂教学的 5 次课后作业打通，一体化考核，增强了心理育人实效。

4.4. 完善评价体系，由教师主导向师生共创延伸

心理素质教育类课程教学效果评估通常采用试卷或者个人成长报告，试卷仅能考核学生在教学过程中获得的知识和态度，难以评估体验式教学模式的效果。以课内外“一体化”为核心的大学生心理素质教育模式评价机制采用定性和定量相结合方式，强化课程过程管理，构建教学有效性的完整证据链。“1+X”多元化评价标准改革纸笔考试一卷定结果的传统做法，针对学习态度及行为表现、阶段性测试、成长日志、调研报告、情景体验、课程短讲(口头报告)、课外实践、团体辅导、心理知识竞赛等过程性评价指标，实现了教师考核、学生自评、朋辈互评的多类型、多主体的评定标准与评价效果。

4.5. 融入五育载体，由心理育人向“三全育人”延伸

以课程思政建设为基石建立的大思政体系为心理育人的融合发展提供了支撑。专业课与心理育人的有机结合，推动了综合素质提升，体育、美育、劳动等课程为心理素质调适创造了条件。中心开设的“艺术疗愈”选修课立足于智育、心育、美育、德育的融合培养，依托舞蹈、绘画、音乐、手工艺作品等形象表达，提供不同的情感体验，探索自我、缓解压力，实现心灵释放。大学生心理素质教育与五育并举让学生由教育客体向教育主体回归，产生了裂变赋能，促进了以课内外“一体化”为核心的大学生心理素质教育模式的生根发芽，不断壮大。

5. 结语

心理教育课程课内外“一体化”教学模式是在经济社会快速发展变化的大背景下，为了更好地服务于学生成长和学校育人目标，以资源互动论为指引，建构的一套以“融合”为特征的教学模式。该教学模式通过“五延伸”的具体举措，优化教学方法，强化实践体验，完善评价机制，推动心理教育课程从课堂走向日常生活实践，助力学生发展。这一模式仍需在心理育人实践中发展、完善，以期高校心理素质教育工作注入新的活力。

基金项目

北京联合大学 2023 年教改项目《基于积极青少年发展视角的〈大学生心理素质教育〉课内外“一体化”教学模式探索》研究成果(JJ2023Y065)。

参考文献

- 常淑敏, 张文新(2013). 人类积极发展的资源模型——积极青少年发展研究的一个重要取向和领域. *心理科学进展*, 21(1), 86-95.
- 傅梦巧(2021). 生命、体验、感悟: 舞蹈治疗应用于大学生心理健康教育探析. *尚舞*, (13), 66-67.
- 江光荣(2021). 大学生心理健康教育课程实验研究: 以心理健康素养为目标. 见 *辽宁省大学生心理健康课程建设研讨会*. 沈阳航空航天大学.
- 李英(2001). 体验: 一种教育学的话语——初探教育学的体验范畴. *教育理论与实践*, (12), 1-5.
- 刘映彤, 晏宁(2025). 大学生自杀风险识别策略的分析. *心理学进展*, 15(2), 546-554.
- 任志洪, 赵春晓, 田凡, 闫玉朋, 李丹阳, 赵子仪, 谭梦鸽, 江光荣(2020). 中国人心理健康素养干预效果的元分析. *心理学报*, 52(4), 497-521.
- 沈建(2001). 体验性: 学生主体参与的一个重要维度. *中国教育学刊*, (2), 42-44.
- 王叶梅, 王枫(2020). 表达性艺术疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用研究. *校园心理*, 18(1), 72-74.
- 晏宁, 郭璐, 李英, 毛志雄(2022). 运动行为改变心理前因的扩展: 从熟虑到冲动, 从认知到情感. *北京体育大学学报*, 45(11), 1-11.
- 张文新, 陈光辉(2009). 发展情境论——一种新的发展系统理论. *心理科学进展*, 17(4), 736-744.
- 张阳阳(2018). 绘本在大学生心理健康课程中的运用探析——以中央民族大学为例. *北京教育(德育)*, (6), 75-78.
- 张月, 李东方(2021). 心理情景剧在大学生心理健康课程中的应用价值及对策初探. *教师*, (20), 5-6.
- 朱云霞(2021). 体验活动在大学生心理健康大课中的探索与应用. *教师*, (28), 8-9.