

高校心理健康教育“双课堂贯通”育人体系研究

刘亚菲, 李霞*, 韩星, 王晗

天津仁爱学院心理健康教育中心, 天津

收稿日期: 2026年4月1日; 录用日期: 2026年5月13日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

大学生正处于成年早期和“心理断乳”的关键时期, 此阶段的心理健康教育对其全面发展起着关键作用。传统的心理健康教育课程因大班授课、“功利价值”低、理论转化难等原因已难以满足学生的实际需求, 亟需进行创新和改革。本研究构建了“认知-体验-实践”的闭环学习模式, 提出“教-学-做”“三维一体”的心理健康教育新理念、“课堂-校园/社会”贯通的心理健康教育实践体系, 构建了清晰的课程融合路径, 以期提升学生心理素养、增强教学实效。

关键词

心理健康课程, 课堂贯通, 大学生, 教学改革

Research on the “Dual-Classroom Integration” Education System for Mental Health Education in Colleges and Universities

Yafei Liu, Xia Li*, Xing Han, Han Wang

Mental Health Education Center, Tianjin Renai College, Tianjin

Received: April 1, 2026; accepted: May 13, 2026; published: May 27, 2026

Abstract

College students are in the critical period of early adulthood and “psychological weaning”, during which

*通讯作者。

mental health education plays a pivotal role in their comprehensive development. Traditional mental health education courses, due to reasons such as large class sizes, low “utilitarian value”, and difficulties in theory transformation, have become inadequate to meet the actual needs of students, necessitating innovation and reform. This study constructs a closed-loop learning model of “cognition-experience-practice”, proposes a new concept of “teaching-learning-doing” as a “three-dimensional integration” of mental health education, and a mental health education practice system that integrates “classroom-campus/society”. It also establishes a clear curriculum integration path, aiming to enhance students’ psychological literacy and improve teaching effectiveness.

Keywords

Mental Health Course, Classroom Integration, College Student, Teaching Reform

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

2023 年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》, ¹着重强调要构建全方位心理育人体系, 强化心理健康教育的系统性与协同性, 为高校心理健康教育工作明确方向。2026 年教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》, ²践行“健康第一”教育理念, 明确八项重点任务, 强调五育融合, 促进学生身心健康、全面发展。当前大学生心理健康问题呈现发生率上升、类型多元化、隐蔽性增强特征, 《中国国民心理健康发展报告(2023~2024)》中显示, 18~24 岁的青年群里心理健康状况尤为值得关注, 其抑郁水平出于各年龄段的峰值(孙向红, 蒋毅, 2025)。大学一、二年级学生的抑郁风险和焦虑风险水平高于大学三、四年级学生。因此, 在当前高校心理健康教育中应加强课程主渠道作用, 构建“第一课堂 + 第二课堂、校内 + 校外、认知 + 体验”三层次的“双课堂贯通”育人体系, 将理论与实践结合, 对于增强学生课堂参与感, 促进学生知识提升与认知改变, 增强情绪管理与调节能力、加强同伴支持, 提升心理育人的时效性至关重要。

2. 高校心理健康教育课程模式研究现状

目前心理健康教育课程模式研究主要集中在课程思政融合、积极心理学观念取向、教学方式及改革、教学内容改革、技术赋能等方面, 但关于课程教学与课外实践的衔接机制研究较少。文献综述表明, 目前心理健康教育课程的教学方法较单一, 过多依赖传统的讲授式教学, 欠缺针对性和实效性, 难以实现“理论学习与实践应用”的有效衔接(张驰, 2019; 柴蓉, 罗春燕, 2019; 李敏, 2024)。传统教学模式偏重知识传授, 缺乏实践性设计, 导致学生难以将所学知识迁移至实际情境中(郭冰冰, 2017)。“学不致用”的现状无法激发学生的兴趣, 学生参与度低, 导致“理论学习与实践应用”脱节, 无法满足学生多样化的心理需求。同时, 越来越多的研究表明, 体验式教学和团体辅导技术应用于心理健康课程中可以有效提升教学实效(王井云, 2016; 琚长庭, 2017; 俞超, 2021)。“心理健康教育”是一门具有一定实践性的课程, 心理健康知识与实践的结合可深化学生对心理健康的理解, 提升个体的心理健康水平(张俊英, 2024)。可以看出以往研究更多关注“第一课堂”的教学法改革或单纯强调“第二课堂”的活动丰富性, 缺乏对

¹https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm

²http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202602/t20260227_1429365.html

两者系统性贯通的深入研究。本研究的“双课堂贯通”模式是在心理健康教育领域创新融合体验式学习、PBL 教学、服务学习等相关教育理论,为心理健康教育从“理论讲解知识传授”走向“实践检验素养生成”提供了可操作的范本。第一,延续体验式教学“做中学”核心理念,重点解决“有体验无升华”的困境。第二,吸纳基于问题的学习(PBL)理论中“情境驱动”理念,结合专业心理测评进行分层分类设计,聚焦个性问题。第三,借鉴服务学习理论中“在服务中反思”机制,将服务学习的“对外服务”逻辑转化为“对内赋能”路径。本研究在心理育人实践的基础上结合“认知-体验-实践”的闭环学习模式,构建了“课堂-校园/社会”贯通的心理健康教育实践体系,以期解决贯通融合的问题,提高心理育人实效。

3. “双课堂贯通”育人举措与课程融合路径

3.1. 心理测评辅助课程模块设计

一项关于我国普通高等学校学生心理健康教育工作体系建设调研显示,95.69%的高校开展了新生心理普查(刘海娟,李焰,白学军,马喜亭,2026)。高校心理中心可依据心理普测结果深入分析不同专业学生心理特点并以此为据调整必修课教学模块。例如,某班测评结果显示,学生在抑郁、自卑、压力等维度呈现较为突出的心理困扰。聚焦问题,我们可以为该专业学生重点构建以下教学模块:情绪认识与调节、正确认识与接纳自我、压力应对与管理等。通过这种基于实证数据的教学设计,不仅能显著提升心理健康教育的针对性,更能确保干预措施的实际效果,从而更好地满足学生的心理发展需求。

3.2. 课程融合举措

本研究致力于明晰课堂融合路径,从课程教学设计、教学目标、教学内容、教学方法以及教学评价等教学组织与实施方面提供融合操作指南。

双课堂教学设计方面,进行必修课“24+8”课时重构,24学时授课加8学时主题实践,并不断升级“四个一”主题工程(如“我与心理中心”“我与心理活动”“我与心理电影”“探索生命意义”等),在传统活动基础上增加实操环节,切实解决“知识传授与行为养成脱节”的问题。教学目标方面,转变观念,从“知识达标”到“素养生成”,制定“双课堂”协同的教学大纲,明确第二课堂需支撑的第一课堂目标点。教学内容方面,构建模块化、主题式的教学单元。例如:单元一(自我认知):课堂讲授(人格理论)+校园测评与解读(第二课堂)+撰写个人成长自传(实践作业)。单元二(压力管理):课堂讲授(压力理论)+心理素质拓展(第二课堂)+记录压力应对日记(实践反思)。教学方法融合方面,倡导PBL(问题式学习)与体验式教学的应用:将校园生活中的真实案例(如宿舍矛盾)带回课堂讨论,再将讨论出的解决方案拿回生活中去验证。教学评价融合方面,过程性评价与发展性评价相结合:打破“一卷定分”,建立包含心理课理论考试、第二课堂活动参与度、实践报告、朋辈互评在内的“心理素养档案袋”评价体系。

3.3. “教-学-做”路径落地

教:在必修课建设中融入情境模拟、案例研讨等沉浸式教学环节,将第一课堂的理论知识转化为可操作的行为训练,使抽象的心理学理论转化为具体的生活技能。

学:可以团体辅导形式开设体验式教育、自我成长和人际交往等选修课程,团辅的方式具有“三无”教学特色:教学方式“零距离”、育人过程“零间隙”、成果转化“零时差”,可以通过沉浸式体验达到从情感体验层面培育学生积极心理品质。

做:在第二课堂创新性打造“专业+心理”融合活动矩阵。心理健康中心联合各学院在一站式社区组织开展形式多样、深入学生一线的心理健活动,并逐渐凝练出学院特色品牌活动项目。例如,我校围绕“积极自我”“积极情绪”“积极投入”“积极关系”“积极意义”“积极成就”等六类积极主题,

开展了符合学院专业特色的“‘寓’见幸福·青春成长计划”活动，帮助学生全方位提升自我认知、调节情绪、专注学习生活、构建良好人际关系、树立正确价值观，增强抗挫折能力，以积极向上的身心状态迎接学习与生活的挑战，实现心理健康教育与专业特色的有机融合。大学生为了获得心理健康必修课的实践学分，主动参与各种心理健康教育活动。

引导学生利用寒暑假时间实践“公园 20 分钟效应”、在家乡社区服务中心开展“非暴力沟通调解观察”、“三件好事打卡”等，深化课堂知识运用，增强社会责任感，培养积极生活态度，促进心理健康知行合一。

4. “双课堂贯通”育人成效

得益于“双课堂贯通”的课程模式，通过多元化的教学方法与个性化的教学服务，增强了学生对心理健康教育课程的兴趣与参与度，课程满意度较高。随机针对本课程教学班 306 名同学展开主观感知调查，结果显示，99.71%的同学对课程比较满意，99.68%的学生认为自己的学习能力、自我认知能力得到了提升；99.35%学生认为自己的人际交往沟通能力、心理危机应对能力、时间管理能力、常见心理问题识别与应对的能力得到了提升；99.67%学生认为自己的压力管理能力、情绪管理能力、应对逆境(挫折)的能力得到提升。一定程度上体现了改革后的《大学生心理健康教育》课程成功地向学生传递了“赋能的体验”，在塑造学生心理素养方面取得了良好反馈，提升了他们“相信自己能行”的主观效能感，成为他们获得支撑长远发展的素养基础。

5. 结语

本研究立足高校心理健康教育体系改革，基于学生现实需求与专业测评精准制定个性化的教学方案。开展角色扮演、情景模拟、案例分析、小组讨论、心理体验活动等体验式教学活动，实施“四个一”实践学习：通过实地参访与体验，建立专业心理求助意识；在心理活动中深化技能应用；借助艺术载体培养共情与反思能力；引导学生在生活事件中建构积极认知。最终构建了“认知-体验-实践”的闭环学习模式，提出“教-学-做”的心理健康教育理念，创新了心理健康教育课程与实践衔接路径，有效提升了学生心理素养与教学实效。“双课堂贯通”模式在实施中冲击了高校心理健康公共课大班授课、标准化考核的现实管理需求，对高校心理健康教育师资数量、能力水平、伦理素养等提出了较高要求，需要联动学工、二级学院等部门协同育人，避免陷入“形式大于内容”的困境。未来研究可在效果评价方面展开更多针对性的及时调研，避免滞后评价使教学实效浮于表面，深化课堂贯通实效，赋能学生成长成才，提升其积极心理素养。

基金项目

本文为 2026 年度天津市高校思想政治工作精品项目《高校心理健康教育“双课堂贯通”育人体系研究》(项目编号: 2026SZJPM25)的阶段性成果;天津仁爱学院教改项目《大学生心理健康课程“理论+实践”双课堂循环滋养路径研究》的阶段性成果。

参考文献

- 柴蓉, 罗春燕(2019). 从“知行合一”看实践对大学生心理健康教育的积极作用. *齐齐哈尔师范高等专科学校学报*, (5), 103-105.
- 郭冰冰(2017). 高职院校积极心理健康教育初探. *教育教学论坛*, (46), 58-59.
- 琚长庭(2017). 团体活动在大学生心理健康教育课中的应用. *安阳工学院学报*, 16(1), 121-123.
- 李敏(2024). 高校心理健康教育课程教学改革与实践探索. *大学*, (17), 66-69.

- 刘海娟, 李焰, 白学军, 等(2026). 新时代我国高校心理健康教育发展状况及对策建议. *心理与行为研究*, 24(1), 1-9.
- 孙向红, 蒋毅(2025). *中国国民心理健康发展报告. 2023-2024*. 社会科学文献出版社·群学出版社.
- 王井云(2016). 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用. *黑河学院学报*, 7(1), 62-64.
- 俞超(2021). 高校心理健康教育课程“四结合”教学模式研究与实践. *安徽工业大学学报(社会科学版)*, 38(2), 112-114.
- 张驰, 曹慧, 刘海骅, 马征(2019). 讲授还是体验——大学生心理健康课堂教育教学法研究. *中国大学教学*, (4), 72-75.
- 张俊英(2024). 高校“心理健康”课程改革与劳动教育融合的耦合机理与实现路径. *宁波开放大学学报*, 22(2), 97-100.