

## 疫情背景下关于大学生心理健康教育的实践思考

熊慧素 陈丽华 阳秀英 杨 靖

广西电力职业技术学院大学生心理健康教育中心，南宁

**摘 要** | 新冠肺炎疫情的流行，带给教育前所未有的挑战。本文从疫情环境的视角出发，对开展《大学生心理健康教育》课程的内容及教学模式进行了思考，对开展线上教学及混合式学习方式的实践、课程思政建设及学习效果等进行了总结和分析，取得良好的教学效果。

**关键词** | 线上教学；混合式学习；心理健康教育

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2020 年岁末年初，新冠肺炎疫情在全国蔓延，各高校延期开学。在此背景下，教育部发布《疫情防控期间做好高校在线教学组织与管理工作》的指导意见，要求各高校应充分利用线上优质课程教学资源，实现“停课不停教、停课不停学”<sup>[1-2]</sup>。全国各高校积极响应教育部的号召，综合运用各种信息化手段，开展了全民在线教学实践<sup>[3]</sup>。《大学生心理健康教育》作为一门公共基础必修课程，又是心理健康课程，更应首当其冲，为疫情期间及后疫情时期的学生心理健康保驾护航。

### 1 有效开展“课程思政”建设

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》强调：“高等学校各门课程都具有育人功能，所有教师都负有育人职责。”即要求将高校思想政治教育融入课程教学和改革的各环节、各方面，实现立德树人润物无声<sup>[4-5]</sup>。而“新冠肺炎”疫情流行的大背景为大学生心理健康教育的思政育人提供了很好的契机和丰富的思政素材。

基金项目：2019 年广西电力职业技术学院校级教育教学改革项目 2019JGZ14（桂电职院〔2019〕174 号）；2020 年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题 2020LSZ068（桂教思政〔2020〕20 号）。

通讯作者：阳秀英，广西电力职业技术学院大学生心理健康教育中心，副教授，研究方向：大学生心理健康教育与心理咨询，E-mail: 89448584@qq.com。

文章引用：熊慧素，陈丽华，阳秀英，等. 疫情背景下关于大学生心理健康教育的实践思考[J]. 教育研讨，2021，3（3）：482-487.  
<https://doi.org/10.35534/es.0303075>

## 1.1 提炼“新冠肺炎”疫情中所蕴含的思政元素

### 1.1.1 团结一心，深植家国情怀

为防控疫情蔓延，国家统一部署，统筹安排19省对口支援湖北除武汉市外的16个市州及县级市的“一方有难八方支援”精神；全国人民自觉居家隔离的“团结一心，共抗疫情”体现出的每一个人对国家的热爱，以此引导大学生爱国、爱家。而对于违规违纪、妨碍疫情防控人员的严惩，以此对大学生进行法治教育。

### 1.1.2 责任担当，树牢职业素养

为抗击疫情，全国共派出医疗队346支、医护人员4.2万余人驰援武汉、湖北。还有火神山/雷神山医院的建设者、医疗物质生产的企业员工、科研人员以及其他各战线的干部，他们的职业精神，值得当代每一个大学生学习；有助于培养大学生的科学精神，启发科学兴趣。

### 1.1.3 无私奉献，践行社会责任

为防控疫情，无数社区服务志愿者、心理危机干预和心理援助热线服务志愿者们，都在自己的领域无私奉献，践行作为一名公民的社会责任，有利于培养大学生的奉献精神与社会责任感。

### 1.1.4 爱情美丽，真爱无私

河南医疗队队员邢德胜护士、广西医疗队队员黄其婧护士等，为奔赴武汉抗击疫情而将原定婚期推迟。一方奔赴一线，另一方理解与默默支持。还有夫妻双双同时奔赴一线抗疫，在一起工作，却因为工作的繁忙与特殊而很难见上一面。向大学生呈现面对环境危难时刻爱情的真正模样：伟大无私、相互理解与支持。引导大学生树立积极向上的爱情观。

### 1.1.5 尊重生命，敬畏自然

新冠肺炎疫情，给全人类上了一堂生动的生命教育课，也是我们开展大学生生命教育的最好机会。通过此次疫情中逝去的生命，以及纵观在海啸、地震等人类遭遇的生命大事件，使学生认识到生命的脆弱与珍贵，引导学生树立珍爱生命的意识。通过抗击疫情的各项举措以及抗疫英雄的事迹，让学生明白一个生命不仅仅靠自己就能活着，与他人、社会和自然都息息相关，引导学生树立尊重生命、敬畏自然，与己、与环境和谐共生的生命观。

## 1.2 思政元素与大学生心理健康教育的有机融合

疫情期间，大学生心理健康教育课是对居家隔离学生最好的一次心理辅导的机会。因此，经学校教学主管部门同意后，我校对《大学生心理健康教育》课程专门增设了一次关于“疫情防控及心理调适”主题内容的讲授，融入“科学精神、团结一心、家国情怀”等思政元素。在“人格品质与心理健康”章节融入“责任担当，树牢职业道德、职业素养；无私奉献，践行社会责任”的思政元素，培养大学生良好的人格品质。在“大学生恋爱与心理健康”中融入“爱情美丽，真爱无私、包容与支持”等思政元素，培养大学生真、善、美和在国家重大公共危机事件面前大爱的爱情观。在“生命与心理危机教育”章节融入“敬畏自然，尊重生命，珍惜生命”的思政元素，培养大学生感恩家人、珍爱生命和敬畏自然、保护自然的科学意识。

## 2 传统教学模式向信息化教学模式的转变

在2020年疫情流行严重的初期,全国大中小学生都居家上网课,没有了线下的面对面课堂教学,完全靠学生自律。而对于高职院校的大学生,最大的特点就是自律性较差、迷恋网络游戏、不喜欢学习等。那么,如何保证教学与学习的效果,需要所有教师去思考。依据教育部“不能强制要求学生每天上网打卡”的总体精神,同时考虑到部分学生受地域环境、网络信号、学生心理状态及自身客观条件等因素而无法在规定时间内参与在线直播听课的情况,本课程采取线上教学与线下学习相结合的混合式学习模式。

### 2.1 理论基础

混合式学习(Blended Learning)最先是国外学者对传统课堂教学与在线学习各自特点深入分析后,创新提出的课堂教学与在线学习(包括网络化学习模式、数字化学习模式等)相结合的一种学习方式<sup>[6]</sup>。它具有高效、新型、有助于调动学生学习的积极性和主动性等特点。2003年,我国何克抗教授将该理念从国外引入到国内。《2018中国职业教育技术展望:地平线项目报告》指出“混合式学习设计”是“中国职业教育中推动教育技术应用的关键趋势”中的短期趋势其中之一。

### 2.2 线上学习平台及学习资源

本课程用于混合式学习的在线平台为清华混合教学平台,该平台在移动网络环境下,利用移动智能设备开展课堂内外即时反馈互动教学的平台,可以实现视频播放、讨论答疑,在线测试等线上活动实现教师与学生之间教学互动,能辅助教师进行考勤签到、资源推送和反馈评价。其次中国MOOC大学、泛雅超星平台等免费在线学习平台都可以被学生利用进行线上学习。这些平台上面提供的微视频课程资源、教师自建微视频和课程教学ppt等都是学生学习的教学资源。

### 2.3 学习阶段与教学过程设计

高职学生学习情绪化较强,对感兴趣的课程学习积极性较高,但难以持续。而对于纯理论课等内容较枯燥的课程容易出现厌学。大学生心理健康教育作为一门公共基础课,学生往往不如对待专业课那么重视。为确保教学和学习的顺利进行和效果,本课程混合式学习模式主要从以下几方面去施行。

#### 2.3.1 学前调查,做好准备阶段工作

即开课前建立班级QQ或微信联系群,群内发布调查了解每个同学参与线上、线下学习的条件,确定学习方式。同时,征求学生的意见,对于线上教学的方式是采用观看录播视频、直播听课、还是语音+打字的答疑形式等,尊重学生的主体地位,让学生自主决定,最终确定线上教学的具体方式。

#### 2.3.2 教学过程设计

第一,课前做好线上教学的计划和目标,提前发放线上教学实施流程及学习内容,如对学习形式、直播听课时间及完成作业等的详细说明。让学生对学习过程有充分的了解,减少因学习的不确定性而产生焦虑情绪。

第二,课前发布学习任务和学习要求:将每次直播听课学习的PPT内容、教学视频、学习任务和作业、测试等学习材料提前上传到班级学习平台,方便学生根据自己的情况自行下载学习并完成作业。较

之线下课堂,线上教学发放给学生课前学习的PPT内容要更详细些,比如标出学习内容的重、难点,便于学生的线下自学。

第三,学习效果监控:针对直播听课学习同学,通过要求及时完成课堂测试来监督是否真正在线听课;对于因客观因素无法准时参与在线直播听课的同学,在规定的一周时间内完成学习平台上本次内容的学习和作业即可。

### 2.3.3 教学效果评估与学习反馈

基于上一学年的混合式学习模式的应用及课程思政教育的开展,最后针对本课程的学习向学生开展问卷调查。调查内容包括:疫情下的思想动态、学习状态、线上学习体验和学生自主性等方面。

调查结果显示:78.49%的同学愿意参加线上教学的听课;74.19%同学对于线上教学喜欢直播听课的方式;48.39%的同学选择课余时间会主动通过网络平台自主学习,选择不会的同学只有2.15%。当被问及对线上教学的感受时,53.41%的人选择满意,17.56%的人非常满意;对于线上教学感到最大的烦恼主要体现在以下方面:网络卡、在家学习受干扰、学习时间无法保证以及没有课本和作业多等;线上学习感到最大的困难主要集中以下几点:网络信号不好、没有电脑、手机完成作业困难、无法集中注意力等。74.55%的人对自己的大学生活有规划,且68.1%的人知道如何规划自己的大学生活(见表1)。当被问及“新冠肺炎疫情带给了你什么?”时,回答最多的是:为祖国自豪、致敬医生和军人、更加懂得珍惜生命和家人、要努力学习等等。

从调查结果看,疫情下关于《大学生心理健康教育》课程的学习反馈主要体现了以下两方面的特点:一是绝大部分的学生对于线上教学的学习是接受和满意的,也有一定的学习自主性,但同样存在一些客观条件限制以及自律性不够等方面的问题。二是疫情下的思政教育对于学生的思想产生的积极影响,比如大部分学生之前对自己的人生感到迷茫,学习没有目标,而如今74.55%的人对自己的大学生活有规划,且68.1%的人知道如何具体规划自己的大学生活;人生追求也趋于更理性。

表1 关于混合式学习情况的调查

Table 1 The questionnaire of blended learning

选项	小计	比例
1. 请问你是否愿意参加线上教学的听课?		
A. 愿意	219	78.49%
B. 不愿意	24	8.6%
C. 无所谓	36	12.9%
2. 对于以下线上学习的方式,请问你比较喜欢哪一种?		
A. 直播听课	207	74.19%
B. 观看任课老师的录播视频	27	9.68%
C. 语音+文字	13	4.66%
D. 其它网络教学平台的网课视频	7	2.51%
E. 无所谓	25	8.96%
3. 请问课余时间你是否会主动通过网络自主学习平台学习?		
A. 会	135	48.39%
B. 可能会	132	47.31%
C. 不会	6	2.15%
D. 没想过	6	2.15%

续表

选项	小计	比例
4. 请问你对线上教学是否满意?		
A. 非常满意	49	17.56%
B. 满意	149	53.41%
C. 中等	77	27.6%
D. 不满意	4	1.43%
5. 请问你对自己的大学生生活有规划吗?		
A. 有	208	74.55%
B. 没有	44	15.77%
C. 没想过	27	9.68%
6. 请问你知道如何规划自己的大学生生活吗?		
A. 知道	190	68.1%
B. 不知道	66	23.66%
C. 没想过	23	8.24%
每题有效填写人次	279	

### 3 总结与建议

从学生对学习烦恼与困难的反馈情况来看,笔者认为疫情时期的大学生心理健康教育需要注意以下几点。

#### 3.1 线上教学工具有效而相对集中

针对授课班级,尽量不要同时使用多个线上工具,以免造成学生手忙脚乱和感到烦躁、有压力。因为面对疫情下,各种网络教学工具可说是铺天盖地,各有优缺点,同时学生要上的课程门数较多,教师应根据自己的课程性质和教学目标,选择适合自己 and 学生的网络教学工具并固定下来。建议发布通知信息、教学资源及线上直播等同时使用一个在线教学平台。

#### 3.2 关注学生情绪

线上教学,需要顾及个别客观条件困难学生,如网络信号问题、流量问题等而不能及时参与到直播课堂的同学,可以通过布置课后作业来完成本次内容的学习。直播中要注意通过屏幕时时关注学生的发言动态,积极回应学生的发言,这样可以做到充分的与学生互动,也让学生感觉到是在真正的上课,只不过上课地点由线下课堂变成了“空中教室”。

#### 3.3 变换作业形式

大学生心理健康教育属于一门公共基础课程,考察课程。平时采用考察的形式对学生进行过程和终结性考核以评定成绩,因此考察题型一般采用主观题的形式。然而,不是每位同学都有电脑方便打字,同时疫情期间都采用线上教学,学生长时间面对电脑或手机屏幕,极易产生视觉及身体的疲劳。因此,布置的作业或在线测试等建议采用客观选择题的形式,便于学生答题且测试一结束学生并可以知道自己的成绩,从而得以及时反馈学生的学习结果,有效激发学生学习的动力。



### 3.4 内容呈现形式多样化

面对长时间的线上教学,学生看不见老师的表情、动作等肢体语言,课堂的感染力显著下降,如果教师从头到尾一直以讲授的方式进行,势必造成学生的厌烦。因此,应多以视频、动画等新异刺激的方式来呈现知识内容,让内容不再枯燥乏味,提高学生学习的兴趣。

总之,学生人手一台手机,随时随地可上网,这是开展混合式学习的有利条件,但是高职学生多热衷于网络娱乐,自律性较差,大部分学生甚至在平时的课堂上都沉迷玩游戏。因此,对线上课堂加强监督,对学生进行有效引导、吸引和保持学习注意力尤为重要。

### 参考文献

- [1] 教育部. 教育部关于2020春季学期延迟开学的通知[EB/OL]. (2020-01-27). [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/202001/t20200127\\_416672.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202001/t20200127_416672.html).
- [2] 教育部. 利用网络平台,“停课不停学”[EB/OL]. (2020-01-29). [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/202001/t20200129\\_416993.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202001/t20200129_416993.html).
- [3] 杨海军,张慧萍,程鹏. 新冠肺炎疫情期间高校在线教学探析[J]. 中国多媒体与网络教学学报, 2020: 194-196.
- [4] 田鸿芬,付洪. 课程思政:高校专业课教学融入思想政治教育的实践路径[J]. 未来与发展, 2018(4): 99-103.
- [5] 高德毅,宗爱东. 课程思政:有效发挥课堂育人主渠道作用的必然选择[J]. 思想理论教育导刊, 2017(1): 31-36.
- [6] Shantakumari N, Sajith P. Blended learning: the student viewpoint[J]. Ann MedHealth Sci Res, 2015, 5(5): 323-328.

## Practical Experience about Mental Health Education of College Student under Epidemic Situation of COVID-19

Xiong Huisu   Chen Lihua   Yang Xiuying   Yang Jing

*Mental Health Education Center of Guangxi Polytechnic of Electric Power, Nanning*

**Abstract:** Some difficult education problem arise under epidemic situation of COVID-19. Considering the epidemic situation, we thought the content and teaching mode about mental health education of college student, implemented the teaching practice of online teaching, blended learning, ideological and political theories teaching, and achieve good teaching effect.

**Key words:** Online teaching; Blended learning; Mental health education