

# 大学生心理健康教育课程综合实践教学模式的构建与运用

——基于积极心理品质的视角

曾院珍

广西农业职业技术大学，南宁

**摘要** | 本研究在情知教学理论的指导下，整合“线上网络+线下课堂+第二课堂”的优势资源，构建综合实践教学模式，并以积极心理品质为教学评价指标，考察实践教学效果，结果显示，综合实践教学在一定程度上提升了学生的积极心理品质，促进学生“知”“情”与“行”统一。

**关键词** | 心理健康教育；综合实践教学模式；积极心理品质

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/>



党的十九大报告提出要培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，承载着国家未来重任的大学生，不仅需要心理健康，更需要拥有良好的积极心理品质，从而更好地应对时代变化带来的挑战。因此，学校应发挥大学生心理健康教育课程的主渠道作用，帮助学生养成真诚、热情、爱与友善等积极心理品质，提升心理素养。本研究整合“线上网络+线下课堂+第二课堂”的优势资源，构建综合实践教学模式，以积极心理品质的培养为导向，加强心理育人效果，助力学生“知”“情”与“行”统一。

## 1 综合实践教学模式的理论基础——促进“知情行合一”的情知教学理论

冷冉先生的情知教学主张认知过程和情意过程的辩证统一，强调教师的主导与学生主体作用同等重

基金项目：本文系2019年度广西大学行健文理学院科研项目“综合实践教学模式在心理健康教育中的实践研究”（立项编号2019JGB01）。

作者简介：曾院珍，1986年7月，女，汉族，广西贺州，广西农业职业技术大学，讲师，大学生心理健康教育与咨询。

文章引用：曾院珍. 大学生心理健康教育课程综合实践教学模式的构建与运用——基于积极心理品质的视角[J]. 中国心理学前沿, 2021, 3(12): 1607-1614.

<https://doi.org/10.35534/pc.0312183>

要,并采用“立体结构”方式进行教学<sup>[1]</sup>,而大学生心理健康课程教学目的也是为了使达到“知”“情”与“行”的统一。因此,课程的设计应关注以下两个方面:

### 1.1 翻转课堂,创设现实模拟情境,促进“知情合一”

大学生心理健康教育是全校性必修课,涉及不同专业不同需求的学生。为了能满足不同学生的学习需求,让学有余力的同学有机会学得更多,让学习能力较差的学生有更多时间巩固知识,在课程设计上需要充分利用慕课、翻转课堂、案例、情景剧及课后实践活动等多样化的教学形式,打破课内课外的时限,增强学生的参与感和自主性,潜移默化地培养学生的积极心理品质,促进“知情合一”。

### 1.2 采用“立体结构”教学方式,纵横交错中促进学生成长

在教师的主导作用之下,构建师生、生生之间互动的立体结构形式,形成一种纵横交错的信息、情感交流网,通过个人与小组、小组与集体、小组与老师的多层次交往,激发团队协作与支持,在情感的推动下,加速知识的内化和运用,提高心理健康水平,促进学生全面发展。

## 2 大学生心理健康课程综合实践教学模式的设计

大学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程<sup>[2]</sup>,通过课程教学,使学生知识层面、技能层面、自我认知层面都有一定程度的提升,更重要的是在此基础上让学生将知识技能运用于自己的生活中,建构自己的心理品质。因此,综合实践教学模式的构建需理论讲授与实践运用并重,将实践活动融入网络、课堂、第二课堂三个平台,具体如图1所示。

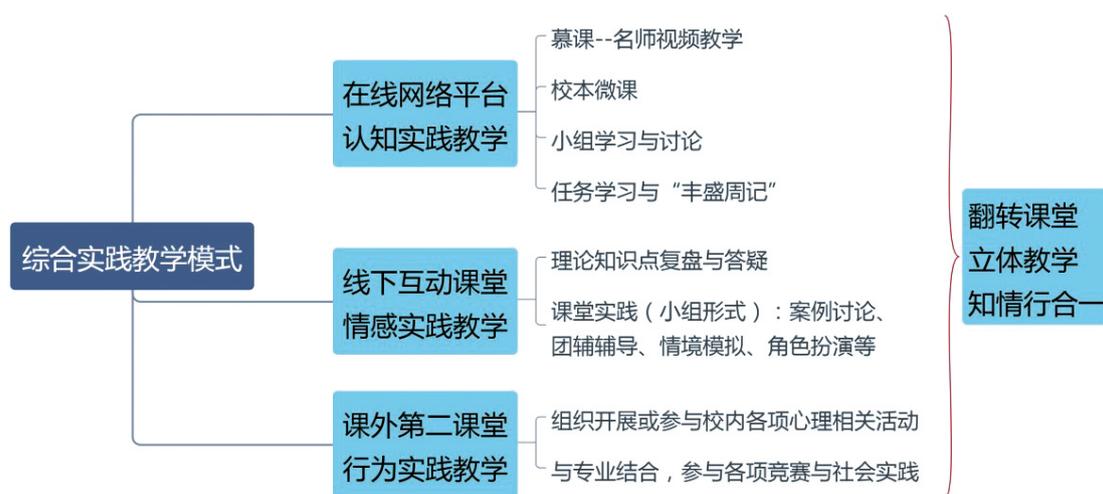


图1 综合实践教学模式

Figure 1 Comprehensive practice teaching mode

### 2.1 在线网络平台认知实践教学

(1)教学目标:充分发挥网络资源优势和碎片化学习的特点,引进名校的网络教学课程和校本微课,

让学生可享受名校的师资待遇,拓宽视野,提高学生学习的获得感,培养“创造力、好奇心、热爱学习、思维力、团队精神、自制”等心理品质。

(2)组织形式:首先,教师将设计好的课程方案形成简单易懂的导学案,学生以小组为单位,在导学案的指导下,充分利用分散学习与小组讨论交流等形式,完成视频理论学习的任务;其次,教师可借助各小组长的力量督促、监控班级学生学习进度及深度;最后,每一位学生撰写丰盛周记提交至网络平台,形成个人学习反馈表。

(3)教学内容:心理健康的基础知识、新生适应、人际关系、自我意识与培养、情绪管理、恋爱与性、生命教育与心理危机应对等七个主题内容。

(4)考核方式:在线测试(单元测试和期末测试);小组讨论→撰写丰盛周记→网络提交。

## 2.2 线下互动课堂情感实践教学

(1)教学目标:课堂的教学重在将知识转化成技能,融合线上线下优势,构建立体互动式教学,引导学生将课前学习的相关知识运用到课堂的活动中,激发学生的情感体验,培养“真诚、热情、爱与友善、心灵触动”等积极心理品质,并逐渐内化自己的认知图式,对行为进行塑造。

(2)组织形式:在教师的主导下,建立起师生、生生对话的立体互动式教学,借鉴工作坊的模式,开展形式多样的互动实践教学。

(3)教学内容:兼顾网络学习的问题答疑及成果巩固;根据七大主题,重点开展学习成果分享、案例分析、角色扮演、情景模拟、团体辅导等立体互动实践教学,在教学过程中,教师需要注意师生、生生纵横交互,注重情知交融,积极关注每一个学生及学生的积极面,促进学生在安全的氛围中内化知识并运用到真实情境中解决问题。

(4)考核方式:结合学生考勤与课堂互动;小组完成实践教学任务→撰写实践报告→网络提交。

## 2.3 课外第二课堂行为实践教学

(1)教学目的:满足学生不同需求、深入的学习体验,更好地巩固学生所学知识,将知识、技能迁移到生活中,培养“勇敢坚持、社交认知、希望与信念、宽容”等心理品质,达到学以致用、知行合一的目的。

(2)组织形式:教师有针对性地设置三个等级难度(参与第二课堂活动、组织校内活动及社会实践)的真实情境任务,学生可参照自身的知识水平与应用能力,选择适合自己的任务,教师则根据任务反馈单开展学生跟踪指导。

(3)教学内容:将学生活动、第二课堂和心理健康教育实践结合,通过“5.25心理健康系列活动”、校内“朋辈成长团”“心理协会”、班级团体活动、新生团体辅导等形式,充分利用碎片时间,将心理健康教育实践融入学生日常学习、生活中,营造“处处有实践,时时能应用”的实践氛围;此外,为了满足部分学生的高阶需求,与“挑战杯”大学生竞赛、“大学生创新创业”“暑期社会实践”等项目结合,在充分调研的基础上,在教师的指导下,形成“心理学+其他专业”

的社会实践模式。

(4) 考核方式：通过第二课堂“到梦空间”平台数据进行考核。

### 3 综合实践教学体系实施效果

为了评估综合实践教学的效果和不同类型学生积极心理品质的培养情况，本研究从未参与综合实践教学的学生中选取50名作为对照组被试，另从参与综合实践教学的学生中选取心理问题型、学业问题型、家庭经济困难型、违规违纪型（行为异常型）学生各50名作为实验组被试。采用孟万金、官群编制的《中国大学生积极心理品质量表》<sup>[3]</sup>考查学生积极心理品质的变化情况。前测时间为课程第一次课，后测时间为第一学年结束，具体结果如表1至9所示。

表1 对照组和心理问题组前测差异比较

Table 1 Comparison of pre-test differences between the control and psychological problem groups

维度	对照组前测	心理组前测	t	p
认知	29.38 ± 1.76	27.44 ± 1.46	1.99	0.04
情感	25.62 ± 1.94	24.11 ± 2.33	3.22	0.47
人际	25.38 ± 1.82	25.33 ± 1.55	1.12	0.33
公正	30.28 ± 1.44	28.87 ± 2.08	3.57	0.05
节制	29.58 ± 2.6	28.88 ± 2.45	1.13	0.32
超越	28.5 ± 2.67	29.33 ± 1.97	0.88	0.23

表2 对照组和学业困难组前测差异比较

Table 2 Comparison of pretest differences between the control and academic difficulty groups

维度	对照组前测	学业组前测	t	p
认知	29.38 ± 1.76	24.45 ± 1.22	6.28	0.05
情感	25.62 ± 1.94	23.12 ± 1.39	5.11	0.05
人际	25.38 ± 1.82	25.11 ± 2.22	0.79	0.44
公正	30.28 ± 1.44	26.96 ± 2.11	6.77	0.04
节制	29.58 ± 2.6	26.45 ± 1.45	5.33	0.04
超越	28.5 ± 2.67	27.49 ± 1.66	0.86	0.56

表3 对照组和经济困难组前测差异比较

Table 3 Comparison of pre-test differences between the control and economic difficulty groups

维度	对照组前测	经济组前测	t	p
认知	29.38 ± 1.76	26.33 ± 2.22	4.39	0.04
情感	25.62 ± 1.94	25.01 ± 1.87	1.12	0.16
人际	25.38 ± 1.82	25.23 ± 2.42	0.68	0.34
公正	30.28 ± 1.44	26.36 ± 2.44	5.87	0.03
节制	29.58 ± 2.6	25.41 ± 2.35	6.23	0.04
超越	28.5 ± 2.67	28.09 ± 2.63	1.94	0.03

表 4 对照组和违纪组前测差异比较

Table 4 Comparison of pretest differences between the control and disciplinary groups

维度	对照组前测	违纪组前测	t	p
认知	29.38 ± 1.76	28.45 ± 2.32	1.33	0.39
情感	25.62 ± 1.94	25.22 ± 2.39	0.88	0.74
人际	25.38 ± 1.82	25.14 ± 2.01	0.55	0.89
公正	30.28 ± 1.44	26.96 ± 1.12	6.33	0.03
节制	29.58 ± 2.6	26.45 ± 1.45	5.29	0.04
超越	28.5 ± 2.67	26.77 ± 2.33	3.22	0.05

根据表 1 可以看出, 在积极心理品质的认知维和公正维度上, 对照组和心理问题组存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ ); 根据表 2 可以看出, 在认知、情感、公正、节制这四个维度上, 对照组和学业困难组存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ ); 根据表 3 可以看出, 在认知、公正、节制这三个维度上, 对照组和经济困难组存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ ); 根据表 4 可以看出, 在公正、超越这两个维度上, 对照组和违纪组存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ )。

表 5 对照组前后测差异比较

Table 5 Comparison of the measured differences before and after the control groups

维度	对照组前测	对照组后测	t 值	P
认知	29.38 ± 1.76	30.84 ± 2.5	4.35	0.04
情感	25.62 ± 1.94	25.9 ± 2.07	0.73	0.47
人际	25.38 ± 1.82	25.6 ± 2.24	0.44	0.72
公正	30.28 ± 1.44	30.33 ± 1.12	0.8	0.82
节制	29.58 ± 2.6	32.12 ± 2.03	1.22	0.03
超越	28.5 ± 2.67	29.2 ± 1.35	0.47	0.09

表 6 心理组前后测差异比较

Table 6 Comparison of the differences between before and after the psychological group

维度	心理问题组前测	心理问题组前测	t	p
认知	27.44 ± 1.46	30.22 ± 2.33	5.32	0.03
情感	24.11 ± 2.33	24.62 ± 1.11	0.87	0.61
人际	25.33 ± 1.55	27.64 ± 2.67	5.12	0.04
公正	28.87 ± 2.08	30.67 ± 2.05	3.47	0.05
节制	28.88 ± 2.45	33.22 ± 1.02	8.22	0.02
超越	29.33 ± 1.97	30.01 ± 1.35	0.32	0.54

表 7 学业组前后测差异比较

Table 7 Comparison of the differences between before and after the academic group

维度	学业组前测	学业组后测	t	p
认知	24.45 ± 1.22	26.22 ± 2.33	0.72	0.65
情感	23.12 ± 1.39	25.62 ± 1.11	0.88	0.73
人际	25.11 ± 2.22	29.64 ± 2.67	5.79	0.05

续表

维度	学业组前测	学业组后测	t	p
公正	26.96 ± 2.11	26.67 ± 2.05	0.77	0.45
节制	26.45 ± 1.45	27.22 ± 1.02	0.78	0.69
超越	27.49 ± 1.66	28.01 ± 1.35	0.51	0.72

表 8 经济困难组前后测差异比较

Table 8 Comparison of the difference between before and after the economic difficulty group

维度	经济组前测	经济组后测	t 值	P
认知	26.33 ± 2.22	27 ± 2.39	0.76	0.68
情感	25.01 ± 1.87	26.22 ± 1.91	0.86	0.42
人际	25.23 ± 2.42	30.67 ± 2.59	5.79	0.04
公正	26.36 ± 2.44	27.69 ± 1.57	0.45	0.35
节制	25.41 ± 2.35	31.68 ± 1.72	5.29	0.03
超越	28.09 ± 2.63	28.13 ± 1.23	0.75	0.42

表 9 违纪组前后测差异比较

Table 9 Comparison between the differences before and after the disciplinary violation group

维度	对照组前测	违纪组前测	t	p
认知	29.38 ± 1.76	28.45 ± 2.32	1.33	0.39
情感	25.62 ± 1.94	25.22 ± 2.39	0.88	0.74
人际	25.38 ± 1.82	25.14 ± 2.01	0.55	0.89
公正	30.28 ± 1.44	29.96 ± 1.12	0.87	0.42
节制	29.58 ± 2.6	26.45 ± 1.45	5.29	0.04
超越	28.5 ± 2.67	27.77 ± 2.33	1.22	0.21

根据表 5 可以看出,在积极心理品质的认知维度和节制维度上,对照组的前后测在显著差异 ( $p \leq 0.05$ );根据表 6 可以看出,在认知、人际、公正、节制这四个维度上,心理问题组的前后测存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ );根据表 7 可以看出,在人际这个维度上,学业困难组的前后测存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ );根据表 8 可以看出,在认知、节制这两个维度上,经济困难组的前后测存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ );根据表 9 可以看出,在节制这个维度上,经济困难组的前后测存在显著差异 ( $p \leq 0.05$ )。这说明,综合实践教学模式在一定程度上可以提高学生不同方面的积极心理品质。

### 3.1 优势导向,强化大学生已有的强项积极心理品质

研究结果发现,不同类型学生同样具有强项的积极心理品质。这些积极心理品质都是人格完善和学业有成的坚实保障。因此,要充分发挥大学生心理健康教育课程的主渠道、主阵地作用,在心理健康教育课程中融入积极心理理念,教学中,教师应更多关注和调动学生的强项积极心理品质,让这些品质在课程学习特别是网络自主学习和课后社会实践中发挥最大效应,唤起学生正向情绪体验和学习兴趣,优化学习效果。

### 3.2 缩小差距, 加强学生弱项积极心理品质的培养

前测结果显示, 每个学生都存在弱项积极心理品质, 实验组学生部分维度积极心理品质比对照组大学生发展水平低; 而后测数据显示, 实验组学生积极心理品质都有一定程度的提升。结果证明, 在将积极心理品质的培养融入大学生心理健康教育课程教学中, 能更好地实现教学目标。因此, 学校需开展心理健康教育课程改革, 加大课程的实践比重, 通过开展一系列丰富多彩的课堂、课后及社会实践活动, 加强学生的积极心理品质弱项培养, 提高学生自身的社会参与能力和应对挑战能力, 在实践中历练才干, 在服务中体现价值, 引导他们建立积极向上的生活态度。

### 3.3 唤起情绪, 践行情知教学理论

情绪体验能够影响个体的思维方式和行为选择。正向情感越多, 学生的快乐感越多, 心理健康水平就越高<sup>[4]</sup>。情知教学理论强调情感与认知同等重要。所以, 课程通过情景模拟、案例讨论、实践活动等形式, 一方面唤起学生的积极情绪体验, 另一方面, 当学生产生悲观、失望、焦虑、抑郁等消极情绪时, 教师及时给予干预, 引导学生找到消极情绪的正向意义, 有意识地培养学生的积极思维, 辩证地看待问题。

### 3.4 加强实践, 构建有效的综合实践教学模式

参加社会实践较多的学生比参加少的学生表现出了较高的积极心理品质水平<sup>[5]</sup>, 这与本研究的结果一致。这说明, 综合实践教学模式具有较好的教学效果。小组学习的方式能让学生增强对同学的信任, 产生团队的归属感, 从而主动建立积极的人际关系, 角色扮演、小组讨论、案例分析、社会实践等手段能有效提升大学生积极心理品质培养。

## 4 结语

本研究将网络平台、课堂教学以及第二课堂的优势相结合, 实现了“积极心理品质的培养”的导向的目标, 形成了第一课堂与第二课堂互补, 课内与课外交融, 线上线下交叉渗透的综合实践教学模式, 并在教学中不断完善实践教学的内容、健全教学模式的运行机制, 构建和谐健康的育人生态。

## 参考文献

- [1] 冷冉. 冷冉教育文集 [M]. 大连: 大连出版社, 1998: 120.
- [2] 教育部办公厅. 教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知: 教思政厅 [2011] 5号 [EB/OL]. (2011-05-28) [2021-12-22]. [http://www.moe.gov.cn/srbsite/A12/moe\\_1407/s3020/201105/t20110528\\_120774.html](http://www.moe.gov.cn/srbsite/A12/moe_1407/s3020/201105/t20110528_120774.html).
- [3] 孟万金, 官群. 中国大学生积极心理品质量表编制报告 [J]. 中国特殊教育, 2009 (8): 71-77.
- [4] 邓丽芳, 郑日昌. 大学生的情感变量与心理健康的探讨 [J]. 中国心理卫生杂志, 2004 (18).
- [5] 凡欣. 积极心理健康教育与大学生心理品质培养实验研 [J]. 学校党建与思想教育, 2015 (8): 66-67.
- [6] 刘富胜. 高校思想政治理论课综合实践教学的“三全”模式构建及其应用研究 [J]. 当代教育理论与实践,

2020, 12 (3) .

[7] 邢颖. 基于“专创融合”工作室综合实践教学模式构建 [J]. 辽宁丝绸, 2021 (3) .

# Construction and Application of Comprehensive Practical Teaching Mode of College Students' Mental Health Education Course

## —From the Perspective of Positive Psychological Quality

Zeng Yuanzhen

*Guangxi Agricultural Polytechnic University, Nanning, China*

**Abstract:** Under the guidance of affective teaching theory, this study integrates the advantageous resources of “online network + offline classroom + second classroom”, constructs a comprehensive practical teaching model, and takes positive psychological quality as the teaching evaluation index to investigate the effect of practical teaching. The results show that comprehensive practical teaching improves students' positive psychological quality to a certain extent, Promote the unity of students' knowledge, emotion and behavior.

**Key words:** Mental health education; Comprehensive practice teaching mode; Positive psychological quality