教育研讨
2025 年 4 月第 7 卷第 4 期

“大学生心理健康教育”深度学习模式的探索与实践

王晓平

惠州学院教育科学学院，惠州

摘　要 | “大学生心理健康教育”课程存在传统教育观念限制“大学生心理健康教育”的改革探索、传统教学观念桎梏“大学生心理健康教育”的教学模式、传统健康观念阻碍大学生学习“大学生心理健康教育”的热情、漠视人文学科影响学生对“大学生心理健康教育”的重视等困境。因应上述困境，“大学生心理健康教育”深度学习模式提出以自主学习促进知识理解、以实践活动增进学生体验、以引领感悟直抵学生心灵、以价值引导充实学生精神的教育理念，进行四单元教学设计和三维度教学评价设计，使学生在“大学生心理健康教育”的课程学习中实现深度学习。

关键词 | 大学生心理健康教育；深度学习；心理健康

Copyright © 2025 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/

近些年来，大学生心理问题日益严峻，相当一部分大学生被各种各样的心理问题所困扰。中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）指出要形成教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。其中，开设2个学分、32~36学时的“大学生心理健康教育”必修课程是高校心理健康教育工作的重要组成部分。“大学生心理健康教育”是一门针对所有大学生的具有通识课性质的公共必修课程，旨在提高大学生的心理健康水平，优化大学生的心理素质。基于“大学生心理健康教育”课程开设过程中存在的困境，本研究探索了“大学生心理健康教育”深度学习模式，取得了一定成效。本文对“大学生心理健康教育”深度学习模式作一梳理，以期对高校广大心理健康教育教学工作者有所启示。

1　“大学生心理健康教育”的教学困境

“大学生心理健康教育”的开设在学校管理、教师教学、学生学习等多个方面都遭遇到了种种困难，“大学生心理健康教育”课程的教学效果不尽如人意。

1.1　传统的教育观念限制了“大学生心理健康教育”的改革探索

传统的教育观念使一些学校管理者不够重视“大学生心理健康教育”课程的开设、实施与改革探索，主要

基金项目：本文系广东省2021年度省级一流本科课程“大学生心理健康教育”（线上线下混合式一流课程）的实践成果。
作者简介：王晓平（1977–），男，惠州学院教育科学学院心理健康教育课程教研室，副教授，研究方向：教学心理学、心理健康教育等。
文章引用：王晓平. “大学生心理健康教育”深度学习模式的探索与实践［J］. 教育研讨，2025，7（4）：410–415.
https://doi.org/10.35534/es.0704081

表现在以下几个方面。首先，以专业发展为导向的人才培养理念使一些学校管理者更为重视学生的专业成长，忽视学生人文素养的提升。其次，“大学生心理健康教育”不似思政课程具有意识形态教育和思想政治教育的任务，使其处于边缘位置。再次，一些学校管理者对于心理健康问题和心理健康教育的作用都认识不足，认为学生的心理健康问题是无病呻吟，认为心理健康教育可有可无。最后，一些学校管理者仅仅关注具有严重心理问题的学生，将精力主要用于防范具有自杀倾向的学生身上，忽视对大部分学生心理健康水平的提升。上述种种传统的教育观念，使本门课程在一些学校的开设仅仅限于是对上级教育管理部门教学检查的应对，很多学校管理者并不重视本门课程的教学效果，在教学改革方面没有采取有效措施。

1.2 传统的教学观念桎梏了“大学生心理健康教育”的教学模式

“大学生心理健康教育”是以改进学生心理机能为目标的课程，因此这门课程重在学生的体验、体悟、实践，要通过课堂活动和课外实践触动学生心灵。“大学生心理健康教育”的课程性质决定了其教学模式不能以知识教学为主。然而，相当一部分教师受到传统教学观念的影响，沿袭旧有的教学模式，仍然采用传统的讲授法进行教学，以说服教育的方式开展“大学生心理健康教育”的课堂教学。

虽然这门课程需要通过讲授法向学生传授一些基本的心理健康知识，也需要以说服教育的方式改变大学生持有的一些观念，然而，单一的知识讲授法使本门课程限于空洞的说教，很难达到触动学生心灵、改进学生心理机能的教学目标。

1.3 传统的健康观念阻碍了学生学习“大学生心理健康教育”的热情

尽管心理健康的概念纳入健康的范畴已有近百年的历史，心理健康问题也愈来愈侵扰人类的心灵，心理疾病的检出率居高不下，然而，心理健康问题仍然不能引起人们足够的重视，相当一部分大学生漠视心理健康问题。“大学生心理健康教育”课程面临尴尬的处境：受到心理困扰的学生觉得这门课程不能解决他们存在的心理问题，而没有心理困扰的学生觉得本门课程对他们来说没有意义。这导致在“大学生心理健康教育”课堂教学中，隐性逃课的现象非常严重。相当一部分学生在本门课程的课堂上玩游戏、浏览网页、完成其他课程的作业。使学生认识到本门课程能够提高心理健康水平、关乎生命质量和幸福感，是承担本门课程的教师亟待解决的问题。

1.4 漠视人文学科影响了学生对“大学生心理健康教育”的重视

对人文学科的漠视不仅影响学校管理者对本门课程的重视，同时也导致学生对人文学科不够重视。在授课过程中，教师会听到学生这样的疑问：“作为理工科专业的学生，学习这类人文学科的意义何在？”学生发出此种疑问，一方面使教育工作者认识到本门课程开设过程中可能遭遇的艰难处境，另一方面更加凸显了包括“大学生心理健康教育”课程在内的人文学科开设的重要性。

2 “大学生心理健康教育”深度学习模式的内涵与教育理念

2.1 “大学生心理健康教育”深度学习模式的内涵

“大学生心理健康教育”深度学习模式是指以四元教学的课程教学结构实现深度学习的教学模式。

“大学生心理健康教育”深度学习模式中的四元教学强调的是本门课程的教学结构，是指本门课程的每章教学包括四个部分，分别是理论教学单元、课堂活动单元、课程思政单元和课外实践单元。理论教学单元侧重理论知识的教学；课堂活动单元侧重学生的感悟和体验；课程思政单元侧重对学生进行价值引领；课外实践单元侧重通过课外活动有效提高学生心理健康水平。

“大学生心理健康教育”深度学习模式中的深度学习强调的是本门课程的学习方式和学习结果，是指通过学生自主学习、实践体验、教师引领，学生全身心积极参与到课程学习中，在知识层面上实现相关知识的紧密联系，掌握核心知识；在情感层面上实现心灵的触动，形成高级的社会性情感；在价值观层面上进行社会意义的探寻和确认，形成正确的价值观。

“大学生心理健康教育”深度学习模式以多元化的教学方法、教学形式、学习方法和学习形式实现深度学习的学习结果，使学生能够在课程学习中真正获益，达到培养积极阳光、乐观向上的中华民族伟大复兴实现者的教学目标。

2.2 “大学生心理健康教育”深度学习模式的教育理念

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出了心理健康教育的基本原则，即遵循科学性与实效性相结合、普遍性与特殊性相结合、主导性与主体性相结合、发展性与预防性相结合的原则，重视学生的实践体悟和教师的引领提升，重视学生心理素质的提升和心理问题的预防。“大学生心理健康教育”深度学习模式基于上述原则提出了本门课程的教育理念，并在此基础上进行教学设计，使深度学习得以发生。

2.2.1 以自主学习促进知识理解和认知领悟

自主学习，也称自我调节学习，是学生自我决定学习内容、学习方式和学习规划的学习方式。当学生成为自主学习者时，学习动力更强，学习方法更为适合学习内容，学生能够将学习内容更好地组织起来，达成对知识的深度理解。大学生应由被动的学习者转变为主动

https://doi.org/10.35534/es.0704081

的学习者，自主学习应成为大学生的主要学习方式。当然，自主学习成为大学生的主要学习方式并不意味着教师在学生学习过程中袖手旁观，教师应在学习过程中促使学生成为自主学习者，并给予适当的指导。就“大学生心理健康教育”这门课程而言，其涉及的理论知识不难理解，学生通过自学的方式大部分可以掌握。因此，在本门课程中，要实现学生的自主学习，理论知识的难点不是教学设计中着力考虑的部分。教学设计中应着力考虑以下几个方面：（1）如何引发学生的认知冲突，激发学生的学习兴趣；（2）在学习过程中，如何给予学生充分的自主权利，使学生愿意主动学习；（3）如何帮助学生认识到心理健康教育的重要性；（4）如何给学生提供一些感兴趣的问题和课题促使学生展开研究[1]。通过以上种种举措，实现学生的自主学习。

2.2.2 以实践活动增进学生体验和改进学生行为

人类可以通过直接经验和间接经验两种方式进行学习。毫无疑问，直接经验应该是“大学生心理健康教育”这门课程的主要学习方式。心理机能的改变仅靠心理健康知识的学习是远远不够的，它的实现离不开深刻的体验活动和充分的行为训练。首先，伴随着对知识的学习，必须有情绪体验才能产生真正有用的学习。通过体验性的实践活动，学生能够产生强烈的情绪感受，从而促使学生进一步理解感受的含义。其次，伴随着对知识的学习和情感体验的增强，也要改进学生的行为方式。通过真实的实践活动，学生进行多次练习，帮助学生形成新的行为模式并巩固下来，成为行为习惯。因此，本门课程需要设计充分的课堂活动和课外实践，以此激活学生的情感体验，改变学生的行为习惯，优化学生的心理机能。

2.2.3 以触发感悟提升人文素养

大学生涉世不深，生活经验不足，人生观、世界观和价值观仍处于塑造和完善时期，对于社会现象尚不能形成正确的认识。不管是课程学习所安排的，还是自己遭遇的生活事件，学生的自身认识都可能出现偏差。因此，在本门课程的教学中，教师应触发学生对课堂活动和生活事件的感悟，并予以引领。

2.2.4 以价值引导充实学生精神

大学生面对繁重的学业任务、剧烈的社会变迁、多重文化输入以及多元价值观，莫衷一是，无所适从。“躺平”“佛系”“内卷”等各种网络词汇充斥在他们耳边，都会对他们产生潜在而微妙的影响。在此种背景之下，“大学生心理健康教育”决不能遵循“价值中立”原则，仅仅关注大学生心理机能本身，而要以社会主义核心价值观和中华优秀传统文化浸润大学生的心灵，充实大学生的精神世界。

3 “大学生心理健康教育”深度学习模式的教学设计

图1展示了“大学生心理健康教育”深度学习模式的总体设计。如图1所示，深度学习模式是通过线上教学活动、线下教学讲授、线下课堂活动、课外实践活动协同完成的。

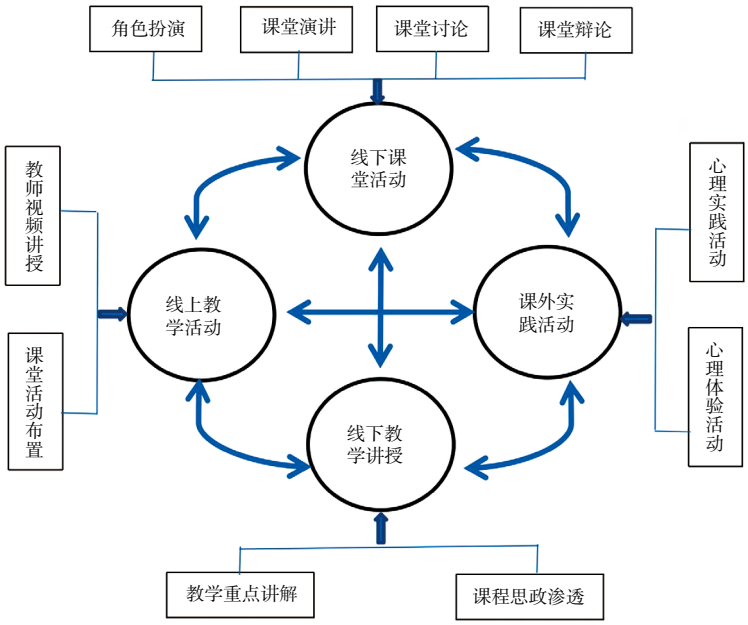

图 1 “大学生心理健康教育”深度学习模式总体设计

Figure 1 The general design of deep learning mode in “Psychological Health Education for College Students”

3.1 理论教学单元

理论教学单元的教学目标是促进学生掌握心理健康相关知识、理论和理念，实现对心理健康相关知识、理论和理念的深度学习。理论教学单元通过线上课程的讲授和线下课程的引领相结合的方式进行。如图1所示，在线上教学中，学生学习教师录制的教学视频，通过自主学习的方式初步掌握与心理健康有关的基本知识、基本理论和理念。为保证线上学习的效果，线上学习之后，学生要完成相关的知识测验。在线下教学中，教师结合线上视频内容与学生进行互动，要求学生用自己的语言解读重要的知识、理论和理念，教师基于学生对视频内容的理解对重点内容进行进一步讲解。

3.2 课堂活动单元

课堂活动单元的教学目标是促进学生体验心理活动，实现心理健康知识的获得与个人体验的融合，达成知情合一，改善心理机能。课堂活动单元需要线上教学和线下教学相配合进行实施。很多线下活动在课堂教学中无法即时完成，需要学生在课前进行充分的准备以及教师的适当指导，因此教师需要通过线上教学布置线下活动任务并辅导学生进行线下活动的准备，使学生在完成线下的课堂活动时能够深度卷入，能够激活自己的内心体验。线下的课堂教学以讨论法和活动法为主，主要的形式包括角色扮演、课堂演讲、课堂讨论、课堂辩论等。

课堂活动单元教学目标的实现要建立在知识性和实践性相结合、个体体悟与教师引领相结合的基础上。首先，课堂活动单元要注重知识性与实践性相结合，使之既能优化学生的心理素质，又能提高学生的人文素养。课堂活动要围绕教学目标开展，避免出现娱乐化、弱化、异化、形式化等倾向，要使用相应的心理学理论进行指导，并将知识性目标渗透其中，使学生能够体会其中的人文思想，从而提高学生的人文素养。其次，课堂活动单元要注重个人体悟与教师引领相结合，使之能够深化学生的心理体验。体验式教学模式以体验为中心，由教师在教学过程中创设合理的情境，通过有效的教学方法与手段对大学生进行引导，大学生根据自我经历与亲身感知进行知识获取的体验，从而进行知识的建构，该模式可较好地达到知情合一[2]。因此，课堂活动要以体验式教学模式的方式进行。课堂活动的设计要紧密结合学生的生活经验，能够引发学生的兴趣，能够激发学生的心理体验，使学生能够深度卷入其中。同时，教师要因应学生的语言表述、行为表现和情感表达，适时予以引领，促发学生心理感悟的产生和提升。

3.3 课程思政单元

课程思政单元的教学目标是以价值引领和文化浸润的方式丰富学生的心理世界，帮助学生寻求和确认生命价值，提升学生的价值感和幸福感。国内学者徐凯文提出“空心病”的概念，“空心病”是指由价值观缺陷导致的心理障碍，其症状表现为个体觉得人生毫无意义，对生活感到十分迷茫，不知道自己想要什么[3]。这种心理状态的核心问题是缺乏支撑个体意义感和存在感的价值观。由价值观导致的心理障碍应该从价值观的角度予以解决，通过教师引领的方式使心理健康教育与价值观教育相融合，以心理健康教育的方法进行价值观教育，以价值观教育引领心理健康教育。在“大学生心理健康教育”课程教学中，将社会主义核心价值观以及中华优秀传统文化中关于心理建设的论述融入到心理健康教育中，以此充实学生的内心世界，引导学生的价值追求，帮助学生回答人生终极问题，即“人为什么活着”这个问题，使学生能够将个人的生命和更多人的生命联结起来，增加生命的宽度；使学生能够丰富个人的精神世界、提升个人的精神修养，增加生命的厚度。

值得注意的是，课程思政单元虽然是以独立单元的形式进行阐述，并且在教材中以独立单元的形式进行呈现[4]，但在课堂教学中并不是以独立单元的形式进行开展。在课堂教学中，课程思政单元是以无形的方式融入课堂讲授和课堂活动中，进行价值内化和文化浸润，达到如盐在水、如春在花的效果。

3.4 课外实践单元

课外实践单元的教学目标是通过真实任务的方式提高学生的心理机能，提升学生的心理健康水平。“大学生心理健康教育”仅仅通过课堂教学是难以完全实现教学目标的，学生需要将课堂中的感悟和收获践行到日常生活中，也需要通过在日常生活中的实践进一步体悟，更需要通过现实生活中的真实任务进行检验。因此，“大学生心理健康教育”设计了课外实践单元，给学生布置课外实践作业，使课内教学和课外实践相连接。课外实践单元布置的任务和课内教学中活动的区别在于，课外实践单元布置的任务都是真实的任务，都是发生在现实生活中的真实事件。例如，在大学生的人际交往和人际关系的教学中，布置的任务是学生与教师或学长交流或访谈。这样的真实任务能够使学生将学习到的知识与生活紧密联系起来，能够使学生感受到知识的价值，能够使学生真切地感受到自己的成长。

综上所述，“大学生心理健康教育”深度学习模式通过线上和线下教学以及参与心理实践活动和加强心理体验，使学生能够关注自身和他人的精神世界，提升学生的人文素养和人文情怀；通过价值引领涵养学生的精神世界，培养学生的家国情怀，将个人的发展与国家发展紧密联系起来；通过小组探究、课堂分享、角色扮演、教师引领等线下教学方式和课外实践活动帮助大学生积极维护自身心理健康，优化自身心理健康水平，对于出现的心理问题能够主动求助、积极应对。

https://doi.org/10.35534/es.0704081

4 “大学生心理健康教育”深度学习模式的学习评价设计

要促使学生愉悦而深度地卷入到“大学生心理健康教育”的课程学习中，还需要对“大学生心理健康教育”的学习评价方式进行精致和完善的设计。“大学生心理健康教育”深度学习模式采用三维度过程评价模式对学生的课程学习情况进行评价。三维度过程评价包括线上学习完成性维度评价、课堂表现参与性维度评价和课外实践体验性维度。三维度过程评价设计始终遵循“过程性”“愉悦性”和“卷入性”三个原则。过程性原则是指该评价设计侧重于对学生的整个学习过程进行评价，而非侧重于对学习结果进行评价。愉悦性原则是指该评价设计没有使学生厌恶本门课程的学习，而是促使学生乐于参与本门课程的学习。卷入性原则是指该评价设计旨在促使学生积极投入到课程学习中。

4.1 线上学习完成性维度评价

线上学习完成性维度评价主要针对学生的线上学习情况进行评价。目前，线上学习存在严重的虚假学习现象，“刷视频”成为线上学习的代名词，更有甚者，一些学生雇佣他人进行线上学习。为了避免上述现象的发生，本门课程在课程内容上进行不断调整、更新和改版，使课程内容能够适合学生的需要。在评价设计上，首先，本门课程针对线上学习资源设置多种问题，注重问题设置的现实性和趣味性，激发学生观看视频的动机，提高线上学习效果。其次，在课堂教学中，教师也针对视频中的重要内容进行提问，检测学生学习的效果，杜绝学生虚假学习现象。

4.2 课堂表现参与性维度评价

课堂表现参与性维度评价主要针对学生课堂学习情况进行评价。部分大学生不重视“大学生心理健康教育”课程的学习，存在在本门课程的学习中打游戏、背单词、做其他课程作业等现象。为了避免上述现象的发生，本门课程设计多元化的课堂活动，激发学生参与课堂学习的兴趣，教师也通过一对一深入交流的方式促使学生参与课堂活动。在评价设计上，首先，本门课程提高课堂表现的成绩占比，学生课堂表现的成绩占总成绩的40%～50%。提高课堂表现成绩的占比，绝不仅仅是强迫学生被动地参与到课堂学习中，而是使学生认识到参与课堂活动的重要性，使学生真正成为课堂活动的参与者。其次，教师在课堂活动中对学生的投入程度全程予以关注，对于学生的表现进行真正的过程性评价。教师全身心地卷入到课堂活动中和学生的学习评价中，时刻关注学生的课堂表现，与学生进行实时、适时的沟通，询问学生在课堂活动中的感受，探寻学生不愿参与课堂活动的原因，使学生深切地感受到教师对本门课程的重视，从而促使学生更好地参与到课堂活动中。

4.3 课外实践体验性维度评价

课外实践体验性维度评价主要针对学生课外实践情况进行评价。部分大学生对教师布置的作业敷衍了事，消极应对，存在在网络上复制相关内容的现象。教师疲于应对学生的抄袭，这既影响了对学生学习效果的评估，也不利于良好师生关系的建立。为了避免上述现象的发生，本门课程布置的课外实践作业都是真实的任务，学生必须亲力亲为才能完成。一方面，学生乐于完成这样的作业；另一方面，这种作业类型不给学生抄袭作弊的空间。

5 结语

时代在改变，学生赖以生存的社会环境在发生变化，学生所接受的基础教育也在发生变化。与此对应的是，学生的心理需求、心理状况、价值观也在不断改变。因此，“大学生心理健康教育”的教学探索也应与时俱进，在教学内容和教学方法上都要不断调整，以满足学生的心理需要，提高学生的心理机能。

参考文献

[1] 王晓平．自我调节学习：一种情感、价值观和认知综合的观点[J]．教育探索，2012（1）：16–18.
[2] 楚永娟．体验式教学模式在高校日语教学中的应用[J]．教育探索，2012（1）：29–31.
[3] 徐凯文．学生得了空心病 30%北大新生厌学[EB/OL]．（2016–11–25）[2022–07–29]．http://edu.sina.com.cn/l/2016–11–25/doc–ifxyawmm3304821.shtml.
[4] 王晓平，张春梅．大学生心理健康教育教程[M]．长春：东北师范大学出版社，2022（6）：18.

Exploration and Practice of Deep Learning Mode in “Psychological Health Education for College Students”

Wang Xiaoping

School of Educational Sciences, Huizhou College, Huizhou

Abstract: The course of “Psychological Health Education for College Students” faces challenges such as traditional educational concepts restricting the reform and exploration of “Psychological Health Education for College Students”, traditional teaching concepts constraining the teaching mode of “Psychological Health Education for College Students”, traditional health concepts hindering the enthusiasm of college students to learn “Psychological Health Education for College Students”, and ignoring the influence of humanities on students’ attention to “Psychological Health Education for College Students”. In response to the above difficulties, the deep learning model of “Psychological Health Education for College Students” proposes the educational concept of promoting knowledge understanding through self-directed learning, enhancing student experience through practical activities, guiding insights directly to students’ hearts, and enriching students’ spirit through value guidance. Four Unit teaching design and three-dimensional teaching evaluation design are carried out to enable students to achieve deep learning in the course of “Psychological Health Education for College Students”.

Key words: Psychological Health Education for College Students; Deep learning; Psychological health

https://doi.org/10.35534/es.0704081