

# 基于 AI 赋能的“三维互动”混合式教学模式在大学生心理健康教育课程中的探索与实践

黄晓霞

广东金融学院, 广东 广州 510630

DOI: 10.61369/ETR.2025500031

**摘 要 :** 传统的大学生心理课程教育内容单一, 学生参与度较低且理论与实践相分离。为了应对这些问题, 本文提出并使用结合了人工智能、线上线下教学资源与体验式学习的创新型三维互动的混合式教学模式, 通过这三大要素: 上课之前的预备阶段、上课过程中、课堂结束后三个维度来提升课程的吸引力与互动性, 使学生对心理健康的科学理论产生兴趣, 能够熟练应用心理健康的科学理论提高自身的心理素质, 从而使大学的心理健康课程不再只是单纯的教授知识, 而是更多聚焦在心理素养的提升上。

**关 键 词 :** 大学生心理健康教育; 教学模式改革; 人工智能 (AI); 混合式教学; 三维互动

## Exploration and Practice of the AI-Empowered "Three-Dimensional Interaction" Blended Teaching Model in College Students' Mental Health Education Courses

Huang Xiaoxia

Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong 510630

**Abstract :** Traditional college students' mental health courses are plagued by a single teaching content, low student participation, and the separation of theory from practice. To address these issues, this paper proposes and applies an innovative three-dimensional interactive blended teaching model integrated with artificial intelligence (AI), online and offline teaching resources, and experiential learning. Through three core dimensions—pre-class preparation, in-class process, and post-class follow-up—this model enhances the attractiveness and interactivity of the course. It enables students to develop an interest in the scientific theories of mental health and proficiently apply these theories to improve their own psychological quality. Thus, college mental health courses are no longer merely focused on knowledge transmission, but rather place greater emphasis on the cultivation of students' psychological literacy.

**Keywords :** college students' mental health education; teaching model reform; artificial intelligence (AI); blended teaching; three-dimensional interaction

### 引言

虽然目前高校心理健康教育课程已经全面展开, 但是在课程设计和教学方法上还亟待改善<sup>[1]</sup>。一方面, 心理健康课程虽然面广量全, 但理论成分偏多, 很难和学生实际需求结合起来; 另一方面, 因为条件有限, 高校多用集体大课的方式上课, 学生个体差异大, 因材施教难落实<sup>[2]</sup>; 再一方面, 评估手段比较单一, 大多只是书面考核、评分等, 很难真正反映出学生心理健康成长的程度。《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)》中指出, 高校在进一步拓宽心理健康教育渠道的同时还要提高课堂教学实际效果<sup>[3]</sup>。所以, 在高校开展心理健康教育课程的时候除了传授理论知识还需要重视学生心理实践与个性化需求。

作为一名一线教师和辅导员, 笔者迫切希望探索出一条既可调动起学生的主动积极性, 满足学生个性化需求, 又能培养提升学生心理素质的新教学途径<sup>[4]</sup>。在“人工智能+”行动逐步展开的背景下, 技术迅速的发展为教育改革创新提供了新途径<sup>[5]</sup>, “三维互动”的混合式教学模式就是对这个趋势的具体响应和实践。这个模式是把人工智能技术与以人为本教育理念结合起来, 追求在教学整个过程中达到多方交互的效果, 为同学们创造更多更好的学习体验, 进而促使学生们身心全面发展<sup>[6]</sup>。

### 一、“三维互动”混合式教学模式构建

“三维互动”混合式教学模式以建构主义和人本主义为理论

依据, 打破传统课堂教学的时空限制以及单向传授的方式。所谓建构主义和人本主义, 这是两种重要的教育心理学理论, 分别强调知识的主动建构和个体的自我实现, 前者以学生为中心, 强调

主动探索和意义建构；后者关注学习者的完整人格发展，强调情感、价值观和自我实现。“三维互动”混合式教学模式构建涵盖了课前、课中、课后的动态教学框架，充分整合智能工具支持、教师专业指导、学生小组协作和自我反思多个层面互动环节。综合型的设计不仅促进学生对知识的深化建构，也能为学生的个性化发展创建有利的学习环境，使学生成效和素质得到有效地提升<sup>[7]</sup>。

### （一）第一维度：以 AI 技术为依托的个性化预习与诊断

课前阶段，不仅是激发学生学习兴趣、实施个性教学的关键环节，也是“以学定教”的理念得以落脚的有力支点。通过运用智慧教学工具，如在线测评的应用、学校网站内嵌的自适应学习系统都能够为学生提供个性化的学习资源。“情绪管理”、“压力应对”等专题课程开展之前，系统会自动推送微课视频、知识导图、标准化心理量表；利用这些工具，系统可分析学生课前的预习数据和互动行为，并据此找出学生的知识基础、兴趣偏向和学习需要。比如，对于情绪不稳或考前焦虑较明显的学生，系统就会自动地为他们推荐调节认知的方法、放松训练及案例分析等等。同时教师可凭借系统自动生成的学情报告精准把握班级整体的学习进展情况和个体差异，有针对性的设计课堂教学的内容，将备课方式由以往的经验驱动转为数据驱动<sup>[8]</sup>。

### （二）第二维：沉浸式与案例驱动的线下课堂深化互动

线下实体课堂从传统教师主导型的知识传授，逐步走向了促进学生知识内化和价值塑造的变化。转型过程中，老师不再仅仅是进行基础知识点的讲解，而是依靠智能系统提供的学情分析报告，关注全体学生的困惑、认知水平和实际问题，设计有高度参与感、真实体验的学习活动<sup>[9]</sup>。具体体现在以下三方面：

第一个方面，在“人际沟通”、“冲突解决”的专题教学中，师生一起设计情景模拟剧本，重现宿舍矛盾调解、团队合作分歧等实际生活场景。由学生自己来编设情景剧，能够给学生提供心理上的安全感，在更加放松的状态下进行角色扮演——这样既能够将课堂上所学到的知识付诸实践应用，又能及时获得同学们和老师的评价，在沟通中得到体验与提升。

第二，选择经过规范脱敏处理、符合大学生群体特点的心理案例，比如学业拖延、社交焦虑、情感挫折应对等，组织学生开展小组讨论和交流探讨。要求学生的案例进行分析，得出根本原因、提出可行性解决办法，并对不同的办法可能达到的效果做出预判；教师则以引导、推进和总结三种角色的身份，适当地向学生引入归因理论、认知行为理论等心理专业知识，使得学生可以从具体的例子中加入理性思考，最终把理论和实际结合到一起。

第三，教师充分挖掘中华优秀传统文化中的心理教育元素，并通过跨学科融合来充实教学内容。如培养心理韧性，让学生欣赏苏轼诗作，领会作品中所体现的坚韧的人生哲学；情绪管理课中使用传统音乐或者引导学生冥想使他们得以放松；练习太极拳、八段锦等传统养生功法不但可以促进学生身心平衡放松，也可以使他们在动静之间感受身心和谐统一。这类教学形式的实践不但丰富了课堂教学的内容，而且把文化底蕴也融入到了心理品质的培育之中。

### （三）第三维：主题性实践和技化性课外拓展体系建设

课后阶段对学生的知识稳固、行为改变和心理素质的提高起

着决定性的效用。该阶段的教学模式将从三个方面进行关键设计，让学生将课堂上的学习运用到生活里，使学习的效果更进一步。

首先，主题实践活动中，学生以小组为单位在课后开展和现实紧密结合的活动，比如改善宿舍关系、调研心理健康知识的普及状况等。各个小组需要自主制定规划并且执行，最后以视频展播或者是演讲的方式展现成果；由老师根据表现打分，这个过程加强了老师的对学生课后学习过程的监管，同时提升学生的团队协作能力、问题解决能力和理论联系实际的能力。

其次是依靠技术的力量来帮助学生们把课堂上学到的东西转变为持久的行为习惯。老师可以引导学生使用经过验证的专业心理软件开展一个21天周期系统训练，这样的周期与习惯养成的科学规律相符合，训练内容包括心理学知识测验、情绪日记、感恩记录等形式，能够帮助学生在平时持续地使用心理学的知识。

再次，鼓励学生使用互动平台探讨心理相关话题。借助课程微信群、专业学习论坛和教学平台，学生可以定期分享个人的实践经验；讨论生活中遇到的困难和获得的收获；老师和助教团队可以关注讨论动态，参与热点话题互动；及时给学生提供专业的指导和支持。这种线上互动既有利于营造一种开放诚信的学习氛围，又拓展了时空界限，学生对班级有更强的归属感、学习效果也会更好。

评价方面，笔者采取更加多样化的评价机制，既考虑到学生课外实践活动的参与度、努力程度以及进步的程度，也看重其成果。评价形式融合小组互评、教师评价加上自我反思，促进评估结果全面公正，这样既能唤起了学生的自学自觉意识，又让教学回馈调节能力得到增强。

## 二、实践反思与建议

在为期一学期的教学实践中，经过课堂观察、学生谈话以及课程满意度调查，结果显示相比于传统的授课方式，“三维互动”的混合式教学课堂中存在着很多积极向好的发展。从细节出发看，学生上课时的到课率以及上课状态都大大改善了，如在小组讨论时，大家的参与积极性明显提高且讨论的质量也变好不少；课后做项目时，学生们表现出来的态度更积极，成果也更好些。匿名问卷反馈表明，大多数学生对这样的授课方式给予很高的评价普遍认为这样的课很“实用”“互动性强”并且能够感受到老师对学生的关心，而且学习了很多“生活中用得上的技能”。这些正面评价显示“三维互动”混合式教学模式对提升学生学习热情、参与课堂活动程度及获取收获感等多方面效果不错，而且满意度比较高<sup>[10]</sup>。

新的教学模式实践中也存在一些急需解决的问题。第一个是需要继续对师资队伍进行完善和建设，定期开展教学研修活动和技术应用交流，帮助教师不断提升自己的专业能力水平，有能力应对新的教学任务<sup>[11]</sup>；第二，学校要持续推进教学环境升级改造，建立智慧教室及心理实训场所，打造出一款集课程管理、学情统计等多种功能于一体的教学平台。这不仅可以增加教学效

率,也能对学生实行个性化的服务。最后是优化评价机制,可以适当提高过程性考核占比。这种调整能够促使学生更加积极地参与课堂活动,学业评价也更加全面。

### 三、结论

本文研究的“三维互动”混合式教学模式依托人工智能对大学心理健康课程教学进行新的尝试。此模式利用了有效的智能教学工具,将线上线下融合,并运用到具体理论和实践当中,在不

改变常规的教学环节上,使学生的积极性得到充分释放,让学生能够真正的参与到心理健康课中进行学习,将大学心理健康课堂变为学生爱学善学并且学有成效的一门优质心理课程,从而帮助学生增强自身心理素质。

接下来的研究里,该教学模式还将通过设计对照实验、纵向追踪调研,使用更为精确的心理测评工具,进一步完善教学模式,加强对学生心理韧性、情感调节机能、人际关系等一系列关键心理品质的长久作用。

### 参考文献

- [1] 张倩,张洪,李国丽,等.“三融合”混合式教学模式的探索与实践[J/OL].电气电子教学学报,2025,(04):127-132[2025-09-25].<https://link.cnki.net/urlid/32.1487.TN.20250923.1617.058>.
- [2] 李忠伟.人工智能视域下高校思政课混合式教学模式探索与实践[J].佳木斯职业学院学报,2025,41(10):157-159.
- [3] 马晓波,吕岩,仁庆道尔吉,等.线上线下混合式教学模式下数据结构与算法课程思政教学探索[J].西部素质教育,2025,11(18):67-71.DOI:10.16681/j.cnki.wcqe.202518014.
- [4] 刘海涛等.混合式教学的理论基础与教学设计[J].现代教育技术,2020,30(1):12-17.
- [5] 王敬峰.人工智能赋能高校心理健康教育的路径探析[J].中国教育信息化,2024,(5):45-50.
- [6] 洪磊,江茶英.智能信息化背景下指向深度学习的混合式教学有效性研究[J].现代职业教育,2025,(32):133-136.
- [7] 陈继伟.混合式教学中的研究性教学路径与策略探索[J].才智,2025,(32):72-75.
- [8] 赵峰,闫磊.AI赋能的大学英语混合式教学研究[J].海外英语,2025,(20):163-165.
- [9] 李育林,潘君,张慧文,等.生成式人工智能赋能民办高校混合式教学的价值、挑战及路径[J].浙江树人学院学报,2025,25(05):9-17.
- [10] 唐星莹,张平安.基于云课堂及DeepSeek人工智能的大学日语混合式教学实践研究[J].中关村,2025,(09):173-175.
- [11] 黄志成.人工智能背景下教师混合式教学组织实施能力提升研究与实践[J].科教文汇,2025,(18):12-16.DOI:10.16871/j.cnki.kjwh.2025.18.003.