

OBE 理念下高校心理健康教育课程改革的实践探究

黄思颖

深圳职业技术大学, 广东 深圳 518000

DOI: 10.61369/SDME.2026010024

摘 要：在新时代背景下，心理健康教育作为落实立德树人根本任务的关键环节，其课程质量直接影响学生核心素养的生成与全面发展。本研究针对当前高校心理健康教育课程存在的目标碎片化、实践协同不足等问题，基于成果导向教育（OBE）理念，构建了“一核双驱三环四化五融合”的教学模型。该模型以提升学生核心素养为核心，以社会需求与人才培养为目标，依托关键点控制、项目制承包、体验式互动的三环实施路径，打造立体化课程、多元化平台、系统化支持、本土化模式的生态化教育体系，从而实现五育并举的深度融合。

关 键 词：OBE 理念；心理健康教育；课程改革

Practical Exploration on the Curriculum Reform of Mental Health Education in Colleges and Universities Under the OBE Concept

Huang Siying

Shenzhen Polytechnic University, Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract：In the context of the new era, mental health education, as a key link in implementing the fundamental task of fostering morality and cultivating people, its curriculum quality directly affects the development of students' core competencies and their all-round growth. Aiming at the problems existing in the current college mental health education curriculum, such as fragmented goals and insufficient practical coordination, this study constructs a teaching model of "One Core, Dual Drivers, Three Rings, Four Modernizations, and Five Integrations" based on the Outcome-Based Education (OBE) concept. With improving students' core competencies as the core, and taking social needs and talent cultivation as the goals, the model relies on the three-ring implementation path of key point control, project-based contracting, and experiential interaction to build an ecological education system featuring three-dimensional courses, diversified platforms, systematic support, and localized models, thereby realizing the in-depth integration of the five education orientations.

Keywords：OBE concept; mental health education; curriculum reform

一、新时代背景下的心理健康教育课程改革必要性

在新时代背景下，心理健康教育作为落实立德树人根本任务的关键抓手，其课程质量直接影响学生核心素养的生成与全面发展。然而，当前高校心理健康教育课程仍面临多重挑战：课程目标偏重心理知识灌输，与学生实际需求脱节，导致心理韧性、社会适应能力等核心素养培育效果不佳^[1]。教学实施以教师单向讲授为主，缺乏基于真实问题的体验式、互动性学习场景，学生参与度与获得感不足^[2]。德育、智育、体育等育人体系各自为政^[3]，心理育人未能有效融入“五育并举”大格局，制约了育人合力的形成。课程设计缺乏对接社会需求，实践环节跨学科融合不足，这也暴露出改革路径的迫切性与系统性缺失。

本研究以 OBE 理念为指导，构建“一核双驱三环四化五融合”的教学模型，以“学生核心素养提升”为内核，通过“社会需求外驱”与“培养目标内驱”的双向联动，形成目标牵引动力机制；依托“关键点控制、项目制承包、体验式互动”三环实施路径，实现从教学设计到学习评价的全流程优化；打造“立体化课程、多元化平台、系统化支持、本土化模式”的育人生态，破解资源分散与模式僵化问题；最终通过“五育并举”深度融合，将心理育人嵌入德智体美劳全面培养体系。突破传统心理课程“单一维度”设计范式，提出“目标-动力-路径-生态-协同”五维一体理论框架，为新时代心理健康教育课程改革提供本土化解决方案。

项目信息：

2024 年广东省高等学校思想政治教育研究会高校心理健康专项课题“OBE 理念下心理健康教育课程改革的实践向度——“基于一核双驱三环四化五融合”模式”（2024XLZX02）；
2024 年广东省教育学会教育科研课题“高质量教育背景下大中小学心理健康教育一体化建设探究与实践”（GDES14640）；
教育部职业院校文化素质教育指导委员会 2025 年度高职心理健康教育研究课题“群体共情视角下随班就读学生心理融合教育的实践路径研究”（XL2025010）。
深圳职业技术大学 2026 年学校质量工程项目校级一般教研课题“群体共情视角下随班就读学生心理融合的育人机制与教学策略研究”（7026310901）。

作者简介：黄思颖（1995.12—），女，汉，广东汕头，硕士研究生，助教，主要研究方向或者从事工作：心理健康教育。

二、文献综述与理论基础

近年来,大学生心理健康问题日益凸显,焦虑、抑郁等心理问题频发,严重影响学生的学习和生活质量^[4]。高校作为人才培养的重要阵地,加强心理健康教育刻不容缓。传统心理健康教育课程仍采用“知识灌输”为主的讲授式教学^[5],忽视了学生心理问题的实际解决和心理健康技能的培养^[6];课程内容与实际需求脱节,教学方法单一,难以激发学生的学习兴趣^[7];过度依赖期末考试等终结性评价,忽视过程性表现与实际应用能力^[8]。而 OBE 理念作为一种以学生中心、成果导向的教育理念,为心理健康教育课程的改革提供了新的视角。OBE 理念强调通过明确的学习成果反向设计课程内容和教学方法,注重学生心理健康素养的全面提升^[9];强调学生的主体性和参与度。通过多元化评价方式,全面了解学生的学习情况和心理状态,为课程的持续改进提供依据^[10]。实践表明,成果导向下的心理健康教育课程更加注重实践应用,增强了学生的心理健康意识,提高了学生应对心理问题的能力,OBE 理念下的心理健康教育课程改革显著提升了学生的学习效果^[9]。

三、“一核双驱三环四化五融合”育人体系的理论框架

成果导向教育(OBE)作为一种以学生学习成果为核心的教育范式,其核心要义在于通过反向设计、正向实施与持续改进的闭环机制,确保教学活动始终锚定于能力目标的达成^[10]。这一理念强调教育过程围绕“学生学到了什么”而非“教师教授了什么”展开,通过明确预期学习成果、设计适配教学路径、动态评估与反馈,形成“目标-过程-评价”三位一体的逻辑链条。

本研究“一核双驱三环四化五融合”模型以成果导向教育(OBE)理念为核心,构建了高校心理健康教育课程改革的系统性框架。“一核”为方向舵,明确“培养何种人”的根本命题;“双驱”为动力源,通过社会适配与教育初心的双重驱动激活改革动能;“三环”为运行轴,以质量控制、项目实施、互动体验为核心步骤,确保课程落地见效;“四化”为支撑架,从结构层面提供资源、平台、模式保障;“五融合”为拓展域,将心理育人融入五育全局,实现教育目标的升华。通过“目标牵引-动力驱动-路径实现-资源保障-领域扩展”的链条紧密联结,形成从微观课堂到宏观育人生态的全方位改革网络。

(一) 一核:提升学生核心素养的锚定作用

“一核”指向高校心理健康教育的根本任务,以“学生核心素养提升”为价值原点,形成课程目标的“DNA 链”。在知识传授中嵌入家国情怀、职业伦理等德育元素,强化价值塑造。基于学生心理发展阶段性特征,设计分层能力进阶路径,实现精准育人。核心素养的锚定作用使课程始终围绕“培养什么样的人”这一本质问题展开,确保教学活动超越知识传递,聚焦能力建构与价值引领。

(二) 双驱:社会需求与培养目标的协同机制

“双驱”机制通过外部适应性与内部教育性的耦合,为课程

改革提供双向动力。外驱力源于社会需求,通过用人单位调研,将“抗压能力”“团队协作”等关键能力转化为课程内容,使教学紧贴社会期待。内驱力立足高等教育立德树人根本任务,以“全人发展”为导向,构建“知识-技能-态度”三位一体的目标体系。双驱融合路径通过建立“需求-目标”动态映射模型,定期更新课程标准,确保培养方案既贴合社会期待,又坚守教育本质,实现个人发展与社会需求的辩证统一。

(三) 三环:质量保障与实施路径的闭环设计

为破解传统心理课程“重知识轻实践”的困境,模型设计“关键点控制-项目制承包-体验式互动”三环实施路径,形成从设计到评价的全流程优化链条。在关键点控制阶段,通过 PDCA 循环在课程设计、教学实施、效果评价三阶段设置质量控制点。要求教学目标与核心素养匹配度达 90% 以上,项目制学习参与率不低于 80%,确保改革方向不偏移;项目制承包环节将育人任务分解为可量化的项目包,由学生团队承办,激发主体能动性;采用体验式互动法,让学生在真实场景中完成从认知到行为的转化。三环联动形成“目标精准化-过程自主化-成果可视化”的闭环,确保教学质量持续改进。

(四) 四化:心理育人体系的结构支撑

立体化课程构建“基础课-专题课-实践课”三级架构,基础课覆盖发展心理学等理论,专题课聚焦网络成瘾等热点问题,实践课通过心理剧、团体辅导强化应用能力;多元化平台整合线上线下资源,打造“测评系统-咨询平台-朋辈社群-实践基地”四维网络,强化知行合一。系统化支持体系构建“筛查-干预-跟踪”一体化机制。本土化模式创新挖掘传统文化中的心理智慧,增强文化认同与心理归属感。四化协同为课程改革提供资源保障,使育人体系兼具科学性与文化根脉。

(五) 五融合:五育并举的心理育人新范式

五育融合机制是心理教育突破“孤岛效应”的关键创新,通过心理育人与德智体美劳的深度协同构建全人教育生态。“五融合”以心理健康教育为枢纽,推动五育要素的跨界渗透。五育融合突破学科壁垒,将心理健康教育从单一课程升维为“全人发展”的生态系统,呼应“三全育人”的时代要求。

四、OBE 理念下心理健康教育课程改革的实施策略

基于“一核双驱三环四化五融合”模型的运行逻辑,课程改革实践以“价值重构-路径创新-效能提升-生态优化”为递进主线,形成四维向度协同推进的实施框架。这一框架既回应了新时代心理育人“培养什么人”的根本问题,也破解了“如何培养人”的实践难题,为高校心理健康教育改革提供了可复制的范式。

(一) 价值向度:从“知识本位”到“素养本位”的育人范式转型

课程改革实践重构心理育人的价值坐标,突破传统课程“重知识传授轻素养培育”的窠臼。模型以“学生核心素养提升”为核心目标,将“理论讲授”转为“能力训练”,在课程中增设“心

理资本评估－个性化提升方案－跟踪反馈”模块，根据心理资本量表测评选择“抗逆力训练”“情绪调节工作坊”等选修内容，通过行为观察、同伴评价等方式检验能力提升效果。结果显示，参与该课程的学生在“问题解决能力”“情绪稳定性”两项指标上的得分较传统班级有了显著提高。通过“社会需求外驱”机制，将企业招聘关键指标“抗压能力”“团队协作意识”转化为课程目标修订依据，让学生所学与职场所需精准对接，使心理课程从“边缘辅助性课程”提升为“人才培养核心支撑”，回应社会对人才心理品质的迫切需求。

（二）实践向度：从“单一路径”到“复合路径”的实施策略创新

课程改革实践突破传统心理课程“课堂讲授＋个体咨询”的单一路径，构建“三环路径＋四化支撑＋五育融合”的复合实施体系。在“关键点控制－项目制承包－体验式互动”三环路径中，项目制承包成为激发主体能动性的关键创新。在实践中，以“大学生心理健康微视频创作大赛”作为核心项目，面向全校学生公开征集团队方案，设置“创意深度”“传播效果”“行为改变率”等评审指标。积极探索“心理＋专业”的跨学科实践路径，将“沟通心理技巧”纳入课程模块考核，引导学生在实际生活中运用“共情倾听－非语言沟通－冲突化解”三步法解决问题，将心理学理论融入真实生活场景。

（三）效能向度：从“经验驱动”到“数据驱动”的评价体系重构

课程改革实践以“效能可视化”为目标，构建“量化评估＋质性分析＋动态反馈”的三维评价体系，破解传统评价“重结果轻过程”“重主观轻客观”的弊端。量化评估方面，整合心理资本

量表、学习行为日志等多元数据。数据显示，课程改革后，学生心理资本总分年均增长12.7%，其中“抗逆力”“社会支持利用”两个子维度提升最显著。通过“深度访谈－叙事研究”等质性分析挖掘隐性效能，建立“心理成长档案”。研究发现，参与“五育融合”活动的学生，其“自我认同感”“生命意义感”得分比单一参与心理课程的学生高29%，且这种差异在毕业后1年仍持续存在。课程构建“学生评教－同行评议－专家督导－数据挖掘”四维动态反馈机制^[10]，每月生成《心理育人效能报告》，对低效环节进行预警与干预。这种“评估－反馈－改进”的闭环管理，使课程改革始终保持科学性与适应性。

（四）生态向度：从“局部优化”到“系统重构”的育人生态培育

课程实践突破“课程孤岛”局限，通过“四化支撑”与“五育融合”构建全要素育人生态。打造“基础课－专题课－实践课－微课程”立体化课程，微课程以“3-5分钟心理技巧短视频”形式推送至学生手机端，内容涵盖“考前焦虑缓解”“宿舍矛盾化解”等高频场景，年播放量超50万次，成为学生“自助式”心理支持的重要渠道。建立“学校－家庭－社区－医院”四级预警网络，多元化平台提升了心理育人的覆盖面与实效性。五育融合的生态效应则体现在对学生全面发展的促进上。对2024届毕业生的追踪调查显示，参与“心理＋体育”融合项目的学生，其毕业去向落实率比未参与者高18%，且在“工作压力适应”“职场人际关系”等维度的表现更优。这表明，五育融合不仅能提升心理素养，更能增强学生的社会适应力与职业竞争力，实现“育人”与“育才”的有机统一。

参考文献

- [1] 李旭红, 王宝英, 安叶青. 基于 OBE 理念的“发展心理学”课程教学创新探索[J]. 吕梁学院学报, 2025, 15(01), 114-117.
- [2] 马前广. 高校心理健康教育课程规范化建设研究与思考[J]. 教育探索, 2023(06), 40-45.
- [3] 李妍君, 元英, 郭婧一. 基于 OBE 理念的“大学心理”课程优化路径探析[J]. 北京教育(德育), 2023(06), 83-87.
- [4] 张碧影. 基于 OBE 理念的心理健康教育课程链式混合教学实践研究[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2025, 43(02), 169-171.
- [5] 谢朋涛, 马海婷, 李素雅. OBE 理念下大学生心理健康教育课程教学设计路径[J]. 西部素质教育, 2024, 10(15), 110-114.
- [6] 王涛, 冯宇, 祁春春. 基于 OBE 理念的大学生心理健康教育课程改革探析[J]. 当代教研论丛, 2024, 10(07), 83-85.
- [7] 许一芳. 基于 OBE 理念的大学生心理健康课程设计与实践研究[J]. 重庆开放大学学报, 2023, 35(04), 37-42.
- [8] 王利军, 王曼. 基于成果导向教育理念的高校心理健康教育课程教学模式研究与实践[J]. 教育观察, 2023, 12(29), 40-45.
- [9] 田丽娜. 基于 OBE 理念的大学生心理健康教育课程教学模式分析[J]. 公关世界, 2024(21), 43-45.
- [10] 梁瑛楠. 基于 OBE 理念的大学生心理健康教育课程设计与实践效果评估[J]. 高教学刊, (2024).10(13), 114-117.