

线上线下混合式大学生心理健康课程的教学组织策略

戴程成

常德学院, 湖南 常德 415000

DOI:10.61369/EDTR.2026070025

摘 要 : 在高等教育数字化转型与大学生心理健康需求日益凸显的背景下, 线上线下混合式教学成为优化大学生心理健康课程的重要路径。本文聚焦线上线下混合式大学生心理健康课程的教学实践, 首先从适配学生学习特征、强化知识应用、提升自主管理能力三个维度分析教学意义; 其次剖析教学中存在的内容匹配滞后、心理状态捕捉精度不足、进度协同失衡、数据整合利用不足等具体挑战; 最后针对性提出内容动态更新、观察评估优化、弹性进度调节、数据整合分析等可落地的教学组织策略。研究旨在通过精细化的教学组织设计, 提升混合式课程的实效, 助力大学生心理健康素养的培育。

关 键 词 : 线上线下混合式教学; 大学生心理健康课程; 教学组织策略; 课程实效; 心理素养培育

The Teaching Organization Strategy of Online and Offline Hybrid College Students' Mental Health Course

Dai Chengcheng

Changde University, Changde, Hunan 415000

Abstract : Under the background of the digital transformation of higher education and the increasingly prominent needs of college students' mental health, online and offline hybrid teaching has become an important way to optimize college students' mental health courses. This paper focuses on the teaching practice of online and offline hybrid college students' mental health courses. Firstly, it analyzes the teaching significance from three dimensions: adapting students' learning characteristics, strengthening knowledge application and improving self-management ability. Secondly, it analyzes the specific challenges such as the lag of content matching, the lack of accuracy of mental state capture, the imbalance of progress coordination, and the lack of data integration and utilization in teaching. Finally, the teaching organization strategies such as dynamic update of content, optimization of observation and evaluation, flexible schedule adjustment and data integration analysis are put forward. The purpose of this study is to improve the effectiveness of blended courses and help the cultivation of college students' mental health literacy through refined teaching organization design.

Keywords : online and offline mixed teaching; college students' mental health course; teaching organization strategy; curriculum effectiveness; psychological literacy cultivation

一、线上线下混合式大学生心理健康课程教学的意义

(一) 适配大学生碎片化学习特征与心理知识接收规律

大学生的学习生活包含课堂教学、社团活动、社会实践等多个维度, 时间呈现碎片化分布, 传统整时段的课堂教学难以完全契合其学习节奏。当代大学生的日常作息是灵活多样的, 专业课程中授课、学科竞赛筹备、学生工作处理、兼职实习、课余休闲等各种活动交错出现, 很难留下连续两小时以上的整块空闲时间来进行系统的心理课程学习, 长时间的理论灌输很容易造成学生倦怠走神、被动应付等学习抵触心理。从心理知识接收规律来说, 人的认知注意力有时间上的上限, 碎片化、轻量化的知识推

送更符合青年群体短时记忆、高频吸收的认知特点, 把心理健康知识点拆解成短视频、图文科普、心理小测验等微型学习模块, 适应学生课间、通勤、睡前等零散空闲时段的学习需求, 既可以减轻学生的学习压力和参与门槛, 又可以逐步渗透心理健康知识, 避免集中授课造成的知识吸收率低、课后遗忘快等问题, 使心理健康教育更加贴近大学生的生活作息和认知习惯^[1]。

(二) 强化心理知识迁移应用的场景化实现路径

心理健康课程的核心目标之一是推动学生将所学心理知识迁移应用到实际生活中, 解决学习、人际、情绪等方面的真实困惑, 而传统理论课堂往往因缺乏真实场景支撑, 难以实现这一目标。常规线下课堂多为概念讲解、理论梳理, 案例素材大多经过

作者简介: 戴程成 (1989.03-) 女, 汉族, 河北邢台人, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 教育学、教育管理。

简化加工，和大学生实际所处的宿舍矛盾、学业焦虑、恋爱困扰、就业迷茫等现实情况存在一定程度的隔膜，即使学生理解了各种心理调节原理，也无法知道在遇到突发情绪冲突、人际交往矛盾时怎样灵活运用。依托场景化教学模式，可以还原校园常见的心理困境，用情景模拟、角色扮演、真实案例研讨、线上情景闯关任务等形式把情绪疏导、沟通技巧、压力调节等知识点融入到具体的生活中去，使学生在模拟实操中学会心理干预的方法，打破理论与现实的壁垒，真正地学以致用，学会用专业的心理方法解决自己遇到的各种现实问题。

（三）提升学生心理健康自主管理能力的精准引导

大学生心理健康教育的长远目标是培养学生的自主管理能力，让学生能够自主识别心理问题、调节心理状态^[2]。线上线下混合式教学可借助线上平台的数据分析功能与线下的个性化指导，实现对学生自主管理能力的精准引导。线上教学平台利用心理量表测评、学习行为追踪、情绪打卡记录等手段，对学生的心理压力、情绪波动规律、知识点掌握情况等进行统计分析，找出有情绪内耗、自我调节能力差、心理隐患大的学生群体，自动推送相应的情绪管理微课、正念训练素材、自我心理觉察练习任务。线下教师按照平台给出的数据报告展开一对一谈心谈话、小组个性化辅导，依照学生的不同心理短板制订出自主调节训练计划，促使学生形成定时复盘情绪状况，自觉察觉心理异常信号，熟练应用各种减压办法的良好习惯，逐步走出被动承受心理帮扶的模式，创建起常态化的自我关怀，自我疏导，自我赋能的新型心理健康管理机制。

二、线上线下混合式大学生心理健康课程教学面临的挑战

（一）线上教学内容与学生实时心理需求的匹配滞后

线上教学内容通常在课程启动前统一制作完成，其更新频率较低，难以跟上学生不同学期阶段的实时心理需求变化^[3]。例如，新学期初新生面临的主要心理需求是适应校园环境、建立新的人际关系，而到了期中期末阶段，学生的心理需求则转向应对考试焦虑、平衡学业与生活压力。当线上内容无法及时覆盖这些实时需求时，学生在学习线上课程时会感到内容与自身实际无关，进而降低学习积极性。例如，部分学生可能仅为完成线上学习任务而被动观看视频，并未真正投入精力理解知识，甚至出现“挂课刷时长”的现象。

（二）线下实践环节对学生真实心理状态的捕捉精度不足

线下实践环节是挖掘学生真实心理状态、解决实际心理困惑的关键，但在实际教学中，教师对学生真实心理状态的捕捉精度往往不足。一方面，线下实践多以团体活动形式开展，教师需要同时关注多名学生的表现，难以对每个学生的细微反应进行全面观察。例如，在“人际冲突解决”的角色扮演活动中，教师可能

更关注学生是否完成了预设的沟通流程，却忽略了某名学生在扮演“冲突方”时频繁低头、沉默寡言等肢体语言背后隐藏的社交回避倾向；另一方面，部分学生在团体环境中会刻意隐藏真实心理状态，表现出“符合教师期待”的行为，如在分享心理感受时回避负面情绪，仅表达积极观点，导致教师无法获取真实信息。

（三）线上线下教学进度与学生个体心理接受节奏的协同失衡

线上课程通常设置固定的学习进度要求，线下课程也按照统一的教学计划推进，这种“一刀切”的进度安排，难以适配学生个体的心理接受节奏。部分学生可能因近期心理状态不佳，无法按照固定进度完成线上学习。例如，某学生正经历失恋带来的情绪困扰，难以集中精力学习“亲密关系心理”相关的线上内容，却因进度要求不得不强行学习，导致学习效果差，甚至加重情绪负担；线下课程中，教师按照统一进度开展讨论，进度滞后的学生因未掌握前置知识，无法参与讨论，而进度较快的学生则因内容重复感到乏味。

三、线上线下混合式大学生心理健康课程的教学组织策略

（一）建立线上教学内容动态更新机制以匹配学生实时心理需求

为解决线上内容与学生实时心理需求的匹配滞后问题，应该建立以学生需求为核心的线上教学内容动态更新机制（如图1所示）。首先，明确内容更新的周期与触发条件，可设定每两周为常规更新周期，重点补充近期学生关注的心理热点问题。同时设置“需求触发更新”机制，当线上问卷中某一心理需求的提及率超过30%时，立即启动内容更新，确保及时响应学生集中需求。为了创建起科学、细致的心理健康评价体系，准确地对应各个学段学生心理发展特点，急需开展以目标群体为对象的专项调查。研究要集中于小学和初中各个年级学生心理困扰的类型及差异性表现，低年级侧重于情绪管理、社交能力基础培养，高年级侧重于学业压力、升学焦虑、自我认知、青春期特征等。整合班主任和专职心理健康教师的专业力量，形成稳定的沟通机制，在校园内及时了解出现频次高的心理问题，比如考试中产生的应激反应、新生出现的适应问题、同学之间发生的纠纷等等，并据此对教学方案做出及时的调整，使得教学内容既具有针对性又有时效性，防止出现知识传授重复或者滞后的情况。其次，优化内容收集与制作流程。通过线上“心理需求反馈通道”实时收集学生的心理困惑，组织心理健康教师与学生代表共同筛选核心需求，再将需求转化为短视频、微课等线上资源，资源时长控制在5-8分钟，确保学生能够快速完成学习。最后，建立内容效果评估机制，在新内容上线后3天内，通过线上小测验、匿名反馈问卷了解学生对内容的接受度与实用性，根据评估结果调整后续内容的侧重点，

确保线上内容始终与学生实时心理需求保持匹配^[4]。

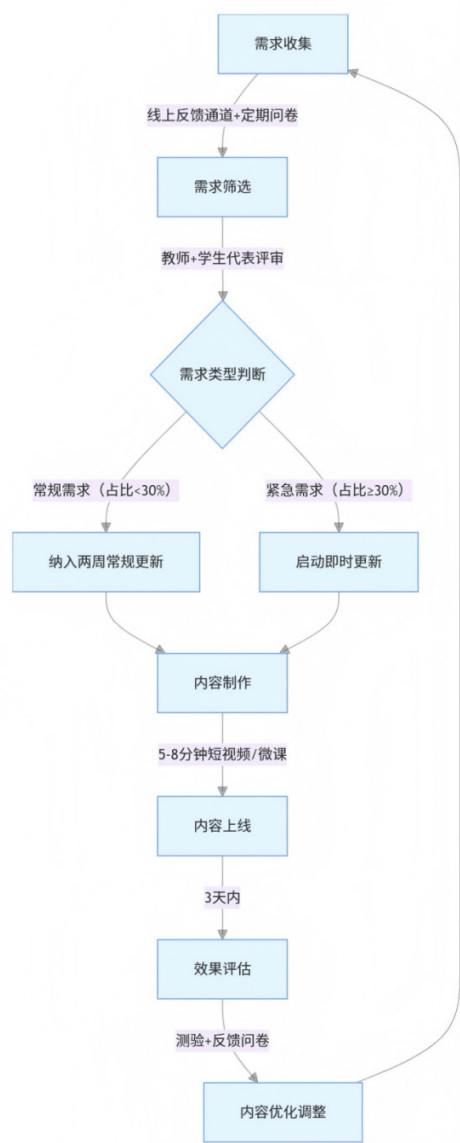


图1 线上教学内容动态更新流程

（二）优化线下实践环节的观察评估体系以提升心理状态捕捉精度

为提升线下实践对学生真实心理状态的捕捉精度，应该从观察维度、记录工具、分析流程三个层面优化观察评估体系（如表1所示）。在观察维度上，应该明确教师需要关注的核心指标，除了学生的行为表现，还需重点关注非语言信号与情绪反应。例如，在团体分享环节中，若学生出现双手交叉抱胸、眼神躲闪等行为，可能反映其存在防御心理或不愿暴露真实感受。

为了克服传统观察方式存在的缺陷，应该建立一个包含教师引导、同伴协作、自我反思这三个主要方面内容的综合评价体系。在实际的线下教学环境中除了常规的教师定点观察以外，还可以采用小组合作的方式开展同伴评价活动，并且设置一些简单的自我情绪检测环节，让学生自己去观察和分析自己的情感波动。重点考察沉默型倾向、负面情绪反应和低参与度等特殊

征，依靠多方主体共同观察来避免单个视角所造成的信息缺失或者认识偏差。使用系统化的综合分析方法，从表象入手深入到本质的心理机制变化，达到对学生的心理健康状况精准诊断和全面覆盖的目的。

在记录工具上，应该设计“线下实践观察记录表”，将观察维度拆解为可量化、可记录的条目，教师可在实践过程中实时勾选记录，避免事后回忆导致的信息偏差。在分析流程上，应该要求教师在每次线下实践结束后12小时内，结合观察记录进行个体分析，对表现出潜在心理困惑的学生进行标记，并通过课后一对一沟通进一步确认情况，确保精准捕捉学生真实心理状态，为后续引导提供依据。

表1：线下实践环节学生心理状态观察维度表

观察维度	核心观察指标	潜在心理信号解读
行为表现	参与度（主动发言/被动回应）、任务完成度、与他人互动频率	参与度低可能反映社交回避或兴趣不足
非语言信号	肢体姿态（交叉抱胸/放松坐姿）、眼神接触（躲闪/专注）、面部微表情	交叉抱胸可能反映防御心理或抗拒情绪
情绪反应	情绪稳定性（平静/易怒）、情绪共鸣（共情他人/冷漠）、情绪表达意愿	情绪冷漠可能反映心理压抑或认知封闭
语言特征	表达流畅度、内容真实性（回避负面/客观表述）、用词倾向（消极/积极）	回避负面表述可能反映心理防御机制

（三）构建弹性化教学进度调节机制以协同学生个体心理接受节奏

为解决线上线下进度与学生个体心理接受节奏的协同失衡问题，应该构建弹性化的教学进度调节机制。在线上环节，应该设置“核心进度+弹性窗口”的模式，明确每学期线上课程的核心知识点与最低完成要求。同时为每个模块设置3-5天的弹性学习窗口，学生可根据自身心理状态申请延长学习时间，只需在弹性窗口内完成模块学习与测验即可，延长申请无需额外审批，仅需在课程平台提交说明。该机制重视人的心理发展具有特殊性、差异性，力求冲破传统的一刀切教学模式所存在的不足。当学习效能受到心理压力或者情绪波动的影响，在一定时期内出现阶段性下降的时候，本机制可以很好地解决这个问题。对于那些处在高应激环境当中、情感容易波动、适应能力比较差的学生来说，创建个性化的弹性辅导体系就显得尤为重要。因此，专职心理教师会根据每一个学生的情况来制定不同的学习计划，减少一些非核心课程的内容，给予学业进度的监控以及情绪上的帮助。该体系不但能保证教育目标的达成，而且大大降低学生由于学业压力而产生的焦虑、挫败感，使学生慢慢回到正常的学路上来，从而达到积极的心理健康状态。在线下环节，应该采用“分组推进+差异化指导”的方式。根据学生线上学习进度与心理状态反馈，将学生分为“进度超前组”“进度正常组”“进度滞后组”，教师针对不同小组设计差异化的实践任务，如为“进度滞后组”提供简化的实践流程与更多的指导时间，避免其因进度差距产生焦虑^[5]。

四、结论

线上线下混合式教学为大学生心理健康课程的优化提供了重要路径，其价值不仅在于适配学生学习特征、强化知识应用，更在于为学生心理健康自主管理能力培育提供支撑。然而，教学实践中存在的内容匹配滞后、心理状态捕捉精度不足、进度协同失衡、数据整合利用不足等挑战，制约了混合式教学优势的发挥。

针对这些挑战，本文提出的内容动态更新、观察评估优化、弹性进度调节、数据整合分析等策略。未来，线上线下混合式大学生心理健康课程的教学组织还可进一步结合 AI 心理测评、虚拟仿真实践等新兴技术，深化教学的精准性与场景化，持续提升课程对学生心理健康素养培育的支撑作用，助力大学生形成健全的心理品质，更好地适应校园生活与未来社会发展需求。

参考文献

-
- [1] 陈文娟. “大学生心理健康教育”课程线上线下混合式教学应用研究——基于互联网短视频模式[J]. 品位·经典, 2023, (20): 155-157.
- [2] 傅彩虹. 一流本科课程建设背景下构建大学生心理健康教育课程混合式教学模式的反思——以南宁学院为例[J]. 山西青年, 2022, (05): 187-189.
- [3] 邱楠楠, 夏惠. 学校引领与数字赋能: 家长心理健康教育课程的构建与实施[J]. 2026(2): 13-16.
- [4] 孟凡林. 积极心理学视角下高校心理健康教育课程体系优化[J]. 漫科学(科学教育), 2025(5): 136-138.
- [5] 王姝惠. “一站式”学生社区心理育人模式的体系构建与实施路径研究[J]. 赢未来, 2025(22): 31-33.