

# 高等院校心理健康教育教学改革的策略探索

林一灵

(神木职业技术学院, 陕西 神木 719300)

**摘要:** 高等院校心理健康教育教学是培育大学生健全人格、提升核心素养的关键环节, 在高等教育人才培养体系中占据重要地位。开展科学有效的心理健康教育教学, 对呵护大学生健康成长、增强学生心理调适能力、促进学生全面发展具有重要意义。当前高等院校心理健康教育教学工作在实践中仍存在诸多有待提高的方面, 制约了教育教学质量的提升。基于此, 文章以高等院校心理健康教育教学的核心定位为切入点, 梳理了当前教育教学开展现状及存在的问题, 完善了探索改革策略, 旨在为提升高等院校心理健康教育教学质量、构建科学完善的心理育人体系提供实践参考。

**关键词:** 高等院校; 心理健康教育; 教学

中图分类号: G441

文献标识码: A

文章编号: 3079-6741 ( 2025 ) 01-0011-11

DOI: 10.12462/PVE.issn3079-6741.2025.01.002

## Exploration of Strategies for Teaching Reform of Mental Health Education in Higher Education Institutions

Yiling Lin

(Shenmu Vocational and Technical College, Shenmu, Shaanxi 719300)

**Abstract:** The teaching of mental health education in colleges and universities is a crucial link in cultivating sound personalities and enhancing core competencies among college students, occupying an important position in the talent cultivation system of higher education. Carrying out scientific and effective mental health education teaching is of great significance for nurturing the healthy growth of college students, enhancing their psychological adjustment abilities, and promoting their comprehensive development. Currently, there are still many aspects of mental health education teaching in colleges and universities that need improvement in practice, which restricts the enhancement of teaching quality. Based on this, the article takes the core positioning of mental health education teaching in colleges and universities as the starting point, sorts out the current status and existing problems of education and teaching, and perfects the exploration of reform strategies, aiming to provide practical references for improving the quality of mental health education teaching in colleges and universities and constructing a scientific and comprehensive psychological education system.

**Keywords:** higher education institutions; mental health education; teaching

### 一、高等院校心理健康教育教学的核心定位

#### (一) 契合大学生身心发展需求的教育目标

高等院校心理健康教育教学的核心目标在于契合大学生身心发展的阶段性特点, 满足大学生在不同成长阶段的心理需求, 引导大学生培育积极心理品质、提升心理调适能力。大学生正处于身心发展的关键时期, 自我认知逐步深化、情感体验日益丰富, 但同时也面临着自我认同、人际交往、学业压力、职业选择等诸多心理困惑, 心理状态具有较强的可塑性与波动性。高等院校心理健康教育教学需立足这一阶段特点, 明确教育目标的核心导向, 既要帮助大学生掌握基础的心理健康知识, 引导其正确认识心理现象与心理发展规律, 又要注重培养大学生的情绪管理能

力、压力应对能力、人际交往能力等核心心理技能, 助力大学生构建积极的自我认知, 增强心理韧性, 实现身心协调发展。

这一教育目标的设定需要充分尊重大学生的个体差异, 兼顾不同专业、不同年级、不同性格大学生的个性化心理需求。对于低年级大学生, 教育目标应侧重适应能力培养, 帮助其快速适应高校学习生活节奏, 建立良好的人际关系; 对于高年级大学生, 教育目标则应聚焦职业心理调适与人生规划指导, 助力其从容应对就业压力与角色转变。通过精准定位教育目标, 高等院校心理健康教育教学能够更有针对性地解决大学生的心理困惑, 为大学生的健康成长提供有力支撑。

**作者简介:** 林一灵, 硕士, 讲师, 研究方向为大学生心理健康教育与教学改革。

## （二）融入高等教育人才培养体系的核心价值

高等院校心理健康教育教学具有融入高等教育人才培养体系的核心价值，是培育全面发展高素质人才的重要支撑。高等教育的核心任务在于培养具备扎实专业素养、健全人格品质与良好社会适应能力的人才，而心理健康作为人格健全的核心要素，直接影响人才培养质量。心理健康教育教学能够与专业教育、思政教育等形成协同育人合力，将心理育人理念贯穿于人才培养全过程，帮助大学生在掌握专业知识的同时，培育积极乐观的心态、坚韧不拔的意志与良好的团队协作能力，为其未来职业发展与社会参与奠定坚实基础。

在高等教育人才培养体系中，心理健康教育教学能够有效弥补传统教育模式中对心理素养培育的不足，实现“育智”与“育心”的有机统一。通过将心理健康教育融入课程教学、社会实践、校园文化建设等各个环节，高等院校能够构建全方位的心理育人格局，引导大学生在成长过程中不断提升心理素质，增强应对复杂环境与挑战的能力。这种核心价值的发挥，不仅能够促进大学生的个人全面发展，更能够提升高等教育人才培养的整体质量，契合高等教育高质量发展的时代要求。

## 二、当前高等院校心理健康教育教学的现状

### （一）教学内容与大学生实际需求的适配度有待提高

教学内容与大学生实际需求的适配度需要提升，是当前高等院校心理健康教育教学工作中需要重点完善的方面之一。当前部分高校的心理健康教育教学内容呈现出趋同性特征，多以心理健康基础知识讲解为主要内容，内容体系的灵活性有待增强，对大学生个性化、阶段性心理需求的对接精准度需要进一步提升。随着社会环境的不断发展，大学生的心理需求日益多元，除传统的情绪管理、人际交往等需求外，还衍生出职业规划调适、网络心理引导、学业压力疏导等新型需求，现有教学内容对这些新型需求的覆盖范围和回应细致度需要拓展提升。

同时，教学内容与大学生专业特点的融合紧密性需要增强，对不同专业学生的心理需求差异考量需要进一步充分。例如，理工科学生可能面临实验任务压力、逻辑思维与人际交往协调等方面的心理调适需求，文科学生可能更关注情感表达规范、社会认知提升等方面的引导需求，现有教学内容的差异化设计有待强化，以更好地对接不同专业学生的个性化心理引导需求。此外，教学内容中理论知识与实践指导内容的配比需要优化，实践指导性内容的丰

富度有待提升，以帮助学生更好地将所学知识运用到日常心理调适实践中，进一步提升教学内容的适配性与实用性。

### （二）教学模式与方法的创新活力有待提高

教学模式与方法的创新活力需要增强，这一方面的完善程度对高等院校心理健康教育教学实效的提升具有重要影响。当前多数高校的心理健教育仍多以课堂讲授为基础模式，教学方法的丰富性有待提升，互动性与体验性需要进一步强化。在课堂教学中，教师多以理论讲解、案例分析为主要方式，学生主动参与教学过程的深度和广度有待拓展，课堂氛围的活跃度需要提升，以更好地调动学生的学习积极性与主动性。现有教学模式对学生情感体验的调动效果需要增强，对心理健康教育教学所需实践体验环节的支撑力度有待提升，以进一步优化教学效果。

部分高校已开始尝试引入线上教学、小组讨论等新型教学形式，在实践推进过程中仍有诸多细节需要完善优化。例如，线上教学目前多以资源推送、视频播放为主要形式，互动交流的深度和个性化指导的精准度有待提升，线上线下教学的融合衔接机制需要进一步健全；小组讨论等互动环节的主题设计针对性、教师引导的有效性有待增强，以更好地发挥学生的主体作用，提升互动环节的实际效果。此外，实践教学环节的系统性需要强化，在多数高校的心理健教育教学中，实践体验设计的完整性和连贯性有待提升，可以帮助学生更顺畅地将所学知识转化为实际的心理调适能力，进一步提升教育教学的整体实效。

### （三）教学资源配置与师资队伍建设的完善程度有待提高

教学资源配置与师资队伍建设的完善程度需要提升，这一领域的优化推进对高等院校心理健康教育教学工作的顺利开展具有重要支撑作用。在教学资源配置方面，部分高校对心理健康教育教学的资源投入力度需要进一步加大，心理咨询室的数量配置、设施设备的完善程度有待提升，以更好地满足学生的咨询需求；心理健康教育教学资源的整合系统性需要增强，线上教学资源、实践教学资源的数量供给和质量提升需要持续推进，可以为教育教学提供更有力的支撑。同时，资源共享机制的健全性有待提升，校际之间、高校与社会机构之间的资源协同共享力度需要加强，以更充分地借助外部优质资源助力教育教学质量提升。

在师资队伍建设方面，专职师资的数量配置、专业素养提升、队伍结构优化等方面需要持续推进。部分高校专职心理咨询师与学生的配比需要进一步优化，以更好地覆盖全体学生的心理需求；师资队伍中部分教师的心理学专业系统训练需要加强，对心理健康教育教学理论与方法的

掌握熟练度、实践应用能力有待提升；兼职教师队伍的稳定性需要增强，常态化的培训与管理机制有待健全，以保障教学质量的稳定提升。此外，师资队伍的研发能力需要进一步培育，对心理健康教育教学规律、学生心理发展特点的研究深度有待加强，以更好地推动科研成果与教学实践的融合衔接，助力教育教学工作的持续优化推进。

### 三、高等院校心理健康教育教学改革的价值

#### （一）有助于提升大学生的核心心理素质

高等院校心理健康教育教学改革有助于全面提升大学生的核心心理素质，为大学生的健康成长与长远发展奠定坚实且稳固的基础。大学生处于身心发展的关键转型阶段，其心理状态的成熟度直接关联到学习生活质量与个人成长轨迹，而心理健康教育教学改革正是精准对接这一阶段需求的重要举措。通过系统性改革教学内容与创新教学模式，能够让心理健康教育教学更紧密地契合大学生不同成长阶段的身心发展特征，帮助大学生全面且系统地掌握情绪识别与管理、压力科学应对、高效人际交往、挫折积极调适等一系列核心心理技能。改革后的教育教学将实践体验置于重要位置，通过多样化的实践场景设计与沉浸式体验活动，引导大学生在亲身参与中深化对心理健康知识的理解与感悟，切实提升心理调适的实际能力，逐步培育积极乐观的心态、坚韧不拔的意志以及主动应对挑战的内在动力，让心理素质真正成为支撑大学生成长的核心能力。

同时，教学改革能够依托精准化的教育服务理念，充分考量大学生的个体差异，针对不同专业、不同年级、不同性格特征学生的个性化心理需求提供定制化指导。例如，为低年级适应期学生提供校园生活融入与人际关系构建的专项引导，为高年级毕业季学生提供职业规划与就业心理调适的精准支持，帮助不同群体的大学生有效解决成长过程中的特定心理困惑。在此过程中，引导大学生逐步构建全面、客观、积极的自我认知，增强自我效能感与心理韧性，使其能够清晰认知自身优势与发展潜力，理性看待成长中的不足。核心心理素质的系统性提升，能够帮助大学生更从容地应对学习科研中的学术压力、人际交往中的沟通难题、职业选择中的迷茫焦虑等各类成长挑战，有效缓解心理困扰对学习生活的不良影响，实现身心协调发展。这种经过改革培育的核心心理素质，不仅能够支撑大学生顺利完成大学阶段的学习与成长任务，更能转化为长远发展的内在竞争力，为其未来的职业发展、社会参与以及个人幸福生活提供持久的心理支撑。

#### （二）有助于完善高等教育人才培养体系

高等院校心理健康教育教学改革有助于深度完善高等教育人才培养体系，推动人才培养质量实现全方位提升，契合高等教育高质量发展的核心导向。高等教育的核心使命在于培育兼具扎实专业素养、健全人格品质与良好社会适应能力的全面发展人才，而心理健康作为人格健全的核心基石，是人才培养体系中不可或缺的关键组成部分，其发展完善程度直接影响人才培养的整体质量与成效。心理健康教育教学改革能够推动心理育人理念深度融入人才培养的全过程与各环节，实现“育智”与“育心”的有机统一、协同发力。通过优化教学内容体系、创新教学实施模式，能够让心理健康教育教学与专业教育、思政教育、实践教育等形成高效的协同育人合力，精准弥补传统人才培养模式中对心理素质培育关注度不足、培育路径单一的短板，丰富人才培养的内涵维度。

改革后的心理健康教育教学能够更精准地对接高等教育的人才培养目标，聚焦全面发展人才的核心素养要求，系统性培育大学生具备健全的人格品质、成熟的社会适应能力、高效的团队协作能力以及积极的创新进取精神。通过将心理育人理念贯穿于课程教学、校园文化、社会实践等各个育人场景，能够引导大学生在掌握专业知识与技能的同时，同步提升心理层面的成熟度，形成“专业能力+心理素质”协同发展的人才培养格局。同时，教学改革能够推动高等院校构建全方位、全过程、全覆盖的心理育人格局，进一步丰富人才培养的内涵与外延，让人才培养不仅关注学生的知识掌握与技能提升，更注重其心理状态的健康发展与人格品质的健全完善。这种经过完善的人才培养体系，能够显著提升高等教育人才培养的整体质量，让培育出的人才更能适应社会发展的多元需求，为高等教育事业的高质量发展注入强劲动力，充分彰显高等教育在培育时代所需人才中的核心价值。

#### （三）有助于提升高等院校教育教学质量

高等院校心理健康教育教学改革有助于全面提升高等院校的整体教育教学质量，推动高校教育教学事业朝着高质量、内涵式发展方向迈进。心理健康教育教学作为高校教育教学体系的重要组成部分，其改革进程不仅能够直接优化心理健康领域的教学成效，更能形成辐射效应，带动高校整体教育教学理念的更新与教学模式的创新。教学改革能够以需求为导向，倒逼高校重新审视现有教学资源的配置状况，主动优化资源分配结构，加强心理健康教育相关的师资队伍建设，完善教学管理机制与保障体系，为整

个教育工作的有序开展提供更坚实、更全面的保障。在资源整合层面,通过系统性整合线上线下各类教学资源、完善实践教学平台的建设与运营,能够有效丰富教育教学的载体与形式,提升教学的趣味性、互动性与实效性;在师资建设层面,通过加强专项培训、优化师资结构、搭建交流提升平台等举措,能够显著提升教师的专业素养与教学能力,增强教学实施的专业性、针对性与科学性。

同时,教学改革能够推动高校教育工作者深入研究心理健康教育教学的内在规律,结合本校的办学特色、专业优势与学生群体特征,探索构建符合本校实际需求的个性化教育教学模式,逐步形成具有本校辨识度的心理育人品牌。这种立足本校实际的改革实践,能够为其他学科的教育教学改革提供可借鉴的经验与思路,推动高校整体教育教学理念的更新迭代与教学方法的全面创新,形成跨学科协同育人的良好氛围。随着改革的深入推进,高校的课程体系将更加完善、教学方法将更加多元、师资队伍将更加优质、管理机制将更加高效,这些变化将共同作用于高校的整体教育教学质量提升,让高校的教育教学工作更能契合学生的成长需求与社会的发展期待。最终,通过心理健康教育改革的牵引与带动,能够显著增强高校的核心竞争力,提升高校在高等教育领域的办学影响力与社会认可度,为高校的长远发展奠定坚实基础。

#### (四) 有助于营造积极健康的校园育人氛围

高等院校心理健康教育教学改革有助于全方位营造积极健康、包容友善的校园育人氛围,显著增强校园文化的育人功能,为大学生的健康成长构建优质的环境支撑。校园育人氛围是影响大学生心理发展与人格养成的重要环境因素,而心理健康教育教学改革正是优化校园育人氛围的关键抓手。通过创新教学模式,将原本以课堂讲授为主的教学形式拓展为课堂教学、实践活动、校园文化建设等多维度融合的育人形式,开展丰富多彩的实践教学活 动,如心理情景剧展演、心理健康主题沙龙、成长分享会、团体心理辅导等,能够有效激发大学生的参与热情,引导大学生主动投身到心理健康教育的全过程中。在参与过程中,大学生能够更直观地接触心理健康知识,深化对心理健康重要性的认知与认同,逐步提升自身的心理健康意识,形成主动关注心理状态、积极维护心理健康的良好习惯。

同时,教学改革能够推动高校将心理育人理念深度融入校园文化建设,通过校园广播、校园网站、宣传橱窗、微信公众号等多种载体,广泛传播积极向上的心理理念,普及心理健康知识,营造出全员关注心理健康、主动关爱

自我与他人的浓厚校园氛围。在这种积极健康的校园育人氛围中,大学生能够更坦然地面对自身的心理困惑,主动寻求心理支持与帮助,避免因心理问题产生的孤独感与无助感;同时,也能够更好地理解他人的心理状态,学会包容不同的性格特征与行为方式,主动建立和谐融洽的人际关系,形成互助友爱的校园人际环境。这种积极的校园育人氛围能够潜移默化地影响大学生的心理发展,在日常学习生活中持续培育大学生的积极心理品质,如乐观、友善、坚韧、包容等。此外,这种氛围还能够增强校园的凝聚力与向心力,让大学生在校园中感受到归属感与安全感,主动融入校园集体,参与校园建设,形成“人人关注心理、人人参与育人”的良好局面,为大学生的健康成长与全面发展提供优质、稳定的环境支撑。

## 四、高等院校心理健康教育教学内容的优化策略

### (一) 基于大学生心理发展特点的内容筛选与整合

基于大学生心理发展特点的内容筛选与整合,是高等院校心理健康教育教学内容优化的核心方向之一。大学生在不同年级、不同成长阶段具有不同的心理发展特点与心理需求,教学内容的筛选与整合需立足这一规律,构建分阶段、针对性的内容体系,确保教学内容能够精准对接大学生的身心发展需求。这一策略要求高校深入调研不同年级大学生的心理状态,梳理各阶段的核心心理困惑,以此为依据筛选核心教学内容,并进行科学整合,形成逻辑清晰、层次分明的内容体系。基于大学生心理发展特点的内容筛选与整合,是高等院校心理健康教育教学内容优化的核心方向之一,更是确保心理健康教育精准对接学生成长需求、提升教学实效的根本前提。大学生群体的心理发展具有鲜明的阶段性与动态性特征,不同年级、不同成长阶段的认知水平、生活场景、核心任务存在显著差异,对应的心理发展特点与心理需求也呈现出差异化、递进式的变化规律。心理健康教育教学内容若脱离这一核心规律,必然会导致教学内容与学生实际需求脱节,难以真正解决学生的心理困惑,进而影响教育育人的育人效果。因此,教学内容的筛选与整合必须牢牢立足大学生心理发展的客观规律,以精准匹配各阶段心理需求为核心导向,构建分阶段、多层次、针对性强的内容体系,确保教学内容能够精准触达学生的心理痛点与成长难点。

这一策略的有效实施,首先要求高校建立常态化的大学生心理需求调研机制。通过问卷调查、焦点小组访谈、

个体深度访谈、心理测评数据分析等多种科学手段，系统收集不同年级、不同专业、不同性格特征大学生的心理状态数据，全面梳理各成长阶段的核心心理困惑、潜在心理需求以及认知接受习惯。例如，通过调研精准掌握大一新生在校园环境适应、学习方式转变、人际关系重建等方面的具体焦虑点；明确大二、大三学生在学业竞争、专业发展、情感关系处理等方面的核心困扰；把握大四学生在职业选择、就业压力、社会角色转型等方面的主要迷茫点。在系统调研的基础上，对收集到的心理需求信息进行分类、汇总与深度分析，提炼出各阶段的核心心理发展任务与关键心理支持需求，以此为核心依据筛选出具有针对性的教学内容，并进行科学的逻辑整合，形成层次分明、衔接顺畅、重点突出的内容体系，确保教学内容既符合学生的认知发展水平，又能切实解决各阶段的核心心理问题。

在具体实践中，高校可将大学生在校期间的成长过程划分为适应期、发展期、成熟期三个阶段，分别筛选与整合对应的教学内容。适应期主要针对大一新生，核心教学内容应聚焦校园生活适应、人际关系建立、自我认知构建等方面，帮助新生快速适应高校学习生活节奏，缓解适应焦虑；发展期主要针对大二、大三学生，核心教学内容可围绕学业压力应对、情绪管理优化、人际交往深化、恋爱心理调适等方面展开，助力学生提升心理调适能力，实现自我成长；成熟期主要针对大四学生，核心教学内容应侧重职业规划指导、就业心理调适、角色转变适应等方面，帮助学生从容应对就业压力，顺利实现从校园到社会的过渡。同时，高校需对各阶段的教学内容进行有机整合，避免内容重复，确保教学内容的系统性与连贯性。在具体实践中，高校可结合大学生在校期间的成长轨迹与核心任务，将其划分为适应期、发展期、成熟期三个关键阶段，针对各阶段的心理发展特点与核心需求，进行精准的教学内容筛选与整合，实现“阶段适配、精准育人”的教学目标。适应期主要覆盖大一新生入学后的1个学期~2个学期，此阶段学生的核心心理需求是快速融入校园环境、建立稳定的人际关系、构建清晰的自我认知，缓解因环境突变、角色转变带来的适应焦虑。因此，该阶段的核心教学内容应聚焦校园生活适应技巧、人际关系建立与维护方法、自我探索与身份认同构建、学习方式转型与时间管理等核心模块。例如，通过“校园资源导航与运用”“宿舍人际关系沟通技巧”“自我认知量表解读与应用”“大学学习规划制定”等具体内容的教学，帮助新生快速熟悉校园环境、掌握人际沟通技巧、清晰认知自身优势与不足，顺利完成

从高中到大学的过渡。

发展期主要涵盖大二、大三两个年级，此阶段学生已基本适应大学学习生活，核心心理需求逐步转向学业深化、能力提升、情感关系处理与自我价值实现，同时面临学业竞争、专业发展方向选择等带来的压力。因此，该阶段的核心教学内容可围绕学业压力科学应对、情绪管理进阶技巧、人际交往深化与冲突解决、恋爱心理健康引导、专业兴趣探索与能力提升等模块展开。例如，通过“学业压力源分析与个性化应对方案制定”“情绪调节的多元方法实践（正念冥想、认知重构等）”“亲密关系中的边界感建立与沟通艺术”“专业发展方向测评与规划”等内容的教学，助力学生提升心理调适能力，妥善处理学业与情感中的各类问题，实现自我认知与综合能力的同步成长。成熟期主要覆盖大四学年，此阶段学生的核心任务是完成学业收尾、应对就业竞争、实现从校园到社会的角色转型，核心心理需求集中在职业规划精准化、就业压力缓解、面试心理调适、社会角色适应等方面。因此，该阶段的核心教学内容应侧重职业兴趣与能力匹配测评、求职技巧与面试心理准备、就业压力科学疏导、职场人际关系初步构建、社会规则认知与角色转型适应等模块。例如，通过“职业性格测评与职业方向匹配分析”“面试焦虑缓解技巧与模拟演练”“职场沟通基本礼仪与技巧”“从学生到职场人的心理调适方法”等内容的教学，帮助学生清晰定位职业方向、缓解就业焦虑，从容应对角色转变，顺利开启职业生涯。同时，高校需注重各阶段教学内容的有机衔接与系统整合，通过设置“阶段性总结与衔接课程”，梳理各阶段教学内容的核心逻辑与关联点，避免内容重复或断层，确保整个教学内容体系的系统性、连贯性与递进性。

这种基于大学生心理发展特点的内容筛选与整合，能够显著提升教学内容的针对性与适配性，使心理健康教育更符合大学生的成长规律。通过分阶段开展针对性教学，大学生能够在不同成长阶段获得精准的心理指导，有效解决各阶段的核心心理困惑，逐步提升核心心理素养。同时，系统整合的教学内容能够帮助大学生构建完整的心理健康知识体系，为其长期的心理发展提供有力支撑，进一步提升心理健康教育实效。这种基于大学生心理发展特点的内容筛选与整合策略，具有鲜明的科学性与实用性，能够从根本上提升教学内容的针对性与适配性，使心理健康教育更符合大学生的成长规律与认知逻辑。通过分阶段开展精准化教学，大学生能够在不同成长阶段获得“量身定制”的心理指导与支持，有效解决各阶段的

核心心理困惑,避免因教学内容“超前”或“滞后”导致的学习抵触情绪,显著提升学习的主动性与参与感。同时,系统整合的教学内容能够帮助大学生构建起完整、连贯的心理健康知识体系,让学生清晰把握心理健康知识的内在逻辑与应用场景,为其长期的心理发展提供持续、稳定的知识支撑。此外,这种策略能够为教师提供清晰的教学内容设计框架,帮助教师精准把握各阶段的教学重点与教学目标,优化教学方案设计,提升教学实施的专业性与有效性,进而推动心理健康教育教学实效的全面提升,为心理育人工作的高质量开展奠定坚实基础。

## (二) 聚焦核心心理素养的教学内容体系构建

聚焦核心心理素养的教学内容体系构建,是高等院校心理健康教育教学内容优化的关键举措。核心心理素养是大学生实现全面发展的重要基础,涵盖自我认知能力、情绪管理能力、压力应对能力、人际交往能力、心理韧性等核心要素。构建聚焦核心心理素养的教学内容体系,要求高校以培育这些核心要素为核心导向,梳理各核心素养的培育目标与内容要点,整合相关教学资源,形成科学完善、重点突出的教学内容体系。聚焦核心心理素养的教学内容体系构建,是高等院校心理健康教育教学内容优化的关键举措,更是实现心理健康教育从“知识传授”向“素养培育”深度转型的核心路径。核心心理素养是大学生在成长过程中必须具备的关键心理品质与能力,是其实现全面发展、应对未来社会挑战的核心支撑,涵盖自我认知能力、情绪管理能力、压力应对能力、人际交往能力、心理韧性等多个相互关联、相互支撑的核心要素。这些要素共同构成了大学生心理健康的“核心骨架”,直接决定了大学生的心理适应能力、成长潜力与幸福感知能力。与传统侧重心理健康基础知识讲解的教学内容体系不同,聚焦核心心理素养的教学内容体系以“能力培育”为核心目标,更注重教学内容的实践性、应用性与系统性,能够从根本上弥补传统教学中“重理论、轻实践”“重知识、轻能力”的短板。

构建聚焦核心心理素养的教学内容体系,要求高校首先明确各核心心理素养的培育目标与核心能力要点,转向按“素养模块”进行系统构建。这就需要高校组织心理学专业教师、一线心理健康教育工作者、行业专家等共同组成内容研发团队,结合大学生的成长需求与社会对高素质人才的心理素养要求,深入研讨各核心心理素养的内涵与培育逻辑。例如,明确自我认知能力的培育目标是帮助大学生建立全面、客观、积极的自我认知,核心能力要点包

括自我探索、优势与不足精准识别、自我价值认同构建等;情绪管理能力的培育目标是帮助大学生实现情绪的科学识别、合理表达与有效调节,核心能力要点包括情绪信号识别、情绪表达的边界与技巧、多元情绪调节方法的掌握与应用等。在明确培育目标与能力要点的基础上,系统梳理各核心素养对应的教学内容要点,整合优质教学资源,构建起科学完善、重点突出、逻辑连贯的教学内容体系,确保教学内容能够精准支撑各核心心理素养的培育目标落地。

在具体实践中,高校可围绕核心心理素养设置专项教学模块,每个模块明确具体的教学目标与教学内容。自我认知模块可涵盖自我探索、优势与不足认知、自我价值认同等内容,通过心理测评、自我反思、小组分享等形式,引导大学生全面、客观地认识自我;情绪管理模块可包括情绪识别、情绪表达、情绪调节技巧等内容,帮助大学生掌握合理的情绪调节方法,提升情绪管理能力;压力应对模块可聚焦压力源分析、压力缓解技巧、积极心态培育等内容,引导大学生正确看待压力,提升抗压能力;人际交往模块可涵盖沟通技巧、人际关系维护、冲突解决等内容,助力大学生建立良好的人际关系;心理韧性模块可包括挫折应对、成长型思维培育、积极心理品质养成等内容,帮助大学生增强心理韧性,更好地应对成长过程中的各种挑战。同时,高校需注重各模块内容的有机衔接,形成相互支撑、逻辑连贯的教学内容体系。

这种聚焦核心心理素养的教学内容体系构建,能够使心理健康教育教学更具针对性与实效性,明确教学的核心方向。通过专项模块教学,大学生能够系统学习各核心心理素养的培育知识与技能,逐步提升自身的心理素质。同时,这种内容体系能够帮助教师更清晰地把握教学重点,优化教学方案,提升教学的专业性与系统性,为心理育人工作的高质量开展提供有力支撑。

## (三) 结合时代背景补充特色教学内容

结合时代背景补充特色教学内容,是高等院校心理健康教育教学内容优化的重要补充,能够使教学内容更具时代性与实用性。随着社会环境的快速变化,新技术、新思潮不断涌现,大学生的生活方式与心理状态也随之发生变化,涌现出诸多新型心理需求与心理困惑。结合时代背景补充特色教学内容,要求高校密切关注社会发展动态与大学生心理需求的变化趋势,及时将新型心理议题纳入教学内容体系,丰富教学内容的内涵与外延。

在具体实践中,高校可围绕网络心理、职业发展、社会适应等时代性议题补充特色教学内容。网络心理模块可

涵盖网络成瘾预防、网络信息辨别、网络人际关系处理等内容，帮助大学生树立健康的网络使用观念，提升网络心理调适能力；职业发展模块可结合当前就业市场的变化趋势，补充职业竞争力提升、创业心理准备、灵活就业心理调适等内容，助力大学生更好地应对职业发展挑战；社会适应模块可涵盖社会规则认知、多元文化包容、社会责任感培育等内容，帮助大学生提升社会适应能力，更好地融入社会。同时，高校可结合本校的专业特色与地域特点，补充具有本校特色的教学内容。例如，职业院校可补充职业心理素质、岗位适应心理等特色内容；农业类院校可结合乡村振兴实践，补充基层服务心理调适、挫折应对等内容，使教学内容更贴合学生的专业发展与未来职业需求。

这种结合时代背景补充特色教学内容的策略，能够有效提升教学内容的时代性与实用性，使心理健康教育更好地适应社会发展与大学生心理需求的变化。通过特色教学内容的补充，大学生能够获得更全面、更贴合实际的心理健康知识与技能，有效解决新型心理困惑，提升心理调适能力。同时，特色教学内容的引入能够丰富教学形式，增强教学的趣味性与吸引力，进一步提升心理健康教育的实效。

## 五、高等院校心理健康教育模式的创新路径

### （一）课堂教学主阵地的模式升级

课堂教学作为高等院校心理健康教育的核心载体与主阵地，其模式的升级迭代是推动心理健康教育创新发展的关键路径，直接关系到课堂教学的实效性、吸引力与育人质量。心理健康教育的本质是心灵的沟通与成长的引导，传统单一的讲授式教学模式往往难以触及学生的内心深处，也难以充分调动学生的主动参与性，导致教学效果受限。因此，课堂教学主阵地的模式升级，核心要义在于回归学生主体地位，通过系统性引入互动式、体验式、案例式、探究式等多元新型教学方法，构建以学生为中心、以心理体验为核心、以能力提升为目标的现代化课堂教学模式。这一路径要求高校首先明确课堂教学模式升级的核心目标，即从“知识传递”向“素养培育”转变，在此基础上优化教学环节设计，强化教学过程中的互动性与体验性，充分调动学生的学习积极性、主动性与创造性，让学生真正成为课堂学习的参与者、思考者与受益者。

在具体实践推进中，高校可从教学方法创新、教学环节优化、教学氛围营造三个核心维度系统推进课堂教学模

式升级，形成全方位、多层次的课堂优化体系。在教学方法创新方面，需要立足心理健康教育的学科特点与学生的心理发展需求，实现教学方法的多元化与精准化。教师可广泛采用案例教学法，精心筛选大学生身边真实发生的、具有代表性的心理案例，如学业压力调适、宿舍人际关系冲突、恋爱心理困扰等，通过案例呈现、分组研讨、观点碰撞、教师点评等环节，引导学生将抽象的心理健康理论知识与具体的实际问题相结合，深化对知识的理解与应用；采用角色扮演法，围绕人际交往中的沟通障碍、情绪管理中的冲动应对、职业选择中的迷茫焦虑等典型场景进行情境设计，让学生分别扮演不同角色，在沉浸式体验中感受不同心理状态下的情绪变化与行为反应，进而学会换位思考，提升心理调适能力与沟通技巧；采用小组合作学习法，根据学生的性格特点、专业背景等合理划分学习小组，围绕特定心理议题如“如何构建积极的大学生活”“挫折后的心理重建”等开展深度讨论与合作探究，在小组互动中培养学生的团队协作能力、问题解决能力与语言表达能力。

在教学环节优化方面，需要构建“课前一课中—课后”全链条的教学环节体系，实现教学过程的连贯性与完整性。课前，教师可借助线上学习平台向学生推送预习资料，包括心理健康相关的科普文章、案例视频、心理测量量表等，并设置针对性的预习思考题，如“结合自身经历思考大学生活中常见的心理困扰有哪些”“你常用的情绪调节方法是什么，效果如何”等，引导学生提前了解教学内容，主动梳理自身相关经历与困惑，为课堂学习做好准备；课中，教师合理分配教学时间，通过提问互动、小组展示、心理小游戏、现场模拟等多种形式增强课堂互动性，及时掌握学生的学习情况与心理反馈，灵活调整教学节奏与内容，确保教学内容能够精准对接学生需求；课后，教师应布置兼具实践性与反思性的作业，如撰写心理日记记录自身情绪变化与调适过程、开展情绪调节实践并总结经验、采访身边同学的心理健康状态并进行分析等，引导学生将课堂所学知识主动运用到日常学习生活中，实现知识的内化与能力的提升。

在教学氛围营造方面，良好的课堂氛围是提升心理健康教育教学效果的重要保障。教师应注重构建开放、民主、包容、安全的课堂氛围，充分尊重学生的个体差异、情感表达与思想观点，摒弃“评判式”教学态度，采用“引导式”“鼓励式”的教学语言。在课堂中，鼓励学生主动分享自己的心理困惑、成长经历与真实感悟，对于学生的分享给予充分的尊重与肯定，让学生在轻松愉悦的氛围中放

下心理戒备,主动参与到教学互动中。同时,教师可通过自身的言行举止传递积极的心理能量,用真诚、温暖的态度与学生建立良好的师生关系,让课堂成为学生心灵交流的平台、心理成长的港湾,使学生在潜移默化中接受心理健康教育,提升心理素养。

课堂教学主阵地的模式升级,能够从根本上突破传统教学模式的局限,实现心理健康教育质量的显著提升。通过多元新型教学方法的引入与全链条教学环节的优化,能够充分调动学生的学习积极性与主动性,让学生从被动的知识接受者转变为主动的知识探究者与能力实践者,有效增强学生的情感体验与参与感,使学生更深入地理解与掌握心理健康知识的核心内涵。同时,开放包容的课堂氛围能够显著拉近师生之间的心理距离,增强师生之间的信任与沟通,让教师更精准地把握学生的心理需求,为个性化的心理引导提供依据,也让学生更愿意主动寻求教师的帮助与指导。这种模式升级不仅能够提升课堂教学的实效性与吸引力,更能够推动心理健康教育从“知识传授”向“素养培育”的深度转型,为学生核心心理素养的提升奠定坚实基础,进一步提升高等院校心理健康教育教学的整体质量。

## (二) 线上线下融合教学模式的构建

在数字化时代背景下,信息技术与教育教学的深度融合已成为教育发展的必然趋势,构建线上线下融合教学模式是高等院校心理健康教育模式创新的重要方向与核心抓手。这种融合模式并非简单的线上教学与线下教学的叠加,而是通过系统性整合线上线下两种教学形态的优势资源,明确两者的功能定位与协同衔接机制,形成“线上赋能、线下深化”的优势互补、协同发力的教学格局,从而有效提升心理健康教育教学的灵活性、覆盖面与精准性。线上教学凭借其资源丰富、学习便捷、互动及时、不受时空限制的独特优势,能够为学生提供自主化、个性化的学习渠道;线下教学则依托其互动性强、体验感深、指导精准、情感联结紧密的特点,能够满足学生深度心理体验与个性化指导的需求。构建线上线下融合教学模式,核心目标在于整合优质教学资源,优化教学服务供给,让心理健康教育能够随时随地触达学生,精准对接学生的多元化、个性化心理需求。

在具体实践构建中,高校需从平台搭建、资源整合、功能衔接、精准服务四个核心层面推进线上线下融合教学模式的落地实施。首先,搭建一体化线上教学与服务平台,这是融合模式开展的基础支撑。平台应实现多功能集成,

重点整合线上课程学习、心理测评、互动交流、心理咨询预约、心理资源库等核心功能,为学生提供全方位、一站式的线上学习与心理服务支持。在课程学习功能模块,应上传丰富多样的线上课程资源,包括针对不同心理主题的微课视频、图文并茂的电子课件、拓展阅读资料、案例分析视频等,学生可根据自身的时间安排、学习进度与心理需求自主选择学习内容,实现个性化学习;在心理测评功能模块,应嵌入多种科学规范的心理测量量表,如症状自评量表、焦虑自评量表、压力感知量表等,学生可定期自主完成测评,系统自动生成测评报告,帮助学生及时了解自身心理状态,发现潜在的心理问题;在互动交流功能模块,应设置师生交流区、学生互助区等板块,实现师生之间、学生之间的实时沟通与异步交流,学生可在平台上提问解惑、分享心理感悟、交流调适经验,教师可及时回复学生疑问,开展针对性的线上引导;在心理咨询预约功能模块,应实现线上预约、时间选择、咨询师匹配等功能,方便学生快速便捷地预约线下心理咨询服务,提升咨询服务的可及性。

其次,强化线下教学的精准深化与互动体验功能,实现与线上教学的有效衔接。线下教学应避免重复线上教学的理论知识内容,重点聚焦线上学习中发现的共性问题与学生的个性化心理需求,开展深度互动体验式教学活动。例如,针对线上平台收集的学生普遍存在的学业压力、人际交往障碍等共性心理困惑,组织开展专题案例研讨、团体心理辅导、心理情景剧展演等线下活动;针对线上心理测评中发现的心理状态异常或有特殊心理需求的学生,开展一对一的线下约谈、个性化心理疏导与干预。同时,教师应建立线上线下教学衔接的闭环机制,通过线上平台实时跟踪学生的学习进度、学习时长、互动发言、测评结果等数据,深入分析学生的学习情况与心理需求,以此为依据精准设计线下教学方案,优化教学内容与活动形式。例如,教师可通过线上平台收集学生提出的各类心理困惑,对困惑进行分类梳理,在线下课堂中针对高频困惑开展专题讨论与深度指导;通过线上测评数据识别出存在焦虑、抑郁等情绪问题的学生,及时进行线下约谈,了解其具体情况,提供针对性的心理支持与帮助,必要时转介专业医疗机构。

线上线下融合教学模式的成功构建与实施,能够为高等院校心理健康教育注入强劲活力,带来多维度的质量提升。从覆盖范围来看,线上教学让学生能够随时随地开展学习,有效扩大了心理健康教育的覆盖面,使心理健

康知识与服务能够触达每一位学生；从学习体验来看，线上自主学习满足了学生的个性化学习需求，线下互动体验则深化了学生的情感认知与实践能力，两者结合能够显著提升学生的学习积极性与参与感；从教学实效来看，通过线上数据精准把握学生需求，线下开展针对性教学与服务，能够实现“精准识需、精准施教、精准服务”，大幅提升心理健康教育教学的精准性与实效性。此外，这种融合模式能够充分整合线上线下各类教学资源，优化教学流程，提升教学资源的运用效率，同时也能够推动心理健康教育服务的常态化、便捷化开展，让心理育人工作融入学生学习生活的方方面面，为学生的心理健康提供持续稳定的支撑。

### （三）实践体验式教学模式的开发

心理健康教育具有极强的实践性与应用性，学生心理素养的提升不仅需要理论知识的支撑，更需要在实践体验中不断感悟、反思与锤炼。开发实践体验式教学模式，是弥补传统心理健康教育教学中实践环节不足、推动教学模式创新、提升教学实效的关键举措。传统的心理健康教育教学往往侧重于理论知识的讲解，学生虽然能够掌握相关的心理知识，但在面对实际心理困惑时，往往难以将知识有效转化为具体的调适能力。实践体验式教学模式的核心要义，在于立足学生的心理发展需求与成长规律，将心理健康教育融入丰富多样的实践活动中，构建“理论学习+实践体验+反思总结”的完整教学链条，让学生在亲身参与、亲身体验中深化对心理健康知识的理解，掌握心理调适的实际技巧，提升心理韧性与社会适应能力。这种教学模式能够充分调动学生的感官体验与情感参与，使心理健康教育从“被动接受”转变为“主动探索”，从“知识记忆”转变为“能力养成”，真正实现心理健康教育的育人目标。

在具体实践开发中，高校可从校园实践、社会实践、团体辅导三个维度构建多层次、立体化的实践体验式教学活动体系，确保实践体验的全面性、针对性与实效性。在校园实践层面，应充分挖掘校园资源，打造常态化、多样化的校园心理实践活动平台，让学生在熟悉的校园环境中开展实践体验。一方面，定期开展主题鲜明的心理健康校园活动，如心理情景剧比赛、心理健康知识竞赛、心理漫画创作与展览、成长分享会、心理嘉年华等，这些活动能够有效激发学生的参与热情，让学生在活动策划、组织、参与的过程中学习心理健康知识，提升心理素养；另一方面，建立校园心理实践基地，如心灵驿站、情绪疏导室、心理放松室等，配备专业的心理放松设备、情绪调节工具等，为学生提供自主心理调适的实践平台，学生可在基地

中自主开展情绪放松训练、压力缓解实践等，在实践中掌握呼吸放松法、正念冥想、情绪日记等实用的心理调适技巧。同时，可鼓励学生成立心理社团、志愿者服务队等学生组织，引导学生自主开展心理科普宣传、同伴心理支持等活动，在服务他人的过程中提升自身的心理素养与责任意识。

在社会实践层面，应积极拓展校外实践渠道，让学生走出校园、接触社会，在真实的社会场景中提升心理调适能力与社会适应能力。高校可与社区、企业、中小学、医疗机构、社会心理服务机构等建立长期合作关系，搭建稳定的社会实践平台。组织学生参与各类志愿服务活动，如社区心理援助志愿服务，为社区居民提供心理科普宣传、简单的心理疏导等服务；参与中小学心理健康教育帮扶活动，为中小学生学习开展心理辅导、成长陪伴等服务。同时，结合学生的专业特色开展针对性的社会实践活动，实现专业学习与心理实践的有机融合。例如，组织师范类专业学生深入中小学开展心理健康教育实习，参与中小学的心理辅导工作，在实践中提升心理辅导能力与教学能力；组织医学类专业学生参与医院的心理护理实践，协助专业医护人员开展患者的心理疏导工作，深化对心理疾病的认知与理解；组织经管类专业学生参与企业实习，在实习过程中体验职场压力，学习职场人际关系处理技巧，提升职业心理调适能力。

在团体辅导层面，应针对特定学生群体的共性心理需求，开展专业化、针对性的专题团体辅导活动，实现实践体验的精准化。团体辅导具有互动性强、感染力强、针对性强的特点，能够为学生提供安全、支持的心理环境，让学生在团体互动中相互支持、相互启发。高校可根据学生的年级、专业、心理需求等，设置不同主题的团体辅导活动，如针对低年级新生的“校园适应与人际关系构建”团体辅导，帮助新生快速适应校园生活，建立良好的人际关系；针对高年级学生的“职业规划与就业心理调适”团体辅导，帮助学生缓解就业焦虑，明确职业方向，提升就业竞争力；针对存在人际交往障碍的学生的“人际交往能力提升”团体辅导，通过互动游戏、角色扮演、经验分享等形式，帮助学生掌握有效的沟通技巧，改善人际关系；针对存在压力困扰的学生的“压力应对与心理韧性提升”团体辅导，引导学生正确认识压力，学习科学的压力缓解方法，提升心理韧性。同时，高校需注重引导学生在每一次实践体验活动后进行深入的反思总结，通过撰写实践报告、分享实践感悟、开展小组交流等形式，梳理实践中的收获

与体会,分析自身存在的不足,将实践体验中的感性认识转化为理性思考,将实践经验转化为自身的心理素养,形成“实践—反思—提升”的良性循环。

实践体验式教学模式的开发与实施,能够从根本上提升高等院校心理健康教育教学的实践性与实效性,推动心理健康教育育人目标的落地实现。通过丰富多样的实践体验活动,学生能够获得更直观、更深刻的心理体验,深化对知识的理解与应用,真正将理论知识转化为解决实际心理问题的能力。在实践体验中,学生能够不断锻炼自身的情绪管理能力、压力应对能力、人际交往能力与问题解决能力,提升心理韧性与社会适应能力,为未来的学习、工作与生活奠定坚实的心理基础。同时,实践体验活动能够显著增强心理健康教育的趣味性与吸引力,充分调动学生的参与积极性与主动性,让学生在轻松愉悦的氛围中接受心理健康教育,有效提升学生对心理健康教育的认可度与参与度。此外,实践体验活动的开展能够进一步营造积极向上的校园心理育人氛围,推动形成“人人关注心理、人人参与心理实践、人人提升心理素养”的良好局面,为学生的健康成长与全面发展提供优质的环境支撑,推动高等院校心理育人工作的深入开展。

## 六、高等院校心理健康教育教学保障体系的完善措施

### (一) 师资队伍专业化建设策略

师资队伍专业化建设策略,是完善高等院校心理健康教育教学保障体系的核心举措,能够为心理健康教育教学工作的开展提供坚实的人才支撑。师资队伍的专业素养直接影响心理健康教育教学的质量与实效,推进师资队伍专业化建设,要求高校从人才引进、培训提升、激励保障三个方面入手,构建一支数量充足、结构合理、专业过硬的心理健康教育教学队伍。

在人才引进方面,高校应制定科学的人才引进计划,加大对专职心理健康教育教师的引进力度,明确人才引进的专业要求与资质标准,优先引进心理学专业背景、具有丰富教学与咨询经验的专业人才。同时,高校应优化师资队伍结构,合理配置专职教师、兼职教师与辅导员的比例,形成多元化的师资队伍格局。专职教师主要负责核心课程教学、专业心理咨询与科研工作;兼职教师可从校内其他学科教师、校外专业心理咨询师、行业专家中选聘,补充师资力量;辅导员则负责日常心理教育引导与学生心理状态监测工作,形成分工明确、协同配合的工作机制。

在培训提升方面,高校应建立常态化的师资培训机制,制定系统的培训计划,定期组织师资队伍参加专业培训、学术交流、案例研讨等活动。培训内容应涵盖心理健康教育理论、教学方法、咨询技巧、危机干预、科研方法等多个方面,帮助教师提升专业素养与实践能力。高校可与国内外知名高校、心理学研究机构开展合作,邀请专家学者举办专题讲座、工作坊,为教师提供前沿的专业知识与技能指导;可组织教师参与国内外学术会议、进修学习,拓宽学术视野,提升科研能力;可定期开展校内案例研讨活动,让教师分享教学与咨询经验,相互学习、共同进步。同时,高校应鼓励教师参与心理健康教育相关的科研项目,将科研成果转化为教学实践,提升教学的专业性与创新性。

在激励保障方面,高校应建立完善的激励机制,将心理健康教育教学工作纳入教师考核评价体系,明确考核指标与奖惩措施,对在教学、咨询、科研等工作中表现突出的教师给予表彰与奖励。同时,高校应保障师资队伍福利待遇,提高专职心理健康教育教师的岗位吸引力,稳定师资队伍。此外,高校应搭建师资队伍发展平台,为教师提供职称晋升、职务聘任等发展机会,鼓励教师不断提升自身专业水平,实现个人与学校的共同发展。

### (二) 教学资源的整合与高效运用

教学资源的整合与高效运用,是完善高等院校心理健康教育教学保障体系的重要基础,能够为心理健康教育教学工作的开展提供有力的资源支撑。教学资源的丰富性与实效性直接影响教学质量,推进教学资源的整合与高效运用,要求高校梳理现有教学资源,整合校内校外、线上线下各类资源,建立资源共享机制,提升资源运用效率。

在资源整合方面,高校应首先整合校内教学资源,梳理校内心理健康教育相关的课程资源、师资资源、设施资源等,建立校内资源数据库。课程资源整合应涵盖必修课程、选修课程、专题讲座、线上课程等各类资源,形成系统完善的课程资源体系;设施资源整合应包括心理咨询室、心理测评室、实践体验基地等各类场地设施,优化设施配置,提高设施运用率。其次,高校应积极整合校外优质资源,加强与其他高校、科研机构、医疗机构、社会心理服务机构等的合作,引进外部优质课程资源、专家资源、实践资源等。例如,与医疗机构合作建立心理危机干预转介机制,为有需要的学生提供专业医疗支持;与社会心理服务机构合作开展实践教学活动,拓宽学生的实践渠道;与其他高校开展校际合作,共享优质课程资源与学术成果,实现资源互补。

在资源高效运用方面，高校应建立完善的教学资源管理平台，对整合后的各类资源进行分类管理、统一调度，方便教师与学生查询、使用。同时，高校应加强对资源使用的指导与培训，帮助教师掌握资源运用的方法与技巧，提升资源在教学中的应用效果。例如，引导教师合理运用线上课程资源开展混合式教学，运用心理测评资源开展学生心理状态监测，运用实践资源开展实践教学。此外，高校应建立资源使用反馈机制，定期收集教师与学生对资源使用的意见与建议，及时优化资源配置与管理方式，提升资源运用效率。同时，高校应加大对教学资源建设的投入力度，不断更新完善资源内容，提升资源质量，为心理健康教育工作的开展提供持续的资源支撑。

### （三）教学评价机制的科学构建

教学评价机制的科学构建，是完善高等院校心理健康教育保障体系的关键环节，能够有效发挥评价的导向与激励作用，推动心理健康教育质量的持续提升。传统的教学评价机制多以学生的考试成绩为核心指标，难以全面反映心理健康教育教学的实效。构建科学的教学评价机制，要求高校突破传统评价模式的局限，建立多元化、过程性、综合性的评价体系，全面考量教学过程与教学效果。

在具体实践中，高校可从评价主体、评价指标、评价方式三个方面构建科学的教学评价机制。在评价主体方面，应构建多元化的评价主体体系，涵盖教师自评、学生评价、同行评价、督导评价等多个维度。教师自评能够帮助教师主动反思教学过程中的优点与不足，及时优化教学方案；学生评价能够反映学生对教学内容、教学方法、教学效果的真实感受，为教学改进提供直接依据；同行评价能够发挥专业引领作用，帮助教师借鉴先进教学经验，提升教学水平；督导评价能够从宏观层面把握教学质量，提出针对性的改进建议，保障教学工作的规范化开展。

在评价指标方面，应建立综合性的评价指标体系，涵盖教学内容、教学方法、教学过程、教学效果等多个维度。教学内容指标应考量内容的科学性、针对性、时代性与实用性；教学方法指标应考量方法的创新性、互动性、体验性与适用性；教学过程指标应考量教学环节的设计合理性、师生互动的充分性、教学氛围的营造效果等；教学效果指标应突破单一的成绩导向，综合考量学生的心理健康知识掌握程度、心理调适能力提升情况、积极心理品质养成情

况、学习满意度等多个方面。同时，评价指标应根据心理健康教育的特点与目标进行动态调整，确保指标的科学性与有效性。

在评价方式方面，应采用过程性评价与终结性评价相结合的方式。过程性评价应贯穿于整个教学过程，通过课堂表现、作业完成情况、实践活动参与度、小组讨论贡献等多种形式，全面监测学生的学习过程与进步情况；终结性评价可采用课程论文、实践报告、综合测试等形式，综合考核学生的学习成果。同时，高校应注重评价结果的运用，将评价结果及时反馈给教师与学生，帮助教师明确教学改进方向，优化教学方案；帮助学生了解自身学习情况，调整学习策略。此外，高校应建立评价结果与教学改进的联动机制，定期根据评价结果总结教学经验，发现教学问题，提出针对性的改进措施，推动心理健康教育质量的持续提升。

## 七、结束语

高等院校心理健康教育作为心理育人的核心载体，在培育全面发展的高素质人才、推动高等教育高质量发展过程中占据重要地位。本文围绕高等院校心理健康教育改革展开探索，明确了教育教学的核心定位，梳理了当前开展现状及有待提高的问题，阐述了改革的核心价值，并从教学内容优化、教学模式创新、保障体系完善三个维度提出了具体的改革策略。高等院校需持续关注大学生心理发展的新特点与新需求，不断深化心理健康教育改革，优化心理育人体系，营造积极健康的校园育人氛围，为大学生的健康成长与全面发展提供更有力的支撑，为高等教育人才培养质量的提升注入更强动力。

### 参考文献：

- [1]王海平,韩引弟.培育心理资本:积极心理学导向的职业本科心理健康教育体系创新研究[J].教育进展学刊,2025,2(06):116-118.
- [2]吴贞贞.中职心理健康教学提升学生职业心理素养的策略研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2025(05):66-68.
- [3]窦娟.高职院校心理健康教育服务体系优化探微[J].成才之路,2025(33):37-40.
- [4]曾一灵,潘婧璇,易丽敏.构建职业心理教育模式化解学生就业心理压力[J].现代商贸工业,2025(21):121-124.