



“形神合一”理念引领的大学生心理健康混合式教学路径创新

贺旭^{1*}

1. 公共卫生与管理学院, 广州中医药大学, 邮编: 510006

*通讯邮箱hexu2025@126.com

摘要

在新时代高等教育背景下, 大学生心理健康问题日益凸显, 传统教学模式难以满足其多元化需求。本文旨在探索一条将中国传统哲学“形神合一”理念与现代混合式教学方法深度融合的创新路径。研究首先阐述了“形神合一”思想从“身心二元”走向“形神一体”的整体健康观, 并分析了混合式教学在心理健康教育中的适用性。在此基础上, 本文构建了一个以“形神合一”为理念引领, 线上线下融合的混合式教学路径。该路径通过线上理论学习、线下体验与时间、合作探究与讨论、素养内化四个环环相扣的环节, 旨在将心理健康知识传授、身体调适技能训练、精神境界感悟和个人素养提升有机结合。本文详细论述了该路径的具体实施策略, 并对其教学效果进行了展望。研究结论表明, 这一创新路径能够有效提升大学生心理健康课程的吸引力与实效性, 促进其身心和谐与全面发展, 为高校心理健康教育改革提供了具有文化深度和时代特征的新思路。

关键词

形神合一; 大学生; 心理健康教育; 混合式教学

Innovation of Blended Teaching Pathways for College Students' Mental Health Guided by the Concept of "Unity of Form and Spirit"

Xu He^{12*}

¹School of Public Health and Management, Guangzhou University of Chinese Medicine, Post Code: 510006

Abstract

In the context of higher education in the new era, mental health problems among college students have become increasingly prominent, and traditional teaching models struggle to meet their diverse needs. This paper aims to explore an innovative approach that deeply integrates the traditional Chinese philosophical concept of "Unity of Form and Spirit" with modern blended teaching methods. The study first elaborates on the holistic health perspective of the "Unity of Form and Spirit" concept, which transitions from a "mind-body duality" to an "integration of physical form and spiritual essence," and analyzes the applicability of blended teaching in mental health education. On this basis, the paper constructs a blended teaching pathway guided by the "Unity of Form and Spirit" concept, combining online and offline elements. This pathway consists



of four interconnected stages: online theoretical learning, offline experiential practice, collaborative inquiry and discussion, and the internalization of competencies. It aims to organically integrate the transmission of mental health knowledge, training in physical adjustment skills, insights into spiritual realms, and the enhancement of personal qualities. The paper discusses in detail the specific implementation strategies of this pathway and anticipates its teaching outcomes. The findings indicate that this innovative approach can effectively enhance the appeal and effectiveness of mental health courses for college students, promote their physical and mental harmony and overall development, and provide new insights with cultural depth and contemporary relevance for the reform of mental health education in higher education institutions.

Keywords

Unity of Form and Spirit; College students; Mental health education; Blended teaching

1. 引言

随着社会的发展，当代大学生面临着前所未有的学业、人际、职业发展等多重压力，导致心理问题发生率持续上升（郝万林，2017）。国家层面已出台多项政策，要求全方位提升学生心理健康素养。教育部等十七部门联合印发的《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）》明确指出，需全方位提升学生心理健康素养，构建系统化的心理育人体系。在这一宏观政策指导下，高校心理健康教育课程作为主渠道，其教学改革势在必行。

与此同时，信息技术的迅猛发展推动了教育变革，混合式教学（Blended Teaching）已成为高等教育改革的重要趋势（李逢庆，2016）。研究与实践证明，混合式教学能够有效突破传统教学的时空限制，满足学生的个性化学习需求，提升学习参与度与知识掌握能力，在心理健康教育领域展现出巨大潜力（苏小红等，2015）。然而，仅仅在技术层面嫁接混合式教学，可能流于表面，而未能深入理解心理健康教育的深层内涵。心理健康教育的核心在于对人的全面关怀，即身体、心智与精神的和谐统一。正是在此背景下，植根于中华优秀传统文化的“形神合一”理念，为心理健康教育提供了深刻的理论滋养与创新视角。该理念强调形体与精神的相互依存、相互影响，是一个不可分割的整体（王昊等，2013）。它超越了西方身心二元论的局限，为构建身心一体的健康模式提供了哲学基础。

因此，本研究旨在探索一条“形神合一”理念引领下的大学生心理健康混合式教学创新路径，将传统文化的整体观、系统观与现代混合式教学的技术优势相结合，构建一个既符合当代大学生心理发展规律，又富有文化内涵的教学体系。这不仅是对高校心理健康教育模式的一次深刻变革，更是对中华优秀传统文化进行创造性转化、创新性发展的一次有益尝试，旨在为培养具有健全人格和良好心理素质的新时代青年提供一条切实可行的路径。

2 理论基础

2.1. “形神合一”理念的内涵与现代价值

“形神合一”是中国传统哲学和中医学的核心思想（颜红 & 纪宇，2016）。从字面意义上看，“形”指代的是人的躯体、形体、官窍等一切有形的组织结构，是生命活动的物质基础；而“神”则涵盖了人的精神、意识、思维、情感、生命活力等一切无形的心理活动与生理机能的外在表现。“形神合一”的精髓在于强调二者在一个生命有机体中的辩证统一、相互为用、不可分割的动态关系。



首先，“形为神之基”，即形体是精神活动的物质载体和生理基础。中医经典《黄帝内经》中“故生之来谓之精，两精相搏谓之神”的论述，深刻指出了生命的产生源于父母的精气结合，而精神活动的产生也必须以构成身体的精、气、血、津液等基本物质为基础（李慧杰，2011）。若形体康健，脏腑功能协调，气血充盈，则精神饱满，思维敏捷，情绪稳定。反之，若形体有恙，如长期熬夜、营养不良、缺乏运动等，导致脏腑功能失调，气血亏虚，则必然会影响精神的充沛与稳定，出现记忆力下降、注意力不集中、情绪低落等一系列心理问题。

其次，“神为形之主”，即精神活动对形体健康具有主导和反作用。精神意识不仅是生命活动的产物，更能够反过来调控和影响生理功能。不同的情志活动与特定的脏腑功能密切相关，如“心主喜”、“肝主怒”、“脾主思”、“肺主悲”、“肾主恐”。正常的情志波动是生理反应，但突然、强烈或长期持久的情志刺激，即“七情内伤”，则会打破脏腑的平衡状态，导致气机紊乱，进而引发躯体疾病。这一“神伤及形”的理论，深刻揭示了心理因素在疾病发生、发展中的核心作用，强调了心理调适对于维护身心健康的重要性。

综上所述，“形神合一”的整体观，为心理健康提供了一个全面而系统的理论框架。它超越了将心理问题与身体问题割裂开来的“身心二元论”，强调从身体与精神的相互作用、相互影响的整体视角来理解和解决心理健康问题。在现代心身医学背景下，这一思想的价值愈发凸显。现代医学研究已经证实，许多心理疾病（如焦虑、抑郁）常伴有显著的躯体症状（如失眠、头痛、胃肠功能紊乱），而许多躯体疾病（如心血管疾病、糖尿病）也同样会受到心理社会因素的显著影响（潘洪峰等，2007）。

2.2. 混合式教学在心理健康教育中的适用性

面对大学生心理健康教育的现实困境与挑战，混合式教学的兴起与应用，为其改革与发展提供了前所未有的机遇。混合式教学并非简单的线上教学与线下教学的相加，而是将两种教学组织形式的优势有机结合起来，以实现教学效果最优化的一种教学范式。它在理念上强调以学生为中心，在技术上充分利用现代信息技术，在方法上注重学生的主动参与和深度学习，这些特征使其与心理健康教育的内在要求高度契合（何文华，2023）。

首先，混合式教学能够有效整合资源，实现“因材施教”的个性化教学。在线上教学阶段，教师可以借助 MOOC、SPOC 等平台，提供丰富的学习资源。学生可以根据自己的兴趣、知识基础和时间安排，进行自主的、个性化的学习，这有效解决了传统课堂“千人一面”的问题。更重要的是，在线学习平台可以记录学生的学习行为数据，如视频观看时长、参与讨论的频率、作业完成情况等。教师可以据此数据分析学情，了解每个学生的学习困难和兴趣点，从而在线下教学中进行更有针对性的指导和辅导，实现真正的“因材施教”。

此外，混合式教学能够重构学习流程，强化学生的主体性与参与感。传统的线下教学往往是“先教后学”，教师先在课堂上讲授知识，学生课后被动吸收和练习。而混合式教学可以形成“先学后教、以学定教”的新模式。学生在课前通过线上资源完成基础知识的学习，课堂时间则被解放出来，用于更高阶的教学活动，如小组讨论、情景模拟、团体辅导等。这种以学生为中心的探究式、互动式学习，能够极大地激发学生的学习主动性和积极性，使他们从被动的知识接收者转变为主动的知识建构者。在安全、支持的心理课堂氛围中，学生通过亲身参与和体验，能够更深刻地理解自我、探索情绪，从而实现“知”与“行”的统一。

综上所述，将混合式教学模式应用于大学生心理健康教育，绝非简单的技术叠加，而是一场深刻的教学理念变革。它通过个性化资源推送和探究式学习流程重构的构建，能够有效弥补传统教学模式的短板，从根本上提升心理健康教育的吸引力、实效性和影响力，为培养大学生健全的人格和良好的心理素



质开辟了新的道路。

3. 教学路径设计

基于对“形神合一”理念的理解和对当前大学生心理健康教育挑战的分析，本研究构建了一个以“形神合一”为哲学引领，线上线下融合的混合式教学路径。该路径将教学过程解构为四个紧密衔接的阶段，共同服务于促进学生身心和谐与全面发展的目标。

3.1. 第一阶段：线上理论学习

教学路径始于线上知识讲授与自主学习阶段，重点在于构建学生的心理学知识框架，帮助他们理解“形”与“神”的基本概念及其相互关系。这一阶段主要通过在线平台完成，课程内容被重构为以学生发展需求为核心的模块化主题，融合生理学、神经科学知识 with 心理学、社会学知识，确保知识体系的整体性。教师会推送多样化的学习资源，如微视频、动画和案例分析，并发布学习任务单，引导学生进行自主探索，同时通过在线论坛及时解答疑问，为后续实践奠定理论基础。

3.2. 第二阶段：线下体验与实践

此阶段的目标是引导学生将所学知识应用于实际，通过身体参与和情感体验强化行为改变。这一阶段主要在线下课堂展开，侧重于体验式教学活动，例如正念呼吸练习、团体心理辅导或传统功法体验，让学生在行动中感受身体与心理的互动。同时，教师会布置行为实践作业，如记录感恩事件，鼓励学生在真实情境中应用知识，初步实现“调形”和“安神”的效果。

3.3. 第三阶段：合作探究与讨论

此阶段的目标是促进学生通过深度反思和思想碰撞实现精神成长。这一阶段融合线上与线下活动，以小组合作探究为主要形式，学生围绕开放性课题如社交媒体对自我认知的影响进行资料搜集、讨论和成果整理。在线下课堂进行汇报和答辩，同时通过反思性写作记录心路历程，教师引导分享和点评，帮助学生在思想层面获得顿悟，深化对自我和他人心理的理解。

3.4. 第四阶段：素养内化

此阶段的目标是将所学、所行、所悟内化为稳定的心理素质和健康习惯。这一阶段贯穿整个教学周期，通过建立电子心理成长档案记录学习过程，构建线上支持社区持续提供心理健康知识和答疑，并实施“朋辈-导师”联动制度，形成多层次育人网络。通过这些方式，学生能够将知识转化为可持续的生活方式，达到“心身合一”的养生境界。

整个路径从知识获取到行为实践，再到思想升华，最终实现素养内化，形成一个完整的闭环，为大学生心理健康教育提供了可操作的实施框架。

4. 实施策略与未来展望

4.1. 实施策略

为确保“形神合一”理念引领的混合教学路径有效落地，需要一套贯穿线上与线下的具体实施策略与方法，其中“知”与“行”是两个至关重要的环节，它们相互衔接，共同促进学生从知识内化到行为



转变。

“知”是教学路径的起点，其核心在于通过多元化线上资源的建设与推送，高效传递知识并激发自主学习。首先，需构建模块化、一体化的视频课程体系，组织教师团队开发时长 10-15 分钟的系列“微课”，聚焦核心知识点，综合运用动画、案例等多种形式增强吸引力，并遵循“三讲三不讲”原则确保内容精炼。其次，开发交互式、游戏化的在线学习工具，如在视频后嵌入即时反馈的客观题，或设计情绪识别小游戏、闯关式学习模式，以提升学生的参与感和成就感。建立结构化的数字资源库，系统整合扩展阅读文献、多媒体素材、在线心理测评工具及真实案例库，形成一个开放、有序的知识生态系统，满足学生深度探索与个性化学习的需求。最后，设计引导式、任务驱动的自主学习流程，教师通过发布包含学习目标、任务清单和方法建议的学习指南，引导学生进行目标明确的深度学习，为线下实践奠定坚实的理论基础。

在夯实“知”的基础之后，教学重心转向“行”，即通过沉浸式线下体验与具体的“调形”实践，引导学生将理论知识转化为真实的内在体验与行为改变。首要任务是营造安全、信任、支持的团体心理“场域”，通过优化教室物理环境、共同制定团体契约、教师展现共情与尊重，为学生创造一个能够自由表达与深度参与的心理空间。其次，精心设计结构化、主题鲜明的体验式活动，使其与线上知识紧密衔接，例如通过“20 个我是谁”书写活动探索自我意识，或借助“情绪猜猜猜”表演深化情绪管理，确保活动能有效引向对特定心理主题的深度探讨。再次，系统教授具体可操作的心理调适技能，如带领学生练习腹式呼吸、渐进式肌肉放松等身体调节方法，或引入八段锦、太极拳等传统养生功法，让学生在动静结合中亲身实践“调形”以促进“安神”。最后，组织深度反思与多元反馈的团体分享，运用专业的团体辅导技巧，引导学生不仅描述活动过程，更深入探索自身感受与联想，并通过同伴反馈与教师总结，将个人体验升华为集体智慧，完成从行为实践到认知深化的重要一步。

综上，通过“知”的策略性线上引导与“行”的沉浸式线下实践，教学实现了从理论认知到身体力行的关键跨越。线上资源的精准推送为线下体验提供了知识准备，而线下的深度参与与反思又反过来巩固和升华了线上所学，二者前后呼应、循环促进，共同构成了“形神合一”教育理念落地的核心闭环，切实推动学生实现身心和谐的全面发展。

4.2. 未来展望

本文围绕大学生心理健康教育的现实困境与时代要求，探索性地构建了一条以中国传统“形神合一”理念为引领、融合现代混合式教学技术的创新路径。将“形神合一”的整体健康观融入心理健康教育，能够有效弥补当前教学中普遍存在的身心分离倾向。基于此理念构建的混合式教学路径，通过线上理论学习、线下体验实践、合作探究讨论与素养内化四个环节的有机衔接，成功地将知识传授、技能训练、精神感悟与人格养成融为一体。这一设计打破了传统课堂的单向灌输模式，实现了从“知”到“行”、由“形”入“神”的渐进式深化过程，使心理健康教育不再停留于认知层面，而是真正触及学生的情感体验与行为模式，从而显著提升了课程的吸引力与学生参与的实效性，为促进大学生的身心和谐与全面发展提供了可操作的实践框架。

展望未来，这一融合传统文化智慧与现代教育技术的创新路径，其发展前景广阔，可在多个维度进一步深化与拓展。首先，在理论深化层面，未来研究可进一步挖掘“形神合一”理念的丰富内涵，并将其与西方心理学中的具身认知、心身医学等理论进行更深层的对话与整合，构建更具解释力与包容性的心理健康教育理论模型。其次，在技术融合与应用推广层面，随着人工智能、虚拟现实等技术的快速发展，未来教学可探索创设更为沉浸式的虚拟体验环境，例如利用 VR 技术模拟压力情境进行适应性训练，或通过生物反馈设备实时监测并引导学生调节身心状态，使“调形以安神”的实践更加精准与个性



化。同时，该模式的标准化与可推广性也需进一步验证，未来可在不同类型高校中开展更大范围的实践研究，形成可复制、可适配的课程资源包与教师指导手册，以惠及更广大的学生群体。综上所述，“形神合一”理念引领的大学生心理健康混合式教学路径，是一条充满希望的创新之路。它昭示着心理健康教育的未来发展，必将是知识本位走向生命本位，从技术模仿走向文化自信的深刻变革，为我国高校心理健康事业的发展贡献独特的智慧与力量。

参考文献

- 何文华. (2023). 混合式教学模式在心理教学中的应用策略研究. 中国学校卫生, 44(5), I0003-I0004.
- 郝万林. (2017). 大学生心理问题的特点与心理健康教育. 赤峰学院学报: 自然科学版, 33(2), 2.
- 李逢庆. (2016). 混合式教学的理论基础与教学设计. 现代教育技术, 26(9), 7.
- 李慧杰. (2011). 《黄帝内经》形神合一养生思想探析. 辽宁中医药大学学报, 13(10), 21-22.
- 潘洪峰, 曾强, 梁佳, & 梁仕武. (2007). 论中医学和现代医学心身疾病观. 临床心身疾病杂志, 13(3), 2.
- 苏小红, 赵玲玲, 叶麟, & 张彦航. (2015). 基于 mooc+spoc 的混合式教学的探索与实践. 中国大学教学(7), 6.
- 王昊, 杜渐, 张振华, 邵祺腾, 王克勤, & 杨秋莉. (2013). "形神合一"中医学的生命整体观. 中国中医基础医学杂志(3), 3.
- 颜红 & 纪宇. (2016). 心身医学与中医"形神合一"论. 天津中医药, 33(5), 3.