

目 录

（一）高职心理健康教育课程“12345”融合式教学模式构建与实践 教学成果总结报告	2
1. 成果简介	4
2. 主要解决的问题及解决方案	5
3. 成果创新点	7
4. 成果推广与应用效果	8
5. 成果的长效性与推广展望	9
（二）查新报告	10
（三）查重报告	19
（四）过程性材料	20
（五）《高职心理健康教育课程“12345”融合式教学模式实践与创新》 鉴定证书（2025 年度河南省高等教育教学改革研究与实践项 目）	32



河南省高等教育教学改革项目



河南质量工程职业学院
HENAN QUALITY INSTITUTE

高职心理健康教育课程

“12345”融合式教学模式构建与实践

教学成果总结报告

河南质量工程职业学院

二〇二六年三月



高职心理健康教育课程
”12345”融合式教学模式构建与实践
教育教学成果总结报告

项目编号 2024SJGLX0730

项目类别 实践教学改革研究

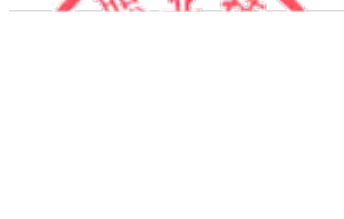
项目主持人 郝梅

联系电话 135

项目成员 杨艳华 王光武 王伟鹏

张丽丽 郟利聪 杨柳清

项目完成单位（盖章） 院



一、成果简介

近年来，河南省高职教育规模持续扩大，2023—2025 年高职在校生占比均超过 50%，已成为高等教育的主体力量。与此同时，高职生心理预警率高达 45%，自我认知偏差、学业适应困难、人际冲突、手机成瘾、职业迷茫、学历自卑等心理问题集中凸显，心理健康教育需求迫切且任务繁重。传统高职心理健康教育课程长期存在内容与本科同质化、教学形式理论化、考核重知识轻技能、师资与服务资源供需失衡等突出问题，与高职生“重实践、善操作”的学习特点、职业发展需求严重脱节，难以有效支撑高素质技术技能人才培养。

当前，国家职业教育改革进入深化阶段，“职教二十条”明确职业教育是与普通教育同等重要的类型教育，要求突出类型特色、强化实践育人与产教融合；2023 年职教 1 号文对新时代学生心理健康工作作出全面部署，强调将心理健康教育贯穿人才培养全过程、健全教育教学与监测预警体系。同年，教育部发布《关于进一步加强和改进职业院校学生心理健康工作的通知》要求关注学生个体差异，结合类型教育实际，深化教学改革创新；新时代高职思政工作需强化心理育人，构建多元融合的心理健康教育模式。

在这种背景下，本成果紧扣国家职业教育政策导向与学生心理健康工作要求，从2018年起，立足高职院校，持续推进心理健康教育教学改革，先后探索“四融合”“六面体”等教学模式，获评省级课程思政、辅导员精品项目及校级精品在线课程。2024年，我校依托2024 年河南省高等教育教学改革研究与实践项目（项目编号：2024SJGLX0730），由河南质量工程职业学院牵头，联合三门峡职业技术学院、漯河职业技术学院共同研发与实践。成果以积极心理学为核心理念，突破传统“以全体高校学生为对象”的研究视角，首次以河南省高职生为核心样本，构建“政策—社会—现实”三维研究坐标系，直面普职分流焦虑、社会心理支持不足等现实问题，聚焦河南省高职生规模大、预警率高、服务资源紧张等矛盾，填补了河南省高职心理健康教育针对性、本土化研究的空白。

历经多年系统研究与多校实证，成果构建并全面落地。“一中心、双融合、三环节、四模块、五达标”的“12345”融合式教学模式，推动高职心理健康教育实现两大转型：从“医学干预、问题导向”转向“全人发展、品质培育”，从“通用化、同质化教学”转向“专业适配、职业融合”的精准化教学。通过校内实践、区域推广、校企协同三步走，形成可复制、可适配、可持续的改革范式，已在河南省多所高职院校推广应用，覆盖学生 4 万余人，显著提升高职生心理健康水平、积

极心理品质与职业适应能力，为区域高职心理健康教育高质量发展提供了成熟路径与科学范式。

二、主要解决的问题及解决方案

（一）主要解决的核心问题

1. **课程适配性严重不足。**现有课程内容多照搬普通本科心理健康教育体系，未能充分立足高职学生群体的心理发展特征，对学生普遍存在的学历自卑、职业认同困惑、岗位适应焦虑、人际适应不良等典型心理困扰关注不足。课程未依据不同专业人才培养需求与职业场景差异进行差异化设计，教学内容与学生日常校园生活、专业实训实践、未来职业岗位需求严重脱节，缺乏对高职学生心理需求的精准回应，导致课程针对性不强、实用性不足，难以有效解决学生真实心理问题，育人效能难以充分发挥。

2. **学习效果浅层化，知识技能转化困难。**高职学生普遍存在学习内驱力不足、自我调控能力偏弱、更倾向于直观动手实践与情境参与等学习特征。传统心理健康课堂仍以理论讲授、概念灌输为主，缺乏体验式教学、情境模拟训练、团体辅导与行为实践等多元教学方式，导致学生对心理知识仅停留在认知理解层面，难以实现从“认知认同”到“情感内化”再到“行为应用”的深层转化。心理知识无法有效迁移为情绪调节、压力应对、人际沟通等实际心理调适技能，更难以形成稳定的健康行为习惯，课程育人效果大打折扣。

3. **考核评价体系不科学。**考核评价体系不科学。现有课程考核仍以期末笔试为核心，存在明显的重结果轻过程、重识记轻应用、重知识轻素养倾向，评价方式单一且静态化。在当前线上线下混合教学模式下，学生课堂参与、心理实践表现、行为改变、情绪管理能力提升等过程性数据未能得到有效采集与运用，评价维度片面，无法全面、客观、动态地反映学生积极心理品质发展、心理调适能力提升及心理素质成长轨迹，难以体现心理健康教育的育人本质与发展性评价理念。

（二）针对性解决方案

1. 针对“课程适配性不足”：**重构专业适配的模块化课程内容体系。**打破教材平均化编排，依据高职生成长规律搭建自我适应—自我探索—自我管理—自我成长四大模块，设置 9 个贴合实际的专题，每个专题同步配置知识点、体验点、行为训练点；推进“心专融合”，按不同专业职业需求定制教学内容，实现心理教育与专业教育、职业场景深度对接。

表1: 课程重构内容一览表



模块	专题	知识点	体验点	训练点
模块一 自我适应	1. 入学适应	时间管理、学习心理、网络心理	自律、创造力、洞察力	1. 时间管理 2. 番茄工作法 3. 心灵札记 4. 沉思漫步
	2. 心理健康导论与咨询	心理健康标准、心理咨询	去掉病耻感，树立健康观念	
模块二 自我探索	3. 自我意识	自我意识、自我觉察、自我接纳	真诚、勇敢、热情	1. 自觉轮 2. 我的宝贝瓶 3. 克服封闭型性格训练
	4. 人格发展	积极人格特质、自我认知与自省	仁慈、友善、爱	
模块三 自我管理	5. 情绪管理	识别情绪、积极情绪、情绪调节	平和、稳定积极	1 睡眠管理 2. 冰山日记 3. 镜子问与答 4. 每天记录三件好事情
	6. 人际关系	沟通、共情、社交支持	团队精神。宽容、谦虚、谨慎	
	7. 恋爱与性	积极情感与心理韧性、自我认知与积极恋爱	宽容、谦虚 自律	
模块四 自我成长	8. 挫折应对	认知重构、乐观和感恩	坚强、勇敢、坚持	1. 感恩拜访 2. 我的墓志铭 3. 绘制生命线 4. 洞口余生
	9. 生命教育	生命意义和价值	感恩、希望、审美、信仰	

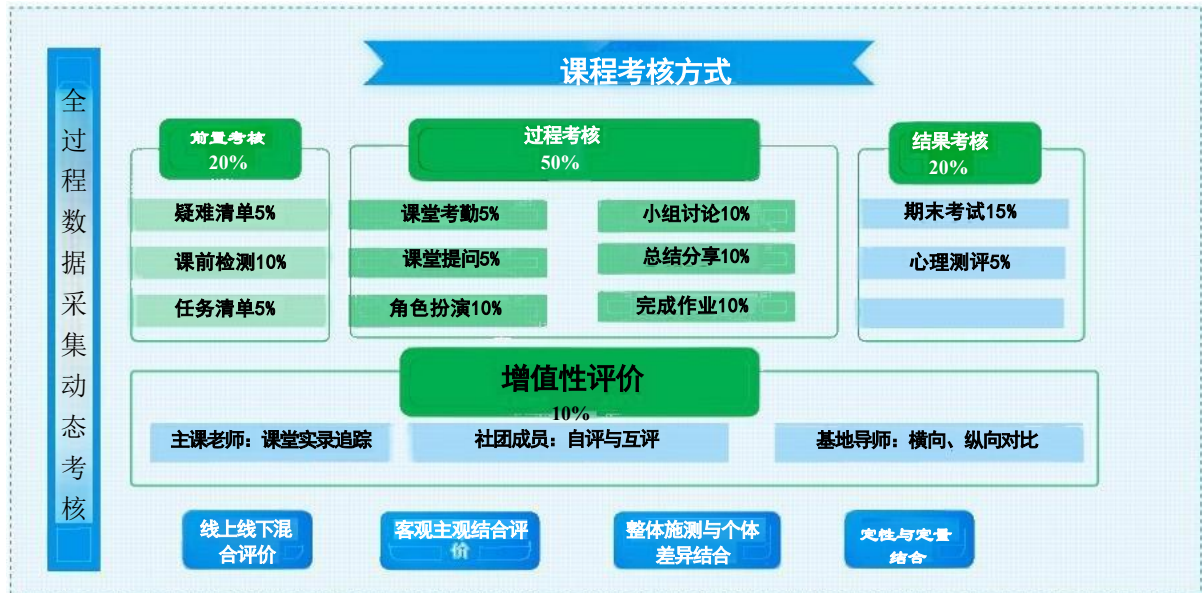
2. 针对“学习效果浅层化”：打造课前一课中一课后的沉浸式三阶教学流程。构建全流程闭环教学：课前依托数字化平台开展学情诊断；课中按固定比例开展知识讲授 + 互动体验 + 职业情境模拟；课后实施21天积极心理行为训练营，推动知识学习→技能训练→生活应用的完整转化，破解浅层学习难题。

图 1：融合式教学设计图



3. 针对“考核体系不科学”：创新“过程 + 增值”多元动态评价体系。建立过程性考核（70%）+ 结果性考核（30%）结构，覆盖课前、课中、课后全流程；引入教师、小组、实训导师多元评价主体，依托平台采集过程数据，结合增值评价追踪心理品质提升，实现从“知识考查”向“素养评价”转变。

图2：课程考核总体结构



三、成果的创新点

（一）理论应用创新：确立“积极心理品质+职业情感”双目标导向

打破传统心理健康教育“重问题排查、轻品质培养”的医学干预范式，以积极心理学为支撑，首次提出“塑造积极心理品质+培育职业情感”的双目标，契合高职“技能+素养”的人才培养定位。针对老年服务类专业设计“一情三阶四趣”职业情感培养路径，推动学生从“无趣—有趣—乐趣—志趣”的递进成长，实现个体心理素质与职业情感同步提升，让心理教育与职业教育深度融合。

（二）实践模式创新：构建“12345”立体化融合教学体系

形成可复制、可推广的“12345”融合式教学模式：一中心：以塑造积极心理品质为核心；双融合：课堂与生活融合、线上与线下融合；三环节：课前诊断、课中实训、课后训练营闭环；四模块：自我适应、探索、管理、成长全周期内容；五达标：积极情绪、专注力、优势发展、积极关系、生命意义五项核心素养。模式在融合深度、内容定制、实践方法上实现三重突破，高度适配高职教育场景。

（三）评价体系创新：建立多维协同成长量化考核体系

构建全过程数据采集、多主体参与、增值性追踪的评价机制，精准破解线上线下融合教学过程性考核薄弱、成长成效难以量化等痛点。依托数字化平台实现

课前至课后全流程数据动态采集，引入教师、学生、实训导师等多元评价主体，围绕心理素养开展持续性成长追踪，形成可量化、可追溯、可对比的评价体系。该机制有效提升评价的科学性、公平性与可操作性，为高职心理健康教育课程评价改革提供可借鉴、可推广的实践示范。

四、成果推广与应用效果

本成果自研发以来，通过校内实践、区域推广、校企联动的方式逐步落地，形成了“可复制、可适配、可持续”的推广模式，在理论、实践、社会层面均取得显著成效，具有较强的示范价值和长效性。

（一）校内实践成效：学生素养与教学质量双提升

在河南质量工程职业学院核心实践期间，882名受试学生心理健康指标实现全方位改善：SCL-90心理症状总均分显著下降，幸福感、自我效能感、心理韧性等积极心理品质提升达中等以上效应水平；分群体效果显著，建筑工程学院学生心理症状缓解突出（ $d=0.54$ ），女生幸福感提升更明显（ $d=0.73$ ）。专业适配成效显著，老年保健与管理专业学生职业认同感提升37%，机电工程学院学生学习挫败感降低29%，学生能熟练将心理技能应用于专业实训和日常生活，心理危机发生率下降18%。

表2：课程学习前后全体学生心理健康指标得分对比（N=882）

测评指标	前测(M±SD)	后测(M±SD)	均值差	t值	p值	Cohen's d
SCL-90总均分	1.76 ± 0.47	1.53 ± 0.42	-0.23	13.245	<.001	0.54
总体幸福感(GWB)	69.85 ± 10.32	76.43 ± 9.58	+6.58	-16.782	<.001	0.68
自我效能感(GSES)	2.33 ± 0.59	2.65 ± 0.54	+0.32	-12.136	<.001	0.59
心理韧性(CD-RISC)	21.32 ± 5.76	24.62 ± 5.15	+3.30	-14.892	<.001	0.62

* $p < .001$

同时，课程教学质量显著提升，打造校级精品课程《心理健康教育》2门，出版配套教材《当代大学生心理健康教育》1部，获2024年度河南省教学成果二等奖1个，高等职业教育教学能力大赛二等奖、课堂创新大赛二等奖、教育教学创新应用大赛一等奖等多项省级奖项，3个工作案例获评省级心理健康教育优秀工作案例。

（二）区域推广效果：辐射河南10所院校，形成联动机制

成果已在三门峡职业技术学院、漯河职业技术学院等河南省10所高职院校推广应用，覆盖4万余名学生、200余名教师，形成“课程—社团—企业”联动的长效育人机制。推广院校结合自身专业特色适配“12345”模式，均取得显著成效：三门峡职业技术学院将训练营融入宿舍管理，机电专业学生职业适应能力显著提升；漯河职业技术学院打造“心理育人”品牌，获河南省高校学生工作优秀成果二等奖。

依托成果组建“豫西片区高职心理健康教育融合式教学改革团队”，开展跨校“理论研修+实操演练”培训，8名教师获省级教学能力大赛奖项，1名教师成为省级骨干教师，10名教师参与开发2门校级精品开放课程，实现了教学资源共享、师资能力共提、育人成效共赢，推动了区域内高职心理健康教育水平的整体提升。

（三）社会应用价值：缓解教育焦虑，助力健康中国战略

成果有效缓解普职分流焦虑，帮助高职生建立技能自信、消除学历自卑，增强对职业教育的认同与归属感；推动产教深度融合，联合养老机构、智能制造企业开发职业心理实训模块，提升学生岗位适应力与就业竞争力；以校园心理健康教育辐射家庭与社会，助力健康中国战略落地，彰显高职教育社会价值。

成果获河南省教育厅官网、河南高教、学习强国、平顶山日报等多家媒体专题报道，改革理念与实践模式得到教育主管部门与高职教育界广泛认可，成为全国高职心理健康教育可借鉴的“河南经验”。

五、成果的长效性与推广展望

本成果构建的“12345”融合式教学模式具有较强的长效性和广泛的推广性。模式以积极心理学为理论基础，契合高职生心理发展规律和职业教育人才培养目标，教学体系闭环、可操作；内容设计采用“基础模块+专业定制模块”的形式，可根据不同院校、不同专业的特点灵活适配；评价体系和数字化教学平台可实现教学效果的长期跟踪与优化。

未来，成果研究团队将进一步扩大校际合作，向河南省内更多高职院校推广，打造省级高职心理健康教育教学改革示范基地；深化校企融合，联合更多行业企业开发贴合岗位需求的职业心理实训课程和微课程；升级数字化教学平台，引入AI心理助教功能，提升个性化指导能力，让“12345”融合式教学模式不断优化、持续创新，为高职心理健康教育高质量发展提供更坚实的支撑，为培养高素质技术技能人才、助力健康中国战略实施贡献更大力量。

科技查新报告

项目名称：高职心理健康教育课程 “12345” 融合式教学
模式构建与实践

委托单位：河南质量工程职业学院

委托人：郝梅

委托日期：2026.3.30

查新机构（盖章）：南阳市科技信息中心



查新完成日期：2026.4.8

中华人民共和国科学技术部

二〇〇〇年制

查新项目 名称	中文：高职心理健康教育课程 “12345” 融合式教学模式构建与实践					
	英文：					
查新机构	名称	南阳市科技信息中心				
	通信地址	南阳市张衡东路 2016 号			邮政编码	473000
	联系人	陶东改	电话 1	63161387	电话 2	63165187
一、查新目的						
教改课题评奖						
二、项目的科学技术要点						
<p>(一) 理论应用创新：确立“积极心理品质+职业情感”双目标导向</p> <p>打破传统心理健康教育“重问题排查、轻品质培养”的医学干预范式，以积极心理学为支撑，首次提出“塑造积极心理品质+培育职业情感”的双目标，契合高职“技能+素养”的人才培养定位。针对老年服务类专业设计“一情三阶四趣”职业情感培养路径，推动学生从“无趣—有趣—乐趣—志趣”的递进成长,实现个体心理素质与职业情感同步提升，让心理教育与职业教育深度融合。</p> <p>(二)实践模式创新：构建“12345”立体化融合教学体系</p> <p>形成可复制、可推广的“12345”融合式教学模式：一中心：以塑造积极心理品质为核心；双融合：课堂与生活融合、线上与线下融合；三环节：课前诊断、课中实训、课后训练营闭环；四模块：自我适应、探索、管理、成长全周期内容；五达标：积极情绪、专注力、优势发展、积极关系、生命意义五项核心素养。模式在融合深度、内容定制、实践方法上实现三重突破，高度适配高职教育场景。</p> <p>(三)评价体系创新：破解融合式教学过程考核难题</p> <p>构建全过程数据采集、多主体参与、增值性追踪的评价机制，解决线上线下一融合教学难以过程化考核的痛点，实现评价可量化、可追溯、可对比，为高职心理健康教育课程评价改革提供示范。</p>						

三、查新点与查新要求

高职心理健康教育课程“12345”融合式教学模式构建与实践。
通过查新，证明在所查范围内国内有无相同研究。

四、文献检索范围及检索策略

文献检索范围：

(一) 检索国内下列有关中文数据库

- | | |
|--|-------|
| 1、中国重大科技成果数据库 (STAC) | 1986- |
| 2、中国科技成果数据库 (CSTAD) | 1983- |
| 3、中国专利数据库 (PATENT) | 1985- |
| 4、中国学术会议论文数据库 (CAPC) | 1986- |
| 5、中文科技期刊数据库 (PSTP) | 1989- |
| 6、中国学位论文数据库 (CDDb) | 1989- |
| 7、全国科技成果交易信息数据库 (NDSTRTI) | 1985- |
| 8、中国新产品库 (XCP) | 1996- |
| 9、中国 1995-1996 重要成果数据库 (ZYCG) | 1995- |
| 10、中国科技论文统计数据库 (CSTP) | 1989- |
| 11、中国科技论文引文分析数据库 (CSTY) | 1989- |
| 12、1998-1999 年国家科技奖励项目初评结果库 (CP98, CP99) | 1998- |
| 13、国家级授奖项目库 (SJXMK) | 1993- |
| 14、火炬项目库 (HJJH) | 1996- |
| 15、中国化工文摘数据库 (HGwZ) | 1985- |
| 16、中国科技经济新闻数据库 | 1992- |
| 17、中国期刊全文数据库 (CNKI-CJFD) | 1994- |
| 18、中国科研机构数据库 (CSI) | |
| 19、中国企业公司及产品数据库 (CECDB) | |
| 20、中国高新技术企业数据库 (CNHEDB) | |
| 21、河南省科学技术研究成果公报 | 1989- |
| 22、南阳市科技成果管理数据库 | |
- (二) 部分互联网资源检索

检索词：高职、心理健康教育、目标导向、融合式教学体系、评价体系、“12345”

检索策略：①：高职 and 心理健康教育

②：①and 目标导向

③：①and “12345” and 融合式教学体系

④：①and 评价体系

⑤：②and③and④

五、检索结果

参照委托人提供的检索词,在以上数据库和文献时限内,通过检索发现在国内所检文献中,有关研究的相关文献摘述如下:

[1]阿迪力江·阿布都卡德尔.高职院校思政教育与学生心理健康教育的融合机制研究.才智,2025(23):113-116.作者单位:新疆师范高等专科学校

摘要:本文聚焦于高职院校思政教育与心理健康教育的融合机制,旨在构建全面发展的现代教育体系.分析表明,两者融合可促进学生个人成长、维护校园稳定、服务社会发展.当前,教育体系与资源配置存在不足,学生对心理健康教育认知有限.因此,本文提出优化课程内容、加强实践教学、增设跨学科课程、提升教师专业素养、建立交流合作机制、拓展咨询服务渠道、完善监测预警机制等实践路径.同时,强调营造校园心理健康教育文化氛围,促进学生自我管理教育.融合机制的实施,将提升学生心理素质、思想素养、社会适应能力和职业竞争力,为高职教育改革注入新活力,为社会培养高素质技术技能人才。

[2]路诗淇.高职生职业情感培养与心理健康教育融合//智慧教育教学研究论坛(第一期)论文集.2025:1-5.作者单位:新疆轻工职业技术学院

摘要:高职教育以培养高素质技术技能人才为核心,职业情感与心理健康是高职生职业发展的双重支撑.当前教学中二者割裂,导致学生职业认同感薄弱、应对职场压力能力不足.本文立足高职生成长规律与职业教育导向,阐述二者融合的内在逻辑与价值.分析融合教学中目标模糊、内容脱节、方法单一等问题,从融合目标锚定、内容体系构建、教学路径创新、保障机制完善四个维度提出策略.旨在通过双向融合,强化学生职业认同与心理韧性,为其职业生涯可持续发展奠定坚实基础。

[3]吴兰花.基于行动导向的高职心理健康教育课程混合式教学探索.职业教育,2024,23(17):3-9.作者单位:浙江经济职业技术学院

摘要:大学生心理健康教育在国家高等教育中占据重要地位.但是目前大学生心理健康教育课程教学存在不足.高职心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程.在分析高职心理健康教育课程现状的基础

上,探讨了该课程进行基于行动导向的混合式教学的可行性,并对教学模式进行了探索,包括教学目标注重培养心理调适能力和增强心理素质、教学内容突出实用性和育人性、教学组织强调行动和理实一体、教学评价体现动态化和多元化。最后,提出了该教学模式实施时的注意事项:教师应具备较高的教学机智,处理好理论和实践的关系,设计前后逻辑连贯的学习任务。

[4]王彩云.高职院校心理健康教育与思政课融合创新研究.淮南职业技术学院学报,2022,22(3):25-27.作者单位:朔州职业技术学院

摘要:心理健康教育与思政课都将立德树人作为最终目标,在育人体系中具有重要地位,二者都把育人初心作为根本,把育人使命贯穿教育教学始终.新时代高职院校要促进心理健康教育与思政课协同育人,坚持正确政治方向,提升育人高度,优化教育资源配置,拓宽育人广度,推动改革创新,加大育人力度,构建良好发展环境,提高育人效度。

[5]宋瑞超,朱琳.高职院校心理健康教育“课程思政”融合发展模式探析.科教导刊(电子版),2023(17):175-177.作者单位:无锡职业技术学院

摘要:“课程思政”视域下高职院校心理健康教育课程融入思想政治教育元素,对于优化育人体系、提高教育教学管理水平具有重要意义.因此,要对大学生心理健康教育课程进行重新定位,坚持将价值引领融入课堂教学、团辅课程.同时深入挖掘大学生的关注点,分析职业院校大学生个体化差异,匹配相应课程,进而发挥“立德树人”效能,科学整合思政元素,真正将课程思政的“显性教育”融入大学生心理健康教育课程。

[6]张娜,邓洪尹,管太兴.“三全育人”背景下农业高职院校心理健康实践教学体系构建与实施——以成都农业科技职业学院为例.河南农业,2022(3):37-39.作者单位:成都农业科技职业学院

摘要:高职院校心理健康课程是培养学生积极心理品质和提升心理健康水平的重要途径,而传统的心理健康课程模式已无法适应新时代高职学生的身心发展需求.以成都农业科技职业学院为例,结合心理健康课程目标,以积极心理学为导向,探索“纵向深度贯通,横向多元融合”的心理健康教育实践教学体系构建,围绕

心理健康课程实践教学”哪里教、如何教、谁来教”三个关键要素,通过”三抓三建”为高职院校心理健康教育实践教学的有效实施提供了新思路和新举措。

[7]陈怡. 高职院校心理健康教育专业模块化课程体系构建研究. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2022(1):97-99. 作者单位:泉州幼儿师范高等专科学校

摘要:结合高职院校实际情况,从心理健康教育专业人才的社会需求出发,探究心理健康教育专业的人才培养目标和能力要求,提出构建高职院校心理健康教育专业模块化课程体系,即以就业为导向,以学生为中心,以”教学技能和咨询技能”两大能力培养为核心,由”基础能力+职业能力+职业拓展”构成的三大模块化课程体系,以提高专业教学质量和效果,为应用型心理健康教育类人才培养提供新的思路 and 参考。

[8]俞瑶. 高职院校心理健康教育课程体系优化研究. 今日文摘, 2025(17):62-64. 作者单位:安徽工业职业技术学院

摘要:首先,剖析了高职院校心理健康教育课程体系现状,指出了目标定位、内容设计、教学实施及评价机制等方面存在与职业教育特色脱节、与学生真实需求错位的问题;其次,阐述了高职院校心理健康教育课程体系优化的要点,如基本理念、指导原则、目标及内容框架设计;最后,提出了课程教学创新、实践教学强化、多元协同评价体系构建等优化策略,以期为高职院校构建兼具职业性、发展性与实效性的心理健康教育课程体系提供理论参考与实践方案。

[9]邓淇尹,张娜,管太兴. 新形势下高职院校心理健康教育实践教学体系的构建. 河南农业, 2021(33):45-46. 作者单位:成都农业科技职业学院

摘要:高职院校心理健康教育是职业教育的重要内容之一,培养学生积极乐观的品质和健康的心理素质是课程教育教学的关键.传统的心理健康教育模式已无法适应新时代新形势的发展需求,应结合心理健康教育的目标,明确课程中存在的问题,构建以学生为主体的体验式实践教学体系,提升高职院校心理健康教育水平,促进学生全面可持续发展。

[10]赵兔巧. 构建高职院校大学生心理健康教育体系. 理论观察, 2014(12):163-164. 作者单位:扬州市职业大学

摘要:大学生心理健康教育是高职院校推广的一门素质教育课程,其目的是为了解决大学生存在的心理障碍问题.随着科学技术的发展高职院校大学生学习、生活和活动环境发生了根本性地变化,不少大学生心理因此出现失衡现象,对身心健康造成很大的伤害.为了应对大学生心理问题,在建立并完善了大学生心理咨询机构的同时开设大学生心理健康教育课程,来帮助大学生走出心理障碍困境。

[11]何珍,韦晶晶.基于积极心理理念的高职院校心理健康教育教学体系构建.广西教育(高等教育),2022(7):123-125.作者单位:广西幼儿师范高等专科学校

摘要:本文论述以积极心理理念构建高职院校心理健康教育教学体系的策略,建议高职院校关注学生身心健康发展,坚持面向全体学生和重视积极心理健康教育观念的原则,达成心理健康教育预防性、适应性和发展性目标,将积极心理理念融入心理健康课堂教学、学生活动、团体辅导、协同育人等环节。

[12]朱小根.关于完善高职心理健康教育课程评价体系的思考.广西教育C(职业与高等教育版),2013(6):104-105,150.作者单位:广西政法管理干部学院

摘要:从高职心理健康教育课程教材内容建设、评价体系建设内容、评价体系管理环节等方面,探讨如何完善高职心理健康教育课程的评价体系。

[13]罗静,曹杏田.高职心理健康教育课程评价体系构建研究.黑河学院学报,2017,8(2):124-125.作者单位:桐城师范高等专科学校,桐城师范高等专科学校

摘要:课程评价是检验课程设计合理与否、课程实施过程恰当与否、课程实施后效果好坏的重要的教学过程.高职心理健康教育课程评价体系的构建可以从以下几方面展开:课程目标评价指标体系、课程教材评价指标体系、课程教学方法评价指标体系、课程效果的评价体系。

[14]钟华.高职院校心理健康教育评价机制探析.江苏经贸职业技术学院学报,2018(4):78-80.作者单位:广西机电职业技术学院

摘要:阐述高职院校心理健康教育评价机制的发展历程,剖析当前高职院校

心理健康教育评价面临的期望与评价出现偏差、静态与动态不能统一、少数与多数难以兼顾、指标与操作无法一致等四个难题,提出优化高职院校心理健康教育评价体系的策略。

[15]徐爽.高职院校《大学生心理健康教育》课程多元化评价方法的探索.魅力中国,2014(6):198-198.作者单位:河南财政税务高等专科学校

摘要:高职院校《大学生心理健康教育》课程评价一直是该课程建设中较为薄弱的环节。本文首先对目前高职院校《大学生心理健康教育》课程评价方法存在的问题进行深入分析,并在此基础上结合实际教学经验,对该课程多元化评价方法进行改革探索,建立全面、客观、动态的科学评价体系,以真实、准确地反应教师效果和高职生对该课程的学习效果。

[16]余莎,梁东标,刘大川.构建以效果为导向的高职院校心理健康教育评价体系.教育教学论坛,2023(30):45-48.作者单位:广州卫生职业技术学院

摘要:教育评价是教育的指挥棒,建立健全心理健康教育评价体系,有助于确立科学的心理育人目标,使心理健康教育向正确的方向发展。卫生职业院校在心理健康教育方面有一定的特殊性,广州卫生职业技术学院探索了“1234”教育模式,即一个中心、二个平台、三项保障、四方联动教育体系,取得了一定的教育效果。为提质增效,继续探索在“五破五立”基础上建立长效机制。心理健康教育评价体系应当始终围绕育人效果,坚持立德树人的根本任务,完善保障机制,强化监督机制,实现体系化、多元化和科学化,把“三全育人”落在实处。

六、查新结论

经查证，在国内公开文献中检索到相关报道16篇。经对比，文献1-11涉及高职心理健康教育教学模式及教学体系的构建研究，但其采用的教学模式与该课题存在差异，未涉及“12345”立体化融合教学体系；文献12-16涉及高职心理健康教育评价体系的研究，但与该课题采用的评价体系指标存在差异。

根据委托单位提供的资料，该课题突破传统“重问题、轻品质”的医学范式，以积极心理学为基础，首创“心理品质+职业情感”双目标，契合高职“技能+素养”定位。针对老年服务类专业设计“一情三阶四趣”培养路径，推动学生经历“无趣—有趣—乐趣—志趣”递进，实现心理素质与职业情感同步提升，促进心理教育与职业教育深度融合；打造可复制的“12345”融合教学模式：一中心（积极心理品质）；双融合（课堂/生活、线上/线下）；三环节（课前诊断—课中实训—课后训练营）；四模块（自我适应、探索、管理、成长）；五达标（积极情绪、专注力、优势、关系、意义），在融合深度、内容定制与方法上实现三重突破，高度适配高职场景；构建全过程采集、多主体参与、增值性追踪的评价机制，解决线上线下融合教学“难过程化考核”的痛点，实现评价可量化、可追溯、可对比，为高职心理健康课程评价改革提供示范。

在检索到的文献中未见完全相同的报道。

查新员（签字）：

李爽立

查新员职称：高级咨询师

审核员（签字）：

刘喜广

审核员职称：高级工程师



知网个人查重服务报告单(简洁)

报告编号:BC2026040917320114945046842

检测时间:2026-04-09 17:32:01

篇名: 高职心理健康教育课程 “12345” 融合式教学模式构建与实践 教育教学成果总结报告

作者: 郝梅;杨艳华 ;王光武 ;刘翳菲 ;汪冰 ;王伟鹏 ;张丽丽 ;鄧利聪 ;卫洁琼 ;付进华 ;杨柳清

所在单位: 河南质量工程职业学院 三门峡职业技术学院 漯河职业技术学院

检测类型: 总结报告

比对截止日期: 2026-04-09

检测结果

去除本人文献复制比: 0%

去除引用文献复制比: 0%

总文字复制比: 0%

单篇最大文字复制比: 0%

重复字符数: [0]

单篇最大重复字符数: [0]

总字符数: [5300]

1. 高职心理健康教育课程 “12345” 融合式教学模式构建与实践 教育教学成果总结报告 总字符数: 5300

相似文献列表

去除本人文献复制比: 0%(0)

去除引用文献复制比: 0%(0)

文字复制比: 0%(0)

说明: 1. 总文字复制比:被检测文献总重复字符数在总字符数中所占的比例

2. 去除引用文献复制比:去除系统识别为引用的文献后,计算出来的重合字符数在总字符数中所占的比例

3. 去除本人文献复制比:去除系统识别为作者本人其他文献后,计算出来的重合字符数在总字符数中所占的比例

4. 单篇最大文字复制比:被检测文献与所有相似文献比对后,重合字符数占总字符数比例最大的那一篇文献的文字复制比

5. 复制比按照“四舍五入”规则,保留1位小数;若您的文献经查重检测,复制比结果为0,表示未发现重复内容,或可能存在的个别重复内容较少不足以作为判断依据

6. **红色文字**表示文字复制部分;**绿色文字**表示引用部分(包括系统自动识别为引用的部分);**棕灰色文字**表示系统依据作者姓名识别的本人其他文献部分

7. 系统依据您选择的检测类型(或检测方式)、比对截止日期(或发表日期)等生成本报告

8. 知网个人查重唯一官方网站:<https://cx.cnki.net>

教学项目研究过程性材料

一、教学模式的构建与实践

表 1：课程重构内容一览表

模块	专题	内容	积极心理品质	体验点	行为训练	课时分配
模块一 自我适应	一、入学适应	时间管理 学习心理 网络心理	自律、创造力、好奇心、开放思想、热爱学习、洞察力	1. 绘制时间大饼 2. 舒尔特方表 3. 兴趣配方	1. 时间管理 2. 番茄工作法 3. 心灵札记 4. 沉思漫步	4
	二、心理健康导论与咨询	心理健康标准、心理咨询	去掉病耻感，数量健康观念	1. 朋辈心理辅导 2. 团体心理辅导		4
模块二 自我探索	三、自我意识	自我意识的价值；自我觉察训练；自我认知和自信；设定目标与规划未来；自我关怀和自我接纳。	真诚、勇敢、热情、坚持	1. 他人眼中的我； 2. 天生我才； 3. 合理信念训练	1. 自觉轮 2. 我的宝贝瓶 3. 克服封闭型性格训练	4
	四、人格发展	积极人格特质；自我认知与自省；人际互动与沟通	仁慈、友善、爱	我的瑞思		4
模块三 自我管理	五、情绪管理	准确识别情绪；积极情绪的表达；情绪调节策略	平和、稳定、积极	1. 烦恼收纳箱 2. 优点轰炸； 3. 正念冥想	1. 睡眠管理 2. 冰山日记 3. 镜子问与答 4. 每天记录三件好事情	4
	六、人际关系	积极沟通技巧；共情能力训练与培养；解决冲突和合作策略；建立社交支持网络	公平、领导力、团队精神。宽容、谦虚、谨慎	1. 闪耀之星评选； 2. 宿舍V-logo设计；		4
	七、恋爱与性	积极情感与心理韧性；情感表达与共情能力；积极沟通与冲突解决；自我认知与积极恋爱	宽容、谦虚、自律	1. 谁是你的那一半 2. 如何表白与拒绝 3. 恋爱模式体验 4. 变幻天气图		4
模块四 自我成长	八、挫折应对	认知重构技巧；培养积极情感，如希望、乐观和感恩；自我效能提升和心理弹性	坚强、勇敢、坚持	1. 冲破重围 解围方程式	1. 感恩拜访 2. 养育一盆花 3. 挑战自我：每天做一件自己不喜欢做但有好处的事情。	4
	九、生命教育	关注生命的意义和价值	感恩、希望、审美、幽默、信仰	1. 我的墓志铭 2. 绘制生命线 3. 洞口余生		4

图 1：23 级某班学情分析图

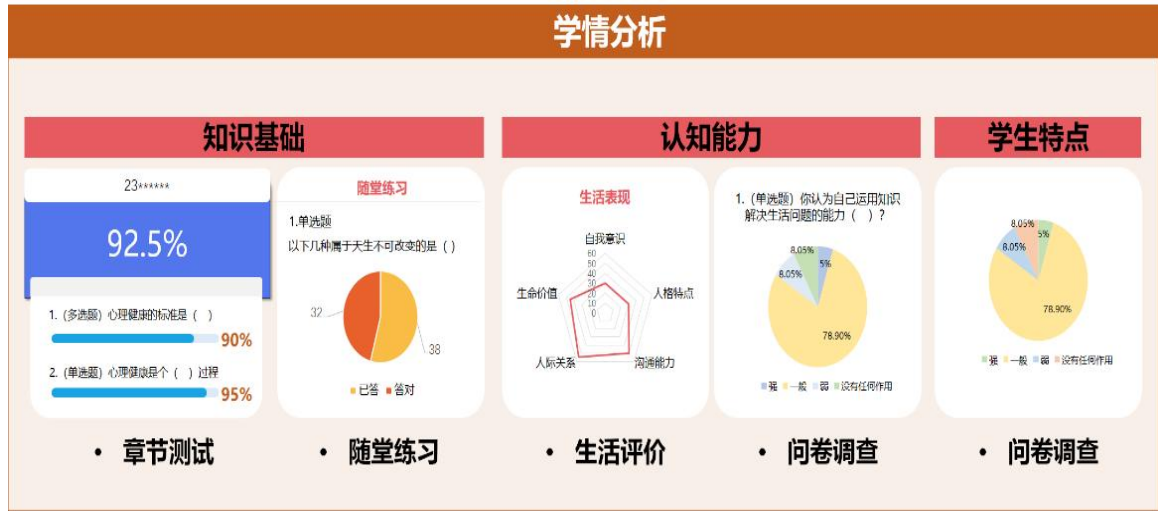


图 2 融合式教学设计图

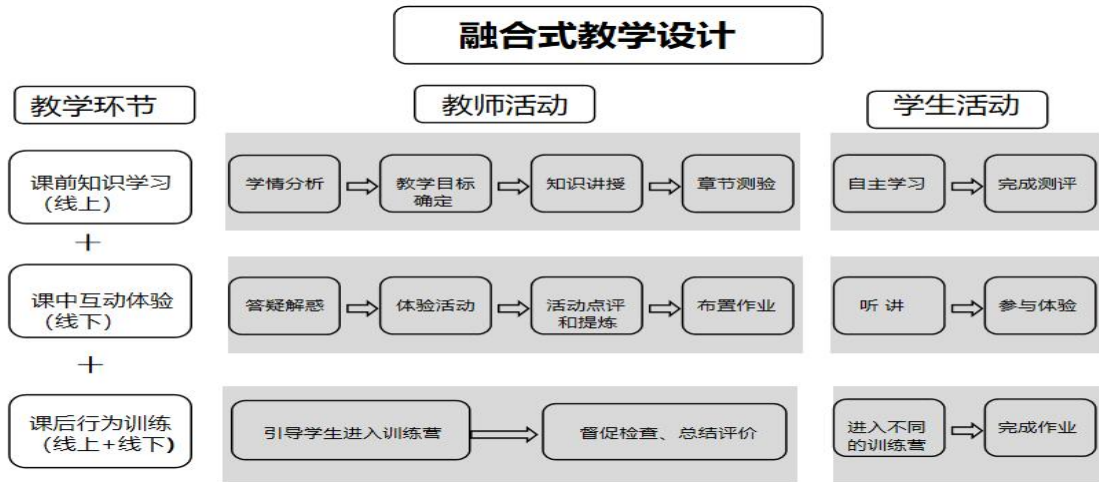


图 3：心理课程与专业结合内容重构图



二、融合式教学过程考核

1. 考核结构与权重

表 2：课程考核总体结构

考核类型	考核内容	权重
过程性考核	学习过程考核、增值性评价	70%
结果性考核	开放性综合任务、终结性知识考查	30%
合计		100%

2. (1) 学习过程考核 (60%)

表 3：学习过程考核细则

考核环节	考核维度	考核内容与形式	评价方式/数据来源	权重
课前在线学习	知识预习与诊断	在线课程视频观看完成率、章节测验平均分	学习通/云课堂平台自动记录数据	8%
	学情反馈与准备	参与课前问卷调查；提交前置任务	平台数据与教师线上评阅	7%
课中互动体验	参与度与协作	小组讨论、抢答、投票等活动的参与频次与质量	教师课堂观察记录、平台互动数据	15%
	体验活动表现	角色扮演、情景模拟等活动的投入程度与技能运用	依据《课中互动体验考核评分标准》评价	15%
	职业情境应用	在模拟职业场景中运用心理学知识解决问题的能力	教师根据预设的评分规则评价	10%
课后实践拓展	行为训练与迁移	参与训练营的打卡坚持率、周记/反思报告质量	训练营营长记录、教师平台抽查	5%

课中互动体验环节采用以下评分标准对学生的表现进行量化评价：

表 4： 课中互动体验考核评分标准

评价维度	优秀（9-10分）	良好（7-8分）	合格（6分）	待改进（<6分）	权重
活动投入度	全身心投入，情感表达真实自然，能深刻理解活动意图	能认真参与，情感表达较为充分，态度积极	能够完成活动任务，但投入程度一般，略显被动	参与消极，敷衍了事，影响活动氛围	40%
知识/技能应用	能主动、创新性地将所学心理知识或技能应用于活动情境中	能正确运用所学知识或技能，解决活动中的问题	在提示下能尝试运用所学，但应用不够准确或灵活	无法将所学与活动情境建立联系	30%
沟通与协作	能主动分享观点，积极倾听，有效促进小组协作，化解分歧	能清晰表达自己观点，并能回应与合作	能参与小组活动，但沟通与协作贡献有限	缺乏沟通，独自行动，与小组脱节	30%

（2）增值性评价（10%）

本课程创新建立多主体参与的增值性评价机制，通过三重维度动态追踪学生心理品质的成长轨迹。

① 主课教师课堂成长追踪（4%）

主课教师通过以下观察量表记录学生在课堂中的积极行为变化：

表 5： 课堂成长激励观察量表

观察维度	增值行为表现（示例）	记录方式
勇气与开放性	从不敢发言到主动举手分享；主动尝试挑战性角色；愿意分享"失败"经历并反思	
自信与自我效能	从跟随者变为观点提出者或任务组织者；能主动展示作品；遇到困难时主动寻求解决方法	每观察到一次典型增值行为记录 1 次，累计 2 次获满分
共情与利他行为	主动倾听并给予真诚赞美；观察到同伴困难时主动提供帮助；在冲突中扮演调解者角色	

② 社团成员训练营互评（3%）

训练营成员通过以下评价表对同伴在训练期间的表现进行互评：

表 6： 训练营成员互评表

评价维度	优秀（4-5分）	良好（3分）	合格（2分）	待改进（1分）	得分
任务坚持度	全程坚持打卡，无缺席	偶尔缺席 1-2 次，总体坚持良好	缺席 3-5 次，坚持度一般	经常缺席，坚持度差	
反思深度	周记内容深刻，真诚反思，富有洞见	反思较为深入，能结合自身实际	反思较为表面，内容简单	应付了事，缺乏真实反思	
积极改变	表现出明显的积极变化，如更乐观、主动	有一定积极变化，态度改善	变化不明显，但愿意尝试	缺乏改变，维持原状	
同伴支持	经常鼓励支持同伴，主动帮助他人	能回应同伴需求，提供支持	较少主动支持他人	缺乏同伴支持行为	

③ 实训基地教师评价（3%）

实训基地教师使用以下观察表对学生在专业实践中的心理素养表现进行评价：

表 7： 职业心理素养观察表

二级学院	专业大类	核心观察维度	具体表现描述	评分（1-4分）
人文艺术学院	教育与服务类	耐心与共情	面对服务对象的特殊需求，能保持耐心，展现共情能力	
		情绪稳定性	在服务压力下能管理自身情绪，保持专业态度	
经济管理学院	财经商贸类	沟通协调	在商务场景中有效沟通，协调多方需求	
		应变能力	面对突发情况能沉着应对，妥善处理	
机电工程学院	装备制造类	严谨细致	在操作中保持严谨态度，注重细节精度	
		团队协作	在技术任务中积极配合，促进团队合作	
建筑工程学院	土木建筑类	安全意识	严格遵守安全规范，识别防范风险	
		质量意识	注重工作质量，坚持专业标准	

评分说明：1分—未观察到此行为；2分—偶尔表现；3分—经常表现；4分—稳定且出色。

实施要求：实训基地教师根据学生在专业实践中的实际表现，对照具体表现描述进行客观评分，重点关注学生将心理素养转化为岗位技能的应用情况。

3. 结果性考核（30%）

结果性考核侧重于对学生学期末综合应用能力与知识掌握程度的系统评估，由一项开放性综合任务和一项终结性知识考查共同构成，具体如下表3所示。

表8： 结果性考核形式与要求

考核模块	考核形式	考核目的	具体任务要求	评价重点	权重
开放性综合任务 (15%)	二选一： 1. 《我的心理成长报告》 2. 心理技能应用微视频	检验知识内化、自我觉察与在真实情境中的综合应用能力。	报告： 整合心理测评前后数据，结合学习经历，撰写不少于1500字的自我成长分析。 视频： 小组拍摄5-8分钟视频，展现运用课程知识解决实际问题的过程。	反思深度、知识整合与迁移能力、创新性。	15%
终结性知识考查 (15%)	期末考试（开卷）	系统考查对核心理论知识、重要概念及原理的理解与掌握程度。	由客观题（选择题、判断题）和主观案例分析题组成，覆盖课程核心知识点。	知识掌握的准确性、系统性及运用理论分析问题的能力。	15%

三、教学实施过程

现以《大学生自我意识》专题为例，结合老年保健与管理专业，教学实施过程简化如下。

图 3：教学实施过程图



教学环节流程如下：

1. 学情分析

(1) 知识基础：学生对“乔韩窗口理论”“自我意识概念”“性格色彩”存在较多困惑。

认知能力：65%学生倾向形象思维，偏好经验性、体验性课堂。

(3) 学习能力：59%学生选择实践学习，41%倾向理论学习。

(4) 专业特性：仅 32%学生对本专业兴趣较高，需提升职业认同感。

2. 教学三环节

(1) 课前准备

①线上推送《大学生自我意识》学习内容及任务清单（含 5 个核心问题）。

②通过“学习通”开展课前检测，收集疑难问题清单并归类分析。

(2) 课中实施

①问题突破：重点讲解疑难问题，结合“自我分析”与“他人眼中的我”活动深化自我认知。

②职业实践；

③兴趣探索：组织霍兰德职业测评，学生分享结果并上传平台。

④合作规划：小组研讨职业生涯路径（如养老主管、保健员等），结合岗课赛证制定可操作计划。

⑤学生反馈：对“他人眼中的我”和职业测评活动评价积极，建议增加配套心理测试。

（3）课后延伸

①行为训练：开展“21天自信训练营”，通过“成功日记”强化自我认同。

②生活迁移：组织老年大学交流、康养中心实习，将理论转化为老人服务实践能力。

（以上内容详细过程见附录：教案）

四、学生个性心理品质提升对比

为科学验证“12345”融合式教学模式的实际效果，本研究对课程干预前后学生的心理健康状况进行了多维度、多群体的量化测评与对比分析。

1. 测评对象

本研究采用分层随机抽样法，选取我校建筑工程学院、经济与管理学院、机电工程学院、人文艺术学院四个二级学院的2024级新生作为研究对象。初始回收样本899份，依据心理学实证研究的标准化数据清洗流程（剔除规律性作答、作答时间过短等无效问卷17份），最终获得有效配对问卷882份，有效率为98.1%。样本分布如表1所示。

表 9： 有效样本分布情况 (N=882)

学院	男生	女生	小计
建筑工程学院	186	62	248
经济与管理学院	102	183	285
机电工程学院	155	37	192
人文艺术学院	48	126	174
总计	491	391	882

2. 测评工具

本研究采用四个标准化量表进行测评：(1) 症状自评量表 (SCL-90)；(2) 总体幸福感量表 (GWB)；(3) 一般自我效能感量表 (GSES)；(4) Connor-Davidson 心理韧性量表 (CD-RISC-10)。

3. 施测过程

本研究于 2024 年 9 月（课程开始前一周）及 2025 年 1 月（课程结束后一周），依托学校心理健康测评系统, 采用手机测评的方式进行统一施测。

4. 数据处理

使用 SPSS 26.0 软件进行数据分析。采用描述性统计、配对样本 t 检验和效应量计算 (Cohen's d) 等方法进行分析。为聚焦核心研究问题并确保报告简洁性，分群体分析选取 SCL-90（心理症状自评量表）和 GWB（积极体验）作为核心指标进行深入探讨，这两个指标分别从“减少问题”和“增加品质”两个维度最具代表性地反映了干预效果。其余指标的详细数据备索。

5. 数据分析与结果

(1) 整体干预效果分析

对全体样本进行配对样本 t 检验，结果（见表 2）表明教学模式取得了全面、显著的效果。

表 10： 课程前后全体学生心理健康指标得分对比 (N=882)

测评指标	前测 (M±SD)	后测 (M±SD)	均值差	t 值	p 值	Cohen's d
SCL-90 总均分	1.76 ± 0.47	1.53 ± 0.42	-0.23	13.245	<.001	0.54
总体幸福感 (GWB)	69.85 ± 10.32	76.43 ± 9.58	+6.58	-16.782	<.001	0.68
自我效能感 (GSES)	2.33 ± 0.59	2.65 ± 0.54	+0.32	-12.136	<.001	0.59
心理韧性 (CD-RISC)	21.32 ± 5.76	24.62 ± 5.15	+3.30	-14.892	<.001	0.62

***p < .001

结果描述：课程实施后，全体学生的心理健康状况得到全面改善。心理症状（SCL-90）显著缓解（ $t=13.245$, $p<.001$, $d=0.54$ ），同时积极心理品质显著提升，其中幸福感（GWB）提升幅度最大（ $t=-16.782$, $p<.001$, $d=0.68$ ），自我效能感（GSES）和心理韧性（CD-RISC）也达到中等以上效应水平（ $d>0.59$ ）。这表明“12345”模式有效实现了“减少问题”与“增强品质”的双重目标。

（2）分学院干预效果分析

为检验教学模式在不同学院的适用性，对各学院 SCL-90 和 GWB 得分进行配对样本 t 检验，结果见表 3。

表 11： 各学院学生课程前后核心指标变化对比

学院	n	SCL-90 前测	SCL-90 后测	SCL-90d 值	GWB 前测	GWB 后测	GWBd 值
建筑工程学院	248	1.79 ± 0.48	1.55 ± 0.43	0.54***	68.12 ± 10.34	74.85 ± 9.72	0.67** *
经济与管理学院	285	1.71 ± 0.46	1.50 ± 0.41	0.49***	71.45 ± 10.28	78.23 ± 9.36	0.69** *
机电工程学院	192	1.82 ± 0.49	1.58 ± 0.44	0.53***	68.95 ± 10.16	75.62 ± 9.81	0.68** *
人文艺术学院	174	1.68 ± 0.44	1.49 ± 0.39	0.47***	72.68 ± 10.05	79.12 ± 9.14	0.67** *

结果描述：所有四个学院在 SCL-90 和 GWB 两个核心指标上均表现出极其显著的改善 ($p < .001$)，效应量(Cohen's d)均达到中等以上水平 (0.47-0.69)。其中，建筑工程学院和机电工程学院的学生在心理症状缓解方面效果尤为突出 ($d=0.54$ 和 0.53)，而各学院在幸福感提升方面效果相当 ($d=0.67-0.69$)。这一结果证明该教学模式在不同专业背景的学生群体中均具有良好的适用性和有效性。

(3) 不同性别学生干预效果分析

为考察教学模式的性别敏感性，对不同性别学生的核心指标进行分析，结果见表 4。

表 12：不同性别学生课程前后核心指标得分对比

测评指标	性别	n	前测(M±SD)	后测(M±SD)	均值差	t 值	p 值	Cohen's d
SCL-90	男生	491	1.81 ± 0.49	1.56 ± 0.44	-0.25	11.234	<.001	0.55
	女生	391	1.70 ± 0.44	1.49 ± 0.39	-0.21	9.876	<.001	0.51
GWB	男生	491	68.92 ± 10.45	75.12 ± 9.83	6.2	-12.345	<.001	0.62
	女生	391	71.05 ± 10.12	78.12 ± 9.25	7.07	-13.892	<.001	0.73

结果描述：教学模式对男生和女生均产生了显著的正向影响 ($p < .001$)，但影响特点存在差异。在心理症状缓解方面，男生的改善幅度略大于女生 (均值差-0.25 vs -0.21; $d=0.55$ vs 0.51)，这可能与男生初始心理症状水平较高有关。在幸福感提升方面，女生的提升幅度显著大于男生 (均值差+7.07 vs +6.20)，且效应量达到大效应水平 ($d=0.73$)。这一结果证明教学模式对不同性别学生均有效，同时提示了针对性优化的可能方向。

6. 综合讨论

本研究通过多层次数据分析验证了“12345”融合式教学模式的有效性和普适性。首先，整体分析表明该模式能同时有效缓解心理症状、提升积极品质，四个量表均显示显著改善。其次，不同二级学院分析证实了该模式在不同专业背景学生中均具有良好效果，效应量稳定在 0.47-0.69 之间，为全校范围的应用提供了实证依据。最后，性别差异分析揭示了教学模式的性别敏感性，为后续个性化教学提供了重要参考。

模式的成功源于其科学的设计理念：“双融合”设计拓展了学习时空，适应了数字原住民的学习习惯；“三环节”衔接确保了知识向行为的转化，促进了知行合一；“四模块”内容体系精准契合了高职生心理发展需求。值得注意的是，虽然不同群体间的改善程度存在细微差异，但所有群体都显示了显著的改善效果，证明该模式具有良好的包容性和适应性。

2025年度河南省高等教育教学改革研究
与实践项目(高等职业教育类)

鉴定证书

项目名称 高职心理健康教育课程“12345”融合式教学模式实践与创新

主持人 郝梅

项目成员 杨艳华、王光武、刘翳菲、汪冰、王伟鹏、
孙甜甜、张丽丽、郅利聪、董玉霞、卫洁琼、
付进华、杨柳清、杨文杰

完成单位 河南质量工程职业学院、三门峡职业技术学院、
漯河职业技术学院

项目类型 一般项目



文件号：教高〔2026〕5号

项目编号：2024SJGLX0780