

体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究

徐振东

武汉纺织大学外经贸学院 湖北武汉 430000

摘要: 随着大学生心理问题复杂化与普遍化,传统心理健康教育模式面临参与度低、知行脱节等困境。本文通过分析体验式教育的理论优势与实践路径,结合案例论证其在提升学生心理资本、促进行为转化中的有效性。

关键词: 体验式教学;大学生心理健康;案例研究

1. 应用背景分析

1.1 传统心理健康教育的局限性

(1) 单向知识传授的失效: 调查显示,68% 的学生认为传统心理课程“内容抽象、脱离实际”,课堂参与率不足40%。(2) 测评与干预的脱节: 标准化量表(如 SCL-90) 虽能筛查问题,但缺乏后续行为转化支持,导致“知而不行”。(3) 资源分配不均: 中西部地区心理健康教师师生比高达1:5000,专业设备匮乏。

1.2 体验式教育的理论支撑

(1) 建构主义学习理论: Kolb 经验学习循环强调“具体体验-反思观察-抽象概念-主动实践”的闭环过程。(2) 积极心理学导向: PERMA 模型(积极情绪、投入、人际关系、意义、成就) 为课程设计提供框架,如山东某高校通过“一站式社区”化解宿舍冲突的案例。(3) 技术赋能: VR 情绪诱发、AI 心理评估等工具的应用,使个性化干预成为可能。

2. 核心价值与实施意义

2.1 教育范式转型的三重突破

(1) 从被动接受到主动建构: 情景剧让学生通过角色互换理解冲突本质,参与度提升至89%。(2) 从知识记忆到能力内化: 云南某高校使用心理剧后,学生情绪调节量表(ERQ) 得分提升23%。(3) 从群体教育到精准干预: 大数据分析可识别高危个体并定制方案,如VR社交恐惧训练系统。

2.2 多维教育价值的实现

(1) 认知重构: 在教育目标上,从单一学术导向转向促进学生全面且个性化发展,挖掘多元潜能。教学内容不再局限于基础学科知识,而是融入跨学科知识、实践技能等,以契合社会需求。教学方法也从传统的填鸭式转变为小组合

作、探究式、体验式等多样化方式,激发学生主动性。(2) 情感唤醒: 在传统教育中,知识的单向传递往往忽视了情感因素,而如今情感唤醒在教育过程中的作用愈发凸显。艺术疗法(曼陀罗绘画、音乐疗愈) 激活右脑情绪中枢,缓解焦虑效果显著。

3. 实施路径与方法体系

3.1 教学设计原则

(1) 主体性: 从课程目标设定看,需契合学生身心发展规律与实际心理需求,如针对青春期学生开展人际交往、自我认知课程,解决他们成长中的困惑。教学内容选择上,优先考虑贴近学生生活经历的素材,像校园欺凌、考试压力等真实案例,让学生有代入感,易理解和接受。教学方法运用以学生主动参与为导向,采用角色扮演、小组讨论、心理剧等形式,鼓励学生在互动中探索心理知识,分享内心感受,深化自我认知。在教学评价环节,重视学生自评与互评,尊重学生对自身学习过程和心理成长的反馈,使评价成为学生自我反思、自我提升的工具,全方位确保学生在心理健康教育中成为积极的参与者与主导者。(2) 情境性: 情境性原则强调将心理健康教育融入具体情境,增强教学实效性。在内容编排上,选取校园、家庭、社会中的真实场景,如同学排挤、亲子冲突、职场初步适应等,让学生能直观感受与自身相关的心理问题,拉近知识与生活的距离。教学方法上,通过情景模拟、案例分析、沉浸式体验等手段,还原或创设逼真情境。利用多媒体资源,如视频、音频、图片等,营造生动的情境氛围,增强感染力。这一原则有助于学生在熟悉的情境中产生共鸣,主动运用所学知识解决问题,实现从理论到实践的迁移,提升在真实生活里应对心理挑战的能力。构建真实问题场景,如VR模拟面试焦虑情境。(3) 生成性:

生成性原则在心理健康教育教学中，着重教学的动态发展与创造。课程规划时预留弹性空间，允许根据课堂中学生的反应、新问题及突发状况灵活调整教学内容与进程。比如在讲解情绪管理时，若学生对某种情绪调节方法兴趣浓厚并提出新见解，教师可顺势拓展讨论。西安某高校通过“心理成长小组”实现动态反馈。

3.2 多元方法矩阵

表 1 多元方法矩阵

方法类型	技术要点	典型案例
团体心理辅导	安全边界设置、深度分享机制	某大学“情绪温度计”绘画破冰
心理情景剧	角色互换、即兴创作	山东某高校宿舍冲突调解剧
VR 沉浸训练	生物反馈仪监测 HRV 指标	虚拟演讲场景克服社交恐惧
艺术表达疗法	非言语沟通、隐喻表达	曼陀罗绘画整合阶段情绪释放
数字化干预平台	AI 情绪识别、个性化推送	心理健康大数据预警系统

4. 实践案例——基于 PERMA 模型的“一站式”心理社区

4.1 案例背景

当前大学生宿舍人际冲突呈现高发态势，矛盾类型多集中于生活习惯差异、价值观冲突及沟通方式不当等问题。此类矛盾若未及时化解，易引发焦虑、抑郁等心理问题，甚至导致恶性事件。基于此背景，本研究以积极心理学 PERMA 模型（积极情绪、投入、人际关系、意义、成就）为理论框架，结合“一站式”学生社区管理模式，构建集矛盾化解与心理赋能于一体的教育场景。通过创设真实情境下的沉浸式体验，引导学生从被动应对转向主动建构健康人际关系，实现“问题解决”与“心理成长”的双重目标。

4.2 教学设计框架

4.2.1 目标体系设计：

短期目标：心理教学设计框架的短期目标，旨在让学生迅速掌握实用心理知识与技能，实现自我认知提升。知识层面，学生需熟知常见心理问题表现及至少 3 种负面情绪调节法；技能上，超 80% 学生要熟练运用深呼吸、肌肉渐进式放松等技巧，自主缓解紧张，降低紧张度 20%-30%；自我认知方面，借助测评和讨论，学生需挖掘自身在人际关系、学习习惯上的 2 个优劣势，并拟定改进计划。

长期目标：心理教学设计框架的长期目标聚焦于学生心理的全面成长和终身发展。知识层面，学生能系统掌握心

理学知识体系；能力上，具备心理调适能力，有效管理情绪，保持积极心态；自我认知方面，实现自我觉察，清晰了解个人性格、兴趣、价值观，合理规划人生道路。

4.2.2 四阶循环实施流程

(1) 诊断阶段：三维关系评估模型

可视化评估工具：它从个体与自我、他人、环境三个维度出发，通过直观的图表、量表呈现结果。这些可视化方式将复杂心理关系简化，便于心理工作者快速定位问题，制定个性化干预策略，提高诊断效率与准确性。开发“宿舍关系雷达图”，从沟通频率（行为层）、情感支持（情绪层）、价值认同（认知层）三个维度进行动态测评。

冲突类型识别：冲突类型识别是关键环节，主要从个体内部、人际、个体与环境三个层面展开。个体内部冲突多源于价值观、需求、目标间的矛盾，像理想自我与现实自我的差距，引发焦虑与自我怀疑。人际冲突常因沟通不畅、观念分歧、利益争夺而起。个体与环境冲突则体现在个体和社会规范、文化氛围、物理环境的不协调。

(2) 体验阶段：具身认知工作坊

艺术表达干预：开展“共绘宿舍愿景”主题工作坊，要求成员通过集体绘画呈现理想宿舍图景。

结构化引导技术：第一阶段：独立选择代表个人需求的绘画元素；第二阶段：协商整合个体元素形成整体画面；第三阶段：集体解读画面隐喻，提炼共同价值

(3) 反思阶段：认知重构训练

角色反转辩论赛设计：情境设置：还原真实冲突事件（如作息时间争议）；角色分配：要求参与者轮流扮演冲突双方、旁观调解者、第三方观察员；认知干预：通过“辩论-暂停-换位”循环机制，强制激活观点采择能力。

元认知引导问题：“当你的角色发生变化时，对同一事件的解读有何改变？”“哪些非理性信念放大了冲突程度？”

(4) 实践阶段：行为契约机制

动态公约制定法：初版公约：基于前期诊断结果拟定基础条款；情景测试：通过 VR 技术模拟公约执行中的典型冲突场景；迭代升级：根据测试反馈修订形成《宿舍公约 2.0》，包含弹性条款（如“紧急事件豁免权”）

仪式化签署流程：契约树按印：将公约条款悬挂于象征宿舍关系的“契约树”装置；光影签约仪式：利用投影技术将成员签名转化为动态生长轨迹

4.2.3 技术支持系统

情绪可视化系统：通过可穿戴设备采集皮肤电反应（GSR）数据；电子白板实时生成“情绪波动热力图”，直观呈现团体情绪共振过程

OMO（线上线下融合）支持平台：移动端“心灵树洞”设置匿名-实名双通道倾诉系统；AI情感分析引擎自动识别危机信号，触发分级预警机制

4.3 设计方法论创新

4.3.1 PERMA 模型的操作化转换

将抽象理论维度转化为可观测行为指标：积极情绪（P） \longleftrightarrow 艺术工作坊中的色彩选择倾向；人际关系（R） \longleftrightarrow 契约树按印时的空间距离；成就（A） \longleftrightarrow 公约版本迭代次数

4.3.2 验深度的分层设计

基础层（身体参与）：通过绘画、角色扮演调动感官体验；中间层（情感卷入）：利用辩论赛中的观点对抗激发情感共鸣；高阶层（意义建构）：在契约仪式中完成价值内化

4.3.3 教育生态的闭环构建

形成“现实冲突 \rightarrow 虚拟演练 \rightarrow 反思重构 \rightarrow 行为固化”的完整循环；通过技术平台实现教育效果的持续性追踪与动态调整

5. 挑战与优化建议

5.1 现存问题

（1）师资专业化不足：中西部地区 43% 的心理教师未接受系统培训。（2）技术应用伦理风险：VR 训练可能引发眩晕等生理不适。（3）长效性维持困难：部分活动效果在 3 个月后衰减。

5.2 发展建议

（1）构建分层培养体系：推行“1+X”证书制度，允

许班主任兼任心理辅导员。（2）开发校本资源库：建立 VR 情境剧本、艺术治疗工具包等共享平台。（3）完善追踪机制：利用 AI 分析学生社交媒体数据，实现动态预警。

6. 结语

体验式教育通过“认知-体验-反思-实践”的闭环，推动心理健康教育从“治已病”转向“治未病”。未来需进一步融合神经科学、元宇宙技术，构建虚实融合的心理成长生态，为培育时代新人提供可持续支持。

参考文献：

- [1] 胡尚峰, 田涛. 体验式教学模式初探 [J]. 教育探索, 2003(11):49-51.
- [2] 林丽华, 曾爱华. 心理健康教育课程体验式教学模式应用研究 [J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2020,21(03):52-55+65.
- [3] 乔杨. 高校心理健康教育课程的体验式教学改革研究——以山东科技大学为例 [J]. 吉林省教育学院学报, 2024,40(02):113-117.
- [4] 王亚枝. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的有效应用 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021,34(11):87-88.
- [5] 杨钰娟. 体验式教学在大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 教育观察, 2021,10(37):112-114.

作者简介：徐振东（1982—），男，汉族，湖北孝感，学工部部长，讲师，硕士研究生，研究方向为学生管理，心理健康。

基金项目：2024 年武汉纺织大学外经贸学院教学改革研究项目“大思政视域下体验式教学在大学生心理健康教育中的实践研究”（项目编号：2024JY013）。