

# 高中体验式心理健康教育模式的探索与反思

许金萍

唐山市第二中学

**摘要:** 体验式心理健康教育模式是一种以学生为主体,通过实践活动让学生亲身体验、感受和思考,从而达到培养学生健康心理素质的教育方法。这种教育模式强调学生的主体地位,注重学生的情感体验和实践操作,有利于激发学生的学习兴趣 and 积极性,提高心理健康教育的实效性。高中阶段的学生正处于人生成长的关键时期,其心理尚不成熟,且学习压力较大,在高中阶段开展体验式心理健康教育有助于提高学生的认知能力、培养学生的创新思维,帮助学生建立良好的人际关系,因此国内高中应该注重体验式心理健康教育工作的开展。

**关键词:** 体验式心理健康教育; 高中; 心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.038

随着社会的发展和教育的深入,人们越来越重视学生的心理健康问题。而高中阶段是学生生理、心理发展的关键时期,也是心理压力较大的时期。因此,如何在高中阶段开展有效的心理健康教育,帮助学生形成健康的心理素质,成了当前教育工作者关注的焦点。本文通过对高中学校的体验式心理健康教育模式进行探索与反思,旨在为高中心理健康教育提供有益启示。

## 一、高中体验式心理健康教育开展意义

### (一) 有助于提高学生的认知能力

从高中生的身心发展规律来看,高中阶段的学生正处于青少年期,也可以称作青年早期。这个阶段的个体在生理发育上已达到成熟,智力发展已接近成人水平,人格和其他心理发展水平表现出更丰富、更稳定的特点<sup>[1]</sup>。在这一阶段开展体验式心理健康教育工作,通过实践活动,能够让学生在实践中学习和掌握心理健康知识,从而提高学生的心理素质。高中体验式心理健康教育工作对于学生认知能力的提高主要体现在以下几方面:

1. 提高学生的观察能力: 体验式心理健康教育工作注重培养学生的观察能力,让学生在活动中学会关注细节,发现问题。这对于提升学生的认知能力具有重要意义,因为观察是获取信息的基本途径,只有具备敏锐的观察力,才能更好地认识世界。

2. 培养学生的思维能力: 体验式心理健康教育工作鼓励学生运用所学知识和技能解决问题,培养学生的思维能力。这种思维方式有助于学生跳出固有的思维模式,勇于挑战权威,从而为认知能力的提升创造条件。

3. 提高学生的分析能力: 体验式心理健康教育工作要求学生对所学知识和技能进行反思和质疑,培养学生的分析能力。这种分析能力对于提升学生的认知能力具有重要意义,因为分析是认识事物本质的关键步骤,只有具备较强的分析能力,才能更好地理解世界。

4. 培养学生的判断能力: 体验式心理健康教育工作

注重培养学生的判断能力,让学生在活动中学会分辨是非,做出正确的决策。这对于提升学生的认知能力具有重要意义,因为判断是认识事物的高级阶段,只有具备较强的判断能力,才能更好地把握世界。

5. 提高学生的综合运用能力: 体验式心理健康教育工作要求学生将所学知识和技能综合运用到实际问题中,培养学生的综合运用能力。这种综合运用能力对于提升学生的认知能力具有重要意义,因为认知能力的提升需要在实际操作中不断锻炼和提高。

### (二) 有助于培养学生的创新思维

高中生的思维具有极高的灵活性、敏捷性和独创性。心理学家斯滕伯格提出的“创造力多因素理论”中,强调了环境因素对个体创造力发挥的重要影响。体验式心理健康这一教育模式在高中阶段对学生的创新思维具有积极的促进作用,具体表现在以下几个方面:

1. 增强学生的自信心和自主意识: 体验式心理健康教育工作鼓励学生积极参与,发挥自己的主观能动性。在这个过程中,学生能够不断挑战自己,克服困难,从而增强自信心和自主意识。这对于培养学生的创新思维具有重要意义,因为创新需要勇气和自信,敢于尝试和挑战。

2. 培养学生的团队协作能力: 体验式心理健康教育工作往往需要学生分组合作,共同完成任务。在这个过程中,学生学会了如何与他人沟通、协调,如何发挥自己的优势,弥补他人的不足。这些团队协作能力对于培养学生的创新思维具有积极作用,因为创新往往需要集思广益,多方面的知识和技能相互碰撞才能产生火花。

3. 提高学生的解决问题能力: 体验式心理健康教育工作中,学生需要面对各种问题和挑战,学会运用所学知识和技能解决问题。这种解决问题的能力对于培养学生的创新思维具有重要意义,因为创新就是在解决问题的过程中产生的。

4. 培养学生的批判性思维: 体验式心理健康教育工作

作鼓励学生对所知识和技能进行反思和质疑,培养学生的批判性思维。这种思维方式有助于学生跳出固有的思维模式,勇于挑战权威,从而为创新思维的培养创造条件。

5. 丰富学生的情感体验: 体验式心理健康教育工作注重学生的情感体验,让学生在活动中感受到成功的喜悦、失败的痛苦等情感。这些丰富的情感体验有助于激发学生的创造力,为创新思维的培养提供动力。

## 二、高中体验式心理健康教育模式的探索

### (一) 创设情景, 引导学生参与

在高中心理健康教育中,教师应创设生动、真实的情境,并引导学生主动参与其中。通过这种方式,学生可以在实际操作中亲身体验、感受和思考,从而更好地理解和应用所学知识。为了实现这一目标,教师可以采用多种方法来创设情境。其一为角色扮演。学生通过扮演不同的角色,亲身体验不同角色所面临的心理变化和挑战<sup>[2]</sup>。例如,面对团队内部的矛盾和冲突,学生可以扮演一个领导者做出决策并解决问题,这有利于培养学生的同理心和人际交往能力;其二为情景模拟。教师可以设计一些真实生活中的情境,引导学生进行实际演练。例如,教师可以模拟班级讨论,引导学生扮演主持人、发言人、观众等不同角色,并通过互动和交流来解决问题,这样的活动可以帮助学生提高沟通能力、团队合作能力和解决问题的能力。除了角色扮演和情景模拟,教师还可以利用其他教学资源和方法来创设情境。例如,教师可以组织实地考察,引导学生亲身体验社会环境中的心理变化和挑战;教师可以邀请专业人士来校进行讲座或工作坊,以便学生与专业人士进行互动和交流;教师还可以利用多媒体技术,如视频、音频等,来呈现真实情境,激发学生的学习兴趣 and 参与度。

### (二) 开展主题活动, 丰富学生体验

为了丰富学生的心理健康教育体验,教师可以积极组织各种主题活动,为其提供多样化的学习机会和实践平台。这些活动不仅有助于学生了解心理健康知识,还能够使他们在实践中亲身体验心理变化,从而提高心理素质。

首先,教师可以组织心理健康知识讲座。通过邀请专业心理学家或心理健康专家来校进行讲座,学生可以深入了解心理健康的重要性、常见心理问题的识别与应对方法等,这样的讲座不仅能够提供专业知识,还能够激发学生对心理健康的兴趣,增强他们主动学习的动力<sup>[3]</sup>;其次,教师可以组织心理剧表演。通过参与剧本创作和表演,学生可以深入理解不同心理问题背后的情感和困扰。此外,在表演过程中,学生通过角色扮演可以体验不同的心理状态,从而更好地理解 and 关心他人的

心理需求。总之,这种互动性活动不仅能够培养学生的表达能力和团队合作精神,还能够提高他们的情绪管理和人际交往能力;最后,教师还可以组织心理沙盘游戏。心理沙盘游戏是一种通过模拟情境和角色来表达内心感受和解决问题的方法。学生可以在沙盘中自由摆放各种小道具,通过观察和分析沙盘场景,来探索自己的内心世界和解决心理问题,这种活动不仅能够培养学生的观察力和创造力,还能够帮助他们更好地认识自己,提高自我认知和情绪调节能力。

### (三) 利用网络资源, 拓宽教育渠道

随着信息技术的发展,网络已经成了学生获取信息的重要途径。为此,教师可以利用网络资源,开展线上心理健康教育活动,以拓宽心理健康教育渠道,提高学生的自主学习能力。

首先,教师可以通过在线心理咨询平台为学生提供心理健康服务。在线咨询能够突破传统面对面咨询方式的限制,使学生能够随时随地获得专业的心理咨询。通过与专业心理咨询师的互动,学生可以倾诉内心的困扰、焦虑和压力,进而获得及时的心理支持和指导。这种形式的心理健康教育不仅能够解决学生的心理问题,还能够培养学生的自我认知和情绪管理能力;其次,教师可以利用网络资源开展心理健康知识竞赛。通过在线平台,教师可以设计各种有趣的心理健康知识题目,吸引学生参与竞赛,这种形式的知识竞赛不仅能够增加学生对心理健康知识的了解,还能够激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时,通过竞赛的形式,学生还可以与其他同学进行交流和互动,促进彼此之间的学习和成长;最后,教师还可以利用网络资源开展线上心理健康教育讲座和研讨会。通过网络直播或录播的方式,教师可以将心理健康教育的内容传递给更多的学生,这种形式的教育讲座和研讨会不仅可以扩大教育的覆盖面,还能够让学生根据自己的时间安排进行学习。同时,学生还可以通过网络平台提问和讨论,与教师进行互动,从而加深对心理健康教育内容的理解和掌握。

## 三、高中体验式心理健康教育模式的反思

### (一) 教师角色的转变

在体验式心理健康教育模式中,教师角色发生了根本性转变,其不再是知识的传授者,而是学生心理健康成长的引导者和促进者。这就要求教师具备较高的心理素质和职业素养,能够及时关注学生的心理需求,并引导学生进行自我探索和成长。

首先,教师需要具备较高的心理素质。在传统的教育模式中,教师往往扮演着权威的角色,将知识传授给学生。然而,在体验式心理健康教育模式中,教师需要具备良好的情绪管理能力,以便能够在面对学生的情

绪困扰时保持冷静和理性，并及时给予学生适当的支持和指导<sup>[4]</sup>。同时，教师还需要具备同理心和耐心，以便能够理解学生的内心世界，并与他们建立良好的师生关系；其次，教师需要具备专业的心理健康知识和技能。在体验式心理健康教育模式中，教师不仅仅是传授知识的人，更是学生的心理健康导师，因此他们需要了解心理学的基本理论和方法，能够运用不同的心理技巧和方法来帮助学生解决心理问题。例如，教师可以运用认知行为疗法来帮助学生改变消极的思维模式，培养学生积极的心态；最后，教师还需要具备引导学生进行自我探索和成长的能力。在体验式心理健康教育模式中，教师需要通过创设积极的学习环境，激发学生的学习兴趣 and 动力，引导他们主动参与学习过程。同时，教师还需要为其提供适当的指导和支持，以帮助学生发现自己的优势和潜力，培养他们的自信心和自主学习能力。

### （二）教育资源的整合

体验式心理健康教育模式要求教师能够充分利用各种教育资源，为学生提供丰富的学习体验，这就要求教师具备较强的教育资源整合能力，能够将学校、家庭、社会等多种资源有机地结合起来，为学生提供多元化的心理健康教育。

首先，教师可以通过与学校其他学科教师的合作，将心理健康教育融入各个学科中。例如，在语文课上，教师可以引导学生阅读有关心理健康的文章，并对其进行讨论和写作；在数学课上，教师可以设计一些与情绪管理相关的数学问题，引导学生在解决问题的过程中学会调节情绪。总之，通过跨学科的教学方式，教师可以将心理健康教育与其他学科知识相结合，使学生在过程中自然而然地接受心理健康教育；其次，教师可以积极与家长沟通，便于家长了解学生在学校的心理健康状况，共同关注学生的心理健康。为此，教师可以定期开展心理健康教育讲座，向家长普及心理健康知识，提高家长的心理意识。同时，教师还可以鼓励家长积极参与学校的心理健康教育活动，如家长开放日、家长志愿者等，让家长成为学生心理健康教育的合作伙伴；最后，教师还可以利用社会资源，开展丰富多样的心理健康教育活动。例如，组织学生参观心理咨询机构，引导学生了解心理咨询的过程和方法；邀请心理专家到校进行讲座，为学生解答心理健康方面的问题；开展心理健康主题的社会实践活动，让学生在实践中学会关爱自己和他人的心理健康。

### （三）评价体系的完善

传统的心理健康教育评价体系往往过于注重学生的知识掌握程度，忽视了学生的情感体验和实践操作。而在体验式心理健康教育模式中，评价体系应该更加注重

学生的实际表现和心理成长过程，以促进学生的全面发展。

首先，评价体系应该关注学生的情感体验。体验式心理健康教育不仅仅是掌握心理知识，更重要的是提高学生对自身情感的认知和管理。为此，评价体系应该包括观察学生的情绪表达、情感体验和情感调节能力等方面，以全面评价学生的情感状态，从而更好地指导学生的情感发展；其次，评价体系应该注重学生的实践操作。体验式心理健康教育需要学生通过实践操作来提升自身的心理健康水平。为此，评价体系的建立应该包括观察学生在实际情境中的表现，如解决问题的能力、应对压力的能力等，来评估学生的心理健康水平；再次，评价体系还应该注重学生的自主性和参与度。体验式心理健康教育是一个积极参与的过程，以充分发挥学生的主体作用。为此，评价体系应该鼓励学生主动参与心理健康教育活动，并通过观察学生的参与度和主动性来评估其心理健康水平<sup>[5]</sup>；最后，评价体系还应该注重学生的个体差异。每个学生的心理健康状况都是独特的，评价体系应该充分考虑学生的个体差异，注重采用多元化的评价方法，以便更准确地评估学生的心理健康水平。

## 四、结论

高中体验式心理健康教育模式是一种以学生为主体，通过实践活动让学生亲身体验、感受和思考的教育方法。这种教育模式有利于培养学生的健康心理素质，提高心理健康教育的实效性。然而，在实际教育过程中，我们还需要不断探索和完善这一模式，以适应高中阶段学生的心理发展需求。

## 参考文献

- [1] 谢琴红, 何静. 体验式教学模式在《大学生心理健康教育》课程中的实践研究[J]. 新课程研究, 2015(4): 40-41.
  - [2] 林静, 王玲玲. 基于互动体验式教学模式的课程教学方案设计[J]. 教育教学论坛, 2019(47): 199-200.
  - [3] 张璇. 高校心理健康教育课程体验式教学设计中, 以“生命的意义”一课为例[J]. 科技资讯, 2019(29): 160-162.
  - [4] 于成文, 史立伟, 王艳. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的探索与应用[J]. 思想理论教育导刊, 2018(5): 136-138.
  - [5] 徐伟炜, 徐赵东. 体验式教学模式的回顾流程探索[J]. 教育教学论坛, 2018(12): 205-206.
- 作者简介: 许金萍(1983.9-), 女, 汉族, 河北省唐山人, 唐山市第二中学, 硕士, 中学一级, 研究方向: 心理健康教育。