

具身认知视域下的元宇宙技术在大学生心理健康教育课程中的应用

黎亚琳 黄莉*
永州职业技术学院

摘要：近年来，元宇宙技术正逐渐成为教育领域的研究热点，并不断与各学科呈现融合发展的态势。具身认知视域下的元宇宙技术的应用将为大学生心理健康教育提供一种有效的教学辅助手段，使学生在课堂上获得身心沉浸式的体验。运用文献研究法，以具身认知理论为大背景，阐述具身认知视域下的大学生心理健康教育的特征，分析具身认知视域下的元宇宙技术实施的现状，进一步提出具身认知视域下的元宇宙技术在心理健康教育课程上的具体应用。

关键词：具身认知；心理健康教育；元宇宙教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.114

引言

当前大学生的心理健康问题形势严峻。据统计，在中小学阶段，学校配备专职心理健康教育教师的平均比例不足50%，大部分中小學生未接受过系统的心理健康教育。心理健康教育课程作为大学生心理健康教育最主要的手段，其重要性不言而喻。然而，大多数高校的心理健康课程与传统课程无异，多以传输知识为主，理论式课堂居多。理论化的知识并不是心理健康教育课程的重点，心理健康教育课程的目标以疗愈及心理技能的掌握为核心。因此，传统课堂已经无法满足当今社会对于大学生心理健康的要求。

基于具身认知理论的元宇宙技术赋能教学，为当前数智化教育时代的新形势教育形态提供了新思路。具身认知强调学习者的“身体感知”对于知识内化的重要作用，注重学习过程中学习者的“身体在场”与学习知识的具身化体验，以促进学生的身心和谐发展。互联网、人工智能(AI)、虚拟现实(VR)及全息影像等技术的兴起为元宇宙技术赋能教学提供了物质基础。通过元宇宙赋能课堂，可以为学生提供交互和沉浸式的心理健康教育体验。在元宇宙世界中，可以模拟出各种虚拟的情景和场景，人们可以和虚拟人物进行互动，把知识具象化，实现“人境合一”。元宇宙赋能心理健康教育课堂为具身认知理论中的“身体在场”提供一个便捷、多样且易于操作的具体实施路径。

基于此，本文首先论述具身认知理论对于大学生心理健康教育的重要意义。其次分析元宇宙技术如何将具身认知理论在心理健康教育课程上充分体现。最后初步探索构建元宇宙赋能心理健康教育课堂的模型框架及支持系统，期待为今后的元宇宙赋能课堂的实践应用提供借鉴和参考。

一、具身认知理论对大学生心理健康教育的启示

(一) 具身认知理论概述

具身认知(Embodied Cognition)理论主要指生理感知与心理状态之间的强烈联系，生理感知会“激活”心理活动，反之亦然。该理论认为，身体在认知过程中发挥着关键作用，身体的解剖学结构、身体的活动方式、身体的感觉和运动体验决定了人们如何认识和看待世界。总而言之，认知是被身体及其活动方式塑造出来的。

具身认知理论的主要观点如下：

1. 身体与认知的相互关联：具身认知理论指出，身体的感觉和运动体验是认知的基础。身体的感觉输入(如触觉、视觉、听觉等)直接影响人们的认知过程，而身体的运动状态(如姿势、动作等)也会影响人们的思维方式和情绪状态。

2. 环境的互动性：具身认知认为，人们通过与环境的互动来构建认知。环境不仅仅是认知的背景，而是与身体一起参与了认知的塑造。

3. 认知的分布式特性：具身认知理论认为，认知过程并非仅在大脑中发生，而是分布在身体、大脑以及环境之间。这三者之间存在着持续的相互作用，共同塑造了我们的认知能力。这种分布式的认知特性使得我们能够更好地适应和理解周围环境。

4. 认知的模拟性：我们对世界的理解并非完全基于抽象的符号，而是部分基于身体的模拟。例如，我们理解某个动作时，并非仅仅是理解相关的语法和语义，而是通过身体内部对该动作的模拟来实现。这种模拟性的认知方式有助于我们更深入地理解和体验世界。

5. 认知的情境化：具身认知理论强调认知能力并非普遍适用，而是依赖于具体的情境和任务。相同的认知

能力在不同的情境下会表现出不同的方式。这种情境化的认知特性使得我们能够根据不同的环境和需求灵活地调整我们的认知策略。

（二）具身认知对心理健康教育教学的启示

1. 挑战传统认知观念，强调身心一体

传统认知主义将心理健康视为纯粹的精神活动，主要发生在大脑中，与身体活动几乎没有直接联系。然而，具身认知理论颠覆了这一观念，主张人的认知不仅仅是大脑中的信息处理过程，它深深植根于身体与外部环境的互动之中。身体的动作、姿态、感知等不仅影响着认知过程，甚至在很大程度上构成了认知过程的基础。这一观点将心理健康理解为一个身心一体的整体过程，而非单纯的精神状态或大脑活动。

2. 推动心理健康教育模式的转变

具身认知理论推动了心理健康教育模式的转变，从传统的以认知干预为主转向更注重身体活动和感知训练。在心理健康教育教学中，教师不再仅仅关注学生的思维模式和信念系统，而是更加注重通过身体活动和感知训练来促进学生的心理健康发展。例如，通过体育活动、舞蹈、音乐等方式，让学生在身体活动中释放压力、调节情绪，从而提升心理健康水平。

3. 强调情境性和动态性在认知中的作用

具身认知理论强调认知的情境性和动态性，认为认知并非在抽象的真空中发生，而是与个体的身体活动和所处的环境紧密相连。在心理健康教育教学中，教师应注重创设具有情境性的教学环境，让学生在具体的情境中体验和感知，从而更深入地理解心理健康知识，提升自我认知和自我调节能力。

4. 提倡体验式、探究式的教学方法

具身认知理论提倡体验式、探究式的教学方法，主张让学生通过亲身经历和实践活动来获取知识、提升能力。在心理健康教育教学中，教师可以设计一些体验式、探究式的教学活动，如角色扮演、小组讨论、案例分析等，让学生在活动中自主生成知识、发展能力，从而更全面地理解和应对心理健康问题。

二、元宇宙技术在心理健康教育课程中的具体实施路径

（一）元宇宙技术基本概述

元宇宙技术（Metaverse Technology）是指一系列用于构建、运行和体验虚拟世界的技术集合，旨在创造一个沉浸式、交互式、持久化的数字空间。元宇宙的核心目标是将物理世界与数字世界深度融合，为用户提供全新的社交、娱乐、工作、学习等体验。

元宇宙技术的主要组成部分包括：虚拟现实（VR）与增强现实（AR）、3D建模与渲染、区块链与数字资产、人工智能（AI）、云计算与边缘计算、网络与通信技术以及社交与交互技术等。

（二）元宇宙技术在教学中的应用

1. 创建沉浸式学习环境

元宇宙技术通过虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术，可以创建出高度沉浸式的3D虚拟学习环境。这种环境能够模拟真实世界的各种场景，如教室、实验室、博物馆等，使学生仿佛置身于一个虚拟但逼真的学习空间中。

2. 实现远程互动教学

元宇宙技术打破了时间和空间的限制，使得教师和学生可以在不同的地理位置上进行实时的互动教学。通过元宇宙平台，教师可以进行远程授课、答疑解惑，而学生也可以随时提出问题、参与讨论。这种教学方式不仅提高了教学的灵活性和便捷性，还有助于培养学生的自主学习能力和团队协作能力。

3. 提供丰富多样的教学资源

元宇宙平台可以整合各种教学资源，如视频、音频、图片、文本等，形成一个庞大的教学资源库。这些资源可以根据学科和课程的需求进行组织和分类，方便学生进行检索和学习。此外，元宇宙平台还可以提供虚拟实验、模拟训练等教学资源，使学生在虚拟环境中进行实践操作和技能训练，提高实践能力和创新能力。

4. 支持个性化学习

元宇宙技术可以根据学生的学习需求和兴趣，提供个性化的学习路径和资源推荐。通过智能算法的分析和匹配，元宇宙平台可以为学生量身定制一套适合其学习特点和目标的学习方案。

5. 促进跨学科学习

元宇宙平台可以打破学科之间的界限，将不同学科的知识 and 技能进行整合和融合。通过虚拟环境和互动体验，学生可以更加直观地理解不同学科之间的联系和差异，促进跨学科的学习和思考。

（三）元宇宙技术赋能心理健康课程的具体实施案例

1. 情绪调节与压力管理

虚拟正念训练——学生佩戴VR设备进入虚拟冥想空间（如雪山、海底），通过手势交互控制呼吸节奏，结合生物反馈技术实时调整环境光影与音效，增强专注力与放松效果。

压力具象化释放——在元宇宙中，学生可将压力具象化为可交互的虚拟物体（如黑色气球），通过击打、爆破等动作完成象征性释放，同时记录情绪变化数据供课后分析。

2. 社交技能与共情培养

社交恐惧脱敏训练——元宇宙模拟演讲、面试等社交场景，学生以虚拟化身参与，系统根据焦虑程度动态调整观众反应（如减少目光接触、降低噪音干扰），逐步提升适应能力。

跨文化共情体验——学生通过虚拟化身进入不同文化背景的角色（如自闭症患者、难民），感受其身体受限与情绪困境，从而深化社会情感理解。

3. 创伤疗愈与心理韧性建设

安全环境下的暴露疗法——针对创伤后应激障碍（PTSD），元宇宙可控地重现创伤相关场景（如火灾、地震），配合心理治疗师引导学生在虚拟环境中重构认知与应对策略。

心理韧性沙盘游戏——设计虚拟生存挑战（如自然灾害模拟），学生需通过团队协作与身体动作（如搬运物资、搭建庇护所）完成任务，培养抗压与问题解决能力。

4. 自我认知与身份探索

虚拟镜像对话——学生与AI驱动的虚拟自我镜像互动，通过动作、表情和语言表达内心冲突，系统分析其行为模式并提供反馈（如“你双臂交叉时表现出防御倾向”）。

多角色身份实验——在元宇宙中，学生可自由切换性别、年龄或外貌的虚拟化身，探索不同身份下的行为与情绪反应，促进自我接纳与多元认同。

三、元宇宙技术赋能大学生心理健康教学的建议

（一）构建元宇宙心理教育平台

1. 开发专业平台

利用元宇宙技术，开发一个集心理测评、心理辅导、心理训练于一体的专业平台。平台应提供多样化的心理教育资源和互动工具，以满足不同学生的需求。

2. 实现沉浸式体验

通过虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术，创造沉浸式学习环境，使学生能够身临其境地参与心理教育活动。

（二）优化心理教育内容与方法

1. 丰富教育内容

结合元宇宙技术的特点，开发适合大学生的心理教育内容，如虚拟社交技能训练、情绪管理课程等。引入心理学前沿研究成果和成功案例，为学生提供最新的心理知识和实践经验。

2. 创新教学方法

利用元宇宙的交互性，采用角色扮演、模拟场景等教学方法，激发学生的学习兴趣 and 参与度。通过大数据

和人工智能技术，分析学生的学习行为和效果，为个性化教学提供依据。

（三）加强师资队伍建设

1. 提升教师素养

组织教师参加元宇宙技术培训，提高他们在元宇宙环境中的教学能力和心理辅导技能。鼓励教师积极参与心理教育研究和实践活动，不断提升自身的专业素养。

2. 建立专业团队

组建由心理学专家、元宇宙技术专家和教育专家组成的团队，共同负责元宇宙心理教育平台的开发、运营和维护。

（四）推动校企合作与资源共享

1. 加强校企合作

与元宇宙技术企业建立合作关系，共同开发心理教育资源和平台。通过校企合作，引入先进的技术和设备，提高心理教育的现代化水平。

2. 实现资源共享

推动高校之间的心理教育资源共享，建立心理教育联盟或共同体。通过共享资源，促进各高校之间的交流与合作，共同提高心理教育的质量和水平。

结语

元宇宙技术为具身认知理论提供了前所未有的实践载体，使心理健康教育从“知识传授”转向“身心沉浸式体验”。未来，随着技术的成熟与教育伦理的完善，虚实融合的心理健康教育将更精准、更包容，成为培养学生心理韧性与社会情感能力的核心路径。

参考文献

- [1] 国家统计局. 2022年《中国儿童发展纲要(2021-2030年)》统计监测报告[N]. 中国信息报, 2024-01-02(003).
- [2] 王靖, 刘志文, 陈卫东. 未来课堂教学设计特性: 具身认知视角[J]. 现代远程教育研究, 2014, (05): 71-78.
- [3] 刘德建, 邢璠凡, 吴镒, 等. 元宇宙推动课程教学改革与实践探索[J]. 现代教育技术, 2023, 33(10): 118-126.
- [4] 叶浩生. 具身认知: 认知心理学的新取向[J]. 心理科学进展, 2010, 18(05): 705-710.
- [5] 曹明伟, 张迪, 彭圣洁, 等. 元宇宙技术发展与应用综述[J/OL]. 计算机科学, 1-20[2025-02-06].
- [6] 李敏, 祁娟惠, 刘婉莹. 元宇宙背景下高校学生心理健康分析及策略[J]. 知识文库, 2023, 39(22): 128-131.
- [7] 刘葵, 柏江竹. 虚实相融的“元宇宙+心理学”发展新趋势[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(01): 58-64.