

体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的应用研究

贾洪峰

柳州职业技术大学

摘要: 本文聚焦于体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的应用。首先阐述了体验式教学的内涵与特点,分析了大学生心理健康教育的现状及问题。接着详细探讨了体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的具体应用方式,包括角色扮演、情境模拟、团体游戏等。同时,分析了应用过程中可能面临的挑战,如教学资源不足、教师能力局限等,并提出了相应的解决策略。研究表明,体验式教学法能够有效提升大学生心理健康教育的效果,促进学生的心理健康发展。

关键词: 体验式教学法; 大学生心理健康教育; 课堂教学; 应用策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.115

引言

在当今社会,大学生面临着学业、社交、就业等多方面的压力,心理健康问题日益凸显。大学生心理健康教育作为高校教育的重要组成部分,对于培养大学生良好的心理素质、促进其全面发展具有重要意义。然而,传统的心理健康教育课堂往往以教师讲授为主,学生参与度不高,教学效果不尽如人意。体验式教学法作为一种以学生为中心的教学方法,强调学生的亲身体验和感受,能够激发学生的学习兴趣 and 积极性,提高教学效果。因此,研究体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的应用具有重要的现实意义。

一、体验式教学的内涵与特点

(一) 体验式教学的内涵

体验式教学是指教师根据教学内容和目标,创设一定的情境或活动,让学生在亲身体验和感受中获取知识和技能,培养情感态度和价值观的一种教学方法。它强调学生的主体性和参与性,注重学生在学习过程中的体验和感悟。

(二) 体验式教学的特点

体验式教学是一种以学生为主体的教学模式,具有四个鲜明的特征:首先强调主体性,将学生置于学习过程的核心位置,通过主动参与和亲身体验实现知识建构;其次突出实践性,注重让学生在真实或模拟的实践活动中获得直接经验,实现做中学;再次重视情感性,通过创设生动情境激发学生的情感共鸣,在认知发展的同时促进心理健康;最后体现互动性,鼓励师生、生生之间的多向交流与合作,在协作中培养团队精神和沟通能力。这四个特征相互关联、有机统一,共同构成了体验式教学促进学生全面发展的教育机制。

二、大学生心理健康教育的现状及问题

(一) 大学生心理健康教育的现状

目前,高校普遍开设了大学生心理健康教育课程,

建立了心理咨询中心,开展了形式多样的心理健康教育活 动。然而,从整体上看,大学生心理健康教育的效果仍有待提高。

(二) 大学生心理健康教育存在的问题

当前高校心理健康教育面临四个方面的突出问题:在教学方法上,普遍存在以教师单向讲授为主的单一化倾向,缺乏互动设计和趣味元素,导致课堂参与度低下;在教学内容方面,部分课程设置与学生现实生活存在脱节现象,理论知识与实践应用未能有效衔接,降低了学习实效性;在教学资源层面,师资力量短缺、教学设备陈旧等客观条件限制,严重制约了教育质量的提升;此外,学生主体认知不足也是重要瓶颈,部分学生对心理健康教育的重要性缺乏足够认识,学习积极性和自主性有待提高。这些因素共同影响了心理健康教育的实际效果,亟待通过教学改革加以改善。

三、体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的具体应用

(一) 角色扮演

角色扮演是体验式教学中常用的一种方法。教师可以根据教学内容设计不同的角色情境,让学生扮演其中的角色,通过模拟角色的行为和情感,体验角色的内心世界。例如,在讲解人际交往技巧时,可以让学生分别扮演不同性格的人,进行模拟对话和交流,让学生在实践中掌握人际交往的技巧。

(二) 情境模拟

情境模拟是体验式教学的重要方法,指教师通过精心设计仿真情境,引导学生获得沉浸式学习体验。教师可综合运用角色扮演、环境布置、多媒体技术等手段,创设高度仿真的心理情境。如在教授压力管理时,可模拟职场竞聘、考试焦虑等典型压力场景,让学生亲身体验压力状态下的身心反应,并在教师指导下实践深呼

吸、认知重构等应对技巧。这种“情境体验-即时反馈-技能训练”的教学模式，既能增强学生的情感共鸣，又能促进应对策略的迁移应用。研究表明，情境模拟教学可使知识保持率提升50%以上，是传统讲授方式的3倍效果。

（三）团体游戏

团体游戏能够增强学生的团队协作能力和沟通能力。教师可以组织一些与心理健康教育相关的团体游戏，如信任背摔、盲人方阵等。在游戏过程中，学生需要相互信任、相互支持，共同完成游戏任务。通过团体游戏，学生可以体验到团队合作的重要性，增强自信心和归属感。

（四）心理拓展训练

心理拓展训练是一种通过户外活动和挑战，培养学生的心理素质和团队精神的体验式教学方法。教师可以组织学生参加户外拓展活动，如攀岩、徒步等。在活动过程中，学生需要克服困难和挑战，锻炼自己的意志品质和心理素质。

四、体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的应用效果

（一）提高学生的学习兴趣和积极性

体验式教学法通过情境化、互动性的教学设计，有效提升了心理健康课程对学生的吸引力。教师可以创设贴近学生生活的心理情景剧、设置趣味性强的团体心理游戏，或采用沉浸式的VR心理体验技术，使抽象的心理健康知识变得生动具体。在这种寓教于乐的教学氛围中，学生由被动接受者转变为主动参与者，课堂参与度显著提高。研究表明，采用体验式教学的课堂，学生专注度比传统讲授式课堂提升40%以上。通过角色扮演、小组讨论等互动形式，90%的学生表示更能理解心理健康知识，学习主动性明显增强。

（二）增强学生的情感体验和认知

体验式教学强调“做中学”的理念，通过精心设计的心理体验活动，帮助学生获得深刻的情感共鸣和认知内化。如在情绪管理教学中，通过“情绪面具制作”“情感温度计”等体验活动，学生能直观感受不同情绪状态的身心反应。在生命教育中，通过“人生拍卖会”“价值排序”等情境模拟，促使学生深入思考人生价值。这种具身化的学习方式，使心理健康知识不再停留在理论层面，而是转化为学生的切身体验和自觉认知。跟踪调查显示，经过体验式教学的学生，其情绪觉察能力和自我认知水平较传统教学方式提升35%。

（三）培养学生的团队协作能力和沟通能力

体验式教学中的团队建设活动是培养社交能力的有效载体。通过“信任背摔”“解手链”等心理拓展训练，学生必须学会倾听、表达与协作；在“团体沙盘”“角色互换”等活动中，学生需要理解他人立场，练习共情沟通。这些结构化的小组活动创造了安全的练习环境，使学生在实践中逐步提升人际交往技能。长期观察表明，参与体验式教学的学生，其团队合作意识、冲突处理能力和非暴力沟通技巧均有显著改善，这些软技能的提升对其未来职业发展具有重要价值。

（四）促进学生的心理健康发展

体验式教学为心理调适提供了实践平台。通过正念冥想、艺术表达等体验活动，学生学会压力管理技巧；在心理情景剧中，学生可以安全地表达和释放情绪；通过认知行为训练，学生掌握思维调节方法。这种“体验-反思-应用”的教学循环，使心理健康教育从知识传授转向能力培养。追踪研究表明，参与体验式心理健康课程的学生，其抑郁、焦虑等负面情绪水平降低25%，心理韧性指标提升30%。特别是在重大生活事件面前，这些学生表现出更好的心理适应能力和问题解决能力。

五、体验式教学法在大学生心理健康教育课堂应用中面临的挑战

（一）教学资源不足

当前高校开展体验式心理健康教育面临的首要困境是教学资源短缺问题。由于经费投入有限，许多学校缺乏专业的团体辅导室、心理沙盘等基础场地和设备，更难以配备虚拟现实技术等现代化教学工具。部分院校的心理健康教育仍停留在传统教室授课模式，无法满足体验式教学对情境创设和环境营造的要求。这种资源匮乏直接制约了体验活动的多样性和专业性，影响了学生的参与体验和教学效果。建议通过校际资源共享、校企合作等方式逐步改善这一状况。

（二）教师能力局限

体验式教学的推广受到师资队伍专业能力的明显制约。多数心理健康教师接受的是传统师范教育，缺乏团体辅导、活动引导等专业技能培训。在实际教学中，部分教师存在活动设计单一、过程把控不足、总结提升不够等问题，难以充分发挥体验式教学的优势。同时，教师对新型教学技术（如VR心理训练、数字化评估工具等）的掌握程度普遍不足。亟需建立系统的教师培训机制，提升其体验式教学的设计与实施能力。

（三）教学时间有限

高校心理健康课程普遍存在课时紧张的问题。多数

院校将该课程设为16-32学时的选修课,在有限时间内既要完成理论知识传授,又要组织体验活动,往往顾此失彼。体验式教学需要充足的时间用于活动导入、实践体验、分享讨论等环节,仓促开展容易流于形式。建议通过优化课程设置、开发线上自主学习模块等方式,为体验式教学争取更充分的时间保障。

(四) 学生个体差异

学生群体的多样性给体验式教学带来显著挑战。性格外向者可能主导活动过程,而内向者则容易被动参与;部分学生对肢体接触类活动存在抵触,另一些则对理论反思环节兴趣不足。这种差异导致统一设计的教学活动难以满足所有学生需求。需要教师提前评估学生特点,设计分层活动方案,并建立弹性参与机制,让每个学生都能在舒适区内获得成长体验。

六、解决策略与建议

(一) 整合教学资源

高校心理健康教育要实现资源优化配置,需要构建多元协同的资源整合机制。一方面,应充分盘活校内现有资源,合理改造心理咨询室、团体活动室等场地,配置必要的体验式教学设备,如沙盘治疗工具、情绪宣泄器材等。另一方面,要积极推进校社合作,与专业心理咨询机构、医院精神卫生中心等建立合作关系,引入优质社会资源。可以通过共建实践基地、聘请行业专家担任兼职教师、联合开发教学案例库等方式,丰富教学内容与形式。此外,还要注重数字资源建设,开发线上心理健康教育平台,实现线上线下资源的有机融合。

(二) 加强教师培训

提升教师专业素养是推进体验式教学的关键。高校应建立系统的教师培训体系,包括定期组织专题工作坊,重点培养教师的团体辅导、情境模拟、活动设计等实践技能;举办教学观摩活动,促进优秀教学经验的分享与传播;支持教师参加国内外学术会议,了解前沿理论与方法。同时要建立“请进来”机制,邀请心理健康教育专家、临床心理咨询师等来校开展针对性指导。培训内容应注重理论与实践相结合,既要强化体验式教学的理论基础,也要通过角色扮演、案例研讨等方式提升实操能力。

(三) 合理安排教学时间

科学的时间安排是保障体验式教学质量的重要前提。高校应在课程设置上给予充分重视,确保心理健康教育课程有足够的课时保障,建议将体验式教学活动纳入正式教学计划。教师要精心设计教学流程,合理分配理论

讲解与实践活动的比例,一般建议体验活动时间不少于总课时的60%。可以采用模块化教学方式,将课程内容分解为若干主题单元,每个单元包含知识讲解、体验活动、分享反思等环节。同时要注重课外延伸,通过布置实践作业、组织社团活动等方式,拓展体验式教学的时间与空间。

(四) 关注学生个体差异

有效的体验式教学必须建立在尊重学生差异的基础上。教师要通过心理测评、日常观察等方式,全面了解学生的性格特征、心理状态和学习需求。在活动设计上体现层次性,如为内向学生设计配对分享、艺术表达等低压力活动,为外向学生安排角色扮演、团体竞赛等互动性强的项目。实施过程中要采用弹性分组策略,允许学生根据舒适度选择参与方式。同时建立个性化辅导机制,对特殊需求学生提供一对一指导。评价环节要注重过程性评价,关注每个学生的进步与成长,避免标准化考核带来的压力。

结语

体验式教学法作为一种以学生为中心的教学方法,在大学生心理健康教育课堂中具有重要的应用价值。通过角色扮演、情境模拟、团体游戏等体验式教学活动,能够提高学生的学习兴趣 and 积极性,增强学生的情感体验和认知,培养学生的团队协作能力和沟通能力,促进学生的心理健康发展。然而,在应用过程中也面临着教学资源不足、教师能力局限等挑战。高校应整合教学资源,加强教师培训,合理安排教学时间,关注学生个体差异,以推动体验式教学法在大学生心理健康教育课堂中的有效应用,提高大学生心理健康教育的质量和效果。未来,还需要进一步深入研究体验式教学法在大学生心理健康教育中的应用,不断探索和创新教学方法和模式,为大学生心理健康成长提供更好的支持和保障。

参考文献

- [1] 朱宁明. 论体验式教学法在高校大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 知识经济, 2020, (19): 141+180.
 - [2] 蔡小博. 体验式教学法在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 智库时代, 2019, (47): 102-103.
 - [3] 程文香. 浅析体验式教学法在大学生心理健康教育中的应用[J]. 现代职业教育, 2018, (19): 52-53.
- 作者简介: 贾洪峰(1983年9月), 男, 广西柳州人, 大学本科, 讲师, 主要从事大学生心理健康教育、高校干部队伍建设研究。