

# 体验学习圈模型

## ——在《大学生心理健康课程》体系中的应用探索

冯海婧 卢圣颖 赵璐

(华北电力大学科技学院 河北 保定 071000)

**[摘要]** 体验式教学是从学生的认知特点以及规律作为出发点,以创造实际或者重复情境的方式呈现出来,或者还原教学的内容,在学生的亲历中可以更加深层次的理解知识的内容,构造学习架构,促进能力的提升,促进教学质量的提高。大学生心理健康课体验式教学的方式突出学生作为学习的主体,让学生全身心的进入到教师设定的各种教学活动中,积极参与到体验中,并且促进师生和生生的交流,让教学活动更加顺利的进行。

**[关键词]** 体验学习圈模型; 心理健康课; 应用

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.691

以多年的实践作为出发点,我国的高校进行大学生心理健康教育已经形成一定的规模,但是当前该课程的教学主要是通过公开课或者咨询室的方式落实,且大多都是以选修的形式存在,学分是很少的,同时教学方式固化、重理论轻实践等,导致教学质量较差。学生学习主要是被动接受的方式,效果很差,难以提升。本文从实际情况出发,《大学生心理健康》课程中通过体验式教学方式开展教学,让学生积极投入到教学实践中,创造出良好的学习氛围,以更好的提升教学的质量和效果。

### 一、KOLB体验式学习圈模型概念分析

体验学习就是利用教师精心设计的教学活动、情境或者游戏等方式,学习者积极参与进来,并且和其他人进行良好的沟通和交流,分享自己的学习经验,对于自己、他人和知识有更加深刻的理解,然后应用到实践中。该教学模式是随着人类对于教学活动的开展而不断演化和改进的,教育活动深入进行,建构主义成为主导,根据体验和反思教学理念要求,总结出知识获取以及建构的整个过程。对于“体验学习圈”模型来说,最初是美国心理学家大卫库伯在1984年提出的,快速被教育界认可,同时被大量应用到实践中。体验学习圈模型创建后,要从体验、反思、知识概念化、应用等几个阶段进行。

体验学习圈模型创建的过程中是程序化、科学化的,其真实反映出学习阶段的不同特点,同时也能够解释人们的学习行为特点。学习的过程是让学习者在特定的学习环境中有意意识的建构知识架构。体验学习圈的模式可以让大学生积极参与到课堂中,发挥出教学模式的先进性,突出大学生的主动性,促进教学质量和效果的全面提高。

### 二、大学生心理健康课体验式教学方案设计

大学生心理健康课体验式教学需要将学生作为主导地位开展教学活动,让学生全身心的投入到教师设定的教学活动中,学生会更加重视自己的学习感受,也会加强和其他人的交流,从而让教学活动顺利进行。经过分析发现,该模式的教学设计有如下几个阶段:

#### (一) 教师导入课程

教师通过提问的方式引入课程内容,让学生具备一定的学习兴趣。

#### (二) 学生参与体验

教师结合学生的认知特性和身心发展的规律,创设良好教学情境,让学生能够在学习中有良好的体验,也能够亲历中建构知识体系,让知识应用水平得到提升。

#### (三) 分享交流体验

分成学习小组或者全班学生共同交流,分享学习经验和心得,拓展思维,形成新的思维模式,也会因为别人的不同经历而丰富自己的思想,让学习变得更有意义。

#### (四) 引导整合升华

心理活动是载体,并不是根本,在学生进行体验分享完毕后,教师还要进行总结,让学生的体验结果得以升华,可以让不同的学生更加深刻的理解其中内涵,从而让心理健康教育有序的进行下去。

#### (五) 实践体验成长

学以致用是我们教育的基本原则,教师应该设计一些可以操作的任务让学生自我完成,促进体验教学深度提升,实现学生的全面成长。

### 三、大学生心理健康课体验式教学应用实例

与上文中的体验式教学方案的设计为出发点,笔者以感恩教育——《妈妈的故事》为真实蓝本,进一步分析体验式

教学应用到大学生心理健康课的具体效果和价值。

#### (一) 设计意图

中华民族有着五千年的文明,一直以来都尊师重道,重视感恩教育,比如“饮水思源”“乌鸦反哺”等都是优良传统。但是近年来社会的发展之下,独生子女所占比例增大,年轻一代是在完全呵护之下长大的,娇生惯养、骄横跋扈,很多人不会感恩父母,忽视父母的辛苦与付出。在课堂的教学中,教师应该让学生懂得感恩,但是这种道理的说明是非常浅显的,学生的情感体验也比较差,并不能真正的感受到父母对于自己无私的爱,难以发自内心的感谢自己的父母,所以笔者通过《妈妈的故事》讲解感恩教育。

#### (二) 活动目标

利用体验式教学活动,让学生有强烈的感恩之情,让学生勇于表达自己对于妈妈的爱,并且付诸于行动,形成良好亲子关系,促进学生人格的完整和心理健康。

#### (三) 活动过程

1. 教师提问导入:“五月的第二个星期天是什么日子?”(母亲节)“世界上最无私的爱是什么?”(母爱)
2. 学生体验母爱:教师在课堂上播放《懂你》《天之大》等关于母亲的歌曲,学生会通过歌曲的引入带回到母亲和自己想出的温馨画面。
3. 分享交流感悟:五人一组分享自己和母亲的故事,同时感受到母亲无私的爱。
4. 教师整合升华:“爱与感激要大胆地表达,不要等待与徘徊,因为‘树欲静而风不止,子欲养而亲不待’是人生的巨痛。所以我们要积极的感恩,每个人给母亲写一封信表达自己的情感。”
5. 实践体验成长:学生把信寄送给妈妈,或者在课堂上把信念给妈妈听,同时在今后的生活中做出一些感恩的行动。

#### (四) 感受反馈

教师通过引导学生的情感,让其感受到妈妈对于自己成长的付出,同时也会感受到母爱的伟大,是世界上最无私的爱。同时学生也会想起自己曾经不懂事和妈妈争吵,给妈妈带来的伤害,会非常的懊悔自己的行为,看到画面会哭,分享妈妈的故事也会哭;写信时哭,读信时也会哭,同时也会将妈妈感动。在这种体验式教学之下,学生成长速度是非常快的,同时也会丰富自己的情感,将行动落实到生活中。

#### (五) 活动反思

通过本次体验式教学活动对于学生的影响是深层次的,学生的思想改变也是非常明显的,这与传统说教的方式有着根本性的区别,让学生从内心出发感恩母爱,并且愿意付诸到行动中改变自己。因此,在大学生心理健康课中,应用体验式教学模式可以产生非常好的效果,这种方式也是非常可行的,虽然学生的状况不同,但是都能够产生共鸣,也会从内心上改变自己的心理状态和想法,促进教学质量和效果的提升。

#### 参考文献

- [1]董阳.大学生微体验式心理健康课程的探索与应用[J].教育教学论坛,2019,405(11):145-146.
- [2]张庆华.基于“体验·互动·合作”的大学生心理健康教育课程体系构建[J].现代职业教育,2018,000(008):24.
- [3]范朝霞.大学生心理健康教育课程体系的探索与建立[J].大学教育,2019,000(002):115-117,184.