

# 大学生心理健康教育课程的 创新与实践——体验式教学的应用

田野<sup>1</sup>, 刘安琪<sup>2</sup>

<sup>1</sup>天津音乐学院, 天津

<sup>2</sup>天津市南开翔宇学校, 天津

收稿日期: 2021年8月27日; 录用日期: 2021年10月20日; 发布日期: 2021年10月27日

## 摘要

心理健康教育课作为大学生心理健康教育工作的主体部分, 是开展心理健康教育、提高学生心理素养的重要途径。然而, 许多高校的心理健康课程在取得积极成果的同时, 未能科学地将人才培养目标与学生的心理特点相结合, 存在针对性和实效性不高的问题。对此, 文章提出了应该构建一门以活动为载体、以体验为核心、自助助人的体验式心理健康教育课程。

## 关键词

大学生, 心理健康教育课程, 创新, 实践, 体验式教学

# Innovation and Practice of College Students' Mental Health Education Curriculum—Application of Experiential Teaching

Ye Tian<sup>1</sup>, Anqi Liu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tianjin Conservatory of Music, Tianjin

<sup>2</sup>Tianjin Nankai Xiangyu School, Tianjin

Received: Aug. 27<sup>th</sup>, 2021; accepted: Oct. 20<sup>th</sup>, 2021; published: Oct. 27<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

Mental health education, as the main part of the mental health education of college students, is an

文章引用: 田野, 刘安琪. 大学生心理健康教育课程的创新与实践——体验式教学的应用[J]. 创新教育研究, 2021, 9(5): 1434-1440. DOI: 10.12677/ces.2021.95240

**important way to develop mental health education and improve students' psychological literacy. However, while the mental health courses of many colleges and universities have achieved positive results, they have failed to scientifically combine the training goals of talents with the psychological characteristics of students, and there are problems of low pertinence and low effectiveness. In this regard, this article proposes to build an experiential mental health education course with activities as the carrier, experience as the core, and self-help.**

## Keywords

College Students, Mental Health Education Courses, Innovation, Practice, Experiential Teaching

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

为更好提升新时代学生身心健康水平,开展针对性强、有效性高的大学生心理健康教育工作至关重要。当前大学生所面临的学业就业、人际交往、个性发展等心理问题,已影响个人未来发展及社会持续稳定。如何构建多渠道、深领域、新方法的心理健康教育途径来提高学生心理水平,已成为高校心理健康教育的重要课题。近年来,国家教育部、各省教育厅(教委)在政策层面上出台了多项相关文件加以保障实施。2021年7月,教育部办公厅印发了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》([2021]10号),强调高校应开设大学生心理健康必修课和更有针对性的心理健康选修课。研究发现,心理健康教育课程对大学生心理健康水平的促进发挥积极作用,发挥了课程教学的引领作用,但仍存在针对性和实效性不高的问题。对此,本文在原有课程基础上,创新心理健康教育教学方式,通过理论与实践结合、案例教学等体验活动的多种形式,构建以学生为本、以活动为载体、以体验为核心、形成助人自助的体验式心理健康教育课程体系。将课程内容生活化、生动化,调动大学生的主体参与性,让学生在活动中体验,在体验中感悟,在感悟中成长,不断提升教学质量,为同类高校心理健康相关课程建设提供参考思路。

## 2. 大学生心理健康教育课程现状

### 2.1. 课程安排

根据教育部文件要求,目前我国高校普遍以公共必修课或选修课的形式开设本科生心理健康教育课程,基本实现大学生心理健康教育课程全覆盖。但部分高校仍存在课时不足,未能满足32至36课时要求的现象,不少高校仅在大一阶段开设了大学生心理健康教育课程,且大一就可以全部修完,没有考虑不同年级大学生的心理特征及心理需求。部分高校采取几个班一起上大课的形式,或以网课的形式进行教学。由于课时、年级和班级规模的限制,教师没有足够的时间面向全体学生教授心理健康知识,并且无法在大量班级的情况下有效开展实践类的互动交流体验和团体辅导活动。

### 2.2. 教学形式

大多数高校的心理健康教育课程以纯课堂教学为主,教学方式单一,侧重于理论知识的学习,有学科化的倾向[1]。枯燥乏味的学科化教育不符合当代大学生身心发展的特点,学生参与度低,教学效果有限,不能激发大学生的兴趣和积极性[2]。传统的以教师和教材为主导的教学方式已不能满足当代大学生

的学习需求。部分教师在教学过程中会尝试与学生互动,但由于学生人数众多,教师关注度有限,学生往往缺乏深入体会,导致活动流于形式。“00后”大学生在网络时代成长更长,拥有大量的信息来源渠道、独立有主见。因此,心理健康教育要如何紧跟新时期大学生的成长规律和特点,激发学生的学习兴趣,是高校教师在实践中需要反思和探索的问题。

### 2.3. 课程性质限制课程发展

高校心理健康课程多数为公共选修课,教学内容比较简单,教学时间有限,无法讲解很多学生关注的心理理论和实践技巧。所以,在很大程度上,课程把本该面对面的互动变成了“你在台上说你的,我在台下玩我的”的尴尬局面。这不仅消耗了教师的积极性,而且影响了学生接受知识的渠道。难以调动学生的感受和体验,教学效果不理想。

## 3. 体验式教学的内涵

### 3.1. 含义

所谓体验,就是个体通过亲身体验和实践,对周围事物的认识。从心理学的角度来看,体验是一种涉及多种心理因素的心理活动,个体通过原有的体验和心理结构对事物进行深刻体验和理解,进而产生相应的情绪,最终做出重塑自我的意志行为过程。体验式教学是一种涉及多方向互动的教学方式,在该教学方式中,教师合理地创造具体的教学情境,有意识地引导学生通过各种有效的教学方法获得他们想要学习的知识经验、感知和体验,使学生能够在学习过程中理解和积累知识、发展技能和应用知识[3]。

体验式教学的机制包括“参与”、“愉悦”、“共鸣”和“环境”四个要素。体验式教学是以人类生命发展为核心的方法,教学过程中尊重生命、滋养生命、拓展生命升华生命,蕴含着生命的高度价值和重要性。

### 3.2. 以学生为主体

体验式教学强调学生是教学的主体,教师是学习的引导者、组织者和参与者。教师应尊重学生在教学中的主导地位,强调“边做边学”,关注学生的个体差异,强调沟通、交流、分享和感悟,它可以调动学生的学习积极性,使学生积极参与学习。在民主、平等的学习氛围中完成学习活动,实现教学目标。体验式教学中所获得的经验克服了传统教学的缺点,使学生从被动学习转变为主动学习,并为他们提供更多自主学习和个人体验的空间。

### 3.3. 以体验为核心

体验式教学突出体验在教学过程中的重要地位,注重创造情境,让学生独立参与学习,在情境中感受和体验自我[4]。教学也以情境体验作为教师教学活动与学生学习活动互动的桥梁和中介,教师将教学目标置于情境中,根据学生已有的知识基础和背景设计合理的情景,引导学生掌握知识内容,达到情感升华,才能更好地达到教学目标。在既定情境下,学生在轻松愉快的氛围中积极体验、感知和思考,在轻松平和的氛围中完成学习任务,实现自我教育与教学目标。

## 4. 大学生心理健康教育课程体验式教学的原则

### 4.1. 发展性原则

体验式心理健康教育课程面向全体学生开设,是促进全体学生健康成长和发展的课程,并非针对个别有心理问题或心理异常需要咨询和单独干预的学生。因此,教师应在课堂上充分调动全体学生的学习

兴趣和积极性, 引导学生在具体的体验活动中理解和感知知识任务, 培养学生积极的心理素质。通过自我分析和自我探索, 学生可以提高心理适应能力和有效解决问题的能力, 形成积极的生活态度, 促进心理健康的改善, 得到全面发展。

#### 4.2. 体验性原则

在体验式心理健康教育课程中, 学生的认知和个人成长是在创设的体验活动中通过实践获得的, 实践体验活动是提升课程有效性的重要保障。在实施活动时, 首先要保证足够的正常活动时间, 让学生有足够的时间进行体验投入。其次, 要保证活动内容的适用性, 活动设计要符合大学生群体, 选择适合大学生的项目活动, 让每个学生都参与并完成活动。最后, 要保证学生活动的分享和交流的充分性, 教师要做交流分享时的引导催化者, 让学生之间相互启发, 共同进步, 达到自助助人的效果。只有让学生充分参与到活动中并主动表达, 课程的体验才能得到充分的体现, 通过活动让学生体验感悟和内化成长。

#### 4.3. 自主性原则

体验式心理健康体验课程是一门以学生为主体的课程。很多教学环节的设计要求学生积极参与课堂的互动。学生通过团队合作积极参与活动, 分工工作, 共同完成任务。最后在分享交流环节, 学生相互讨论, 相互启发, 体会分工合作的重要性, 从而增强团体意识, 提高学生的学习能力、人际沟通和解决问题的能力, 促进对学生积极态度的培养。在教学活动中, 教师应积极鼓励学生积极感知主动感知设定的情境, 从而实现自我教育和自主学习。在体验式教学中, 只有教师精心创造体验活动, 学生才能积极参与, 才能取得良好的教学效果。

#### 4.4. 情感性原则

体验的出发是情感, 学生从自身的经历、内心的情感和原始感受出发去体验和感悟。体验的归宿还是情感, 体验的结果是更深层次的情感升华。体验与情感相辅相成, 相互影响。积极的情绪可以激发学生的内在力量, 促进和加强学生各方面能力的提高。大学阶段是心理力量成熟的阶段, 其人生观、世界观、价值观和知识观都在逐步形成。此时个体的情感体验深刻, 心理活动复杂。体验式教学应根据大学生的心理特点, 了解学生的心理感受, 在教学中创设体验活动。同时, 实践活动应反映学生的心理特点, 引发学生的情感共鸣, 让学生发自内心的积极参与活动, 提高教学效果的活动。

### 5. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用

大学生体验式心理健康教育课程是指以心理学和教育学理论为基础, 结合高校心理健康教育课程的基本教学要求, 围绕“体验中学”理念而开设的一门课程, 课堂设计应该能够以亲身体验为核心。体验式心理健康教育课程的目的不仅是获得心理健康知识, 更要引导学生通过各种亲身体验活动形式, 独立分享自己的经验和见解, 启发思维, 建立新的认知、情感等。学生掌握自我调节方法, 提高心理适应能力, 进而提高心理素质。

#### 5.1. 心理剧团体辅导活动

心理剧是教师根据教学目标, 精心设计和组织相关主题剧, 让学生亲自扮演特定角色, 学生在体验中发现和解决问题, 分享感悟, 从而达到教育目标的一种教学方法[5]。题材剧可以以情景剧、小品等多种形式呈现。学生参与创作和表演, 在创作和角色扮演的过程中, 学生可以体验不同人物的内心感受, 学会共情和理解他人, 有助于大学生理解问题并有效解决问题。老师和学生一起编排剧本, 让学生扮演不同的角色。学生在演绎过程中分析和评价角色的内心世界, 通过自己的表演表达对角色的理解和感受,

帮助学生学会换角度思考, 激发学生积极健康的自我意识。

## 5.2. 音乐团体心理辅导

音乐具有缓解压力的作用, 当人们听音乐时, 音乐会刺激大脑皮层逐渐放松, 使人可以暂时沉浸在声音艺术的世界中, 忘却烦恼。随着现代流行音乐的发展, 越来越多的人对音乐的需求越来越大, 尤其是学生, 他们更喜欢在空闲时间听歌弹琴来放松和释放压力。积极向上的音乐可以营造愉悦轻松的氛围, 让学生保持轻松、稳定、愉快的心情, 随着时间的推移发现自己的心理变化, 然后在轻松愉快的氛围中进行自我调适, 保证心理健康。

音乐团体活动提供情绪情感宣泄途径, 学生通过参与中的节奏律动、情感表达, 协作体验, 帮助学生在活动中建立自信、提高自我尊重意识, 降低参与者焦虑情绪, 此外针对缄默、自闭、社交障碍的大学生个体, 通过这种参与式的干预手段, 引导学生感受当下团队配合、默契的协作状态, 寻找自我的角色定位, 改变学生内心的消极情绪, 使学生获得充实的自我能量的提升, 从而达到促进身心健康的目的。同时, 音乐独特的情感、歌词和旋律, 让学生将音乐的力量转化为自己的内在力量, 帮助他们摆脱不愉快的经历, 勇敢地面对挫折和失败, 保持健康的心态。并将在音乐中的体验与自己现实生活的联系, 在共情的环境下, 教师通过鼓励、强化、引导的方式帮助学生消除不良情绪、重建自信、合理应对生活、学习压力。

另外, 针对当前大学生普遍存在亚健康的现状, 运用团体音乐辅导手段进行辅导, 使学生在参与中宣泄情绪、收获轻松愉悦的情感体验, 发掘个性潜能与良好心态, 以期在缓解紧张焦虑、减轻压力、构建校园人际和谐方面发挥作用。

## 5.3. 绘画团体心理辅导

绘画团体心理辅导是指以绘画为艺术媒介, 表达人内心的想法、感受和经历, 释放被语言压抑的情绪, 帮助学生对自己的曾经的体验, 重新接受和整合外部刺激, 达到解决心理问题的效果。实际上, 绘画的过程本身就是解决问题的过程, 它的特点和魅力在于, 它是一种心理思维, 这种心理思维往往能激发更多的想象力和灵感, 激发创造力和洞察力, 有利于学生的心理成长。同时, 绘画团体心理辅导还可以减少防御, 让学生在意想不到的情况下表达自己真实的内心状态。在绘画过程中, 自由绘画与想象联想相结合, 将情感和精神上的压抑发泄到绘画创作中。绘画作为一种艺术手段, 可以将深层的情感投射于人们的内心深处, 探索自己的潜意识。

绘画团体辅导中最常见的是曼陀罗绘画。一般曼陀罗分为标准化和非标准化两种。标准化曼陀罗最外圈为圆形图案, 内部中心清晰, 呈轴对称或中心对称关系, 整个曼陀罗的绘画难度适中。在绘画曼陀罗前, 教师会带领学生在冥想音乐的背景下进行放松, 然后教师会要求学生跟随自己的心镜给曼陀罗上色, 完成作品后对作品命名并进行简单的剖析, 在整个绘画团体辅导过程中, 教师要适中保持一个聆听者的状态。

## 5.4. 园艺团体心理辅导

园艺团体心理辅导是指通过植物及其生长环境和各种与植物相关的活动, 维持和恢复学生的身心机能, 提高生活质量的有效途径。园艺团体心理辅导在生活中的可实现性很高, 其辅导方法相对温和, 会削弱学生对心理疏导和心理治疗的抵抗力。在植物生长的过程中, 学生会与植物产生情感上的联系, 学生在植物生长过程中要密切关注植物的变化, 感受植物的生命力, 感受自己与环境的联系, 可以减弱孤独感, 促进学生融入团体。此外, 一些园艺团体辅导活动往往需要多人协作, 学生之间要相互交流、共同承担责任、共同分享快乐, 这也有利于提高学生的人际交往能力。

## 5.5. 舞动团体心理辅导

舞动团体心理辅导是通过简单的舞蹈动作或即兴表演, 引导人们感受身体变化, 缓解身体不适, 达到身体健康和认知水平的共同发展, 从而有效改善学生心理状态, 是一门融合了舞蹈艺术、心理学和其他科学艺术的学科。舞动团体心理辅导不是以舞蹈表演或伸展身体为主要重点, 而是在音乐和语言的影响下, 让学生随着舞蹈的节奏去净化和释放身体, 并理解、识别自己的肢体语言的信号, 探索和感知如何利用非语言行为科学地解决学习、工作和生活中的难题, 以实现自己身心愉悦, 与他人和社会和谐相处的目的。因此, 舞动团体心理辅导对学生的心理健康教育具有很好的疗愈作用。

## 5.6. 心理主题分享与讨论活动

分享与讨论是教师根据教学目标建立讨论话题, 让学生以小组讨论、分享、感受和反思来达到教学目标的一种教学方法。教师提出学生感兴趣的心理主题, 如: 恋爱、生命教育等心理主题, 学生通过思考产生知识和感受。教师应引导学生多角度看待事物, 鼓励学生发表自己的看法和意见。在轻松自由的氛围中, 同学们可以畅所欲言, 相互交流思想感情, 表达自己的观点和想法, 不仅可以展示自己, 同时也可以在一定程度上提高语言表达能力。由于每个学生的生活经历和思维方式都有一些差异, 他们对事物的看法也会不同, 可能会差异。教师在讨论中要正确处理学生的差异, 引导学生进行自我分析、探索和自我反省, 以发现自己的问题, 促进个人成长。

# 6. 对大学生体验式心理健康教育课程的思考

## 6.1. 课堂内容

大力培养积极心理品质。体验式教学强调学生的亲身体验, 心理健康教育课程的教材应以积极心理学为指导, 以学生发展的需要为出发点, 注重学生的积极情感体验, 重视全体学生的健康成长。重点引导学生要满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对未来, 内容包括: 智慧、勇气、仁爱、正义、节制和卓越等积极心理品质, 以培养大学生的美德, 使大学生具有责任感、有利他主义、有礼貌、有职业道德[6]。同时, 融入体验式教学的方式, 通过老师与学生, 学生与学生之间的互动让学生体验并充分理解他们所学到的东西。

## 6.2. 教学计划

将大学心理健康教育课程与体验式教学相结合, 在教学设计中以体验为核心。作为课堂组织者和引导者, 教师要根据学生的心理特点, 特别有针对性的根据不同专业学生的特点, 理论与实践相结合, 创造性地开展课堂教学活动, 将理论知识、艺术表达辅导、素质拓展、案例分析、团体辅导、心理剧培训等融入课堂教学中。在教学中引导学生感同身受、反思和激发情感, 营造轻松和谐的课堂教学氛围[7]。学生可以运用所学的心理知识解决生活和学习中遇到的困难和挫折, 学会自己解决实际问题。

## 6.3. 教学效果评价

教学效果评估是对教学目标是否达到的检验, 也是对学生学习情况的评估。体验式心理健康教育课程应结合人才培养目标和教学目标, 以过程评价作为本课程实施的主要评价方法[8]。课程实施过程中是用过程性评价的目的是为师生提供及时的反馈信息, 及时发现问题, 改进教学设计, 提高课堂效率, 这是教学活动有效性的重要保证[9]。同时要从心理健康理论知识、学生如何应对挫折、能力自适应、解决问题能力、素质提升心理等多方面进行考核, 从而提高体验式心理健康教育课程的教学效果和质量。

首先, 体验式心理健康教育课以活动的实践为载体, 突出体验和探索, 提高心理素养。课程相比传

统的理论知识灌输,从“我说你听”模式到“互相倾听”模式,体验式心理健康教育课让课堂上的师生更加融洽,气氛更融洽放松,学习会更有效。

其次,合理的教学设计成为有效实施课程的重要前提。教学设计除了活动的体验,更突出了它的特色和实用性。任何互动环节都必须基于技能、兴趣、心理需求等,让学生有参与整个活动的动力,特别注重全员参与、全员参与和表达,让每个学生都能“有话有说”,在集体中获得存在感。

再次,教学过程注重引导学生积极情绪,达到情感目标。在每个班级的教学目标中,除了认知目标,教师要更关注学生情感目标的实现,也就是让学生在课堂中体验积极的情绪,形成积极向上的态度。运用积极心理学的理念,让学生主动敞开心扉,减少消极情绪,在愉快的氛围中学习成长。

最后,高校应充分发挥第二课堂心理育人的作用,开设体验式心理健康课程,纳入人才培养计划并给予相应学分,建立健全课程体系,进一步规范教学内容,改革教学方法,积极创造条件配备充足的教学岗位,做好教学的组织、实施和评价工作,传播心理健康知识,提高学生的心理适应能力,促进心理健康学生的发展。

## 7. 结语

将体验式教学应用于学生心理健康教育课程中,以灵活多样的教学方式取代传统的教学方式,以学生为主体,提高学生的学习兴趣和促进自主探索,让学生在轻松、愉快的氛围中学习,以达到教学目标,提高大学生的心理健康水平。总之,大学生体验式的心理健康教育课程能使真正参与课堂教学,可以显著提高教学效果。各高校应积极推广体验式教学,并将其应用到不同学科的教学,使其发挥重要的作用。

## 基金项目

天津市学校心理健康研究项目(XLZX-G201918)。

## 参考文献

- [1] 魏建国. 大学生心理健康教育体验式教学模式的构建与应用[J]. 黑龙江教育学院学报, 2012(11): 121-123.
- [2] 巴文娟. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用及思考[J]. 科教导刊, 2016(11): 90-91.
- [3] 尹丽娜. 体验式教学模式在高校心理健康教育中的应用分析[J]. 时代教育, 2014(23): 187-188.
- [4] 韦志中, 温金梅, 薛路芳. 体验式团体教育模式——一种新型学校帮助计划[J]. 中小学心理健康教育, 2014(11): 4-6, 10.
- [5] 沈绮云, 李黎. 心理剧在高校体验式积极心理教育中的实践[J]. 广西教育, 2013(12): 94-96.
- [6] 马原. 高中积极心理健康教育课程有效性的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华中师范大学, 2015.
- [7] 黄国英. 学校心理健康教育课程的教学设计研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2006.
- [8] 邱小艳, 宋宏福. 大学生心理健康教育课程体验式教学的实验研究[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2013(12): 95-98.
- [9] 蒋常香, 毛莉婷, 刘小青. 体验式教学在高校心理健康教育课程中的实践探索[J]. 教育学术月刊, 2013(12): 76-80.