

体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用效果探析

冀文倩

张家口市宣化第一中学 河北张家口 075000

摘要: 随着课业竞争压力与社会竞争压力的不断攀升,高中生开始面临着来自多个维度的压力影响,致使情绪问题日益增多,培养高中生的情绪管理能力成为高中心理健康教育的核心课程内容与课题。体验式教学模式强调学生的亲身体验与主动参与,为高中生情绪管理课程优化改革提供了有效途径。本研究将体验式教学模式作为切入点,探析其在高中生情绪管理课程中的应用路径与应用效果,旨在构建契合高中生心理特征与需求的体验式情绪管理教学模式。

关键词: 体验式教学;高中生;情绪管理;应用效果

引言

高中是学生个体发展的关键时期,也是生理与心理迅速发展的重要阶段,在此过程中,高中生逐渐形成自我意识,且能够获得丰富的情绪体验。但高中生尚不具备成熟的情绪调节能力,对外界压力等因素的影响,极容易出现情绪波动、失控等问题,负面情绪问题频发,严重影响学生的学业成绩与身心健康发展。基于此,研究有效的高中情绪管理课程实践路径具有重要的现实意义,体验式教学模式的应用不仅为课程改革提供了参考,更是为教师提供新的教学路径,帮助高中生提升情绪管理能力,提升高中心理健康教育整体质量。

一、体验式教学内涵与特征

(一) 内涵

体验式教学指的是根据课程标准要求、教学目标、学生认知特点,创设教学情境,引导学生在亲身体验中主动探究知识内涵,强化学生的知识技能水平与情感体验。体验式教学的核心在于“教学做合一”,重点就是学生的学习体验,旨在通过发挥学生的课堂主体地位优势,激发学生的课堂参与积极性,在实践中学习、在体验中感悟。

(二) 特征

体验式教学将学生作为中心,打破传统教学教师对知识的单向灌输模式,强调学生参与的主体性,使学生

成为教学活动的核心参与者。体验式教学强调通过具体的实践过程获取知识技能,学生在多样化的体验式教学活动中,能够实现对知识与技能的深度认知,增强学生的情感体验,而不再是对知识概念的死记硬背。体验式教学场景多与学生的实际生活密切相关,同时涉及诸多问题情境,能够帮助学生感受知识背后蕴含的实践意义与应用价值,实现对生活与知识体系的有效连接,增强学习的代入感与实用性。此外,体验式教学关注师生、生生之间的互动合作,在互动中引导学生进行思维方式的交流、学习感受的分享,取长补短、互相启发,促进学生知识建构能力的全面发展,提升学生的逻辑思维能力与自我管理能力^[1]。

二、高中生情绪管理课程重要性及情绪发展特点

(一) 情绪管理课程重要性

高中阶段,学生正处于身心发展的关键时期,在此过程中,学生长期面临繁重的课业压力,同时在家庭环境、社会环境等因素的影响下,学生的负面情绪问题频发,而长时间处于负面情绪状态下将会严重影响高中生的身心健康情况,导致学生出现失眠、厌食、焦虑、抑郁等心理健康问题。高中生情绪管理课程聚焦于学生的心理健康问题,旨在帮助学生掌握正确的情绪管理方法,以便高中生能够及时调整负面情绪,始终保持积极向上的心态,促进学生的身心健康发展。同时,有效的情绪管理能够激发学生的学习动力,提高学习效率,规避负面情绪对学生学习状态的干扰影响。情绪管理能力是学生未来长远发展过程中必不可少的素养,也是学生能够正确处理人际关系的基础能力,能够助力学生逐步形成健全的人格。

作者简介: 冀文倩(1992.11--),女,汉族,张家口蔚县人,学历:硕士研究生,职称:一级教师,研究方向:心理健康教育。

（二）情绪发展特点

高中生的情绪发展受到生理与心理急剧变化的影响，表现出以下特点：其一，情绪体验丰富。高中生拥有较强的自我意识，情绪变化较为强烈，容易出现极端化的情绪反应，同时对周围事物的感受更加细腻；其二，情绪波动严重。高中生仍处于认知发展的关键时期，尚不具备稳定的情绪控制能力，极易受到外界环境等因素的影响，可能突然出现情绪高涨或低落的现象，呈现出频繁的情绪变化趋势；其三，情绪表达隐蔽。随着年龄的增长，学生开始学会隐藏自己真实的想法与情绪，即便学生表面风平浪静，内心可能已经波涛汹涌，一旦受到强烈的刺激，隐蔽的情绪将会以极端的方式外显出来。

三、体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用路径

（一）优化教学目标，兼顾多维发展

体验式教学在高中生情绪管理课程中的有效应用，基础就在于对教学目标的优化设计，既要关注学生对知识的认知能力，又要重视学生的情感态度与技能传授，兼顾学生的多维发展^[2]。情绪管理课程要帮助学生正确认知情绪的多样性与复杂性，使学生深刻感受情绪管理的重要意义，掌握调节情绪与表达情绪的方法。同时，在体验式教学情境中，引导学生感受不同情绪的变化，增强学生的情绪感知力，以便在自己与他人情绪发生变化的第一时间得到察觉，使学生学会接纳自己的情绪，并始终保持积极乐观的情绪状态，增强学生的共情力与同理心。此外，学生至少要掌握两种情绪调节方法，如深呼吸、肌肉放松、心理暗示、情感宣泄等，能够在情绪出现问题时及时采取正确的方法进行调节，规避情绪失控现象的发生。

（二）筛选教学内容，激发情感共鸣

体验式教学内容设计应当契合学生的实际生活与课程需求，选择能够引发学生共鸣的话题作为高中生情绪管理课程的切入点。筛选教学内容，确保教学内容与心理健康教育课程标准高度一致，能够激发学生的情感共鸣，同时让学生在体验式教学活动中掌握情绪管理的技能。体验式教学在高中生情绪管理课程教学内容的筛选过程中，可以聚焦于以下几个方面：不同情绪的识别、情绪管理的重要性、情绪的正确表达、常见情绪问题的有效应对策略等。教学内容设计应遵循由浅入深的原则，融合主题式、项目式教学方式，对教材内容进行分类、整合，构建主题独立的教学单元，通过一系列体验式教学活动的开展，助力教学成效的提升，强化学生在实践

对知识技能运用能力的检验作用。

（三）创新教学方法，强化情绪管理

体验式教学在高中生情绪管理课程中的有效应用，离不开创新性教学方法的支持与保障，创新教学方法有助于强化学生的情绪管理能力。教师可以运用情景模拟教学法，根据教学目标创设与学生实际生活密切相关的教学情境，学生在情境中扮演不同的角色，体验不同的情绪变化，让学生能够学会站在他人的角度思考问题，学习正确应对情绪管理的方式，增强学生的同理心。同时，结合小组合作学习法展开体验式教学活动，按照学生的实际学情，对学生进行分组，围绕主题式合作任务进行探究，在合作中相互启发，提高学习效率，并在小组沟通中培养学生的情绪感知、情绪管理与情绪调节能力。此外，心理健康教育领域作为常见的教学方法就是游戏教学法，在具有挑战性与趣味性的游戏体验活动中，让学生深刻感知情绪管理课程内涵，激发学生的学习兴趣，让学生获得积极的情绪体验，从真正意义上实现寓教于乐的课程目标。

（四）改革评价方式，发挥反馈赋能

传统教学评价方式以唯结果论形式为主，体验式教学在高中生情绪管理课程中的实践应用，强调学生的学习体验，更为关注学生的学习过程^[3]。基于此，应改革评价方式，将过程性评价与结果性评价方式结合，评价学生的学习态度、课程活动参与积极性、合作能力以及在课程中的体验与感受，并将评价结果及时反馈给学生与教师，帮助教师调整教学策略，引导学生及时转变学习态度。结果性评价侧重于对学生学习成果的全面评价，将两者紧密结合，能够实现对高中生情绪管理课程学习效果的全面评价，确保评价结果的客观性。除常规的教师评价外，还应引入学生自评和互评，构建多元评价主体体系，学生自评总结反思学习情况，有助于增强学生的自我认知能力；学生互评互相学习监督，有助于保障评价结果的公正性；教师评价关注知识技能与学习态度，有助于提高评价过程的专业性。

四、体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用效果

（一）深化情绪认知体验

传统的高中生情绪管理课程以理论知识的讲解为主，是心理健康教育的重要构成，但学生对情绪管理的体验仅停留在基础的认知层面，难以获得深刻的情感体验，更无法将知识进行内化。体验式教学模式在高中生情绪管理课程中的应用，可以通过真实场景的创设，让学生

获得对情绪变化的直观感受，以此深化学生的情绪认知体验。教师可依托于对贴近高中生实际生活情景的模拟，学生在模拟情境中扮演不同的角色，体验情境中不同情绪可能带来的生理反应与心理感受，从而体会情绪的客观存在。体验式教学通过构建“体验——反思”的思维过程，能够帮助学生逐步培养对情绪变化的具象认知能力，为后续提升学生的情绪管理能力奠定基础。

（二）优化情绪调节能力

高中心理健康教育情绪管理课程的核心就在于调节情绪的能力，学生想要掌握正确的情绪调节方法，就必须进行反复的实践，在体验中深化对知识技能内涵的理解^[4]。体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用，能够通过构建即时练习与动态反馈的机制，使学生在真实的情绪场景中体会知识技能的运用，优化学生的情绪调节能力。如，在压力情境中引导学生尝试运用“5秒呼吸法”调整情绪，并在情绪管理技能练习后分享自己的感受，将身体与情绪的变化用语言表达出来，以此作为技能有效性的验证。此外，调查高中生常见的情绪困扰问题，提出具有针对性的情绪管理课程教学方案，让学生学会正确地表达、舒缓心理压力与负面情绪，从源头上规避学生心理情绪的爆发现象。在体验式教学模式下，学生对情绪管理与调节能力的认知更为深刻，从而能够在未来遇到相同的场景时快速调动记忆，提取情绪调节技能。

（三）增强多元情感联结

高中生开始面临着人际交往场景的转换压力，自我情绪与他人情绪都是高中生情绪管理课程的重要内容。高中生不仅要具备自我情绪的调节能力，还要能够准确理解他人情绪。体验式教学模式的实践应用，将情绪管理与心理健康教育内容融入团体合作活动中，为学生搭建了人际交往的平台，能够在体验式活动中逐步强化学生的合作能力，促进学生共情能力的发展。如，设计合作挑战任务，要求学生在团队配合中完成具体的任务，在合作过程中，学生的思维方式与沟通能力存在差异，难免会出现意见分歧，教师引导学生密切观察同伴表现出来的情绪信号，尝试用学习到的情绪管理知识技能调节合作氛围。多样化的体验式教学活动，能够在体验中强化学生对情绪管理的正确认知，使学生准确把握情绪发展的特点，逐步学会关注自身情绪问题，同时兼顾他人情绪变化与心理感受，增强学生的多元情感联结体验。

（四）激发主动探索欲望

高中阶段学生面临着巨大的课业压力，心理健康教

育知识内容繁多，传统的说教式教学方式难以达到预期的课程教学目标，还会导致学生产生抵触心理。体验式教学在高中生情绪管理课程中的实践应用，能够发挥其趣味性与互动性优势，帮助学生打破对学科学习的抵触情绪，使学生从被动参与学习的状态转变为对知识的主动探索^[5]。体验式教学模式下的情绪管理课程设计高度贴近高中生的实际生活，如引导学生利用多样化艺术形式表达情绪，强化学生在非语言表达中对负面情绪的释放能力，感受情绪管理课程的趣味性。体验式教学模式强调学生的课堂主体地位，赋予学生充分的自主权，允许学生参与课程设计、方案制定、课程评价等环节，满足学生的心理需求，使学生获得丰富的体验感与成就感，从而主动投入后续的课程中，保障情绪管理课程与心理健康教育对学生的持续性吸引力，激发学生对知识技能的主动探索欲望。

结语

综上所述，体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用，能够有效提升课程实践效果，显著提高学生的情绪管理能力，给学生营造积极的课堂学习氛围，促进学生的多元互动体验。通过优化教学目标，兼顾多维发展；筛选教学内容，激发情感共鸣；创新教学方法，强化情绪管理；改革评价方式，发挥反馈赋能等路径，彰显体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用效果。为精准探析体验式教学在高中生情绪管理课程中的应用效果，未来应加强对体验式教学模式实践过程的持续跟踪，观察体验式教学模式下学生情绪管理能力的持续性变化情况，以便构建完整的体验式高中生情绪管理课程体系，为学生的身心健康发展保驾护航。

参考文献

- [1]徐锋.体验式教学模式在高中心理健康教育中的应用研究[J].教育界, 2025, (16): 140-142.
- [2]卢先平,朱梅.“体验、互动、合作”教学模式在高中心理健康课堂中的运用[J].试题与研究, 2025, (05): 34-36.
- [3]张智超.体验式团体心理辅导的应用研究——以高中心理健康教育课为例[J].家长, 2024, (27): 49-51.
- [4]袁红英.情境体验,体悟践行——高中心理健康教育的策略探析[J].青春期健康, 2023, 21(22): 90-91.
- [5]钟春连.体验式团体心理辅导在高中心理健康教育课中的应用价值探究[J].新教育, 2023, (32): 17-19.