

# 大学生心理健康教育课体验式教学的探索

郝 娟

河南工程学院 河南郑州 451191

**摘 要：**随着社会对大学生心理健康关注度的不断提升，传统灌输式的心理健康教育课已难以满足学生的实际需求。体验式教学作为一种强调学生主动参与、亲身感受的教学模式，为大学生心理健康教育课的改革提供了新方向。本文通过分析当前大学生心理健康教育课的教学现状及存在的问题，结合具体教学案例，深入探讨体验式教学在课程中的应用策略，包括教学主题设计、教学方法选择、教学评价体系构建等方面，同时提出保障体验式教学有效实施的相关建议，旨在提升大学生心理健康教育课的教学质量，增强课程对学生心理健康成长的实际助力，为大学生心理健康教育工作的创新发展提供参考。

**关键词：**大学生；心理健康教育课；体验式教学；教学策略；教学评价

## 引言

大学生正处于身心发展的关键阶段，面临学业压力、人际关系、就业焦虑等诸多挑战，其心理健康状况直接影响个人成长与社会发展。心理健康教育课作为高校开展心理健康教育的主阵地，承担着普及心理知识、培养心理技能、塑造健康人格的重要使命。然而，当前部分高校的心理健康教育课仍以理论讲授为主，教学形式单一，学生参与度低，难以将所学知识转化为实际的心理调适能力。体验式教学注重“做中学”，通过创设真实或模拟的情境，让学生在体验中感悟、反思和成长，契合了心理健康教育注重实践与内化的特点<sup>[1]</sup>。

## 一、当前大学生心理健康教育课的教学现状及问题

### （一）教学模式固化，学生主体性缺失

传统大学生心理健康教育课多采用“教师讲授+学生听讲”的单向灌输模式，教师占据课堂主导地位，负责讲解心理学理论知识、心理健康标准、常见心理问题及应对方法等内容。这种教学模式下，学生处于被动接受知识的状态，缺乏主动参与课堂互动、表达个人观点和情感体验的机会<sup>[2]</sup>。例如，在讲解“人际关系沟通技巧”时，教师往往只是罗列沟通的原则和方法，如倾听、表达、换位思考等，学生仅通过记忆这些知识点难以真正掌握沟通技巧，也无法将其运用到实际的人际交往情境中。由于忽视了学生的个体差异和实际需求，课堂教学内容与学生的生活经验脱节，导致学生对课程缺乏兴趣，学习积极性不高，难以实现心理健康教育的预期目标。

### （二）教学方法单一，缺乏实践体验环节

当前部分高校的大学生心理健康教育课教学方法较为单一，主要依赖多媒体课件、板书讲解等方式，缺乏能够让学生亲身参与的实践体验环节。心理学知识具有较强的实践性和应用性，仅通过理论讲解难以让学生真正理解和内化。例如，在讲解“情绪管理”时，教师虽然会介绍情绪的种类、影响情绪的因素以及情绪调节的方法，如深呼吸、积极的自我暗示、合理宣泄等，但学生没有机会在课堂上亲身实践这些情绪调节方法，也无法在模拟的情绪情境中感受不同情绪调节方法的效果。这种缺乏实践体验的教学方式，导致学生所学的心理知识难以转化为实际的心理调适能力，当面临现实生活中的心理问题时，仍然无法有效应对。

### （三）教学评价体系不完善，重结果轻过程

目前大学生心理健康教育课的教学评价体系大多以结果性评价为主，主要通过期末考试、课程论文等方式考核学生对心理学理论知识的掌握程度。这种评价方式过于注重学生的考试成绩和论文质量，忽视了学生在课程学习过程中的参与度、情感体验、行为改变以及心理调适能力的提升<sup>[3]</sup>。例如，期末考试内容多为选择题、判断题、简答题等客观题型，主要考查学生对心理健康知识的记忆，无法全面反映学生在课堂上的表现，如是否积极参与小组讨论、是否主动分享个人心理体验、是否尝试运用所学知识解决实际问题等。同时，这种评价体系也难以准确评估课程对学生心理健康成长的实际影响，无法及时发现教学过程中存在的问题并进行改进，不利于教学质量的提升和学生心理健康水平的提高。

## 二、体验式教学在大学生心理健康教育课中的应用策略

### （一）结合学生需求，精心设计体验式教学主题

体验式教学主题的设计是开展体验式教学的基础，需紧密结合大学生的身心发展特点和实际需求，聚焦大学生在学习、生活、人际交往、职业规划等方面面临的常见心理问题。在设计教学主题前，教师可通过问卷调查、访谈、课堂反馈等方式，了解学生的心理健康状况、关注的热点问题以及学习需求，确保教学主题具有针对性和实用性。例如，针对大一新生刚进入大学，面临适应新环境、建立新人际关系、调整学习方法等问题，可设计“大学生活适应与角色转变”的体验式教学主题；针对大二、大三学生面临学业压力、恋爱情感困惑、人际交往冲突等问题，可设计“学业压力管理”“爱情与成长”“人际交往技巧训练”等教学主题；针对大四学生面临就业焦虑、职业选择迷茫等问题，可设计“就业心理调适”“职业规划与人生发展”等教学主题。

### （二）丰富教学方法，创新体验式教学形式

在大学生心理健康教育课中，可采用多种体验式教学方法，如游戏教学法、角色扮演法、小组讨论法、案例分析法、心理剧表演法等，丰富教学形式，激发学生的学习兴趣 and 参与热情，让学生在多样化的体验中提升心理健康素养。

#### 1. 游戏教学法

游戏教学法是将游戏融入课堂教学，通过有趣的游戏活动让学生在轻松愉快的氛围中学习和体验。游戏具有趣味性、互动性和竞争性等特点，能够有效吸引学生的注意力，调动学生的积极性和主动性<sup>[4]</sup>。例如，在讲解“团队合作与信任”时，可开展“信任背摔”游戏，让一名学生站在高处，背向其他学生倒下，其他学生在下方齐心协力将其接住。通过这个游戏，学生能够亲身体会到团队合作的重要性和被他人信任的感觉，同时也能培养学生的勇气和责任感。在游戏结束后，教师引导学生分享游戏中的感受和体会，帮助学生进一步理解团队合作与信任的内涵，将游戏体验转化为对实际生活的启示。

#### 2. 角色扮演法

角色扮演法是让学生根据教学内容和情境，扮演不同的角色，通过模拟现实生活中的场景，体验不同角色的情感、态度和行为，从而加深对知识的理解和掌握。例如，在讲解“亲子沟通”时，可设置“父母与子女冲突”的情境，让学生分别扮演父母和子女，模拟因学习、生活、情感等方面的问题产生冲突的场景，并尝试运用

所学的沟通技巧解决冲突。在角色扮演过程中，学生能够站在对方的角度思考问题，体会对方的感受，从而更好地理解亲子之间的矛盾和分歧，掌握有效的亲子沟通方法。角色扮演结束后，教师组织学生进行讨论和点评，分析角色扮演中存在的问题，总结成功的经验，帮助学生进一步提升沟通能力。

#### 3. 心理剧表演法

心理剧是一种以戏剧的形式呈现心理问题和情感体验的心理治疗方法，将其应用于大学生心理健康教育课中，能够让学生通过创作和表演心理剧，表达内心的情感和困惑，释放心理压力，同时也能让其他学生在观看心理剧的过程中产生共鸣，获得启发<sup>[5]</sup>。例如，针对大学生常见的“学业焦虑”问题，可组织学生创作心理剧，剧情围绕一名学生因学业压力过大而产生焦虑情绪，通过与同学、老师、家人的互动，逐渐调整心态，找到缓解焦虑的方法展开。学生在创作和表演心理剧的过程中，能够深入挖掘学业焦虑产生的原因，探索应对焦虑的策略，同时也能在表演中释放自己的焦虑情绪。其他学生在观看心理剧后，能够结合自己的实际情况进行反思，学习如何应对学业压力，缓解焦虑情绪。

### （三）构建多元化教学评价体系，注重过程性评价

为全面、客观地评价体验式教学在大学生心理健康教育课中的效果，需构建多元化的教学评价体系，改变传统重结果轻过程的评价方式，注重对学生学习过程的评价，关注学生在课程学习中的参与度、情感体验、行为改变以及心理调适能力的提升。

#### 1. 学生自评

学生自评是让学生对自己在课程学习过程中的表现进行自我评价，包括参与课堂活动的积极性、对心理健康知识的掌握程度、心理调适能力的提升、情感体验的变化等方面。教师可设计详细的学生自评表，列出具体的评价指标和评分标准，让学生根据自己的实际情况进行打分，并撰写自我评价报告，反思自己在课程学习中的收获与不足，明确今后的努力方向。例如，在“情绪管理”单元教学结束后，学生可通过自评表评价自己是否能够准确识别自己的情绪、是否掌握了至少两种情绪调节方法、在面对负面情绪时是否能够运用所学方法进行调节等，并在自我评价报告中分享自己在情绪管理方面的进步和遇到的困难。

#### 2. 同伴互评

同伴互评是让学生之间相互评价，通过学生之间的交流与反馈，促进学生之间的相互学习和共同进步。在

体验式教学活动中,学生通常以小组形式参与,同伴互评可围绕小组活动中的表现展开,如是否积极参与小组讨论、是否主动承担小组任务、是否能够与小组成员有效合作、在活动中是否能够提出有价值的观点和建议等。例如,在“团队合作项目”完成后,小组成员之间相互评价,指出彼此在团队合作中的优点和不足,并给出改进建议。教师可引导学生客观、公正地进行评价,避免主观臆断和偏见,让同伴互评真正发挥促进学生成长的作用。

### 3. 教师评价

教师评价是教师根据学生在课程学习过程中的整体表现进行评价,包括学生的课堂参与度、作业完成质量、在体验活动中的表现、心理调适能力的提升等方面。教师在评价过程中,应注重观察学生的行为变化和情感体验,结合学生的自评和同伴互评结果,给出全面、客观的评价意见。同时,教师还可通过与学生的个别谈话,了解学生的心理状态和学习需求,为学生提供个性化的指导和建议。

## 三、体验式教学在大学生心理健康教育课中有效实施的保障

### (一) 提升教师的专业素养和教学能力

体验式教学对教师的专业素养和教学能力提出了更高的要求,教师不仅需要具备扎实的心理学专业知识,还需要掌握体验式教学的方法和技巧,能够根据教学内容和学生特点设计和组织体验式教学活动,引导学生进行有效的体验和反思。因此,高校应加强对心理健康教育课教师的培训,定期组织教师参加体验式教学专题培训、心理学前沿知识讲座、教学经验交流研讨会等活动,提升教师的专业水平和教学能力。同时,鼓励教师积极开展教学研究,探索体验式教学在心理健康教育课中的应用规律和方法,不断创新教学模式和教学内容。

### (二) 创设良好的课堂氛围和教学环境

良好的课堂氛围和教学环境是体验式教学有效实施的重要保障,能够让学生在轻松、安全、开放的氛围中积极参与体验活动,表达内心的情感和想法。教师应注重营造民主、平等、尊重的课堂氛围,尊重学生的个体差异和不同观点,鼓励学生大胆发言、积极参与,对学生的每一次尝试和进步都给予肯定和鼓励,让学生感受到被关注和被认可。在教学环境方面,高校应为心理健康教育课提供专门的教学场地,如心理活动室、团体辅导室等,并配备必要的教学设施和器材,如游戏道具、角色扮演服装、心理剧表演舞台等,为体验式教学活动的开展提供物质支持。同时,可通过布置教室环境,如张贴心

理健康宣传海报、摆放绿植等,营造温馨、舒适的教学氛围,让学生在良好的环境中感受心理健康教育的魅力。

### (三) 加强与学校其他部门的协同合作

体验式教学在大学生心理健康教育课中的有效实施,需要学校其他部门的支持和配合。高校应加强心理健康教育中心与学生工作部处、教务处、各院系等部门的协同合作,形成心理健康教育工作的合力。例如,学生工作部处可协助心理健康教育中心了解学生的思想动态和实际需求,为体验式教学主题的设计提供参考;教务处可在课程安排、教学资源调配等方面给予支持,确保心理健康教育课的顺利开展;各院系可积极配合心理健康教育中心开展体验式教学活动,组织学生参与,并将学生在心理健康教育课中的表现纳入学生综合素质评价体系。

## 结论

大学生心理健康教育课是提升学生心理健康水平的关键途径,体验式教学作为新型模式,能弥补传统教学不足,充分发挥学生主体性,助力学生在参与体验中学习心理知识、提升调适能力。通过结合学生需求设计教学主题、丰富方法、构建多元评价体系,并依托教师素养提升、良好教学环境创设及学校部门协同合作,可保障其有效实施。未来,随信息技术发展,体验式教学将向多元、个性、智能化发展,为课程注入活力。高校需重视其应用,完善模式,提升教学质量,为培养全面发展人才夯实心理健康基础。

## 参考文献

- [1]朱庭伟.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J].佳木斯职业学院学报,2025,41(07):214-216.
- [2]冯缦,刘燕,杨馥聪.体验式教学融入线上线下结合的“大学生心理健康教育”课程的改革探索[J].吉林工程技术师范学院学报,2024,40(05):81-88.
- [3]赵郝锐.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用探索[J].黑龙江教师发展学院学报,2023,42(12):43-45.
- [4]龚艳,李桦.体验式教学在“大学生心理健康教育”课程中的探索[J].黑龙江教育(理论与实践),2023,(04):57-60.
- [5]吕斐宜.高校通识选修课教学方法改革探索——以大学生心理健康教育课体验式教学为例[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2021,18(09):144-146.