

# 体验式教学在高校心理咨询课程教学中的应用研究

王亚囡

西安培华学院 陕西西安 710100

**摘要：**文章旨在探讨体验式教学在高校心理咨询课程教学中的应用策略，回应国家加强心理健康教育及专业人才培养的政策要求，满足心理咨询课程实践性强、注重技能内化与伦理意识培养的内在需求。通过体验式教学理论，结合心理咨询课程的特点，阐述体验式教学在促进理论知识向实践技能转化、强化职业伦理意识的应用意义，提出构建递进循环结构、设计梯度多元活动、确立真实性参与原则、建立过程评价机制的具体策略。体验式教学契合心理咨询人才培养的规律，是提升高校心理咨询课程教学质量的有效方法。

**关键词：**体验式教学；高校教学；心理咨询课程

## 引言

2023年，教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确要求普通高校要开设心理健康必修课，特别提出要加强心理学、应用心理学等相关学科专业建设。国家卫生健康委于2024年推出“12356”全国统一心理援助热线电话号码，旨在健全社会心理服务体系，要求各地配备足量符合要求的心理援助热线咨询员，使社会对心理咨询服务人才的需求量加大。作为高度依赖实践技能与自我觉察的课程，心理咨询能力的培养需要促进学生的主动建构与内化，而体验式教学的理论基础正好契合这一需求。为了回应心理咨询学科的内在诉求及高等教育理念的变革趋势，需要研究体验式教学在高校心理咨询课程教学中的应用策略。

## 一、体验式教学在高校心理咨询课程教学中的应用意义

### （一）促进理论知识内化，形成专业胜任能力

从认知心理学视角来看，知识的习得需要学生经历将新信息与已有经验联结、整合与重构的主动建构过程，心理咨询的理论知识具有高度的抽象性与情境依赖性，讲授式教学虽能高效传递信息的表层结构，但难以促使

学生将其转化为可随时调用的技能。体验式教学为学生提供主动建构知识所必需的“具体经验”，通过亲身体会情感反应，即时接收到来自“来访者”的反馈，能促使学生将头脑中的理论命题转化为具体的行为决策<sup>[1]</sup>。而且，心理咨询技能必须依赖于大量有指导的练习与反思方可熟练运用，体验式教学提供可重复的练习场域，将外在的理论知识“锚定”在学生的感官记忆、情绪体验与行为模式中，进而形成专业胜任能力。

### （二）强化职业伦理意识，培养负责任从业者

心理咨询伦理规范是保障行业信誉与服务对象福祉的生命线，但伦理决策在真实情境中充斥模糊性、冲突性与情境性，学生很容易陷入“知易行难”的困境。体验式教学让学生有亲身经历的情境，在从旁观者变为局中人之后，学生必须应对伦理问题，再通过反思与讨论，去探究伦理原则背后的价值根源，分析不同决策带来的多重后果，审视自身在压力下的价值排序与决策倾向。同时，体验式教学提供低风险、高反馈的循环训练场，能帮助学生将伦理规范内化为道德直觉与职业习惯，建立起在面临真实伦理挑战时思考与寻求督导的思维框架，成为兼具职业价值观与伦理操守的未来从业者。

## 二、体验式教学在高校心理咨询课程教学中的应用策略

### （一）构建递进循环结构，形成科学教学模式

心理咨询能力的包含自我觉察、关系建立、技术应用与伦理判断等，难以通过单向的知识传授直接获得，必须依赖学生亲身投入、主动反思与持续实践，因此教师可基于大卫·库伯的体验学习圈基础，搭建“体验启

**基金项目：**2024年西安培华学院辅导员工作室项目“雏鹰”工作室（编号：PHFGZ202402）

**作者简介：**王亚囡（1994.06—），女，汉族，甘肃酒泉，西安培华学院，硕士，讲师，研究方向：心理健康教育。

动、反思深化、归纳整合、应用迁移”的螺旋上升的教学模式<sup>[2]</sup>。以“倾听技术”的教学为例,教师可在“体验启动”环节设计,先将学生按照三人一组划分,每组内分别设定“倾听者”“倾诉者”“观察者”三种角色,且三种角色会依次轮换。在模拟开始前,教师可明确要求倾诉者选取自身经历过的真实情绪事件加以讲述,如重要考试前的压力感受、与同学产生矛盾后的委屈情绪。倾听者只能用非言语回应,获取关于“单纯倾听”的初级体验。进入“反思深化”阶段,教师可播放模拟过程中的录像片段,帮助学生回顾互动场景,提出“当你作为倾听者不能说话时,身体感受如何?你注意到倾诉者哪些非言语信号的变化?作为观察者,你判断倾听是否有有效的依据是什么?”“在倾听过程中,你是否有想要打断倾诉者的冲动?若有,冲动源于什么?”等问题,带领学生主动觉察并描述在体验过程中的内隐感受,以及倾听行为在情绪传递、关系建立等多方面产生的影响。在学生经过反思并表达观点后,教学便可推进至“归纳整合”阶段,由教师扮演“支架”角色,帮助学生梳理在反思过程中提出的各类关键词,如“专注”“共情”“急于回应”“耐心”“尊重”等,并带领学生将关键词与课程理论中涉及的“倾听要素”“共情反应层次”及专业伦理中的“价值中立”原则等内容紧密连接,形成对“倾听”全面的认知。进入“应用迁移”阶段,教师可创设与前一阶段略有变化的新情境,如要求学生在第二轮模拟中,面对倾诉者讲述中带有轻微指责性内容的情况时,运用刚整合形成的倾听技术与共情反应给出回应,此次模拟生成的新经验,又会成为下一次教学循环的“体验启动”环节的重要素材,从而在不断的实践、反思、整合与迁移中,实现认知、技能与自我概念协同递进发展的教学目标。

### (二) 设计梯度多元活动,丰富体验式教学形式

心理咨询课程要求学生必须具备整合知识、技能与个人特质的综合素养,需要教师设计多元化、梯度化的体验式教学活动体系,遵循学习规律、逻辑严密的活动体系设计理论,结合技能习得规律,并契合学生心理发展序列,形成“微观技术到综合会谈、模拟到准真实实践”的递进路径<sup>[3]</sup>。比如,针对“提问技术”模块,教师可安排“开放式提问接力”活动,在活动准备阶段,提前确定“压力”“人际关系”“学业规划”等贴近学生生活的主题,供不同小组自主选择。活动开展时,各小组选定主题后,由第一位学生率先围绕主题提出开放式

问题,如“你在面对学业压力时,通常会有哪些不一样的感受”,每位学生需在前一位同学提问的基础上,继续提出新的开放式问题,且全程不允许对任何问题给出回应或评价,也不能重复已提出的问题方向,形成无需刻意思考就能自然生成符合要求提问的自动化反应能力。在学生初步掌握提问技术后,教师可提供“一名因学业拖延而焦虑,同时与室友关系紧张的大学生”“面临毕业选择感到迷茫,对未来充满不确定感的学生”“因家庭矛盾导致情绪低落,难以集中精力学习的学生”的初始访谈文字稿,要求小组成员共同梳理案例中的关键信息,即来访者的基本情况、主要困扰、情绪状态、成长背景等,随后基于信息合作完成案例概念化报告,报告中需明确提出对来访者问题的初步假设,设计具有针对性的干预思路,并阐述选择该干预思路的理论依据。当学生已具备较为扎实的理论基础与一定的模拟实践经验,教师可与学校的心理中心建立合作关系,由学生在心理中心接待来访者,开展真实的心理咨询会谈,会谈结束后,学生需详细汇报咨询过程中的思路、遇到的问题、自身的感受及困惑,教师则指出学生在咨询中的优点与不足,促使其向准专业人员身份的转变。

### (三) 确立真实性参与原则,保障教学安全实施

体验式教学要求学生亲身参与、主动反思,要求教学过程的出发点和落脚点应始终围绕学生自身的经验、感受与成长,因此教师需保证每个教学环节都围绕学生需求,并将安全保障融入教学细节。比如,在第一堂课开始时,教师以集体讨论的方式,与学生共同确立“课堂安全契约”,讨论开始前,先分享契约制定的意义,说明其对保障学习环境、尊重个人感受的重要性,然后邀请学生逐一提出自己认为必要的条款,经过交流与整合,最终确定包含保密、尊重、不恶意打断等契约文本,让学生在明确规则的氛围中安心投入学习。在“真实性参与原则”指导下,当课程进展到讨论“阻抗”主题时,教师可举例说明生活中常见的阻抗表现,如面对重要任务时的拖延行为、听到他人建议时本能产生的排斥心理等,主动分享自己曾经历的类似情境,以平等的姿态引导学生打开心扉,从而在分享与交流的过程中理解“阻抗”现象背后的内在动力,形成对概念的深层认知。在此基础上,教师必须坚守“教育性与成长性原则”,保证每一次体验活动都能服务于专业学习目标,当学生就某个情感话题,如家庭冲突、学业挫折等,教师可提出与专业知识相关的问题,如“从心理咨询技术角度看,刚

才的讨论中,哪些回应促进分享者探索内心感受?这体现哪些咨询要素的运用?”,或“如果此时你是咨询师,面对分享者的情绪状态,会选择运用哪些技术帮助其梳理感受?”,让学生从情感体验回归专业思考,将个人感受与心理咨询知识相连接。

#### (四) 建立过程评价机制,促进教学持续改进

在心理咨询课程教学中应用体验式教学,是促使学生将理论转化为内在的专业实践能力与反思性习惯,上述能力的生成具有内隐性、情境化与渐进性特征,但以往考核方式侧重于对静态知识点的终结性评价,难以体现学生的动态发展进程<sup>[4]</sup>。因此,教师需更新考核评价机制,设计贯穿学期始终、覆盖多维能力的评价方案,反映学生成长轨迹。比如,强化“过程性评价”时,明确要求学生每两周提交一次“反思日志”,日志内容需包含课堂活动体验、技术练习心得、对理论的新理解等。教师在评分时,可依据反思的连续性、和自我批判性,给出具体分数与书面反馈,促使学生在反思中不断完善自身能力。开展“表现性评价”时,在期中或期末设置“模拟咨询考核”,提前做好准备工作,于考核前筛选并整理多个具有代表性的咨询案例,对扮演标准化“来访者”的助教加以培训,使其熟悉案例背景、情绪状态与互动方式,保证模拟场景真实。考核时,学生随机抽取案例,在10分钟的准备时间内梳理思路,随后与“来访者”开展约为20分钟的访谈,访谈结束后,学生需用5~10分钟的口头答辩,向考核教师讲述自己的干预思路以及对访谈过程的自我体会,考核教师会根据预先制定的评分量表评价关系建立、技术运用、概念化能力、专业态度等维度。实施“发展性评价”时,教师可在学期初第一节课,带领学生完成“自我能力基线评价”,其中包含自我觉察、咨询理念、技术信心等维度,设置不同等级的描述,学生根据自身情况勾选。学期末,教师

会将学生期初的评价表返还,要求学生结合学期的学习经历,提交“成长回顾报告”,对比分析自己在自我觉察、咨询理念、技术信心等方面的变化,反思当前仍存在的不足与未来的改进计划。教师则结合学生学期中的表现,评价其专业认同与个人成长的历程,即使学生最终能力仍有不足,只要在原有基础上有明显提升,也要给予相应肯定与鼓励。

#### 结束语

随着社会对心理健康服务需求的日益增长,高校培养心理咨询课程专业人才的重要性愈发凸显。体验式教学以“在做中学、在反思中成长”的理念,能促进学生理论知识内化、强化实践技能、培育职业伦理。因此,教师需构建“体验—反思—归纳—迁移”的教学模式,设计从技术训练到综合实践、从模拟情境到真实接触的梯度化活动,强调真实参与和安全保障原则,营造具有支持性的课堂氛围,并建立贯穿学习全过程、涵盖多维能力的评价机制。相信在体验式教学模式的加持下,高校会培养出更多既有扎实理论基础、又具备良好实践素养与伦理意识的心理咨询专业人才。

#### 参考文献

- [1] 乔杨. 高校心理健康教育课程的体验式教学改革研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2024, 40(2): 113-117.
- [2] 教小兰, 肖雪亭. 角色扮演教学模式在心理咨询类课程中的应用[J]. 社会科学前沿, 2022, 11(12): 5483-5489.
- [3] 刘姗姗. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 公关世界, 2024(18): 30-32.
- [4] 李泳波. 艺术心理沙龙在高校心理咨询课程中的应用研究[J]. 新课程研究, 2024(21): 55-57.