

体验式教学对大学生心理助人能力提升的干预研究

胡文婷^{1,3} 林津津^{1,4} 兰继军^{1,2} 郭莉⁵ 汪雨申⁶

1. 陕西师范大学心理学院, 西安;
2. 陕西省行为与认知神经科学重点实验室, 西安;
3. 上海交通大学学生工作指导委员会, 上海;
4. 上海交通大学教务处, 上海;
5. 上海交通大学机械与动力工程学院, 上海;
6. 上海交通大学教育发展基金会, 上海

摘要 | 随着越来越多的大学生主动寻求心理支持, 加强大学生心理助人能力的培养愈发重要, 这不仅能够有效提升大学生的心理健康水平, 还能促进学生间朋辈心理互助工作的开展, 营造积极向上的校园氛围。目的: 探讨体验式教学对大学生共情能力、处理心理问题的效能感和心理助人能力的干预效果。方法: 招募42名心理学爱好者, 随机分配到实验组和对照组。实验组接受为期六周的连续体验式教学干预, 每周一次, 每次三个学时, 对照组不实施干预。使用共情量表、处理心理问题的自我效能感量表和心理助人量表进行前测和后测。结果: 体验式教学干预后, 实验组后测的共情能力、处理心理问题的自我效能感和心理助人能力分数显著高于实验组的前测和对照组的后测。结论: 体验式教学能够有效提高大学生的共情能力、处理心理问题的自我效能感和心理助人能力。

关键词 | 体验式教学; 共情能力; 大学生心理助人能力

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



大学生的心理健康问题历来备受社会各界的关注和重视。近年来, 随着社会节奏的加快、学业压力的增大、人际关系的复杂化以及就业环境的紧张, 大学生们承受着前所未有的心理负担, 大学生存在心理困扰

的现象也日益明显^[1], 据《中国国民心理健康蓝皮书(2020)》数据显示, 青少年抑郁的检出率达24.6%, 其中重度抑郁达7.4%^[2]。2023年4月教育部等17部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动

基金项目: 教育部高校思想政治工作创新发展中心(上海交通大学)“大学生心理助人能力提升的路径研究”(项目批准号: DFY-SJ-2024008)。

通讯作者: 胡文婷, 上海交通大学学生工作指导委员会、上海交通大学心理咨询中心咨询师, 陕西师范大学心理学院教育博士在读, 研究方向: 心理咨询与治疗、学生发展与教育、进食心理及行为。

文章引用: 胡文婷, 林津津, 兰继军, 等. 体验式教学对大学生心理助人能力提升的干预研究[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(3): 334-340.

<https://doi.org/10.35534/pc.0703052>

计划（2023—2025年）》的通知，强调要开展多渠道、多形式开展心理健康教育，发挥共青团、学生会等学生团体的积极作用，增强同伴支持，促进同学间的和谐关系^[3]。因此，加强大学生的心理健康教育，提升大学生的心理助人能力，是预防心理问题发生的有效途径。这对于构建一个全面、有效的高校心理支持体系，以保障大学生心理健康的及时性和专业性具有重要意义。

“心理助人”这一概念最早出现在社会心理学领域。社会心理学家主要研究人们在物质层面的帮助行为，如金钱捐赠、公益利他行为等，而心理咨询、社区心理等临床心理学应用领域则关注人们在心理层面的帮助，如心理咨询、社工服务等。希尔斯（Hill et al., 2013）将“助人”定义为一个人帮助另一个人探索情感、获得领悟并促使其在生活中做出改变的过程。在职业心理学领域的研究者提出了两种类型的社会支持：一是指提供实际帮助和提供有形资源的工具性支持，二是指包括倾听、共情、关心与陪伴等方式为主的情感性支持^[4]。国内外研究者对大众心理求助态度及行为进行了诸多的研究。例如，国内学者对大学生心理求助行为的相关调查研究发现，当大学生进行心理求助时更倾向于选择非专业人士（如朋友、父母和同学），而不是专业的心理工作者^[5]。因此培养具备心理助人胜任力的大学生具有积极意义，他们能在学生需要时及时、初步地为学生提供心理帮助。

体验式教学是一种以学习者为中心的实践性教学模式，其核心在于通过创设仿真或真实的教学情境，引导学习者在沉浸式体验中主动建构知识、分享感悟，并最终将学习成果迁移至实际应用（郑月红，2023）^[6]，该模式突破了传统单向知识传授的局限，尤其强调“体验—反思—抽象—实践”的动态循环过程（Kolb, 1984）。根据科尔布（Kolb）提出的体验式学习循环理论，完整的认知发展需经历四个阶段：具体经验（如角色扮演）、反思观察（分析行为效果）、抽象概念化（提炼干预原则）及主动实践（应用于新情境）^[7]。这种强调情境模拟与反思性实践相结合的教学设计，已被证实能有效提升心理助人者的核心能力——研究显示，接受体验式培训的咨询师在建立咨访关系（ $r=0.42$ ）和制定干预策略（ $r=0.38$ ）等维度的表现显著优于传统授课组（Norcross and Lambert, 2011）^[8]。科尔布的体验式学习理论为体验式教学在心理助人能力培养中的应用提供了理论基础，该理论强调学习是一个螺旋上升的过程，学习者通过具体经验获得感知，通过反思观察形成理解，通过抽象概念化构建理论，最后通过主动实践检验和应用知识。这种学习模式不仅符合成年学习者的认知特点，也能有效促进心理助人能力的迁移和应用。

当前大学生心理助人培训的实践困境进一步凸显了体验式教学的应用价值。针对朋辈辅导员（如心理委员）的实证研究表明，线上课程（ $\beta = -0.12, p < 0.05$ ）

与单次讲座（ $\beta = 0.09, p > 0.1$ ）等缺乏情境参与的培训形式，对心理辅导技能的提升效果微弱（李梦瑶，2024）^[9]。在针对高校朋辈心理辅导队伍辅导能力培训中也表明，线上课程、单次培训讲座、理论课程学习等培训形式对于提升朋辈辅导员的心理辅导技能效果不佳^[10]。朋辈心理工作者如心理委员的培训需注重实践性，拓展培训形式，增加培训的情境性和场景性^[11]。这些都提示需重构培训体系：通过模拟危机干预、逐字稿分析等具身化学习活动，使学习者在角色冲突处理、共情表达等具体场景中发展实践智慧（高亚蕾，2021）^[12]。体验式培训通过将学习者置于特定的场景或模拟案例事件中，让他们应用所学知识，并通过观察、体验和反思来提高自己的认知和实践能力，元分析证实，心理咨询师的体验式培训（如真实案例督导、反思性实践）比传统授课更有效提升助人技能，尤其在建立关系和干预策略维度^[13]。

本研究立足于大学生心理爱好者群体，聚焦体验式教学模式在心理助人能力培养中的应用，旨在通过系统化、实践导向的教学设计，提升大学生的心理助人专业技能，进而构建一支具备专业素养的学生心理互助团队。通过探索体验式教学的有效路径，本研究不仅为高校心理健康教育提供新的实践思路，也为学生心理互助体系的可持续发展奠定理论基础与实践支撑。

1 研究方法

1.1 研究对象

以上海某高校心理学爱好者为研究对象，共计42名学生，分为实验组（体验式教学干预）和对照组（无干预）。实验组接受心理助人行为能力提升的体验式教学干预；对照组不接受任何干预。其中，实验组男生15名，女生6名，平均年龄为 22.42 ± 2.48 岁；对照组男生13名，女生8名，平均年龄为 21.90 ± 1.79 岁。在被试招募后，均通过一对一电话沟通，确保其能全程参与六次体验式教学课程，并能遵守实验项目的相关设置。

分别检验实验组和对照组干预前后大学生的共情能力、处理心理问题的自我效能感及心理助人能力的变化。对照组检测的是未进行体验式教学干预的前测和后测数据，检测时间与实验组的时间段保持一致。

1.2 测量工具

本项研究旨在深入探究大学生的心理助人能力，重点聚焦于心理工作者胜任力所必需的共情能力、处理心理问题的自我效能感以及助人策略，分别选用了三个测量问卷用于评估大学生的共情能力、处理心理问题的自我效能感及心理助人能力。

共情能力的测量使用人际反应指数量表，该量表是目前使用范围较广的共情测量工具，包含22个项目，分为观点采择、个人痛苦、想象力和共情性关心四个维

度, 该量表的克隆巴赫Alpha系数为0.74, 表明其具有良好的信度。处理心理问题的自我效能感测量工具由余晓敏(2004)编制, 该量表具有较高的克隆巴赫Alpha系数(0.83), 显示出良好的信度。心理助人能力的测量采用马璐瑶(2020)编制的心理助人策略问卷, 包含15个情境, 这些情境分为人际关系、学业能力和自我认知三个方面, 每个方面各包含5个项目, 该问卷的克隆巴赫Alpha系数为0.74, 表明该问卷具有较好的信度。

1.3 教学方案及实施

在教学干预开始之前, 研究者向实验组和对照组成员说明研究项目的基本内容与设置, 并对实验组进行一对一的电话访谈, 了解学生参与的动机和期待, 确保研究团队及参与学生在了解具体设置和内容的前提下做出双向选择。

体验式教学由三名高校教师实施, 包括一名主讲师和两名助教, 主讲师为中国心理学会临床心理学注册心理师, 国家二级心理咨询师, 音乐治疗师, 有丰富的心

理学课程实施及体验式团体培训的经历, 累计心理咨询时间超过2500小时, 团体心理辅导时间超过1000小时, 心理学博士在读; 两名助教, 均为高校体验式教师, 其中一名有丰富的学生团队管理经验, 另外一名目前正在攻读心理学博士学位。

体验式教学方案的设计紧密围绕心理咨询从业人员所需的核心胜任力展开, 共包含六个主题。基于体验的助人三阶段模型(探索→理解→行动), 强调通过角色扮演、案例分析和反馈训练助人者的沟通技巧与问题解决能力^[14]。因此, 教学方式包含课程讲授和实操体验, 除了必备的心理基础知识, 还融合了心理咨询案例分析和实操演练、即兴戏剧、音乐治疗等心理学的体验式活动, 让学生在实践中消化和应用所学知识, 加深对自己的认识和理解, 从而有效理解他人, 以提高心理助人的实操技能。每次课程时长180分钟, 三个学时, 共计18学时, 具体的体验式课程环节安排如表1所示。

表1 大学生心理助人能力提升的教学方案

Table 1 Teaching plan for enhancing psychological helping skills among college students

主题	教学目标	教学大纲	理论要点	实操安排
大学生心理自助和助人	帮助大学生理解心理学, 掌握心理学在心理自助和助人中的应用	1. 心理学理论基础与定义; 2. 心理助人的技巧及日常应用; 3. 自我认知与情绪管理策略	心理学科学、心理咨询、应对方式、问题解决、情绪调节	1. 心理投射测试及分析; 2. 暗示性体验—催眠练习; 3. 强迫性重复—心理咨询案例分析; 4. 六宫格绘画体验
人格心理学: 性格形成的关节点	了解心理学的核心理论——人格, 包括心理学各流派的人格发展观及应用	1. 人格理论流派的概述; 2. 精神分析视角下人格形成的关节点; 3. 影响人格形成的关键因素	人格定义及特性、人格结构、人格动力、自我发展理论、人格测量	1. 电影《头脑特工队》中人格成长视角的影片心理分析; 2. 自我认知的人格投射测试; 3. 绘画治疗—迷宫体验
心理助人技能之倾听提升	了解倾听的基本理论及其在心理助人过程中的作用和技巧	1. 倾听的重要性及理论基础; 2. 什么是倾听及倾听反应的类型; 3. 提升倾听力的方法与技巧; 4. 倾听力在实际情境中的应用	倾听的定义与层次、有效倾听的技巧、倾听中的反馈与澄清、有效倾听的挑战与应对	1. 抓手指—倾听反应热身游戏; 2. 音乐治疗之自尊水平测试; 3. 案例分析和实操演练; 4. 倾听角色扮演; 5. 音乐投射—“口琴诉说”倾听能力练习
心理助人技能之共情力提升	理解共情的基本理论及其在心理助人过程中的重要性和技巧	1. 共情在心理助人中的作用; 2. 共情的理论与类型; 3. 提升共情力的方法与技巧; 4. 共情力在实际情境中的应用	共情的定义和类型, 情感共情, 认知共情, 共情能力的影响因素	1. Yes-and 即兴故事; 2. 共情能力热身练习; 3. 心理咨询案例分析; 4. 案例分析和实操演练; 5. 音乐治疗之生命线体验
心理助人之洞察力提升	了解洞察力的定义、构成要素以及理论基础, 提升洞察力的技巧	1. 洞察力在心理助人中的作用; 2. 不同心理学流派对洞察力的理解和应用; 3. 提升洞察力的方法与技巧; 4. 洞察力在实际情境中的应用	洞察力的定义与重要性, 洞察力的构成要素, 共情力提升的要点	1. 洞察力热身体验; 2. 自由联想的案例分享; 3. 微表情识别的情绪洞察训练; 4. 案例分析和实操演练; 5. 洞察力提升实操
音乐心理减压—体验式团体设计	以《音乐心理减压》为团体主题的示范训练, 理解单次团体心理辅导的实施流程	1. 团体辅导的概念和操作流程; 2. 团体辅导中音乐元素的使用; 3. 音乐减压团体的示范	音乐治疗定义、音乐与情绪、音乐情绪摆渡、音乐心理减压	1. 热身—牛奶歌; 2. 金鸡独立—身心平衡测试; 3. 花式自我介绍; 4. 体验式音乐治疗知识体验; 5. 音乐律动和音乐情绪调节技巧

1.4 数据处理

使用统计软件R语言4.3.3, 采用配对样本t检验等方法进行数据处理。

2 研究结果

2.1 实验组和对照组在干预前的差异比较

通过独立样本T检验对实验组和对照组的共情能力、

处理心理问题的自我效能感进行均衡性检验。结果表明, 实验组和对照组在共情能力维度的前测分数差异不显著($t=1.214, p=0.234$); 处理心理问题的自我效能感维度的前测差异也不显著($t=-1.483, p=0.146$)。

2.2 实验组和对照组在干预前后的组间差异比较

通过配对样本T检验分别对共情能力和处理心理问题的自我效能感在体验式教学前后的差异进行检验, 结

果表明，实验组在干预后共情能力中的观点采择、想象力，以及共情性关心变量总分均有显著提升。对照组在共情能力中的观点采择、想象力，以及共情性关心变量

总分前后测得分无显著差异，具体如表2所示。

实验组在干预后处理心理问题的自我效能感总分显著提升，而对照组差异不显著。具体如表3所示。

表2 共情能力实验组和对照组组内前后测比较

Table 2 Pre- and post-test comparisons of empathy levels within the experimental and control groups

变量	实验组 (N=21)		t	对照组 (N=21)		t
	前测	后测		前测	后测	
观点采择	17.1 ± 3.65	18.81 ± 3.68	-1.811127*	18.71 ± 3.66	18.95 ± 3.89	-0.65316
想象力	21.62 ± 4.02	22.86 ± 4.32	-2.318105*	20.24 ± 2.12	20 ± 2.26	0.66519
共情性关心	21.86 ± 3.2	22.9 ± 3.14	-2.51367*	19 ± 1.79	18.76 ± 2	0.58401
个人痛苦	15 ± 3.54	13.1 ± 4.89	2.123877*	14.76 ± 3.56	14.19 ± 4.55	0.9342

注：* $p < 0.05$ 。

表3 自我效能感实验组在干预前、后的组内差异比较

Table 3 Pre- and post-intervention comparisons of self-efficacy within the experimental group

变量	实验组 (N=21)		t	p	对照组 (N=21)		t	p
	前测	后测			前测	后测		
处理心理问题的效能感	18.57 ± 3.92	23.14 ± 3.09	-5.984	0.000	20.19 ± 3.09	20.86 ± 3.29	-1.362	0.188

对实验组和对照组心理助人策略干预前、后的差异进行比较。各变量描述性统计与相关分析结果表明：选择建议的比例最高（44%），其次是安慰（38%），选

择共情回应的次数占比最低，仅18%。通过实验干预，选择共情比例最高（72%），安慰（15%），选择建议占比最低（13%），如表4所示。

表4 心理助人策略实验组和对照组在干预前、后的差异比较

Table 4 Pre- and post-intervention comparisons of psychological helping strategies between the experimental and control groups

策略频率 (实验组)	策略频率 (对照组)	策略		
		建议策略	安慰策略	共情策略
前测	前测	44%	38%	18%
后测	后测	13%	15%	72%
前测	前测	40%	51%	9%
后测	后测	45%	42%	12%

大学生的助人行为方式有三种：第一，仅关注情绪安抚的行为，包括探询、倾听、安慰、鼓励、反馈、自我表露、安慰性行为支持；第二，仅关注问题解决的行为，包括建议、分析、解释；第三种，情绪安抚与问题解决相结合的行为，主要表现为先倾听、安慰、探询，再提供建议和分析。在日常生活中，大学生选择仅关注情绪安抚助人行为的比例为50.9%，选择仅关注问题解决的比例为29.1%，选择同时关注安抚情绪与解决问题的比例为12.7%。大学生的助人观念在干预前提供建议方式高于给予安慰、倾听共情等方式。在干预后倾听共情方式高于建议和安慰。如图1、图2所示。

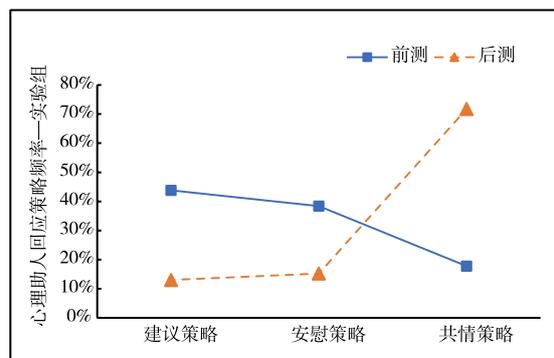


图1 实验组心理助人策略在干预前后的差异比较
Figure 1 Comparison of psychological helping strategies in the experimental group before and after the intervention

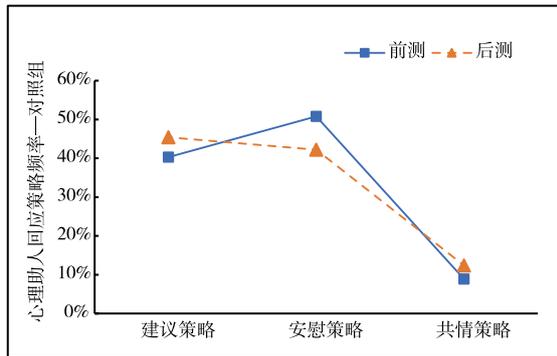


图2 对照组心理助人策略在干预前后的差异比较

Figure 2 Comparison of psychological helping strategies in the control group before and after the intervention

2.3 实验组和对照组在干预后的差异比较

通过独立样本T检验对实验组和对照组的共情能力、处理心理问题的自我效能感的后测进行检验。结果表明，实验组和对照组在共情能力维度的后测分数差异显著 ($t=2.096, p=0.04$)，处理心理问题的自我效能感维度的前测差异也显著 ($t=2.236, p=0.02$)，均小于0.05；此外，在体验式教学干预后，实验组在心理助人策略掌握方面有明显提升，实验组中72%的同学会更倾向于运用共情策略帮助学生解决心理问题，而对照组使用共情策略的仅为12%。

2.4 学生对体验式教学课程满意度反馈

在体验式教学课程结束后，对实验组的21名学生进行了课程满意度调查。结果显示，参与学生对课程的整体满意度较高，85.71%的学生表示非常满意，14.28%的学生感到较为满意，一般及不满意选项为0，并有超过85%的学生愿意将该课程推荐给其他同学。此外，对于体验式教学方式和教学内容的反馈也十分积极，超过90%的学生表达了对体验式教学方法的喜好，95.23%的学生对教学方法感到非常满意，90.48%的学生对教学内容设计感到非常满意。

3 分析与讨论

本研究以提升大学生心理助人能力为核心的体验式课程设计包含六个主题，通过理论学习与精心设计的体验活动相结合，全面提升大学生作为朋辈心理工作者的核心胜任力，初步探索该体验式教学课程的实证效果。结果表明培训课程可以有效地提升大学生的共情能力、处理心理问题的自我效能感及心理助人能力。该课程形式不仅对大学生具有较强的吸引力和实用性，也受到学生的广泛认可和支持，为初步达到课程预期的干预效果奠定了坚实的基础。本研究为体验式教学对大学生心理助人能力提升提供了三点启示。

3.1 学以致用，用以促学——体验式教学能充分调动学生的积极性

随着移动信息技术、人工智能的迅速发展，学生获取知识的方式不再依赖于课堂、书本和老师的言传身教^[15]，智能手机已然成为当今大学生不可或缺的必需品，学生越来越倾向于从手机等网络平台来学习知识、查询信息、进行社交互动及娱乐活动。如果教学方式不能顺应时代发展，会在很大程度上影响学生在课程中的积极性和参与度。相较于传统单一的理论学习模式，体验式教学更注重课程的互动性和实践性应用，通过创造模拟的学习环境和互动体验，促进学员在学习和互动中反思，从而更好地掌握所需的知识。殷悦等(2021)探讨了体验式教学模式在非医学专业大学生急救知识培训中的应用效果，发现体验式教学模式优于传统教学模式，能有效提升学生的急救知识和技能^[16]。从本研究的结果看，体验式教学深受大学生欢迎，学生在课程中学以致用，用以促学，通过及时的教学互动反馈提高学生在课程中的参与度。该课程体系不仅涵盖了必要的心理学基础知识，还融入了案例分析、即兴戏剧表演以及音乐治疗等多种互动形式，这种多样化的教学方法旨在帮助学生在实践中更好地理解 and 运用所学知识，提升实际操作技能。通过体验式教学，突破了单一教学模式的限制，更能有效地吸引学生的注意力，在参与过程中，学生们能够充分发挥自身的主观能动性，实现教学相长，有利于研究者结合学生的反馈不断优化教学内容以适应学生的学习需求和达成教学目标。

3.2 纸上得来浅，绝知需躬行——体验式教学有效实现大学生心理助人

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，体验式教学以其独特的互动性和实践性，能有效提升大学生对于心理健康知识的掌握。传统的心理健康课程存在理论化、任务化倾向，忽视学生对心理学知识结构的构建，而体验式的教学方法能使心理健康教育能够更有效地引导学生，学会心理调节技巧^[17]。体验式教学通过营造轻松愉快的学习环境，让学生亲身参与和实践，极大地激发了他们的自发性和创造性，在教学中，学生不再是被动的知识接受者，而是主动的学习者和探索者。通过实操演练和小组合作等形式，学生不断认识自我，提升自身认知水平，为提升心理助人能力奠定重要基础。此外，心理助人技能中所包含的与人沟通、倾听、共情和自我洞察等多方面的能力，都需要在实际情境中不断磨炼和提升。通过案例演练和实操帮助大学生理解心理助人的实质不仅仅在于提供建议，更在于通过建立平等和信任的关系来实现朋辈之间的心理互助。这种教学方式不仅促进了学生之间的情感交流与共鸣，也为他们提供了实践操作的机会，使他们能够更好地将所学知识应用于日常生活中，从而有效提升心理健康水平和

社会责任感。

3.3 从学生中来，到学生中去——提升大学生心理助人能力有利于校园和谐

大学生面临着学业压力、人际及情感困扰、就业压力等多方面的挑战，这些都可能成为影响他们心理健康的潜在隐患。朋辈互助作为一种新的心理健康教育模式，将其引入大学生心理健康工作，可以取得更为理想的教育效果^[18]。本研究致力于提升大学生心理助人能力，通过深入探索和实践，不断完善高校心理服务育人的体系框架，为大学生心理问题的解决提供更为科学、高效的方法和途径，从而有效促进校园和谐氛围的营造。培养大学生的朋辈心理助人能力，不仅能提升学生自身的心理健康水平，还能积极地促进他们成长为具备同理心和社会责任感的社会公民。通过打造一支具备心理助人胜任力的大学生团队，利用他们作为同龄人的特殊身份，从学生中来，又回归到学生，始终以学生为中心，将成为学校心理健康工作不可或缺的重要一环，对于推动学校心理健康工作的进步和深化具有深远的意义。他们通过发挥朋辈间心理助人的优势，由点及面，不仅能够有效为身边的同学们提供精准、温暖的关怀和心理支持，还进一步为塑造更为和谐与健康的校园环境贡献力量。

4 结论与展望

本研究通过实验设计和数据分析探讨了体验式教学对大学生心理助人能力的提升作用，研究发现体验式教学能有效提升学生的共情能力、处理心理问题的自我效能感和心理助人能力。本次体验式教学课程的设计不仅关注心理技能的传授，更注重学生间情感的交流和共鸣，以有效提升学生的共情能力，使得他们能够更好地理解他人的情感和需求，从而提供更为贴心的帮助；同时通过模拟真实的心理问题情境，让学生在实际操作中锻炼处理心理问题的能力，有效增强其处理心理问题的自我效能感，这都为学生能更深入地理解和掌握心理助人的技巧和方法进而提升心理助人能力提供了重要保障。

本研究的结果对于高校心理健康教育和朋辈心理工作具有一定的实践意义，为完善高校心理服务育人体系及大学生心理问题的解决提供了参考方案。未来研究可以扩大样本容量，拓宽地域范围，考虑更多类型的高校和学院参与，以确保研究更具广泛性和准确性；同时可以探索不同的体验式教学模式和方法，比较其在不同情境下的效果，以找到最优的体验式教学方案。此外，还可以结合跨时间段的定期跟踪研究，评估体验式教学对学生心理助人能力的持久影响。

参考文献

- [1] 王祥, 胡雨含, 周楚雯, 等. 新冠肺炎疫情背景下大学生积极心理健康教育研究——基于积极心理学的视角[J]. 思想教育研究, 2023(2): 135-139.
- [2] 李梦瑶. “五位一体”高校二级心理健康教育工作路径探索[J]. 山西青年, 2024(20): 113-115.
- [3] 中华人民共和国教育部等十七部门. 关于印发《全面加强和改革新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL]. [2025-03-10]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [4] Hill C E, Knox S. Training and supervision in psychotherapy [M] //In M J Lambert (Ed.). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. Wiley, 2013: 775-811.
- [5] 卢传赞. 大学生专业与非专业心理求助影响因素研究[D]. 天津大学, 2018.
- [6] 郑月红. 体验式教学在心理健康课程中的应用行动研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(10): 143-145.
- [7] Kolb D A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* [M]. Prentice Hall, 1984.
- [8] Norcross J C, Lambert M J. Psychotherapy relationships that work II [J]. *Psychotherapy*, 2011, 48(1): 4-8.
- [9] 李梦瑶. “五位一体”高校二级心理健康教育工作路径探索[J]. 山西青年, 2024(20): 113-115.
- [10] 颜宁江, 谌凌飞, 姚珂. 高校朋辈心理辅导队伍辅导能力培训探究[J]. 广西教育, 2023(24): 86-89.
- [11] 葛洁洁. 提升高校心理委员工作能力的路径研究[J]. 教师, 2021(33): 5-6.
- [12] 高亚蕾. 大学生非专业心理助人行为及其影响机制研究[D]. 华中师范大学, 2021.
- [13] Norcross J C, Lambert M J. Psychotherapy relationships that work II [J]. *Psychotherapy*, 2011, 48(1): 4-8.
- [14] Egan G. *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping* [M]. Cengage Learning, 2013.
- [15] 孙群伟. 心理学视阈下青年学生思想教育路径探析[J]. 科学咨询(科技·管理), 2024(4): 187-190.
- [16] 殷悦, 仵玉凯, 徐贝宁, 等. 体验式教学模式在

- 非医学类大学生急救培训中的应用效果 [J]. 河南医学研究, 2021, 30 (20): 3774-3777.
- [17] 李圆圆. 体验式教学模式在高职汽车专业心理健康教育中的应用 [J]. 汽车知识, 2024, 24 (11): 216-218.
- [18] 陈秀图, 覃业敏. 朋辈互助在大学生心理健康工作中的应用价值及路径探究 [J]. 才智, 2024 (32): 105-108.

A Study on the Intervention of Experiential Teaching in Enhancing the Psychological Assistance Ability of College Students

Hu Wenting^{1,3} Lin Jinjin^{1,4} Lan Jijun^{1,2} Guo Li⁵ Wang Yushen⁶

1. School of Psychology, Shaanxi Normal University, Xi'an;
2. Shaanxi Provincial Key Laboratory of Behavioral and Cognitive Neuroscience, Xi'an;
3. Student Affairs Steering Committee, Shanghai Jiao Tong University, Shanghai;
4. Academic Affairs Office, Shanghai Jiao Tong University, Shanghai;
5. School of Mechanical Engineering, Shanghai Jiao Tong University, Shanghai;
6. Shanghai Jiao Tong University Education Development Foundation, Shanghai

Abstract: With more and more college students actively seeking psychological support, it is increasingly important to strengthen the cultivation of their ability to help others psychologically. This can not only effectively improve the mental health level of college students, but also promote the development of peer psychological mutual assistance among students, creating a positive and upward campus atmosphere. Objective: To explore the intervention effect of experiential teaching on college students' empathy ability, self-efficacy in dealing with psychological issues, and psychological helping ability. Method: Recruit 42 psychology enthusiasts and randomly assign them to the experimental group and the control group. The experimental group received a six week continuous experiential teaching intervention, once a week for three hours each time, while the control group did not receive any intervention. Conduct pre-test and post-test using the Empathy Scale, Self-Efficacy Scale for Handling Psychological Problems, and Psychological Assistance Scale. Result: After the intervention of experiential teaching, the scores of empathy ability, self-efficacy in dealing with psychological issues, and psychological helping ability in the experimental group were significantly higher than those in the pre-test of the experimental group and the post-test of the control group. Conclusion: Experiential teaching can effectively improve the empathy ability, self-efficacy in dealing with psychological problems, and psychological helping ability of college students.

Key words: Experiential teaching; Empathy ability; College students' ability to help others psychologically