

教育研讨

2025年3月第7卷第3期

拍摄微电影在大学生心理健康教育课的应用研究

钟小溪

桂林电子科技大学学工处, 桂林

摘要 | 在微文化时代背景下, 随着知识信息传播方式和途径的变化, 微信、微博、微电影等新媒体载体在心理育人工作中逐渐发挥重要作用。将学生拍摄微电影应用于大学生心理健康教育课堂, 是课程教学改革与创新的重要举措, 有利于提高学生参与实践活动的积极性, 全面提高学生心理素质。

关键词 | 微电影; 大学生心理健康教育; 应用研究

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/>



大学生心理健康教育课堂教学是全方位提升学生心理健康素养的主渠道, 能够帮助学生掌握心理知识与技能, 积极面对困难和挫折。将心理健康教育与德育、智育、体育、美育、劳育相结合^[1], 让学生真正对心理健康教育课程感兴趣。然而, 仅凭课堂讲授很难解决学生的心理困惑, 因此将课堂教学与实践相结合, 引入拍摄微电影的环节, 可以有效提高教学内容的针对性以及深入性, 更好地促进学生心理健康^[2]。

1 问题提出

1.1 校园心理微电影

校园心理微电影是将微电影与心理学相结合的一种形式, 通过学生创作心理相关主题的剧本, 由学生扮演并拍摄剪辑, 借助心理微电影的形式反映大学生存在的心理问题与困扰, 引导大学生正确应对心理问题^[3]。心

理微电影的拍摄, 不仅能帮助参与的学生解决自身的心理问题, 还能让观众获得教育启发。

1.2 大学生心理健康教育课程

自2018年起, 国家逐步落实将心理健康教育课程作为新生必修课的政策。然而, 就当下高校心理健康教育课程的开展仍面临一些困境: 一方面, 学校学生基数大, 心理健康教育中心专职教师队伍不足, 只能开展大班式教学; 另一方面, 许多学生认为自己心理很正常, 没有必要听老师在课堂上讲授过多的理论知识。此外, 许多高校的心理课程起步较晚, 例如我校2023年才将大学生心理健康教育通识选修课转为必修课程, 对于教学目标、教学内容、学生特点的研究仍在长期探索与积累之中。同时, 专兼职师资队伍的专业胜任力也存在不足, 当前兼职课程教师主要以辅导员、思政课教师为主, 他们在心理健康教育专业知识及技能方面相对薄弱。因此, 要让学生真正学到心理健康教育知识, 需要

基金项目: 2023年度广西高等教育本科教学改革工程项目“‘心理行为训练’+‘心理微电影’新模式下大学生心理健康教育课程教学改革与实践”(项目编号: 2023JGA178)。

作者简介: 钟小溪(1992-), 女, 瑶族, 广西桂林, 硕士, 讲师, 桂林电子科技大学学工处, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 钟小溪. 拍摄微电影在大学生心理健康教育课的应用研究[J]. 教育研讨, 2025, 7(3): 379-382.

<https://doi.org/10.35534/es.0703075>

让他们主动地参与教学活动,在微电影的制作与传播过程中感受及体验自身心理发展过程。

1.3 拍摄微电影在大学生心理健康教育课中的应用现状

大学生心理健康教育课程的授课对象主要为00后大学生,他们擅长使用新媒体并受其影响。拍摄心理微电影是新媒体时代一种独特的团体活动形式,能够有效预防与干预心理问题,促进自我成长与朋辈互助,提高心理健康教育课程的吸引力,增强心理健康教育的效果^[4]。在课堂上,学生面对情景演绎时可能会放不开,而拍摄微视频可以很好地整合教学中的案例分析、角色扮演等教学方法,通过简短的视频展示教学知识点或学生的常见心理问题,将理论与实践相结合,达到体验式教学的效果^[5]。

2 微电影应用在大学生心理健康教育课的意义

教育部等十七部门联合印发《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)》,强调要充分利用广播、电视、网络等媒体平台和渠道,广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题的科普活动^[6]。拍摄心理微视频作为一种新的教学实践模式,能够让学生真正代入情景,让参与者与观众产生情感共鸣与价值认同,在普及心理健康教育理论与知识的同时,增强学生的情感体验。

2.1 数字化转型,心理教育活动更灵活

根据学生的发展规律和特点,高校应紧跟时代发展的步伐,改进教育教学方法,将拍摄微电影应用于大学生心理健康教育课程中,改变传统的团体活动模式,创新教育教学方法。探索更符合大学生特点的教学方式,结合线上与线下教学活动,将案例教学、情景演绎、视频展示等教学方法融入微电影创作中。微电影的传播让学生能够随时随地学习,成为解决学生在生活和学习中遇到困惑的有效工具,运用电子信息资源的优势,使心理教育活动更加灵活。

2.2 知微显著,心理健康教育全覆盖

拍摄心理微电影的出发点在于以小见大。学生拍摄的素材渗透在实际生活与学习中,如新生常见的适应问题、宿舍人际关系困扰、情感问题、职业生涯规划、学业困难等,通过简短但精炼的片段反映学生的真实诉求及应对方法。学生在拍摄微电影的过程中自编、自导、自演,并自行剪辑,在实践中提升心理调适能力和操作技能。通过微电影展示大学生常见的心理困扰,以小故事说明大道理,让学生更容易理解与接纳,从而在传播过程中实现心理健康教育全覆盖。

2.3 自我体验发展,朋辈互助共进

学生在拍摄微电影的过程中,会主动挖掘自身或他人存在的心理困扰,面对这些心理困扰时主动学习相关的心理健康知识,从而掌握解决心理问题的方法与技能,获得自我体验与发展。微电影的完成需要编剧、导演、主演、摄影师、剪辑师等人员的密切配合,各小组成员可以根据自己的优势,在适合的岗位上发挥自身价值。拍摄过程可以提升学生的人际交往能力与团结互助精神,朋辈之间相互帮扶、相互理解,通过心理微电影的传播,实现朋辈互助共进。

2.4 激发学习热情,提升艺术鉴赏力

将课程讲授的内容通过视频的形式呈现,在开放的环境下激发学生主动探索及学习心理健康教育相关知识,具有鲜明的时代特点,能够提高学生的学习兴趣与参与热情。在视频的拍摄剪辑过程中,学生对字幕、色彩、声音处理、插入音乐等内容的实践操作,可以提升其艺术鉴赏能力,让学生能够用发现美的眼光去感受生活、体验生活,达到美育的效果。在活动开展的过程中,还能提升学生的领导力与创造力,引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。

3 微电影在大学生心理健康教育课的应用

3.1 团队构建

根据班级学生人数,分成6~8人一组,学生可以自由组队或随机分组。组员之间相互配合,根据自身特长进行分工合作,讨论确定视频拍摄的任务明细,如确定编剧、导演、演员、摄影师、剪辑师以及剧本设计等。学生根据分工安排完成视频拍摄,教师随时给予鼓励与指导。视频拍摄前,团队之间需要提前破冰,各自介绍自己的特长及性格等。在相互了解的基础上,有助于加快视频的拍摄进程及提高拍摄质量。

3.2 剧本设计

剧本的设计可以围绕教材内容,如心理健康知识、大学生活适应、自我意识、情绪管理、人际关系、恋爱与性、生命教育等,也可以根据学生在实际生活中遇到的困扰,如学习压力、拖延问题、网络成瘾、宿舍关系、考试焦虑等。微电影内容应具有自发性和创造性。如果学生出现消极负面的想法,教师应设身处地地理解,以包容的心态慢慢引导学生。剧本的设计应注重学生的行为体验,而非单纯针对问题进行讨论。真正的体验可以让学生获得更深刻的感悟。剧本的编写需要贴合学生实际,客观反映现实,清晰表达故事情节,避免使用暴力、粗俗等语言,引导观众树立正确的价值观。

3.3 确定演员

演员都是学生,大多数没有演出经验,表演时可能

会显得青涩和腼腆。团队之间可以相互鼓励与支持,选出适合的演员。演员可以选择与角色性格特点相近的学生,以促进视频的拍摄效果。演员自身也需熟读剧本,深刻体会人物丰富的内心世界,感受故事情节中的情绪,领悟心理微电影主题的内涵,从而提高演出效果。演员在拍摄过程中应循序渐进地适应镜头,学习一定的表演技巧,自然流畅地表达关键人物的情感状态,进而引发观众的共鸣。

3.4 拍摄微电影

微电影的拍摄过程非常关键,需要导演、编剧、演员以及拍摄人员之间的密切配合。其间可能会遇到场景、天气、演员状态、拍摄角度等各种问题,团队之间需要相互沟通、相互理解、相互支持。面对突发情况,学生可以自发从容地探讨解决问题的方法。在拍摄过程中,学生从被动的学习者转变为主动的参与者,用心感悟生活,在不断自我反思的过程中实现自我成长。困难的解决以及视频拍摄工作的完成,都是学生在团体活动中获得的成长经验,也为大学生的人际交往创造了新的机遇。

3.5 视频剪辑

视频的剪辑需要技术人员的灵活处理,包括哪些内容可保留、哪些内容需删除,如何在6~10分钟内紧凑地展现微电影主题,以及哪些场景需要加音乐、字幕如何处理等。剪辑需要较好的技术,有些学生刚开始学习时可能会感到焦虑和烦闷。此时,教师与组员可以给予支持与心理疏导。学生在开展剪辑工作时,也能不断提升自我认知水平和技术能力。通过剪辑呈现的视频,能够重现大学生的现实生活,让学生感同身受,获得创作的成就感。视频剪辑初步完成后,组员之间可以相互查看,优化细节,更好地展现视频效果。

3.6 微电影展播

微电影制作完成后,教师需提前对微电影的思想性、方向性以及视频质量进行检查。在课堂上,以小组为单位,请各小组组长按顺序依次介绍并播放心理微电影。学生在观看多元化的微电影时,能够引发对心理问题的思考,达到润物无声的心理育人效果。视频播放后,邀请学生分享在微电影拍摄过程中遇到的困难及感悟,并根据自身感受在所有作品中选出3部认为较好的作品。教师根据排名酌情加分,并将优秀作品推送到学校公众平台,让更多学生从中受益,进一步扩大心理育人的效果。

3.7 教学点评与学生反馈

采用多样化的教学评价模式,注重过程性评价与及时性评价。对学生拍摄心理微电影的过程进行及时、恰当的指导,引导学生在情境中运用积极的视角解决问题。对学生的微电影作品既要肯定其闪光点,也要指出可优化之处。学生可以将自己拍摄微电影过程中的感受

与建议反馈给教师,教师可根据学生的反馈优化教学设计,让教师与学生都能积极参与到微电影拍摄的过程中,帮助学生实现自我成长,及时检验实践教学的效果。

3.8 存档并建立微电影资源库

将学生拍摄的微电影按照年限及课程编号进行整理,收纳成教学资源库。电子版资源面向全校师生开放,传播积极正向的能量。当这些视频传播给家人、朋友和同事观看时,也能产生良好的社会辐射效果,提高心理健康素养。微电影资源库可用于课程教学,通过优秀视频展示,为后续上课的学生提供灵感与借鉴。此外,微电影还可以进一步优化精进,例如改编成短剧参加文艺演出,或参加各类心理视频比赛等。

4 微电影应用在大学生心理健康教育课的反思

在大学生心理健康教育课程中,将拍摄心理微电影纳入6个学时的实践环节,教师成为学习的引导者,学生可以充分发挥主观能动性,成为学习的主体。学生在心理微电影拍摄过程中,挖掘当下时事热点,反映出当代大学生的心理需求,激发了学生的参与热情。学生通过自主选择拍摄主题、编写剧本、表演、拍摄与剪辑,以及组员之间的协同合作,共同创新,遇到困难迎难而上,相互磨合,每个人都得到了锻炼与成长。通过优秀视频的传播,让更多的学生能够欣赏并从中受益,将积极正向的心理能量传递给更多的人。在信息化时代,将拍摄微电影应用到大学生心理健康教育课程的实践环节,适应了大学生的心理发展特点,充分利用学校信息化优势,使课程活动更加丰富,心理育人效果更加显著。

在拍摄心理微电影的实践过程中,出现了一些需要进一步讨论的问题。例如,微电影主题的确定方面,学生选择的内容不一定与心理相关,或者在视频展示的过程中出现一些负面引导,这需要教师及时纠正。视频的拍摄以及剪辑需要更多新媒体技术的支持,而非该专业的学生在面对这些技术时会可能出现畏难焦虑等心态,教师可以提供多学科的支持,给予技术方面的指导。此外,有些学生认为大学生心理健康教育课程非专业必修课,对视频的拍摄存在敷衍应付的心态,导致视频效果不佳。教师需要向学生讲清楚课程设置的意義,强调视频拍摄属于课程的实践学时,拍摄视频不仅可以提升交往能力,还能传播积极正向的心理能量,鼓励学生积极踊跃地投入到视频的拍摄过程中,享受该过程带来的乐趣与收获。

参考文献

- [1] 张杰. “德育”“美育”融入《微电影创作》课程

- 实践研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2021 (1): 63-65.
- [2] 石夏寒. 新媒体时代运用自拍微电影提升心理育人质量探索 [J]. 呼伦贝尔学院学报, 2019 (10): 100-103.
- [3] 魏英姿. “大学生心理健康”课程一体化教学模式探析 [J]. 大学教学 (教育科研), 2017 (5): 83-84.
- [4] 刘飞. 新媒体背景下大学生心理健康教育载体研究——以校园心理微电影为例 [J]. 陕西教育 (高教), 2016 (8): 73-74.
- [5] 邱小燕. 以微视频为基础的大学心理情景教学——以《恋爱心理》为例 [J]. 现代职业教育, 2018 (14): 55.
- [6] 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知 [EB/OL]. (2023-04-27) [2023-12-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.

Research on the Application of Micro film in College Students' Mental Health Education Course

Zhong Xiaoxi

Guilin University of Electronic Technology Office of Student Affairs, Guilin

Abstract: Under the background of micro-culture era, with the changes in the ways and approaches of knowledge and information transmission, new media carriers such as WeChat, Weibo and micro-movies gradually play an important role in psychological education. It is an important measure of curriculum teaching reform and innovation to apply students' micro films to college students' mental health education classroom, which is conducive to improving students' enthusiasm to participate in practical activities and improving students' psychological quality in an all-round way.

Key words: Micro film; College students mental health education; Applied research