

体验式教学模式在高校心理健康教育中的应用与实践

——以“5·25 心理健康月”为例

蒲悦 刘英 朱博文 刘琳

吉利学院，成都

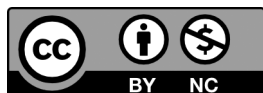
摘要 | 本文以教育部关于加强高校心理健康教育课程实践性的政策导向为背景，针对当前高校心理健康教育中存在的“重理论轻实践”“情感培育缺位”等结构性矛盾，提出构建“目标导向—活动设计—考核创新”三位一体的体验式教学模式。通过研究分析，结合“5·25 心理健康月”主题活动设计案例，系统探讨体验式教学在心理健康教育中的融合路径。研究进一步提出以第二课堂为载体，通过“课程+活动”的协同考评机制，破解大班制下体验式教学的实施困境，形成显性与隐性教育双向赋能的育人生态。本文为高校心理健康教育从课堂到生活的实践转化提供了可操作的模式参考，对深化“知识—技能—情感”三位一体的心理健康教育体系具有重要启示。

关键词 | 体验式教学；心理健康教育课程；第二课堂

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/>



1 引言

教育部于2011年颁布《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，强调高校需构建“三位一体”的心理健康教育课程体系，即以理论教学为基础、心理体验为桥梁、行为实践为导向的必修通识课程。当前高校心理健康教育课程存在双重困境：一方面，教学内容偏重理论知识传授，情感培养与实践能力训练相对薄弱；另一方面，教学方式仍以课堂讲授为主导，学生

深度体验与行为参与不足（张捷，2024）。同时，课外实践活动渠道匮乏，导致学生难以将所学知识转化为实际心理调节能力（肖璐，2022）。

体验式教学通过“情境嵌入—主体参与—实践反思”的创新机制（贺小茜，2024），为突破上述困境提供了可行的解决思路。这一教学模式的实际效果已在心理韧性培养领域得到充分验证。研究人员采用同质化样本的纵向实验设计，对初始心理韧性指数相近的两个教学组展开对比分析。结果显示，采用体验式教学法的实

基金项目：本文系四川省民办教育协会（研究中心）项目（项目编号：MBXH24ZD19）研究成果。

作者简介：蒲悦，硕士，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：蒲悦，刘英，朱博文，等. 体验式教学模式在高校心理健康教育中的应用与实践——以“5·25心理健康月”为例[J]. 教育研讨, 2025, 7(5): 570–573.

<https://doi.org/10.35534/es.0705110>

验组在干预周期结束后,呈现出双维度的显著提升:心理韧性水平平均提高28.6%,心理健康课程达标率提升19.3个百分点(林丽华,曾爱华,2020)。

本研究依托“5·25心理健康月”活动平台,构建“目标导向—活动设计—考核创新”三位一体的体验式教学模式,旨在为高校心理健康教育的实践转化提供可操作的路径参考。

2 体验式教学在高校心理健康课程中实际应用分析

2.1 体验式教学的优势剖析

体验式教学是一种教师引导学生主动体验与学习的教学模式,注重学生在教学过程中的主体地位,强调学生对知识的主动探究,体现了以学生为中心的教育理念(徐萌,2023)。体验式教学模式符合学生学习心理过程(刘姗姗,2024),学生通过参与情境体验,能够自然而然地习得知识、提升能力和促使情感升华。实证研究表明,约三分之一的受访大学生明确提出心理健康课程需构建“理论—体验—技能”多维协同框架(罗晓路,2018)。这与教育部颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中“知识传授、心理体验与行为训练一体化”的课程目标高度契合(教育部,2023)。体验式教学模式满足学生主体需求且与政策导向适配。

2.2 体验式教学在高校心理健康课程中的应用困境

体验式教学作为一种强调学生参与和实践的教学方法,近年来在教育领域得到广泛应用,但其存在的问题也引发了研究者的关注。当前高校心理健康课程内容以陈述性知识为主导,聚焦“是什么”“为什么”的静态概念解析,而“如何做”的程序性知识模块较为缺乏(乔杨,2024)。这种教学内容的知识结构固化了“教师讲授—学生识记”的单向传递模式,呈现静态特性,难以开展体验式教学。

此外,体验式教学在高校心理健康课程中出现实施困境,不仅是因为教学内容多局限于知识维度,还因为实际授课常采用大班教学,每个教学班人数众多,教师难以兼顾每位学生的需求,课堂上组织的心理活动与体验,往往也流于形式,缺乏实质效果(龚艳,李桦,2023;贺小茜,2024)。

另一方面,师生情感联结薄弱是导致体验式教学冷场的关键症结(朱兵,2024)。心理教师因班级规模过大、接触频次低,难以与学生建立深度信任关系。这种情感疏离引发课堂恶性循环:教师因互动冷场降低教学热情,学生则因感知教师投入不足而强化心理防备,最终使体验式教学沦为形式化流程。

而且当前高校心理健康教育课程仍固守“教师—教材—教室”三中心模式,其单向度考评机制过度聚焦陈

述性知识复现(李志义,2018)。在此导向下,学生因“体验活动无益于分数提升”而消极应对情境模拟、团体辅导等实践环节,折射出传统考评体系与体验式教学目标的结构性错位。

2.3 将体验式教学引入“第二课堂”的融合探讨

第二课堂主要指正式课程体系外的课外实践平台,涵盖学生自主参与的科技创新、文化艺术实践、社会服务及职业技能提升等多元化素质拓展项目,致力于通过场景化体验促进学生知识迁移与能力建构(叶乔萱,薛艳,2024)。作为传统课堂的延伸拓展,第二课堂凭借其开放与实践导向的特征,注重理论与实践的双向融合,通过创设多元化的应用场景,为学生构建心理知识迁移转化的实践平台(梁文文,2025)。

知识应用是教育的核心,对于心理健康教育课程来说,将课堂知识转化为生活中的实际应用更是其主要目标(赵郝锐,2023)。通过参与多样化的心理健康活动,学生能够将课堂上获得的知识和技能应用到现实生活中,进而逐步内化为稳定的心理能力。课外活动不仅为学生提供了实践机会,防止体验式教学流于形式,而且有助于避免教学与实际应用脱节的问题。此外,这种设计能够有效规避体验式教学中常见的“重过程、轻理论”问题,确保理论与实践的平衡。

破解大班制下体验式教学的实施瓶颈,需突破传统课堂的物理边界,如以校园文化活动为载体,将心理健康教育渗透至学生的非正式学习场域。通过第二课堂构建多维隐性教育网络(朱兵,2024),最终形成显性课程与隐性教育双向赋能的协同育人生态。实践层面,本研究以大学生心理健康教育与咨询中心为依托,牵头组建学生自主管理组织——大学生心理健康协会,由该中心专职教师督导,策划并实施心理健康教育活动,形成“专业引领—学生自治—活动赋能”的协同运行机制。

通过“课程+第二课堂”的考评方式,将课堂教育延伸到“心育+五育”等第二课堂实践中,通过学生在课外活动中的参与频次和表现进行过程性评价,丰富评价维度。

3 体验式教学的活动设计案例——以“5·25心理健康月——生命的礼物”为例

心理健康教育的根本价值在于将课堂所得转化为生活智慧(赵郝锐,2023)。本研究以大学生心理健康课程重点教学目标为主题举办心理健康月活动,搭建理论与实践的桥梁,通过创设生活化任务引导学生完成能力迁移。这种教学延伸既能融合心理健康主题活动的实践场域,又能使知识习得突破课堂边界,在生活情境中完成从理解到应用、从技能到素养的渐进式转化,最终实现心理成长的内化与升华。

3.1 紧扣课程目标，构建活动体系

心理健康节活动方案设计应包含心理健康知识普及、心理调适技能培养、自我认知发展、社会支持系统构建四大核心目标（如表1所示）。

表 1 心理健康教育四维核心目标实践体系：知识普及、技能培养、认知发展与支持系统构建

Table 1 Four-dimensional core objectives in mental health education: a practice framework integrating literacy promotion, skill development, self-cognition, and support systems

活动维度	核心目标
心理健康讲座	心理健康知识普及
心理情景剧	心理调适技能培养
跨学院心理活动	社会支持系统构建
孤独是生命的礼物	孤独心语墙
	收藏孤独时刻
友情是生命的礼物	友情共创
	心有灵犀
情绪是生命的礼物	情绪气球
	时空投壶

表 2 大学生心理健康教育活动设计表

Table 2 Design table for college students' mental health education activities

活动维度	知识建构	技能培养	情感体验
心理健康讲座	系统传递心理健康基础理论	教授科学应对方法	通过真实案例分享，引发学生对生命价值的深度思考与情感共鸣
心理情景剧	通过剧情具象化心理健康问题	训练非暴力沟通、冲突解决等实践能力	体验多元情感状态，深化对他人困境的理解
跨学院心理活动	促进学科交叉认知	强化团队协作、资源整合与跨领域问题解决能力	在跨学科合作中建立多元包容的群体归属感
孤独是生命的礼物	孤独心语墙	学习“孤独情绪的三阶段认知模型”（识别—反思—对话）	通过集体书写实现孤独情绪的“去污名化”与共情联结
	收藏孤独时刻	理解“独处能力”作为心理健康指标的理论依据	在故事续写中体验“孤独孕育创造力”的积极意义
友情是生命的礼物	友情共创	认知“社会渗透理论”中自我表露的层次性	通过共同创作强化“友谊需要经营”的行为认同
	心有灵犀	掌握“人际沟通的3A原则”（关注/接纳/赞赏）	在答题互动中深化“被理解”的归属感
情绪是生命的礼物	情绪气球	学习“情绪ABC理论”中的认知重构策略	体验“负面情绪转化赋能”的认知突破
	时空投壶	理解“时间透视理论”对情绪管理的影响机制	通过仪式化操作获得“掌控感替代焦虑感”的心理置换

3.2 建立创新考核体系，完善育人机制

构建大学生心理健康教育第二课堂实践平台，通过情境化教学场域促进学生心理调适技能的自主应用，既是提升课程实效性的关键路径，也是传统课堂讲授模式向“认知—行为—情感”三维联动教育范式的系统化创新。本研究将“5·25心理健康月”系列活动制度化纳入第二课堂管理体系，通过建立参与时长认证与心理素养提升积分转换机制，构建“理论认知—实践体验—行为外化”的闭环育人路径，以此强化心理健康教育的实践转化效能。

孤独心语墙：学生在灰、银、金三色墙面分别写下孤独感受、成长收获及对孤独的对话，通过分区书写完成自我反思与情感共鸣。收藏孤独时刻：参与者记录独处时的治愈瞬间（如饮食、观影），分享并阅读他人故事，挖掘孤独中的温暖价值。

友情共创绘画：学生合作完成友情主题画作，用便签记录故事并贴在画框边，签署创作宣言后选择保留或展示作品。心有灵犀问答：两人以上互相抽取兴趣、性格等问题并回答，答对题目或通过拥抱/致谢获得奖励，促进相互理解。

情绪气球：学生将负面情绪写在气球上并踩爆，碎片拼贴成艺术品，实现情绪释放与转化。时空壶阵：参与者在箭矢上书写困扰，按情绪类型（愤怒/焦虑等）和时间属性（过去/未来）投入对应壶中，完成仪式化情绪管理。

大学生心理健康教育课程旨在达到知识建构、技能培养、情感体验三个层面的目标，活动设计需紧密结合目标，以实现全方位的教学效果。如表2所示。

4 结束语

本研究通过紧扣高校心理健康课程核心内容，设计并实施大学生心理健康主题活动，探索“目标导向—活动设计—考核创新”三位一体的心理健康教育模式，创新提出体验式教学在高校心理健康课程中的实践路径。研究发现，以“5·25心理健康月”为载体举办体系化活动，有效解决了传统课堂中“重理论轻实践”“情感培育缺位”等结构性矛盾。实践表明，心理健康讲座、心理情景剧、跨学院协作等模块的有机组合，能有效达成心理健康知识普及、心理调适技能培养、自我认知发

展、社会支持系统构建四大核心目标。未来,可持续推广,并扩展到一年开展两次类似的符合教学目标、增强教育效果的大学生心理健康主题活动。同时,落实“课程+第二课堂”的新型考核方式,增强学生学习兴趣及主动性,提升心理健康教育成效。

参考文献

- [1] 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(4): 57-60.
- [2] 贺小茜. 近十年大学生心理健康教育课教学模式述评[J]. 科教导刊, 2024(36): 101-103.
- [3] 李志义. “水课”与“金课”之我见[J]. 中国大学教学, 2018(12): 24-29.
- [4] 梁文文. 高职院校心理育人与第二课堂融合的路径研究[J]. 公关世界, 2025(7): 28-30.
- [5] 林丽华,曾爱华. 心理健康教育课程体验式教学模式应用研究[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2020, 21(3): 52-55, 65.
- [6] 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.
- [7] 罗晓路. 大学生心理健康教育的现状与对策[J]. 教育研究, 2018, 39(1): 112-118.
- [8] 乔杨. 高校心理健康教育课程的体验式教学改革研究——以山东科技大学为例[J]. 吉林省教育学院学报, 2024, 40(2): 113-117.
- [9] 肖璐. 新时代大学生心理健康教育与美育协同发展的创新性研究[J]. 科技风, 2022(18): 10-12.
- [10] 徐萌. 基于体验式教学的构成艺术课程混合教学模式研究——以立体构成课程为例[J]. 美术教育研究, 2023(20): 118-120.
- [11] 叶乔莹,薛艳. 基于第二课堂视角的高校思政课实践教学策略研究[J]. 无锡商业职业技术学院学报, 2024, 24(5): 107-112.
- [12] 张捷. 浅谈新时代创新大学生心理健康教育的现实难题与对策[J]. 大学, 2024(34): 189-192.
- [13] 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.
- [14] 朱兵. 大班课中高校心理健康课程体验式教学探索[J]. 现代职业教育, 2024(5): 81-84.

The Application and Practice of Experiential Teaching Models in Mental Health Education in Higher Education Institutions: A Case Study of the “5·25 Mental Health Month”

Pu Yue Liu Ying Zhu Bowen Liu Lin

Geely University of China (Chengdu Campus), Chengdu

Abstract: Against the policy backdrop of the Chinese Ministry of Education's emphasis on enhancing the practicality of mental health education courses in universities, this study addresses the structural contradictions in current collegiate mental health education, such as “theoretical emphasis overshadowing practical application” and “deficiency in emotional cultivation”. It proposes the construction of a tripartite experiential teaching model integrating “objective orientation, activity design, and assessment innovation”. Through research analysis and case studies of the “5·25 Mental Health Month” thematic activities, the paper systematically explores the integration pathways of experiential teaching in mental health education. Furthermore, it suggests utilizing the second classroom as a platform and establishing a collaborative “curriculum + activities” evaluation mechanism to overcome implementation challenges of experiential teaching in large-class settings, thereby creating an educational ecosystem that mutually empowers explicit and implicit education. This research provides an actionable framework for translating classroom-based mental health education into life practice, offering significant insights for deepening the “knowledge-skill-emotion” integrated mental health education system in higher education.

Key words: Experiential teaching; Mental health education courses; Second classroom