

高校心理健康课互动体验式教学研究与应用

——以普洱学院为例

王琦平

普洱学院 云南 普洱 665000

【摘要】：本研究以普洱学院心理健康课堂教学为研究对象，探讨互动体验式教学方法在高校心理健康教育中的应用情况，并分析少数民族文化元素融入的实践效果。通过系统的教学设计、教学实践及调查反馈，研究结果表明，该教学方法显著增强了课堂教学的亲合力与吸引力，有效提升了学生的课堂参与度和学习效果。

【关键词】：心理健康教育；互动体验式教学；少数民族文化；普洱学院

DOI:10.12417/2705-1358.26.04.062

引言

高校心理健康教育是落实“立德树人”任务、培育学生积极心理品质的关键环节。传统知识讲授模式难以应对学生复杂心理需求及多民族文化背景下的认同适应问题，主要表现为：教学内容与学生实际脱节，教学方法单一、互动匮乏，教学效果停留于认知层面，导致“知而不行”。因此，创新教学方法、提升课程亲合力与实效性尤为迫切。普洱学院作为多民族地区应用型高校，其课程改革具有普遍与特殊双重意义。互动体验式教学注重情境体验与互动成长，为心理健康教育提供了新路径。

1 “互动体验式”教学的理论基础

“互动体验式”教学方法的应用，根植于多学科理论。其一，建构主义学习理论认为，学习是学习者在与环境互动中主动建构意义的过程。“互动体验式”教学通过创设真实或模拟的情境，引导学生在与环境、同伴的互动中，主动探索并重新建构关于自我、情绪及人际关系的认知，使心理健康知识内化为个人意义体系；其二，以大卫·库伯的“体验学习圈”为代表的体验式学习理论，强调从具体体验、反思观察、抽象概括到主动应用的学习循环，这正是心理健康“知-情-意-行”转化的理想路径；其三，人本主义心理学主张“以学生为中心”，重视人的潜能发展与情感需求，以互动体验式教学方法营造真诚、共情、无条件积极关注的课堂氛围，尊重学生的主体性与体验，为其自我探索、自我接纳与成长提供了安全且支持性的心理环境；其四，社会文化理论中，维果茨基强调社会互动与文化工具对高级心理机能发展的中介作用。教学设计引入少数

民族文化资源，正是充当了“社会文化媒介”，让学生在文化交流中将知识学习转化为心理体验与行为构建的有效桥梁；最后，积极心理学致力于研究人的优势、美德与幸福，促进个体与社群的繁荣。这与心理健康教育“培育积极心理品质”的根本任务完全一致，而互动体验式教学正是实现这一目标的主动载体，其设计核心在于创造机会让学生发现、体验并运用自身的内在力量与品格优势，而非被动接受关于心理问题的知识。

2 少数民族文化的心理教育价值

少数民族文化不仅是历史的积淀，更蕴含着丰富的心理资源与教育智慧，与积极心理品质的培养高度契合。首先，仪式与节庆具有强大的情感凝聚与压力宣泄功能，能增强集体归属感与积极情绪体验，是培育希望、感恩等品质的天然载体。其次，民族艺术作为一种表达性媒介，能够成为情感外化、自我叙事和心理疗愈的工具，有助于身份认同与创造力培养。再者，生态伦理与生命智慧中蕴含的平衡、顺应、坚韧等哲理，为应对挫折、寻找生命意义提供了独特的文化视角。最后，社区互助与集体叙事的传统强化了社会支持系统，有助于培育利他、合作与共情能力。将这些文化元素有机融入教学，能使心理健康教育“在地化”，从学生熟悉的文化土壤中生长出心理能量，解决文化适应与认同的深层需求。

3 心理健康课程“互动体验式”教学方法的实践探索

教学实践围绕大学生心理健康课程的五大章节进行设计，以“互动体验式”教学为核心方法，将少数民族文化智慧系统转化为心理教育资源，构建了从自我认知延展至亲密关系的完

作者简介：王琦平(1994)，女，拉祜族，云南普洱，普洱学院，硕士研究生，讲师，大学生心理健康教育与思想政治教育。

基金项目：普洱学院教育教学改革研究项目“高校心理健康教育课程‘互动体验式’教学方法研究与应用”(2023JGYB17)；普洱学院校级项目“高校党建引领心理育人质量提升路径研究”(2025PEUXJ13)。

整教学闭环。第一章《大学生的自我意识》以“多元身份树”引导自我探索；第二章《大学生学习心理》，以“知识马帮”重塑学习观念；第三章《大学生情绪管理》，以“情绪火塘”促进情感表达与管理；第四章《大学生的人际交往》，以“信任盟石”建构人际边界与桥梁；第五章《大学生的恋爱心理》以“爱的锦织”探讨亲密关系的共同创造。每个案例均深度融合了普洱市少数民族文化符号，并将其与对应的心理学核心理论进行创造性联结。这一系列设计的内在逻辑，体现为由内而外、由己及人的心理发展脉络，使心理健康教育超越了抽象的知识传授，成为一场在文化情境中具身体验、在互动反思中建构意义、在行动承诺中实现迁移的深度成长历程，有效促进了学生知识、情感与行为的协同发展。教学案例设计如下表所示：

表1 心理健康课程教学设计（简述）

章节名称	教学过程
大学生的自我意识	<ol style="list-style-type: none"> 1.绘制“身份树”：树干代表核心自我，不同枝叶代表不同身份角色。 2.“树叶”书写：在对应枝桠上书写该身份带来的核心特质、价值观或一段关键记忆。 3.小组“森林”分享：在组内分享自己的“树”，并讨论不同“树木”间的异同与相互滋养的可能。
大学生学习心理	<ol style="list-style-type: none"> 1.“马帮”组建仪式：4—5人自愿组队，仿照茶马古道马帮，共同商定队名、口号（“帮规”）及成员角色分工（如“头骡”领路、“账房”资源管理）。 2.“路况”诊断与规划：各“马帮”分析本学期主要学习任务（“货物”与“路线”），制定包含资源互助、定期“歇脚”（复盘）的协作计划书。 3.签订“互助盟约”：举行简易仪式，签订书面互助承诺，增强责任约束。
大学生情绪管理	<ol style="list-style-type: none"> 1.营造“火塘”场域：围坐一圈，通过调整灯光、播放舒缓背景音乐模拟静谧的“火塘”夜色氛围。 2.“薪柴”投递与讲述：学生将代表近期一种主要情绪的词语或简图写在“薪柴”（卡片）上投入“火塘”（中央），并自愿分享该情绪背后的故事。 3.“火焰”重构：在带领者引导下，小组共同为分享者的“情绪薪柴”寻找其积极意义或转化方向（如“焦虑之火”也可能照亮“重视之处”）。
大学生人际交往	<ol style="list-style-type: none"> 1.“盟石”雕刻（边界探索）：个人思考并用关键词在“石头”（纸模）一面写下自己人际交往中不可妥协的“底线”（边界），另一面写下愿意开放接纳的“通道”。 2.“桥梁”搭建（沟通演练）：两人一组，基于设定的跨文化沟通情境卡（如“室友作息冲突”），运用“我一信息”等沟通技巧进行角色扮演，尝试在差异间搭建理解之桥。 3.“誓约”共享：小组内分享活动感悟，并共同拟定一条最珍视的宿舍或班级人际交往公约。
大学生的恋爱心理	<ol style="list-style-type: none"> 1.“纹样”选择与解读：参与者选择两种不同的民族纹样布片，分别代表自己在亲密关系中的特质以及欣赏的伴侣特质。 2.“双人织锦”协作：模拟情侣的两人一组，共用一套经纬线，尝试将两块纹样布片通过协作编织或拼接在一起，形成一幅新的“锦缎”。过程中需要不断沟通协作。 3.“锦图”解读与契约：共同展示并解读协作完成的“锦缎”，象征关系是共同创造的作品。随后，共同讨论并草拟一份涵盖“尊重差异”“沟通约定”“冲突处理”等要素的“关系建设意向书”。

4 教学效果评估与优化路径

4.1 教学效果的多维度评价

本课程的教学效果评价突破了传统考核模式，构建了涵盖认知、情感、行为三维度，贯穿课前、课中、课后三阶段的动态综合评价体系。在认知维度，我们采用标准化心理量表进行量化前后测，结合针对课程文化内容的自编问卷，并运用文本分析法系统评估学生反思日志中核心概念的深化与迁移情况，科学追踪知识内化过程。情感维度则通过结构化的课堂观察记录、每节课实时的“情感温度计”反馈，以及对文化创作作品的质性分析，多视角捕捉学生在文化认同、情绪体验与课堂投入度的细微变化。行为维度的评估尤为注重实践转化，通过表现性评价记录学生在模拟情境中的技能运用水平，建立个人“成长契约”的跟踪检查机制，并对校园实践项目的成果报告进行评审，切实验证学习成果向现实生活的迁移效果。为建立长效评价机制，课程为每位学生建立动态“成长档案袋”，并在学期末与一年后分别开展深度访谈与追踪调查，以此评估课程对学生心理资本的持续增值效应。具体评价方式如下表所示：

表2 心理健康课程教学效果评价体系

评价维度	核心指标	评价工具	实施时间
认知建构	<ol style="list-style-type: none"> 1.对心理学核心概念的理解深度 2.对民族文化中心理智慧的认知转化 	<ol style="list-style-type: none"> 1.标准化心理量表（自我效能感量表等）前后测 2.文化心理知识自编问卷 3.单元反思日志的文本分析 	课程开始前 课程结束时
情感与态度	<ol style="list-style-type: none"> 1.课堂参与度与情感投入度 2.文化认同感与归属感的变化 3.积极情绪体验与心理弹性 	<ol style="list-style-type: none"> 1.结构化课堂观察记录表 2.每节课“情感温度计”即时反馈 3.学生创作作品的质性评价 	课堂教学过程中及课后即时收集
行为表现	<ol style="list-style-type: none"> 1.模拟情境中技能应用的有效性 2.课堂承诺向现实生活的行为转化 3.跨文化情境中的实际问题解决能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1.情境模拟活动的表现性评价量表 2.“成长契约”履行情况的跟踪与互评 3.校园实践项目的成果评审 	教学活动进行中、课程中期检查、课程期末总结

4.2 教学优化路径

基于教学评价三维度的数据反馈，针对认知维度的文化理解解表层化问题，将开发阶梯式文化心理解码训练，通过微讲座与案例集深化理论转化；针对情感维度的投入波动现象，引入动态分组机制与情感响应系统，实现教学策略的实时调适；针对行为维度的实践持续性短板，设计“承诺阶梯”计划并建立大学生朋辈支持系统，推动行为改变向校园文化渗透。

其次，在教师教学能力提升方面，重点提升教师对跨文化心理互动的引导能力。同时，将教学过程中生成的优秀学生作

品与典型教学案例转化为可持续更新的本土化教学资源库,实现从“资源消耗”到“资源共创”的模式转型。最终,推动优化成果向三个方向辐射:纵向深化课程内容与文化资源的融合深度,横向联通校园心理服务体系与课程实践网络,外向形成可复制、可验证的“文化心理融合育人”实践范式,使课程在动态发展中持续提升其育人实效与学术生命力。

5 总结

高校心理健康教育互动体验式教学,本质上是一场从“知识灌输”向“人格培育”、从“标准化干预”向“情境化生长”

的创新探索。研究中,少数民族文化元素系统融入教学设计,既是对教育资源的拓展,更是教育本质,即促进人的全面发展的理性回归。普洱学院的实践表明,当心理学的普遍智慧与民族文化的独特灵性在体验式课堂中交汇,便能催生出强大的育人合力,有效提升学生的心理素养。这一探索方向虽充满挑战,却清晰勾勒出一条更具文化包容性、发展生命力与实践有效性的中国特色高校心理健康教育发展路径。未来的探索,需在理论与实践、传承与创新、普遍性与特殊性之间持续寻求动态平衡,最终让心理健康教育真正扎根中国大地,滋养每一个独特的生命。

参考文献:

- [1] 杨桂芳.互动体验式教学在大学生心理健康教育课程中的效应分析[C]//山西省中大教育研究院.思政课建设与思想政治工作队伍发展研讨会论文集.贵州理工学院;2023:321-323.
- [2] 卫丹.高校互动体验式心理健康教育课程模式构建[J].大学,2021,(S1):80-82.
- [3] 常雅娟,李素梅.高校心理健康教育课程“讲授+互动体验式”教学方法探析[J].科教导刊(上旬刊),2018,(13):173-174.
- [4] 艾琳.基于具身认知理论的高校心理健康教学设计探索[J].教育观察,2025,14(29):56-58.