

心理教学“体验式学习”理念的渗透与应用

李清清

海军航空大学，山东 烟台 264001

DOI: 10.61369/VDE.2025200034

摘要：加强学员心理教学训练，培养符合军事化作战需求的高素质人才，全面加强心理教学训练实践创新，培养和提升学员的心理健康水平和过硬的心理素质，满足岗位任职需求，对于提升军事战斗力意义深远。

关键词：军事心理；教学实践

The Infiltration and Application of the Concept of "Experiential Learning" in Psychological Teaching

Li Qingqing

Naval Aviation University, Yantai, Shandong 264001

Abstract : Strengthening the psychological teaching training of students, cultivating high-quality talents that meet the needs of military operations, and comprehensively strengthening practice and innovation of psychological teaching training are of great significance to improve the level of psychological health and firm psychological quality of students, and to meet the needs of job positions and enhance military effectiveness.

Keywords : military psychology; teaching practice

心理教学在军校教育体系中如何充分利用有限的学时最大程度地培养学员的心理素质是军校心理学工作者需要思考的一个重要课题。研究资料显示，我军心理教学训练重视程度提高，但实际教学训练中教学理念还存在一定的滞后。相较于地方高校的心理教学，体验式、团体心理辅导式教学均取得了较好的效果。本研究将国内外前沿的研究成果应用于教学训练，在形式和内容上大胆突破，根据学员在教学训练过程中各个学程段的心理问题的来源、特点、时机、强度等，结合教学训练节奏和日常生活制度，研究与学员成长同步、伴随、融合式的航空心理教学训练体系，力求为学员心理素质提高提供针对性和实用性的教学训练指导方案，探索教学理念对学员心理素质和心理健康的影响，为改革心理教学、增强心理教学的应用性提供理论和实践依据^[1]。

一、教学理念的渗透

(一) 体验式教学理念以人为本

体验式教学思想可追溯到古希腊时期的教学思想，夸美纽斯的教学思想，卢梭自然主义教学思想以及杜威经验主义教学思想。体验式教学以人的生命发展为依归，尊重生命、关怀生命、拓展生命、提升生命，蕴含着高度的生命价值与意义。它尊重人的独特性、自主性、生成性和整体性，根据学员的认知特点和规律，通过经历或情境的体验，使学员在亲历的过程中理解并构建知识、发展能力、产生情感、生成意义的教学观和教学形式。学员通过指导语的引导，探究独特的内在自我，觉察身心的状态。心理教学训练中安排大量的讨论交流，心理训练实操科目目的在于帮助学员增强心理体验，学员和教员在相互启发和内心的触动

中促进理性认识，改善经验性行为，心理品质和心理素质得到提升^[2]。

(二) 翻转式教学理念学员中心

翻转课堂通过对知识传授和知识内化的颠倒安排，改变了传统教学中的师生角色并对课堂时间的使用进行了重新规划，实现了对传统教学模式的革新。在翻转课堂中，信息技术和活动学习为学员构建出个性化协作式的学习环境，有助于形成新型的学习文化。教学过程包括知识传授和知识内化两个过程，知识传授、知识感知为主的过程在先，知识内化、知识深层次理解为主的过程在后。翻转课堂对传统课堂上的知识传授和知识内化过程进行了翻转，将知识传授放在课下，由学员自主完成，将知识内化放在课上，大家讨论交流，协作完成。翻转课堂把课堂交给学员，践行了“以学员为中心”的教育理念，教师从知识的传授者转变

作者简介：李清清（1982-），女，汉族，山西交城人，硕士，副教授，研究方向：心理教育训练。

为学员学习的指导者和促进者，它是一种新型的教学方式，引领了课堂教学变革的新方向。关注学员的学又关注了教师的教，将视域由“课前+课中”拓展到“课外+课中”，将变革聚焦于学习环节和具体流程，以“可操作性”和“实用性”为宗旨，其未能突破传统教学模式的藩篱，未能进一步彰显技术的作用和价值，当前军事院校应努力构建全新心理教学模式，促进学员心理教学发展。同时教学训练模式与线上线下教学的很多特点相契合，有助于凸显信息技术多种功能在课堂教学中的应用，借助教学训练模式，以教学思想为核心，尝试构建了心理教学训练模式，以期能揭示军校心理课堂的真正意蕴，实现心理课堂的应有效果^[3]。

二、现状调查研究

国外对学员心理教学训练模式的研究经历了由生理标准到心理标准的过程，心理教学训练对于心理素质的提高作用已经被许多研究证实。国外有关学员教学训练模式的相关研究较多，学员任职教育阶段心理教学训练模式研究较少，美俄等军事强国很早就意识到了心理教学训练的重要性，把提高心理素质作为提升部队战斗力的重要手段，然而针对学员的心理教学训练模式研究不够系统，方法也较为固定，基本限于心理选拔和心理素质拓展层面的心理教学训练，相关研究成果为学员任职教育阶段心理教学训练提供借鉴^[4]。

国内对学员心理教学训练的相关研究总体来看仍处于发展阶段，对于学员心理教学训练的探索缺少可操作性和实效性，心理选拔与训练仅仅是心理教学训练系统的重要组成部分，不能涵盖全部内容；研究内容又表现为调查研究数据多，跟踪研究对比分析少，且没有体现学员特点。现有的学员心理教学训练模式还存在的很多明显的缺陷与不足，当前学员的心理教学训练评价体系存在专业人员缺乏、危机干预性不强、缺乏动态更新、缺乏互动性等缺点，对心理教学训练评价体系的价值评估研究甚少，整体研究在实践中推广应用不够充分，其理论体系需进一步加深研究^[5]。

三、心理教学训练“体验式学习”的应用探索

（一）利用线上资源完善课程体系和教学方法重组

研究适合学员的心理教学训练模式，以课内教学为主，通过课外活动拓展延伸使教学训练多元统一，形成课程体系建设、教学内容优化、教学方法创新、教学阶段完整的教学训练组织体系。教学内容专题化，依据学员心理训练模块开设感知觉、情绪、个性、集体心理、学习训练、心理健康、心理训练的组织与实施、心理危机干预、心理问题的识别和心理服务技能等专题教学。教学过程阶段化，根据学员不同学程的心理特点和规律设计相应的教学训练内容，入学阶段进行心理档案建设，开展入学适应性训练和军校职业认知规划；中间学年围绕训练压力、考前焦虑、学习策略等问题开展心灵成长故事会、心理沙龙、心理读书会、心理情景剧等形式多样的俱乐部活动，丰富学员第二课堂活

动，加深自我认知和自我探索，加强心理骨干队伍培养，开设相应心理讲座；毕业学年围绕职业规划、个性倾向性、心理健康普查等问题开展教学训练和基层部队服务，满足基层岗位任能力培养，整个学程教学过程完整统一。教学手段多元化，实现课内与课外结合、课堂与网络教学同步、心理咨询与心理测量结合、心理训练与军事训练融合等手段，学员培养与骨干培养相结合，有效实现教学手段多元化。教学设计系统化，通过教学模式创新构建学员成长全程教育训练体系，根据学员入学阶段分不同学程将教学科目和模块穿插其中，每个模块教学完毕后设置相应考核，整个教学流程完整统一，从而使心理训练与军事训练有机融合、实现学员全程教学训练目标与心理品质动态发展相统一^[6]。

（二）依托线下活动促进学员心理品质生成

心理活动面向不同层次学员开展心理健康知识普及与心理健康水平维护，并且在学员心理健康的基础上促进学员心理素质提升，旨在培养符合我军信息化作战要求的心理素质过硬人才。通过心理情景剧、心理沙龙、团体辅导、心理行为训练等形式，以拓宽学员心理服务渠道，满足学员解决心理困惑的现实欲求，增强学员心理体验和心理治疗能力为宗旨，将心理健康服务和岗位任能力匹配相结合，实现学员心理素质全面提升。心理行为训练对进行心理行为训练，现已成为提高技术战斗力的重要手段。美国西点军校通过心理学家将科学、规范的心理训练理念全方位融入其训练及日常生活中，从服从、团队精神、意志力、克服恐惧、增强自信和抗挫折等方面锤炼学员们优秀心理品质，从而使心理学的科学理论与部队实践结合。外军的做法是值得借鉴的，针对不同专业、不同层次的学员建立起有效的心理行为训练系统，充分运用现代多媒体网络技术，建立心理健康教育实验室，根据未来战争的要求，进行心理训练方法的研究设计，使学员亲身体验战时心理状态，经受心理考验，逐步学会自我调节以适应现代战争对能力、情绪、意志等心理素质的考验。模拟战场环境，营造战争氛围，可以有效地将心战能力的潜在性与现实性结合起来，使学员产生接近实战的心理活动，感受和克服由此引发的各种心理问题，树立信心，磨练其钢铁般的意志。心理行为训练通过高空行为器材开展心理行为训练，克服恐惧，提高军校学员心理素质，凸显本色。跳伞心理训练对一个人的心理素质有着非常高的要求，通过心理激励法不仅能激发个人的训练热情，提高跳伞技能，保证训练安全有效，更能激发个体的心理潜能，帮助学员克服恐惧情绪。野外综合演练中心理服务徒步行军走到哪里，心理服务就保障到哪里，心理服务负责人活跃在各个角落，不但适时为学员们解答心理难题，还向大家传授自我暗示、转移注意力等心理疏导方法，搞好自我心理调适，有效化解不良情绪，激发拉练斗志。心理讲座介绍心理健康的知识，传播心理健康的理念，为学员提供了一种发现、思考及解决自身问题的思维方式，其内容取自学员的生活，形式生动活泼，学员的参与性、互动性强，能进一步激发同学们对军校生活的体验，关注自我心灵的健康。针对时下的热门话题和军队特殊性，为学员解答心中的困惑。心理团体辅导围绕不同主题的内容开展不同的团体活动。比如疯狂表达、石头的故事、给心灵自由、友情爱情对碰、瞬间铭记、心

灵探秘等，结合军校日常生活和心理特点进行针对性辅导。心理沙龙是一种形式自由活泼、参与性强的主题讨论会，是学员们比较喜欢的一种活动形式。组织好一个沙龙并非易事，由负责教员主持，活动期间让学员们尽量收获颇丰。心理情景剧围绕学员军校生活中的适应问题、人际交往、职业规划、压力、负性情绪等问题排练心理情景剧，通过艺术的方式将心理元素融入舞台表演中，对学员起到直接的教育作用。绘画心理分析是一种心理投射测验，一般而言，看到的、听到的、理解到的，都与自己的内在感受和心态有关。心理宣泄室面积约有10多平方米，宣泄室是一个相对封闭的空间，四周的被厚实的海绵包成了软墙体。心理宣泄室为学员提供一个安全的地方，使其将压力在可控的范围内宣泄出来，能有效缓解心理压力，放松身心。沙盘体验治疗又称箱庭疗法，采用的心理映射技术，沙盘治疗是目前国际上很流行的心理治疗方法。一盘细沙，一架子各式各样的物件造型，加上治疗师的关注与投入，来访者的自由表现与创造，这就构成了

沙盘治疗最基本的要素^[7-8]。

(三) 完善心理档案建设促进教学训练成果向科研转化

建立心理健康档案对学员进行心理健康状况普查，从新学员入学开始，就要通过日常观察、个别谈心、情况分析等方法，运用艾森克个性问卷和学员人格健康调查表等心理学测量工具，对新学员进行心理测量，记录人格特质、心理操作能力、认知特点等内容，并将测得数据输入微机，建立学员心理档案。为学员的特殊岗位分配、军事训练及增强学员思想政治工作的预见性、针对性和有效性等提供心理学依据。通过跟踪调查和定期普查，及时了解和准确把握学员的心理状况，对已出现心理问题的学员进行咨询服务和行为指导，帮助他们调适、缓解各种心理问题优化心理素质，解除心理疾患，开发心理潜能，排除心理障碍，改变不合理认识和行为，提高心理健康水平，从而促进其个性的健康发展^[9-10]。

参考文献

- [1] 郭定. 军事心理实验与案例 [M]. 浙江教育出版社, 2010.06.
- [2] 杜仁义. 海空心理学 [M]. 海潮出版社, 2008.08.
- [3] 冯正直. 军人心理素质概念与结构的研究 [M]. 第四军医大学出版社, 2009.06.
- [4] 施良方, 崔允. 教学理论: 课堂教学的原理、策略与研究 [M]. 华东师范大学出版社, 2007.05.
- [5] 杨国渝. 军人团体心理训练 [M]. 西南师范大学出版社, 2007.06.
- [6] 黄宜友. 心理训练实用技法 [M]. 海潮出版社, 2007.08.
- [7] 王怡. 体验式学习理念下的“综合与实践”教学探索——以“树叶中的比”的教学为例 [J]. 小学教学研究, 2025,(17):39-42.
- [8] 幸韫, 赵悦. 积极体验式教学对大学生积极心理品质培育的作用研究 [C]//2025年高等教育教学研讨会论文集(下册). 2025.
- [9] 徐锋. 体验式教学模式在高中心理健康教育中的应用研究 [J]. 教育界, 2025,(16):140-142.
- [10] 岳姝伶. 数智赋能高校“互动体验式”心理健康教育课程研究 [J]. 才智, 2025(14).