

# 体验式教学在高校心理咨询教学中的应用

付琳<sup>1</sup>, 周晨琛<sup>2</sup>, 刘在田<sup>2</sup>, 程锦<sup>3</sup>, 易春丽<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>北京工业大学社会学院, 北京

<sup>2</sup>北京工业大学学生发展指导中心, 北京

<sup>3</sup>北京教育学院思想政治教育与管理学院, 北京

<sup>4</sup>北京大学心理与认知科学学院, 北京

收稿日期: 2024年11月3日; 录用日期: 2024年12月3日; 发布日期: 2024年12月11日

## 摘要

心理咨询教学旨在帮助学生在掌握基本理论的基础上, 提升实践能力及问题解决能力。体验式教学提供了一种可以让学生主动发现问题、积极思考并解决问题的环境。将体验式学习应用于心理咨询教学, 有助于学生在实践中增强自我觉察、促进反思, 并实现自我成长。本文立足于体验式教学法, 探索性地构建了体验式教学在心理咨询教学中的应用模式, 详细阐述了体验、反思、归纳、应用四个阶段可采取的教学形式、教师在该阶段承担的角色, 结合具体事例阐明体验式教学在高校心理咨询教学中的具体应用形式, 最后总结了体验式教学应用于心理咨询教学的重要意义。

## 关键词

体验式教学, 心理咨询, 会谈技术

# The Application of Experiential Teaching in Psychological Counseling Course among University Students

Lin Fu<sup>1</sup>, Chenchen Zhou<sup>2</sup>, Zaitian Liu<sup>2</sup>, Jin Cheng<sup>3</sup>, Chunli Yi<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>School of Sociology, Beijing University of Technology, Beijing

<sup>2</sup>Advising Center for Student Development, Beijing University of Technology, Beijing

<sup>3</sup>Faculty of Ideological and Political Education and Moral Education, Beijing Institute of Education, Beijing

<sup>4</sup>School of Psychological and Cognitive Sciences, Peking University, Beijing

Received: Nov. 3<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Dec. 3<sup>rd</sup>, 2024; published: Dec. 11<sup>th</sup>, 2024

\*通讯作者。

文章引用: 付琳, 周晨琛, 刘在田, 程锦, 易春丽. 体验式教学在高校心理咨询教学中的应用[J]. 教育进展, 2024, 14(12): 352-358. DOI: 10.12677/ae.2024.14122275

## Abstract

The course of psychological counseling aims to improve students' practical application ability and problem-solving ability in real situations by learning the basic theories of psychological counseling and practicing with them. Experiential teaching provides students with a context to explore, improve practical experience and skills, in which students can discover, analyze and solve problems. The application of experiential learning in psychological counseling teaching contributes to students by enhancing their self-awareness and promote their inspections. This study explores the application of experiential teaching in psychological counseling course, elaborates the teaching forms that can be adopted in the four stages of experience, reflection, induction and application, and the role of teachers in each stage, and expounds the specific application forms of experiential teaching in psychological counseling teaching in universities with some examples. Finally, this study summarizes the significance of experiential teaching in psychological counseling course among university students.

## Keywords

Experiential Teaching, Psychological Counseling, Interview Techniques

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

心理咨询教学是应用心理学和社会工作专业本科生专业教学的重要组成部分，课程主要包括心理咨询的介绍、咨询关系的建立，以及基本心理咨询流派理论的学习和心理咨询技术的掌握等内容。初次接触该课程的学生通常没有心理咨询的经验，对其中涉及到的共情、无条件积极关注等知识可能仅限于了解，缺乏实际运用的能力。在学习心理咨询时，单靠记忆知识点是远远不够的，学生需要在实践场景中熟练运用以掌握这些技能。然而，实践机会的匮乏往往成为学生学习中的难点。体验式教学的融入或许可以提供一个锚点，帮助学生将生活经验、课堂知识、实践应用串联起来，同时充分调动学生的积极性，以达到更好的教学效果。

## 2. 体验式教学

### 2.1. 体验式教学的内涵

体验式教学是一种以学生为中心的教学方法，它强调通过直接体验和反思学习过程来促进知识的内化和技能的掌握[1]。体验式教学的核心在于“体验”，这种体验可以是情感的、认知的，也可以是行为的。体验式教学不仅仅是一种教学方法，更是一种教学理念，它倡导学生通过亲身体验来学习，通过反思体验来深化理解，通过应用体验来提升技能。

在心理咨询教学中，体验式教学尤其重要，它能够帮助学生更好地理解和应用心理咨询的理论和技巧。体验式教学通常涉及到角色扮演、案例分析、模拟咨询等活动，让学生在模拟的咨询情境中体验咨询师的角色，感受咨询过程中的各种情感和挑战。通过这种体验，学生能够更深刻地理解心理咨询的复杂性和专业性，提升他们的咨询技能和职业素养。

## 2.2. 体验式教学的理论基础

从我国古代教育家和思想家的观点中，可以发现许多与体验式教学同源的思想。儒家经典《中庸》中“吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟”，意为我所听到的，我可能会忘记；我所看到的，我可能会记住；但是我所做过的，我一定会理解。《荀子·儒效》中“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。学至于行之而止矣”，意思是学习最终要落实到实践上，才能算是到达了终点。《淮南子》中“圣人以身体之”也强调了对于身体力行和实践体验的重视。这些我国古代的教育思想和方法都强调了通过亲身经历来深化理解和掌握知识的重要性，为现代体验式教学的发展提供了丰富的理论资源和实践指导。

美国教育家杜威提出“经验学习”，认为有效且真正的教育应从经验中产生，教师只是教学中对经验的启发者和诱导者[2]。他“从做中学”的思想旨在培养学生的动手能力与创新能力，调动学生学习的主动性和积极性。美国教育家布鲁纳提出的“发现学习法”也阐明了学生自身体验的重要性[3]。他认为在教学中，学生是一个主动的、积极的探究者，教师的作用是创设一种学生能够独立探究的情景。瑞士心理学家皮亚杰的经验学习也阐述了个体在感知环境的过程中，通过“同化”和“顺应”两个过程不断学习，通过探索和实验来构建知识[4]。建构主义思想的教学法强调学习是一个主动构建知识的过程，学习者通过与环境的互动来构建自己的知识体系。人本主义心理学则强调个体的自我实现和成长，认为学习者具有自我指导和自我激励的能力，教育应该尊重学习者的个性和需求，促进他们的全面发展。

美国库伯教授在总结了杜威、勒温和皮亚杰经验学习模式的基础之上提出经验学习圈理论[5]。他认为学习是一个循环过程，学习者先获取具体的体验，在体验中产生反思，汇总反思形成抽象的概念，然后在主动实验中不断完善；接下来就会获取新一轮的体验。如此往复循环，学习者主动地进行反馈调整，形成一个在体验中学习的过程。

## 3. 体验式教学在心理咨询教学中的应用模式

心理咨询教学中有非常多内容需要学生从经验中学习，因而可将体验式教学完美融入其中。体验式教学通过创设类似于真实的咨询情境，让学生在体验中学习，在学习中体验，促进他们的自我成长和专业发展。同时，体验式教学也强调教师的角色转变，教师不再是知识的传递者，而是学习过程的引导者和促进者，他们通过设计和引导体验活动，帮助学生在体验中学习和成长。

将大卫·库伯“学习圈理论”[5]中“具体经验→反思观察→抽象概括→主动实验”的过程融入高校心理咨询教学，可将体验式教学大概分为：体验、反思、归纳和应用四个阶段(如图1)。

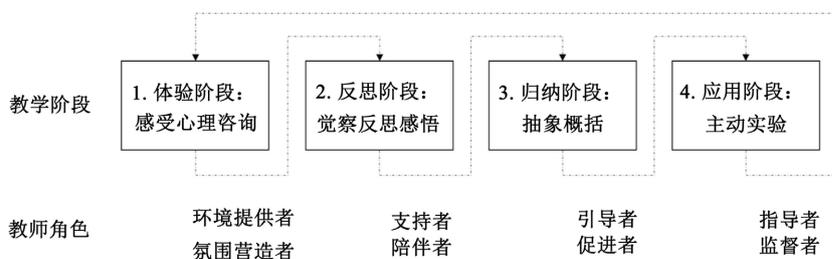


Figure 1. The application model of experiential teaching in psychological counseling course  
图1. 体验式教学在心理咨询教学中的应用模式简介

### 3.1. 体验阶段：感受心理咨询

体验阶段是体验式教学的起始阶段，也是最为关键的阶段。在这个阶段，学生通过参与各类心理咨

询活动，直接体验心理咨询的过程。学生们在课余的相关经验也为心理咨询的学习奠定了良好的体验基础。这一阶段的目的是让学生在实践中感受心理咨询的复杂性和挑战性，让学生在对心理咨询有大致了解的基础上，激发他们的学习兴趣和动机。

在体验阶段，教师角色是环境提供者和氛围营造者。教师需要设置特定情境来给学生一个可以体验的场景，或者营造某种轻松的氛围让学生可以自由讲述回忆、分享体验。在课程不同阶段，可参考如下操作形式。

#### **例：鼓励多接触心理咨询、多觉察生活中的共情**

在课程开始时，教师先对学生进行一个小调查，了解学生们在开课前对心理咨询的接触程度(例如：完全没听过；听说过但没参与过、也不想参与；有朋友去过；听说过、有机会也想参与一下；参与过心理咨询等)，也可邀请学生简单分享一下此前的参与经历。这些经历对学生来说也是重要的学习体验，也可以让没有接触过心理咨询的同学从分享中获取间接经验。

在同学们分享之后，教师向学生简单介绍心理咨询的特点，消除对心理咨询的偏见，增进对心理咨询的了解。教师需要向学生强调，心理咨询并不仅仅针对心理问题，它同样适用于探讨个人成长和发展过程中遇到的各种问题。教师还可以鼓励未接触过的学生在课下也能积极参与到心理咨询的实践中去，包括但不限于预约心理咨询、报名咨询中心助理或预约员、加入心理社团或协会、去心理咨询机构实习等。

除了心理咨询实践的经验外，教师还可以邀请学生觉察生活中的共情经验。共情是心理咨询教学中的重要内容，共情的学习不能仅仅局限于概念和知识，必须将其与实践经验相结合，因而积累足够多的体验对学习共情尤为重要。教师可以引导学生回忆或观察生活中的共情瞬间。学生在生活中一定或多或少体验过共情和被共情，例如与身边的人建立社交关系、被影视作品中的某位角色的经历同感等，只是这些体验可能并未与知识点相结合。教师在体验阶段，可以唤起学生关于共情或被共情的记忆，并将其与知识点联系在一起。具体操作可以包括：1) 布置观察任务(生活中哪些瞬间包括了共情?)，这里可以先给出一些例子来帮助学生拓宽思维，例如“看一场电影突然泪流满面”、“朋友在台上演讲忘词我却脚趾抠出了三室一厅”。学生会发现生活中共情无处不在，只要有人际关系的地方都需要共情。教师还可以收集学生分享的内容作为后续讲课的例子，以持续保持学生的兴趣、促进课堂参与。2) 分享生活中的共情瞬间(你做了什么来表达你的共情?)与曾经被共情的瞬间(对方做了什么让你感觉到被狠狠共情了?)，这可以帮助学生回顾个人生活经验的过程中，潜移默化地理解这一概念，认识到共情是一项复杂的技巧，根据对象、场景差异可以选取不同的共情方式、针对不同人也要选取不同的共情手段，并从理解共情自然过渡到学习如何共情。在学生相较于教师直接传授知识点，这种方法能够取得更加显著的学习成效。

### **3.2. 反思阶段：觉察感悟、引发反思**

反思阶段是体验式教学的深化阶段。在这个阶段，学生需要对体验过程中的感受、想法和行为进行深入思考。通过小组讨论或个人写作，学生可以分享自己的体验，探讨心理咨询的理论和技巧在实践中的应用。

在反思阶段，教师的角色是支持者和陪伴者。教师需要带领学生进行深入的反思，帮助他们从体验中提取有价值的信息和经验，并接纳学生的感受。教师可以通过提问、反馈和讨论等方式，促进学生的反思。同时为学生提供必要的支持和指导，帮助他们克服反思过程中的困难和挑战。

#### **例：模拟演练后小组分享**

教师给学生布置练习任务，让学生分成三人小组，进行 20 分钟左右的会谈练习。学生 a 扮演来访者，

需要带来一个生活中的真实问题；学生 b 扮演咨询师，需要运用学过的各类会谈技术尝试将会谈继续下去；学生 c 扮演观察者，在完整会谈的过程中记录所有发生的事，包括来访者和咨询师的非言语信息、会谈如何开始、如何结束等。

分组演练结束后，各小组围成大组，教师邀请同学逐一分享练习感悟。

教师：请这组同学分享一下，“来访者”先说吧。

学生 a：我刚才分享了一件感到伤心的事，我在生活中的一位朋友最近去世了。“咨询师”很认真的听我讲述。后来我说完，感觉好多了。

教师：她(指扮演咨询师的同学)做了哪些让你感觉被理解？

学生 a：就是她很认真的看着我，有关切的眼神，而且后面我发现她的眼眶泛红了。就感觉她很理解我。……还有她说话的声音也比较温柔。

教师：看起来，她认真的态度、关切的眼神、泛红的眼眶、温柔的声音都让你感到被理解了是吗？

学生 a：(点点头)嗯。

教师：很好。那么“咨询师”在这个过程中感受如何呢？

学生 b：刚听她讲完，我觉得自己好像没做什么……她才刚一讲这件事，我当时的感觉就是，就跟老师上课举您自己的例子一样，我突然就懵了，感觉自己不行，我很紧张。然后我努力听她讲，尝试跟她共情。

教师：看起来你带给“来访者”的感受很好。

学生 b：是的，刚听她说完，我发现其实好像也不需要做什么特别的，认真听她讲就好。我刚才才是真的觉得我没做什么，可是她却说“感觉好多了”，我还觉得挺诧异；后来再一想，可能就是咱们课上讲过的“倾听的重要性”，陪着她就好。

教师：是的，陪伴本身就是有意义的。

……

小组分享可以让学生们了解不同个体在体验过程中的感受差异可能会很大，例如，扮演咨询师的学生在努力理解并共情对方，而扮演来访者的学生却没有感到被共情；或者来访者感受到了帮助，但咨询师却觉得自己似乎并没提供什么帮助。这些差异的出现都是非常好的契机，教师在这个过程中引导学生深入思考为何会出现这种差异。教师可引导学生思考，共情时能否直接思考“如果是我，我会希望听到什么”这样的问题？对方跟我一样是个注重理性思考的人的话或许可以；但如果是一位情感丰富的来访者，或许表达情绪层面的同频则是更好的拉近距离的方法。

当学生在小组内相互分享结束后，教师可邀请学生在班级的大组内进行分享。不同学生组成的小组可能会出现不同风格的组合，导致会谈也具有多样性，因而大组分享及反馈也显得尤为重要。如果人数并不是很多，教师可以让学生们围成一个圆圈，借用团体心理辅导的形式，学生可以看到彼此的表情，而不仅仅是面对教师一个人的分享。教师可以捕捉学生们分享中的典型问题，引发学生思考，从体验中获得感悟。另外在大组分享的过程中，学生们可以倾听同伴的分享，体验分享者的情感和需求，对同伴表达非言语的关注，或做出言语的反馈和提问；这将在实践中进一步加深学生对咨询师的倾听、共情、提问等技巧的学习。

### 3.3. 归纳阶段：将反思的结果进行总结

在归纳阶段，学生需要将体验和反思的结果进行总结，形成对心理咨询理论和技巧的更深层次理解，即从具体经验走向抽象化与概念化的阶段，这对应皮亚杰的认知发展理论中儿童在形式运算阶段发展抽象推理和假设性思维能力的过程[4]。这一阶段有助于学生将零散的体验和知识整合成系统的理解，从而提升他们的专业素养和咨询技能。

体验式教学的最终目的并非是“体验”，而是激发学生通过获取体验、引发反思，从而探究概念，形成自己的知识。因此，教师需要在引导学生们在反思中抽丝剥茧，进行知识的整合和总结，慢慢形成自己的结论，这一过程对体验式学习是至关重要的。教师的角色是引导者和促进者；教师可以通过组织小组讨论、头脑风暴等方式，帮助学生将体验和反思的结果与心理咨询的理论知识相联系，形成独特的经验，完成知识的“内化”。

需要注意的是，归纳阶段是反思阶段的延续，相比反思时鼓励学生们畅所欲言、自由表达，在归纳阶段则需要教师更具有目标性和方向性[6]。教师需要为学生提供必要的理论支持和指导，帮助他们构建系统的知识体系。例如，在针对模拟演练中咨询师与来访者在共情上的感受差异的反思之后，教师可以传授“共情是需要考虑对方参照体系”的这一知识点，并引出许多新手咨询师努力想要为来访者提供帮助的心态（“好像不提点建议就无法真正帮助到对方”），正是“建议”这个会谈技术经常被滥用的原因，从而帮助学生领悟为何在心理咨询的教学中会反复强调“建立关系本身就是有治疗意义的”。

### 3.4. 应用阶段：将知识应用于咨询实践

应用阶段是体验式教学的实践阶段。在这个阶段，学生需要将所学知识和技能应用于实际心理咨询情境中，或者其他助人情境中。这一阶段将通过真实的咨询实践，让学生在应用中巩固和提升自己的咨询技能，完成知识的熟练运用。

在应用阶段，教师需要为学生提供实际咨询的机会和指导。他们可以组织学生参与校园心理咨询服务团队，或者与社区合作，为社区居民提供心理咨询服务，或者是在医院，为需要帮助的群体进行心理疏导。通过这些实践活动，学生可以将所学的理论知识和技能应用于实际情境中，从而提升他们的咨询能力和职业素养。此外，访谈也是练习心理咨询一种很好的途径。在访谈不同受访者的过程中，学生逐渐将体验、反思以及归纳总结的知识运用到实际情境中，同时产生新的体验，引发新的反思，归纳新的知识，指导新的实践，从而实现体验式学习的循环。

## 4. 体验式教学在心理咨询教学中应用的重要意义

体验式教学在心理咨询教学中的应用，具有深远的意义；它对传统讲授模式提供了有效补充。在传统的教学模式下，学生往往通过记忆和反复背诵来掌握知识点，期望最终能够将这些知识融会贯通并应用于实践。然而，体验式学习提供了一种更为生动、更具互动性的学习方式，它与心理咨询强调建立关系和不断反思的学科特性完美契合。

### 4.1. 促进师生关系，营造良好氛围

体验式教学强调师生之间的互动和合作，这种教学方式有助于建立更加紧密和积极的师生关系。在体验式学习环境中，教师的角色从传统的知识传递者转变为学习引导者和参与者，很大程度融入到学生群体之中。心理咨询理论也强调建立平等尊重的咨询关系对咨询效果具有重要意义，这一点迁移到师生关系中也同样适用。体验式教学让教师不仅能够更深入地了解学生的学习需求和个人特点，还能以一种平等的关系与学生“对话”，并让学生将师生关系平等、合作的经验迁移到咨询实践中。此外，体验式教

学融入心理咨询教学的最主要的阶段形式就是小组分享，学生与教师共同组成小组，分享体验过程的真实感受；同时在分享过程中，学生也会给予彼此关注、尊重和理解，这些也是心理咨询教学中咨询关系建立的重要内容，为心理咨询的学习建立起一个良好的学习生态。

#### 4.2. 增加课堂参与，提升学习兴趣

体验式教学在课堂上的多样化形式会自然地吸引学生注意力、增加学生的课堂参与度；“体验”的过程往往不需要有意注意，学生只要参与进去就会有所感受，他们逐渐自然地过渡为学习的主动参与者。学习心理咨询需要学生调动感受性，而不仅仅是理性思考，体验式教学的融入，正是为学生调动感受性提供了媒介，很大程度上丰富了学生的学习体验。学生拥有了真实丰富的体验，自然也会提升学生学习的内部动机。例如学生可能之前体验到过沟通中的问题，但却没有多想；体验式教学帮助他曾经的生活动体验与心理咨询学习联系起来，增强觉察，在教师的引导下进行反思，结合知识框架进行归纳，再应用于生活。这样的学习也会进一步引发学生未来对于类似问题的兴趣，也更容易唤醒并帮助学生积累相关体验。

#### 4.3. 共同学习反思，产生多元感悟

尽管课堂上学生们共同学习、体验类似的过程，但由于个人特质和扮演角色的不同，学生会产生差异化的个人体验。例如情感丰富的学生可能通过与理性认知见长的同伴互动，学习到与此类个体共情的方式。在心理咨询的教学中，考虑到学生个人特点、因材施教非常有必要；体验式教学为心理咨询的学习提供了多元化的学习环境，学生也会在其中产生多元感悟。

### 5. 结语

情感的纽带和稳固的咨询关系是心理咨询的重要前提，同样，心理咨询的课程也承载着明确的助人宗旨和深厚的人文关怀。体验式教学正是注重学生的情感体验，它强调通过反思和领悟来塑造学生独到的见解和知识体系。作为传统教学模式的重要补充，体验式教学为心理咨询教学提供了全新的思路和方法。它能为学生在学习心理咨询时带来独特的体验也能让教师迅速拉近与学生的距离，与学生平等地分享感受和反思，而这样的良性互动也进一步增强了学生的学习自主性，最终助益心理咨询教学过程。

### 参考文献

- [1] 张金华, 叶磊. 体验式教学研究综述[J]. 黑龙江高教研究, 2010(6): 143-145.
- [2] (美)约翰·杜威. 经验与教育[M]. 盛群力, 编译. 北京: 中国轻工业出版社, 2016.
- [3] (美)杰罗姆·布鲁纳. 教育过程[M]. 邵瑞珍, 编译. 王承绪, 校对. 北京: 文化教育出版社, 1982.
- [4] (瑞士)皮亚杰. 皮亚杰教育论著选[M]. 卢潜, 编译. 北京: 人民教育出版社, 2015.
- [5] (美)大卫·库伯. 体验学习: 体验——学习发展的源泉[M]. 王灿明, 朱水萍, 编译. 上海: 华东师范大学出版社, 2008.
- [6] 彭珊, 方宗祥. 基于“课程与教学论”的体验式教学法的应用初探[J]. 当代教育理论与实践, 2013, 5(11): 120-123.