

表达性艺术治疗赋能体验式教学：高校《心理危机干预》课程改革三维模式初步构建

王 雨

广东白云学院教育学院，广东 广州

收稿日期：2025年8月6日；录用日期：2025年9月4日；发布日期：2025年9月15日

摘 要

《心理危机干预》作为高校心理学专业的重要课程，亟需突破以技术训练为核心的单一教学范式。本文基于表达性艺术治疗与体验式教学理论，构建《心理危机干预》课程的三维教学模式，并在高校开展初步教学实践，以探讨其教学理念与可行性。本研究为一项理论构建与初步应用反思，结论仅基于有限教学样本和质性观察，后续仍需开展系统实证研究以进一步检验其成效与适用性。

关键词

表达性艺术治疗，体验式教学，《心理危机干预》，高校课程改革

Empowering Experiential Teaching through Expressive Arts Therapy: A Preliminary Construction of a Three-Dimensional Model for Reforming the *Psychological Crisis Intervention* Course in Higher Education

Yu Wang

College of Education, Guangdong Baiyun University, Guangzhou Guangdong

Received: Aug. 6th, 2025; accepted: Sep. 4th, 2025; published: Sep. 15th, 2025

文章引用：王雨. 表达性艺术治疗赋能体验式教学：高校《心理危机干预》课程改革三维模式初步构建[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(9): 516-522. DOI: 10.12677/ass.2025.149833

Abstract

As a core course in university psychology programs, *Psychological Crisis Intervention* urgently requires a shift away from a single teaching paradigm focused solely on technical training. Drawing on theories of expressive arts therapy and experiential learning, this study constructs a three-dimensional teaching model for the *Psychological Crisis Intervention* course and conducts preliminary teaching practice in higher education institutions to explore its pedagogical concepts and feasibility. This research is a theoretical construction accompanied by preliminary reflective application. The conclusions are based on a limited sample and qualitative observations, and future systematic empirical studies are needed to further evaluate its effectiveness and applicability.

Keywords

Expressive Arts Therapy, Experiential Teaching, *Psychological Crisis Intervention*, Higher Education Curriculum Reform

Copyright © 2025 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

当前,党和国家高度重视心理健康工作,将其纳入国家战略层面予以系统部署。《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出“促进心理健康”为建设健康中国的重要组成部分,强调需加强心理健康服务体系、提升心理危机干预能力以及推动全民心理健康素养的普及提升[1]。与此同时,抑郁、焦虑、自杀等心理危机问题在青少年与高校学生群体中呈现上升趋势,突显出专业化危机干预人才培养的紧迫性。在学科层面,心理危机干预已逐步从传统的应急处置导向模式,发展为涵盖预防、识别、干预、支持与康复的综合体系,融合了临床心理学、发展心理学、教育心理学、灾难心理学与社会心理学等多个学科视角[2]。作为高校应用心理学专业中的一门重要核心课程,《心理危机干预》课程不仅承载着学生危机识别与干预技能的训练任务,更在职业伦理建构、助人角色认同及社会责任感培养等方面发挥关键作用,该课程的教学质量直接关系到学生未来在教育、医疗、社区与公共事务等领域中提供心理服务的专业胜任力[3]。

表达性艺术治疗作为一种融合绘画、音乐、戏剧、舞动等多种艺术媒介的心理干预方法,具有跨语言、跨文化、易于情绪表达与深度体验的独特优势。与此同时,体验式教学强调“在做中学”“在情境中建构”,更符合危机干预课程对技能迁移与心理共情的双重要求。基于此,本文立足于当前高校《心理危机干预》课程面临的现实困境,初步构建“表达性艺术治疗赋能体验式教学”的三维教学模式,旨在提升学生在情境中识别、理解与应对心理危机的综合能力,推动知识、技能与价值观的深度融合,力图为高校《心理危机干预》课程改革提供可行的路径与理论支持。

2. 高校《心理危机干预》课程的现状分析

近年来,《心理危机干预》课程在各类院校中逐步推广开设,但多数课程设计与实施仍面临诸多困境与挑战。

2.1. 教学目标偏重技术训练，忽视情感体验与价值引导

现行的高校《心理危机干预》课程多侧重于理论知识传授和标准化干预技术训练，以“识别-评估-干预”的线性操作流程为主要教学内容，强调学生对危机情境中技术步骤的熟练掌握，如危机干预六步法原则。虽然此类训练能使学生快速掌握干预的基本程序，但由于忽视了危机情境中的强烈情绪体验和伦理冲突，导致教学效果难以真正体现于实际危机场景之中，难以满足“学以致用”的实务导向目标[4]。

2.2. 教学方法以灌输式为主，实践教学情境缺失

现有课程仍主要采用传统的“讲授-示范-练习”的单向线性模式，学生在模拟干预场景时更多停留在对步骤的机械重复上。由于缺乏对真实危机情绪的体验与具身化训练，学生在实际操作中往往难以与他人进行深度共情，致使干预过程机械化和工具化倾向严重[5]。同时，教学资源单一，缺乏生动具体的案例材料、跨学科融合的干预方法以及可视化的教学工具，限制了学生对危机场景的沉浸式理解。更为严重的是，学生在这种纯技术导向的干预训练中，常常产生情感疲劳甚至自我耗竭，导致教学效果的下降。

2.3. 课程育人功能弱化，伦理教育与人文关怀缺位

《心理危机干预》课程在现行实践中依然侧重于将技术训练视作单一目标，而忽视了其蕴含的深厚育人价值，未能实现课程思政与伦理教育的有效融入。高校《心理危机干预》本质上不仅是技术行为，更是人文关怀与社会责任的实践过程。缺乏价值维度的引领，学生无法在教学过程中完成助人伦理、职业素养与社会责任感的培育，难以实现《心理危机干预》课程的育人功能最大化。

此外，当前高校普遍存在学生心理压力上升、突发性心理危机事件频发等现象，促使高校心理服务体系对具备实操能力的危机干预人才提出更高要求。这也倒逼课程改革亟需将理论与实务深度融合，强化学生的主体参与与专业胜任力。

3. 理论基础

3.1. 表达性艺术治疗

表达性艺术治疗(Expressive Arts Therapy)是一种融合音乐、绘画、舞蹈、戏剧、书写、沙盘等多种艺术媒介的心理干预方法[6]。其核心在于通过非语言、象征性和身体性的表达方式，引导个体外化情绪、觉察内在经验，促进自我理解与心理成长。在教学实践中，表达性艺术治疗不仅能够激发学生的参与热情，还为其提供一种更安全、自由的表达通道，特别适合情绪调节能力尚处于发展阶段的大学生群体[6]。

表达性艺术治疗建立在多种心理学理论之上。积极心理学强调促进个体的正向心理品质，表达性艺术治疗通过增强创造力、自信心、意义感和情绪调节力，有助于激发学生的心理韧性和幸福感。非语言沟通理论认为，艺术媒介能够突破语言表达的局限，使个体更真实地表达复杂或潜在的情感与经验。心理动力学理论强调象征和潜意识内容的重要性，艺术创作过程中产生的图像、动作和剧情常承载个体深层的心理诉求。

3.2. 体验式教学

体验式教学(Experiential Teaching)是一种以学生为中心、强调“做中学”的教学理念，主张通过情境模拟、角色扮演、小组讨论、实境训练等方式，使学习者在亲身体验中建构知识、发展技能并形成个体化的意义认知[5]。其基本结构包括四个阶段：具体经验→反思观察→抽象概括→主动实验。学生通过

亲身参与、情境反思、概念建构与行动应用形成螺旋式的学习路径，真正实现从知识理解到技能掌握的转变。

体验式教学在心理危机干预技能等高参与、高情感投入的教学场景中具有天然优势。通过角色扮演、情景模拟、小组演练等形式，学生能够以“准专业身份”介入助人情境，提升对咨询过程复杂性与专业伦理的真实感知[7]。同时，体验过程中的情绪触发与自我觉察，有助于培养学生的反思能力、心理承载力与共情能力，避免技术学习的“工具化”与“去主体化”倾向。该理念与建构主义学习理论、杜威的“从做中学”观点、布鲁纳的“发现学习法”以及皮亚杰的认知发展理论高度契合。此外，人本主义教育观认为教育应注重人的整体发展和自我实现，体验式教学营造出包容、尊重与探索的课堂氛围也正是体验式教学的基础。在中国教育传统中，“吾做吾悟”“知之不若行之”等古训也强调“行”作为理解的终点，为体验式教学提供了文化根基。

4. 三维教学模式的构建路径

基于表达性艺术治疗与体验式教学理论的深度整合，本研究提出高校《心理危机干预》课程的“三维教学模式”，具体包括“情感内化”“技术外化”与“价值育人”三条路径。

4.1. 情感内化路径

情感内化路径强调通过艺术介入实现个体情感的外显表达与具身体验，以奠定学生在危机情境中共情与自我觉察的基础。具体教学设计包括：(1) 以绘画和沙盘等艺术媒介进行创伤表达与象征重构，例如，学生通过绘制“创伤图景”或在沙盘中搭建“安全岛”，具象化内心的焦虑、恐惧与悲伤，并在创作过程中逐步整合和重构对危机体验的理解；(2) 开展音乐、舞动治疗进行即兴练习，通过角色化身与身体动作的即兴创造，让学生以非语言的方式感受并表达内在情绪，从而实现情绪宣泄与自我接纳。通过这些艺术表达活动，学生能够更深刻地体认和理解危机体验的复杂性与情绪内涵，增强自身对情绪的觉察与掌控能力。

4.2. 技术外化路径

技术外化路径强调将干预技能以艺术化、情境化的方式进行训练，实现技能学习的具身化和可迁移性。具体教学实施包括：(1) 借助心理剧场模拟，使学生以角色扮演的方式进行危机干预会谈练习，例如在课堂设置“自杀干预”或“哀伤辅导”模拟场景，通过扮演咨询师与来访者的角色，以真实化的互动练习倾听、共情与危机评估技能；(2) 运用音乐节奏与身体律动技术，如配合鼓点节奏练习情绪稳定化呼吸法，使学生在艺术体验中习得情绪调控和干预技巧，从而加深对技术方法的具身体验与实践转化能力。通过艺术情境化练习，干预技能将不再停留于抽象的流程，而是转化为学生能够在危机情境中灵活应用的真实能力。

4.3. 价值育人路径

价值育人路径侧重课程中的伦理共鸣与意义教育，通过引导学生反思职业伦理、人际边界与社会责任，促进学生职业素养与人文关怀的养成。具体实现途径包括：(1) 通过心理情景剧，在课堂中呈现可能遇到的保密原则冲突、角色边界模糊等伦理难题，促使学生深入讨论与分析伦理冲突背后的价值取向与职业规范；(2) 通过撰写意义建构反思日记，让学生在每次课堂体验结束后回顾自己的情感体验与技能应用，思考危机干预行为对自我成长、他人支持和社会价值实现的意义。通过上述活动，课程在传授专业技能同时，能够显著增强学生在危机干预情境中的伦理敏感性、职业使命感与社会责任意识，最终实现《心理危机干预》课程的整体育人目标。

5. 课程设计与实践转化策略

5.1. 教学目标

本研究提出的教学目标实现了传统技术目标向情感体验与价值育人目标的拓展,形成“三维一体”的综合教学目标体系。具体包括:(1) 认知目标:促使学生系统理解《心理危机干预》课程的核心理论,掌握表达性艺术治疗的基本机制与适用原则,熟悉体验式教学的学习路径,整体建构危机干预的知识体系与理论框架;(2) 技能目标:引导学生在艺术化、模拟化的教学情境中,熟练运用危机评估工具与干预流程,提升其在复杂实践情境中的应对能力与技术迁移能力,夯实其临床与实务技能基础;(3) 价值目标:通过课程中设计的伦理情境探讨、人文叙事引导与意义建构活动,强化学生对生命尊严与个体价值的尊重,培养其人文关怀精神、同理心与社会责任感,提升心理学专业从业所需的职业伦理素养。

5.2. 内容组织原则

为有效实现上述教学目标,本研究提出以“具身性原则”和“隐喻一致性原则”为核心的内容组织原则。(1) 具身性原则:强调以多感官艺术介入为基础,通过颜色、声音、质地与动作等多重感官刺激,将抽象的情绪体验与伦理价值具体化、可视化,从而强化学生在学习中的身体感知与情感共鸣;(2) 隐喻一致性原则:强调艺术媒介的符号表达与干预技术的功能结构相互对应,例如,通过鼓点节奏隐喻情绪稳定技术,以沙盘的布局隐喻危机干预流程,从而实现技术教学与艺术表达的内在统一,使学生更容易理解并掌握干预技术的本质与价值。

5.3. 教学组织结构

基于体验式学习的循环过程设计出四阶段的课堂教学结构,即经验激活、反思深化、技术整合和价值迁移。以“居丧的心理危机干预”为例:

(1) 经验激活阶段:以艺术媒介唤起情绪体验

借助绘画、沙盘、拼贴、即兴戏剧等表达性艺术活动,激发学生情绪记忆与身体感知,唤起对哀伤情境的内在体验。教学中,教师引导学生闭眼回忆一次失落经历(如亲人离世、关系破裂、重要物品遗失等),随后通过粉彩、水彩、拼贴纸等材料创作一幅“哀伤地图”或“失落风景”。艺术媒介在此不仅作为情绪表达的载体,也成为进入危机主题的通道,营造安全、开放的心理空间。

(2) 反思深化阶段:从象征表达走向理论建构

在分享与小组交流环节,学生围绕作品中的意象、情绪、身体感受等要素进行反思,教师引导其辨识哀伤反应过程中的典型阶段(如否认、愤怒、讨价还价、抑郁、接受),并通过微型讲授补充 Kübler-Ross 的哀伤五阶段理论及 Worden 的哀伤辅导四项任务,引导学生将个体经验与心理理论相联结,提升对哀伤心理机制的理解与同理。此阶段注重学生情绪体验的言说转化和理论认知的内化建构。

(3) 技术整合阶段:艺术情境中融合干预技能

通过表达性艺术嵌入式的情境模拟训练,推动学生将理论转化为可操作的干预技能。设置“哀伤干预情景剧”任务,由小组成员模拟来访者(如失独母亲、重病亲属的照护者等)与咨询者角色,结合具体个案展开即兴会谈。在表演中,鼓励学生引导“来访者”通过绘画、涂鸦、象征物件等方式表达内心状态,并结合沙盘再现其支持系统。教师实时点评并教授“象征性告别仪式”“支持性回应语言”“非语言陪伴技术”等表达性艺术工具在干预中的应用,从而提升学生危机干预技术的艺术融合度与情境敏感性。

(4) 价值迁移阶段:建构助人伦理与职业认同

在课程尾声,设置“哀伤中的助人者”反思写作与伦理剧场环节,鼓励学生从受助者与助人者双重视角出发,思考其在危机情境中的伦理困境、情绪负荷与专业责任。如“如何识别并调节情绪共

鸣？”“如何在边界内给予深度陪伴？”等议题，引导学生在写作与诗性表达中完成对职业伦理、自我照顾与生命意义的思辨。同时，可辅以“象征性仪式”如告别创作、纪念物构建等，引导学生向曾经的失落表达敬意，最终实现情感整合与价值升华。

5.4. 课程教学评价

在课程评价方面，本研究初步构建了由“意义深度”“技术艺术化度”与“价值适配度”构成的三维理论评价框架。(1) 意义深度：对应认知目标，主要通过学生创作的艺术作品及其配套反思文本进行分析。重点关注作品中的象征性表达、隐喻运用与个体经验的转化过程，评估学生对危机干预核心概念与表达性艺术治疗原理的理解层次与意义建构能力；(2) 技术艺术化度：对应技能目标，考察学生在艺术化教学情境中对危机评估与干预技术的实际应用水平。通过观察其在演练中对艺术媒介的整合使用能力，评估其将专业技术转化为具有人文温度与艺术感染力的实践能力；(3) 价值适配度：对应价值目标，主要评估学生在伦理情境讨论、角色扮演与课程反思中的表现，考察其对职业伦理、人文关怀与共情意识等价值观的内化程度，以及在现实危机干预场景中展现的伦理敏感性与责任意识。

6. 初步教学实践评估及反思

6.1. 教学实践反馈

本教学模式已在某高校应用心理学专业三年级《心理危机干预》课程中开展初步教学实践，涵盖“自杀干预”“居丧危机干预”“灾后心理支持”等核心知识模块，融合绘画、沙盘、黏土、戏剧与反思日志等表达性艺术活动。共 150 名学生参与课程，课后通过匿名问卷、学习日志和作品展示等方式进行教学反馈收集。学生反馈显示，通过身体、图像、音乐等非语言形式表达内心，能够获得更具沉浸感与疗愈性的学习体验，在课堂参与热情的激发中有一定的提升。教师观察发现，在小组合作与角色演绎环节，学生能展现出更高水平的同理心与情绪识别能力，课堂氛围开放、安全，学生表达更为自如，心理防御机制明显降低。此外，在教学反思日志中，学生普遍提及艺术体验促进了对危机干预伦理议题的深入思考，个别学生更将课堂体验延伸至自我情绪调适和家庭沟通中，体现出教学影响的迁移效应，相较于传统讲授法，该模式一定程度上对学生的心理支持技能训练更加具体和具象化，有助于促进理论向实践的有效转化。

6.2. 教学反思

尽管该教学模式取得了积极成效，但在实施过程中仍存在一些现实难题：(1) 课时限制影响体验深度：表达性艺术活动具有一定时间跨度和节奏要求，而高校课程安排相对紧凑，部分体验活动难以充分展开。(2) 师资储备相对薄弱：大多数心理课程教师对艺术治疗技术了解有限，缺乏艺术引导与具身教学经验，教学融合难度较大。(3) 师生自我暴露引发伦理考量：体验式教学与表达性艺术活动常涉及学生对自身情感与生命经验的回顾与表达，虽有助于心理觉察，但也可能激发潜在创伤或情绪失控反应，教师需在教学前设置清晰的知情同意机制，向学生明确表达性活动的情绪强度与退出自由，在教学中注重营造安全的表达氛围，灵活调整活动强度，以确保学生在体验中获得可控且有益的情感触发，而非无序的情绪暴露。

7. 结语

教育的本质，是激发人的成长潜能与共情能力。《心理危机干预》课程的价值不仅在于传授干预技巧，更在于唤起学生对生命、情感与助人的深度理解。表达性艺术治疗赋能体验式教学，正是一次跨越

知识边界、走向情感深处与伦理高地的课程革新尝试,有待进一步融入高校心理学专业的核心课程群中。但本研究作为一项教学模式的初步探索,受限于样本范围、教学周期及评估方式,研究结论具有一定局限性。未来将继续通过设立对照组、引入标准化评估量表及系统追踪等方式,进一步检验该模式在提升学生心理素养与干预技能方面的效果,同时,也将逐步开发包含课程单元计划、艺术活动流程、伦理预案等在内的详细实施手册,以增强模型的可推广性与实操价值。笔者期待,通过不断的实践探索与理论拓展,能够为高校心理类课程建设注入更多温度、厚度与生命力。

参考文献

- [1] 蒋娟,王佳,王毅超.应用心理学专业危机干预能力的培养模式探索[J].中国继续医学教育,2021,13(28):97-101.
- [2] 褚天娇.民办高校心理危机干预课程教学改革思考[J].现代交际,2020(7):179-180.
- [3] 李俊娇,周洹宇,张小冬,等.存在-人本主义应用于高校《心理危机干预》课程改革的模式初探[J].心理学进展,2024,14(5):46-54. <https://doi.org/10.12677/ap.2024.145284>
- [4] 季文泽,汤琳夏.高校心理危机干预工作的实践与反思[J].高等教育研究学报,2019,42(3):53-59.
- [5] 董旻晔,贾芷莹,王建玉,等.情境学习对心理危机干预技能提升效果的评价[J].上海交通大学学报:医学版,2019,39(5):539-543.
- [6] 王叶梅,王枫.表达性艺术疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用研究[J].校园心理,2020,18(1):72-74.
- [7] 付琳,周晨琛,刘在田,等.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. <https://doi.org/10.12677/ae.2024.14122275>