

沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的应用 路径与优化策略

石 林

和林格尔县第二中学, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2026年4月8日; 录用日期: 2026年5月19日; 发布日期: 2026年5月28日

摘 要

本研究以沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的应用与优化为核心, 旨在破解传统课堂互动薄弱、学生参与度不高等问题。研究先梳理背景意义、界定核心概念; 再搭建理论支撑体系, 结合初中生心理特点论证其适用性; 随后从情境类型、实施流程、互动策略三方面构建具体应用路径, 并通过实证检验效果、查找问题。最后从情境设计、技术融合、教师专业能力等方面提出优化策略并进行展望, 为初中心理健康课堂模式创新提供理论依据与实践参考, 切实提升育人实效。

关键词

沉浸式情境创设, 初中心理健康课堂, 应用路径, 优化策略

Application Approaches and Optimization Strategies of Immersive Situation Creation in Junior High School Mental Health Classes

Lin Shi

No. 2 Middle School of Horinger County, Hohhot Inner Mongolia

Received: April 8, 2026; accepted: May 19, 2026; published: May 28, 2026

Abstract

This study focuses on the application and optimization of immersive situation creation in junior high school mental health classes, aiming to solve problems such as weak interaction and low student participation in traditional classes. First, it sorts out the research background, significance and defines

core concepts. Then it establishes a theoretical support system and verifies its applicability based on the psychological characteristics of junior high school students. Furthermore, it constructs specific application paths from three dimensions: situation types, implementation procedures and interaction strategies, and examines effects and identifies problems through empirical research. Finally, it puts forward optimization strategies and prospects from situation design, technology integration and teachers' professional competence, so as to provide theoretical and practical references for teaching innovation and effectively improve the effectiveness of mental health education.

Keywords

Immersive Situational Creation, Junior High School Mental Health Classroom, Application Path, Optimization Strategy

Copyright © 2026 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. 绪论

1.1. 研究背景与意义

当前,时代发展与“五育融合”对初中心理健康教育提出更高要求,但传统课堂存在单向灌输、学生参与度不足等问题,严重影响育人实效,亟需教学模式创新[1]。沉浸式情境创设通过构建贴近学生生活的模拟场景,强化感官体验与情感代入,为破解课堂困境提供了有效路径。从理论上,该模式契合多元智能理论,兼顾不同学生学习特点,借助多感官体验助力学生理解心理知识;在实践中,可与心理游戏等形式融合,增强课堂互动,引导学生主动观察与反思,实现从被动学习到主动体验的转变,对提升初中生心理素养具有重要价值。

本研究围绕沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的应用路径与优化策略展开,兼具理论与实践价值。既能丰富心理健康教学方法,为教师提供可操作的实施范式,弥补传统课堂体验性不足的问题;也能提升学生课堂参与度与共情能力,助力其健全人格与良好心理素养的养成。

1.2. 研究现状与核心概念界定

沉浸式教学已广泛应用于各学科研究。国内相关成果表明,思政课运用真实情境提升学生情感体验与价值认同的经验,可为心理健康教学提供借鉴。同时,AI技术为沉浸式情境智能化创设开辟新路径,在体育与心理健康融合教学中实现心理调适与运动体验联动,为课堂创新提供技术支持。但现有研究针对初中心理健康课堂的系统性沉浸式情境设计仍存在不足。

沉浸式情境创设的核心,是借助视觉、听觉、互动等多感官刺激,构建贴合学生心理需求的真实或模拟场景,让学生在深度参与中实现心理认知重构与情感表达。初中心理健康课堂则以青春期学生为对象,围绕情绪管理、人际关系、自我认知等内容,提升其心理调适能力与积极心理品质。二者结合需立足初中生身心特点,兼顾情境代入感与心理安全性。

本研究以情境认知理论、建构主义学习理论、积极心理学理论为支撑,明确研究边界为初中心理健康课堂内的沉浸式情境设计与实施,研究界限定为初中心理健康课堂内的沉浸式情境设计与实施,适度延伸至课后生活化实践,不开展系统课外干预,这一界定既明确了研究的聚焦点,也为后续的应用路径分析与策略优化奠定了基础。

2. 沉浸式情境创设的理论基础与适配性分析

2.1. 理论支撑体系

沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的应用需建立在多理论融合的支撑体系之上，其中建构主义学习理论、情境认知理论与积极心理学构成核心理论框架。建构主义学习理论强调学习者通过与情境的互动主动建构知识，这一理论为沉浸式情境的设计提供了认知逻辑基础——即通过模拟真实或半真实的心理互动场景，引导初中生在体验中完成对心理健康知识的意义建构，而非被动接受灌输。情境认知理论进一步指出，知识的获取与应用离不开具体的情境脉络，沉浸式情境创设正是通过还原初中生日常学习、人际交往中的典型心理场景，让心理健康教育的内容与学生生活经验产生联结，提升知识的迁移性与实用性。积极心理学则聚焦于个体积极心理品质的培育，为沉浸式情境的价值导向提供指引，要求情境设计需兼顾问题解决与优势挖掘，在帮助学生识别心理困扰的同时，强化其自我调节能力与社会适应力。

苏加珍在研究中提出，体验式教学需通过“创设真实情境、开展合作学习、丰富课程形式、嵌入教学评价”的路径增强课堂的“体验味”，这一策略与建构主义的互动性要求高度契合，表明沉浸式情境创设需以学生的主动参与为核心，通过小组合作、角色扮演等形式激活情境的互动性[2]。

情境认知理论则要求情境设计需贴近初中生的真实生活场域，例如模拟班级竞选、家庭沟通等场景，使学生在熟悉的情境中自然流露心理状态，进而实现对自我与他人心理的深度认知。

积极心理学的介入为沉浸式情境创设注入了发展性导向，使其超越单纯的问题干预，转向积极心理品质的塑造。王保力在“五育并举”背景下提出的心理健康浸润式育人模式，强调通过情境的“浸润性”实现育人目标的隐性渗透，这与积极心理学倡导的“润物细无声”的品质培育逻辑一致[3]。

在多理论融合支撑下，沉浸式情境创设遵循“认知逻辑 - 情境脉络 - 价值导向”三维原则。建构主义保障互动与知识建构，情境认知理论强调真实贴近生活，积极心理学凸显发展与育人价值。三者结合为课堂实践提供清晰框架，以形式创新提升心理健康教育实效。

2.2. 初中阶段心理特征与情境适配性

初中阶段学生的心理特征呈现出认知发展的过渡性与情绪体验的丰富性交织的特点。此阶段学生的抽象逻辑思维开始占主导，但仍需具体形象的支撑，同时自我意识快速发展，情绪波动较大且易受外界环境影响，这一特征决定了心理健康课堂需要能够引发深度参与与情感共鸣的教学载体。沉浸式情境创设通过构建贴近学生生活经验的具体场景，能够将抽象的心理概念转化为可感知的体验过程，从而适配初中生认知发展的阶段性需求[4]。

心理健康课堂的关键在于引导学生主动探索自我、调节情绪、提升社会适应能力，而沉浸式情境能够为学生提供安全的体验空间，使其在模拟情境中尝试应对心理困惑，实现从“被动接受”到“主动体验”的转变。体验式心理游戏作为沉浸式情境的重要形式，其应用优势在于通过游戏化的互动环节激发学生的参与热情，让学生在轻松的氛围中完成心理体验与认知重构[5]。

沉浸式情境创设在初中心理健康课堂中的应用优势还体现在对学生主体性的尊重与个性化需求的满足上。初中阶段学生的心理需求具有多样性，部分学生对直接的心理知识讲授存在抵触情绪，而沉浸式情境通过“情境代入 - 体验反思 - 内化应用”的路径，能够让学生在自主探索中获得个性化的心理成长。

3. 沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的应用路径

3.1. 情境类型与设计流程

沉浸式情境在初中心理健康课堂可分为多种类型。角色扮演情境模拟校园、家庭等真实冲突，让学

生换位体验情绪；虚拟仿真情境依托 VR 技术构建考试压力等场景，训练情绪调节；生活场景还原则还原日常情境，引导学生觉察自身心理状态，不同类型各有侧重。这些情境类型的设计需以学生心理需求为起点，遵循“需求分析 - 目标锚定 - 内容构建 - 技术赋能”的全流程逻辑，其中需求分析需结合初中阶段学生学业压力、人际关系等核心心理诉求，目标锚定则需明确情境对学生积极心理品质培养的具体指向[6]。

沉浸式情境设计首先要做好需求分析，通过课堂观察、访谈交流等方式精准把握学生心理需求，可融入游戏化闯关、即时反馈等设计元素，提升课堂吸引力与参与度。目标设定应紧扣积极心理学，聚焦乐观心态、坚韧品质等核心素养，确保与心理健康育人方向一致。内容构建要贴合初中生认知水平与生活实际，选用贴近日常的素材，避免内容脱离现实产生疏离感；技术赋能需结合学校硬件条件，合理运用 VR、互动软件等工具，防止技术与教学目标脱节。情境设计全流程需形成闭环，在需求分析阶段明确学生的心理痛点，在目标锚定阶段确立积极心理品质的培养方向，在内容构建阶段整合适宜的教育元素，在技术赋能阶段提升情境的沉浸感与体验感，最终实现情境设计与初中心理健康课堂育人目标的精准匹配[7]。沉浸式情境类型的选择与设计流程的实施需以学生为中心，兼顾教育性与体验性。

3.2. 课堂实施与互动策略

沉浸式情境在初中心理健康课堂的实施需贯穿导入、探究、升华全环节，形成环环相扣的情感体验链条。课堂导入环节可通过角色扮演、多媒体场景还原等方式构建具象化情境，如模拟“校园人际冲突”场景，让学生在代入式体验中快速聚焦主题；主题探究阶段需依托情境设计阶梯式任务，引导学生从被动感知转向主动探索，就像在“情绪识别”主题中，通过“情绪盲盒抽取 - 情境演绎 - 小组分析”的流程，推动学生对情绪线索的深度挖掘；情感升华环节则可借助情境延伸活动，如“情绪树洞留言”“未来自我对话”等，实现认知向行为的转化。师生互动与生生协作是强化情境效果的核心路径，教师需以“引导者”身份介入情境，通过提问“你在该场景中感受到的最强烈情绪是什么？”“如果是你会如何调整应对方式？”推动学生的情绪觉察，而生生协作则可通过小组角色分工、观点碰撞等形式，让学生在互动中完成经验共享与认知重构[8]。

沉浸式情境实施需遵循主体性、渐进性与互动性原则，保障学生深度参与。主体性以学生生活经验为核心，如模拟考场感受考试焦虑；渐进性则阶梯式提升情境难度，从情绪识别逐步过渡到人际调适，贴合学生心理发展水平；互动性原则则强调情境中多主体的动态联结，通过师生间的反馈式对话、生生间的合作式任务，打破传统课堂的单向传输模式，让情境成为情感交流与认知建构的载体[8]。这些原则的落地，能够有效避免情境创设的形式化问题，提升心理健康课堂的体验感与实效性。

强化沉浸式情境的互动效果，需要构建多元反馈机制，形成体验与认知的完整闭环。课堂上可采用情绪日志、小组互评等形式，引导学生及时整理自身感受与收获；教师依据学生反馈灵活调整教学节奏，针对认知偏差增设视角转换、角色模拟等环节，帮助学生全面理解问题。课后可布置情境任务卡，鼓励学生把课堂习得的策略运用到现实生活中，并通过后续分享完成经验迁移。这种“体验 - 反馈 - 实践”的闭环模式，将互动成效从课内延伸至课外，有效推动学生心理健康素养的持续发展。

3.3. 低成本非技术依赖沉浸式情境创设策略

低成本沉浸式情境无需技术设备，以心理剧、互动案例讨论、校园微型剧本杀等为主。心理剧围绕人际矛盾、情绪调节设计简短剧本，学生分角色演绎并分享感受；互动案例讨论采用真实校园案例，分组探究解决方案；微型剧本杀在推理中觉察沟通问题。材料仅需卡片、剧本提纲，适配普通教室，全员可参与，落地性强。比如说在“化解同伴误会”一课中，可以以 4 人为一组，分饰当事人、旁观者、调

解员。先演绎“被传谣言-情绪激动-争执”，再用“我感受-我需要-我希望”句式重述，小组复盘沟通要点，全班分享可迁移方法，从而聚焦情绪表达与理性沟通。

3.4. 伦理原则与风险防范机制

沉浸式情境创设要坚守安全、自愿、保密、无害伦理，建立“知情同意-过程观察-随时退出-事后疏导”安全流程。虚拟情境控制情绪强度，真实情境回避创伤主题；个体情境严格保护隐私，群体情境不强迫暴露。作为教师要全程观察学生情绪状态，允许随时退出，课后设置集体疏导与个别支持，防范二次心理伤害，同时明确不同情境适用边界。

4. 应用成效评估与现存问题

4.1. 成效评估维度与实证分析

沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的应用成效可从课堂教学、学生发展、教师教学三个核心维度展开实证评估。课堂教学层面，情境创设通过模拟校园冲突、家庭沟通等真实场景，使抽象的心理知识转化为可感知的体验，课堂观察与教学记录显示，对同一主题学生在情境互动中的课堂参与度、主动表达频次与投入状态均显著优于传统讲授式课堂。

学生发展层面，成效集中于积极心理品质培育与心理困扰缓解。基于积极心理学，沉浸式情境通过正向体验强化，助力学生挖掘心理韧性，如“挫折应对”情境中，学生通过模拟失败、调整策略获得成长；同时提供安全的情绪宣泄空间。情境创设为学生提供了安全的情绪宣泄空间，针对某中学的抽样调查显示，参与沉浸式课堂的学生中，“焦虑情绪”“人际敏感”等心理困扰的报告率较参与前有明显下降[9]。这一结果印证了情境创设对初中生心理发展的正向引导作用，与传统聚焦“问题矫正”的模式形成互补。

教师教学层面，成效体现为教学能力迭代与专业认知深化。沉浸式情境要求教师具备情境设计、动态引导等综合能力，多数参与实践的教师表示，通过情境实施中的观察反思，自身对心理健康教育的认知从“知识传授”转向“体验式成长”，进一步推动课堂从单向输入向双向互动转型。

评估过程需基于一线教学实践经验与典型案例进行综合判断，避免单一数据指标的局限性。比如，在“校园人际冲突”情境案例中，学生通过角色扮演理解不同立场的情绪与需求，课后的班级人际矛盾发生下降，但这一实践成效无法仅通过量化量表完全呈现，需结合课堂观察、学生访谈与长期行为跟踪进行验证。同时，成效评估需关注情境创设的适配性，不同类型的情境对不同年级学生的影响存在差异，需根据初中阶段学生的心理特征进行动态调整[9]。综合来看，沉浸式情境创设的成效既体现在可量化的参与度与量表得分上，也蕴含于学生心理品质的长期发展与教师教学理念的深度变革中。

4.2. 现存问题与制约因素

沉浸式情境创设在初中心理健康课堂中面临几大挑战：一是情境缺乏真实性，多停留在脱离校园生活的虚构场景，难以让学生将心理体验与现实困惑关联，情感共鸣与行为迁移不足。二是技术门槛高，VR等设备成本与维护难度大，导致教学仍依赖传统形式，无法实现常态化的沉浸式体验。使得情境创设局限于传统的角色扮演或案例讨论，难以达到沉浸式体验的效果。三是教师引导能力的欠缺是影响沉浸式情境效果的核心因素。部分初中心理教师虽具备基础的心理健康知识，但缺乏情境创设的系统训练，在课堂中往往过度关注情境的形式呈现，而忽视对学生情绪变化的动态捕捉与引导，导致情境活动流于表面，无法深入挖掘学生的心理需求[10]。此外，评价体系的偏差也制约了情境创设的优化，现有评估多关注学生的课堂参与度，而忽视情境对学生心理行为改善的长期效果，导致教师缺乏优化情境设计的动

力，难以形成“创设-评估-改进”的闭环机制。

破解这些制约因素，需要从资源供给、教师培训与评价体系三个维度协同发力，才能推动沉浸式情境创设在初中心理健康课堂的可持续应用。

5. 沉浸式情境创设的优化策略与未来展望

5.1. 多维优化策略

初中心理健康课堂对沉浸式情境的多维优化，应以贴近生活为核心，构建与学生日常紧密相连的情境体系。初中生处于自我认同与人际交往关键期，心理困扰多集中在校园关系、学业压力、家庭互动等现实问题，因此情境设计应围绕同伴冲突、考试焦虑、亲子沟通等真实主题。以趣味情境激发情感共鸣，让情境从虚拟模拟转向真实映射，提升学生参与感与代入感。如设计校园社交困境场景，还原小组合作矛盾、流言应对等真实情节，引导学生主动探寻解决方法。同时，应以教学目标为导向适度运用技术，借助VR、互动电子白板等工具创设动态情境，但要避免技术滥用，在互动体验中增强教学实效。

教师专业能力提升是沉浸式情境有效实施的关键保障，需聚焦情境设计、引导技巧与心理需求识别三大核心能力。教师需系统学习沉浸理论的核心内涵，掌握情境创设的原则与方法，如何通过角色定位、场景细节设计增强学生的沉浸感，参考沉浸式写作教学中“角色扮演情境”的设计思路，教师可引导学生在情境中扮演不同角色，通过角色代入促进共情能力的提升[11]。同时，教师需具备敏锐的课堂观察能力，及时捕捉学生在情境中的情绪变化与行为反应，调整引导策略以避免情境体验引发的负面情绪积累。

完善的评价体系是沉浸式情境持续优化的重要依据，应构建“过程+结果”双维评价框架。过程性评价通过课堂观察、反思日志监测学生的参与度与情感投入；结果性评价则依托前后测、行为追踪来衡量心理素养的提升。兼顾教师、学生与家长三方视角，依据评价结果及时迭代设计，形成“设计-实施-评价-优化”的闭环，确保教学的有效性与适应性。

5.2. 未来发展方向

未来，沉浸式技术与初中心理健康课堂的深度融合将成为核心趋势。VR、AR等技术凭借高交互与场景还原优势，可突破传统课堂局限，创设社交焦虑模拟、情绪识别训练等高拟真情境，让学生在安全环境中练习心理调适方法，弥补体验不足，推动心理教育从知识讲授向行为实践转变。同时，沉浸式情境将进一步融入校园心理生态建设，把课堂体验延伸至校园日常，借助AR、VR打造互动场景，实现课堂与校园环境联动。让心理健康教育渗透到学生学习生活的各个环节，构建起“全员、全程、全方位”的心理支持体系[12]。

综上，未来沉浸式情境创设将聚焦技术融合与校园生态构建，以强沉浸、高互动激发学生主动参与，提升心理教育实效，为初中生心理健康发展提供更精准、更具体验感的支持。

参考文献

- [1] 王丹阳. “体心互促”教学在初中心理健康课中的实施路径[J]. 求知导刊, 2026(7): 131-133.
- [2] 苏加珍. 初中心理健康教育课体验式教学的实施策略[J]. 学苑教育, 2026(4): 67-69.
- [3] 王保力. 初中“五育并举”下心理健康浸润式育人模式构建实践探究[N]. 广东科技报, 2026-01-30(012).
- [4] 孙彦杰. 初中历史课堂情境创设的微策略与应用探索[J]. 中学时代, 2026(2): 41-42.
- [5] 翁碧钦. 体验式心理游戏在心理健康课中的应用[J]. 中学课程辅导, 2026(3): 123-125.
- [6] 徐璐璐, 李妍蓉, 谢嘉敏. 网络游戏元素在初中心理课堂中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2026(1): 25-27.
- [7] 颜克段. 积极心理学在初中心理健康教育中的实践研究[J]. 幸福家庭, 2025(22): 218-220.

-
- [8] 蒋雯洁, 唐雪旭. 体验式教学在初中心理健康课堂中的应用策略研究[J]. 智力, 2025(26): 1-3.
- [9] 傅一晨. 积极心理学在初中心理健康教育中的应用[J]. 青春期健康, 2025, 23(16): 108.
- [10] 唐伟伟. 初中心理健康教育课堂建设的必要性及模式探讨[J]. 新智慧, 2025(20): 61-62.
- [11] 孟繁超. 初中语文沉浸式写作教学策略探析[J]. 中学生作文指导, 2025(6): 118-121.
- [12] 殷樱. 创设情境, 让学生沉浸式学习——《搭船的鸟》教学与思考[J]. 教育视界, 2022(14): 35-39.