

基于“项目式学习”的专业技能实训体系的建立与实践探索

——以心理学专业为例

吴静珊

韩山师范学院教育科学学院, 广东 潮州

收稿日期: 2026年8月6日; 录用日期: 2026年9月14日; 发布日期: 2026年9月22日

摘 要

针对心理学人才培养与市场需求脱节的问题, 本研究以行动研究法为框架, 依托专业选修课, 构建并实践了一套以市场需求为导向、基于项目式学习的专业技能实训体系。该体系驱动学生组建团队, 围绕真实社会需求自主开发系列化心理训练产品, 具体实践了“自信心训练营”“自律养成训练营”“专注力训练营”等7个项目。历经两轮“计划-行动-观察-反思”循环, 通过多元数据评估成效。结果表明, 该体系有效培养了学生的项目式思维、心理培训课程包的设计开发能力及专业实操技能, 实现了从“知识学习者”向“产品设计者”和“服务提供者”的角色转型, 为高校心理学应用型人才培养提供了可推广的实践范式。

关键词

项目式学习, 专业技能实训, 行动研究, 心理学人才培养

Establishment and Practice Exploration of a Professional Skills Training System Based on “Project-Based Learning”

—A Case Study of Psychology Major

Jingshan Wu

School of Education, Hanshan Normal University, Chaozhou Guangdong

Received: August 6, 2026; accepted: September 14, 2026; published: September 22, 2026

Abstract

Addressing the mismatch between psychology talent development and societal demands, this study adopted an action research methodology to establish and implement a professional skills training system based on Project-Based Learning (PBL) within a psychology elective course. Guided by real-world social needs, the proposed system encouraged students to form collaborative teams and independently develop a series of psychological training programs targeting authentic problems. Specifically, seven project-based programs were developed and implemented, including a *Self-Confidence Training Program*, a *Self-Regulation Development Program*, and an *Attention Enhancement Training Program*. Through two iterative cycles of “planning - action - observation - reflection”, the effectiveness of the training system was evaluated using multiple sources of data. The results indicated that the proposed system effectively enhanced students’ project-based thinking, competencies in designing and developing psychological training curricula, and professional practical skills. Furthermore, it facilitated students’ transformation from passive knowledge learners to active product designers and service providers. This study provides a practical and transferable model for cultivating applied psychology professionals in higher education.

Keywords

Project-Based Learning, Professional Skills Training, Action Research, Psychology Talent Development

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. 引言

1.1. 现实背景与教学痛点

随着社会心理服务需求不断增长以及心理健康教育工作的持续推进,心理学专业人才培养面临由“知识传授”向“实践能力培养”转型的重要挑战。传统心理学课程教学较多关注理论知识学习和实验技能训练,学生能够掌握心理学基本概念、理论模型和研究方法,但将心理学知识应用于真实情境、解决实际心理服务问题的能力仍有待提升。心理学本科教育改革研究指出,未来心理学人才培养应突破单纯知识掌握模式,更加关注学生批判性思维、问题解决能力以及心理学知识应用能力的发展[1]。美国心理学会发布的《本科心理学专业培养指南》进一步强调,心理学本科教育应促进学生形成知识、技能和价值观相结合的专业胜任力,提高学生运用心理学知识分析和解决现实问题的能力[2]。

对于师范院校心理学专业而言,学生不仅需要掌握系统的心理学理论知识,还应具备开展心理健康教育、设计心理服务项目、开发心理培训课程以及实施心理教育活动等实践能力。然而,当前心理学专业实践教学仍存在“重理论、轻应用”的倾向。学生虽然能够理解自我效能、情绪调节、认知行为等相关理论,但面对真实心理服务需求时,往往缺乏从需求分析、方案设计、课程开发到项目实施和效果评价的完整实践经验,导致专业培养与社会心理服务需求之间存在一定差距。

近年来,应用心理学专业教育逐渐重视实践教学体系建设,强调通过实践基地建设、项目训练和情境化教学促进学生专业能力发展。有研究指出,应用心理学专业培养目标强调应用性和实践性,需要通过创新实践教学模式提升学生解决实际问题的能力[3]。因此,如何突破传统“知识学习-技能训练-评

价考核”的培养模式，推动心理学知识向社会服务能力转化，成为心理学专业教学改革的重要任务。

1.2. 项目式学习在应用型心理学人才培养中的研究进展

项目式学习(Project-Based Learning, PBL)是一种以真实问题或复杂任务为驱动，通过学生自主探究、合作实践、成果创造和反思评价促进知识建构与能力发展的教学模式[4]。与传统课堂教学相比，项目式学习更加关注学生在真实任务中的主动参与，强调知识应用、实践创新和综合能力培养。

已有研究表明，项目式学习能够促进学生的问题解决能力、合作能力、创新能力和自主学习能力发展。Bell 指出，项目式学习通过让学生经历问题发现、方案设计、实践实施和成果展示全过程，有助于培养批判性思维和复杂问题解决能力[5]。Kokotsaki 等的综述研究进一步发现，项目式学习能够促进学生自主学习主动性和知识迁移[6]。Guo 等指出，高等教育中的项目式学习能够提升学生复杂问题解决能力、团队合作能力和职业能力[7]。

国内研究同样表明，项目式学习对于高校人才培养模式改革具有积极价值。研究发现，项目式学习强调真实任务、持续探究和成果产出，有助于促进学生综合能力发展[8]。高校课程改革实践也显示，将开放式项目任务融入本科教学过程，有助于增强学生学习主动性，提高实践能力和创新能力[9]。

然而，项目式学习在心理学专业教育中的系统应用仍相对不足。已有实践教学主要集中于心理咨询技能训练、心理实验操作以及心理健康教育设计，对于如何基于社会需求开展心理服务项目策划、心理培训课程开发以及项目效果评价等综合能力培养关注不足。尤其是在师范院校心理学专业中，如何构建符合职业发展需求的专业技能实训体系，仍缺少系统探索。

基于此，本研究以心理培训项目开发为核心任务，将项目式学习融入心理学专业技能实训过程，通过行动研究探索“需求分析-项目设计-课程开发-实践实施-效果评价”的全过程培养模式，以期提升学生专业实践能力，为应用型心理学人才培养提供新的教学改革路径。

1.3. 核心概念界定

项目式学习：指以社会心理服务需求为导向，以真实心理服务项目任务为载体，引导学生围绕需求分析、方案设计、课程开发、实践实施和效果评价等环节开展自主探究，通过项目成果产出实现心理学知识向实践产品转化的教学模式。

心理学专业技能实训体系：指以项目训练为核心，围绕心理服务项目开发过程，系统培养学生项目式思维、心理培训课程包设计能力和专业实践技能的实践教学体系。

1.4. 研究目的与意义

本研究旨在：(1) 构建以社会心理服务需求为导向、以项目式学习为核心的心理学专业技能实训体系；(2) 通过心理培训项目开发实践，探索该体系对学生项目式思维、课程开发能力和专业实践技能发展的促进作用；(3) 形成促进心理学专业培养与社会心理服务需求有效衔接的人才培养路径。

本研究的创新之处在于，将项目式学习由一般课程任务驱动模式拓展至心理服务项目开发过程，以真实心理培训项目为载体，实现心理学理论学习、专业技能训练和社会服务实践的深度融合，为新文科背景下应用型心理学人才培养提供实践参考。

2. 研究方法

2.1. 行动研究范式

本研究采用行动研究范式，强调实践者在真实教学情境中发现问题、实施改进并建构实践知识[10]。

研究遵循“计划-行动-观察-反思”的螺旋式循环模式，将其贯穿于课程设计、项目实施及成果优化全过程。通过持续反思与调整，实现学生专业实践能力提升与教师课程教学改革的双向促进。

2.2. 研究对象与情境

研究依托广东某本科师范院校心理学专业选修课开展，实施周期2025~2026学年春季学期，共16周。研究对象为参与课程学习的心理学专业本科生，共56人。课程实施过程中，学生基于社会心理服务需求和市场分析，自主组建项目团队，形成7个主题训练营项目，包括人际交往训练营、专注力训练营、自信心训练营、食欲正念训练营、自律养成训练营、手机自控力训练营和“先成为自己再成为妈妈”训练营。

2.3. 行动研究过程

本研究围绕心理培训课程包开发，开展两轮行动研究循环。

(1) 第一轮行动循环：项目启动与课程包初步开发

课程初期，教师引导学生开展市场需求分析，通过资料查阅、社会热点分析和目标群体需求调查，帮助学生理解心理服务产品开发流程。学生依据兴趣和社会需求组建项目团队，围绕心理培训课程包开发任务，完成需求分析、理论依据梳理、训练目标确定、课程内容设计、活动方案编制及实施方案完善等工作。教师在过程中提供阶段性指导，促进学生将自我效能理论、正念理论、行为强化理论、目标设置理论等心理学知识应用于实践设计。

研究过程中，通过课堂观察、项目文档分析、阶段汇报和学习反思等方式收集资料。结果发现，学生参与积极性较高，但项目设计仍存在一定不足：一是课程内容存在活动化倾向，理论基础与训练目标结合不足；二是对服务对象需求分析不够深入，市场化和产品化意识不足；三是项目实施流程和评价体系尚需完善。

(2) 第二轮行动循环：项目优化与实践能力提升

针对第一轮发现的问题，研究团队开展反思与调整，进一步强化项目式学习的实践导向。第二轮行动重点提升心理培训课程包的专业性、系统性和应用价值，引导学生由“完成课程任务”转向“开发心理服务产品”。

各项目组根据教师反馈和同伴评价，对课程包进行迭代优化，进一步明确目标群体，完善课程结构，强化理论支撑，并增加训练效果评价环节。例如，围绕大学生数字生活困扰设计“手机自控力训练营”，围绕个体成长和角色发展设计“先成为自己再成为妈妈训练营”“食欲正念训练营”等特色项目。最终形成包括项目简介、理论基础、训练目标、活动流程、操作材料和评价方案在内的完整心理训练课程包。

在第二轮行动中，教师通过项目展示、过程反馈、小组互评等方式促进学生持续改进。研究团队同步收集学生作品、课堂表现和反思日志，对项目实施效果进行综合评价。经过两轮循环，学生在需求分析、方案设计、团队协作、沟通表达和项目管理等方面获得系统训练，实现了由心理学知识学习者向心理服务产品设计者和实践者的转变。

2.4. 数据收集与处理

为全面评估行动研究效果，本研究主要收集四类质性资料：一是7个项目组的课程包成果，包括项目策划书、讲师手册、PPT课件、宣传材料及效果评价方案等，并重点比较第一轮初始版本与第二轮优化版本；二是学生反思日志，用于了解学生在项目学习中的体验、能力变化和问题反思；三是学生评课反馈，用于了解学生对项目实施方式、课程设计和教师指导的评价；四是课堂观察、阶段汇报和试讲记录，用于分析学生在项目实施过程中的实际表现。

质性资料采用内容分析法进行处理。首先，对课程包、反思日志、评课反馈及课堂记录进行整理和匿名化；其次，反复阅读资料，提取与学生能力发展和项目实施相关的关键语句、典型事件及方案变化，并进行初步编码；再次，将相关编码归纳为“课程开发能力”“教学设计与实施能力”“团队协作与问题解决能力”等主题；最后，结合两轮行动研究过程进行阶段性比较，分析学生能力发展及课程方案的变化。

为提高研究资料的可信度，本研究采用多来源资料三角互证。将课程包前后版本的实际变化与学生反思、评课反馈及课堂表现进行相互印证；对于不同资料中出现的不一致现象，结合具体项目实施情境回看原始材料并进行解释，从而避免研究结论仅依赖单一资料来源，提高研究结果的可信度。

3. 研究结果

本研究对两轮行动研究形成的课程方案、学生反思日志、试讲记录、评课意见及 3 名学生访谈资料进行内容分析。通过资料整理、归类和两轮比较，结果显示，项目式学习主要促进了学生的心理培训课程开发能力、教学设计与实施能力以及综合实践能力的发展。

3.1. 心理培训课程开发能力得到提升

第一轮行动中，学生能够围绕现实心理服务需求完成课程方案，但部分方案存在理论依据与训练目标结合不足、活动设计偏重形式、需求分析不够深入以及评价方式单一等问题。第二轮通过教师反馈、同伴互评、试讲和修改，进一步强化了课程的目标导向和理论支撑。

以“手机自控力训练营”为例，第一轮方案主要围绕大学生手机使用问题设计训练活动，理论与活动的对应关系不够明确；第二轮则进一步聚焦具体使用困扰，将自我监控、行为调整等策略融入训练过程，并增加训练效果评价。详见表 1。

Table 1. Design and optimization of two rounds of actions for the mobile self-control training program
表 1. 手机自控力训练项目两轮行动的设计与优化

维度	第一轮	第二轮
项目定位	确定手机使用训练主题	聚焦具体手机使用困扰
理论依据	理论与活动联系较弱	理论与训练目标、活动相对应
活动设计	以活动设计为主	围绕目标重新组织活动
评价方式	评价较为简单	增加训练效果评价

由此可见，学生的课程开发由“设计训练活动”逐渐转向关注“需求－理论－目标－活动－评价”的整体设计，课程开发能力得到提升。

3.2. 教学设计与训练实施能力得到发展

课程开发完成后，各项目组开展“设计－试讲－反馈－修改－再试讲”的循环实践。第一轮试讲中，部分学生较为关注教学内容是否完成，对活动衔接和参与者体验关注不足；经过反馈和修改后，学生逐渐能够根据目标群体特点调整教学流程，提高活动的针对性。

学生反思日志显示：
“再次试讲时，我开始关注参与者是否理解任务、是否愿意参与，以及活动是否真正指向训练目标。”
(学生 A，反思日志)

学生访谈也呈现出类似变化。学生 B 表示：

“第一次试讲时，我比较在意自己有没有把内容讲完，后来才发现有些活动自己觉得很好，但参与者并没有真正理解。第二次修改时，我们会考虑这个活动为什么要做，以及能不能达到目标。”(学生 B，访谈)

上述资料表明，学生的关注点由“完成教学任务”逐渐转向“促进参与者有效学习与体验”，教学设计意识和反思性实践能力得到发展。

3.3. 综合实践能力提升，实训体系进一步完善

项目实施过程中，学生需要完成需求分析、任务分工、课程开发、试讲展示、反馈修改等连续任务。资料分析发现，学生在团队协作、沟通表达、问题解决和项目管理等方面均表现出一定的发展。

学生 C 在访谈中谈到：

“刚开始大家是谁负责哪一部分就完成哪一部分，后来发现课程各部分是联系在一起的，我们会一起讨论和修改，而不是只修改自己负责的部分。”(学生 C，访谈)

两轮行动研究也推动了实训流程不断优化：第一轮主要完成项目导入、课程开发和初步试讲，第二轮进一步强化需求分析、理论支撑、过程反馈和成果评价，最终形成“需求分析 - 项目设计 - 课程开发 - 试讲实践 - 反馈优化”的专业技能实训流程。

综上，项目式学习促进了学生由“心理学知识学习者”向“心理服务产品设计者和实践者”的转变，其作用不仅体现为课程成果的改进，也体现为学生实践思维、教学意识和综合实践能力的发展。

4. 讨论

本研究基于项目式学习理念，采用行动研究方法，围绕心理培训课程包开发这一真实任务，探索心理学专业技能实训体系的构建路径。研究发现，基于项目式学习的实训模式能够促进学生专业实践能力、课程开发能力和教学实施能力发展，为师范院校心理学应用型人才培养提供了新的实践路径。

4.1. 项目式学习促进心理学知识向实践能力转化

传统心理学教学较多侧重理论知识传授，学生在知识应用和实践迁移方面仍存在不足。本研究以真实社会需求为驱动，引导学生开展心理培训课程开发，使学生在解决实际问题过程中实现知识建构与能力迁移。

项目实施过程中，学生经历需求分析、理论选择、方案设计、课程实施和效果评价等完整流程，突破了传统“理论学习 - 案例分析”的教学模式，促使学生主动思考心理学知识的现实应用。课程包开发不仅要求学生掌握心理学理论，更要求其将理论转化为具体训练目标、活动方案和实施流程，因此，项目式学习为心理学专业知识向实践能力转化提供了有效路径。

4.2. 项目式学习促进课程开发与教学实施能力融合

心理学专业人才培养不仅需要理论素养，还需要课程设计、心理健康教育和组织实施等综合能力。本研究通过“课程包开发 + 试讲磨课”的实践模式，推动学生由课程设计者向实践实施者转变。

在课程开发阶段，学生提升了需求分析、理论应用和方案设计能力；在试讲磨课阶段，进一步发展教学设计、课堂组织和沟通表达能力。两者相互衔接，使学生能够根据目标群体特点设计并实施心理训练活动。同时，磨课过程体现了行动研究“实践 - 反思 - 改进”的特点，学生通过反馈和修订不断优化方案，促进反思性实践能力形成。

4.3. 行动研究推动实践教学模式创新

两轮行动研究循环推动了课程方案持续优化。第一轮行动主要解决项目开发流程问题，第二轮行动进一步提升项目成果的专业性和应用价值，逐步形成“需求分析-项目设计-课程开发-试讲实践-反馈优化”的技能实训流程。

研究表明，心理学专业实践教学应突破单一训练模式，构建以真实任务为核心、学生自主探究为主体、教师专业指导为支撑的教学体系。在此过程中，教师由知识传授者转变为项目指导者和学习促进者，通过过程支持和专业评价促进学生能力发展。

4.4. 实施过程中的挑战与未解决问题

两轮行动研究表明，项目式学习虽然能够促进学生实践能力发展，但实施过程中仍面临一些现实挑战。首先，小组合作中的参与不均衡问题较为突出。部分学生能够主动承担需求分析、理论查找和课程设计等核心任务，而少数学生参与程度较低，存在一定的“搭便车”现象。教师通过明确任务分工、阶段汇报和同伴评价进行干预，情况有所改善，但成员投入程度的差异仍未完全消除。其次，项目开放性与课程目标之间存在一定张力。第一轮中，部分小组较关注活动形式和趣味性，而对理论依据、训练目标及评价方式关注不足。第二轮通过明确项目要求和加强过程指导进行了调整，但如何在保持学生自主性的同时确保课程目标达成，仍需要教师根据项目进展进行动态把握。最后，教师指导与学生自主探究之间的平衡仍有待进一步探索。教师介入过少可能导致项目偏离目标，介入过多又可能削弱学生自主解决问题的机会。因此，后续实践需要进一步完善过程性评价和分阶段指导机制。

4.5. 研究局限与展望

本研究仍存在一定局限。首先，研究仅在广东某本科师范院校心理学专业一门课程中开展，样本具有一定的学校和专业特殊性，研究结论的外部效度有限，能否推广至不同类型高校及其他专业仍需进一步验证。其次，本研究采用行动研究范式，教师同时承担教学者与研究者角色，资料收集、分析和结果解释可能存在一定的研究者偏见。再次，项目式学习需要较多的课堂时间、教师指导和课程资源投入，对教学组织和教师实践指导能力提出了较高要求。

未来可在不同类型高校开展多情境、多轮次的实践检验，并根据教学资源和学生基础进行适度调整。推广初期可优先选择小班课程进行试行，通过控制项目规模、明确小组成员责任和设置阶段性评价，逐步完善项目实施流程；在积累实践经验后，再探索向较大规模课程推广。同时，可进一步建立更加客观、多元的评价机制，以增强研究结论的可推广性和实践价值。

基金项目

校级项目：韩山师范学院教学质量与教学改革工程项目【粤韩师教〔2023〕100号】。

参考文献

- [1] Halpern, D.F. (2010) Undergraduate Education in Psychology: A Blueprint for the Future of Psychology Education. *American Psychologist*, 65, 263-268.
- [2] American Psychological Association (2013) APA Guidelines for the Undergraduate Psychology Major: Version 2.0. American Psychological Association.
- [3] 侯芬, 伍新春. PBL (项目式学习)与 SL (服务性学习)相结合的应用心理学专业实践教学创新与探索[J]. 黑龙江高教研究, 2022, 40(11): 148-153.
- [4] Thomas, J.W. (2000) A Review of Research on Project-Based Learning. Autodesk Foundation.
- [5] Bell, S. (2010) Project-Based Learning for the 21st Century: Skills for the Future. *The Clearing House: A Journal of*

-
- Educational Strategies, Issues and Ideas*, **83**, 39-43. <https://doi.org/10.1080/00098650903505415>
- [6] Kokotsaki, D., Menzies, V. and Wiggins, A. (2016) Project-Based Learning: A Review of the Literature. *Improving Schools*, **19**, 267-277. <https://doi.org/10.1177/1365480216659733>
- [7] Guo, P., Saab, N., Post, L.S. and Admiraal, W. (2020) A Review of Project-Based Learning in Higher Education: Student Outcomes and Measures. *International Journal of Educational Research*, **102**, Article ID: 101586. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101586>
- [8] 张文兰, 苏瑞. 农村小规模学校如何开展项目式学习——在地教育理念下的案例分析与启示[J]. 中国电化教育, 2021(4): 35-44.
- [9] 潘金林. 在投身学习中打造顶峰体验——以国家一流本科课程“教育科学研究方法”教学改革为例[J]. 中国大学教学, 2021(11): 58-64.
- [10] Kemmis, S., McTaggart, R. and Nixon, R. (2014) *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>