

从离身到具身：高校心理健康教育课程教学模式探析

杜秀敏 张 克 侯一婵

河北大学教育学院，保定

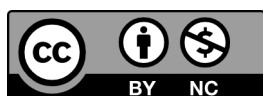
摘 要 | 高校心理健康教育课程作为大学生的必修课之一，是教师帮助学生提高心理素质、促进学生全面发展的有效途径。传统教学存在体验感差、参与度低等问题。而具身认知理论强调教学中现实情境、学生身体体验与教学内容的有机结合，为提高高校心理健康课程质量提供了新的方向。因此，教师在教学中可将具身认知理论融入高校心理健康教育课程，结合现实情况因地制宜，充分掌握具身式教学内容、教学过程和评价体系，提升学生心理体验与交流，进而提高学生的心理健康水平。

关键词 | 具身认知理论；大学生；心理健康课程

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



青年兴则国家兴，青年强则国家强。高校大学生作为青年群体中的中坚力量，是实现国家富强、民族复兴的希望，是社会各项事业发展的后备力量。然而，近年来，随着生活节奏的不断加快以及社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益凸显，大学生心理健康问题备受关注。为全面加强大学生新时代的心理素养，高校心理健康教育工作被提升到了新高度。各个高校纷纷开设心理健康课程，以帮助学生提高心理素质。然而，目前

高校开设的心理健康教育课程多数以讲授式为主，存在学生参与度低、体验感差、兴趣不足、难以投入课堂等问题。而基于具身认知理论的心理健康教学模式，则突出身体与心理的融合与统一，强调课堂体验，为提升大学生心理健康课程教学质量、促进大学生心理健康水平带来了新的希望。因此，本文将对具身认知理论下高校心理健康教育课程教学模式进行分析，以提出适合高校心理健康教育的课程理念与实施路径，从而为提升高校心理健康教育课程质量提供保障。

基金项目：2022-2023年度河北省高等教育教学改革研究与实践项目“基于具身认知理论的大学生心理健康教学改革研究”（项目编号：2022GJJG684）。

通讯作者：杜秀敏，河北大学教育学院，博士，副教授，研究方向：创造力心理学。

文章引用：杜秀敏，张克，侯一婵. 从离身到具身：高校心理健康教育课程教学模式探析[J]. 教育研讨, 2024, 6(5): 1557-1561.

<https://doi.org/10.35534/es.0605218>

1 具身理论的内涵

传统教学观以身心二元论为基础,将身体与认知割裂开来,把教育看作是对学生心智的培育,而身体是智育的附属品^[1]。随着教育教学理论的不断改革发展,基于具身认知理论的教育逐渐成为研究热点。具身认知理论是20世纪90年代在西方认知理论研究中出现的一种新思潮,其重要特征是认知过程的具身性和情境性,突出身体与心理的融合与统一,强调身体与环境的互动在认知发展中的作用,认为身体的运动或对身体状态的体验及模拟均会影响认知过程。身体与心智之间是否存在交互作用,是具身认知与传统认知的区别所在^[2]。具身认知理论强调生理体验与心理状态之间的强烈联系,认为认知依赖于身体,强调身体在人的认知发展过程中发挥着重要作用,主张通过身体的各种感官来实现认知的发展,而传统认知将意识与身体分开,认为认知是剥离于身体的。并且具身认知的发生源于具体的个体和实时的环境之间的交互作用^[3],这种作用使得认知心理过程在一定环境下被身体及其活动方式塑造出来。身体的活动方式、身体的感受以及身体的体验都在塑造着人们对世界的认识与观点。具身认知对于身体重要性的强调有助于高校心理健康教育课程的教学设计,即通过建立身体的感受与体验来设计教学活动,帮助大学生更好地理解心理知识并解决心理问题,从而提升大学生的综合素养。

2 具身理论下的高校心理健康教育课程教学理念

2.1 传统心理健康教育课程教学的弊端

传统教学存在身心分离的局限,难以促进学生知识的融会贯通。因此,国内外有许多高校以及教育机构将具身认知理论应用于教育教学中,强调在教育教学中注重学生身体、环境与教育内容的结合。对于高校心理健康教育课程而言,教学目标不仅要达到教授学生了解基本心理健康知识这一基本目标,还要达到帮助学生解决心理发展中的问题,掌握和提升学生在自我认识、情绪调节、人际沟通、抵抗压力、学会学习与创造等方面能力的高水平目标,并最终达到促进学生心理健康水平和综合素质的终极目标。然而,传统的单向输出式教学方

式,使学生身心分离,难以将心理学知识与学生的亲身经验结合,增加了学生理解心理学相关知识的难度,不利于新旧知识经验相互碰撞融合,致使学生难以将所学心理健康知识迁移到日常的实际情景中,从而造成学生课堂所学的心理健康知识与现实生活中心理问题解决问题的能力脱节的现象,无法实现高校心理健康教育课程的高水平教学目标^[4]。

2.2 具身理论融入心理健康教育课程的教学理念

基于具身认知理论的高校心理健康教育课程,重视发挥身体的重要性,通过调动学生的身体参与来设计教学内容与教学活动,引导学生通过自己的身体去感知、去体验、去思考与身体有关的课堂活动带来的心理上的感受与变化,帮助大学生认识自己的心理发展并掌握所要学习的心理知识与技能。首先,情境性是具身认知理论的一个重要特征^[5]。联系大学生的实际生活经验,在心理健康课中创设真实或虚拟的情境,并使情境内容丰富、活泼,贴近学生生活,采用形式多样的情境^[6],激发学生对心理健康教育课程学习的兴趣,使学生愿意参与课堂活动之中,让学生在特定情境中通过身体的感知与体验去感受心理的变化,释放出自己的心理状态,有助于学生将其与具体的生活实际联系起来^[7],使学生对现实生活中心理现象的认识更加深刻,帮助学生针对性地运用心理知识解决生活中的心理问题。其次,教师与学生之间、学生与学生之间的交流与互动是推动情境开展必不可少的环节。课堂上的交流与互动帮助学生联系生活实际,深入思考身体与心理的联系,更好地理解抽象的心理理论知识,加强学生对理论知识的认识。同时有助于教师了解学生当下的心理问题与需求,根据学生的特点,帮助学生更好地掌握理论知识,解决生活中的实际问题。再者,具身认知理论在高校心理健康教育课程中的应用,强调学生主动建构心理健康知识,是真正意义上的主体性教学,即由学生自己带着自己的身体参与课堂,注重学生的身体体验,也是学生身心合一地学习心理健康知识的过程,促进学生发挥身体体验与心理感受的相互作用,充分激发学生课堂参与的主动性。总体而言,具身认知理论融入心理健康教育课程,强调在特定的情境下,结合学生自身实际与生活经验,激发学

生学习的主动性与积极性,运用具身认知理论引导学生从身体体验、感知或模拟的基础之上理解抽象知识点,帮助学生贴合实际生活认识心理现象,从而提升学生解决心理问题的能力,促进学生的心理健康和人格完善。

3 具身认知理论在高校心理健康教育课中的应用实施

3.1 构建具身化教学内容

教学内容以《大学生心理健康教育》课本知识为基础,同时选取与学生实际生活经验相关且能调动学生身体、多感官参与的案例进行主题教学活动设计。在设计身体动作时,严格按照大学生的认知特点,考虑班级容量、学生专业、学生座位特点等课堂环境以及能有效利用的教学资源,根据教学内容重难点设计合适的动作与手势,以帮助学生准确、深入地理解心理健康相关的理论知识,化抽象为具体。例如,在“自我认识”章节中,通过“一叶知己”活动,让学生运用视觉、嗅觉、触觉等感官观察树叶的颜色、形状、大小、纹路、触感、气味等特征,并使树叶与自我产生联系,提升学生在自我认识中的体验感受。在“情绪调节”章节,通过“表情你我他”活动,使学生体会表情表达在情绪传递以及情绪调节中的重要作用。在“人际沟通”章节,通过“撕纸”活动,调动学生的触觉感受,使学生认识到日常生活和学习中人际沟通与团队协作的重要性。

3.2 构建具身化的教学过程

在教学具体实施过程中,从注重单个知识和技术教学向培养学科核心素养转变,强调知识的情境性、生活化、结构化。充分利用多媒体设备、超星学习平台等信息化技术手段,根据教学内容与学生的切实需求创设真实或虚拟的情境,联系学生熟悉的生活经验,引导学生在身体体验^[8]、感知或模拟的基础之上理解心理健康相关的抽象知识点,促进新旧知识经验相互碰撞融合。同时,采用游戏的方式增加课堂内肢体互动的教学活动,通过学生间和师生间的感知与接触来促进思想交流。在教学过程中,每一个教学主题均包括“课前作业、课堂活动、提升拓展、课后巩固”四个环节,均强调通过调动每个学生身体、多感官的参与,激发学生主

动探索知识的动力,从而深入理解心理健康知识,进而促进其心理健康发展。例如,在“自我认识”章节中,课前通过网络教学平台发布作业,让学生思考自己的优点和缺点,并准备一片树叶。课中活动环节让学生通过视觉、嗅觉、触觉等感官观察自己所准备树叶的颜色、形状等特点,然后以小组为单位,让学生闭眼找出自己准备的那片叶子,使得树叶与自我之间产生联系。提升拓展阶段进行小组讨论,学生通过讨论自己叶子的独特之处,使学生理解通过与他人(叶子)比较,可以更好地发现自身的优缺点,更好地认识自己。课后巩固阶段,布置作业让学生对活动过程进行反思。在“情绪调节”章节,课前发布作业要求学生观察人们的常见表情。课中学生通过面部表情和手势进行“情绪传递”活动,对第一名传递者和最后一名接收者所传递情绪的表述进行比较,考察学生情绪传递的准确性。提升拓展阶段,学生体会自己在做出的表情与情绪词表达一致或不一致时的感受,让学生体验表情在情绪表达中的重要性。课后通过网络教学平台,提供正念训练视频^[1],让学生掌握正念在情绪调节中的使用技巧。在“人际沟通”章节,课前让学生准备一张正方形的纸。课中活动环节,要求学生闭着眼睛、不交流,根据教师口令进行多次折纸和撕纸动作。口令结束后,让学生比较自己的纸张形状与小组其他人是否一致,原因是什么?让学生反思人际沟通的重要性。提升拓展阶段,组内学生选择一张或几张上一活动环节撕好的纸,在撕纸上进行团体作画,越有创意越好,使学生体会团队合作与沟通的重要性,并比较团体合作相比个人工作的优势。课后巩固阶段,向学生提供人际交往的技巧训练视频^[1],学生进行小组学习,进一步提升学生的人际沟通能力。

3.3 构建具身化评价体系

在教学评价方面进行改革,改变传统教学中教师单一评价的方式,实现课堂教学的多元化评价^[4]。例如,通过师生评价、学生自评、生生互评等方式,促进教学评价的全面性。通过过程性评价和结果性评价相结合,增加学生的动力和参与感,使课堂氛围变得更加积极,提高学习效果,充分挖掘学生潜力。而多元化的评价应注重融入具身化评价理念。具身化评价不同于传统单

一的考核形式，将学生的身体体验、感知或模拟结果纳入考核范围，学生的身体体验、感知或模拟结果可以包括模型、视频、报告等多种形式。教师应将具身化的多元评价理念贯穿于心理健康教育的课堂教学中，对学生学习效果进行全方位评估，从而激发学生对心理健康课程内容的学习热情，加深学生对学习情境的理解，提升学生对心理问题的解决能力。

4 具身认知理论下高校心理健康教育课的未来展望

4.1 思政元素在高校心理健康教育课程中的融入

2020年5月，教育部印发了《高等学校课程思政建设指导纲要》，全面推进高校课程思政建设。在新时代背景下，课程思政理念逐渐深入人心，将思政元素与心理健康教育课程进行融合是当前教学改革的新趋势。高校心理健康教育课程的教学任务不单单局限于知识的讲授，更重要的是培养学生具备心理自我调节能力，增强学生的环境适应能力，提高学生的心理素质，帮助学生更好地学习与生活，最终实现学生的全面发展^[9]。而课程思政的目标是“既重视学生道德品质的培养，又注重学生潜能的激发，提高大学生的综合素质”。由此可见，高校心理健康教育的课程目标与课程思政的教育目标是一致的。那么，在具身理论指导下的高校心理健康课中融入思政元素则具有可行性。教师在授课中，通过视觉、听觉、触觉等身体感受让学生深入体会课堂内容，通过师生互动交流，在激发学生深入体验的同时，可进一步加入思政元素，提升授课质量，引导学生形成正确价值观，促进学生综合素质的养成。例如，在“自我认识”章节，课堂总结和课后提升阶段，引入老一辈革命家为了国家和人民的利益牺牲自我的事迹，培养学生的爱国主义精神；在“情绪调节”章节，引入《黄帝内经》中情绪相生相克的关系以及《中庸》中有关如何进行情绪调节等内容，培养学生对中国传统文化的热爱，提升学生的民族自信心和自豪感；在“人际沟通”章节，引入我国外交大家在国际交往中的外交事迹，学生通过感受人际交往的技巧与艺术，增强学生的国家自豪感和自信心。

4.2 增强现实技术与高校心理健康教育课程的结合

近年来，随着科技的进步，AR（增强现实）技术由于具有真实性、交互性、实用性等特点，被广泛应用于教育领域，并取得了良好效果。AR技术能够将虚拟物与真实环境实时地整合到一个空间，把视听之外的嗅觉、触觉、压觉等信息呈现在现实情境中，增强模拟仿真度；使传统的二维空间学习过程转入三维空间，提高学生的情境性、参与度、体验感和沉浸性^[10]。这与具身认知的理论关注学习者身体和外界环境与学习者关系的观点是一致的。因此，在高校心理健康教育课中引入增强现实技术，对于学生学习效果的提升非常有必要。AR技术可以帮助教师将学习内容以最直观的形式展现出来。学生不仅可以使学生从3D形式中学习心理健康知识，还可以将真实情景和虚拟学习内容相结合，增强情景与知识之间的联系，加深学习者对心理健康知识在日常生活情景中的迁移和运用的能力。例如，研究表明，自然环境对不良情绪具有较好的调节作用，在“情绪调节”章节，可利用AR技术将虚拟自然环境与真实环境相结合，使学生情绪调节达到更好的效果。

参考文献

- [1] 叶浩生，苏佳佳. 具身认知视域下的心理健康教育[J]. 中国德育, 2024(16): 15-25.
- [2] 王蕊. 具身认知视野下高校师范生教育情怀培育研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(18): 31-33.
- [3] 蒙家宏. 基于具身认知的心理健康教学设计探讨[J]. 学园, 2018, 11(31): 92-94.
- [4] 李喜梅. 具身认知理论视角下大学生心理健康教育评价体系的构建[J]. 职教通讯, 2019(12): 54-58.
- [5] 朱捷. 具身认知理论在心理健康教育课堂教学中的运用[J]. 新课程研究, 2024(25): 55-57.
- [6] 庞丽华. 具身认知在高中心理课堂教学设计中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2019

- (31): 26–28.
- [7] 金美, 崔善姬. 具身认知理论对中小学心理健康教育课程设计的启示与应用 [J]. 延边教育学院学报, 2020, 34 (5): 219–220.
- [8] 刘姗姗. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用 [J]. 公关世界, 2024 (18): 30–32.
- [9] 于丹丹, 周芳蕊, 田来. 融合思政元素: 大学生心理健康教育课程创新与实践 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37 (16): 17–19.
- [10] Georgiou Y, Kyza A E. Relations between student motivation, immersion and learning outcomes in location-based augmented reality settings [J]. Computer In Human Behavior, 2018 (89): 173–181.

From the “Disembodied” to the “Embodied”: Exploration of Psychological Health Education Course Teaching Reform Models in College

Du Xiumin Zhang Ke Hou Yichan

College of Education, Hebei University, Baoding

Abstract: As one of the compulsory courses for college students, the course of psychological health education for college students is an effective way for teachers to help students improve their psychological quality and promote their comprehensive development. There are poor experience and low participation in traditional teaching. Embodied cognition emphasizes the organic combination of students' physical experience, environment, and teaching content. Therefore, the theory of embodied cognition can be integrated into the course of psychological health education for college students. That will enable teachers to focus on the organic combination of realistic situations and fully grasp embodied teaching content, teaching process, and evaluation system. That will enable teachers to enhance students' psychological experience and communication, and ultimately to improve students' psychological health level.

Key words: Embodied cognition theory; College students; Psychological health course