

高校心理实践活动的创新设计与实效评估

吴亚子

(南京工业大学浦江学院,江苏南京 211200)

[摘要]心理健康教育是高校育人体系的重要组成部分。心理实践活动作为其关键载体,对提升学生心理素质具有重要意义。然而,当前高校心理实践活动在对象针对性、专业深度、统筹协调及评估机制等方面仍存在不足。研究以南京工业大学浦江学院心育活动体系为例,探讨心理实践活动的创新设计与实效评估方法,通过构建“全员—群体—个体”三级需求矩阵、融入心理专业技术、推行“项目制”资源包等创新设计,以及建立“反应层—学习层—行为层”三维评估体系,有效提升了活动的覆盖面和实效性。研究结果为高校心理实践活动的优化提供了理论参考和实践路径。

[关键词]大学生;心理健康教育;心理实践活动;创新设计;实效评估

[中图分类号] G448; B844.2; G642.44 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2025)24-0013-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.24.005

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

引言

为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,培养担当民族复兴大任的时代新人,不断开创新时代高校思想政治工作新局面,2017年中共教育部党组发布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出,要切实构建内容完善、标准健全、运行科学、保障有力、成效显著的“十大”育人体系。实践育人作为“十大”育人体系之一,要求坚持理论教育与实践养成相结合,在大学生心理健康教育中需要引导学生通过实际操作和体验来培养实践能力、人际交往能力和团队合作能力,帮助学生更好地理解自己、认知他人,提升心理健康水平。2018年,中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中强调,要加快构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育格局,通过举办心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等形式多样的主题教育活动,组织开展各种有益于学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动,不断增强心理健康教育吸引力和感染力。由此可见,心理实践活动不仅对学生成长、人才培养具有重要的意义,也因其覆盖面广、趣味性强、灵活度高、便于实施等特点,成为高校创新心理健康教育的重要阵地。然而,心理实践活动在实施开展的过程中仍存在诸多问题亟待解决,如活动对象针对性不足、专业深度欠缺、统筹协调不力以及评估机制缺失等。这些问题严重影响了心理实践活动的效果。

一、当前高校心理实践活动存在的主要问题

(一)活动对象针对性不足,未能有效回应学生心理需求

当前高校心理实践活动的设计实施普遍存在受众单一化的问题。具体表现为:第一,参与群体失衡。活动多以普通学生为受众对象,实际参与学生多半是优秀学生,或者有强烈自我完善意愿的学生,而对那些更需要心理关怀与疗愈的学生关注度不够,导致活动覆盖面有限。第二,年级差异忽视。有些高校为了追求活动效果,更多地面向参与度高的低年级学生,而高年级学生参与度不足,活动缺乏对不同年级学生群体的差异化设计。第三,活动形式偏差。有些活动过分强调“竞赛”“选拔”,忽视了广泛的学生受众面,不仅未能让学生释放压力、放松心情,反而因竞赛增加了压力和焦

虑,与“缓解压力、促进心理健康”的初衷背道而驰。这一问题的根源在于活动策划未能充分调研学生的实际心理需求,导致活动形式与目标脱节。

(二)专业深度不足,与心理学理论融合薄弱

心理实践活动应突出心理专业属性,而实际情况是,当前心理实践活动与一般文体娱乐活动混为一谈,表现出明显的“泛娱乐化”倾向。其一,活动内容浅表化。许多心理实践活动与普通文体活动界限模糊,缺乏对心理学理论的深入挖掘与应用,难以实现心理疗愈或成长的目标。其二,组织力量矛盾。学校心理中心专职教师虽然具备专业知识,但因人手有限,学生组织管理力量薄弱,难以满足全校需求;二级学院尽管有诸如心理辅导员、院级学生心协组织、班级心理委员等人力优势,但缺乏专业性,活动设计质量参差不齐。这种矛盾导致活动难以兼顾专业性与普及性,削弱了心理实践活动的实际效果。

(三)统筹协调不足,缺乏系统性与联动性

高校心理实践活动的开展往往呈现“碎片化”特征。首先,时间冲突。例如“5·25”心理健康教育月活动期间,校心理中心、二级学院及其他部门、组织的活动集中,学生疲于应付,违背了活动的教育初衷,实际活动效果大打折扣。其次,资源分散。各部门组织开展活动各自为政,缺乏校级统筹,导致内容重复、资源浪费。第三,孤立性突出。实践活动与心理健康教育中的课程教学、咨询服务、危机干预等其他环节联动不足,未能形成“四位一体”的工作合力。而缺乏顶层设计与长效品牌意识,是制约心理实践活动可持续发展的关键因素。

(四)评估机制缺失,实践与科研脱节

科学的评估是改进心理实践活动的重要依据,然而当前高校普遍存在以下问题:过程观察不足,活动实施过程中缺乏对学生参与状态、互动效果的动态记录与分析;结果评估形式化,多以参与人数或满意度调查为主,未能建立多维度的效果评估体系,如心理指标改善、行为变化等;科研与实践割裂,活动数据未能被有效转化为研究成果,导致无法揭示活动起效机制,难以形成长效优化方案。评估机制的缺失使得活动改进缺乏科学依据,制约了心理实践活动的专业化发展。

收稿日期:2025-10-24

基金项目:本文系南工大浦江学院2023年科研创新团队建设项目“‘工本位’育人目标导向下的寝室长制度研究”阶段性成果(项目编号:NJPJ20230102)。

作者简介:吴亚子(1981—),女,江苏南京人,南京工业大学浦江学院副教授,北京师范大学(珠海)教育博士在读,主要从事学生发展与教育、大学生心理健康教育研究。

二、心理实践活动的创新设计:理论框架与实践路径

为解决以上问题,提高心理实践活动效果,形成特色品牌,南京工业大学浦江学院大学生心理健康指导中心在活动创新设计方面做了以下积极尝试,并取得一定效果。

(一)需求分层模型:基于生态系统理论的精准干预

Bronfenbrenner(2006)将个体所处的环境系统划分成一个有层次的序列系统。这个系统由微观系统、中间系统、外部系统和宏观系统四个子系统组成,子系统之间存在互动作用。依据生态系统理论,可以从宏观层面到微观层面构建心理实践活动“全员—群体—个人”三级需求矩阵,积极实现实践活动的系统性覆盖。

“全员”层面依据积极心理学理论,根据每年全校学生心理普测数据、全校范围内心理实践活动效果问卷调查数据等进行标准化活动设计,以每年的“5·25”心理健康教育周系列活动作为典型案例。

“群体”层面依据发展心理学理论,根据各年级、各专业、不同性别的学生心理特征和需求分析,定制模块化活动,典型案例如“心灵暖语”系列活动、青春成长必修课等。“心灵暖语”系列活动是每周根据班级心理委员在班级心理日志中反映的群体性问题,通过心理微信平台上的“心灵暖语·班级心理健康小贴士”专栏,撰写并发布心理健康知识小网文,由班心委转发至各班级群。此外,每学年对班级心理日志反馈问题进行统计分析,凝练出学生需求度最高的十大心理辅导主题,围绕这十大主题组织开展心理班会比赛,既实现问题解决,同时也达到了较好的知识宣传效果。春季学期是心理问题、恋爱心理问题引发校园危机事件或违纪问题的高发期。对此,校心理中心设计了“青春成长必修课”系列活动,按男女性别分别开设性心理和恋爱心理主题讲座。前期在遵守心理咨询伦理守则的基础上,通过恋爱情感类的个案咨询筛选出学生关注的高频问题。活动设计过程中联合专家来设计讲座内容,讲座现场鼓励学生匿名提问进行有效互动等,避免过度聚焦敏感话题引发学生的抵触情绪,活动获得学生积极参与和好评。

“个体”层面,依据临床心理学,在遵守心理咨询伦理守则的前提下,通过“一生一策”工作中重点关注的心理问题学生、日常心理咨询个案,设计并推荐个性化活动,在活动过程中关注其心理问题症状的改善,典型案例如“乐跑打卡活动”。“乐跑打卡活动”是一项通过体育运动的方式,帮助轻度抑郁学生改善情绪状态,促进人际交往的活动。活动宣传时面向全体学生,并没有只针对情绪抑郁的学生,然而在活动对象筛选时校心理中心联合学院心理辅导站,鼓励、推荐了一些情绪抑郁的学生参与。活动全程由体育和心理专业老师带领,学生每周参加2~3次集体长跑,并完成规定公里数,用打卡的方式增加趣味性和坚持度,在跑步过程中学生彼此之间也加深了沟通交流。

(二)专业融合设计:基于循证实践的技术转化

基于循证实践,将实证有效的心理技术转化为可操作的活动模块。行为激活技术应用。行为激活理论由 Lewinsohn 提出,该理论通过行动导向的方式改变个体的行为模式,进而改善情绪状态。如对于抑郁症患者而言,行为激活即是通过增加健康行为正强化作用的同时,减少因抑郁症相关行为所带来的负强化作用,从而改善患者的情绪问题。而情绪的好转和正强化作用又推动抑郁症患者行为的进一步纠正,形成一个良性循环,有助于维持心理健康。依据 Lewinsohn 的行为激活理论,心理中心设计“糖饼破‘励’战”,设计“制作—分享—反馈”闭环流程。发挥学校饮食文化专业特色,将美食与心理融合,组织学生参与饼干、蛋糕、糖葫芦等美食制作,在动手制作过程中分享心情感悟,在制作完成后将这些亲手制作的美食分享给其他师生。活动结束后,学生反馈美食制作的行动过程带给他们愉悦、幸福的情绪感受体验。而

这些积极的情绪体验促使学生更愿意向他人打开心扉,增加了与他人的交流分享,再进一步激发积极情绪体验。这样形成的良性循环有效缓解了学生日常学习生活中的抑郁、焦虑情绪问题,增进心理健康。

叙事治疗技术转化。叙事治疗由 Michael White 夫妇提出,他们认为人们倾向于将自身的经历整理成故事,每个故事都蕴含核心主题,与主题相符的经验均被纳入该故事,而与之相悖的经验往往被忽略。因此,故事并非全面反映个体的生活经验,许多未被整理成故事的元素仍对我们的生活及社会关系产生深远影响。个体可以探寻那些被遗漏的经验,重新建构故事,以此焕发新的希望与动力。根据叙事治疗的原理设计的“青春故事‘贩’梦机”活动,在校园常规的旧货交易活动形式的基础上,整合叙事治疗“外化”“重构”和“见证”三要素,鼓励学生发掘承载青春故事的物品,即“外化”;设置“故事重塑”环节,引导学生讲述物品中蕴含的人生成长经历和感悟的故事,即“重构”;建立听众反馈机制,想要获得物品的学生向物品原主人表达自己的所感所想,即“见证”。在活动过程中,不论是物品原主人还是新主人,学生都获得了对自我新的认知。

(三)资源整合模式:协同治理的理论实践

为促进心理中心与二级学院协同高效,实现学校层面整体统筹。在制度方面,学校制定《心理实践活动管理办法》,设立跨部门协调委员会,同时实施活动项目申报评审制度,指导职能部门、二级学院围绕学校心理健康教育管理工作目标和年度重点工作策划相应实践活动,鼓励推陈出新,并在学校层面整体统一协调活动形式、时间等,项目申报评审的过程实际上也是对实践活动进行指导、完善的过程。在专业方面,组建跨界导师团,开发“技术融合工作坊”,如与非遗艺术专业教师合作,将正念冥想与非遗手作融合;与舞蹈专业教师合作,将身体放松与现代舞蹈融合;与体育教师合作,将情绪调节、生物反馈与健身训练融合等。

三、心理实践活动的实效评估:结果导向与过程优化

在传统活动效果评估方式的基础上,结合心理健康教育特点,构建并改进实践活动评估框架,设立心理实践活动三维评估模型。该模型依据教育评估、组织行为学及心理学领域的经典理论模型,结合了“即时反馈—能力提升—行为改变”的逻辑链条,旨在从反应层、学习层、行为层全面衡量心理实践活动效果,短期与长期结合,量化与质性结合。

反应层为即时反馈的依据,旨在评估参与者对活动的直接感受和满意度,为优化体验提供依据。采用量化的 Net Promoter Score(NPS)净推荐值和质性的关键事件访谈法相结合的混合评估方法。学习层即为知识/技能提升依据,旨在验证参与者是否通过活动掌握了新知识或技能,实现认知层面的改变。可以运用标准化的测试或量表来进行评估。行为层即长期行为转化依据,旨在观察参与者是否将活动所学转化为实际行动,并持续产生积极影响。建立三个时间点的测量机制,即活动前1周进行前测,活动结束后进行后测,活动结束3个月后进行追踪测量。例如,我校对开展的朋辈心理互助工作者培训效果评估就采用了此三维评估模型:反应层通过活动结束后对参训学生发放效果调查问卷进行 NPS 评分;学习层通过学习任务完成度即参训者提交作业比率、在线学习时长、培训视频观看进度等进行评估;行为层则通过三个时间点的标准化量表测量对数据进行统计分析进行评估。

评估结果是实践活动进行优化迭代的重要依据之一。我校的朋辈互助工作者培训就在数据驱动下完成了3轮迭代:第一轮采取传统的全校集中讲座培训模式,参与率只有28%;第二轮采用了校院分层培训模式,即校级举办讲座培训、院级开展实践活动,参与率提升至67%;第三轮融入“工

(下转第27页)

Research on the Construction and Practice of Model Worker Studios in Higher Vocational Colleges: A Case Study of the Advanced Innovation Studios Led by Model Workers in Nanjing Vocational College of Information Technology

ZHANG Qiao-xia

(Nanjing Vocational College of Information Technology, Nanjing Jiangsu 210008, China)

Abstract: Based on the construction of model worker innovation studios in higher vocational colleges, and taking the construction and development of the advanced innovation studios led by model workers Zhao Haifeng and Tang Jinhua at Nanjing Vocational College of Information Technology as examples, this paper conducts an in-depth analysis of their construction concepts, operation mechanisms, and practical effects. On this basis, it further explores the sustainable development path of its model worker innovation studios. By systematically summarizing the construction experience of the above model worker innovation studios and deeply analyzing its operational logic and practical achievements, it has distilled strategies and paths with universal guiding significance for the construction of model worker innovation studios in higher vocational colleges, in order to enrich relevant theoretical research and provide practical models for other institutions, aiming to offer reference and guidance for similar institutions.

Key words: model worker innovation studio; construction mode; practical path

(责任编辑:陈思婷)

(上接第14页)

作本位”的做中学模式,结合专业特色和就业竞争力设置实践活动,不仅参与率提升至90%以上,且NPS评分达到50.43,活动效果显著提升。

四、挑战与未来展望

随着人工智能的发展与应用,心理实践活动势必要与人工智能相融合。尽管AI可以提供更多个性化的设计和服务,可数据分析系统的运维成本较高,隐私保护边界模糊,这些成为当前AI应用于心理实践活动的现实性问题。此外,心理实践活动与课程教学、咨询服务、危机干预等深度联动不够,需要考虑形成整体化的方案,形成系统联动效应。

未来可以开发“心理实践活动”平台,充分运用人工智能技术;编写《心理实践活动影响白皮书》,制作动态图表,统计分析学生心理素养提升数据、校园心理文化氛围指标、学生心理成长故事集等,将成果动态化、可视化;构建校本心育体系,促进课程教学、咨询服务、危机干预与实践活动的深度融合。

五、结语

心理实践活动的创新设计与实效评估是提升高校心理

健康教育质量的关键。通过需求分层、专业融合、资源整合及科学评估,南工大浦江学院心育活动体系为高校提供了可借鉴的实践路径。未来需进一步强化技术应用与系统联动,推动心理健康教育工作的高质量发展。

参考文献:

- [1]周天涯.大学生心理健康教育实践活动的创新路径探析[J].科教导刊,2022(33).
- [2]俞国良.社会转型:社会心理服务与社会心理建设[J].心理与行为研究,2017,15(4).
- [3]陈宇琦.基于行为激活理论的青少年抑郁症患者体感运动游戏干预方案的构建及应用研究[D].广州:南方医科大学,2025.
- [4]周星月.叙事治疗的结构与重构技术在大学生自我同一性团体辅导中的应用[D].上海:华东师范大学,2024.
- [5]谢夏洋.NPS数据在一线管理中的应用探讨[J].中小企业管理与科技,2023(3).

Innovative Design and Effectiveness Evaluation of Psychological Practice Activities in Colleges and Universities

WU Ya-zi

(Nanjing Tech University Pujiang Institute, Nanjing Jiangsu 211200, China)

Abstract: Mental health education is a crucial component of the overall education system in colleges and universities, and psychological practice activities serve as a key vehicle for enhancing students' psychological qualities. However, there are still shortcomings in terms of target specificity, professional depth, overall coordination, and evaluation mechanisms in current psychological practice activities in colleges and universities. Taking the mental health education activity system of the Pujiang Institute of Nanjing Tech University as a case, this study explores the innovative design and effective evaluation methods for psychological practice activities. Through innovative designs such as constructing a three-tiered demand matrix "whole—group—individual", integrating psychological professional techniques, and implementing a "project-based" resource package, as well as establishing a three-dimensional evaluation system "response layer—learning layer—behavior layer", the coverage and effectiveness of the activities have been significantly improved. The findings of this study provide both theoretical reference and practical guidance for optimizing psychological practice activities in colleges and universities.

Key words: college students; mental health education; psychological practice activities; innovative design; effectiveness evaluation

(责任编辑:范新菊)