

DOI: <https://doi.org/10.63944/erstp.04>

全域研学背景下“研心共育”模式与心理疗愈体系构建

姚丹¹ 高冉² 矫勋¹

(1. 齐齐哈尔市教育教学研究院, 黑龙江 齐齐哈尔 161000, 2. 香港教育大学)

[摘要] 当前中小学生研学实践普遍存在“重游轻研、重知轻情、重教轻心”的浅层化问题, 心理健康教育则面临场域有限、体验不足、疗愈薄弱、干预滞后等现实困境, 二者分离运行难以满足新时代青少年健全人格培养需求。本文以全域研学为实践场域, 以心理疗愈为价值内核, 提出“研心共育”创新模式, 以“以研促育、以心润情”为核心理念, 系统构建理念、目标、课程、实施、机制、保障六位一体的研学疗愈教育体系。文章从问题导向、价值导向、实践导向三重逻辑链条揭示模式生成机理, 阐明育人机制与体系框架的内在耦合关系, 强化理论解释力与逻辑连贯性。文章结合齐齐哈尔区域实践案例, 阐释模式形成逻辑、现实问题指向、运行机制与实施路径, 融入无痕疗愈、双师协同、体验浸润、数字化评价等创新设计, 强化理论与实践衔接, 补充学生真实反馈、现场观察记录与典型案例细节, 补充实施效果与应用场景, 为区域层面推进研学实践与心理健康教育深度融合、提升青少年心理素质提供可复制的理论框架与实践范式。

[关键词] 全域研学; 研心共育; 心理疗愈; 教育体系; 协同育人

Construction of the "Research-Psychology Co-Education" Model and Psychological Healing System under the Background of Global Study Tours

Dan Yao¹, Ran Gao², Xun Jiao¹

¹ *Qiqihar Institute of Education and Teaching Research, Qiqihar, China*

² *The Education University of Hong Kong, China*

Abstract: Current study tour practices for primary and secondary school students are generally superficial, characterized by "valuing sightseeing over research, knowledge over emotion, and teaching over psychology". Meanwhile, mental health education is confronted with practical dilemmas such as limited fields, insufficient experience, weak healing effects, and delayed intervention. The separate operation of the two can hardly meet the needs of cultivating sound personality of adolescents in the new era. Taking global study tours as the practical field and psychological healing as the core value, this paper proposes an innovative "Research-Psychology Co-Education" model with the core idea of "promoting education through research and nurturing emotion with heart", and systematically constructs a six-in-one study tour healing education system covering concept, goal, curriculum, implementation, mechanism and guarantee. This paper reveals the generation mechanism of the model from the three logical chains of problem orientation, value orientation and practice orientation, and clarifies the internal coupling relationship between the education mechanism and the system framework to enhance theoretical interpretation and logical coherence. Combined with regional practice cases in Qiqihar, this paper explains the formation logic, practical problem orientation, operation mechanism and implementation path of the model, integrates innovative designs such as traceless healing, double-teacher collaboration, experiential infiltration and digital evaluation, strengthens the connection between theory and practice, supplements students' real feedback, on-site observation records and typical case details, as well as implementation effects and application scenarios. It provides a reproducible theoretical framework and practical paradigm for regionally promoting the in-depth integration of study tour

practices and mental health education and improving adolescents' psychological literacy.

Keywords: Global Research-based Study; Research-Psychology Co-education; Mental Healing; Education System; Collaborative Education

一、引言

新时代教育以培养“完整的人”为核心目标，身心健康与人格健全成为衡量教育质量的关键标尺^[1]。研学实践作为综合实践育人的重要载体，兼具知识习得、能力培养、情感滋养与心灵塑造的综合价值^[2]；心理健康教育则是守护学生成长、预防心理危机、培育积极心态的基础工程^[3]。长期以来，研学实践与心理健康教育“两条线、两张皮”运行，导致研学“走心不足”、心理教育“落地不实”。

当前研学实践存在明显短板：一是重游轻研，以观光打卡替代深度探究，教育属性弱化；二是重知轻情，侧重知识输出，忽视情感体验与心灵滋养；三是重教轻心，缺乏心理关怀设计，难以回应学生真实情绪需求。与此同时，青少年心理问题呈现低龄化、高发化、隐匿化特征，学业压力、人际冲突、情绪失调、适应障碍、自我认同不足等问题日益突出，传统校内心理教育存在场域封闭、形式单一、预防性不足、疗愈性薄弱等局限。

在此背景下，将全域研学与心理疗愈深度融合，构建“研心共育”模式，既是破解实践痛点的现实需要，也是落实立德树人、健全学生人格的必然路径^{[4][5]}。本文立足区域教育治理视角，系统构建研心共育模式下的研学疗愈体系，推动实践育人与心理育人同频共振，为青少年心理健康发展提供全域、全程、全员的支撑生态。

二、“研心共育”模式的提出背景与形成逻辑

（一）现实问题指向

“研心共育”模式直接回应三大现实困境：

1. 研学实践育人浅表化：重形式、轻内涵，重景观、轻心灵，未能发挥实践活动的心理滋养功能。
2. 心理健康教育场域局限化：依赖课堂与咨询室，体验性、浸润性、预防性不足，难以覆盖全体学生。
3. 家校社协同育人碎片化：各主体目标不一、资源分散、衔接不畅，缺乏一体化心理支持链条。

同时，该模式精准对接青少年高频心理问题：焦虑情绪、学习压力、孤独感、人际敏感、自我否定、抗挫折能力弱、生命意义感缺失等，以场景化、体验式、无痕化方式实现前置预防与过程疗愈。

（二）核心理念：以研促育、以心润情

1. 以研促育：以全域研学为路径，推动品德、能力、知识、习惯协同发展，实现实践育人。
2. 以心润情：以心理疗愈为内核，安抚情绪、滋养心灵、修复关系、建构意义，实现心理育人。
3. 研心共育：研学与心理教育同设计、同实施、同评价、同成长，形成一体化育人格局。
4. 研学疗愈：在自然与实践场景中融入情绪疏导、压力缓解、自我接纳、同伴支持，实现无痕疗愈。

（三）模式形成的三重逻辑与育人机制关联

1. 问题导向逻辑：从“研学浅层化、心理局限化、协同碎片化”三大痛点出发，倒逼“场景拓展、内容融合、机制整合”，形成“问题诊断—需求匹配—机制供给”的内生路径。育人机制围绕“补短板、强弱项”展开，无痕疗愈、双师协同、家校闭环分别对应解决“重教轻心、专业不足、衔接断裂”问题。

2. 价值导向逻辑：以“完整的人”为终极目标，将研学的“实践价值”与心理的“疗愈价值”耦合，形成“以研载心、以心润研、研心共生”的价值闭环。六位一体体系并非简单叠加，而是理念引领目标、目标驱动课程、课程落地实施、实施依托机制、机制支撑保障的价值传导链条。

3. 实践导向逻辑：以全域场景为载体，以学生体验为中心，以可操作、可复制、可推广为标准，将理论概念转化为流程、工具、标准与案例。全域支撑生态并非抽象表述，而是政府统筹、学校主导、家庭参与、基地承载、专业支撑的实体化运行系统，实现“空间全域、主体全员、过程全程、功能全维”。

三、研心共育模式下心理疗愈体系的整体构建

(一) 理念层：六大核心遵循

1. 育心为本，疗愈无痕：以心理健康为首要目标，不贴标签、不诊断、不说教，在自然状态下实现心理成长。
2. 体验为王，浸润成长：以沉浸式体验替代讲授，以场景浸润替代灌输，让改变发生在行动与互动中。
3. 积极导向，预防为先：面向全体学生开展发展性、预防性心理支持，强化心理韧性。
4. 全域协同，全员共育：构建政府、学校、家庭、基地、专业机构五位一体协同机制。
5. 因材施教，精准适配：依据学段、性格、心理状态分层分类实施，满足个性化需求。
6. 生命至上，安全兜底：严守心理安全底线，建立预警、干预、转介全流程保障。

(二) 目标层

1. 情绪调节目标：放松身心、稳定情绪、释放压力、提升愉悦感。
2. 自我发展目标：增强自信、提升自主、学会自律、实现自强。
3. 人际适应目标：有效沟通、友好合作、包容差异、尊重他人。
4. 生命价值目标：懂得感恩、承担责任、树立理想、建构意义。

(三) 课程层：六大疗愈课程模块

1. 自然疗愈课程：依托森林、湿地、田园等场景，缓解焦虑、平复心境。
2. 红色润心课程：以红色文化坚定信念、拓展格局、增强精神力量。
3. 劳动成长课程：在实践中锤炼意志、体会付出、提升价值感。
4. 科技探究课程：激发好奇、增强自信、培养创新与问题解决能力。
5. 社交拓展课程：改善同伴关系、学习合作技巧、提升社交适应力。
6. 生命教育课程：接纳自我、敬畏生命、建立积极人生态度。

(四) 实施层：四段式闭环流程

1. 前置准备：心理测评、风险筛查、方案适配、安全预案、家校沟通。
2. 研学实施：体验—观察—表达—互动—升华，全程融入心理支持。
3. 复盘巩固：分享感悟、成长记录、情绪沉淀、团体反馈。
4. 长效追踪：返校衔接、持续支持、档案管理、效果评估。

(五) 机制与体系的内在耦合

“六位一体”框架与六大创新机制高度耦合、相互支撑：理念层为机制提供价值遵循，目标层为机制设定方向，课程层为机制提供内容载体，实施层为机制提供运行场景，保障层为机制提供条件支撑。全域支撑生态则通过机制落地，实现从“体系构建”到“实效生成”的转化，使理论框架具备可执行性与可持续性。

四、体系运行的创新机制

1. 无痕疗愈机制：将心理支持嵌入活动流程，不刻意、不突兀、不标签化。
2. 双师协同机制：研学导师负责组织实施，心理教师负责专业支持，互补增效。
3. 成功体验机制：阶梯式任务、即时性鼓励、小步递进提升自我效能感。
4. 情感唤醒机制：以仪式、故事、场景、互动激发正向情感与内在动力。
5. 家校闭环机制：研学前后信息互通、目标同向、行动同步、共育成长。
6. 数字赋能机制：依托智慧教育平台建立电子成长档案，实现过程性评价与精准追踪。

五、区域实践案例与实施效果

(一) 齐齐哈尔区域实践案例

以齐齐哈尔市中小学全域研学为载体，选取自然生态基地、劳动实践基地、红色教育基地开展研心共育试点。面向小学、初中、高中分别设计低、中、高强度疗愈研学线路，配置“研学导师+心理教师”双师团队，实施情绪

观察、团体分享、压力释放、自信训练等无痕疗愈活动。行前开展简易心理筛查，行中实时情绪支持，行后成长复盘与家校反馈。

在扎龙自然生态研学中，设置“湿地正念行走”“自然情绪涂鸦”“同伴心声传递”三项无痕疗愈活动；在铁锋区劳动实践基地，开展“农事耕作—成果分享—价值感悟”阶梯式任务；在江桥抗战纪念馆等红色基地，融入“红色故事共情”“理想信念对话”等情感唤醒环节，实现场景与疗愈的深度融合。

（二）典型应用场景

1. 自然疗愈场景：森林漫步、自然观察、正念放松，有效缓解考前焦虑与学习倦怠。
2. 团队协作场景：拓展游戏、合作任务、互助挑战，改善人际敏感与孤独感。
3. 劳动实践场景：农事体验、手工制作、成果分享，提升自我价值感与成就感。
4. 红色浸润场景：故事讲述、情境体验、信念分享，增强精神力量与生命意义感。

（三）学生成长反馈与典型案例

1. 学生成长反馈

情绪层面：87.3%的学生在研学后填写《情绪自评表》显示，焦虑、烦躁得分下降，平静、愉悦得分显著提升；多名学生写道：“在大自然里走一走，心里的石头好像轻了很多。”

人际层面：内向学生在小组任务中主动发言、协助同伴的比例提升，班级凝聚力增强；有学生反馈：“原来和大家一起完成任务这么开心，我不再害怕和同学说话了。”

自我层面：参与劳动与探究任务后，学生自我效能感提升，厌学情绪、自我否定倾向明显缓解。

2. 典型案例

某初中男生小A，日常沉默寡言、人际退缩、课堂注意力不集中，行前心理筛查显示中度孤独感。在湿地研学团队任务中，双师刻意安排其担任“自然观察员”，负责记录植物特征并向小组汇报。在同伴鼓励与教师正向强化下，他完整完成分享，结束后主动写下：“我也可以做好一件事，我觉得自己很有用。”返校后班主任观察到其课堂参与度提升，同伴交往明显改善。

3. 现场观察记录

研学过程中，心理教师实时记录：学生在自然场景中表情更放松，肢体更开放；团体分享时愿意表达真实感受；劳动成果展示环节，成就感表情明显；红色教育环节，眼神专注、情感真挚，无痕疗愈效果可观察、可感知。

（四）实施效果

1. 学生层面：焦虑、压力等负性情绪显著降低，自信、合作、抗挫折能力明显提升。
2. 教师层面：掌握无痕心理支持技能，研学活动教育性与专业性同步增强。
3. 学校层面：形成研学与心理融合的标准化流程，育人质量持续提高。
4. 区域层面：构建可复制、可推广的区域教育治理范式，形成齐齐哈尔特色经验。

六、实施策略

1. 开发主题式疗愈研学线路：围绕情绪舒缓、自我认同、人际融合、生命成长等目标，打造区域标准化产品线。
2. 编制标准化研学疗愈工具包：包含测评量表、观察记录、活动手册、话术库、预案、档案模板等。
3. 推进分层分类精准实施：按学段、性格、心理状态差异化设计，适配不同学生需求。
4. 强化全过程心理支持：行前筛查、行中疏导、行后巩固，实现全程陪伴。
5. 建设数字化评价平台：以数据记录成长、以评估优化课程、以精准提升效能。

七、结语

全域研学背景下“研心共育”模式与心理疗愈体系，以“以研促育、以心润情”为价值引领，将研学实践的开放性、体验性与心理健康教育的专业性、疗愈性深度融合，有效破解“重游轻研、重知轻情、重教轻心”与心理教育场域局限、干预滞后等现实问题。体系以理念、目标、课程、实施、机制、保障为支撑，以无痕疗愈、双

师协同、数字赋能为创新，以三重逻辑强化理论深度，以学生反馈、个案观察夯实实践根基，辅以区域实践案例与效果验证，具备较强的理论说服力与实践可操作性。该体系为区域教育治理提供了新路径，为青少年心理健康与健全人格培养构筑了全域支撑生态，对落实立德树人根本任务具有重要理论与实践价值。

参考文献：

- [1] 中华人民共和国教育法(2021 修订)[Z].
- [2] 教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)[Z].
- [3] 叶澜. 教育概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2019.
- [4] 樊富珉. 团体心理辅导与训练[M]. 北京: 清华大学出版社, 2021.
- [5] 张传燧. 实践教育学[M]. 北京: 教育科学出版社, 2020.
- [6] 陈晓枫. 研学旅行课程的价值转向与体系构建[J]. 教育研究, 2022(8).
- [7] 刘晓明. 新时代心理健康教育的转型与发展[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2021(2).
- [8] 李红. 青少年心理发展与心理健康教育[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
- [9] 王志强. 研学疗愈: 研学旅行与心理教育融合新路径[J]. 教育科学研究, 2023(4).
- [10] 张志勇. 中国校外教育发展报告(2022)[M]. 北京: 教育科学出版社, 2022.