

“我心中的幸福科学馆”积极心理学活动案例

刘槟

(北京市朝阳区青少年活动中心,北京 100004)

积极心理总团利用 2025 年春季学期及暑期总团活动时段,围绕“如何设计、制作一个幸福科学馆模型”这一驱动问题开展项目式学习,围绕积极心理学基础知识提炼适合科学馆展示的核心内容并绘制成视觉笔记、参观中科院心理梦工场、学习并设计兼具科普性和体验性的 3 张建筑模型图、学习及制作了 3 个幸福科学馆建筑模型、分别撰写展示解说词并进行教育教学成果展示及线上宣传。该活动加深了学生对积极心理学的理解、锻炼了团队合作能力和问题解决能力,培育了积极心理品质,通过汇报展示、视频号等线上线下宣传提升了积极心理学的知识普及率,推动了周边社区的心理文化建设。

一、活动目标

(一)知识目标

1. 准确掌握积极心理学核心理论,包括积极情绪、心流、心理韧性、品格优势等,能筛选适宜内容转化为幸福科学馆展示要素;
2. 理解建筑模型设计的基本原则,掌握数学比例计算、美术构图、工程学结构选型等跨学科知识的基础应用逻辑。

(二)能力目标

1. 沟通合作:通过小组讨论、分工协作完成模型设计与制作,提升团队协作与表达能力;
2. 问题解决:在模型制作、方案迭代中主动应对突发问题,提出可行解决方案;
3. 跨学科应用:将积极心理学、数学、美术、工程学等知识融合,解决科普馆设计与制作中的实际问题;
4. 反思迭代:在实践中总结不足,优化设计方案与制作流程。

(三)态度目标

1. 增强社会责任感:关注公众对积极心理学的认知误区,通过科普宣传推动社区心理文化建设;
2. 培育积极心态:建立学生正向面对困难的态度,激发积极情绪,培养坚韧不拔的心理品质。

二、案例设计

(一)项目背景与驱动问题

2024年暑假期间,积极心理总团的学生在参与社会科学调查研究时发现,许多民众对积极心理学存在误解,认为其仅适用于有心理困扰的人群。进一步调研发现,全国仅有四家面向公众的积极心理学体验空间,北京尚没有。这些现状激发了学生设计并制作一个幸福科学馆模型的想法,以期提升公众对积极心理学的认知。

因此,本项目的驱动问题为“如设计、制作一个幸福科学馆模型”。围绕项目,分解驱动问题为以下三个问题:

1.结合积极心理学基础知识,提炼适合科普馆展示的核心内容,如何设计一个幸福科学馆的原型设计图?

2.如何设计并建造一个适合普通大众参观的幸福科学馆模型?

3.如何撰写一个5分钟左右的幸福科学馆展示解说词,帮助大众更好地了解科学馆?

(二)跨学科知识整合与应用

活动联动多学科知识解决实际问题,具体应用如下(表1)。

表1 跨学科知识整合与应用表

学科	核心知识/技能	实践应用
积极心理学	积极情绪、心流、PERMA模型等理论	筛选科学馆展示内容(如“情绪互动墙”“心流体验区”设计)
数学	比例计算、材料规划、时间管理	模型尺寸缩放(如按1:50比例设计场馆)、材料用量预算、制作进度拆分
美术	造型构图、创意表达	绘制科学馆设计图(含动线布局、功能分区视觉呈现)
工程学	结构承重、材料选型	模型墙体连接(如用树脂胶固定雪弗板)、设备布局(如拆除存在安全隐患的风扇)
语文	书面与口头表达	撰写路演解说词,清晰介绍科学馆功能与设计理念

(三)分阶段活动设计

结合2025年春季学期及暑期共13次总团活动,分五个阶段推进:

阶段一:梳理积极心理学基础知识(第1~3周)

1.学生任务:系统梳理积极心理学理论,筛选适合幸福科学馆展示的核心内容(如“积极人际关系”“心理韧性”),以视觉笔记形式呈现(含图文结合的理论解读与展示构想)。

2.教师支持:提供积极心理学基础知识框架、视觉笔记思维框架,引导学生区分“积极心理学”与“心理咨询”的适用场景。

阶段二:实地调研与经验学习(第4周)

1.学生任务:参观中科院心理所“心理梦工场”,体验“VR脱敏治疗”“情绪收集站”等互动项目,记录场馆动线设计(“理论—互动—反馈”闭环)与体验区设置逻辑。

2.教师支持:组织实地考察,引导学生观察各仪器的设计原理,思考如何转化为模型中的互动元素,引导学生复盘参观经历,分享收获与借鉴经验。

阶段三:科普馆设计图绘制(第5~6周)

1.学生任务:结合调研结果,确定科学馆目标人群(全年龄段)与核心功能区,绘制草图并迭代优化,形成终稿(含楼层分布、动线规划、互动设备标注)。

2.教师支持:讲解博物馆动线设计原理(如“3:1功能美学比”),提示设计需兼顾安全性(如预留1.2米安全距离)与体验性(如儿童友好型“彩虹情绪通道”)。

阶段四:模型制作与迭代(第7~12周)

1.学生任务:梳理模型材料,形成预算清单,购置材料(雪弗板、亚克力板、黏土等),按设计图制作模型,迭代方案,实践修正(如亚克力板碎裂后重新裁切、拆除存在安全隐患的风扇)。

2.教师支持:提供材料及工具,指导模型制作,解决突发状况,推动方案落地。

阶段五:汇报展示与宣传(第13周)

1.学生任务:撰写汇报展示解说词(突出幸福科学馆“体验+科普”特色),在朝阳区青少年活动中心安华里校区进行现场展示,同步通过视频号宣传,收集居民反馈。

2.教师支持:指导教育教学成果展示,协调校区展示场地,记录活动过程并整理反馈数据。

(四)资源支持

活动依托朝阳区青少年活动中心场地开展,联动中科院心理所“心理梦工场”提供专家讲解与设备体验;材料方面配备海报纸、雪弗板、亚克力板等制作工具,以及积极心理学专家全程指导跨学科知识应用。

三、案例成果

经过13次活动实践,项目形成了兼具教育价值与社会意义的成果,具体如下:

(一)三大幸福科学馆模型成果

学生分组完成3个主题鲜明的幸福科学馆模型,融合积极心理学理论与创新设计:

1.美好生活体验空间

以“分层体验”为核心,设计四层空间:一层“心镜阁”(VR体验大脑功能)、二层“书语轩”(心理书籍阅读区)、三层“光影厅”(情绪主题电影放映)、四层“悦休坊”(露天休闲区),通过“理论认知—互动体验—放松实践”的动线传递积极心理学理念。

2.幸福生活体验中心

聚焦“科学认知”(含积极心理学发展史展区、脑电测试互动设备)和“实践体验”(如VR游戏减压区、正念冥想空间),设置咖啡店、停车场等配套设施,模拟真实场馆运营场景。

3.北京美好生活体验空间

6层立体设计,涵盖“互动—治愈—社交—成长”全链条:一层“互·予”(AI情绪测

试)、二层“心·愈”(VR 胡同漫步)、三层“戏·灵”(心理冒险游戏)、四层“社·心”(社交心理指导)、五层“梦·启”(愿望漂流瓶)、六层“星·畔”(情绪咖啡厅),通过“沉浸式体验”降低公众对心理学的距离感。

(二) 学生成长

1.知识深化:学生能准确阐述积极心理学核心理论(如 PERMA 模型),并灵活转化为科普展示内容(如将“积极人际关系”设计为“互动合影墙”)。

2.能力提升:锻炼了学生的团队合作能力、问题解决能力、创新思维能力和责任感,在项目式学习中培育了积极心理品质。

3.态度转变:学生从“被动学习”转为“主动传播”,例如张栩晨在模型损坏后主动牵头重建,展现抗逆力与责任感;吴若祺在队友不足情况下转换思路,开发新的制作方法。

(三) 家长收获

1.见证孩子综合能力提升:家长亲眼见证了孩子在项目中的全面成长,包括沟通合作能力、问题解决能力、创新思维能力和社会责任感的培养。孩子们通过小组讨论、设计模型、解决问题等过程,不仅学会了如何与他人有效合作,还锻炼了面对困难时的积极心态和解决问题的能力。

2.深化对积极心理学的理解:通过参与孩子的项目展示,家长对积极心理学有了更深入的了解。他们认识到积极心理学不仅仅是解决心理问题的工具,更是提升个人幸福感、促进社会和谐的重要途径。

(三) 社会影响

科普宣传成效:通过学生精彩的教育教学成果汇报展示、视频号直播宣传,吸引了 80% 的周边社区居民的兴趣。居民们纷纷表示对积极心理学产生了浓厚兴趣,希望未来能有更多类似的活动;部分家长表示“希望孩子参与类似课程,理解‘幸福不是治疗,而是主动体验’”。

四、总结与反思

(一) 案例亮点

该案例有机整合了积极心理学、数学、美术、工程学等多学科知识,体现了“做中学”的跨学科实践理念;同时,从社会现象入手,确定驱动问题拆解到阶段性任务实施,再到成果展示与评价,形成闭环学习链条,有效培养了学生的问题解决能力与团队协作能力;最后,在社会影响方面,通过线上线下宣传,显著提升了积极心理学的知识普及率,推动了社区心理文化建设。

(二) 未来优化方向

首先,在积极心理学内容筛选前,引导学生思考科学馆适宜的参观人群,增强内容的针对性和新颖性。同时,可加强跨学科知识整合与应用能力的教学设计,提供“理论—体验”转化工具,引导学生将抽象理论具象化,提高跨学科知识融合度;可通过走入社区、学校等

方式,拓宽社会实践学习渠道,延伸项目式学习成果,提升学生对积极心理学的宣传,增强公众对积极心理学的理解。

通过本案例的深度体验学习,学生不仅深化了对积极心理学的理解,更在跨学科实践中提升了问题解决与社会参与能力,而幸福科学馆模型作为“缩小版的美好构想”,也为推动公众认识积极心理学、构建社区心理文化提供了青少年视角的实践样本。