

Practice and Exploration of Experiential Theme Class Meetings in Colleges and Universities Based on the Peak-End Rule—Taking the 2022 grade landscape architecture major as an example

Baoyu Huang Ying Yu*

Shandong Agricultural University, Taian, Shandong, 271018, China

Abstract

Taking the 2022 grade landscape architecture major at the College of Forestry, Shandong Agricultural University as an example, this study explores the practical pathway of integrating the peak-end rule into experiential thematic class meetings. Employing qualitative research methods and adhering to the “student-centered” core philosophy, the research fully respects college students’ individual differences and stage-based growth patterns. By focusing on ideological guidance, optimizing theme design, and innovating organizational forms, it aims to enhance students’ capacities for self-education, self-management, and self-service. Practice has shown that experiential thematic class meetings based on the peak-end rule help adjust class advisors’ work approaches, innovate working methods, and improve the effectiveness of education. By appropriately leveraging the key touchpoints of “peak” and “end” experiences during class meetings, class advisors guide students to participate deeply and collaborate creatively, providing transferable experience for university class management and ensuring detailed and concrete implementation of educational work.

Keywords

Thematic class meeting; Qualitative research; Peak-end rule; Student-centered

基于峰终定律的高校体验式主题班会工作实践与探索——以2022级风景园林专业为例

黄宝玉 于莹*

山东农业大学，中国·山东泰安271018

摘要

以山东农业大学林学院2022级风景园林专业为例，探索将峰终定律引入体验式主题班会的实践路径。研究采用质性研究方法，坚持“以生为本”核心理念，充分尊重大学生的个性化差异和阶段性成长规律。通过聚焦思想引领、优化主题设计、创新组织形式，着力提升学生的自我教育、自我管理与自我服务能力。实践表明，基于峰终定律的体验式主题班会有助于调整班主任工作思路，创新工作方法，增强育人实效。班主任在班会中合理把握“峰值”与“终值”的关键触点，引导学生深度参与、协作共创，为高校班级管理工作提供了可借鉴的经验，切实将育人工作落实落细。

关键词

主题班会；质性研究；峰终定律；以生为本

【基金项目】2025山东省文化艺术科学协会艺术科学重点课题《“自然—文化”服务耦合视角下的泰山风景遗产的时空分异与协同增效研究》（项目编号：L2025Q05160494）。

【作者简介】黄宝玉（1990-），女，中国山东临沂人，硕士，讲师，从事风景园林设计及其理论研究。

【通讯作者】于莹（1990-），女，中国山东滕州人，博士，从事风景园林设计及其理论研究。

1 引言

“00后”大学生成长于网络化时代，生活多元化强，思维活跃度高，知识获取面广，个性差异化显著，传统的班级管理模式已略显滞后。主题班会作为班级管理的有效形式之一，是高校班主任加强班级管理的有效途径。作者探索将峰终定律应用于体验式主题班会中，以学生的当下需求为导向并关注学生成长中的兴趣点，利用质性研究方法实现对学生个性化、精准化的成长指导，使班级管理工作更具系统性

和操作性, 以期为高校班主任工作提供科学指导。

2 研究的理论基础

2.1 峰终定律

2002年, 心理学家丹尼尔·卡纳曼(Daniel Kahneman)指出有2个因素决定用户对体验的印象: 顶峰时刻(包括正向顶峰与负向顶峰)与终点时刻的感觉, 即峰终定律。^[1]峰终定律是基于潜意识而总结体验记忆的理论, 用户对一事物进行体验后, 能够记住的体验是在峰值时刻与终点时刻的体验, 峰值时刻与终点时刻即为关键触点^[2]。

峰终定律是一个被广泛应用的心理学术概念, 用户对一种体验的印象主要取决于体验的“峰值”和“终值”, 中间的过程影响甚微。将峰终定律应用于体验式主题班会设计中, 明确育人目标, 以期更好发挥主题班会的育人实效。

2.2 质性研究

质性研究方法是研究者本人作为研究工具, 在自然情境下采用多种资料收集方法对社会现象进行整体性探究,

使用归纳法分析资料和形成理论, 通过与研究对象互动对其行为和意义建构获得解释性理解的一种活动^[3]。

质性研究方法的应用可以帮助高校班主任更好地关注大学生的真实体验和经历, 以及大学生构建其学习观、价值观和世界观的方式。高校班主任应深入到学生的“内部”, 与学生共情, 通过日常接触、深入谈话、主题活动、拓展实践、学习交流、实习调研、指导竞赛等方式细化每一位学生的个性化动态档案, 有针对性地开展辅导, 了解不同学生的兴趣爱好及特长, 为体验式主题班会角色分工夯实基础。

3 设计与实施

3.1 坚持以生为本, 拓宽班会主题

大学生在不同的时期拥有不同的诉求, 不同的阶段关注点也会不同, 在班会主题选择时, 必须以学生现实需求为落脚点, 以学生兴趣为导向。从大一到大四阶段班会主题的选择依据学生的当下兴趣与专业特色而不断更新, 22级风景园林专业主题选择见表1。

表1 22级风景园林专业体验式主题班会主题选择

| 时间 | 主题选择 | 注意事项 |
|------|--|--|
| 第一学年 | 猜猜我的MBTI; 风景园林与美丽中国; 我的地盘听我的; 我的家乡的特色、文化与美食; 如何更高效的学习; 我的四年规划; 10年后的我; 有请我的专业榜样; 保护我的眼睛、颈椎; 高效记忆法; 生日主题班会等。 | 大一阶段学生对整个大学生活从迷茫到熟悉, 对身边的同学也是逐渐熟悉的过程, 刚开学主要是班主任来引导、陪伴学生。通过丰富多彩的主题班会, 来增加学生的互动机会, 增进学生的了解。后期主题涉及专业认知, 学习方法等帮助学生更好的适应大学生活, 会抓主次, 劳逸结合, 明确目标, 成为一个清醒的大学生。 |
| 第二学年 | “我比你猜”默契配合; 和诈骗说再见(筑牢防范意识, 谨防受骗); 英语四六级快速过关; 羽毛球宿舍联谊赛; 家乡味我负责厨艺大比拼; 瓦楞纸的座凳; 一张A4纸我要穿进去; 击鼓传花才艺秀; 专业相关竞赛有哪些; 生日主题班会等。 | 大二阶段风景园林专业学生已经彼此熟悉, 相关专业课程也已经开设一部分, 班会主题主要由学生主导, 通过网络途径学生分享感兴趣的主题或想了解的知识, 通过网络投票确定班级主题。 |
| 第三学年 | 专业与未来; 学习的迁移; 考研或就业; 平时作业对标竞赛; 生活技能小妙招; 植物认知小组竞赛; 有请我的榜样; 我们一起练瑜伽; 我的家乡短视频制作展示; 专业学习与AI; 专业实习与专业促进; 我画你来猜; 生日主题班会等 | 大三阶段风景园林专业学生专业课学习比较紧凑, 并且还有专业实习。后期面临考研、就业或考公等选择, 学生对未来有迷茫和困惑。主题班会以学生当下的困惑为出发点, 学生投票选择班会主题。助力学生解决当前困惑并通过运动活动或团建主题班会帮助学生劳逸结合, 将压力转化为面向未来的动力。 |
| 第四学年 | 备战考研; 社会需要何种人才; 毕业设计如何规划; 面试如何展现自我; 生日主题班会等。 | 大四学生面临考研、考公或就业压力, 对自己的未来比较迷茫。主题班会开展次数减少, 班会主题更多针对学生当下的需求。高校班主任更多采用一对一或一对多的交流方式, 根据学生的个性特点和志向全方位、精细化的精准帮扶。 |

3.2 发挥团队作用, 激发学生能力

学生核心素养的培养是当今时代发展对教育目标的重新定位, 而团队协作、组织管理的能力是学生核心素养的重要组成部分。学生通过网络投票(22级学生全员29人, 12次主题班会选题投票率都是为100%)、师生共商等方式确定班会主题, 班级主持人(其中8次为班长主持, 3次为团支书, 1次为文体和生活委员)负责主持班会, 班级记录员负责记录班会全过程, 整个班会过程全部由学生组织策划, 明确主题班会目标, 采用多种举措, 全方位提升学生参与的广度和深度, 让团队协作效益最大化。根据每个学生的个性化差异与擅长方向(图1)进行分工, 做到人人

参与, 才尽其用, 让主题班会有目的、有计划、有组织地开展。

3.3 明确师生定位, 用好峰终定律

在体验式主题班会开始之前, 负责此次班会的学生团队, 要做好缜密的计划, 并要明确班会目标、时间、地点、场所布局、达成的效果、突发事件应对策略, 以及最重要的打造“高峰”时刻。把学生的体验感作为班会设计的重点来考虑, 一个主题班会就是一个“项目”(图2)。在体验式主题班会开展中, 班主任要充分尊重学生的主体地位, 发挥学生的主人翁精神和主观能动性, 让学生团队合作, 自我管理、自我教育、自我成长。

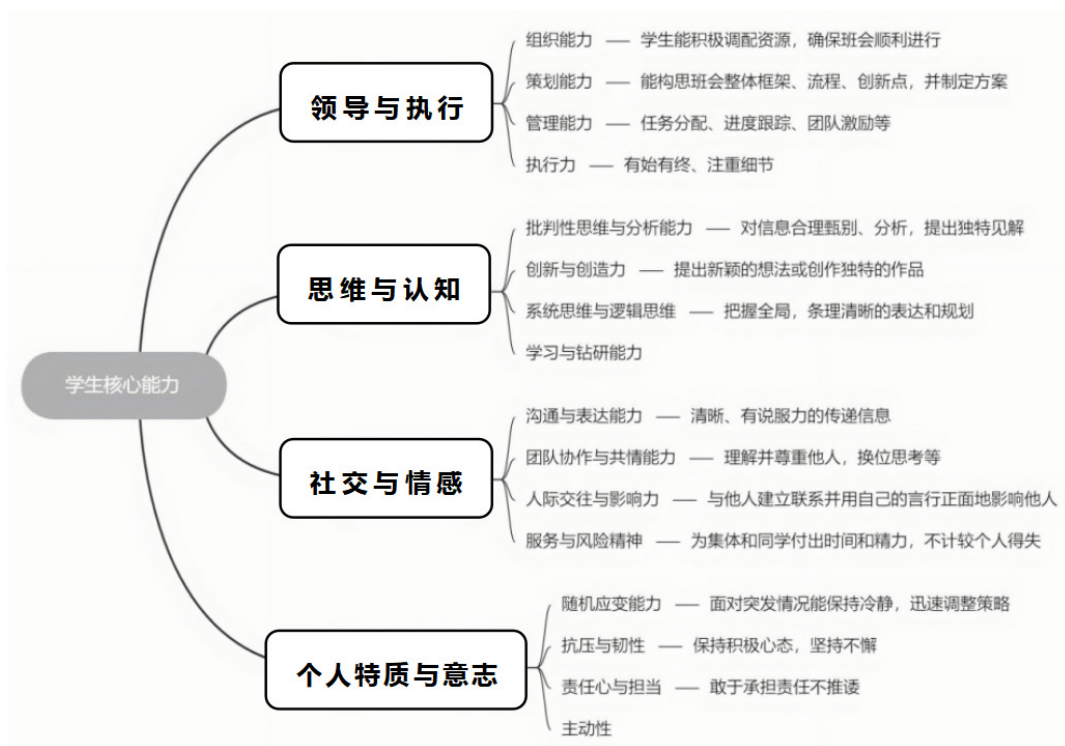


图 1 学生核心能力

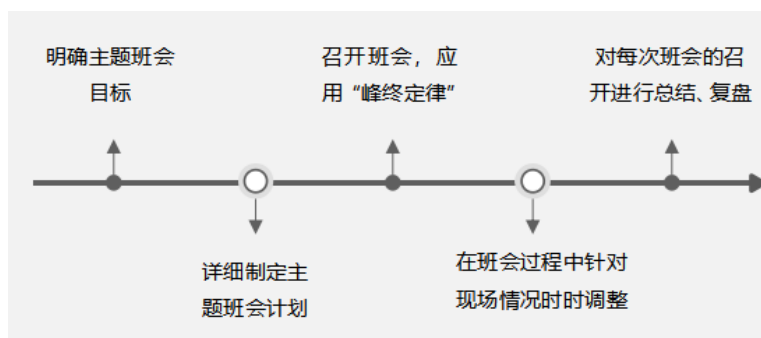


图 2 主题班会“项目”

班主任在班会过程中作为参与者、陪伴者，懂得放权，让班会真正成为培养学生核心素养的主阵地。班会结束由班主任给整个“主题班会项目”做项目评价，并结合案例或是故事把学生的项目进行升华，对学生的闪光点进行穿针引线提炼总结，打造完美“结局”。由学生负责“峰”，班主任负责“终”，让体验式班会效益最大化。

4 支持体系与机制

4.1 完善支撑体系

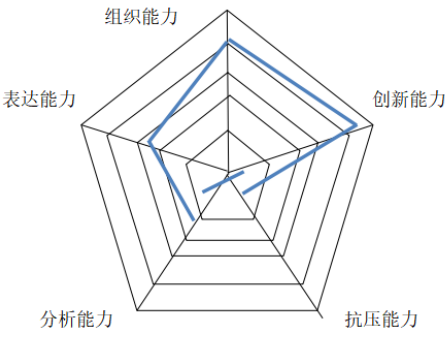
完善的支撑体系是体验式主题班会持续有效开展的重要保障。首先，应当建立动态学生档案（包括班级档案和学生个人档案）（表 2），从大一入学开始全面记录学生的学业情况、心理状态、兴趣爱好、性格特征、家庭情况、职业规划、生日等信息，并定期更新。这有助于班主任精准把握学生需求，为班会主题选取提供依据。在整个动态档案记录

过程中，坚持质性研究方法，给予学生足够的关心关爱，定期深入宿舍，坚持一对一交流、一对多谈话，定期和其他专业课老师交流等。

4.2 建立答疑解惑机制

建立定期答疑解惑机制，通过线上线下相结合的方式，及时解决学生的个性化问题。以学生兴趣为出发点，深入学生内部，通过游戏交流、健身分享、美食互推、影视共赏等与学生建立深厚的师生情，亲其师，信其道，学生主动与老师交流，通过深度访谈，一起解决问题，共同策划竞赛、主题班会、生日聚会等方式深入了解学生真实想法和需求。同时，建立多元评价体系，不仅关注学生的学业成绩，更要重视其核心素养的表现^[4]。此外，还应建立创新激励机制，对表现突出的学生给予适当的奖励和支持，激发学生的创新积极性^[5]。

表2 动态学生档案

| | | |
|---------|---|--------------------------------|
| 班级档案 | 包括班级基本信息,班干部信息,党员及团员信息,男、女生占比,宿舍分布情况,省内省外学生占比情况,班级成绩排名,奖学金获得情况、助学金申请情况,特殊家庭情况、转专业学生情况等 | |
| 学生个人档案 | 学业情况 | 入学成绩,专业排名,各科成绩,专业获奖情况,奖学金获得情况等 |
| | 性格特征 | 性格简介,星座,MBTI,生日、心理情况等 |
| | 家庭情况 | 重点关注特殊家庭如单身、离异家庭、老人带大等情况 |
| | 职业规划 | 学生的未来目标、专业规划、理想信念等 |
| | 兴趣爱好 | 各种特长等信息汇总 |
| 综合能力雷达图 |  <p>例如 22 级其中一位同学拥有很好的组织能力和创新能力但表达能力、分析能力和抗压能力不是很强。</p> | |

5 效果评估与优化

体验式主题班会效果评估指标包含认知层面(知识获取)、情感层面(态度转变)和行为层面(实际行动)三个维度。首先从认知层面来看,风景园林专业学生大三要完成风景园林项目管理课程学习,而学生从大一开始就要自主策划、主持、组织与协调,并且要打造峰值,学生的规划设计能力、创造力与班级协调能力都有质的提升。在此期间,作者担任学生班主任并作为专业教师指导本班学生参加设计、建构大赛多次获奖。其次从情感层面来看,班主任与学生深入交流、共同成长,增加了彼此之间的信任。对 22 级 29 人进行匿名调查,共 29 人参与,有 20 人认为通过主题班会特别是“榜样进课堂”,帮助学生明确了目标与方向,增加了交流学习的机会对自己的学习方面有很大帮助;有 19 人认为通过主持、策划班会活动锻炼了自己的分析、组织、策划等能力;有 6 人通过主题班会锻炼了自己的表达能力等。29 位学生都认为自己在不同层面获得了成长,并愿意把这份成长传递下去,积极参与到下一届及以下学生的“榜样进课堂”主题班会中。作为学生大学四年的陪伴者与成长引领者,班主任成为学生最敬爱的人。最后从行为层面来看,“实践是检验真理的唯一标准”,学生通过实践真正实现了知识的内化,做到了自我教育与自我成长。

6 结论

体验式主题班会作为一种创新的班级管理新模式,在高校班主任工作中展现出独特的价值。通过质性研究发现,这种模式有效促进了学生的自主发展,提升了班级管理效能。其成功关键在于真正落实了以生为本的理念,充分发挥了学生主体作用,同时把握好了班主任的引导角色,构建了更加科学有效的班级管理体系,实现了助力大学生全面发展的最终目标。

参考文献

- [1] 肖昕,李沁怡.基于峰终定律的长沙棕编非遗技艺体验数字化设计与实践[J].设计艺术研究,2024,14(05):97-102.
- [2] 仲芷含,李立.基于峰终定律的老年人移动支付APP设计研究与应用[J].包装工程,2022,43(S1):115-121.
- [3] 陈向明.质的研究方法与社会科学研究[M].北京:教育科学出版社2000:12.
- [4] 林伟.教育集团化办学协同治理的生态化创新——基于“五维一体”策略的教育均衡发展路径研究[J].基础教育课程,20225(07):85-91.
- [5] 夏晓涵.美育视角下高校学生创新能力培养的实践模式探索[J].才智,2025(08):177-180.