

积极心理学视角下高校园艺疗法对提升学生心理品质的有效途径

江彩凤 金晶
南宁职业技术大学

DOI: 10.12238/jief.v7i7.15801

[摘要] 随着社会的不断发展, 高校学生面临的压力与日俱增, 心理问题不断凸显。积极心理学倡导研究人的积极心理品质, 促进个人和社会的发展。园艺疗法作为一种新兴的心理干预方法, 将园艺活动与心理治疗相结合, 在高校心理健康教育中具有独特的优势和应用价值。本文旨在探讨积极心理学视角下高校园艺疗法的有效途径, 通过对相关理论和实践案例的分析, 提出一系列切实可行的实施策略, 以期为提高大学生心理健康水平、培养积极心理品质提供新的思路和方法。

[关键词] 积极心理学; 园艺疗法; 大学生; 心理健康

The effective way of improving students' psychological quality by university horticultural therapy from the perspective of positive psychology

Jiang Caifeng Jin Jing
Nanjing Vocational and Technical University

[Abstract] With the continuous development of society, college students are facing increasing pressures and psychological issues have become increasingly prominent. Positive psychology advocates studying people's positive psychological qualities to promote personal and social development. Horticultural therapy, as an emerging psychological intervention method, combines gardening activities with psychotherapy, demonstrating unique advantages and practical value in mental health education for universities. This paper aims to explore effective approaches for university horticultural therapy from a positive psychology perspective. Through analysis of relevant theories and practical cases, it proposes a series of feasible implementation strategies to enhance college students' mental health levels and cultivate positive psychological qualities, providing new ideas and methods.

[Key words] Positive psychology; horticultural therapy; college students; mental health

一、引言

作为社会的未来人才, 高校学生的心理健康状况既关乎个体的成长成才, 也影响着社会的发展。但是, 当前大学生面临着人际关系、学业压力、就业等多重困扰, 易出现自卑、抑郁、焦虑等问题。积极心理学的出现为高校心理健康教育带来了新的理念和方向, 它强调挖掘个体自身的积极心理品质和内在潜能, 而非仅仅关注心理问题的治疗。园艺疗法正是在这一背景下逐渐走进高校, 通过让学生参与园艺活动, 与自然亲密接触, 在劳动中获得身心的放松和愉悦, 进而提升心理健康水平, 培养积极乐观的生活态度。研究积极心理学下高校园艺疗法的有效途径, 对于丰富高校心理健康教育手段、促进大学生全面发展具有重要的现实意义。

二、积极心理学与园艺疗法概述

2.1 积极心理学的内涵与特点

积极心理学是 20 世纪末兴起的心理学研究新思潮, 由美国心理学家马丁·塞里格曼 (Martin E. P. Seligman) 等倡导。它以科学的方法研究人类的积极心理品质、幸福和力量, 致力于促进个人和社会的繁荣发展。与传统心理学侧重于研究心理问题和疾病不同, 积极心理学更关注人类的积极面, 如积极情绪、积极人格特质、积极的社会关系等。积极心理学采用实证研究方法, 如实验法、调查法、量表法等, 同时融合人本主义的现象学方法和经验分析法, 全面深入地探究人类积极心理现象。其特点包括强调关注个体的优势和潜能, 主张通过培养积极心理品质来预防心理问题, 注重研究个体在正

常生活中的积极体验和发展,倡导构建积极的社会环境以促进个体积极成长。

2.2 园艺疗法的概念与作用机制

园艺疗法(Horticultural Therapy)是一门集植物学、心理学、医学等多学科知识于一体的新兴交叉学科。它以植物为媒介,通过让人们参与种植、养护、观赏等园艺活动,达到调节身心状态、促进心理健康的目的。从生理层面来看,园艺活动中的肢体运动能够促进身体血液循环,增强体质。同时,与植物接触可以刺激人体神经系统,促使大脑分泌如血清素、多巴胺等神经递质。血清素能改善情绪,使人产生愉悦感;多巴胺则与奖励机制相关,能提升人的满足感和动力。从心理层面讲,参与园艺活动可以转移个体注意力,让人们从压力源中解脱出来,缓解焦虑、抑郁等负面情绪。在照料植物的过程中,人们能够感受到生命的成长与变化,培养责任感和耐心,增强自我效能感。而且,园艺活动还为个体提供了与他人交流互动的机会,有助于改善人际关系,减少孤独感。

2.3 积极心理学与园艺疗法的内在联系

积极心理学为园艺疗法提供了坚实的理论基础和指导方向。积极心理学强调培养积极情绪、塑造积极人格特质,而园艺疗法正是通过各种园艺活动让参与者体验到愉悦、满足等积极情绪,在长期的实践过程中逐渐培养出耐心、坚韧、乐观等积极人格特质。例如,在种植植物时,从种子播种到发芽、生长、开花结果,这一过程需要参与者持续付出耐心和细心,当最终看到植物茁壮成长,参与者会收获满满的成就感和愉悦感,这种积极的情感体验有助于强化其积极情绪,同时在克服种植过程中的各种困难时,也能锻炼其坚韧不拔的品质,塑造积极人格。反过来,园艺疗法的实践又为积极心理学的研究提供了丰富的素材和实证依据,通过对园艺疗法实施效果的研究,可以进一步验证和丰富积极心理学的相关理论,二者相互促进,共同为促进个体心理健康和幸福发展服务。

三、高校园艺疗法的实施现状与挑战

3.1 高校园艺疗法的实施现状

目前,部分高校已经开始关注并尝试开展园艺疗法相关活动。如:在心理健康教育课程中引入园艺疗法的理念和实践环节,通过插花艺术、轻泥塑造等实践活动,帮助学生了解心理健康常识、调适自身心理状态。举办一些各类园艺主题的工作坊、讲座和社团活动,在与植物的互动中释放压力、探索情绪。一些高校还建立了专门的园艺疗法基地,为学生提供长期、系统的园艺体验场所。但从整体来看,高校园艺疗法的实施范围还相对较窄,参与的学生群体有限,尚未形成完善的课程体系和规范的操作流程。

3.2 高校园艺疗法实施过程中面临的挑战

3.2.1 专业人才匮乏:园艺疗法需要既懂心理学又具备园艺专业知识的复合型人才来指导实施。但目前高校中这类专业人才稀缺,大部分从事心理健康教育的教师缺乏园艺专业背景,而园艺专业教师又对心理学知识了解不足,这导致在开展

园艺疗法活动时,难以给予学生专业、全面的指导,影响了园艺疗法的实施效果。

3.2.2 场地与资源限制:开展园艺疗法需要一定的场地空间用于种植植物、进行园艺操作以及活动开展。然而,高校校园土地资源紧张,难以开辟出足够大的专门场地用于园艺疗法。同时,园艺活动所需的植物、工具、肥料等资源的采购和维护也需要一定的资金支持,部分高校在这方面的投入有限,限制了园艺疗法活动的丰富性和多样性。

3.2.3 学生认知不足:许多大学生对园艺疗法并不了解,认为只是简单的种花种草,没有认识到其中蕴含的心理治疗价值和对自己成长发展的重要意义。这使得学生参与园艺疗法活动的积极性不高,主动参与度低,无法充分发挥园艺疗法的作用。

3.2.4 缺乏系统规划与评估:当前高校园艺疗法的实施缺乏系统的规划,活动内容和形式较为随意,没有根据学生的心理特点和需求制定科学合理的方案。而且,在园艺疗法实施过程中及结束后,缺乏有效的评估机制,难以准确衡量园艺疗法对学生心理健康状况的改善效果,不利于对园艺疗法进行总结和和改进。

四、积极心理学下高校园艺疗法的有效途径

4.1 课程体系建设

4.1.1 设置专门课程:高校应开设专门的园艺疗法课程,将其纳入心理健康教育课程体系或相关选修课程。课程内容包括园艺疗法的基本理论知识,如历史发展、作用机制、相关心理学原理等;园艺技能培训,涵盖植物种植、修剪、养护、花艺设计等方面;以及实践操作环节,让学生在参与园艺活动过程中体验和感受园艺疗法的效果。例如,可以设置一学期的园艺疗法课程,每周安排2-3课时,其中理论教学1-2课时,实践操作1-2课时。通过系统的课程学习,让学生全面了解和掌握园艺疗法知识与技能。

4.1.1 融入相关专业课程:除了专门的园艺疗法课程外,还可以将园艺疗法的理念和方法融入到其他相关课程中。如在园林艺术、园艺设计等专业课程中,增加园艺疗法在生态心理、植物与人类心理健康关系等方面的内容;在心理健康教育课程中,引入更多与园艺活动相结合的心理辅导案例和实践练习,让学生在课程学习中都能接触和应用园艺疗法,加深对其理解和认识。

4.2 活动设计与组织

4.2.1 主题式园艺活动:根据积极心理学中的不同主题,设计相应的园艺活动。例如,围绕培养积极情绪主题,开展“多彩花卉种植”活动,让学生选择自己喜欢的花卉进行种植,在花卉生长过程中,观察其色彩、形态变化,感受大自然的美好,从而激发愉悦、兴奋等积极情绪;针对塑造积极人格特质中的坚韧品质,组织“挑战困难植物养护”活动,选择一些对生长环境要求较高、养护难度较大的植物,让学生在克服养护过程中的各种困难中锻炼坚韧不拔的精神。

4.2.2 团体园艺活动: 利用团体动力原理, 组织团体园艺活动。将学生分成若干小组, 共同完成一个园艺项目, 如建造小型花园、设计植物景观等。通过团体园艺活动, 不仅可以提升学生的心理健康水平, 还能培养其团队合作精神和人际交往能力。例如, 可以组织为期一个月的团体花园建造活动, 每周安排固定时间让小组进行活动, 活动结束后进行小组展示和分享, 促进学生之间的互动和学习。

4.2.3 园艺与艺术创作结合活动: 将园艺活动与绘画、摄影、手工制作等艺术形式相结合, 开展多样化的活动。如举办“植物绘画大赛”, 让学生通过绘画的方式描绘自己种植的植物或观察到的植物形态, 表达自己对植物的感受和理解; 组织“植物摄影展”, 鼓励学生用相机记录植物的生长过程、美丽瞬间, 培养学生的观察力和审美能力; 开展“植物手工制作”活动, 利用植物的枝叶、花朵等制作成各种手工艺品, 如干花书签、植物标本画等, 激发学生的创造力和想象力。

4.3 资源整合与利用

4.3.1 校内资源整合: 高校可以充分整合校内资源, 为园艺疗法的开展提供支持。一方面, 利用校园内现有的绿地、花园、植物园等场地, 开辟专门的园艺疗法实践区域, 进行植物种植和园艺活动。另一方面, 整合校内不同学科的师资力量, 组建跨学科的园艺疗法指导团队, 包括心理健康教师、园艺专业教师、艺术教师等, 为学生提供全方位的指导。此外, 还可以与学校的后勤部门合作, 获取园艺活动所需的植物、工具、肥料等资源。

4.3.2 校外资源合作: 积极寻求与校外相关机构的合作, 拓展园艺疗法资源。与专业的园艺公司合作, 邀请园艺专家来校举办讲座、培训, 为学校的园艺疗法项目提供技术支持; 与心理治疗机构合作, 学习借鉴其先进的心理治疗理念和方法, 应用到园艺疗法实践中; 与社区合作, 开展校社联动的园艺疗法活动, 让学生有更多机会参与社会实践, 同时也将园艺疗法的理念传播到更广泛的社会群体中。

4.4 专业人才培养

4.4.1 教师培训: 高校应加强对教师的培训, 提高教师的园艺疗法专业素养。定期组织心理健康教师参加园艺专业知识培训课程, 学习植物学、园艺技术等方面的知识; 安排园艺专业教师参加心理学培训, 了解心理咨询、心理治疗等相关知识和技能。通过培训, 使教师具备开展园艺疗法教学和实践活动的的能力。

4.4.2 学生社团指导: 培养学生社团骨干成为园艺疗法的推广者和实践者。选拔对园艺疗法感兴趣且具有一定组织能力的学生, 成立园艺疗法学生社团。学校安排专业教师对社团骨干进行系统培训, 包括园艺疗法知识、活动组织策划、团队管理等方面。社团骨干在教师指导下, 组织开展各类园艺疗法社团活动, 吸引更多学生参与, 同时在活动中不断提升自身能力, 形成以点带面的推广效应。

4.5 宣传推广与效果评估

4.5.1 宣传推广: 通过多种渠道加强对高校园艺疗法的宣传推广, 提高学生对园艺疗法的认知度和参与积极性。利用学校官网、微信公众号、QQ 等新媒体平台, 发布园艺疗法的相关知识、活动信息、成功案例等, 吸引学生关注; 举办园艺疗法主题讲座、工作坊, 向学生详细介绍园艺疗法的作用和实施方式; 在校内设置宣传栏, 展示园艺疗法活动照片、学生作品等, 营造良好的校园氛围。

4.5.2 效果评估: 建立科学合理的园艺疗法效果评估体系, 定期对园艺疗法的实施效果进行评估。采用多种评估方法, 如问卷调查、心理量表测评、学生自我报告、教师观察等, 从多个维度评估学生在参与园艺疗法前后心理健康状况的变化, 包括积极情绪体验、心理韧性、人际关系、自我认知等方面。根据评估结果, 总结经验, 对园艺疗法的课程内容、活动设计、实施方式等进行调整和改进, 不断提高园艺疗法的实施效果。

五、结论

积极心理学下的园艺疗法为高校心理健康教育提供了一种创新且有效的途径。通过将积极心理学的理念与园艺疗法的实践相结合, 能够充分发挥园艺活动在促进大学生心理健康、培养积极心理品质方面的独特优势。尽管目前高校园艺疗法的实施还面临诸多挑战, 但通过加强课程体系建设、精心设计和组织活动、整合校内外资源、培养专业人才以及强化宣传推广与效果评估等一系列有效途径的实施, 能够逐步克服困难, 推动高校园艺疗法的广泛开展和深入应用。未来, 高校园艺疗法有望成为高校心理健康教育的重要组成部分, 为提升大学生心理健康水平、促进其全面发展发挥更大的作用, 助力培养具有积极心态、健全人格和良好社会适应能力的新时代高素质人才。

[参考文献]

- [1]阮鲁君.园艺疗法融入高职心理健康教育的核心价值 and 实施路径[J].知识窗(教师版), 2025, 06, 30.
- [2]宋禹辉, 鞠园华, 杨超等.园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用[J].福建农林大学学报(哲学社会科学版), 2017, 20(05).
- [3]齐洽好, 张培, 张丽芳等.园艺疗法对大学生心理问题的干预效果研究[J].中国园艺文摘, 2019, 35(02).
- [4]徐平.园艺疗法对农科高职大学生积极心理品质培养的作用探究[J].安徽农学通报, 2019, 25(17).
- 作者简介: 江彩凤, 女, 副教授;
金晶, 女, 讲师, 工作单位: 南宁职业技术大学。
课题: 广西教育科学“十四五”规划 2024 年度心理健康教育专项课题重点课题——积极心理学框架下的中小校园暴力与欺凌预防与干预策略研究(批准文号: 桂教科学(2024)22号), 立项课题编号: 2024ZJY595。