

# 青少年自然体验和学生心理健康

沈科娜

上海五浦汇实验学校

DOI:10.12238/jief.v6i4.9010

**[摘要]** 在“自然缺失症”的背景下,本文探讨了人类与自然环境的关系及其对心理健康的影响。研究表明,接触自然能有效缓解心理障碍,减少焦虑和抑郁风险。自然体验的多感官刺激有助于产生积极心理状态。为改善青少年心理健康,本文建议通过自然教育和心理健康活动,如自然日记、动植物互动、自然冥想等,提高学生的注意力、责任感和幸福感,从而缓解焦虑并提升心理健康水平。

**[关键词]** 自然体验; 心理健康; 自然教育

**中图分类号:** G4 **文献标识码:** A

## Adolescent natural experience and student mental health

Kena Shen

Shanghai Wupuhui Experimental School

**[Abstract]** This paper, set against the backdrop of "Nature Deficit Disorder," explores the relationship between humans and the natural environment and its impact on mental health. Research indicates that engaging with nature can effectively alleviate psychological disorders and reduce anxiety and depression risks. Multisensory natural experiences help foster positive psychological states. To improve adolescents' mental health, the article suggests using nature education and mental health activities, such as nature journaling, interaction with plants and animals, and nature meditation, to enhance students' attention, sense of responsibility, and well-being, thereby alleviating anxiety and improving mental health levels.

**[Key words]** natural experience; mental health; natural education

人类在进化的亿万年的时间里,与自然环境密切共存,大脑形成了有助于其生存的自然环境偏好。古人很早就开始将大自然视为重要的心理资源,希波克拉底颂扬“空气、水和地方”对身心健康的必要性;古罗马文献表明,乡村和绿地有益于健康。《黄帝内经》的“素问·四气调神大论”中提到“天人合一”的观念,强调人与自然的协调对健康的重要性。然而,近代随着城市化和智能手机的普及,越来越多青少年正遭受作者理查德·洛夫称之为“自然缺失症”的影响。自然缺失症表现为一系列因缺乏户外活动而导致或恶化的心理和身体症状,包括焦虑、抑郁、注意力缺陷多动障碍(ADHD)等其他疾病。

### 1 什么是“自然缺失症”?

“大自然缺失症”是美国作家理查德·洛夫(Richard Louv)在2005年的畅销书《林间最后的小孩》中提出的一种现象,泛指那些完全脱离了自然环境在城市中成长的儿童的一种现象<sup>[1]</sup>。这些孩子在工业化、城市化和高科技生活的包围下,远离大自然,被电脑、电视、手机等吸引,玩乐的方式也仅局限于室内的游乐场,有些孩子甚至在自然环境中反而会显得手足无措,失去了和自然亲近的本能,从而引发了一系列的健康问题。

2013年,上海绿洲生态保护交流中心发布的《城市中的孩子与自然亲密度调研报告》,在20省1300多名中小學生中,12.4%的孩子具有自然缺失症的倾向,如注意力不集中,情绪调节能力和环境适应能力较差,对大自然缺乏好奇心。2020年,有学者对河南省X市的300名儿童(3-15岁)进行问卷调查和深度访谈,92%的儿童认为自己可支配的户外自由玩耍较少,65%的儿童认为自己平时很少去公园、植物园、动物园等户外空间游玩<sup>[2]</sup>。

### 2 自然体验与心理障碍

心理障碍(psychological disorder)是心理状态病理性变化的表现,是心理活动和心理功能病理性变化的反应<sup>[3]</sup>。联合国儿童基金会(UNICEF)发布的《2021年世界儿童状况报告》显示,近30年来,心理卫生问题在18岁以下人群中呈逐步上升的趋势,约占到儿童总数的20%;其中抑郁症已成为导致青少年残障的主要原因之一,且已成为15-19岁青少年死亡的第三大原因<sup>[4]</sup>。据多项国内学术报告显示<sup>[5],[6],[7]</sup>,我国青少年(12-18岁),抑郁检出率是15%-25%。

对于引起抑郁发作的病理成因,现在学界没有统一的定论,但达成一致的见解是:抑郁障碍是生物因素和环境因素共同造

成的。体育活动水平较高(相比于较低)的青少年患有情绪障碍症状的概率更低。过长的视屏时间与高强度体力活动不足的青少年的焦虑、抑郁症状发生率增加<sup>[8]</sup>。丹麦的一项研究表明,童年期间的自然体验和后期的一系列精神疾病相关,童年期间生活在最低绿地水平的人与生活在最高绿地水平的人相比,患精神疾病的风险高达55%<sup>[9]</sup>。

自然体验的多感官方面是至关重要的,有研究表明刺激的单调性可能是压力的来源,而多模式感官输入可以驱动例如平静等积极的心理状态<sup>[10]</sup>。一项研究发现,虽然虚拟自然环境能够减轻参与者的压力,但这些参与者也对虚拟环境感到负面情绪,并表达了一种怀念真实自然的感官体验<sup>[11]</sup>。

在自然场景中占主导地位的蓝色和绿色是低唤醒、低焦虑和高度偏好的颜色,而城市场景的灰色似乎会导致侵略性和主导性的感觉。自然声音通常被认为是声音类型中最复杂和最具信息性的,它可以提供有关物种、季节和时间性的信息。鸟鸣声和流水声是人们认为最悦耳的声音之一,可以增强情景的愉悦感和事件性。在嗅觉体验中,许多天然的气味通常是宜人的,树叶和花香气味已被证明与人的快乐情绪有关。在触觉体验中,人与动物的互动,如“撸猫”、“撸狗”可以激活催产素,从而降低社会压力。

在脑科学领域,研究者对比在自然环境和城市环境下静坐20分钟的脑电信号(EGG),结果表明,与紧张的城市体验相比,短暂的恢复性自然体验可能会导致更有效、更强大的大脑连接,自然或类似自然的环境可能有助于认知过程和心理健康<sup>[12]</sup>。在另一项研究中,大学生被送到森林中住了两个晚上。结果,研究人员发现他们的皮质醇水平比在城市中过夜的学生低。然而,即使是在城市环境中度过的户外时间也能降低皮质醇水平<sup>[13]</sup>。短暂的自然环境下行走会减少被试亚属前额叶皮层(与反刍或退缩行为相关)神经活动<sup>[14]</sup>。

### 3 自然教育与心理健康活动课程

自然教育是一种通过接触自然环境来进行教育的方式,旨在帮助学习者理解和欣赏自然,培养环保意识,并通过自然体验促进心理健康和全面发展。在日常教学中,教师可通过自然观察、动植物识别、自然冥想等自然体验活动丰富学生心理,让学生在大自然中感受宁静和愉悦,提升了整体的幸福感和生活满意度。

#### 3.1 自然心理日记——“一花一世界”

自然心理日记将自然笔记和心态疗愈的要素相结合。首先让参与者确定待观察的花草,认真观察1-2分钟,与其建立某种内心的连接。然后记录其基本时间、地点、天气、主题、文字和图画,以及记录人当下的所见、所闻、所感和自由联想。这不仅培养了学生的观察力,还帮助他们通过书写表达情绪,将内在情绪可视化。自然日记能让青少年在观察过程中集中注意力,从而减少内心的焦虑与不安。同时,书写的过程有助于情感的释放和心理的平衡,使学生更好地理解 and 调节自己的情绪。

对于绘画基础差或者缺乏兴趣的学生,亦可将图画部分替换成图像摄影。摄影活动要求学生仔细观察自然景物,这有助于提高他们的专注力和细节感知能力。通过捕捉和分享自然的美景,学生能够体验到创作的乐趣和成就感,从而提升自我认同和幸福感。

#### 3.2 动植物识别与互动

泌乳素具有一定的镇静作用,有助于缓解压力,减少焦虑情绪。与小动物互动,尤其是抚摸、喂养和照顾小动物,可以促进泌乳素的分泌。由此,在学校或家庭中开辟一片小花园或盆栽区域,让学生亲手种植和照料植物。通过观察和记录植物的生长过程,学生能体验到生命的奇妙和成就感,有助于缓解焦虑和抑郁情绪。栽培植物需要耐心和细致的照料,这一过程能培养学生的责任感和耐心。当学生看到自己栽培的植物茁壮成长时,会体验到一种独特的满足感和自豪感,这对提升心理健康具有积极作用。

动物能够提供无条件的爱和陪伴,这种互动能显著减少学生的压力和焦虑感。在自然教育和减压活动中,教师也可安排学生校园观鸟或者选择适合与学生互动,且性格温和的动物,如小型哺乳动物(兔子、豚鼠)、爬行动物(龟)等,进行分组喂养、清理笼舍等。与动物的接触可以增加幸福感,减少孤独感。通过与动物的交流,学生还能学会关爱和责任,从而增强社会互动能力和情感调节能力。

#### 3.3 自然冥想与放松训练

自然冥想让学生闭眼聆听自然的声音,感受大自然的宁静与和谐,从而达到放松和减压的效果。自然环境中的声音如鸟鸣和流水声有助于降低心率和血压,使学生的身心处于放松状态。通过定期的冥想练习,学生能够更好地管理压力,提升情绪的稳定性和正面情感体验。

放松训练可带领学生在自然环境中进行深呼吸练习,指导他们用腹式呼吸法,缓解紧张和焦虑情绪,提升心理健康。深呼吸练习可以激活副交感神经系统,使身体进入放松状态。这种练习不仅能够缓解身体的紧张感,还能帮助学生更好地控制情绪和提升注意力。

#### 3.4 自然创意曼陀罗

曼陀罗具有悠久的历史,这一概念最早出现在宗教中。作为一种对称的符号和图案,曼陀罗是一种与冥想和心理探索相结合的方式,代表着宇宙的结构和神圣的秩序。曼陀罗绘画疗法目前在心理咨询和心理治疗领域已广泛应用。在自然创意曼陀罗中,可以让学生在户外收集树叶、花瓣、石头等自然材料,拼接自己内心的“曼陀罗”。

通过艺术创作,学生能表达自己的情感,增强自我认同感。创意活动有助于学生释放压力和情感,通过创造性的表达,他们可以探索自己的内心世界,并找到新的情感出口。艺术创作还能增强自信心和成就感,使学生在面对挑战时更加积极和有韧性。

### 4 结语

在当代城市化进程中,人与自然的疏离导致“自然缺失症”现象日益显著。本文探讨了自然体验在心理健康中的关键作用,强调通过自然教育、动植物互动和自然冥想等方式,能够有效缓解青少年的焦虑和抑郁,提升其情感调节能力和整体幸福感。为应对这一挑战,教育工作者应积极推动自然教育的实施,结合课程设计与实践活动,促进学生与自然的深度接触,从而构建更具韧性和健康的学习环境,助力学生的全面发展。

#### [参与文献]

[1]12.4%孩子具有“自然缺失症”倾向[N].中国青年报,2013-05-16,06版,zqb.cyo1.com/html/2013-05/16/nw.D110000zqgnb\_20130516\_3-06.htm.

[2]付文中.儿童自然缺失症的现状及成因——基于河南省X市的实证分析[J].陕西学前师范学院学报,2020,36(05):20-25.

[3]傅安球.实用心理异常诊断矫治手册[M].上海:上海教育出版社2019.

[4]UNICEF. An open letter to the world's children [EB/OL].(2022-03-12)[2022-04-22].HTTPS://www.unicef.cn/open-letter-to-worlds-children #mental health#.

[5]陈梦琳,龚玲.青春期学生的人际压力体验及其与抑郁的关[J].教育科学论坛,2022,No.569(11):68-71.

[6]王超,吕军城,张艺琳.山东省中学生抑郁症状的相关因素[J/OL].中国心理卫生杂志,2023(04):318-325.

[7]刘福,荣勃,宋晓琴.中学生抑郁症状检出率的meta分析[J].中国心理卫生杂志,2020,34(2):123-128.

[8]曹慧.体力活动、视屏时间与青少年心理健康关系研究[D].合肥:安徽医科大学,2012.

[9]JENGEMANN, K., PEDERSEN, C. B., ARGE, L. et al. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America[M].2019,116(11),5188-5193.

[10]STUSTER, J. BOLD Endeavors: Lessons from Polar and Space Exploration[M],2011,Naval Institute Press:Annapolis,MD, USA,2011.

[11]KJELLGREN, A., BUHRKALL, H. A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment. J. Environ. Psychol. 2010, 30, 464-472.

[12]CHEN, Z., HE, Y. J., & YU, Y. G. Enhanced functional connectivity properties of human brains during in-situ nature experience[M]. 2016, PeerJ, 4, e2210.

[13]PARK, B. J., TSUNETSUGU, Y., KASETANI, T., et al. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. Environmental health and preventive medicine[J]. 2010, 15(1), 18-26.

[14]BRATMAN, G. N., DAILY, G. C., LEVY, B. J. The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. Landscape and Urban Planning[J], 2015, 138, 41-50.

#### 作者简介:

沈科娜(1992--),女,汉族,浙江慈溪人,硕士,上海五浦汇实验学校,心理健康教育。