

艺术疗愈在高校学生心理压力缓解中的应用研究

边泓旭

河北地质大学

DOI:10.32629/mef.v8i20.17954

[摘要] 目前,高校学生面临着学业竞争、就业焦虑、人际关系调节等多重心理压力,心理健康问题高发化、复杂化,传统心理干预模式已经不能满足学生多样化的需要。艺术疗愈是集艺术创作和心理干预于一体的新方法,依靠非语言表达的特点为高校学生压力缓解开辟了一条新的途径。本文主要运用文献研究法、案例分析的方法对艺术疗愈在高校中应用的意义、现状以及优化策略做一系统的论述。经过研究得知,艺术疗愈有益于学生释放不良情绪、增进自我认知,不过也存有认知偏差、资源缺乏等状况。因此本文就课程建设、师资培养等几个方面提出策略,给高校心理健康教育创新提供理论依据和实践参考。

[关键词] 艺术疗愈; 高校学生; 心理压力缓解; 应用策略

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Research on the Application of Art Therapy in Alleviating Psychological Stress of College Students

Hongxu Bian

Hebei Geology University

[Abstract] Currently, college students are confronted with multiple psychological pressures such as academic competition, employment anxiety, and interpersonal relationship adjustment. Mental health issues among them are becoming more prevalent and complex, and traditional psychological intervention models can no longer meet the diverse needs of students. Art therapy, a new approach integrating art creation and psychological intervention, has opened up a new path for stress relief among college students by virtue of its non-verbal expression characteristics. This paper mainly uses the methods of literature research and case analysis to systematically discuss the significance, current situation, and optimization strategies of art therapy in colleges and universities. Through research, it is found that art therapy is beneficial for students to release negative emotions and enhance self-awareness, but there are also situations such as cognitive biases and resource shortages. Therefore, this paper proposes strategies in several aspects such as curriculum construction and teacher training, providing theoretical basis and practical reference for the innovation of mental health education in colleges and universities.

[Key words] Art therapy; College students; Psychological stress relief; Application strategies

随着高等教育进入普及化阶段,社会对高校人才的培养质量要求越来越高,高校学生承受的心理压力越来越大。学业考核严、就业市场竞争大、人际关系复杂、自我价值实现迷茫这四个因素共同成为学生心理压力的来源,有些学生还出现了焦虑、抑郁等心理问题,严重影响了学生的身心健康和发展。传统的高校心理健康教育以心理咨询、心理讲座居多,存在干预形式单一、学生参与度不高之弊。艺术疗愈是以绘画、音乐、戏剧等艺术形式来引导学生进行创作,达到情绪表达和心理疏导的目的,符合学生的心理特点。因此研究艺术疗愈在高校的应用对于

完善心理健康教育体系、缓解学生心理压力有重大的现实意义。

1 艺术疗愈在高校学生心理压力缓解中的应用意义

1.1 助力学生个体心理成长与人格完善

艺术疗愈为高校学生赋予了安全的情绪宣泄途径,学生在绘画、音乐创作等过程中,可以把难以用言语表达的焦虑、烦躁等负面情绪转化成具体的艺术作品,从而实现情绪的释放与疏导。同时艺术创作需要学生自己去构思、动手,这样的过程可以培养学生的注意力、创造性和解决问题的能力。在作品完成之后,通过自我反思或者他人的评价,学生可以加深对自身情绪、需

求和认知的了解,从而建立比较清晰地自我认知,提高心理韧性,促进健全人格的形成。学生在绘画治疗过程中用色彩搭配、构图设计来表达自己的内心状况,在事后分析作品元素的时候,能够更加清楚地认识到自己心理需求。

1.2 丰富高校心理健康教育的内容与形式

传统的高校心理健康教育模式是以理论学习和个体咨询为主,形式单一,不能满足全体学生的需要。艺术疗愈以趣味性强、参与性高的特点,丰富了心理健康教育的内容体系,把抽象的心理知识转变为具象的艺术实践活动。高校可以开展音乐疗愈沙龙、戏剧疗愈工作坊、绘画疗愈课程等形式多样的活动,打破传统心理健康教育的时间和空间的局限性,使更多的学生主动参与到心理调适的过程中。多样化的教育方式一方面可以减少学生对心理健康教育的抵触情绪,另一方面可以满足不同性格、不同兴趣学生个体的需求,提高心理健康教育的覆盖面和影响力。

1.3 推动艺术学科与心理学科的交叉融合

艺术疗愈要实现良好的效果,必须要艺术学科与心理学科深度合作。一方面需要艺术教师提供专业的创作指导,另一方面要心理学教师把握好心理干预的节奏、方向,跨学科合作能有效地促进这两个学科交叉融合。艺术学科在实践过程中创作技巧、表现形式给心理干预提供载体,以心理学理论知识、干预方法给艺术活动赋予心理疏导的功能。不但使两门学科的理论体系得以完善,而且培养出一批具有艺术素养和心理学知识的复合型人才,给高校学科建设注入了新的活力,提高了高校整体学科发展水平^[1]。

1.4 为社会心理服务体系建设提供借鉴经验

高校是人才培育和社会服务的重要基地,它的心理健康教育实践对社会心理服务体系建设的示范和推动作用。艺术疗愈在高校的应用实践可以给社会层面开展青少年、职场人士等群体的心理压力缓解工作提供借鉴经验。高校对艺术疗愈课程设计、活动组织、效果评估等各方面的经验进行总结,形成科学的实践模式,可以向社会社区、企业等推广,促进多元、分层的社会心理服务体系的建立。同时高校学生作为未来的社会建设者,接受艺术疗愈培养所具有的心理调适能力,也可以提高整个社会的心理健康水平^[2]。

2 艺术疗愈在高校学生心理压力缓解中的应用现状

2.1 应用实践初步展开但覆盖面有限

近几年来,随着高校对心理健康教育重视程度的不断提升,部分重点高校也开始尝试把艺术疗愈引入到心理健康教育工作当中,以开设相关选修课程、举办短期疗愈活动等形式来进行实践。清华大学、中央美术学院等高校开设了艺术疗愈工作坊,对学业压力大、有心理困扰的学生进行团体绘画疗愈活动。部分师范类学校也开设了音乐疗愈基础课,得到了学生的一些认同。但从整体上看,艺术疗愈的应用仍然局限在少数高校,大部分地方高校并没有开展相关实践,即便是已经开展的高校,也多是短期活动,没有形成系统的、常态化的安排,无法惠及所有学生^[3]。

2.2 认知存在偏差且应用定位模糊

目前高校师生对于艺术疗愈的认识存在错误的认知,有些教师把艺术疗愈视作简单的艺术兴趣活动,没有认识到其心理干预的功能,在组织活动时只重视艺术创作技巧的传授,缺少专业的心理引导;有些学生对艺术疗愈的效果抱有质疑的态度,觉得艺术疗愈就是玩,不能缓解心理压力,参与的积极性不高。同时艺术疗愈在高校心理健康教育中的定位不清晰,尚未确定艺术疗愈和传统心理咨询、心理课程的关系,部分高校将其当作边缘化的辅助方法,没有将它纳入心理健康教育的核心体系里,而造成应用缺少明确的方向与目标。

2.3 资源配置不足制约应用深度

艺术疗愈活动的开展需要有充足的资源保障,即专业的活动场地、丰富的艺术器材以及专项经费支持。但是目前大多数高校的艺术疗愈资源分配不足,没有专门的艺术疗愈工作室,活动大多在普通教室或者礼堂举行,不能营造出安静、安全的疗愈氛围,艺术器材种类单一、数量不足,不能满足不同艺术形式疗愈活动的需求,戏剧疗愈需要的服装、道具短缺,音乐疗愈缺少专业的乐器和音响设备,专项经费投入少,无法支持长期的课程开发、活动组织和师资培训,限制了艺术疗愈应用的深度和广度。

2.4 专业人才匮乏导致服务质量参差不齐

艺术疗愈对从业者有比较高的专业要求,即同时具备扎实的艺术专业知识、系统的心理学理论和丰富的疗愈实践经验。但目前高校从事艺术疗愈工作的人员多为艺术专业教师或心理健康教育教师兼职,缺乏系统的艺术疗愈专业培训,对疗愈机制、干预技巧的掌握不够熟练。艺术专业教师重艺术创作指导,轻学生心理状态变化;心理健康教育教师缺乏艺术创作指导能力,不能有效指导学生通过艺术形式表达情绪。专业人才的缺乏导致艺术疗愈服务质量参差不齐,不能很好地发挥出它缓解心理压力的作用^[4]。

3 艺术疗愈在高校学生心理压力缓解中的应用策略

3.1 构建多元化艺术疗愈课程体系

高校应该根据学生心理需求和学校资源优势,创建多元化的、多层次的艺术疗愈课程体系。课程类型为必修课和选修课相结合,把艺术疗愈的基础理论知识和技巧纳入心理健康教育必修课中,让学生掌握基本心理调节的方法;开设绘画疗愈、音乐疗愈、戏剧疗愈、书法疗愈等各个主题的选修课,满足学生的个性化需求。课程内容设计重在理论联系实际,理论方面讲解艺术疗愈的原理、方法、案例,实践方面安排小组创作、作品分析、角色扮演等活动。课程时长可任意设定,有的是学期制的系统课程,有的是2-4次的短期体验课。另外可以联动学生艺术团开展课后实践活动,邀请校外艺术疗愈师举办专题讲座,针对毕业季学生就业压力大、新生适应困难等特殊时期,开设短期专题课程,提高课程的针对性、吸引力^[5]。

3.2 加强专业师资队伍建设

专业师资是保证艺术疗愈应用效果的基础,高校要从培养

和引进两方面着手,加强师资队伍建设和心理教师艺术疗愈培训体系的系统化,同国内外知名艺术疗愈机构建立合作成为专业艺术疗愈培训基地,邀请业内专家开专题讲座、工作坊的内容包含理论知识、干预技巧、案例分析等,同时送老师到国内外的先进院校或医疗机构学习实践经验。另一方面积极引进具有艺术疗愈专业背景的复合型人才,确定他们的岗位职责及晋升途径,改善师资队伍的结构。另外,创建艺术疗愈教师教研团队,定时举行教学研讨,案例督导活动,把疗愈工作成果融入到教师考核奖励体系里,促使教师积极参加艺术疗愈课题探究,推动教师专业水平持续提高。

3.3完善资源保障与平台建设

高校应该加大对艺术疗愈的资源投入,完善场地、器材、经费等保障。规划建设专门的艺术疗愈工作室,按照不同的艺术形式需求分区域设置绘画区、音乐区、戏剧表演区等,配备专业的艺术器材、放松设备、心理测评工具,营造出安全舒适的疗愈环境。除学校拨款外,还可以努力争取社会公益资金、校企合作赞助等多渠道资助。建设多元化艺术疗愈实践活动平台,在网络上建立艺术疗愈资源库,发布一些视频课程、冥想音乐、创作指南之类的资源;开设线上咨询服务;依靠心理健康教育中心、艺术学院以及学生社团等机构来定期举行艺术疗愈展览、主题沙龙、团体辅导等活动;与社区合作开展公益疗愈活动;创建线上线下相结合的服务平台^[6]。

3.4建立科学的效果评估与反馈机制

为了保证艺术疗愈在高校中得到良好的效果,高校应该建立科学的评价反馈机制。在评价指标的设计上,采取定性加定量的方式,定量指标有学生心理力量表得分、课程参与度、作品完成质量、心理症状改善率等;定性指标有学生自我反馈、老师观察评价、同学互评、后续追踪访谈结果等,全方位的对学生艺术疗愈缓解心理压力的效果进行评价。评估时间节点上设置课前基线评估、课中阶段性评估、课后终结性评估,增加课后3至6个月的追踪评估,动态跟踪学生心理状态的变化。另外,搭建起多元化的反馈渠道,借助问卷调查,焦点小组访谈,线上意见

箱等途径,搜集学生对于课程内容,教学手段,活动安排等方面的改良意见,创建起反馈处理小组,尽快地对这些意见展开梳理和分析,把改良方案公示出来并加以落实,从而达成“实践-评价-反馈-改良”的良性循环。

4 结束语

综上所述,艺术疗愈凭借自身独特的非语言表达优势,给高校学生心理压力释放赋予了极为宝贵的革新途径,在促进学生个体成长、充实高校心理健康教育体系、推进学科融合以及服务社会等诸多方面具备重要价值。目前艺术疗愈在高校的运用虽然已经展开,但仍然存在覆盖面小、认知偏差、资源缺乏、专业人才缺乏等现实困境。经过构建多元课程体系、加强师资力量、资源保障、科学评估反馈等手段,可以较好的解决上述问题,提高艺术疗愈应用的质量和效果。未来高校会继续推进艺术疗愈的理论研究和实践探索,强化校际间的合作交流,促使艺术疗愈同高校心理健康教育有效融合,为造就能够身心健康、德才兼备的高素质人才筑牢根基。

[参考文献]

- [1]金燕,严骁.高校学生非正常死亡事件的防范和处置机制研究[J].产业与科技论坛,2024,23(18):230-232.
- [2]董海凌,张大伟,刘元媛.高校学生心理健康教育的难点与对策[J].华章,2024,(07):63-65.
- [3]李金璐,安宁.心理健康教育在减少高校学生压力中的策略分析[J].品位·经典,2024,(11):95-97.
- [4]岳丽娟.高校学生心理健康教育中的社会支持研究[J].哈尔滨职业技术学院学报,2024,(03):52-54.
- [5]姚婧媛.高校学生创新创业教育中的就业心理调适探析[J].品位·经典,2024,(03):114-116.
- [6]张竞夫,刘青柏.新形势下高校学生心理健康教育路径探究[J].大学,2024,(04):185-188.

作者简介:

边泓旭(1992--),女,汉族,河北省人,硕士研究生,讲师,从事的研究方向或工作领域:高等教育。