

园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用

李永玲¹, 桂枝², 厉枫¹, 刘安琪³

¹天津农学院学工部, 天津

²天津农学院农学与资源环境学院, 天津

³天津南开翔宇学校教育实践研究所, 天津

Email: 31603418@qq.com

收稿日期: 2020年12月19日; 录用日期: 2021年1月22日; 发布日期: 2021年1月29日

摘要

对园艺疗法的概念、理论基础、干预方法、应用效果及存在的问题等进行综述。旨在通过园艺疗法促进大学生心理健康水平的提升, 为高校心理健康工作提供一个新的视角, 推动高校心理健康教育的改革与创新。

关键词

园艺疗法, 大学生, 心理健康教育

Application of Horticultural Therapy in Mental Health Education of College Students

Yongling Li¹, Zhi Gui², Feng Li¹, Anqi Liu³

¹Students' Affairs Division, Tianjin Agricultural University, Tianjin

²Department of Agronomy, Tianjin Agricultural University, Tianjin

³Institute of Educational Practice, Tianjin Nankai Xiangyu School, Tianjin

Email: 31603418@qq.com

Received: Dec. 19th, 2020; accepted: Jan. 22nd, 2021; published: Jan. 29th, 2021

Abstract

The concept, theoretical basis, intervention methods, application effect and existing problems of horticultural therapy were reviewed. It aims to promote the improvement of college students' mental health level through horticultural therapy, provide a new perspective for college mental health work, and promote the reform and innovation of college mental health education.

Keywords

Horticultural Therapy, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2016 年 8 月, 习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出“要加大大心理健康问题基础性研究, 做好心理健康知识和心理疾病科普工作, 规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”。2017 年 1 月, 国家卫生计生委、民政部、中宣部等 22 个部门共同印发《关于加强心理健康服务的指导意见》, 文件指出, 高等院校要积极开设心理健康教育课程, 开展心理健康教育活动; 重视提升大学生的心理调适能力, 保持良好的适应能力(关于加强心理健康服务的指导意见, 2016)。“大学生心理健康教育工作要紧紧围绕构建具有中国特色、体现中国风格、符合中国文化、适应中国学生特点的大学生心理健康教育工作体系”(冯刚, 2015)。

2018 年, 教育部颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出, 要加强心理健康知识的普及和传播, 充分挖掘学生心理潜能, 培养积极心理品质, 促进学生身心和谐发展(教育部, 2018)。

当今, 大学生心理健康教育还多以课堂讲授和专题讲座为主, 形式过于单一、缺乏吸引力, 不能引起学生的兴趣, 更无法满足学生的心理需求, 教育效果大打折扣。为满足大规模教育的现实状况, 提升学生的融入感, 各高校都在尝试通过提供心理咨询、开展团体辅导、开展现场体验等方式, 提高学生的参与性, 培养积极向上的心理品质。目前, 高校心理健康教育大多还是以课堂讲授和课后讲座的形式开展。单一的、缺乏新鲜感的教育形式使学生融入感和体验感较低, 未能取得良好的教育效果, 无法满足学生的心理需求。很多高校也意识到了大规模教学场景下, 心理健康教育的无力感, 尝试通过开展心理咨询、趣味活动等方式, 提升学生的学习兴趣, 愉悦学生的心理, 使学生保持积极健康的学习生活心态(马宏魁, 2020)。

但是由于教师的专业能力参差不齐、各类心理活动缺乏相应的指导、宣传渠道不畅等方面的原因, 而忽视学生的情绪调节与和体验需求, 教育效果有待提升(于丹丹, 2017)。

园艺疗法是通过植物栽培、种植与园艺操作活动以达到促进身体和精神的恢复的疗法, 是医学、美学和心理治疗相结合的一种治疗方式(章俊华, 2008)。

从广义上来说, 走入大自然, 感受多姿多彩的花色和沁入心脾的花香, 亲身体验栽培种植形形色色的花草, 制作压花工艺品等活动, 使人得以释放压力、舒缓情绪(宋禹辉, 鞠园华, 杨超, 郑诚乐, 2017)。

2. 园艺疗法概述

2.1. 园艺疗法的概念、起源和发展

目前可追溯到的有关园艺疗法的最早记载见于 1699 年李那托·麦加在《英国庭园》中对园艺的治疗效果的记述: 在闲暇时, 您不妨在庭园中静坐一会儿, 或读书或静思, 或在丛林间信步或驻足聆听鸟儿的鸣叫, 此刻的环境, 会使您永葆心情愉悦、情绪稳定、身心健康(卞文志, 2016)。

园艺疗法作为促进身心健康方法的尝试就要追溯到 19 世纪初。在近四个世纪的发展历程中, 园艺

疗法关于亲近自然的初心始终未变,说明园艺疗法是一种自然的疗法,是一种不必针对特定疾病却能帮助病患恢复心理健康的有效方法(杜菲, 2014)。

美国园艺治疗协会(The American Horticultural Therapy Association, 简称 AHTA) (Simon & Straus, 1997), 对其的定义受到广泛认可, 即园艺疗法是利用园艺操作活动, 对有必要在其身体以及精神方面进行改善的人们, 从身体、心理、以及社会诸多方面进行调整更新的一种有效的综合治疗方法。其基本思想是运用园林绿地环境、园艺植物以及园艺活动对参与者产生直接或间接的影响, 参与者进行的园艺活动有多种多样的形式, 如栽培种植、修剪植物、鉴赏花草、远足、郊游、手工艺品制作、开垦土地和砍伐树木等(冷敏敏, 张萍, 胡明月, 周海燕, 2018)。

19 世纪初, 作为美国国家独立宣言签署人之二的本杰明·拉什(Benjamin Rush), 最初提出了农业生产劳作与人类健康状况有关, 从而使得园艺疗法在康复医学、精神治疗、残障人教育和高龄老人护理上沿用至今(肖琼, 2015)。

2.2. 园艺疗法应用于大学生心理健康教育的理论基础

园艺疗法是通过园艺活动以达到特定治疗、康复目标的体验模式, 功效在于提升参与者的整体身心健康水平和幸福感。目前, 作为应用心理学的一个新领域, 园艺疗法以积极心理学为理论基础, 在生物—心理—社会的模式中不断进行探索和实践, 以达到为人类提升幸福感的目标(周萌, 2018)。

积极心理学作为一种新研究领域, 主要研究幸福感、满足感、欢乐等积极情绪体验; 坚持、自信、宽容等积极个人特质; 健康的家庭、正能量浓厚的学校等积极组织系统(何怡雯, 2013)。相比于“90 后”大学生群体缺点被放大而带来的消极心理模式, 积极心理学主张用开放的、欣赏性的眼光看待学生的潜能, 以提升全体学生的主观幸福感与自我价值为主线, 开拓学生心理素质教育途径, 从而促进学生全面健康地发展(林珍珍, 何彦, 2013)。

2.3. 园艺疗法在大学生群体中应用的现状

园艺疗法是一种自然疗法, 强调的是维持身体健康和预防疾病(郭湘涛, 周建华, 2010)。这与大学生心理健康教育的目标相一致, 其涉及的简单易行、颇具趣味的园艺活动是非常适合于高校的心理健康教育。

齐洽好等以 196 名大学生为研究对象, 针对心理问题的表现形式, 利用园艺疗法进行干预。通过实施 15 次 6 种类型的园艺疗法干预活动, 调查了园艺疗法对大学生心理问题的干预效果。试验结果表明, 园艺疗法对大学生心理问题具有良好的治疗作用, 值得进一步研究和推广(齐洽好, 张培, 张丽芳, 王倩, 2019)。

段艺凡等通过文献资料收集阅览、问卷调查、SPSS 软件数据分析等方法, 以园林植物和植物景观空间对人心理的影响为切入点进行分析研究, 为园林植物应用及园林植物景观的合理配置提供科学的理论依据。结果发现, 园林植物景观对人心理作用的影响是多方面的, 不同情况下会产生不同的情绪体验, 人们只有在良好的植物景观下才会身心健康(段艺凡, 2017)。

为了了解园艺疗法在大学生群体中应用的市场现状, 寻找存在的问题, 赵聪瑜等采取了问卷调查的方式, 试图探索出园艺疗法在大学生群体中有效的推广策略。结果显示, 园艺疗法可缓解压力、调节情绪、培养专注力、陶冶情操, 这些方面将是未来大学生园艺疗法应用形式、活动内容重点研究方向, 也是园艺疗法积极推广的重要理念。并且大学生对植物接触相对较多, 对植物兴趣较高, 对园艺疗法的活动形式也比较感兴趣, 对支付一定的材料费也没有强烈的抵触情绪, 这对园艺疗法的市场推广都是有利的条件(赵聪瑜, 刘佳悦, 马晴, 张祺祺, 2020)。

针对农科院校专业的特殊性, 徐平通过介绍园艺疗法及积极心理学相关概念, 分析了目前农科高职

院校大学生的心理健康状态,探究园艺疗法对农科高职大学生在积极心理品质培养中的作用,为高校的心理健康教育工作提供一个全新的视角,推动高校心理健康教育的改革与创新(徐平, 2019)。

张红瑞等分析了农业院校药学专业的课程体系不仅有中药专业的基础,但也有农业专业的特点,可以满足园艺治疗专业人才的需求强劲(张红瑞, 黄勇, 高致明, 李贺敏, 周艳, 2017)。

宋禹辉基于当代大学生的心理健康的主要问题,分析了园艺疗法在大学生心理健康教育中的必要性与可行性,探讨了园艺疗法在大学生心理健康中的应用及效果,以期在校园园艺疗法的发展提供有益的参考(宋禹辉, 鞠园华, 杨超, 郑诚乐, 2017)。

梁广东等分析了情感审美理论、沉浸理论和注意恢复理论心理健康教育方面,说明园艺疗法可以使大学生走近自然,树立积极的人生目标(梁广东, 石凌云, 2018)。

实践证明,园艺疗法可以有效地培养大学生热爱自然和生活,促进他们通过劳动实现生命的意义,树立积极的人生观。培养大学生积极的心理素质是高校心理健康教育的重要取向。

2.4. 园艺疗法的类型和干预方法

园艺疗法根据其治疗作用和目标的不同可分为3类:① 社会型园艺疗法,以康复福祉的形式服务社会,多运用于养老机构。② 治疗型园艺疗法,以医疗的形式服务患者,目标是为了尽快恢复患者的身体,减轻疾病带来的痛苦。③ 职能型园艺疗法,以复健的形式提高健康水平,促进就业能力(林冬青, 金荷仙, 2009; 周瑶, 2014)。

通过参与各种园艺活动,调节情绪,增加活力,发展专注力,培养准确的判断力、计划和准备能力,评价自身行动及树立自信(吴志雄, 邱鸿钟, 2013),从而提升大学生积极向上的心理品质。总之,园艺疗法有助于大学生树立正确的人生观,磨练意志,培养豁达开朗的心境,提高对心理冲突和挫折的忍受能力(蔡小东, 李松丽, 2015)。

干预方法分为结构化和非结构化两种,结构化干预方法是接受过培训的专业人员通过植物作为媒介,以结构化的步骤来指导参与者进行园艺活动,其最常应用的方式是植物的栽培种植。非结构化干预是一个更开放的项目,没有具体的程序,它借由与植物、园艺有关的活动,通过参与者的主动或被动参与来改善其健康,如组织参与者去花园散步、观赏植物、远足、郊游等(冷敏敏, 张萍, 胡明月, 周海燕, 2018)。

3. 园艺疗法的应用效果

园艺疗法是利用绿色植物和园艺活动对人类身心的有益影响,通过体力劳动、感受自然、艺术创作等活动,消除心理问题的治疗方法。有研究表明,园艺疗法具有缓解疲劳、改善情绪、促进健康等功能,已有200多年的历史,在英国、美国、日本等国家的应用日渐成熟(孙雨亮, 2015; 黄瑜勤, 颜庆璋, 2017)。

3.1. 调节情绪、缓解压力

研究表明,在一个人的视野范围内,大自然的绿色能够达到25.0%时,人会心情愉悦,心理状态达到最佳(李霞, 朱笑, 吕英民等, 2013)。

参与者在接触植物的过程中,通过适当的视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等五感刺激,心理问题可以得到减弱或消除。

李法红等(李法红, 李树华, 刘国杰等, 2008)研究了苹果树花叶的观赏活动对人体脑波的影响,结果表明,室外果园赏花活动在一定程度上能够缓和紧张的情绪,让人逐渐趋于平静、放松的精神状态。

3.2. 认识自然、感悟生命

在园艺心理疗法的实践中,有88.64%的体验者认为园艺活动可以让自己认识人类自然生命、珍爱生

命、尊重生命的存在和发展规律,认识个体的自我生命和他人生命,认识生命的生老病死过程,感悟生命的力量;有 75.83%认为参与园艺活动,可以让自己更加关心自己、家人和集体,同时也反馈式地体验到周围人的温暖(杨利利,丁闽江,2019)。

3.3. 提升积极心理品质

在与娴静的植物的交流活动中,学生从中感悟到生命的顽强,能体验到自己的存在价值,感悟到生活的美好(蔡小东,李松丽,2015)。帮助学生及时调整负性情绪,以乐观的心态感受生活,探求生命的真谛(吴焰,张卫平,2017)。

4. 园艺疗法在应用中存在的问题

4.1. 研究起步较晚

我国的园艺疗法及康复花园研究起步较晚,设计研究还处于初步阶段。李树华于 2000 年发表了《尽早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系》(上、下),文中较详细地介绍了日本、英国、美国等国家的园艺疗法发展的历程及现状,对园艺疗法的功效、有关支持理论以及实施的方法、步骤进行了全面的阐述,提出了园艺疗法在中国推广、普及的可能性和紧迫性。该文章的发表使园艺疗法在中国逐步得到关注,开启了我国园艺疗法研究的先河,陆续出现针对不同人群(少年儿童、老年人、中学生、慢性精神病患者、自闭症患者等)的专项研究(张立均,2019)。

诚然,大学生心理健康教育的研究已近 30 年,但针对大学生的园艺疗法的研究与试验在 2013 年以后才逐步展开,目前还处于起步阶段。

4.2. 研究与实践数量较少

以中国知网为例,关键词为“园艺疗法”的搜索结果是 757 条,而与大学生相关的园艺疗法研究的文献总数是 19 篇,研究与实践的数量严重偏少。

5. 结语

简言之,园艺疗法就是利用园艺来治疗,即借由使用与绿色植物相关的园艺材料来进行园艺操作,通过修剪美化植物,接触自然环境,开展身心方面的疾病治疗,从而达到减轻疼痛、缓解压力、改善情绪、康复身心等作用(王玮,周武忠,2015)。

越来越多的研究表明,园艺疗法因集园艺学、医学、美学、心理学等多门学科为一体,具有适用对象广泛、无副作用、效果明显等诸多优点,是一种积极健康的自然疗法,正成为人们日常医疗、保健和养生等领域中的新宠儿(成善汉,林师森,2010;陈晓庆,吴建平,2011)。

因此,作为心理治疗和现代医学的辅助疗法,园艺疗法被认为是最能解决情绪、精神和价值观丧失等问题的一种有效举措(路海兰,2018)。

但考虑到目前国内发展实际,在园艺疗法这一新兴领域的许多工作还需提升,我国现阶段应积极借鉴美国等其他国家园艺疗法的先进经验来营造园艺治疗景观并培养此领域专业人才,以进一步引导国内园艺疗养产业的发展(段艺凡,张延龙,2017;柳萱,石秀儒,薛群慧等,2012)。

而针对国内高校园艺疗法相应课程和专业人才培养体系方面存在的不足,张建国在《园艺疗法概论》课程中探索性构建了传递式、分析式、研究式、实践式“四位一体”的教学方法创新与实践体系,并收到良好成效(张建国,2012)。考虑到庞大的人口基数、老龄化人口的快速增加和国情实际,我国今后园艺疗法的发展空间将十分巨大。

基金项目

天津市学生心理健康教育发展中心项目“园艺疗法对于培养大学生积极心理品质的干预研究”(课题编码: XLZX-G201802)。

参考文献

- 卞文志(2016). 家庭园艺是绿色生活方式的最佳载体. *绿色中国*, (2), 74-75.
- 蔡小东, 李松丽(2015). 论园艺疗法在农科大学生心理健康教育中的应用. *长江大学学报(自科版)*, 12(27), 75-77.
- 陈晓庆, 吴建平(2011). 园艺疗法的研究现状. *北京林业大学学报(社会科学版)*, 10(3), 41-45.
- 成善汉, 林师森(2010). 园艺疗法及其在海南休闲农业中的应用. *热带生物学报*, 1(3), 265-268.
- 杜菲(2014). 园艺疗法的发展. *职业与健康*, 30(6), 846-848.
- 段艺凡(2017). *不同园林植物景观对大学生心理作用的影响调查研究*. 硕士学位论文, 咸阳: 西北农林科技大学.
- 段艺凡, 张延龙(2017). 康复景观视野下的五感体验园林景观营造. *西北林学院学报*, 32(3), 284-288.
- 冯刚(2015). 狠抓落实, 扎实推进, 深入实施“大学生心理健康素质提升计划”. *学校党建与思想教育*, (4), 4-7.
- 关于加强心理健康服务的指导意见(2016).
<https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E4%BA%8E%E5%8A%A0%E5%BC%BA%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%9C%8D%E5%8A%A1%E7%9A%84%E6%8C%87%E5%AF%BC%E6%84%8F%E8%A7%81/20397984?fr=aladdin>
- 郭湘涛, 周建华(2010). 园艺疗法在康复疗养空间中的应用. *南方农业(园林花卉版)*, 4(2), 50-53.
- 何怡雯(2013). 积极心理学在“90后”高校新生入学教育中的应用. *教育心理*, (21), 176+183.
- 黄瑜勤, 颜庆璋(2017). 园艺疗法在国内的发展现状与应用前景. *现代园艺*, (23), 51-53.
- 教育部(2018). *高等学校学生心理健康教育指导纲要*. 教党[2018]41号.
- 冷敏敏, 张萍, 胡明月, 周海燕(2018). 园艺疗法在痴呆患者护理中的应用进展. *护理学杂志*, 33(9), 102-106.
- 李法红, 李树华, 刘国杰, 等(2008). 苹果树花叶的观赏活动对人体脑波的影响. *西北林学院学报*, 23(4), 62-68.
- 李霞, 朱笑, 吕英民, 等(2013). 植物景观色彩对大学生视觉心理的影响. *中国园林*, 29(7), 93-97.
- 梁广东, 石凌云(2018). 园艺疗法在大学生心理健康教育中的运用探析. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 16(1), 60-62.
- 林冬青, 金荷仙(2009). 园艺疗法研究现状及展望. *中国农学通报*, 25(21), 220-225.
- 林珍珍, 何彦(2013). 积极心理学视野下大学生心理健康教育新思路. *现代物业(中旬刊)*, 12(12), 78-79.
- 柳萱, 石秀儒, 薛群慧, 等(2012). 2000-2010年中国健康旅游研究综述与展望. *云南农业大学学报*, (3), 54-58+63.
- 路海兰(2018). 基于园艺疗法的老年人园艺活动设计及效益评估. *城市建筑*, (17), 85-87.
- 马宏魁(2020). 大学生心理健康教育现状分析及路径思考. *吉林化工学院学报*, 37(10), 67-70.
- 齐洽好, 张培, 张丽芳, 王倩(2019). 园艺疗法对大学生心理问题的干预研究. *现代园艺*, (3), 164-165.
- 宋禹辉, 鞠园华, 杨超, 郑诚乐(2017). 校园园艺疗法——维护大学生心理健康的新方向. *中国园艺文摘*, 33(12), 213-216.
- 孙雨亮(2015). 园艺治疗起源与发展概览. *广西民族大学学报(自然科学版)*, 21(4), 48-53.
- 王玮, 周武忠(2015). 美国园艺疗法的发展. *世界农业*, (11), 201-204.
- 吴焰, 张卫平(2017). 论大学生积极心理品质培养的意义与内涵. *辽宁工业大学学报(社会科学版)*, 19(4), 103-106.
- 吴志雄, 邱鸿钟(2013). 园艺疗法在培养大学生积极心理品质中的作用. *保健医学研究与实践*, 10(1), 94-96.
- 肖琼(2015). 园艺疗法的现状与展望——以格鲁英花园为例. *东南园艺*, 3(6), 21-28.
- 徐平(2019). 探究园艺疗法对农科高职学生积极心理品质的影响. *现代园艺*, (22), 210-211.
- 杨利利, 丁闽江(2019). 园艺疗法在中医药院校大学生心理健康教育中的创新实践. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 17(6), 85-87.
- 于丹丹(2017). 高校心理健康教育个性化模块教学体系的建构. *吉林化工学院学报*, 34(4), 21-23.

- 张红瑞, 黄勇, 高致明, 李贺敏, 周艳(2017). 浅谈农业院校中药学专业学生从业园艺疗法的优势. *信阳农林学院学报*, 27(4), 138-140.
- 张建国(2012). 《园艺疗法概论》教学方法体系构建的创新与实践. *安徽农学通报*, 18(21), 208-209.
- 张立均(2019). 国内自闭症儿童园艺疗法及康复花园设计研究综述. *现代园艺*, (9), 116-118.
- 章俊华(2008). *Landscape 思潮*. 北京: 中国建筑工业出版社.
- 赵聪瑜, 刘佳悦, 马晴, 张祺祺(2020). 园艺疗法在大学生群体中的应用现状及推广研究——以保定地区为例. *现代园艺*, 43(3), 183-184+161.
- 周萌(2018). 心理学在园艺疗法中的应用技术. *园林*, (12), 20-23.
- 周瑶(2014). 园艺疗法在社区老年人医疗保健中的应用初探. *中国老年保健医学*, 12(3), 77-79.
- Simon, S., & Straus, M. (1997). *Horticulture as Therapy: Principles and Practice* (pp. 9-12). Boca Raton, FL: CRC Press.