

表达性艺术体验对艺术类院校大学生积极心理品质的教育对策研究

郑洁¹, 郑玮², 郑永清³, 康侦艺⁴, 曹琦⁵, 盛笑莹⁶, 王楠⁴

¹天津美术学院党委学工部, 天津

²山东省临沭县中心小学学籍管理处, 山东 临沂

³泰山学院旅游学院, 山东 泰安

⁴首都师范大学心理学院, 北京

⁵北京市朝阳区第三医院心理康复科, 北京

⁶北京市海淀区心理康复医院社区心理科, 北京

收稿日期: 2023年3月24日; 录用日期: 2023年5月24日; 发布日期: 2023年5月31日

摘要

艺术类高校在开展心理健康教育工作的过程中发现, 以传统的心理健康教育形式开展活动对美术专业学生缺乏吸引力。近年来, 表达性艺术治疗开始广泛在高校中进行推广, 尤其是在心理健康教育的应用中, 其发挥的独特效果, 丰富了心理健康教育的形式, 受到师生的肯定和喜爱。我校学生均为美术专业学生, 通过不断地研究实践和探索, 最终发现在艺术表达中嵌入心理健康教育, 能够最大限度地发挥艺术类专业学生的专业优势, 提高学生的参与积极性, 让学生们在专业中成长, 在成长中得到心理疗愈。

关键词

艺术类院校, 表达性艺术治疗, 心理健康教育, 心理疗愈

A Study on the Educational Method of Expressive Art Experience on the Positive Psychological Quality of Art College Students

Jie Zheng¹, Wei Zheng², Yongqing Zheng³, Zhenyi Kang⁴, Qi Cao⁵, Xiaoying Sheng⁶, Nan Wang⁴

¹Student Affairs Department, Tianjin Academy of Fine Arts, Tianjin

²Student Status Management Division of Linshu, Central Primary School, Linyi Shandong

³School of Tourism, Taishan University, Tai'an Shandong

⁴School of Psychology, Capital Normal University, Beijing

文章引用: 郑洁, 郑玮, 郑永清, 康侦艺, 曹琦, 盛笑莹, 王楠(2023). 表达性艺术体验对艺术类院校大学生积极心理品质的教育对策研究. *心理学进展*, 13(5), 2135-2139. DOI: 10.12677/ap.2023.135263

⁵Psychological Rehabilitation Department, The Third Hospital of Chaoyang District, Beijing

⁶Community Psychology Department, Psychological Rehabilitation Hospital of Haidian District in Beijing, Beijing

Received: Mar. 24th, 2023; accepted: May 24th, 2023; published: May 31st, 2023

Abstract

In the process of carrying out mental health education, art colleges and universities have found that carrying out activities in the traditional form of mental health education is not attractive to art students. In recent years, expressive art therapy has begun to be widely promoted in colleges and universities, especially in the application of mental health education, and its unique effect has enriched the form of mental health education and has been affirmed and loved by teachers and students. Our students are all art students, and through continuous research, practice and exploration, we finally found that embedding mental health education in artistic expression can maximize the professional advantages of art students, improve students' enthusiasm for participation, and let students grow professionally and get psychological healing in growth.

Keywords

Art Colleges, Expressive Art Therapy, Mental Health Education, Psychological Healing

Copyright © 2023 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. 艺术类院校大学生心理健康的特点

新时代背景下,大学生自我意识日益增强是大学生最主要的心理特点,围绕这一特点,大学生的认知、意志、情感和个性等主要的心理过程和心理特征处在一个动态的调节过程之中,并由过去的被动性调节转变为主动性自我调节,因此可利用艺术类大学生的心理优势开展各项活动充分提升和增强学生心理健康自我防护能力和自主防护意识。

于琬婷(2021)指出,艺术类大学生普遍的心理发展特点可归纳为情感丰富、追求完美、情绪波动较大;强调个性化,注重自我感觉;不同专业的艺术类大学生在个性上呈现明显的两极化等。通过对我校专业学生的观察,发现他们除了以上特点之外,宋超(2013)和苏碧玲(2015)表示艺术类学生还具有追求独特和个性却依旧保有主见,具有创作性的同时很有包容性,将这种心理特点的优势性充分运用到心理健康教育中,将能够很好地发挥艺术在心理健康工作中的疗愈作用。

2. 大学生积极心理品质的影响因素

马欣阳(2018)表示,积极心理学主张研究人类的积极心理品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福,这便是积极心理品质。积极心理学倡导研究人们积极、正面的心理品质,使研究者可以多方面探讨能促进个体产生积极状态的各种因素。同时赵伯妮等(2021)在研究中表示,参加体育锻炼、学业水平和参加社会实践的频率会影响大学生积极心理品质的养成。

所以我们可以充分挖掘多种形式的工作方法,郑洁(2021)通过提高学生参与体育活动、实践活动的热情,以及发掘更多寓教于乐的心理活动方式,间接来增强学生的积极心理品质,更好地提高自助能力。

3. 表达性艺术体验对心理健康品质的积极影响

表达性艺术体验是在心理学的精神分析理论、认知理论的基础上发展起来。在皮亚杰发展理论的基础上,借用绘画、雕塑、音乐、舞动、游戏、沙盘等艺术途径,将艺术这一非语言的沟通表达方式作为沟通媒介,释放情感经验,在锻炼动手能力和沟通能力的同时,启发丰富的想象及灵感,促进创造力及洞察力的产生,舒缓、化解情绪,发现自我,培养完善人格。除此之外,还可以培养个体自尊自信和自我觉察的能力,培养情绪抵抗力,提高社交技能,减少个体与群体间的矛盾冲突和压力,从而最大化促进一个人的成长及心理治愈的过程。

王雯(2020)认为,表达性艺术治疗采用的模式就是以咨询者为主体,不再以语言作为唯一的表达途径,可以通过非语言的艺术形式进行表达。

3.1. 表达性艺术体验对身心发展和情感发展有益处

表达性艺术体验通过不同的艺术体验形式可以改善运动技能,同时可以帮助参与者以积极健康的体验方式发泄情绪,在体验过程中理解和感悟自己的情感。例如参与者可以通过绘画、摄影、刻版画等方式来表达平时不易用语言描述出来的生气或愤怒,让参与者更开放地表达内心真实的情感和想法,达成和别人的理解和共识。

3.2. 表达性艺术体验对认知发展有益处

表达性艺术体验可以让学生在体验过程中提升问题解决能力和逻辑思维能力,通过这种复杂的思维过程的相互作用,帮助学生发展综合思维能力。

3.3. 表达性艺术体验对社会发展有益处

表达性艺术体验可以让学生能够感受到人与人之间奇妙的差异所在,学会理解和接受每个人的看法,尤其是很多需要团队合作的艺术创作,通过这种互动可以增强团队协作能力,促进学生的社会发展。王雯(2020)表示,学生能够通过表达性艺术体验的方式对自己的所作所为进行审视,重新形成对自己的评价体系,同时提升自己的自我认知。

4. 在艺术类院校开展心理健康教育形式的积极探索

学业和就业等方面的竞争压力、原生家庭带来的心理压力、来自个人恋爱、社交能力等方面的精神压力等多种诱因也让大学生心理防线日益变低,而艺术类大学生又是更加特殊的群体,以我校美术专业学生为例,充满未知和时刻需要创造性的专业让大学生在学习和成长的过程中养成了心思细腻且敏感的心理特点,且频繁多发的心理危机事件让我们对大学生的心理健康教育工作越发需要专业和有效,所以作为高校心理健康教师,我们需要不断探索和挖掘,并充分利用艺术类大学生心理特点中的优势来开展心理健康教育工作,才能有效避免校园危机产生。

以我校心理健康工作为例,通过不断摸索和实践,以及对几所艺术类院校心理工作者在实际工作中的访谈和了解,发现可以从危机预防、课程建设、实践活动和队伍建设四方面增强学生心理防护能力,提升积极心理品质(见图1和图2)。

4.1. 构建完整的艺术类大学生心理健康工作体系

艺术类院校学生的心理敏感且隐蔽,需更加注意心理健康工作体系的建立,建立学校、学院、班级、宿舍四级联动的工作模式,真正将学生心理健康工作作为重点工作进行落实。在校级层面上,将

心理健康普查作为新生入学工作的重点，全覆盖排查，依托分类指导库，每月组织校级分类指导研判会，对重点学生实施校院两级研判；在学院层面，将心理问题严重的学生列入分类指导库，实行多对一帮扶机制，将专业教师、辅导员、教学秘书和组织员吸纳进来，全员协同育人；在班级层面，注重班级心理委员队伍的建设，在班级内科普心理健康相关知识，协助辅导员在日常生活中及时发现和汇报周围同学的心理异常情况，同时组织班级心理团建活动，营造健康和谐的班级心理氛围，充分发挥心理委员的朋辈帮扶作用；在宿舍层面，成立宿舍长，密切关注宿舍成员心理动态，可通过“座谈会”、“卧谈会”等形式加强室友间的关系。

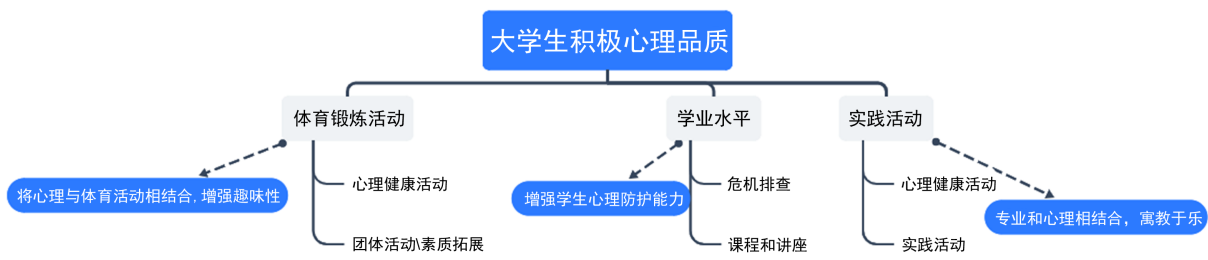


Figure 1. The sources of positive psychological quality among college students

图 1. 大学生积极心理品质的来源

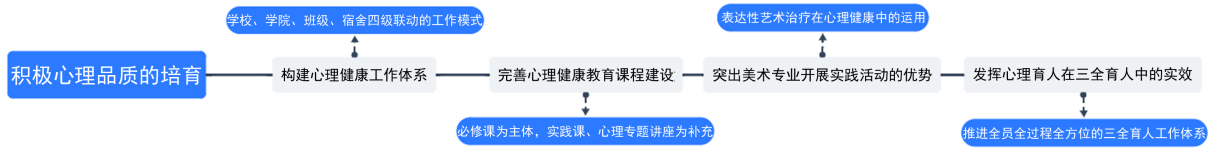


Figure 2. The cultivation methods of positive psychological qualities for college students

图 2. 大学生积极心理品质的培育方式

4.2. 完善心理健康教育课程建设，推动心理课程改革与创新

丰富艺术类院校心理健康课形式，构建以必修课为主体，实践课和心理专题讲座为补充的课程体系，实践课可依托学校“5·25”心理健康月系列活动，课程创作与活动参与相融合，同时根据学生心理特点组织新生适应、生命教育、减压团体、学习焦虑、人际关系、生涯规划等专题讲座；同时艺术类专业学生有创造性，但耐心不足，为了更好地吸引该类学生的注意力，提升课堂效果，必修课应充分融入艺术类专业特点，重课堂互动和专业体验，轻理论讲授，在艺术体验、动手操作和课堂互动中潜移默化地增强心理防护能力。

4.3. 突出美术类专业开展实践活动的优势，提升教育引导效果

心理学研究证明，艺术是辅助心理创伤治疗的有效方式，通过绘画、摄影、拼贴等直观的图像方式让参与者更好地自我表达，帮助他们理解情感冲突、增加自我意识、管理行为、减压、培养社交技巧及增强自尊心，建立参与者的内心力量和韧性。

以我校为例，通过不断地探索和实践，我校持续打造“绘心情·会生活”艺术-心理育人项目。该项目主要包括艺术心理主题作品展和艺术心理工作坊两部分，发挥美术专业优势，用画笔为时代画像，用艺术特长疗愈心理，开展各具学院特色的心理健康品牌活动，以专业划分不同主题的艺术心理工作坊，鼓励学生在绘画、扎染、团扇、刻版、手账等艺术创作过程中，感受传统文化魅力和团体凝聚力等，在体验过程中自我探索、释放压力、表达情绪，充分发挥艺术心理疗愈在学生心理健康中的积极作用，深化心理育人功能。

4.4. 注重队伍建设, 发挥心理育人在三全育人中的工作实效

遵循美术类专业特点和学生成长规律, 着力心理健康教育工作贯穿教育教学全过程, 深入推进全员、全过程、全方位的“三全育人”工作体系, 不断激活学校全员育人工作内动力。

以我校美术专业学生为例, 在开展心理健康教育工作时, 可邀请专业教师精心指导学生作品, 高校心理健康教师和美术类专业教师进行综合评审, 思政课专业教师进行主题分享, 心理健康教师进行绘画心理沙龙及比赛会则解读, 通过专业与心理之间的互动, 充分发挥多视角全员育人力量; 紧跟时代主题, 紧贴学生年龄特点、成长规律和心理需求, 增强我校心理健康教育工作内容的针对性, 实现全过程育人; 丰富心理健康教育工作渠道, 郑洁(2022)提出不断拓宽心理健康教师队伍培训渠道, 辐射心理教师影响范围, 不断扩大我校艺术心理疗愈在天津市的辐射作用, 发挥全方位育人功效。

受多元文化冲击, 艺术类院校大学生的心理特点呈现多样性和复杂性, 在心理健康教育工作中如何将学生心理特性和专业特点结合起来是目前心理健康工作中的一个重难点, 这也提醒我们在以后的工作过程中要加强对大学生心理健康状态的调研, 同时对症下药, 转变观念、整合资源、拓宽渠道、结合专业特色和心理特点研发具有针对性的心理健康活动, 在三全育人教育理念下构建适合艺术类院校大学生特点的心理健康教育工作模式。

参考文献

- 马欣阳(2018). 大学生积极心理品质的现状研究. *佳木斯教育学院学报*, (8), 228-229.
- 宋超(2013). 艺术类大学生心理健康特点及其与专业关系研究初探. *科技风*, (1), 2.
- 苏碧玲(2015). 如何开展艺术学院特色心理健康教育活动. *学周刊*, (22), 146-147.
- 王雯(2020). 表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中作用. *国际公关*, (5), 146-148.
- 于琬婷(2021). 艺术类院校学生心理健康教育现状及策略探讨. *山西青年*, (20), 189-190.
- 赵伯妮, 李玉婷, 覃映雯(2021). 大学生积极心理品质现状及影响因素分析. *教育观察*, 10(44), 14-17.
- 郑洁(2021). 如何理解心理咨询中的“助人自助”. *心理与健康*, (7), 2.
- 郑洁(2022). 新手心理咨询师的成长之路. *心理与健康*, (2), 58-59.