

艺术疗愈：高校陶瓷艺术在心理健康中的实证研究

郑晶莹

宁波工程学院人文与艺术学院，浙江 宁波

收稿日期：2024年11月11日；录用日期：2024年12月13日；发布日期：2024年12月26日

摘要

为分析陶瓷艺术的应用在高校艺术心理治疗中的可行性，探讨陶瓷艺术在美育中的优势所在，本文将高校心理关注对象作为研究对象，以陶瓷艺术作为心理治疗的方法，采用实证研究法进行分析和验证，发挥陶瓷艺术在团体心理咨询和健康心理咨询中的作用。在心理治疗过程中，以陶瓷艺术为媒介，有利于开展美育教学工作，并拓展高校心理治疗的方法。

关键词

艺术疗愈，心理健康，陶瓷艺术，美育

Art Therapy: An Empirical Study on the Mental Health of Ceramic Art in Universities

Jingying Zheng

School of Humanities and Arts, Ningbo University of Technology, Ningbo Zhejiang

Received: Nov. 11th, 2024; accepted: Dec. 13th, 2024; published: Dec. 26th, 2024

Abstract

In this paper, in order to analyze the feasibility of the application of ceramic art in college art and psychological therapy and explore the advantages of ceramic art in aesthetic education, the psychological attention objects in colleges and universities are used as the object of research, and ceramic art is used as a method of psychotherapy, and an empirical research method is used to analyze and verify,

giving play to the role of ceramic art in group psychological counseling and health counseling. During the psychotherapy process, using ceramic art as a medium is conducive to carrying out the teaching of aesthetic education and expanding the methods of psychotherapy in colleges and universities.

Keywords

Art Therapy, Mental Health, Ceramic Art, Aesthetic Education

Copyright © 2024 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

艺术疗愈协助人们激发自身的内在潜能并且实现身心的平衡统一，它关注人的意识与潜意识，忠于个体本原的、真实的、根本的心理冲动，通过发掘这种冲动达到心灵治愈效果。这是一种对等的沟通关系，艺术扮演的角色倾向于引路者而非指导者；被治疗者也并不是纯粹地被艺术所干预，而是通过切身体验去减缓内在与外部的冲突，提升自我认知。如今，其作为“非言语性的心理治疗”被广泛用于教育和心理治疗领域，在多种心理干预工作中发挥了极大作用，尤其在灾后心理重建方面起着举足轻重的作用。

心理健康教育作为高校人才培养体系中的重要组成部分，同时也是高校思想政治工作的核心内容。当下人们的心理健康亟需关注，高校尤其凸显。由于学生的学习环境、生活场景、社交方式等方面的改变，高校学生的心理健康受到一定程度的影响：如出现抑郁、焦虑、失眠等各种生理及心理应激反应。坚持育心与育德相统一，促进学生心理健康素质、思想道德素质、科学文化素质协调发展，成为当下高校思政工作的重要内容。高校辅导员作为高校大学生思想政治教育的坚实力量，同时肩负着心理健康教育与咨询的重要职责(方思琳, 2024)。

2009年，陶艺家解晓明将陶泥材质的亲和力、与人体接触带来的舒适感以及情绪释放现象作为研究课题，进一步证明了陶瓷艺术疗法的有效性与可行性；2014年，景德镇陶瓷大学的学者赵浩政、杨敏提出陶艺疗法与心理学结合的治疗手段与方法；阿兰·德波顿在《艺术的疗效》中指出“艺术可以被视为一种指导手段，可以引导、安慰艺术欣赏者，让他们变得更好”。因此，艺术疗愈在高校心理治疗中的应用是一项必要而有益的工作，既方便高校心理健康教育的开展和普及，又有利于高校学生审美培养和审美教育(王文娜, 2024)。

2. 艺术疗愈的概述

2.1. 艺术疗愈的定义

20世纪30年代，美国分析学家南姆伯格将艺术赋予了辅助性的心理疗愈价值；20世纪80年代，美国艺术治疗协会提出了艺术治疗提供了非语言的表达和沟通机会，并就艺术治疗领域的两个主要取向进行了阐述；英国艺术治疗师协会定义艺术治疗为一种治疗的方法，彰显了艺术疗愈中的过程以及关系；而在我国，关于艺术疗愈的历史可以追溯到史前时代的岩洞壁画，在《礼记·乐记》中记载了古人音乐治疗的重要内容。可见，艺术疗愈是一种融合了艺术学和医学的跨学科心理治疗方式，人们依托文学、音乐、舞蹈等艺术媒介，纾解内心情绪，实现价值认同的作用。

2.2. 艺术疗愈的理论依据

20世纪30年代，“艺术疗愈”由美国精神科医师南姆伯格提出此概念，主要以音乐、绘画、舞蹈、戏剧等媒介为载体；20世纪60年代，《艺术治疗公报》正式出版，也标志了该方法趋向完善；1969年成立的“美国艺术治疗协会”多年的研究成果同时也证明了艺术疗愈是可行有效的；20世纪90年代，艺术疗愈开始进入中国艺术界视野，在寻找自身话语的过程中逐渐形成系统化的学术研究方向。目前，艺术疗愈处于一种萌芽和探索阶段，关于艺术疗愈的应用有待推广和实践。

3. 高校艺术疗愈的研究意义

3.1. 理论意义

艺术疗愈视角下高校心理健康教育的研究，有助于加强对高校美育的认同，深化对心理健康教育方面的认识。美育在高校心理治疗中的应用分析，有助于推动美育知识的开展，弥补心理健康教育体系的不足，彰显高等教育“以生为本”的理念。因此，以美育视角为切入点，推动和发展心理健康教育有着重要的理论意义。

3.2. 现实意义

艺术疗愈关注人的情感，注重培养人的审美性。学生通过美感体验，有助于个人情感的表达，促进人的全面发展，有着无可替代的现实意义。因而，艺术疗愈能够在一定程度上推动心理健康教育的发展。通过对艺术疗愈的分析，可以为高校心理工作的研究提供新视角。通过了解学生内心需求和思想动态，使得高校心理健康教育不断适应新时期的要求，为教师教育提供科学人性化的方案，推进高校心理健康教育人性化和规范化(郭晓, 2024)。

因此，针对当前艺术疗愈的发展现状，研究具有一定的理论与现实意义，有助于进一步强化学校美育育人功能，全面加强和改进新时代学校美育工作，一定程度上解决当前高校心理健康教育的困境，完善高校心理健康教育的模式。

4. 高校艺术疗愈的现存问题

近年来，尽管我国从政策上突出了艺术疗愈的重要性，各类高校也在人才培养体系的各方面做了改进，但实际上高校关于艺术疗愈方面的落实亟待进一步提升。课程设置的不足、师资力量欠缺、实践活动的宽泛都是影响艺术疗愈影响高校艺术疗愈效果的主要原因。

4.1. 课程设置不足

当前，高校艺术疗愈主要通过课程教学得以实现。尽管在众多高校已经将公共艺术、心理健康等课程纳入大学生的必修课程中，但仍然暴露出一定的问题，包括了课程的数量不足、形式单一、内容陈旧等。由此，相关课程呈现出明显的滞后性，欠缺吸引力和趣味性，就未能满足高校学生的心理需求。

此外，高校艺术疗愈相关课程未能实现精准设置和实行。针对不同阶段、层次的高校学生，没有实现因材施教的教学方法，大多只能采取试点或者小班教学的形式。艺术疗愈的相关课程未能全面普及，仅仅停留在实验阶段，便难以有效提升各类学生群体的综合素质。

4.2. 师资力量欠缺

有效开展高校艺术疗愈相关活动和课程，综合性人才的引进是关键。然而，全国各类高校拥有教育学、心理学、艺术学教育背景的师资并不充足，同时还存在地方差异。一些高校存在老龄化严重、青年

教师供给不足的情况。一些优秀的教师由于职业发展空间有限的原因，选择离开高校，转向其他行业，导致了高校艺术疗愈相关的师资水平下降(郑婷匀，关文欢，2024)。

由于缺乏专业人才的指导，围绕高校艺术疗愈展开的课程与活动会受到不同程度的影响。一方面，会导致艺术疗愈的效果并不显著。长此以往，多数的活动与课程仅仅停留在陈旧的体制中，未能及时跟踪关注对象的情况并采取科学的措施；另一方面，会阻碍艺术疗愈计划的推行。人力、物力的投入过程中，未能实现预期目标，艺术疗愈的计划将难以推进。

4.3. 实践活动宽泛

高校各类实践活动作为高校艺术疗愈的媒介和载体，包括了社会实践、党建活动、志愿者活动、各类专题讲座、科技竞赛、创新创业等。目前，高校的实践活动存在宽泛的问题，如同质化严重、内涵欠缺等。

近年来，全国高校积极开展艺术疗愈相关的实践活动，如诗歌诵读会、校园音乐会、艺术进校园等。但由于缺乏心理、艺术等方面的专业指导，导致高校艺术疗愈的精品项目亟待补充与完善，具体表现为活动特色不突出、品牌意识不够、发展性不足、成效不明显等。可见，宽泛的实践活动会打击大学生的热情，也是影响高校艺术疗愈效果的重要因素。

5. 陶瓷艺术疗法的作用机制

5.1. 方法原理

陶瓷艺术以泥作为原材料，投射出创作者的内心真实需求，期间将无形的情感与想法转化成有形之物。通过不同作品的形态，将自身的故事娓娓道来，创作者实现了一次与个体本身、周遭环境乃至世界万物对话。一些作品或具体或抽象，一些色彩或丰富或单一。这是一次自愈的过程，也是认识自我的绝佳机会。因此，陶瓷艺术创作毋庸置疑实现了一种艺术疗愈的目标与作用。

与传统心理治疗不同，陶瓷艺术疗法参照了艺术学与心理学的知识，引导关注对象群体在和泥的互动对话中，通过揉搓、拍打、挤压等方式，自然而然卸下外在防备，宣泄潜意识的情感与冲突，而实现心灵的自我疗愈。

5.2. 优势特点

5.2.1. 可行性

陶瓷艺术疗法的优势之一体现在可行性。首先，陶瓷艺术具有材质丰富的特点。相对于传统的练就好的泥块，现代陶艺具有多种材质表达形式。干的块状泥土、粉末，柔软可塑的泥土，以及添水稀释的泥浆，都是陶瓷艺术创作不同的载体。其次，陶瓷艺术的原料泥具备环保性和可塑性的特点。在创作过程中反复使用它，一次次试验再推翻直到符合预期目标。创作者借助外力改变泥的形态，通过触摸与感知，用具象的作品表达丰富的精神世界；同时，泥本身的亲和性与包容性也使得创作对象能够随心创作，感受其中的自然和谐性。

时至今日，一些成熟的产瓷区有利于提供一定的材料和技术的支持。就浙江地区为例，就有源远流长的窑口，如德清窑、越窑、瓯窑、婺州窑、龙泉窑等。这些窑址为当代陶瓷研究保留了部分珍贵的作品，也提供了丰富的原始资料。因此，陶瓷艺术的创作在一定程度上没有时间、环境、地域的限制，便于组织者开展一系列活动。

5.2.2. 重要性

此外，陶瓷艺术的社会重要性为陶瓷艺术疗法灌注了未来发展的潜力。一方面，其社会重要性体现

在实用性。在生活中，各类陶瓷制品不仅存在于人们随处可见的生活用品中，还出现在国家精密设备和仪器中。陶瓷制品具备耐冷热、耐腐蚀、易清洗的特点，而且在细节设计上也蕴藏设计者的巧思。根据预设不同受众群体的需求，设计不同类别的陶瓷制品。

另一方面，陶瓷艺术的社会重要性归因于美观性。陶瓷艺术的制作过程彰显了对美的感悟和理解。如传世千年的青花技艺，其现代艺术的创作理念在不断碰撞中产生，这在一定条件下为现代青花艺术的发展提供了更为广阔的空间。而创作者会根据受众的特点，对材料的选择、制作的技艺以及烧制的温度都有一定的考究。因而，我们可以通过陶瓷艺术作品觉察到创作者的个人情感、生活感受、美学理念等。

5.2.3. 有效性

因独特的感官体验和创作性表达，陶瓷艺术疗法的另一优势体现在有效性。一方面，陶瓷艺术疗法有利于情绪调节。陶土柔软细腻的质感给予创作者稳定且舒缓的体验，而创作过程中专注的投入过程也有利于创作者远离焦躁、伤感等负面情绪，进而建立一种新的内心平衡。

另一方面，该疗法有利于提升社交能力。在陶瓷艺术创作中，通过集体协作和心得分享，成员们能有效破冰适应当下环境并提升自身的沟通交流能力。而陶艺作品的展示和经验分享，有助于加强自我认知感受，进而提升参与社会活动的积极性。

5.3. 背景实践

5.3.1. 研究背景

2009年5月，解晓明曾在韩国参与了国家艺术治疗协会针对智障儿童的艺术治疗活动，在活动中印证了陶瓷艺术疗法对于实验对象的重要作用(解晓明, 2009); 2017年，李小默、向红将自闭症儿童作为研究对象，开展六次陶艺创作的个案研究记录和分析，得出陶瓷艺术疗法对幼儿的影响也是多方面、多层次的影响(李小默, 向红, 2017); 2022年，方雄在陶瓷科学与艺术中发表的《陶艺创作在艺术心理治疗中的优势与应用》中详细叙述了陶瓷艺术疗法在团体心理咨询、健康心理咨询中的应用(方雄, 2022)。

综上所述，陶瓷艺术疗法在我国有一定的研究背景，因而对艺术疗愈中陶瓷艺术疗愈的研究很有必要。为进一步印证陶瓷艺术疗法在高校艺术疗愈方面的必要性，以下通过设计并实施陶瓷艺术工作室、艺术治疗小组等活动，观察参与对象的情绪变化，并评估其对学生心理健康的改善效果。

5.3.2. 实践过程

2024年9月中旬，在A学院展开陶瓷艺术疗法的实证研究，研究主要针对17名大学在校生进行1小时的“中秋”主题陶艺制作观察实验活动。活动前期，科普陶瓷历史、制作流程、材料种类等基本知识。活动中，记录观察对象的陶艺制作进度、语言表达和行为变化等进行记录。活动结束后，就观察对象的作品进行点评指导，并观察其情绪的变化过程、压力的释放方式。

观察对象A：性格较为内向，上课积极性欠缺，学业成绩难以跟上正常进度。有睡眠障碍，不善于与人沟通，难以融入集体生活，提出过想要退宿的申请。创作前，对于陶泥比较好奇，但对自己的手工能力有所怀疑；创作中，主动和周围同学交流合作，尝试发挥专业特长，手工捏制人物肖像；创作后，享受陶艺制作的过程，并对社交逐渐卸下防备。

观察对象B：高中时期有双相情感障碍的倾向，一直在接受治疗中，有服药史。目前状况缓和，偶尔有梦魇的情况。在班级活动中比较积极，喜欢看演唱会以及二次元活动。创作前，主动了解陶瓷方面的知识；创作中，享受手工制作的快乐，感觉到自在舒适；创作后，将本次实践活动和朋友分享，受到肯定与赞赏。

因此，通过以上实证研究，在陶艺创作过程中参与者对陶泥的掌控感会带来情绪上的积极反应，通

过揉搓、拍打等动作可以逐渐消除负面情绪，并降低对外界的防御心理。同时，作品在展示过程中有助于观察对象形成自我认同感，带来积极正面的反馈(孙嘉，2020)。

6. 高校艺术疗愈的未来发展

6.1. 建立综合课程体系

为挖掘陶瓷艺术疗法在当代社会中的潜力，亟需建立一个综合课程体系，包括了陶瓷艺术专业知识、陶瓷艺术疗法的原理和实践两方面核心内容。一方面，引导同学们掌握陶瓷艺术专业知识。从认识陶瓷制作材料为开始，根据成分和功能将泥类分为陶泥和瓷泥，主要成分为高岭土。接着，熟知陶瓷制作的流程，实地练泥、制坯、施釉、彩绘等步骤。最后，了解陶艺的表现手法，如泥条盘筑、泥板成型、拉坯成型、泥浆灌注等。

另一方面，引导同学们认识到陶瓷艺术疗法的原理。在陶瓷艺术疗愈过程中，泥土成为了负面情绪抒发的重要媒介。实践对象可通过揉捏或者拍敲等手法，将内心巧思付诸于陶艺实践，以便达成一种自我沟通、自我调适的状态。这种疗愈方法不限制年龄、性别、背景，也不考虑专业能力的掌握程度，以实践对象的心理状态变化为主要内容，将陶瓷艺术疗愈广泛应用于高校为目标。

6.2. 打造科学评估系统

陶瓷艺术疗法目前处于一个初步阶段，在实施过程中需要完成初步的心理评估。此项评估系统要考虑到个体差异性，根据心理状况进行评估定级，划分为一级、二级、三级心理关注对象。进而制定有针对性的干预措施和治疗方案，以便高校学生心理危机的干预和心理疾病的治疗。因此，打造科学评估体系通常包括以下几个步骤：

首先，评估人员需要具备专业的心理学知识和技能，以确保评估的准确性和有效性；接着，在评估过程中，各高校心理中心可借助观察、问卷、访谈等方法，综合考虑成长环境、言行举止以及内心需求等方面，进而形成初步的心理情况判断；最后，评估需要综合定级体系，需要根据实际情况进行不断修订和完善，以适应不断变化的高校心理状况。

6.3. 形成综合人才队伍

众所周知，陶瓷艺术疗法综合了心理学、艺术学、教育学、医学等学科。为推进陶瓷艺术疗法的开展，以培养兼具人文、艺术、心理等多学科交叉研究人才为目标理念，致力形成高校心理综合人才队伍，提升学生对心理危机的应对以及心理问题的解决。

为形成高校心理综合人才队伍，需制定培养策略如下：第一，建立综合学科的导师团队，需掌握艺术学、心理学等跨学科背景，如一线艺术疗愈研究人员。第二，打造艺术疗愈知识平台。通过整合不同学科的优势资源，为高校教育工作者提供学习的渠道。如国家级、省级心理健康、美学教育等精品课程的共享。第三，推进艺术疗愈实践活动。如线下艺术疗愈游园会、创意集市等。

6.4. 开展校园创意活动

高校在优化心理健康体系的过程中，还需要重视将陶瓷艺术疗法和独具风格的校园活动相结合。校园活动的举办需要充分借助艺术学、心理学等专业知识，以塑造针对性、教育性、公益性、互动性的活动品牌为目标，致力打造温馨和谐的活动氛围，在实践活动中注重学生的动手能力、审美素养以及个人素质和团队协作能力的提升。

通过举办校园艺术文化节、文化学习班等大型活动，将心理学知识、陶瓷艺术融入其中，不仅可以

丰富同学们的校园文化生活，还能提升学生的美学素养，进而有助于预防和解决当代大学生的心理健康问题。首先，可以以中国传统节气为主题，以陶瓷艺术作为媒介，组织完成一系列的常规活动，包含对陶瓷文化的讲解、制作过程的体验等；接着，与当地美术馆、博物馆进行合作，将部分创意陶瓷作品用于陈列展出，进而引导学生获得一些正面反馈；同时，积极鼓励学生成立以陶瓷艺术为主题的创新创业工作室，打造属于自己的文化品牌，积极参与一些创意集市、文博会等。

7. 结语

本研究围绕高校艺术疗愈现存的问题展开叙述，相较于一般心理治疗，就陶瓷艺术疗法的作用机制进行了深入剖析。立足实践教学活动中的观察对象，印证了陶瓷艺术疗法的优势所在。为推进高校艺术疗愈的未来发展，就课程体系、评估系统、人才队伍、校园活动这四个方面的内容展开述说。

尽管本研究具备一定的研究优势，但缺乏实践数据的支撑，还未能达成一定的规模。后续研究将发挥党团班级建设的力量，努力提升艺术疗愈的覆盖面，引导学生掌握心理调适能力以及美学鉴赏能力，进而为高校心理健康教育提供新思路。

基金项目

高教课题编号：2024NGGJB05。

参考文献

- 方思琳(2024). “艺术疗愈”在高校大学生心理健康教育中的应用研究. *佳木斯职业学院学报*, 40(3), 82-84.
- 方雄(2022). 试论陶艺创作在艺术心理治疗中的优势与应用. *陶瓷科学与艺术*, 56(11), 32-33.
- 郭晓(2024). 田晴: 艺术疗愈——探索艺术体验新途径. *艺术教育*, (9), 24-25.
- 解晓明(2009). 论陶艺作为艺术治疗手段之可行性. *装饰*, (12), 106-107.
- 李小默, 向红(2017). 陶艺活动对 3-6 岁自闭症幼儿干预初探——以长沙淘淘陶艺工作室某自闭症幼儿为例. *陶瓷科学与艺术*, 51(7), 12-15.
- 孙嘉(2020). 艺术疗愈是为了让今天的人更幸福——专访吴洪亮. *美术观察*, (8), 5-7.
- 王文娜(2024). 贾姗姗: 以艺术疗愈走出一条特色美育之路. *艺术教育*, (9), 20-21.
- 郑婷匀, 关文欢(2024). 艺术疗愈介入高等教育——价值逻辑、现存问题与改进策略. *艺术研究*, (5), 76-78.