

积极心理学融入艺术疗愈体验式课程对大学生积极心理品质的培养路径

郑洁¹, 郑玮²

¹天津美术学院党委学工部, 天津

²山东省临沭县石门镇中心小学, 山东 临沂

收稿日期: 2025年4月11日; 录用日期: 2025年5月16日; 发布日期: 2025年5月29日

摘要

传统的艺术体验方式可以让大学生在动手体验的过程中感受到心理的疗愈, 但是积极心理学如何融入到这种艺术体验的全过程, 艺术疗愈过程是如何改善情绪和心理状态的, 仅仅通过体验是很难被领悟, 而通过体验式的标准化课程体系将“积极心理学 + 艺术疗愈”、“理论 + 体验”相结合, 让参与者在艺术体验的过程中更加深刻地感受到心理疗愈的过程以及情绪的变化, 从而能够更好地提升大学生的积极心理品质。

关键词

积极心理学, 艺术疗愈, 标准化体验课程, 大学生积极心理品质

Integrating Positive Psychology into Art Therapy Experiential Courses: Pathways for Cultivating Positive Psychological Qualities in College Students

Jie Zheng¹, Wei Zheng²

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

²Shimen Town Central Primary School, Linshu County, Shandong Province, Linyi Shandong

Received: Apr. 11th, 2025; accepted: May 16th, 2025; published: May 29th, 2025

Abstract

Traditional art experiences can enable college students to feel psychological healing through hands-

文章引用: 郑洁, 郑玮(2025). 积极心理学融入艺术疗愈体验式课程对大学生积极心理品质的培养路径. *心理学进展*, 15(5), 533-536. DOI: 10.12677/ap.2025.155328

on activities, yet integrating positive psychology into the entire process of art experience and comprehending how the art therapy process improves emotional and psychological states is difficult to grasp through mere experience alone. By combining standardized courses that integrate “positive psychology + art therapy” and “theory + experience”, participants can more profoundly understand the process of psychological healing and emotional changes during the art experience. This approach can better enhance college students’ positive psychological qualities.

Keywords

Positive Psychology, Art Healing, Standardized Experiential Course System, Undergraduates’ Positive Psychological Traits

Copyright © 2025 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

高校通过开设艺术疗愈课程、组织艺术疗愈活动等方式,积极探索心理健康教育的新路径。例如,一些高校将艺术疗愈融入校园文化建设,设立专门的艺术疗愈工作室,并通过举办画展、文创集市等活动,为学生提供表达情感和舒缓压力的平台。这些活动不仅丰富了学生的课外生活,还有效提升了他们的心理健康水平。多项研究表明,体验式艺术疗愈活动能够显著改善大学生的心理状态。例如,参与艺术疗愈的学生在焦虑水平、正念水平等方面均表现出显著改善。此外,艺术疗愈还能培养学生的乐观自信、自我接纳等积极心理品质。通过艺术创作,学生能够更好地理解自我、调节情绪,并建立健康的人际关系。

2. 美育、积极心理学与艺术疗愈课程之间的关系

聂桢,孟沛欣(2020)指出,18世纪德国美学家席勒提出“美育”这一概念,美术教育我们通常认为是指在学校中为达到美术学科的教学目标而开展的美术教育活动,包括美术课堂教学活动和美术课外实践活动,通过美术相关的基础知识和基本技能的学习,向学生传递美术学习经验,从而提升学生认识美、理解美、感受美和创造美的能力,培养学生对生活有积极向上的态度,以达到学生在成长过程中心理与人格的健康完善。沈森(2020)表示审美教育对于个人的自由有积极的影响,并希望通过艺术和审美培养实现全面和谐发展的人。

李艳(2017),郑洁等(2023),苏碧玲(2015)提到,积极心理学表示心理工作应将重点放在培养学生的积极品质上,通过对积极品质的挖掘,培养乐观、创新型艺术人才,使学生在课程中、活动中和环境中逐步成长,形成积极健康的人格,更加从容有弹性地应对生活。

艺术疗愈体验式课程则是将“美育”和“积极心理学”相结合,以标准化课程的形式进行展现,主要包括积极心理学理论讲授和艺术疗愈体验两部分,王雯(2020)提到,艺术体验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。

3. 艺术疗愈可以改善学生心理品质的理论基础

弗洛伊德的潜意识理论认为,人的心理活动分为意识、前意识和潜意识三个层次,其中潜意识包含

了许多未被意识到的情感、冲动和欲望。这些内容往往通过艺术创作得以表达和释放。例如, 绘画疗法中, 参与者通过绘画将潜意识中的情绪和冲突外化为图像, 从而减轻内心的压抑感, 并促进自我认知和情感表达。荣格的理论进一步强调了艺术创作作为“集体潜意识”的象征, 通过绘画等艺术形式, 创作者能够探索内在深层的心理需求和欲望。

在艺术疗愈过程中, 成员通过非语言性的艺术创作(如绘画、雕塑等)表达那些难以用言语描述的情感和经历。这种方式可以绕过心理防御机制, 使潜意识内容更容易被觉察和理解。例如, 绘画疗法允许个体在安全的环境中将愤怒、悲伤等情绪投射到画作中, 从而避免直接的心理冲突。这种表达方式不仅有助于缓解情绪, 还能为治疗师提供了解参与者内心世界的窗口。

认知行为理论认为人的情绪和行为是由认知过程所决定的。在艺术疗愈课程中, 成员可以通过艺术创作来表达自己的认知和情绪, 然后在治疗师的引导下, 对自己的想法和信念进行反思和重构。例如, 一位成员在绘画作品中表达了对未来的恐惧和焦虑, 治疗师可以与他一起探讨这些恐惧和焦虑的来源, 并帮助他建立更积极、合理的思维方式。

4. 积极心理学融入至艺术疗愈体验式课程的培养路径

在高校心理健康工作中, 艺术体验过程可以让参与者在润物细无声中疗愈心理, 但是参与者如果能够在体验过程中更加明晰自己的情绪和体验是如何联动和反应, 便能够更好的达到治疗效果, 故我们可以通过“积极心理学理论讲授 + 艺术疗愈体验”二者相结合的标准化课程体系, 让参与者能够在体验前了解积极心理学和美育之间的作用机制, 这样在体验的时候就能够更好地感受自身情绪状态的变化, 感受到自己有从沉重的情绪和创伤中获得缓解、释放真我, 达到治疗的良好效果。

4.1. 积极心理学融入艺术疗愈体验式课程的形式

艺术疗愈体验课程通过理论讲授和艺术体验的形式, 以艺术表达为治疗手段, 比如绘画创作、工艺制作等艺术, 结合积极心理学的理论引导参与者将潜在意识中被压抑的感情和冲突表达出来, 从而帮助参与者减缓内在与外部的冲突, 提升自我认知。

艺术疗愈体验课程一般 3 小时左右, 主要包括三个部分。

第一部分是理论讲授, 结合美育和积极心理学之间的关系, 通过通俗易懂的方式向参与者讲授艺术心理疗愈的反应过程; 第二部分是艺术体验过程, 带领参与者感受艺术体验带给自己的情绪变化, 同时去释放自己的情绪。以我校“美育·愈心”绘画心理团体中“情绪怪兽黏黏乐”主题为例, 不同颜色的黏土代表不同的情绪, 可取适量对应比例情绪黏土进行融合, 来观察自己今日的情绪以及跟别人情绪的不同, 从而更好地认识情绪, 接下来可以让参与者运用黏土创作艺术作品, 在这个体验过程帮助参与者释放和表达自己的情绪; 第三部分是分享过程, 参与者通过解释自己的创作作品以及体验前后的情绪变化, 帮助自己更好地表达和接纳自己的情绪, 从而促进自身更好地成长。

综上, 艺术疗愈体验式课程是先通过理论讲授让大家了解“艺术疗愈体验过程”和“积极心理学”的结合方式, 以及积极心理学是如何融入至艺术疗愈的体验过程, 再带领学生参与到艺术疗愈体验过程中, 再次感受在体验过程中发生的情绪变化和心理状态变化, 从而进一步提升参与者的心理素质。

4.2. 积极心理学融入艺术疗愈体验式课程的培养路径

艺术心理疗愈体验式课程, 将积极心理学与艺术疗愈充分融合, 让同学们在体验中感受情绪变化和心理状态的转变。依托艺术心理疗愈项目, 可推选一支心理疗愈艺术旅队实践团队, 将标准化、课程化的艺术心理疗愈成果输出至各大中小学、机构等组织, 将艺术心理疗愈的课程化效果辐射至各大中小学心理健康教育的工作中去。

5. 总结和展望

5.1. 深化心理健康教育模式, 构建多元化艺术疗愈体系

随着心理健康教育的不断推进, 体验式艺术疗愈课程和活动将在高校中得到更广泛的应用。学校可以依托艺术疗愈中心, 结合音乐、舞蹈、绘画、戏剧等多种艺术形式, 开发更多元化的疗愈活动, 如艺术心理工作坊、心理剧展演等, 帮助学生通过艺术表达释放情绪压力, 提升自我认知与情感表达能力。此外, 通过构建艺心融和育人模式, 将艺术疗愈与心理健康教育深度融合, 形成系统化的心理健康教育体系, 为学生提供全方位的心理支持。

5.2. 推动个性化与创新性疗愈方案的探索

高校可以结合学生的个性化需求, 设计更具针对性的艺术疗愈方案。例如, 通过建立“艺术疗愈档案”, 记录学生的绘画、音乐作品等创作过程, 并动态评估其心理状态变化。同时, 可以利用虚拟现实(VR)和光影技术, 为学生提供沉浸式艺术体验, 增强疗愈效果。此外, 还可以鼓励学生参与创新创业实践, 如组织艺术疗愈相关的展览或比赛, 提升学生的参与感和成就感。

5.3. 促进心理健康教育的普及与社会影响力扩展

体验式艺术疗愈课程不仅有助于大学生的心理健康提升, 还能通过校园内外的推广, 增强社会对心理健康问题的关注。例如, 学校可以通过举办心理健康讲座、工作坊以及线上+线下的多渠道宣传, 普及艺术疗愈的理念和方法。同时, 通过邀请专家分享前沿艺术疗愈知识和技术, 提升教师和学生的专业能力。此外, 还可以将艺术疗愈活动延伸至社区和家庭, 帮助更多人了解并受益于这种疗愈方式。

基金项目

天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育):《积极心理学融入艺术疗愈体验式课程体系对大学生积极心理品质提升效果研究》; 课题号: 2023YBGX08。

参考文献

- 聂槃, 孟沛欣(2020). 艺术的疗愈性——专访孟沛欣. *美术观察*, (8), 8-10.
- 沈森(2020). 非言语沟通——艺术疗愈对灾后心理重建的“介入”. *美术观察*, (8), 5.
- 李艳(2017). 绘画艺术治疗在美术教育中的应用. *西部皮革*, 39(8), 2.
- 郑洁等(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.
- 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*.
- 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*, (12), 353-354.