

将美育融入高职生心理健康应用探究

毛悦

江苏财经职业技术学院

摘要：随着社会时代不断发展变化，群众对美的需求越来越高，美育也受到了社会各界的重点关注。在此背景下，我国高职院校应将美育融入学生心理健康教育之中，以提升学生审美能力，通过美感唤醒学生对生活的向往，使其逐步形成健康良好的心理素质，最终成为一名高质量高素质专业人才。基于此，文章首先对高职生心理健康现状展开深入分析；其次，对美育融入高职生心理健康应用意义加以明确；最后，提出美育融入高职生心理健康应用策略。

关键词：美育；高职生；心理健康；融入策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.09.014

引言

高职院校在教育领域有着十分重要的地位，其承担着为国家、社会建设发展培养德才兼备专业人才的重任。新时期，社会经济呈稳步上升趋势，各项工作也更为精细化，这就对高职院校学生提出了严格要求。在这其中，学生心理健康状态与审美能力的提升是最为关键，且二者之间本身就有着较为紧密的联系，将美育与学生心理健康教育相互融合，对学生身心健康成长与全面发展都能起到良好促进作用。所以，教师应积极探索有效融合路径，为学生提供良好教育环境，使学生敢于面对困难和挫折，勇于迎接新的挑战，积极乐观面对美好生活。

一、高职生心理健康现状

（一）入学阶段

入学前，学生由于各种因素导致高考阶段发挥失常，选择走进高职院校开启下一阶段学习生涯，难免会在心理层面产生挫败感或消极情绪。甚至，一部分学生还会在入学前遇到恋爱、学习以及家庭等方面的困扰，所以造成了不同层次的心理问题产生，这些会为学生今后学习和日常生活带来不良影响，情况严重则无法保障学生生命安全。入学时，一些学生一定会对高职教育感到陌生，无论是学习环境还是教学方式都与心理预期存在着差异性，由此在心理层面就产生了极大的落差感。还有学生对自己的住宿条件并不满意，且短时间难以适应高职院校的集体生活和学习习惯，导致一系列心理问题因此产生，不利于学生全面发展和身心健康成长^[1]。

（二）学习阶段

生活方面，一些学生沟通交流能力相对较为薄弱，不可避免与其他人之间发生冲突，存在人际交往方面的问题。而且正处于青春期的他们，对于美好恋爱充满了

向往，但若是遭到异性拒绝，无法建立良好关系，则会产生一定的挫败感，还会失去交友信心。学习方面，当学生逐步适应学习与生活环境之后，会考虑拿下各种类型证书，面临大量考试、挂科以及最终实习考核等问题，在一定程度上增添了学生学习压力和学业负担，若是无法进行有效调节，一定会引起不同程度的心理问题。另外，还有部分学生学习目标尚未明确，沉迷网络虚拟世界，缺乏朝气蓬勃的年轻气息和应有的斗志与努力，这些都会对学生稳定性发展造成一定阻碍，长时间未得到妥善解决会形成严重的心理问题^[2]。

（三）毕业阶段

当高职生步入毕业阶段准备走向工作岗位时，则会面临毕业与就业问题，部分学生因为各种因素导致无法顺利毕业，还有学生担心找不到理想岗位，又或难以适应企业管理模式，导致学生形成心理焦虑，从而增添心理负担。而有些学生就业观念本身就存在着些许问题，没能正确认识到自身现有能力水平，也无法精准把握目前就业形势，甚至想成为一名无业游民。另外，学生要适应学校与企业之间的环境变化，从学生角色转变为企业工作者，服从企业要求统一化管理，二者之间的差异一定会对学生造成不同程度影响，使其短时间难以适应工作生活，进而引起心理矛盾，久而久之便会形成各种心理问题。

二、美育融入高职生心理健康应用意义

（一）强化学生审美能力

将美育与高职生心理健康相互融合，可进一步强化学生审美能力，使其具备良好审美态度，从而激发学生美好生活的向往和热爱，领悟人生意义和生命价值所在。当学生能够以审美角度看待生活时，便可缓解各种因素产生的不良情绪，从牢笼枷锁中跳脱出来，给予自

己足够的时间和空间，细细品味生活中不同的美。美育在某种程度上为高职生提供了情感表达方式，积极开展美育活动有助于其身心调节平衡，健康发展。

（二）提升情绪管理能力

在高职生心理健康教育中融入表达活动和艺术创作，学生可通过艺术形式转移自己不良情绪或表达内心想法。美育中，音乐、舞蹈以及绘画等内容都可成为调节情绪、表达情感的有效途径，以此帮助学生消化负能量，进一步提升学生情绪管理能力。美育活动主要就是各种艺术形式帮助高职生找到情感表达突破口，使其从中逐步释放压力、放松心情，调节内心一切消极情绪，积极调整心态，敢于面对成长过程中每一项挑战与困难。当学生学会自我调节情绪之后，便能轻松应对将来职业岗位管理要求和环境，避免出现短时间难以适应工作生活现象。另外，学生还可将生活实际无法实现欲望而产生的压力与焦虑，释放在自己的艺术作品中，既能达到缓解情绪目的，又丰富了学生兴趣爱好^[3]。

（三）鼓励学生自我表达

美育在高职生心理健康中体现，主要是鼓励学生尝试通过艺术形式呈现个人独特风格与想法。在艺术作品创作和展示过程中，学生能够加深对自己的正确认识，建立良好的自信心和自尊心，树立乐观开朗的个人形象，进一步强化自身想象力与创新创造力。在艺术作品鉴赏过程中，学生会站在多方面多角度对问题进行思考，不断探索多种解决问题方式，有助于提升学生独立分析思考及解决实际问题能力。美育在心理健康教育中只是一个平台，鼓励学生善于利用这个平台与其他人交流、讨论艺术，分享自己的艺术作品，进而产生情感共鸣和相互理解的态度。而参加艺术社团及团体合作项目，可与他人之间建立良好交往关系，逐步形成团队合作精神，提升自身社交与协调能力，加强与他人之间的互动交流，使心理健康状态得以稳步提升。

三、美育融入高职生心理健康应用策略

（一）充分利用社会资源

校方要充分利用社会层面的美育资源，加强与当地剧院、美术馆以及文化宫等校外含有美育元素场所之间的交流合作关系。并对社会资源进行归纳整合，积极构建线上线下混合式美育资源共享平台，使美育活动不再局限于高职校园，深层次挖掘校外蕴藏的丰富的美育元素，将其作为融合美育的心理健康教育第二课堂。校方要积极组织学生去往当地艺术展览馆、博物馆等场所

进行参观，从中领悟艺术魅力，感受浓厚的艺术气息，从而达到净化心灵的目的。另外，校方也可聘请专业美育人才在校内开展与美育相关的技能培训活动，加强学生艺术素养和能力，帮助学生寻找更多途径释放内心压力^[4]。

（二）举办特色主题艺术活动

校方可为高职学生专门开展心理电影展评、心理摄影展、心理微电影制作以及心理绘画、涂鸦展等各项活动，进一步发挥美育实践活动在心理健康教育中的作用，充分调动学生参与兴趣与积极性，让他们在丰富多元活动中获得不一样的艺术体验和感悟。在艺术活动中，学生情绪与想法得到了更好的表达，促进自我创新思维发展，逐步意识到团队合作重要性，进而形成良好团队精神。这里需要注意的是，校方举办的活动一定要突显主题特色，不仅要融合本校丰富多样的校园文化，还要具备强化学生心理健康素质的作用，使其能够与一般校园活动形成鲜明对比。活动组织与开展更加强调的是细致和精致，校方设计者不能盲目认为活动形式越多越好，要确保学生在每一次活动中都能有所收获。

（三）完善教育资源，提升教师美育能力

加大资金投入及基础物质保障可促进高职生心理健康与美育工作深度融合，校方可为学生建立专门艺术排练场地，完善设施设备，引入各种乐器，对院校现有多媒体技术进行优化升级，尽量将现有的额外资金投入与之相应教育工作之中。此外，教师在心理健康和美育工作中扮演着重要角色，其不仅是学生的领路人，还是各项教育环节的实施者，自身教育能力和水平直接影响着最终教育效果与学生身心健康成长及全面发展。对此，校方应组建一支兼备心理健康与美育相关知识的教师队伍，为高职生心理健康教育和美育工作质量提供强有力的保障。院校可为教师队伍提供更多的培训机会，使其不断提升自身知识储备，教师方面也要加强院校心理健康专业教师和艺术院系专业教师之间的交流互动，虚心学习两方面专业知识，并通过各种方式开阔自身眼界，提升教育能力和水平，为学生提供更优质的心理健康教育。校方还要提升整体教学条件，能够面向院校全体学生开设心理健康和美育必修课程，提供更为全面的音乐、美术、戏剧以及舞蹈等多项艺术教学资源，让即便不是艺术学院的学生也能通过美育缓解内心压力，释放自己消极情绪，在艺术活动中明确自己的方向，以美的视角看待世界，面对生活。

（四）心理健康课程融入美育元素

众所周知，艺术领域蕴藏着大量心理健康学理论，校方可在高职生现有的心理健康课程中融入相应的美育元素，如人际交往和情绪管理课程中开展艺术创作活动，使学生在创作过程中灵活运用心理健康知识，并从中学习心理健康教育未涉及的知识内容。教师可在实际教学中向学生呈现一些与之相应的经典艺术作品，引导学生以小组为单位对作品主题、线条与色彩和作品作者等多种元素展开深入分析与讨论，使其能够穿透作品表象理解作者蕴藏在作品中的情绪，掌握如何运用艺术形式呈现人们内心心理状态方式。艺术鉴赏并非一定要在专业课程中进行，高职生在心理健康教育中通过对艺术作品进行分析和欣赏，也可提升自身审美、鉴赏能力，还能从中宣泄内心不良情绪，获得心理疏导，进一步实现放松心情，缓解压力等目的。另外，对于音乐、舞蹈及舞台剧而言，学生可通过肢体动作释放内心负能量，转化压抑情绪，可降低学生抑郁症发病概率，同时有效提升其自身情绪表达和身体感知能力^[5]。

（五）拓展校园艺术空间

随着我国职业教育不断高速发展，社会各界已经意识到美育和心理健康教育对学生身心健康成长和全面发展的重要性，这就需要各高职院校积极拓展校内艺术空间，开展艺术走进校园活动。首先，高职院校要加强与当地艺术院团之间的合作关系，将芭蕾舞、歌剧、舞剧、民族民间歌舞以及交响乐等内容融入校园演出活动，使艺术真正走进学生心理健康教育之中，强化学生审美素养，提升其心理健康素质；其次，在心理健康与美育相互融合过程中，还可实施润物细无声的行动，充分挖掘本地现有特色教育资源，将其逐步渗透于心理健康教育工作之中，让学生在校园就能接触丰富多样的艺术形式和学习资源，以便全方位促进学生心理方面健康发展，为学生今后步入社会生活奠定坚实基础。

（六）开设校级选修课程

为进一步促进美育与高职生心理健康相互融合，可采取开设校级选修课程方式，将各种美育内容融入其中。例如，可在选修课程中引入艺术类相关内容，其中包括但不限于音乐、舞蹈及绘画经典作品鉴赏等，这不仅能够大幅度提升美育效果，还能帮助学生因专业课程而产生的学习压力和负面情绪，使其心灵得到净化，放松心情，贯彻落实劳逸结合教育目标。另外，校级选修

课程可促进高职生个性化发展，对学生身心健康成长有着积极意义和重要作用。开设课程之前，相关教师应对学生进行全面性的调查，从中掌握每个学生艺术学习需求。例如，新时期，我国音乐、绘画领域发展迅速，多数高职生有着与之相应的学习需求，对此，高职院校就可积极开设绘画作品鉴赏、创作与音乐作品鉴赏、创作相关课程，使学生在该课程中能够获得亲身体验，亲自创作，从中领悟绘画和音乐艺术蕴藏的无穷魅力，并在自己的作品中表达内心情绪，通过创作过程安定浮躁的内心，通过聆听音乐、创作音乐放松心情，缓解压力，从而进一步提升高职生情绪管理能力，这对他们建设良好心理状态有着不可替代的作用。

结语

综上所述，新时代教育背景，高职生的心理健康教育应做出全面改革与创新。处于这个阶段的学生一定会因为各方面因素产生不同程度压力和交流，所以心理健康教育不能只是传统理论形式，应将美育合理融入其中，用音乐、舞蹈及绘画等多种艺术形式激活学生对生活的美好向往，丰富学生兴趣爱好，帮助学生找到缓解压力的突破口，使其在艺术作品创作过程中逐步释放内心不良情绪，沉浸在艺术世界享受生活带来的美好，进而敢于面对成长道路中的各种坎坷。

参考文献

- [1]董傲然；纪新莉.积极心理学在高职院校学生心理健康教育中的应用[J].辽宁师专学报(社会科学版),2021,(06):100-101.
 - [2]陆叶.体验式教学融入高职航海类院校心理健康教育课的探索[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(12):145-147.
 - [3]谢凯露.将美育融入高职生心理健康教育的应用研究[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(03):234-235.
 - [4]叶金梅.诗歌疗法在艺术类高职生中的应用分析[J].西部学刊,2019,(17):92-94.
 - [5]谢美玉；陈斌.高职院校以美育促进心育的队伍建设研究[J].课程教育研究,2017,(41):189-190.
- 作者简介：毛悦，女，汉族，籍贯：淮安，生于：1985-08，工作单位：江苏财经职业技术学院，单位省市：江苏省淮安市，职称：讲师，硕士学历，研究方向：教育类，思政类。