

将园艺融入心理健康教育课程的探索与实践

张译元

中国民航大学

摘要: 将园艺活动与心理健康教育课程相结合,创新生命教育的课堂形式,以“课堂+实践”的教学设计激发学习兴趣,让学生亲近自然,主动参与园艺活动。通过种植等活动,从植物身上获得力量,使学生对生命有更深刻的认识与感悟,提高自身的心理健康水平。基于“四个课堂”的教学实践,证明将园艺融入心理健康教育课程是一种有效的教学方式。

关键词: 园艺; 劳动教育; 心理健康; 生命教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.02.189

引言

教育部等十七部门在《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》中强调,以劳健心,丰富、拓展劳动教育实施途径,让学生动手实践、出力流汗,磨炼意志品质。国务院及教育部相继发布的《中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》和《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》等重要文件,对劳动教育内容、组织形式等提出了具体的要求与标准。对高校来说,面向大学生开设一门独立的劳动课程难度较大,在其他课程教学中融入劳动教育的元素,深化课程的实践环节,是高校实施劳动教育的主要途径。

因此,将园艺与心理健康教育课程结合,融入教学活动中,将“劳育”与“心育”相结合,创新课堂形式和教学设计,让学生在参与园艺活动的过程中,通过亲近自然、培育植物,从植物身上感悟生命的力量,使学生对生命有更深刻的体验感和获得感。与植物相伴,在日常生活中也是一种简单易行的心理调适方法。

心理健康教育作为高校公共必修课程,旨在提高大学生身心素质水平,培养解决心理困惑的能力。经过前期调研,传统的课堂讲授收效甚微,学生无法通过课程教学真正解决自身心理困惑。因此,亟须新颖的教学方式提升心理健康课程实效。劳动在促进身心健康方面,具有天然的优势。通过劳动,可以改善身心状态,舒缓

情绪。因此,将园艺融入心理健康教育课程,创新教学设计,培养学生的劳动意识,关注身心健康,提升自我调适和解决心理困惑的能力。

一、园艺融入课程的心理机制

园艺疗法(Horticultural Therapy)是指通过园艺活动激活生命活力,感受生命的力量,达到调整身心的目的,是一门新兴的交叉学科。园艺疗法可溯源到古埃及,医生让情绪波动的患者漫步花园,使其达到情绪稳定的作用。我国中医学中有很多关于植物调节身体状态的记载。

已有研究发现,观察植物或处于植物较多的环境中可以使人心境放松,舒缓情绪。在心理学研究领域,园艺活动具有舒缓身心的效果,植物同样拥有生命,照顾一株植物,能够在不知不觉中体会到生命的力量,拓展到自身,加强自我肯定,进而有效减轻抑郁、焦虑等状况。从劳动的角度来看,翻土、耕地、锄草、浇水、施肥和搬运花木等园艺活动都需要上下肢的肌力、心肺的耐力以及手指抓握的精细度,全身都要动起来。白天劳累产生的疲劳会使人们忘却烦恼,晚上快速入睡,让第二天精力更加充沛。因此,园艺活动是一种简单易行却有效的减压方式。

综上,园艺疗法是将园艺劳动融入心理调节的一种疗愈方式,在大学生精神放松、社会交往和身体健康等方面能起到较为有效的促进作用,进而帮助大学生树立

正确的人生观和价值观，磨炼劳动的意志，培养豁达的心境；从长远来看，能够提升大学生解决心理冲突的能力，学会应对挫折。

二、心理健康教育课程中的生命教育问题

生命教育是大学生思想政治教育和心理健康教育的重要组成部分，以关爱生命，直面死亡，生命价值教育为主要内容。我国高校的生命教育起步晚，尚未形成完善的教育范式，大多在心理健康教育课程中讲解，收效有限，体验感不强，难以引发学生的共鸣与思考。现阶段主要存在如下问题。

（一）生命教育课时少

生命是最宝贵的，很多高校并未开设独立的生命教育课程，仅在心理健康教育课程中安排相应学时进行讲解，课程效果欠佳，因缺少完整的生命教育教学体系，也不能保证生命教育的常态化。

（二）教学方式相对单一，效果欠佳

从以往的教学经验中发现，生命教育的内容以课堂讲述为主，教师在课堂上，通过案例讲解等形式加以引导，告诉学生要珍爱生命、悦纳自我，缺少实践活动体验，很难深层次地引发学生共鸣，难以达到最佳教育效果。

（三）教学内容缺乏体系

高质量的生命教育教材和丰富的课程资源目前比较缺乏，内容呈碎片化趋势。各高校多以问题为导向，针对性地开展安全教育、心理教育等，但忽视了生命发展的整体性。

三、将园艺融入课程的教学设计

生命教育的内涵不能仅依赖于课堂知识的传授，还需要学生自行体会与思考，生命是动态发展的，生命教育应贯穿整个心理健康教育课程以及大学生教育的全过程。将园艺作为生命教育的切入点，课程设计见表1。

四、教学实践总结与反思

表1 园艺-生命教育课程设计

环节设计	目的	活动内容	备注
理论讲解	理解园艺的心理效用	课堂讲述园艺与心理健康的关系，解读园艺的心理效用。	收集文献等资料。
分组	提升团队协作能力	根据班级人数分组。	以植物日志的形式，记录感悟。
观察与选择	发现生命，与大自然建立连结	1. 观察，寻找。在校园里观察植物；找到最喜欢的一株，任何植物都可以 2. 通过观察、联想，探索自己和这株植物的相似之处。	在校园内开展观察活动。
认领	加深联结，将内心投射于植物	1. 找到专属植物； 2. 分享介绍（认领植物的基本介绍）。	制作名牌。
记录	感悟生命历程	1. 观察植物的细节； 2. 冥想。想象叶子从发芽到繁茂，再到枯黄，最后飘落的过程。 3. 记录当下的心情和所思所想。	
陪伴	以植物滋养疗愈身心	在烦躁、无助亦或是开心、快乐的时候，都可以将专属植物当作老朋友，互相陪伴。可选做如下活动： 1. 养护花草（浇水、松土等）； 2. 观察，记录。	利用课余时间自行完成。
时光记忆	通过制作干花、书签等艺术品，保持与植物的连结，延续陪伴。同时丰富课余生活	1. 干花杯垫制作。选择植物的一片叶或者一朵花，制成干花滴胶杯垫封存； 2. 学生自行组织活动，以自己独特的方式留住美好的记忆。	学生利用课余时间自行完成。
感悟成长	通过植物简短的一生感悟生命的本质与意义	1. 再相聚； 2. 展示植物日志并分享自己的心路历程 3. 展示照片或视频； 4. 课程评价。	收集活动的影像资料，课程结束及时发放问卷，进行效果评估。

心理健康教育课程是赋能“育心”工作的关键课程,通过将园艺融入生命教育的实践,初步形成了基于“四个课堂”的教学反思。

(一)深入了解园艺的心理效用(第一课堂:教学活动)

以园艺心理学相关内容为依据,阐述二者关系,从医学、身心健康等视角解读园艺对心理健康的积极作用。在此基础上,引导学生开展园艺活动,让他们在种植的过程中悦纳自我。

(二)感悟生命的力量(第二课堂:校园活动)

植物的生长过程蕴含着生命的力量。学生在观察过程发现,植物在任何土壤条件下都会顽强地发芽,努力地生长,不向困难低头。他们希望自己也能像那些坚强的植物一样,不惧怕风雨。学生将植物视为心灵伙伴,聆听自己的烦恼和委屈。部分学生自行开展特色活动,收集干花,制作成滴胶杯垫,与植物进行互动与交流,培养耐心与注意力、劳动情感与劳动创造能力、提升与人沟通的能力,建立人际交往的自信心。

(三)种植体验,增强课程延续性(第三课堂:实践活动)

给部分学生发放盆栽,进行种植体验,学生每周反馈种植报告,学生体验到了种子从小苗长成植物的生长全过程,探索植物世界的奥秘,与种子一同成长,感受生命的力量。

(四)学生参与度高,课程体验感好(第四课堂:网络评价)

课程结束后以问卷调查的形式收集学生对该课程设计的意见与建议,大部分学生给予肯定和认可。课程设计不拘泥于知识本身,又可以在户外接触绿色植物,再加上教师的知识讲解,让人身心放松。其中,植物认领活动最受欢迎,即便课程结束了,学生还会既爱你吃陪伴自己的“专属”植物,在课业压力之余感受片刻的宁静,积蓄内心力量。通过本次课程,学生感受到了放

松、愉悦,还有新鲜感、惊喜感、期待感、成就感,学生普遍认为室外活动让人更加放松,建议增加户外活动次数。

通过关注植物生长过程,提升对生命的理解,内化生命教育的内涵。通过本次教学实践,形成了可实施、易操作的教学大纲,大部分学生对课程评价良好。将园艺融入心理健康教育课程的教学设计,对应对当前高校生命教育的困惑提供了新的思路。

参考文献

[1]宋扬.园艺疗法融入园林专业课程的探索与实践[J].辽宁师专学报(自然科学版),2022,24(03):63-66.

[2]王怡轩,王丽娟,张路等.园艺疗法在当代大学生中的应用模式探索[J].现代园艺,2022,45(17):187-189.

[3]陈豫岚,徐达.园艺疗法理念对大学生调节心理压力的作用探究[J].成才,2022(06):79-80.

[4]徐达,邓翠芸.基于园艺疗法的大学生生命教育实践探索[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(22):60-61+64.

[5]李妮,陈公义,陈涛.园艺疗法的心理机制及其应用研究[J].现代园艺,2021,44(19):57-58.

[6]Ling Y L, Feng L, Zhi G, et al. Promoting Effect of Horticultural Therapy on College Students' Positive Psychological Quality[J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13.

[7]HungMing T. Effect of horticultural therapy on mental health: a meta-analysis of randomized controlled trials. [J]. Journal of psychiatric and mental health nursing, 2022, 29(4).

基金项目:中国民航大学教育教学改革与研究项目——将园艺融入心理健康教育课程的探索与实践,项目编号:CAUC-2022-C2-036。