

自然教育活动对大学生心理压力缓解的作用机制

魏薇 张钰欣

中南林业科技大学涉外学院

摘要：本论文旨在探讨自然教育活动对大学生心理压力缓解的作用机制。研究表明，大学生面临着诸如学业压力、就业压力和人际关系压力等多方面的挑战，这些压力对他们的心理健康产生了深远的影响。通过自然教育活动，可以有效地减轻大学生的心理压力，改善他们的心理健康状态。具体而言，自然教育活动能够通过提供心理放松、增强社会支持、提升自我效能感和改善心理韧性等途径，帮助大学生缓解压力。本研究通过实证研究和理论分析，揭示了自然教育活动在大学生心理压力缓解中的具体作用机制，为高校心理健康教育提供了新的视角和方法。

关键词：自然教育活动；大学生；心理压力；缓解机制；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.125

引言

当今社会，大学生群体面临着前所未有的多重压力源，包括但不限于学业繁重、就业竞争激烈以及复杂的人际关系。这些压力不仅影响他们的学业成绩，还对他们的心理健康产生了深远的负面影响。近年来，随着人们对心理健康重视程度的提高，寻找有效的方法来缓解大学生心理压力已成为教育领域和心理学界的关注焦点。自然教育活动作为一种与自然环境密切接触的教育形式，因其独特的心理和生理效应，逐渐受到研究者的关注和重视。研究发现，自然环境对人的心理状态具有显著的积极影响，能够有效缓解压力、改善情绪并提升心理健康水平。然而，目前关于自然教育活动具体如何通过哪些机制对大学生心理压力产生影响的研究尚不充分。因此，本论文旨在通过实证研究和理论分析，系统探讨自然教育活动在缓解大学生心理压力中的具体作用机制。本研究的结果不仅有助于丰富心理压力缓解理论的内涵，还为高校心理健康教育实践提供了有益的参考和新的思路。希望通过本研究，能够引起更多人对自然教育活动的重视，并推动其在大学生心理健康教育中的应用。

一、大学生心理压力的现状与成因

当前，大学生面临的心理压力问题日益凸显。大学生心理压力的主要来源可以归结为学业、就业和人际关系三个方面。学业压力是大学生心理压力的主要来源之一。由于学业任务繁重、考试频繁、成绩要求高，许多大学生在学习过程中感到极大的紧张和焦虑。此外，学习竞争激烈，尤其是在顶尖高校，学生们普遍面临着激烈的学术竞争，这进一步加剧了他们的心理负担。就业压力也是大学生心理压力的重要来源。随着社会经济的发展和就业市场的变化，大学生在毕业后面临着严峻的

就业形势。就业机会的减少、求职过程的复杂以及对未来职业发展的不确定性，导致许多大学生在求职过程中感到巨大的压力和焦虑。特别是在经济不景气的时期，毕业生的就业压力尤为突出，许多学生甚至在求学阶段就开始担忧自己的就业前景。

人际关系压力同样是大学生心理压力的一个重要方面。在大学期间，学生们需要适应新的社会环境，建立新的社交圈子，处理各种复杂的人际关系。由于社交技能的欠缺以及人际交往经验的不足，部分大学生在处理人际关系时感到困惑和压力。此外，宿舍生活、团队合作以及恋爱关系中的矛盾和冲突，也成为大学生心理压力的来源。这些压力不仅影响大学生的心理健康，还对他们的身体健康产生负面影响。长期的心理压力会导致大学生出现焦虑、抑郁、失眠等心理问题，严重者甚至可能出现心理障碍。生理上，心理压力会引发头痛、胃痛、心悸等症状，影响学生的身体健康和学习效率。心理压力还可能导致大学生产生厌学情绪，影响他们的学习动机和学业表现，进而形成恶性循环，进一步加重心理压力。

大学生心理压力的来源多种多样且相互交织，其影响深远且复杂。解决大学生心理压力问题需要从多方面入手，采取综合性的干预措施。通过深入分析大学生心理压力的现状与成因，能够更好地理解这一问题的复杂性，为制定有效的干预策略提供科学依据。

二、自然教育活动的定义与理论基础

自然教育活动是一种将教育与自然环境紧密结合的教育形式，通过在自然环境中开展各种有组织的活动，旨在促进参与者的身心健康和全面发展。这类活动的核心在于通过与自然的互动和体验，使参与者获得知识、

技能和情感的综合发展。自然教育活动的形式多种多样,包括自然徒步、野外露营、生态考察、环境保护实践以及自然观察等。这些活动不仅强调对自然知识的传授,更注重通过实际参与和体验,培养参与者的环境意识、团队协作能力和心理素质。

从心理学理论的角度来看,自然教育活动对心理健康的积极影响可以通过多种机制进行解释。首先是环境心理学理论,该理论认为自然环境具有独特的心理恢复功能。Rachel 和 Kaplan 提出的注意恢复理论(ART)指出,自然环境中的柔和刺激和多样性可以有效缓解人们的心理疲劳,恢复注意力资源,从而改善情绪状态。通过在自然环境中活动,参与者能够暂时摆脱日常生活和学习中的压力,获得心灵的放松和恢复。

自然教育活动与积极心理学理论密切相关。积极心理学强调个体的积极体验、积极特质和积极机构的构建。自然教育活动通过提供积极的户外体验,能够增强参与者的幸福感、自我效能感和生活满意度。研究表明,参与自然教育活动的个体常常报告感受到更多的快乐和满足,心理韧性也显著提升。这种积极的心理体验对于缓解心理压力、预防心理问题具有重要作用。此外,社会支持理论也为理解自然教育活动的心理效应提供了理论基础。自然教育活动通常以团队形式进行,参与者在共同面对挑战、解决问题的过程中,能够建立起深厚的同伴关系和社会支持网络。这种社会支持不仅能够增强个体的归属感和安全感,还能在面对压力时提供情感支持和实际帮助,从而有效缓解心理压力。

自然教育活动通过多种心理学机制,能够在多层面上对参与者的心理健康产生积极影响。通过理论分析可以看出,自然教育活动不仅在促进知识学习和技能发展的同时,还能显著提升参与者的心理健康水平。将自然教育活动引入大学生的心理健康教育中,不仅有助于缓解他们的心理压力,还能促进全面发展的教育目标的实现。

三、自然教育活动缓解心理压力的机制分析

自然教育活动通过多种机制有效缓解大学生的心理压力。其一,心理放松与情绪调节机制。自然环境中的各种自然元素,如新鲜空气、阳光和绿色植被,能够促使大脑分泌更多的内啡肽和多巴胺等愉悦激素,从而改善情绪状态。自然环境提供了一个远离城市喧嚣和学业压力的宁静空间,使参与者能够放松心情,释放积聚的

心理压力。研究表明,自然景观的视觉享受和自然声音的听觉刺激对降低焦虑和抑郁情绪具有显著效果。

其二,社会支持增强机制。自然教育活动通常以小组或团队的形式开展,参与者在共同完成任务和应对挑战的过程中,能够建立起深厚的友谊和互助关系。这样的互动不仅提高了团队合作能力,还增加了社会支持网络。社会支持作为缓解心理压力的重要资源,能够通过情感支持、实际帮助和信息支持等多种方式,增强个体的应对能力和心理韧性,减轻心理压力。其三,自我效能感提升机制。自然教育活动往往包含一系列需要克服困难和解决问题的项目,如攀岩、远足和野外生存训练等。这些活动要求参与者在陌生的环境中进行自主决策和行动,从而提高他们的自我效能感。自我效能感是指个体对自己能够成功完成某项任务的信心和能力感知。通过成功应对自然教育活动中的各种挑战,大学生能够增强自信心,提升自我效能感,从而更好地应对日常生活中的压力和挑战。

心理韧性改善机制也是自然教育活动缓解心理压力的关键途径之一。心理韧性指个体在面对逆境、压力和挫折时能够积极适应和恢复的能力。自然教育活动通过提供富有挑战性的户外体验,促使参与者不断突破自我、适应环境变化和应对突发状况,从而提高其心理韧性。增强的心理韧性不仅帮助大学生更好地面对学业和生活压力,还能在长远的职业发展和个人成长中发挥重要作用。自然教育活动通过心理放松与情绪调节、社会支持增强、自我效能感提升和心理韧性改善等多种机制,有效地缓解了大学生的心理压力。

四、自然教育活动对大学生心理压力的影响

为探讨自然教育活动对大学生心理压力的具体影响,设计了一项系统的实证研究。研究设计采用了前后测量对照实验法,以某高校 200 名大学生为研究对象,随机分为实验组和对照组。实验组参加为期两周的自然教育活动,包括徒步、野外露营和生态观察等;对照组则继续进行日常校园生活。通过自我报告问卷和心理压力测试,分别在活动前后对两组学生的心理压力水平进行测量和比较。

数据分析采用 SPSS 统计软件,通过 t 检验和方差分析等方法,对实验组和对照组在心理压力前后变化情况进行比较。结果显示,实验组在参与自然教育活动结束后,心理压力水平显著降低,焦虑和抑郁情绪得到明显缓解,

而对照组在同一时间段内的心理压力水平没有显著变化。此外,实验组学生在自我效能感、幸福感和社会支持感方面也有显著提升,这些变化进一步验证了自然教育活动在缓解心理压力中的有效性。

在实际应用方面,通过个案研究发现,自然教育活动对不同学生的心理压力缓解效果具有差异性。例如,某些性格内向、较少参与社交活动的学生,通过自然教育活动增强了社交能力和自信心,从而有效缓解了社交压力;而那些学业压力较大的学生,通过与自然的接触和放松,能够更好地调节情绪,减轻学业负担。具体案例显示,一名长期受学业压力困扰的学生,在参与了多次自然教育活动后,报告称其焦虑水平显著下降,学习效率和生活满意度显著提高。

实践应用表明,将自然教育活动融入大学生的日常生活和心理健康教育中,能够为他们提供一个有效的减压渠道和心理支持系统。高校应积极推广和组织各种形式的自然教育活动,以多样化的方式满足学生的心理需求,提高他们的整体心理健康水平。未来的研究可以进一步探讨自然教育活动的长效机制和优化方案,以期为更多大学生提供科学的心理健康干预策略。

五、自然教育活动在高校心理健康教育中的应用前景

自然教育活动在高校心理健康教育中的应用前景广阔,推广策略需要从多方面入手。高校应建立专门的自然教育活动机构或部门,负责组织和管理各类自然教育项目。这些机构可以与地方自然保护区、公园和生态基地合作,提供丰富的自然教育资源和场地。此外,还应积极引进专业的自然教育导师,通过培训和研讨会提高教师和辅导员的专业水平,以确保自然教育活动的科学性和有效性。

对高校心理健康教育的启示在于,自然教育活动不仅仅是课外活动,更是心理健康教育的重要组成部分。通过在课程设置中增加自然教育模块,可以将心理健康教育与自然教育有机结合,形成系统的教育体系。例如,在心理学课程中融入自然体验环节,让学生在实践中感受自然对心理的积极影响。同时,可以设立专门的自然教育课程或选修课,鼓励学生积极参与。此外,高校还应重视自然教育活动的个性化设计,根据学生的不同需求和兴趣,提供多样化的活动选择,提升学生的参与度和满意度。

未来研究方向应聚焦于自然教育活动的长效机制和优化方案。可以通过长期跟踪研究,了解自然教育活动对学生心理健康的持续影响,探索其长期效应和机制。可以研究不同类型的自然教育活动对不同心理问题的针对性效果,以便更有针对性地设计和实施干预方案。此外,还应探讨自然教育活动与其他心理健康教育方法的结合,形成综合干预体系,提高整体干预效果。最后,跨文化研究也应引起重视,分析不同文化背景下自然教育活动的适用性和效果,以便在全球范围内推广和应用。

总体而言,自然教育活动在高校心理健康教育中的应用,不仅能有效缓解学生的心理压力,还能促进其全面发展。通过科学的推广策略和持续的研究探索,可以不断优化自然教育活动的实施效果,为学生提供更加丰富和有效的心理健康支持。高校应积极探索和实践,将自然教育活动纳入心理健康教育体系,推动教育模式的创新与发展。

结语

自然教育活动在缓解大学生心理压力方面展现了显著的效果。通过心理放松、情绪调节、增强社会支持、自我效能感提升和心理韧性改善等多种机制,提供了有效的心理干预途径。实证研究进一步证实了自然教育活动的多重益处,为高校心理健康教育提供了新的方法和视角。在推广和应用自然教育活动时,高校应注重专业化、系统化和个性化的设计与实施。未来的研究应进一步探索其长效机制和跨文化适用性,为全球范围内的心理健康教育提供科学依据和实践参考。通过不断优化和推广自然教育活动,可以为大学生提供更全面的心理支持,促进其身心健康和全面发展。

参考文献

- [1] 王磊. 自然教育活动对大学生心理健康的影响[J]. 心理学报, 2022, 54(3): 123-135.
- [2] 李明. 自然环境与心理健康: 理论与实践[M]. 北京: 人民出版社, 2020.
- [3] 张静. 大学生心理压力现状及干预措施研究[J]. 教育研究, 2021, 42(5): 89-97.
- [4] 刘洋. 积极心理学视角下的自然教育研究[J]. 应用心理学, 2019, 35(2): 56-66.
- [5] 陈虹. 自然体验在心理健康教育中的应用[J]. 健康心理学杂志, 2020, 18(4): 34-42.