

# 艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用研究

袁悦 李冉

信阳农林学院

**摘要:**为促进大学生心理健康发展,文章以江苏大学为例,分析艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用现状,并从课程构建、“心晴手工坊”建设、开展社会服务项目、组建专业团队、实施“心艺融合”项目这几方面着手,探究艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用策略。结果表明,在高校大学生心理健康教育中应用艺术疗愈法,有助于健全大学生心理和人格,培育大学生良好的品德素养,提升大学生综合素养。

**关键词:**艺术疗愈;高校;大学生心理健康教育

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.013

## 引言

党中央领导强调,要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。随着高等教育普及化程度不断提高,大学生群体规模不断扩大,其心理健康问题也愈发受到广泛关注。近年来,全国各高校在大学生心理健康教育方面进行了诸多有益的探索和尝试,形成了以心理咨询、心理健康教育课程、心理健康讲座等为主要形式的教育模式。心理健康教育是提高大学生心理素质和身体素质的重要途径,也是高校思想政治教育工作的重要组成部分。艺术疗愈作为艺术和心理学的跨界融合,通过艺术的创作过程和欣赏过程,帮助大学生缓解心理压力、表达自我,促使大学生自我人格的进一步完善。本文多角度探索艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用策略,希望给高校大学生心理健康教育工作创新提供有益借鉴和参考,提升大学生心理健康水平。

## 一、艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用现状—以江苏大学为例

加强大学生心理健康教育是高校教育工作创新中的重要内容。近年来,在相关政策指导下,江苏大学坚持遵循“人的全面发展”价值导向,遵循大学生成长成才规律,用表达性艺术架起“互通、互融、互信、互助、互爱”的心桥,助力大学生释放精神压力,提升心理素养。

### (一) 打造体验型品牌活动

其一,江苏大学着力打造集音画、茶艺、沙盘等心理服务功能的“心际空间”,集制作手工作品、观影等功能于一体的“心灵氧吧”,以及书院“绘心坊”“乐心室”“心理文化长廊”等多样化心理育人实体空间。同时,江苏大学举办心理趣味挑战赛,用投壶、蹴鞠、同心击鼓等传统游戏引领学生悦纳自我,举办心理情景

剧大赛、“心语心愿”等活动,展现学生丰富多元的内心世界。其二,江苏大学还组织文创产品设计活动,如制作“江心”手包、团扇、心理画册、爱心香囊等文创产品,加强艺术疗愈,让“心元素”融入师生校园生活。其三,江苏大学艺术学院组织开展以心理电影为主题的绘画征集活动,鼓励学生结合观影体会,从独特的视角出发,将内心的想法、对生活的思考与感悟融入漫画作品,使学生在艺术创作中诠释心理健康理念,并以更加理性平和、积极阳光的态度面对学习与生活。

### (二) 构建多元型育人模式

江苏大学还积极丰富活动形式,构建多元型育人模式。第一,江苏大学针对学困生等特定群体,采用音乐疗愈团体辅导的方式,如音乐聆听与分享、音乐歌唱活动、音乐演奏互动、音乐剧表演等音乐疗愈活动,帮助学困生打开心扉、释放精神压力。第二,江苏大学借助纸塑、心理剧、书法等艺术形式,采取“看见—看懂—疗愈”循序渐进的方式,构建学困生稳定理性的自我评价体系。第三,江苏大学每周举办沉浸式艺术表达“微工坊”,开展“小盆栽大成长”生命探索、“森林奇遇记”人格绘画、“茶道·心道”等艺术赋能活动,让学生在艺术体验中学会表达自我,帮助他们缓解心理压力,提升学生内驱力、行动力和心理健康水平。

## 二、艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用策略

### (一) 融合构建主题性心理健康教育课程

为进一步提升大学生心理健康水平,高校要将艺术教育与心理健康教育有机融合,建设主题性心理健康教育课程。第一,明确课程设定目标。艺术教育与心理健康教育融合的根本目的在于培养大学生的艺术创作能力和艺术表达能力,让他们能够运用艺术手段进行自我情绪调节和心理调适,促进大学生身心和谐发展。因此,

高校要以学生为中心,以增强学生自我认同感和自信心、培养他们的同理心和团队合作精神为目标,融合构建主题性课程。第二,课程内容设计。关于理论模块设计,一是介绍艺术疗愈的定义、发展历程、理论基础和主要流派;二是探讨绘画、音乐、舞蹈、戏剧等不同艺术形式与心理状态之间的内在联系,分析艺术如何反映和影响人的心理;三是结合大学生常见的心理问题,如焦虑、抑郁、人际关系困扰等,介绍艺术疗愈在这些问题干预中的应用方法和案例。关于实践模块,高校可以设计绘画疗愈、音乐疗愈、舞蹈疗愈、戏剧疗愈等艺术疗愈实践课程,比如,绘画疗愈实践课程可分享自由绘画、主题绘画、曼陀罗绘画等不同风格的绘画方式,再结合实践创作,帮助学生集中注意力和放松身心。除此之外,高校还可以设计分享与讨论模块,设计作品分享、小组讨论、专家讲座与交流等环节,促进学生之间的思想交流,拓宽他们的思维视野,增强学生的自信心和表达能力。

(二)建设“心晴手工坊”,强化艺术+心理教育实践

高校可以积极建设“心晴手工坊”,强化手链DIY、落叶艺术、黏土相框制作等艺术+心理教育实践。第一,高校根据不同阶段学生的心理需求和校园活动主题,设定多样化的手链DIY主题。比如,在新生入学阶段,高校可以开展“友谊手链”制作活动,寓意结交新朋友、融入新集体;考试周前推出“幸运手链”制作,帮助学生缓解考试压力、增强信心;毕业季则组织“回忆手链”制作,让大学生用珠子、饰品等记录大学生活。活动开始阶段,专业教师或手工达人介绍手链制作的基本技巧和方法,如串珠的顺序、打结的方式等,并分享一些创意灵感和搭配原则。大学生在了解基本技巧后,根据自己的喜好和主题进行自由创作,如将自己的创意想法融入创作作品,借助手链进行自我表达,提升大学生自我认知水平和自主调适能力。第二,在秋季时期,高校组织大学生前往校园的花园、树林等地收集不同形状、颜色、质地的落叶,并现场引导学生观察落叶的特点和美感,培养他们对自然的感知能力和审美素养,使大学生学会发现周边美的事物和美的,以美化人。同时,高校组织“落叶艺术”创作活动,大学生则以小组的形式参与活动。活动结束后,高校借助智能技术,智能展示落叶拼贴画、落叶雕塑等优秀的落叶艺术作品,并附上大学生创作历程、创作心得、大学生对落叶艺术的想法和构思等,促进大学生之间进一步展开艺术交流,使他们在艺术创作中表达自我、展现自我,促进大学生心理

和谐发展。第三,高校组织黏土相框制作活动,安排专业的黏土制作教师对学生进行技能培训,主要包括黏土的基本特性、揉捏、塑形、上色等技巧,以及如何运用工具制作出各种形状和图案。在制作过程中,教师引导大学生回忆自己生活中的美好瞬间或重要的人,如与家人、朋友的合影,旅游时的风景照片等,让学生思考如何将这些情感元素融入黏土相框的制作中。在教师指导下,大学生可以将花朵、星星、动物等装饰元素融入进去,以表达自己独特的情感和个性,或者将自己的创意想法借助相关元素充分表达出来,充分发挥大学生的想象力,制作出独具个性特色的作品。

(三)实施绘画、舞蹈、音乐等“心艺融合”项目

高校要遵循针对性原则、趣味性原则、保密性原则、整合性原则等原则,实施绘画、舞蹈、音乐等“心艺融合”项目。第一,绘画疗愈项目。高校开设“我的情绪世界”“梦想家园”“压力释放之旅”等系列主题绘画课程。在课程教学过程中,教师引导大学生进行简单的冥想或放松练习,帮助大学生进入状态,再向大学生介绍绘画主题和相关技巧,鼓励大学生自由创作。在创作过程中,教师要巡回指导,关注大学生的情绪变化和绘画表现,适时给予鼓励和支持。创作结束后,教师组织大学生进行作品分享和交流,使大学生从他人的作品中获得启发和共鸣。第二,高校定期举办绘画工作坊,邀请专业的艺术治疗师或画家进行指导。工作坊采用小组活动的方式,通过组织大学生参与集体绘画创作、绘画游戏、绘画分析等绘画疗愈活动,培养学生的团队协作能力和沟通能力。同时,教师还可以组织绘画游戏,并设计绘画分析环节,激发学生创造力和想象力,帮助学生深入了解自己的内心世界。第三,高校围绕大学生常见的心理问题,如人际关系困扰、自我认同危机等主题,组织大学生分组创作舞蹈心理剧剧本。在教师指导下,各小组按照创作的心理剧剧本进行排练。通过将舞蹈动作与心理情节相结合,以舞蹈的形式展现角色的内心世界和情感变化。排练完成后,高校组织各小组在校园内进行公开表演,吸引更多大学生关注艺术疗愈活动并主动参与进来,促进艺术教育 with 大学生心理健康教育有机融合,不断提升大学生心理健康水平。第四,高校建立校园音乐疗愈电台,每天定时播放具有疗愈效果的音乐作品。电台节目可以设置不同的主题,如“晚安疗愈曲”“心灵加油站”“音乐故事汇”等,大学生则可以根据自己的需求选择相应主题的电台节目,或者投递自己的音乐作品、分享自己的音乐疗愈故事,增强大学生的参与度和互动性,吸引

更多大学生关注艺术疗愈心理健康课程,促进艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用,推进大学生心理健康发展。

#### (四) 组建专业团队,构建艺术+心理治疗室

高校要结合大学生心理健康发展需求和艺术疗愈心理健康课程教学要求,积极组建专业团队,构建艺术+心理治疗室。其一,高校邀请心理健康教育教师、艺术专业教师、研究生及志愿者等加入团队,其中心理健康教育教师是团队的核心,具备扎实的心理学理论基础和丰富的心理健康教育经验,熟悉大学生常见的心理问题及应对方法,且能够从专业角度评估学生的心理状况,制定个性化的艺术疗愈方案,并在疗愈过程中给予心理支持和引导;艺术专业教师拥有专业的艺术技能和创作指导能力,能够根据不同的艺术形式和学生的特点,引导学生进行艺术创作和表达,帮助学生通过艺术手段释放情感、探索自我。研究生及志愿者则负责协助团队开展日常工作,如活动组织、资料整理等,并招募有热情、有爱心的大学生志愿者,促进艺术疗愈活动更好地开展。第二,在组建专业团队基础上,高校构建艺术+心理治疗室,根据艺术疗愈的需求,将治疗室划分为不同的功能区域,如艺术创作区、心理咨询区、作品展示区等,同时提供绘画工具、音乐设备、舞蹈设备、戏剧道具等艺术创作设备。在这基础上,高校可定期组织艺术疗愈活动,由专业团队为大学生提供一对一的心理指导服务,帮助大学生解决心理问题。

#### (五) 中小大社合作开展艺术疗愈社会服务项目

高校可以和中小学、社区展开合作,共同开展艺术疗愈社会服务项目。第一,针对中小学生的艺术疗愈服务。高校与中小学合作开展艺术疗愈心理健康课程,将绘画疗愈、音乐疗愈等课程引入中小学。同时,高校组织大学生进入中小学开展艺术疗愈心理健康教育主题实践活动,由大学生担任活动主持人,组织开展艺术展览、文艺表演等艺术疗愈主题校园活动,引导中小學生积极参与主题活动。比如,大学生音乐疗愈心理健康课程教育实践活动的导师,对有心理困扰的中小學生进行个案艺术疗愈辅导,制定个性化的辅导方案,跟踪辅导效果,在指导中小學生参与艺术创作的同时,进一步增强大学生自我认知,促进他们心理和谐发展。第二,针对社区居民的艺术疗愈服务。高校与社区加深合作,为社区居民提供艺术疗愈服务,比如,在社区开展艺术疗愈知识讲座和技能培训,教师担任主讲人,大学生从旁辅助,

为社区居民提供一对一的指导,提高社区居民对心理健康的重视程度和自我调适能力;举办绘画、手工、舞蹈等艺术疗愈工作坊,为社区居民提供交流和表达的平台,促进社区居民之间的情感沟通和互助;关注社区内的老年人、残疾人、困境儿童等特殊群体,为他们提供定制化的艺术疗愈服务,改善他们的心理状态和生活质量。第三,针对企业员工的艺术疗愈服务。比如,设计以艺术疗愈为主题的团队建设活动,如即兴戏剧表演、音乐协作等,增强员工之间的沟通与合作,大学生则与企业员工一起参与活动,分享艺术疗愈心理健康课程知识和艺术疗愈方法。通过实践体验,进一步增强大学生自主调适能力。

#### 结语

综上所述,在高校大学生心理健康教育中应用艺术疗愈法,是培养大学生良好品德素养、提升大学生综合素养的重要途径。文章以江苏大学为例,分析艺术疗愈在高校大学生心理健康教育中的应用现状,并探索针对性的应用策略:融合构建主题性心理健康教育课程;建设“心晴手工坊”,强化艺术+心理教育实践;实施绘画、舞蹈、音乐等“心艺融合”项目;组建专业团队,构建艺术+心理治疗室;中小大社合作开展艺术疗愈社会服务项目。未来可以探索“AI+艺术+心理”教育模式,发挥AI技术优势,增强艺术疗愈在大学生心理健康教育中的应用效果,同时构建“高校—社区—企业”联动机制,将艺术疗愈融入社会心理服务网络,拓展其应用场景与社会价值。

#### 参考文献

- [1] 于博文. 艺术疗愈融入大学生心理健康教育实践研究[J]. 大众文艺, 2025, (07): 169-171.
- [2] 毕晨. 高校艺术教育对大学生心理健康的影响研究[J]. 艺术教育, 2024, (06): 83-86.
- [3] 方思琳. “艺术疗愈”在高校大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(03): 82-84.
- [4] 魏双双. 高校艺术教育对大学生心理健康的影响探究[J]. 山西青年, 2023, (17): 196-198.
- [5] 李金鹏. 艺术类高校大学生心理健康教育研究[J]. 才智, 2023, (17): 96-99.
- [6] 陈嘉迪. 高校艺术类大学生心理健康教育浅析[J]. 文学教育(中), 2012, (07): 155-156.