

茶艺学习对在校大学生情绪调节策略的影响

彭开福¹ 张晓欢² 龙小倩²

(1. 贵州盛华职业学院健康管理学院 贵州 惠水 550602;

2. 贵州盛华职业学院健康管理学院虚拟现实心理健康体验中心 贵州 惠水 550602)

[摘要] 茶文化是我国传统文化的精华,“廉美和静”的茶道、宾主相宜的茶礼和意境对于大学生心理健康的培养具有促进作用。因此茶文化以及茶艺是否对个人情绪调节策略有着影响,采用对照组前后测实验通过ERQ情绪调节问卷,对比茶艺学习与非遗文化学习对学生情绪调节策略(认知重评,表达抑制)影响。结果表明,在认知重评策略上茶艺组前后测存在显著差异,而非非遗组没有任何差异,表达抑制上茶艺组与非非遗组前后测没有显著差异,这表明茶艺学习对个人情绪调节策略有着显著影响,能够促进大学生情绪调节策略的改善。

[关键词] 茶艺; 情绪调节; 认知重评; 表达抑制; 心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1219

进入21世纪以来,随着教育水平的不断提高,在心理健康教育中,中国传统文化凸显出了越来越重要的作用。而作为中国传统文化之一,茶文化博大精深,融合了儒释道三家文化的精髓,是在我国几千年的历史中,人们不断积累的文化成果。

以往研究表明茶对人体的影响,不仅仅体现在对人的生理方面的积极作用,还对人们的心理健康有诸多的良好益处。Yoto(2012)等研究发现服用L-茶氨酸可舒缓身心压力而导致的焦虑情绪。彭彬(2014)等研究发现,服用茶叶提取物中的L-茶氨酸、L-茶氨等,具有保护神经预防抑郁作用。茶文化洋溢着恬淡、洒、虚静的审美意境,使人一颗躁动的心平静下来,一缕茶香,使人享受逍遥之乐、心旷神怡。另外,“身心德行”是茶文化之功,是儒家的重要思想。因此,如何把我国茶文化中蕴含的哲学精神、儒家思想等更好的结合到大学生心理健康教育中。

通过对以往研究进行梳理发现,当前有关茶文化与健康的研究主要分为两种趋势。其中一种趋势是做倾向理化研究,主要研究茶叶提取物例如:茶氨酸、L-茶氨酸、茶多酚等,通过做理化实验研究这些茶叶提取物的摄入刺激人体分泌一些相应的激素从而达到调节自身情绪。另一种方式是理论分析,主要是通过对茶文化中所蕴涵的精神价值,以及茶文化所传播的传统价值观,天人合一、身心德行、中和动静在结合高校心理健康教育实际情况,通过学习茶文化知识,大学生可以学习茶叶种植、茶叶制作、茶艺表演和茶礼茶俗等相关知识,从而有效地开拓了学生的视野,提高了学生的认知能力。

对比以往研究,我们发现与茶、茶文化等相关研究重要集中在理论层面和理化研究中,真正集合心理学实验研究相对较少。因此,茶以及茶艺学习是否可以有效促进大学生心理健康水平,特别是通过茶艺学习是否可以有效提高大学生情绪调节能力,本研究拟通过采用对照组实验,对比茶艺学习与非遗文化学习哪一种课程学习能够有效提高大学生情绪调节能力。

一、研究方法

(一) 研究目的

为了了解茶文化以及茶艺学习是否可以有效促进大学生情绪调节策略的影响,以及茶文化对大学生心理健康教育的意义。

(二) 被试

选取某高职院校校19-20岁选择学校茶艺特长课学生22(男8,女14)人, $M_{\text{年龄}}=19.32$, $SD=0.48$, 选取非遗学院特长课学生25(男8,女17)人, $M_{\text{年龄}}=19.28$, $SD=0.54$ 。

(三) 实验材料以及测量工具

实验材料主要包括Gross的情绪调节问卷(ERQ),问卷主要分为两个维度分别是“认知重评”和“表达抑制”。其中ERQ是测量学生情绪调节策略量表,该量表 $\alpha=0.89$ 具有较好的信效度,ERQ量表按照Likert-7计分(1代表完全不同意,7代表完全同意,1-7之间逐级增强)。

(四) 实验程序

依据学校特长课选课结果,选择茶艺特长课学生22人为实验组,选择非遗学院特长课学生25人为控制组。实验组合控制组都需要完成为期18周的特长课学习,课程每周两次每次90分钟。无论是实验组还是控制组都在开课第一周填写ERQ情绪调节问卷,之后在课程结束时再次填写ERQ问卷,最后实验组合控制组对比两次测量结果。

二、结果

(一) 实验组与控制组前测结果

采用独立样本t检验对实验组(茶艺课)和控制组(非遗课),结果表明:在认知重评维度上实验组($M=4.05$, $SD=0.92$)与控制组($M=4.02$, $SD=0.76$)没有显著差异($t=-1.68$, $df=45$, $p>0.05$),同时在表达抑制上实验组($M=3.77$, $SD=0.30$)与控制组($M=3.72$, $SD=0.83$)没有显著差异($t=0.2$, $df=45$, $p>0.05$),表明实验组与控制组在前测策略结果上,两种情绪调节策略没有任何差异。通过前测我们发现,实验组与控制组在ERQ测量结果上,两组被试在情绪调节策略上没有任何差异。

表一 ERQ前测结果

情绪策略	组别	N	M	SD
认知重评	实验组	22	4.05	0.92
	控制组	25	4.02	0.76
表达抑制	实验组	22	3.77	0.30
	控制组	25	3.72	0.83

(二) 实验组前后测结果对比

采用配对样本t检验对实验组认知重评与表达抑制结果进行分析,结果表明:实验组认知重评前测($M=4.05$, $SD=0.92$)与后测($M=5.94$, $SD=0.83$)对比发现,实验组认知重评前后测结果差异显著($t=-9.84$, $df=21$, $p<0.01$),即表明实验组被试在通过一学期茶艺学习后再情绪调节策略上,更多使用认知重评策略:实验组在表达抑制前测($M=3.77$, $SD=1.03$)与后测($M=4.26$, $SD=1.14$)对比表明,实验组在表达抑制策略上前后测没有显著差异($t=-1.53$, $df=21$, $p>0.05$),即表明实验组被试在情绪调节策略表达抑制上没有显著差异。

表二 实验组ERQ前后测结果

情绪策略	组别	N	M	SD
认知重评	实验组前	22	4.05	0.92
	实验组后	22	5.94	0.83
表达抑制	实验组前	22	3.77	1.03
	实验组后	22	4.26	1.14

(三) 控制组前后测结果对比

采用配对样本t检验对控制组认知重评与表达抑制进行分析结果表明:控制组认知重评前测($M=4.46$, $SD=0.72$)与

后测 (M=4.56, SD=0.56) 对比发现, 控制组认知重评前后测就没有显著差异 ($t=-0.66$, $df=24$, $p>0.05$), 即表明控制组被试在通过一学期非遗课程学习后再情绪调节策略上, 与前测相比没有任何差异: 控制组在表达抑制前测 (M=3.72, SD=0.83) 与后测 (M=4.06, SD=0.63) 对比表明, 控制组在表达抑制策略上前后测没有显著差异 ($t=-1.5$, $df=24$, $p>0.05$), 即表明控制组被试在情绪调节策略表达抑制上与前测相比没有任何差异。

表三 控制组ERQ前后测结果

情绪策略	组别	N	M	SD
认知重评	控制组前	25	4.46	0.72
	控制组后	25	4.56	0.56
表达抑制	控制组前	25	3.72	0.83
	控制组后	25	4.06	0.63

三、讨论

本次实验采用实验组与对照组对比实验, 实验组被试主要学习茶艺以及相关知识, 通过茶艺(茶、茶艺(采茶、制茶、沏茶、泡茶、茶艺表演))等学习, 在通过一学期18周后再次进行ERQ后测。控制组被试主要学习非遗学院非遗课程, 控制组通过前测以及为期18周课程的学习后, 再次后测。实验组与控制组通过18周的特长课课程学习后, 实验组与控制组ERQ前后测结果对比表明, 实验组被试在情绪调节策略上与控制组相比, 在认知重评上有着显著差异, 而表达抑制上没有显著差异。

相比控制组实验组被试通过一个学期的茶艺学习, 实验组被试在情绪调节策略上, 更多被试偏向于认知重评, 而在于表达抑制上实验组与控制组相比没有显著差异。这进一步表明, 茶及茶艺相关知识的学习可以有效起到调节被试情绪的作用。同时通过实验表明, 实验组被试通过对一学期茶艺学习,

在对茶文化中所蕴涵的精神价值, 以及茶文化所传播的传统价值观, 天人合一、身心德行、中和动静融入茶文化中所包含的精神做人的道理。通过该特长课程学习, 加强对大学生的茶文化理解。通过一学期学习茶文化知识, 实验组填写在学习过茶叶种植、茶叶制作、茶艺表演和茶礼茶俗等相关知识, 从而在其情绪调节等方面有着积极的改进。因为, 中国茶文化中蕴含着崇尚自然、天人合一的传统理念, 又体现着“清、敬、和、美”的当代价值理念, 与中国当代核心价值观完美契合。

茶文化又是我国传统优秀文化的精华, “廉美和静”的茶道、宾主相宜的茶礼和意境清幽的茶画对于大学生健康心理的培养具有促进意义。这些文化知识的学习, 不断促进学生了解到我国茶文化历史悠久源远流长, 其中茶文化的本质是其精神价值, 融合了儒释道三家哲学思想的精髓, “天人合一”“身心德行”“中和动静”等思想是茶文化中最高精神境界。通过一学期的学习, 茶艺特长课的学生在我们茶文化精神的熏陶下, 个人的精神境界得到不断的提高, 从而在对自我的了解和自身情绪的控制上得到了有效的促进。同时, 茶文化提倡饮茶使人人进入清徐之境而得到心灵的净化, 清心静气使人忘却世事烦恼。茶文化洋溢着恬淡、洒脱、虚静的审美意境, 使人一颗躁动的心平静下来, 一缕茶香, 使人享受逍遥之乐、心旷神怡另外“身心德行”是茶文化之功, 是儒家的重要思想。因此, 通过茶艺特长课的学习, 特长课学生不仅学习到我国丰富的茶艺文化知识, 同时学会了对自身情绪的控制和对自身的了解, 进一步促进了对自身心理健康水平的提高。

参考文献

- [1] 邢雯芝. 茶文化在高校教育中的价值与实现[J]. 福建茶叶, 2015(05), 62-64.
- [2] 潘秀玮. 将茶文化融入到心理健康教育的路径[J]. 福建茶叶, 2018(5): 239-239.

(上接第1387页)

幕翻译课堂互动语言的总体特点。针对微弹幕课堂进行实例分析, 总结微弹幕对翻译教学的影响, 为大学英语专业翻译教学开拓新思路, 提供新模式, 促进翻译教学质量的提高。在探究微弹幕语言特点的同时, 我们也应该注意到微弹幕教学是一把双刃剑, 在应用过程中, 教师的翻译教学能力与掌控课堂的能力显得尤为重要, 如若操作不当, 也会出现各种问题。所以, 新技术在翻译课堂中的应用对教师提出了更有挑战性的要求, 只有提前做好准备, 点燃学生学习热情, 发挥译者主动性, 才能实现预期的目标, 更好地促进翻译教学。

参考文献

- [1] 祝里会. 大学英语翻译教学存在的问题及对策分析[C]. 外语教育与翻译发展创新研究(第九卷): 四川西部文献编译研究中心, 2020: 317-319.
- [2] 金敏娜. 交互式教学模式下学生翻译能力培养策略——

评《英语翻译理论的多维度诠释及实践应用》[J]. 中国教育学报, 2020(05): 145.

[3] 李梅. 谈大学英语课堂的翻译教学[J]. 科教导刊(月上旬刊), 2020(04): 120-121+148.

[4] 王淼, 张红佳. 译者主体性的重要性及其在基础翻译课堂教学中的构建[J]. 科技风, 2020(16): 29.

[5] 陈晶, 张雪红, 王红丽, 罗捷, 黄晔. 建构主义观照下的微弹幕共生教学模式研究[J]. 中国现代教育装备, 2018(23): 87-89.

基金项目: 本文为临沂大学大学生创新训练校级重点项目“微弹幕课堂语言特点与教学能效调查研究”(编号: X202010452051)资助项目的阶段性研究成果。

本文指导教师: 刘金侠.