

艺术治疗在高校心理健康教育的作用与应用探究

张任锐 张丽艳

(湖北汽车工业学院, 湖北 十堰 442002)

摘要: 当前, 大学生心理健康问题受到广泛的关注和重视, 越来越多的高校开始重视心理健康教育, 并将其作为教育教学的重要内容。艺术治疗是一种将艺术作为介质的心理治疗方法, 它在提升高校心理健康教育效果方面具有显著的作用, 不仅能够培养学生艺术素养, 提升他们鉴赏能力, 同时还能够抒发他们情感, 调节情绪, 从而有效维护学生心理健康。对此, 本文就艺术治疗在高校心理健康教育的作用以及具体应用进行简要分析, 希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

关键词: 艺术治疗; 高校; 心理健康教育

一、艺术治疗概述

(一) 内涵

艺术治疗是一种心理治疗形式, 与传统谈话心理治疗方式不同, 它主要利用艺术介质, 比如说音乐、舞蹈以及绘画等, 帮助被治疗者提升自我认识, 使他们释放紧张情绪, 缓解自身压力, 同时达到改善心理健康状况的目的。

(二) 艺术治疗的主要形式

艺术的形式有很多种, 比如说舞蹈、绘画、书法、弹琴等, 可以根据实际情况, 运用不同艺术形式, 因此, 艺术治疗法也存在很多种形式。当前, 高校心理健康教育中经常运用的艺术治疗方法有舞蹈、音乐、绘画等, 以绘画治疗为例。绘画本身就蕴含着丰富的人文素养, 具备一定的治疗效果。通过开展绘画活动, 能够抒发情感, 释放内心情绪, 缓解自身压力。因此, 可以利用绘画艺术形式, 帮助被治疗者更好地缓解心理问题, 强化自我认知。与传统心理治疗方法相比, 绘画不仅能够有效降低被治疗者的抵触心理, 容易被他们接受, 有利于获取真实信息, 同时还能够节约成本, 操作简单, 对环境以及地点要求较低, 形式也更加灵活。将绘画疗法运用在高校心理健康教育之中, 不仅能够有效激发学生参与兴趣, 调动他们的积极性和主动性, 同时还能够为学生营造一个轻松、愉悦的教育氛围, 从而提升心理健康教育实效, 更为有效地帮助学生缓解心理问题, 改善他们的心理健康水平。

(三) 艺术治疗在高校心理健康教育中的作用

首先, 能够增强学生自我认知。在高校学习和生活中, 大学生常常面临自我认知的困惑, 缺乏自信心和自我认同感, 长此以往, 必将会对他们未来学习和发展造成严重影响。而通过艺术治疗, 引导学生参与艺术创作过程, 这样做不仅能够使他们及时抒发自身的情感, 有效调节自身情绪, 在表达自我和探索内心世界的同时, 帮助他们树立自信心, 增强自我认知, 强化认同感。例如, 通过运用音乐疗法, 引导学生参与音乐创作和演唱活动, 能够帮助他们抒发自身压抑、紧张情绪, 展示自己个性, 树立自信心, 从而促进他们实现全面发展。

其次, 能够帮助大学生理性处理人际问题, 构建健康人际关系。当前, 大学生往往是“05”后, 他们往往是家庭中的独子, 常常在人际交往中以自我为中心, 缺乏合作意识和同理心。而艺术活动往往需要团队成员共同合作, 通过团体活动的形式, 比如说合唱、集体表演等活动, 能够促进大学生之间进行沟通和交流, 增进彼此之间的了解, 从而促使他们学会倾听他人意见, 理解他人的感受, 构建健康、稳定的人际关系, 为他们未来实现全面发展奠定坚实基础。

再次, 能够帮助大学生释放压力, 宣泄情绪, 有效维护心理健康。艺术治疗能够为大学生提供一种非语言的表达方式, 比如说绘画、舞蹈、书法等, 并且可以将其作为宣泄情感和释放压力

的出口, 使他们在艺术创作中释放负面能量, 找到情绪的平衡点, 从而有效疏导他们的心理问题, 预防焦虑、压抑等情绪的产生和积压。

最后, 能够帮助大学生缓解就业压力, 提升他们职业规划能力。当前, 随着我国教育改革的逐渐深入, 大学生毕业数量逐年递增。在此背景下, 大学生面临巨大的就业压力。若发生无法及时疏导和缓解, 必将对他们的未来职业发展造成阻碍和限制。而运用艺术治疗, 通过组织和开展各种艺术活动, 引导学生参与其中, 这样做不仅能够帮助他们更好地认识自我, 明确个人未来发展方向, 在择业和就业方面做出明智决定, 同时还能够有效舒缓他们的就业压力, 树立自信心, 从而为他们职业发展提供助力。

二、当前高校心理健康教育现状分析

(一) 自我意识问题

对于高校学生来说, 自我意识问题是影响其心理健康的一个重要因素, 他们在专业学习和生活中经常会遇到一些心理矛盾, 如个别学生在选择专业时并非属于自愿, 他们对所在专业的认知度不足且兴趣低下, 故而学习效果不佳, 认为自己学不会、学不好; 个别学生在专业实践中发现自己操作能力不强, 出现悲观心态; 一些学生在步入高校之后, 发现自己并不适应职业教育环境, 认为自己学不到东西, 进而感到彷徨和无措等。以上都属于自我认知和意识方面的问题, 这些错误的认知不但影响着他们的专业学习, 也会对他们的人生定位、成长发展等埋下负面隐患。

(二) 人际关系问题

人际关系往往凸显着一个人的心理状态, 但在高校中, 学生也会面临诸多人际关系方面的问题, 这也使得他们的负面心理滋生。例如, 在高校中的一些班干部选举、奖学金评定、文化或技能大赛等活动, 很容易让学生之间的关系变得紧张, 进而形成埋怨、抵触等负面心理。与此同时, 一些高校学生往往缺少与人沟通的技巧或者经验, 这也使得他们经常会产生烦躁、苦闷以及焦虑等问题, 给他们身心健全成长带来不良影响。

(三) 情感情绪问题

在高校生的心理活动方面, 情绪与情感好比是他们的心理活动背景。由于年龄因素影响, 他们在情感和情绪方面往往有着易冲动、爆发性强等问题, 常常在遇到矛盾冲突时, 产生较大的情绪或者情感波动, 进而引发心理抑郁、崩溃等情绪, 严重时甚至会做出一些极端性的行为, 不但影响了自己成长, 而且还会给他人造成伤害。

(四) 求职择业问题

求职和择业是高校生不可避免的两大问题, 然而, 学生在求职或者择业过程中, 也会出现一些心理方面的问题, 如部分学生择业观不科学, 自己内心定位过高, 或者单位要求过高, 进而出现自卑、低落等心理障碍; 一些学生在求职期间由于技巧不足,

或者准备不充分,出现多次面试失败情况,进而出现自闭、悲观等心理困惑。

三、艺术治疗在高校心理健康教育中的创新运用策略

(一) 定期开展艺术治疗实践活动,帮助学生科学管理情绪

为了提升高校心理健康教育实效,将艺术治疗作用充分发挥出来,高校可以定期组织和开展艺术治疗实践活动,引导学生们积极参与,通过这样的方式,激发学生兴趣,使他们感受到艺术创作的乐趣,同时抒发他们内心积压的情感和情绪,缓解内心压力,为他们健康学习和生活奠定基础。例如,高校可以在每月设立一个固定的“艺术治疗日”,在这一天,学生们将有机会根据自身的兴趣爱好,自由选择参与各种形式的艺术活动,比如说绘画、街舞、拉丁舞、流行音乐等,通过参与这些活动,学生们不仅能够深入领悟艺术创作的乐趣,体会到其中的内在价值,同时还能够在充满艺术氛围的环境中与其他人进行沟通和交流,提升自身沟通能力和交流能力,构建健康人际关系,缓解学习和生活中积压的负面情绪。

除此之外,高校还可以定期邀请知名艺术治疗专家、学者等来校开展专题讲座,通过案例分享、互动提问以及现场演示等方式,帮助学生们更加深入、全面地了解艺术治疗相关知识,强化他们的认知。

总之,通过精心组织和开展各种艺术治疗实践活动,不仅能够帮助学生们抒发自身情感,强化自我认知,同时还能够有效提升他们沟通和交流能力,构建稳定的人际关系,从而构建一个更加和谐、文明、健康的校园环境,为学生未来学习和发展奠定坚实基础。

(二) 完善艺术心理治疗测评体系

为了提升艺术治疗在高校心理健康教育中的效果,高校有必要建立和完善艺术心理治疗测评体系,以此对学生的艺术治疗效果进行全面评估,并根据评估结果,对艺术治疗方式进行优化和调整,从而更为有效地提升心理健康教育效果,促进学生全面发展。

艺术心理治疗测评体系应具备全面性特点,不仅对学生参与艺术治疗前后的心理健康状态进行科学、细致的评估,同时也需要对艺术治疗活动本身的质量进行科学评估,通过这样的方式,能够及时发现艺术治疗过程中可能存在的问题,并以此为参考,对艺术治疗方案进行优化和调整,从而将艺术治疗作用充分发挥出来,提升高校心理健康教育实效。除此之外,一个全面的测评体系应具有持续性,能够对学生参与艺术治疗的过程进行持续追踪,并对艺术治疗教师的专业素养和综合能力进行定期评估,通过这样的方式,确保整个艺术治疗过程始终具备实效性,能够有效治疗和疏导学生的心理健康问题。通过开展艺术治疗,借助多种形式的艺术介质,引导学生们参与其中,不仅能够帮助学生抒发情感,强化自我认知,同时还能够帮助他们树立自信心,提升社交技能。总之,高校应将艺术治疗运用到心理健康教育之中,并构建一个行之有效的测评体系,对艺术治疗的实施效果以及实施过程进行全面检测,从而最终实现提升心理健康教育实效,促进学生全面发展的目的。

在此过程中,还需要注意的是:高校应加大资源投入,重视艺术治疗教师的培训、评估工具的开发。高校应优化教师培训体系,定期组织和开展教师培训活动,比如说学术交流会、研讨会等,以此不断提升艺术治疗教师的专业素养和综合能力,为提升艺术治疗效果奠定坚实基础。同时,高校还应与相关专业心理健康机构开展深入合作,共同开发科学有效的评估工具,获取最新的研究成果和经验,从而不断提升艺术治疗水平,从而为学生心理健

康和全面发展提供有效支撑。

(三) 开设艺术心理治疗的相关课程

在新时期,为将艺术治疗在心理健康教育中的作用充分发挥出来,高校可以将其纳入专业课程体系之中,并开设相关选修课程,通过这样的方式,促使学生接受艺术治疗,不仅能够帮助他们掌握相关理论知识,拓宽他们的视野,提升他们实践能力,同时还能够使他们在实践活动中不断提升自身的艺术素养,强化自我认知,树立强大的自信心。除此之外,在具体教学实践中,高校也可以邀请知名艺术治疗教师来校进行现场教学,使他们在专业人士的指导下进行艺术创作,通过这样的方式,不仅能够使他们或获得直观、深刻的学习体验,丰富艺术治疗知识,同时还能够帮助他们在日常的学习和生活中运用艺术治疗方法去应对相关压力和困境,使他们更好地开展学习和生活。另外,为了将艺术治疗的作用充分发挥出来,高校还可以将艺术治疗课程与专业教学进行有机融合,探索跨学科教学,使学生在在学习专业知识的同时,使他们学习和掌握艺术治疗知识,促进他们心理健康发展。总之,将开设艺术治疗相关课程对学生未来发展具有重要的现实意义,不仅能够帮助他们完善知识体系,丰富学习体验,同时还能够为他们提供一种自我治疗和自我探索的心理健康途径,从而为他们未来发展奠定坚实基础。

(四) 建立艺术心理治疗工作室

为了将艺术治疗的作用充分发挥出来,提升心理健康教育效果,高校可以加大资源投入,建立一个专门的艺术心理治疗工作室,并为其配备齐全的工具和设备,比如说各种绘画工具、乐器、音响设备等。这样做不仅能够为学生接受艺术治疗提供一个私密且安全的空间,使他们能够在其中自由进行艺术创作,释放自身压抑的情感,舒缓情绪,从而提升自身心理健康水平,而且也能为艺术治疗师提供一个开展专业服务和心理教育的基地,从而将艺术治疗融入高校心理健康教育之中,并且发挥着重要的作用。

四、结语

总之,在新时期,大学生心理健康问题层出不穷,受到社会的广泛关注和重视。而大学生群体是我国未来社会主义事业的建设者和接班人,他们是推动社会发展的主力军。对此,高校有必要重视和关注心理健康教育,并将艺术治疗融入其中,通过这样的方式,不仅能够向他们传授艺术创作知识,提升他们鉴赏能力,陶冶情操,丰富他们的学习体验,同时还能够促使他们抒发自身情感,调节自身情绪,从而提升自身心理健康水平,使他们更好地面对学习和生活中的各种困难和挑战。

参考文献:

- [1] 郭晓. 作为学科的艺术疗愈——访北京师范大学艺术与传媒学院特聘教授、艺术治疗研究中心首席专家曹晓乔[J]. 艺术教育, 2024(09): 39-43.
- [2] 赵蕴楠. 特殊教育专业艺术治疗课程教学改革初探[N]. 大河美术报, 2024-08-30(009).
- [3] 黄玉凡. 表达性艺术治疗融入高校心理健康教育教学的研究与实践[J]. 社会与公益, 2024(07): 137-139.
- [4] 郑子瑜, 王小明, 杨英. 艺术治疗在高校大学生心理健康中的发展前景探讨[J]. 大学, 2024(19): 94-97.
- [5] 王一轩. ????. 融合艺术治疗对高校学生学业压力及人际关系的影响[J]. 新乡学院学报, 2024, 41(05): 72-76.
- [6] 李中皇. 国外高校艺术治疗专业教育对国内学科建设的启示[J]. 艺术市场, 2024(05): 48-52.