

# 艺术疗愈在高校学生心理健康教育方面的运用

沈海芸

(云南交通运输职业学院(云南交通技师学院), 云南 昆明 650300)

摘要: 随着教育改革深入, 大学生心理健康教育工作应得到进一步优化, 教师要积极引入新的教育理念、育人方式, 以此更好地引发学生兴趣, 强化他们对心理健康知识的理解 and 应用水平, 提升育人效果。艺术疗愈是当前时兴的一种教育模式, 能够极大丰富心理健康教育内容, 拓宽育人路径, 对学生更全面发展有极大促进作用。鉴于此, 本文将针对艺术疗愈在心理健康方面的运用展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 艺术疗愈; 心理健康; 运用

艺术疗愈整合了多种艺术形式, 包括音乐、美术、舞蹈、戏剧等诸多内容, 它能帮助教师更为深入地了解学生的内心, 通过艺术形式绕过语言, 解读学生的内心世界, 从而帮助他们解决心理困惑。此外, 艺术疗愈具有非语言性、感染力强等特点, 能够有效调节大学生的心理状态, 让他们的自我认知能力进一步提升, 对提升大学生心理健康教育工作质量意义重大。

## 一、艺术疗愈在高校学生心理健康教育方面的运用价值

### (一) 帮助学生情绪宣泄

通过在大学生心理健康教育中运用艺术疗愈, 能够帮助学生更好地释放负面情绪, 从而使其形成健康的心理状态, 保证其心理健康。艺术疗愈能够从视觉、听觉等方面对学生展开影响, 促使其产生新的心理体验, 艺术创作的过程也能让学生释放内心压力, 从而帮助他们排解内心的忧愁。在实践中, 教师可以结合校园文化活动对艺术疗愈的成果进行宣传, 从而让更多学生从艺术作品中感受到情绪的引导, 提升学生的情绪感知能力、理解能力。在音乐疗愈中, 学生能够与音乐作品产生更深入互动, 从而帮助他们摆脱自我防御机制, 在无意识的过程中将情绪与音乐结合, 教师则可以通过不同类型的音乐对学生的情绪、心态等进行调节, 以此提升学生的感官兴奋度, 还可利用舒缓的音乐帮助学生缓解焦虑情绪。

### (二) 有利于提升团体归属感

学生群体的团队意识、人际交往能力对他们的未来发展有极大促进作用, 通过引入艺术疗愈, 能够让大学生的团队归属感大幅提升, 也能让他们在参与艺术创作的过程中, 形成更强的团队意识。教师通过组织学生展开合唱、舞蹈等方式, 能够让学生更好地融入团体中, 以此实现对他们的心理建设, 帮助他们更好地学会与人相处。在团队活动中, 学生能够通过共同参与与任务、完成活动、分享经验, 从而与他人展开更深层次的情感交流, 从而使其逐渐从被动的心态转化为主动参与, 有利于提升他们对团队的认知, 提升他们的团队意识, 在心理层面上帮助学生提升团队认同感。通过提升学生的团队归属感, 能够使其更好地适应学校生活, 帮助他们更长远、健康发展。

### (三) 提升自我效能感

为提升学生的自我效能感, 需要重视对他们自我意识的发展,

这样能大幅降低他们在学习、就业中感受到负面情绪。艺术疗愈应用到大学生心理健康教育中, 能够让学生对自己的未来发展产生更明确规划, 这对他们的未来发展有极大促进作用。此外, 通过引入艺术疗愈, 能够让学生的自我感知能力大幅提升, 他们可以在艺术创作中更好地缓解压力, 找到自身的存在意义与价值, 这样能提升学生的自信心, 使其在未来遇到问题时能够更好的面对。

## 二、大学生学生心理问题现状

### (一) 情绪调节问题

情绪调节能力是大学生长远发展的重要基础, 良好的情绪调节能力能够帮助学生更好地抵御负面情绪的影响, 使其保持一个较为健康、积极、向上的心态, 这对他们未来展开学习、工作等活动有极大促进作用。但是, 当前很多学生的生活经历较少, 他们没有遇到过太多挫折, 其对情绪调节的重视程度也较为不足, 这就导致他们存在一定的情绪调节问题。在遇到负面情绪时, 很少有学生能够及时调节自身情绪, 从而导致其深受不良情绪的困扰, 这样除了会对他们之后的学习、工作产生不良影响, 还会阻碍学生更长远发展。为此, 教师应选择适合的艺术疗愈方式, 帮助学生解决自身情绪问题, 使其掌握更多情绪调节的方法, 这样才能使其更长远发展。

### (二) 人际关系问题

进入大学后, 学生会遇到很多方面的转变, 他们除了需要适应新的学习、生活环境, 还会遇到很多来自天南海北的同学, 这就需要他们掌握新的人际关系处理方法。一般来说, 学生的生活习惯、交往习惯等各不相同, 这就需要他们互相适应, 以此方可更好的处理人际关系。在和同学的交往过程中, 他们需要快速适应彼此的生活习惯、个性, 这样会难免产生一定的情绪问题, 甚至一些学生会与他人产生冲突, 若是这些问题无法得到解决, 将会对学生的整个学习生涯造成不利影响。此外, 很多学生希望能够在大学校园中建立新的人际关系网络, 但是在此过程中, 由于学生的个体差异、家庭环境、个人能力等不同, 导致其容易出现自卑感、落差感, 若是这些问题无法得到解决, 会对学生的心理健康成长产生极大阻碍作用。

### (三) 自我效能感问题

在大学阶段, 学习的内涵也发生了一定变化, 学生除了要掌

握相应的知识、技能,还需形成良好的人际关系处理能力,这样才能更好地适应变化。不仅如此,学习方法上也存在一定的变化,和高中阶段相比,大学的学习更具自主性,学生需要转变自身学习态度、学习习惯,这样才能更好地适应大学阶段的学习。此外,随着社会经济发展,学生的就业压力大幅提升,他们的求职过程也常会碰壁,这会导致一些学生出现焦虑等心态。在此类因素的影响下,学生会产生一定的学业压力,而自我效能感则是调节自我压力的重要因素。部分学生的自我效能感较低,他们对自己的能力不够自信,在学习、求职中常会出现自我怀疑的情况,这样会对他们的未来发展产生极大影响。若是学生的自我效能感长期不足,会导致他们出现焦虑、自卑等情绪,从而对他们的未来就业、发展产生影响。

### 三、艺术疗愈在高校学生心理健康教育方面的运用策略

#### (一) 结合互联网技术绘画,帮助学生树立理想信念

为提升心理健康教育水平,教师应重视对学生理想信念的培养,通过帮助他们树立一个坚定、正确的理想,能够为学生的未来发展指明方向,使其在出现负面情绪时,能够结合理想展开思考,从而帮助其抵御负面情绪影响。在互联网时代下,教师在展开艺术疗愈的应用时,可以尝试结合互联网技术展开引入,以此方可大幅提升艺术疗愈的表达效果,让学生从不同角度、方面对艺术作品产生新的理解。

例如,教师可以利用互联网技术,为学生展示梵高的《向日葵》这一艺术作品,并结合其创作背景,对学生展开心理健康教育,以此帮助学生更好地理解艺术作品中蕴含的精神,使其形成坚持、不放弃等理想信念,这对学生的心理健康水平提升有极大促进作用。不仅如此,教师还可以此为基础,组织学生展开绘画活动,让他们结合自己的理想展开绘画,这样能更为具象化他们的理想,使其在出现心理问题、心理困惑时,能够从画作中汲取能量,更好的度过情绪低谷期。

#### (二) 展开戏剧表演活动,帮助学生缓解负面情绪

在日常的学习、生活中,学生会遇到很多不如意的事情,这些事情可能会导致学生产生一定的负面情绪,若是这些情绪无法得到释放,将会对他们的心理健康水平产生不良影响。为此,通过将艺术疗愈应用到心理健康教育中,能够让学生从艺术层面借力,以此排解他们的负面情绪,让学生能够更为积极、向上地面对问题,这对他们的未来发展有极大促进作用。在艺术疗愈中,戏剧表演是极为重要的一种辅助形式。通过戏剧表演,能够让让学生在戏剧中释放情绪,还可借助戏剧体验不一样的人生,这对他们释放负面情绪,形成良好的心理状态有极大促进作用。

为此,教师可以结合学生的实际情况,为他们选择一些合适的戏剧表演活动,而后为他们提供一个表演平台,使其通过表演的方式参与到艺术疗愈中,这样能有效释放学生的情绪。例如,一些学生因为感情问题出现负面情绪,教师可以组织他们结合《西南联大史诗篇章》《跟着“郑和下西洋”》《聂耳的故事》等故事展开戏剧活动,这样能使其在表演中释放自己的情绪,从而帮

助他们缓解负面情绪,帮助学生对爱情产生更深入理解。通过戏剧表演活动,能够为学生提供不一样的人生体验,这也是将艺术疗愈融入心理健康教育中的重要方式,对学生的长远发展有极大促进作用。不仅如此,教师还可结合学生的实际情况,组织他们展开一些群舞表演活动,以此促使他们的想象力、创造力得到进一步发展,这也是保证其心理健康成长的重要途径。在群舞表演中,学生的身体协调性、节奏感会大幅提升,这样能促使其身心得到放松,有利于降低他们的学习压力。

#### (四) 开展朗诵活动,提升学生的自信心水平

对于学生来说,自信心是他们长远发展的不竭动力。为此,在展开大学生心理健康教育工作时,教师应重视对学生自信心的培养。但是,很多学生在进入学校后,会遇到家庭条件比自己好、成绩比自己好的同学,这样会导致一些学生出现自卑、不自信等问题,从而导致其难以与其他人展开深入沟通,影响他们良好人际关系的构建。长此以往,学生的学习主动性将会大幅降低,这对其未来发展极为不利。为此,教师可以尝试将艺术疗愈应用到心理健康教育中,并通过开展朗诵活动的方式,帮助学生更好地发现自身优点,以此提升他们的自信心。

在展开朗诵活动前,教师可以最学生展开互相评价活动,在评价中,学生要善于发现同学身上的优点,而后将其记录下来。在完成评价活动后,教师可以将学生的评价整理,并将其分发给各个学生,让他们了解一下别人眼中的自己。而后,教师可以鼓励学生结合评价写一些诗歌、故事等,而后组织他们展开朗诵活动,让他们在集体面前表达自己的内心想法,这样能大幅提升学生的自信心,使其更好地应对未来学习、工作中可能出现的各类问题。不仅如此,学生还可从网络上寻找一些诗人、学者的诗歌进行朗诵,并在朗诵之后分享一下自己的读后感,这样能大幅提升他们的表达能力、沟通能力,使其能够与其他同学展开更深入交流,这也是提升学生自信心的重要途径。

### 四、总结

综上所述,为进一步提升艺术疗愈在心理健康中的应用效果,教师可以从结合互联网技术绘画,帮助学生树立理想信念;展开戏剧表演活动,帮助学生缓解负面情绪;开展朗诵活动,提升学生的自信心水平等层面入手分析,以此在无形中促使学生的心理健康水平提升到一个新的高度。

#### 参考文献:

- [1] 蔡宏辉. 艺术心理疗愈在大学生心理健康教育中的应用思考[J]. 艺术教育, 2022(11): 275-278.
- [2] 周熠. 艺术类高校心理健康教育现状与路径选择[J]. 教育教学论坛, 2021(26): 4.
- [3] 王丽彬. 论艺术疗愈对大学生心理健康的积极影响[J]. 陕西教育: 高教版, 2019(4): 2.

项目信息: 申报 2024 年度云南省教育厅科学研究基金项目, 课题名称“艺术疗愈在心理健康方面的运用”。