

中职学生心理健康教育中的艺术治疗应用研究

彭爱萍 李蒙蒙

(怀化市旅游学校, 湖南 怀化 418000)

摘要: 随着社会发展与进步, 中职学生的心理特点与思维方式发生了较大转变。尤其当前的就业环境较差, 人才间的竞争更加激烈, 给不少中职学生造成精神压力, 更有甚者产生抑郁、焦躁情绪。因此, 结合时代背景与社会思潮, 根据中职学生的身心发展特点, 心理健康教育工作形式不断创新, 以“艺术治疗”带来新的发展契机。本文探讨中职学生心理健康教育中的艺术治疗应用意义与策略, 希望能够为一线教育者带来更多借鉴与参考。

关键词: 中职; 学生; 心理健康教育; 艺术治疗

引言

艺术心理治疗是通过艺术介质、艺术创造的过程、当事人对艺术作品的理解等, 来实现认识、反思的过程。其能够显著调节人的情绪, 帮助降低个体焦虑, 增强自尊水平。在中职学生心理健康中的应用, 更是能够帮助学生们释放过大的精神压力, 促进自我认知、价值认同。这相当于给中职学生一个非语言表达与沟通的机会, 也有机会帮助他们打开心门, 真正接纳自我和认识周围的世界。以下围绕中职学生心理健康教育中的艺术治疗应用策略具体讨论:

一、中职学生心理健康教育中的艺术治疗应用意义

(一) 释放过大的精神压力

中职学生正处于身心快速发展阶段, 同时面临着学业、就业以及个人成长等多方面的压力。在传统的学习环境中, 他们往往缺乏有效的情绪宣泄途径。艺术治疗反其道而行之, 为学生构建起情绪宣泄、找寻自我的独特渠道, 让他们有机会发泄内心积压的负面情绪。比如说, 绘画、书法、雕塑等等, 都是可供选择的的活动形式。笔者认为, 甚至艺术作品也可以表达学生心中所想, 以另一种情感载体, 实现压力释放, 起到双重作用。这对于单纯的口头倾诉来说, 显然更加有效, 也使得心理健康教育过程更加轻松, 给学生的感受更加自由、广阔, 值得我们深入分析与借鉴。

(二) 促进自我认知、价值认同

中职学生在探索自我的道路上, 常常对自己的兴趣、能力和未来感到迷茫。艺术治疗可以引导学生深入了解自己。比如, 一个原本对自己缺乏信心的学生, 可能在陶艺制作过程中, 展现出对造型的独特感知和塑造能力, 会让他意识到自己具备一定的创造力, 而提升自我认知。而且, 当学生的艺术作品得到他人的认可时, 也会帮助获得成就感, 进一步促使他们对自身价值的认同。显然, 艺术治疗帮助中职学生在艺术世界里发现自己的闪光点,

明白自己的独特价值, 建立起积极的自我形象, 也促使以更乐观的态度面对学习和生活。

(三) 提高心理健康教育水平

艺术治疗在中职心理健康教育中的融入渗透, 使得相应教育教学过程更加丰富, 使得学生更加投入、专注, 对于学生的心理健康素质发展更好, 相应的也就提高了教育水平。依托艺术治疗手段, 尝试开设多类艺术实践活用, 渗透心理健康知识, 推进心理韧性培养, 也是协同心理健康发展的关键力量。多元共促心理健康教育水平提升, 依赖艺术治疗手段转化学生健康心理, 显然具有深远意义与价值。

二、中职学生心理健康教育中的艺术治疗应用策略

(一) 定期举办艺术心理治疗实践活动

以艺术治疗丰富中职学生心理健康教育, 通过多类活动排解学生紧张、焦虑、抑郁的情绪压力, 使其能够将内心无法用言语描述的情感、冲突与经历自然流露, 对于学生来说终身受益。比如说, 组织“绘画工作坊”, 准备丰富的工具、温馨的氛围, 让美术教师作为指导教师, 而心理健康教师兼职管理。活动主题为“我的内心世界”, 鼓励学生色彩、线条和图形构建出属于自己的精神版图。同时, 教师密切观察学生的创作过程, 不做过多干涉, 仅在学生主动寻求帮助时给予适当引导, 可达到事半功倍的纾解效果。再比如, 组织“音乐小天地”, 准备各类乐器、隔音教室, 让音乐教师做监督。每组设定一个主题, 由学生创作或演绎, 奏出自己的情绪旋律。相信不论学生是否有天赋, 都能够在音乐天地中自由“流淌”, 既找到内心的平静, 又增强情绪调节能力。诸如此类的还有很多, 还有陶艺活动、雕塑活动、书法活动等等可以帮助学生排解压力, 实现艺术心理治疗。为了让活动更具系统性和持续性, 我们还可以制定长期的活动计划。每月设定一个特定的艺术治疗主题, 比如一月是“自我认知”, 二月是“情绪管理”,

三月是“人际关系”等。每个主题下安排多次不同形式的实践活动,让学生能够深入探索该主题与自身心理健康的关联。同时,定期举办成果展示活动,鼓励学生分享自己在艺术创作过程中的感悟和收获,增强学生的自信心。也以此帮助他们从分享中获得新的启发,进一步深化对心理健康的理解,提高心理健康教育水平,势在必行。

(二) 优化完善艺术心理治疗测评体系

以艺术治疗前后对比、过程评价等,组成完善的艺术心理治疗测评体系。那么就实现在中职学生心理健康教育中边实践艺术治疗,边进行效果测评,反馈学生的真实、动态心理情况,也对有效性进行合理反馈。那么,学校与教师就应当完善相应的考察指标,以学生在艺术创作中的参与程度、投入程度、专著程度等做出反馈,评测艺术治疗与心理健康教育的效果。如果有效,我们继续跟进。如果无效,我们更新艺术治疗形式,或者做出关键细节的调整。相信不断测试和改进,能够有效提高中职学生心理健康教育水平以及艺术治疗的效果。进一步,锚定学生艺术创作作品,对于作品的完整程度、色调分析、风格把握等,提炼学生的心理状态,结合学生自己阐述的感受,同样做出结果反馈。笔者认为,可以通过外部分析与内部调查的同时进行,形成效果测评,得出艺术治疗运用于中职学生心理健康教育的实际情况。那么也可以根据结果进行调整,或增加艺术指导比例,或增加心理健康知识科普,都对于培养学生坚韧的心理品质、独立人格等起到支持作用。此外,为确保测评体系的科学性和准确性,要定期对测评工具进行更新和校准。结合心理学领域的最新研究成果以及中职学生心理健康问题的新特点,不断调整和完善测评指标。有条件的情况下,邀请专业的心理学专家对测评体系进行评估和指导,确保其符合专业标准,及时发现问题并调整治疗方案。以此形成科学、完整的艺术治疗应用于中职心理健康教育的测评体系,定期优化与完善,能够有效强化中职心理健康教育水平。

(三) 开设创新艺术心理治疗相关课程

当前,中职心理健康教育课程难免出现内容单一、形式死板的情况,致使学生参与度不高、兴趣程度低,不愿意分享自己的内心情感,也不愿意参与此类活动。为改变现状,以艺术治疗手段融入中职心理健康教育,并开设全新的课程,形成课程群、课程体系,值得我们深入探索与实践。关于新课内容设计,我们要充分考虑中职学生的处境与需求。尽量融入一些较为简单的艺术理论,并全程引导和监督。继续融入一定的心理健康知识作为均衡,

使学生明白艺术治疗背后的心理学依据。课程还应设置丰富的实践环节,除了前文提到的各类艺术治疗实践活动,还可以引入案例分析。选取一些具有代表性的艺术治疗案例,让学生分析案例中患者的心理问题以及艺术治疗的实施过程和效果。那么,还可以通过情境教学、角色模拟、微课教学与翻转课堂等等,让学生亲身体验艺术治疗的互动过程,促进心理健康素质发展。比如说,运用多媒体教学,播放艺术治疗的相关视频资料,展示不同艺术形式在心理治疗中的应用实例,让学生更直观地感受艺术治疗的魅力。再比如,开展小组合作学习,将学生分成小组进行艺术创作和讨论,培养学生的团队合作精神和沟通能力。为了提升课程的质量,还有必要加强师资队伍的建设。学校可以选派教师参加专业的艺术心理治疗培训课程,邀请业内专家到校举办讲座和培训活动,提高教师的专业素养和教学水平。同时,鼓励教师开展教学研究,探索适合中职学生的艺术心理治疗教学模式和方法,不断创新课程内容和教学手段,使课程能够更好地满足学生的心理健康教育需求。只有教师全身心投入创新艺术治疗应用于中职心理健康教育的过程之中,才能够不断提高心理健康教育水平,为广大中职学生提供优良心理健康指导,奠定他们身心健康成长的坚实基础。

结束语

总而言之,学校是心理健康教育的主阵地,中职学校应当充分重视学生心理健康教育,还要规划班主任、教师等采取合理的方式,贴近学生的内心进行情绪、情感的正向引导。以艺术治疗的应用,从艺术心理治疗实践活动开始,丰富学生的日常活动并帮助放松情绪。进一步优化完善艺术心理治疗测评体系,形成相关的课程体系,促进广大中职学生健康成长与全面发展,也为他们的未来保驾护航。

参考文献:

- [1] 李丽,范岸华.表达性艺术治疗在内地西藏班心理课堂中的应用——以江门幼儿师范学校为例[J].广东职业技术教育与研究,2023,(07):10-13+18.
- [2] 陈嘉婕,王卓凯,孟硕.表达性艺术治疗用于大学生心理健康教育课程探究[J].北京教育(德育),2022,(01):85-88.
- [3] 范晓媛.发展性艺术治疗在艺术类高校心理健康教育中的应用路径探究[J].大众文艺,2021,(19):198-201.
- [4] 张婷婷.艺术治疗在高校心理健康教育中的运用探究——评《艺术疗法》[J].中国教育学报,2021,(10):126.