

表达性艺术应用于大学生心理健康课程的路径分析与效果研究

彭 平 徐 昕

(三江学院, 江苏 南京 210000)

摘要: 本文以表达性艺术为切入点, 探讨提升大学生心理健康课教学效果的实施路径。研究绘画、音乐、心理情景剧三种表达性艺术形式, 在心理健康教育课程中的实际应用效果, 为提升大学生心理健康水平、提高课程人才培养质量、完善高校人才培养体系提供新的理论基础和实践方法。

关键词: 表达性艺术; 大学生心理健康; 应用研究; 效果分析

2019年初, 教育部在思想政治工作司工作要求中明确提出: 要加强高等学校学生们的心理健康教育, 加强心理辅导和人文关怀。要有效解决学生思想、心理、行为等方面存在的问题, 着力培养学生形成理性平和、积极向上的健康心态。2021年7月, 教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》, 要求进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性, 着力提升学生心理健康素养。大学生的心理健康教育一直是高校思想政治教育工作的重点和难点, 特别是新冠肺炎疫情暴发以来, 各类群体的心理问题表征出现了新的特点和形式。目前全国范围内各大高校开设的大学生心理课是学校层面宣传普及心理健康基础知识、提升在校师生心理健康水平的重要途径。但是在实际教学过程中, 该门课程依然存在着授课方式陈旧、学生学习状态不理想以及实际教学效果差强人意等方面的诸多问题。如何改善当前高校大学生心理健康课程的实际教学效果, 切实提高在校生的心理健康水平, 是众多教育工作者们不断探索和研究的重要课题。表达性艺术治疗传入中国已经有几十年的时间, 经诸多学者们的深入研究和实践应用, 该方法中的绘画疗法和音乐疗法已经应用发展的较为成熟。表达性艺术治疗是通过采用多种艺术形式进行行为层面的诸多干预, 力求在应用过程中使人们的内心世界和外在世界达到平衡以实现统一的过程。

一、表达性艺术的概念解析

表达性艺术源于表达性艺术治疗, 于1969年由美国艺术治疗协会首次提出。该治疗方法是一种将艺术体验和心理治疗相结合的新型治疗方法。该疗法是使用艺术创作和创造性过程来改善个体认知和感觉运动等功能, 培养良好的自尊和恰当的自我意识, 增强参与者的情绪弹性, 提高内在洞察力, 丰富社交技能, 减少内心冲突与痛苦感受, 促进个体顺利社会化的治疗方法。目前在发达国家, 表达性艺术疗法已经被广泛应用于教育、康复治疗等相关领域。通过音乐冥想、艺术涂鸦、舞蹈、绘画创作、即兴表演、陶艺制作、刺绣等形式来帮助个体进行心理诊断和心理治疗, 用以上艺术媒介将参与者的内心情感、思想和经历进行表达, 它是一个将抽象模糊概念转化为生活具体意象的过程。这种意向思考和创作, 能够促使参与者体验反思、整理释放自身的情感体验, 同时激发其潜意识的创造性, 减少内在防御, 在不知不觉中把内心真实的状况进行表达。

二、大学生心理健康课程的开设现状及特点

随着社会对心理问题关注程度的不断增加和科学认识水平的明显提高, 大家不再“谈心色变”, 各大高校也将大学生们的心理健康教育提上了重要位置。从整体角度来看, 大学生心理健康课程已经有了很大程度的发展和完善, 成为很多在校大学生们的

必修课程之一。但与此同时, 新时代新文化新业态背景下社会的全面发展, 该门课程的实施也遇到了新的问题和挑战。

千禧后的大学生进入校园, 青春年华时期他们的心理发展也逐步走向成熟, 个性鲜明和追求独立自主的年轻思想, 已经无法满足单一的课堂讲授模式。传统的理论讲解和案例分析, 已经难以吸引他们的关注和兴趣。由于追求课程任务, 当前实际教学上与学生的互动程度并不理想, 而缺乏参与感的教学不易引起学生共鸣, 很难走进其内心, 吸收和内化心理健康相关知识的目标更是难以实现。近年来, 心理问题确诊的学生人数增长迅速, 危机事件的偶有发生也引起了各大高校管理人员的高度紧张。于是很多学校心理健康教育关注的重点也开始转向障碍、问题的治疗上, 针对容易出现的众多心理问题学生实施危机干预等。若在实际课程中过于强调“问题”, 而忽视了健康心理知识的普及以及正确观念的引导, 则很容易让学生对号入座, 产生一定心理负担, 更是偏离了心理育人的教育初衷。积极心理状态的关注度不够突出, 极易造成教学方向偏移, 引起学生对自己的认知出现偏差。另外, 大班式的教学, 同学们在公众场合的表现展现出退缩等情况, 个体分享也极易因环境压力而有所迟疑或加以修饰, 难以形成安全放松的团体氛围。

三、表达性艺术在大学生心理健康课程中的应用研究

为顺应培养应用新和创新型人才的时代需求, 国家对学生素质教育的培养呈现越来越重视的倾向。表达性艺术治疗是一门新兴的跨学科工作模式, 学校教育的目的是培养学生个体顽强的品质和健全的人格, 而将表达性艺术作为课程教学的辅助性方法, 利用艺术形式和内容的强烈冲击与深刻体验来引导学生们完全投入到心理健康课的教学内容中, 不仅能够让学生们通过创新的教学手段提高课程参与度和接受度, 同时也能够提升其收获感和成就感, 更进一步在潜移默化中达到健全人格、稳定情绪, 实现塑造健康心理、提升心理健康水平的作用。将表达性艺术和心理健康课程相结合的形式多种多样, 本文从绘画、音乐以及心理情景剧这三种途径着手, 探索两者结合的全新授课模式。

(一) 绘画表达

绘画是图像形式的思考模式, 是人类最为原始的思维类型, 个体绘制的图画本身就具有符号语言的功能和特点。在心理健康课程中, 利用绘画形式可以促进学生们参与和互动。如在自我意识与人格章节, 可以利用自画像、房树人测试、曼陀罗绘画等形式, 帮助学生形成对自我的形象认知, 进而深化自我认识, 促进自我体验和自我探索。在学习与规划章节, 可以利用“番茄钟”“时间披萨”等主题的绘画作品创作, 来实现自我学习策略制定和时间安排。在人际交往章节, 可以利用团体接力完成绘画创作来帮

助参与学生提高团队合作能力,培养集体荣誉感和使命感。

(二) 音乐表达

音乐治疗是一种较新的心理治疗技术,是以音乐为载体引导参与者体验内心情感,释放心理压力。在音乐播放的过程中,能够对大脑产生一定的刺激,提高或降低脑部神经的兴奋程度,调节相关生理机能,进而调整个体的情绪活动。在情绪与压力应对和生命教育与危机干预两个章节,音乐的使用能够将单纯的理论讲授转变为实际应用体验,实现情绪宣泄和放松技巧的真实掌握。如音乐放松、冥想训练、想象放松、肌肉渐进式放松,均以音乐为基础,从而达到调节身体反应进而舒缓情绪的作用。

(三) 心理情景剧

近几年来,心理情景剧在各大高校逐渐成为大学生群体开展心理健康教育活动的-一种新兴形式。这种授课形式是利用舞台创造一个能够环境,用以表达和释放心理冲突、呈现心理变化与成长。情景剧的实际内容可以是校园生活中常见的心理问题,如宿舍矛盾、恋爱问题、学习压力、生涯困惑、求职焦虑,在表演过程中,将有效的应对和处理办法-并融入,让参与者、观众等都能学习并掌握。在心理健康课程中,大学生心理适应中的适应不良、大学生人际交往章节中恰当的人际交往技巧、网络心理章节中的网络诈骗和应对等现实问题,都可以通过心理情景剧的形式进行呈现并教授解决技巧。心理情景剧的主导者和参与者均为学生自己,教师只是作为引导和排练指导,这种形式的授课能够充分利用学生自我解决问题的创造力、调动其主观能动性,亲身体会到课程内容,牢固掌握所学的应对方法和解决技巧。

四、表达性艺术应用与大学生心理健康课程中的效果分析

心理健康课程的实施加入艺术表达形式,有利于更好的平衡内心情绪体验,获取更多自我能量和自主掌控感,提高个体认知能力与水平,重新构建生命意义等。表达性艺术在具体授课中进行使用,能够有效降低大学生的心理防御水平,促进更为全面充分的表达内心世界,增强课程的实践实施效果,也对学生们的课堂参与度,专业知识的认同、内化吸收提供了更多机会。在今后的教学实践过程中,任课老师应借助多种形式,探索表达性艺术与心理课程相结合的途径和方法,不断增强大学生心理健康课程的实效性和有用性。具体分析,有以下实际效果呈现:

1. 增强了课程对象的自我效能感和主观能动性。表达性艺术疗法的核心作用是促进参与者能够真实地表达自我并努力进行自我探索。通过绘画、音乐、情景剧的形式,来表达自身的情绪、经历、感受,这种方式不同于语言表达,让以上内容能够更加容易呈现同时也更加真实。而在这种沉浸式、创造性、非语言的课堂环境中,授课对象能够有更多的主动性去参与、呈现和学习,投入感和获得感也是其他形式的课堂效果所无法比拟的。

2. 丰富了课堂教学形式。艺术是人类心灵的一种美好的表达方式,基于艺术形式的活动能够有效呈现不同的心理功能。将艺术教育和心理教育相结合,运用在心理健康教育的课堂当中,能够不断拓展课程的教学资源,从更多角度探索新的课堂教学形式,也为各大高校开展心理健康教育提供了一种全新的教育模式。另外,表达性艺术的呈现方式,也可以作为当前大学生心理健康课程系列课外拓展和应用环节的有益补充,增添课内课外活动形式的丰富性和有效性,与原有教学课程形成有效合力,不断增强校级心理健康教育工作的影响力。

3. 提升了课程实践效果。表达性艺术形式是一种参与式的教学方法,这种形式为学生们提供了一个民主、开放、温暖、和谐的教学环境。很多学生存在的心理困惑和问题,在这种被支持、

被接纳的环境中逐渐向积极方向发生改变。朱怡霏对重庆大学80例学生开展了绘画治疗和音乐治疗,并收集了表达性艺术治疗对大学生心理健康影响的相关数据,结果显示:音乐治疗和绘画治疗相结合的干预手段对大学生心理健康水平有明显提升。通过这种全新的教学模式,让大学生在课堂学习的过程中,增加对艺术体验和欣赏的感知力,不仅能够满足内心对美好事物渴望的原始欲望,也能在体验过程中增强情感共鸣和现实链接感,从而实现在艺术形式中培养个体的积极心理品质和提升心理问题的解决能力。

人本主义取向的艺术疗法认为:在运用自发性的、自由表达的艺术形式之后,治愈的过程就自然而然的发生。在大学生心理健康课程中融入表达性艺术,可以转变传统讲授型课堂模式,引导大学生主动化身为课堂教学的主人翁和实践者,探讨心理理论知识、交流情绪情感体验、学习应对方法和技巧,切实提升心理健康课程的课堂教学效果,实现心理健康课程育人的教学总目标。心理健康课程的授课教师在自己的实际教授过程中,应充分考虑以上内容,调整自身教学方法和手段,营造现代化的教学环境,与新时代的科技发展趋势协调一致,让学生们能够在全新的课堂环境中收获心灵的滋养与成长。

参考文献:

- [1] 教育部思想政治工作司.教育部思想政治工作司2019年工作要点.[EB/OL]http://www.moe.gov.cn/s78/A12/A12_gggs/s8473/201903/t20190327_375585.html, 2019-4-04/2019-3-27.
- [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] 丁阅江.“四养”视域下的大学生心理健康教育模式创新实践[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2018,20(2):88-91.
- [4] 沈佩琦,段玲玲,朱丹.表达性艺术在心理健康课程中的应用可行性分析[J].心理月刊,2021,06(109):222-223.
- [5] 牡丹婷.让心灵在诗书舞乐中获得浸润滋养——感官同和训练在艺术高校心理健康教育中的时间教学初探[J].艺术教育,2019(8):205-206.
- [6] 王叶梅,王枫.表达性艺术疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用研究[J].校园心理,2020,18(1):72-74.
- [7] 王月恒.表达性艺术治疗在高校心理健康教育中的应用[J].人文天下,2020,174(8):114-116.
- [8] 周钦珊.艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用[J].中国青年研究,2018(2):115-119.
- [9] 朱怡霏.表达性艺术治疗在我国大学生心理健康教育中的应用研究[D].重庆:重庆大学,2019.

本文系三江学院通识教育建设专项“大学生健康教育”(编号TS20011)的阶段性研究成果。

作者简介:

彭平(1989-),女,汉族,江苏南京人,就职于三江学院学生发展与服务中心,职务:心理咨询与教育科专职教师,职称:讲师,主要研究方向:心理咨询与大学生心理健康教育。

徐叮(1980-),女,汉族,江苏南京人,就职于三江学院学生发展与服务中心,职务:健康教育教研室主任,职称:讲师,主要研究方向:心理咨询与大学生心理健康教育。