

高职院校美育在心理健康教育中的促进作用

向超才

(四川城市职业学院, 四川 成都 610100)

摘要: 高职院校近年来迅速发展的同时,也导致学生心理问题复杂多样化,传统的心理健康教育方式难以很好的解决当前问题,美育与心理健康教育的融合发展算是一条创新之路,加强高职院校美育发展,是促进学生“真善美”全面成长的重要途径,本文从分析高职学生心理问题的特点与心理健康标准为切入点,研究美育与心理健康教育的关系、美育在心理健康教育的促进作用以及实施策略。

关键词: 高职院校;美育;心理健康教育

一、高职院校学生心理健康问题之特点与心理健康之标准

(一) 高职院校学生心理健康问题之特点

近年来,全国高职院校发展迅速,学生逐年增多,目前国家大力扶持职业院校,国务院印发的《国家职业教育改革实施方案》中指出:“职业教育与普通教育是两种不同教育类型,具有同等重要地位”,足以表明,职业院校在国家发展战略中具有举足轻重的位置。二十大报告也明确提出,职业教育高质量发展是人才强国战略的重要举措,以培养大国工匠、高技术技能人才为目标,但也面临许多的困难和挑战,特别是学生的心理健康问题愈加突出。

高职院校学生生源种类复杂多样,加之受教育以技术技能为主,相比普通高校,学生有着不同的心理特征。本文以四川城市职业学院相关心理调查数据作论证分析。

此次调查数据根据学校心理健康中心的心理测评得出结果,问卷调查收到问卷 18415 份,包括不同年级、不同专业的学生,学生心理调查问卷共八道题,每道题按 5 分制评分,问卷总分为 40 分,分值越高心理困扰程度越大,单选项得 4 分提示存在对应选项的困扰,其中评分为 4 以上比例最高的选项是就业问题而感到焦虑,人数达到了 12.25%;然后是学业方面的压力,人数占比达到 7.48%;其次为情绪低落、人际矛盾、网络沉迷,担忧感染风险、身体相关疾病、受到言语或身体上的针对与攻击这三方面的占比和均分较低。此次调查数据从整体上还是反映了当今高职学生的心理特点,从具体来说,目前高职教育并未被大众真正认可,学生多数因高考失利而选择就读,学生的自卑感、自信心缺失油然而生,加之学生家长缺乏正确引导、社会风气、原生家庭自身等问题,导致学生自我认知偏差、挫败感强、情感脆弱、焦郁、抑郁、人际关系敏感、自尊心强等心理问题突出。

(二) 高职院校学生心理健康之标准

2023 年 4 月 20 日教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》指出心理健康教育的指导思想,即“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质……”;同时把“五育并举”促进心理健康作为主要任务之一,即以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心,这其实将德智体美劳与心理健康联系起来,表明心理健康不是单一的,而是多方面共同促就而至。

根据教育部相关文件指示,我们了解到心理健康教育的目标,同时,我们要明确心理健康的标准是什么,特别是高职院校学生,

心理健康的标准即是智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强、心理行为符合大学生的年龄特征,这八条标准囊括了一个正常成年人的所有心理表现,这也是大学教育目标之一。本文着重研究美育与心理健康教育的关系,即“以美润心”的内在机制,从而进一步拓展心理健康教育之途径。

二、美育与心理健康教育之关系

(一) 美育与心理健康教育之异同点

美育和心理健康教育都作为当今教育两大重要的不可分割的板块,对学生健康成长都是不可缺失的部分,美育概念早在十八世纪就被席勒提出,近代蔡元培也提出“以美育代宗教”,足以见得,美育在教育中有非常重要的作用。2020 年国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》(以下简称《意见》)指出美育能提升审美素养、陶冶情操、温润心灵、激发创新、创造活力。古希腊哲学家柏拉图就十分强调美育对人的情绪感染和心理健康的“净化”功能和作用。他认为,接受审美艺术的情绪感染,从精神上的极度狂热到心平气和,就是一种“心理净化”的过程。此处表明美育与心灵成长有密不可分的关系,美育促使人心情愉悦、情感升华、美化心灵,心理健康教育无不为此,虽过程不同、方式不一,但都是为了培养出人格完整、自尊自信、热爱生活、身心健康之人。

但不同之处在于,美育重在培养学生欣赏美、发现美、创造美,激发人的创新力,在创作过程中达到以美润心的目的。而心理健康教育则是根据学生心理发展规律,运用专业的心理学教育方法,培养良好的心理素质,达到健全的人格和良好的意志品质。

(二) 美育在心理健康教育中的重要作用

国际上普遍认可的美育与心理健康教育融合的教育形式,艺术治疗则利用表达性艺术来开展心理诊断与治疗,效果显著。艺术治疗法是诞生于 20 世纪 30 年代的一种心理艺术疗法,这是由精神分析学家南伯格创立,它主要是绘画者通过绘画工具进行作品的创作。这种艺术治疗在心理问题治疗上有其独特性,通过在艺术审美活动或艺术创造中获得思想解放,在过程中实现自我表达和自我认知,将内心不稳定的情绪或矛盾转化为清晰的视觉形象,释放焦虑情绪,从而获得成就感与自信心,达到稳定的自尊水平。

目前国内外已有很多机构或组织将艺术治疗作为心理问题重要的治疗方式,并取得了显著的成效,它在某些情境下更优于普通的心理治疗手段,艺术治疗过程中,患者在审美或创作过程中的行为可以更好展现人的本性,在作品呈现时,可以反映出创作者的心理境况,治疗师从中可获取重要的信息,进而更好的与其沟通交流,并达到预期效果,艺术治疗并不是通过作品来诊断,而是在创作过程中可以让人心理得到疏解,释放心情,更注重过程。

综上,美育在心理健康教育中有独特而又非常重要的作用,不仅是单方面的促进作用,而且美育与心理健康教育可以融合发展,相信会衍生出很多新生产物。我国目前在这方面的尝试还处于初级阶段,其中还有非常多的领域可以探索,需要更多的借鉴国外的先进事例,尝试更多学科的融合,不要形成学科壁垒。

三、高职院校美育在心理健康教育中的促进作用以及实施策略

(一) 美育在心理健康教育中的促进作用

第一,人格的完善。现代教育注重培养人的综合素质能力,达到生理与心理结构的整体发展,若有偏激,便会失去平衡。如今,物质生活充裕,人们精神追求贫乏,特别是被网络信息所轰炸,甚至被智能手机绑架,无法自拔,人的心理素质就容易发展不平衡,对于高职院校学生来说,更容易产生心理问题,如焦虑、强迫症、抑郁等接踵而至,心智尚未成熟的学生更需要正确的价值观引导,人格的完善必将影响一生。美育可促进人整体思维的形成,其追求和谐、平衡、协调、统一,学生在欣赏美的时候,就需要与作者心灵交互,揣摩作品之内涵,从整体出发,去探索每一个细节之精妙处,有时需要完全跳出来,研究作品创造背景,亦能有所获,也便是一次美的洗礼。一件合格的作品,从近处看虽然有很多精妙、高潮、跌宕处,但远处看亦是和谐、平衡的,这样才会显得作品富有变化、节奏,更耐人寻味。

人格的完善还需要理性、感性思维的协调统一。人区别于机器、动物的核心在于,我们是有感知能力、想象力的,是富有情感的,我们的学生虽然以专业作为一技之长,但培养的不是机器人,而是培养有血有肉、有独立思想的人才。美育活动中亦能兼顾理性与感性的统一,无论是绘画、舞蹈还是音乐,都要讲求科学物理的真实性,更要讲求想象力、情感的注入,否则便会是死板、无生命力。中国人欣赏中国画更有同感,中国画多以水墨见长,颜色多是淡雅、清新的矿物颜料,深厚的哲学思想所左右,传统的“四君子”梅兰竹菊,作为文人画的代表,所绘外在形象只是载体,更多表现内在精神气节,趣味无穷,这种情感的升华,亦是美育之精髓。

人格之完善无不需要整体思维,心理的和谐、平衡、协调统一皆是修炼,理性、感性思维要协调发展,不可偏激;在美育中,有意识的提升感知能力、想象力是重点,情感的培养是核心,这也是精神世界丰富的要领。

第二,对生活的热爱。美育有广义、狭义之分,广义指美学原则渗透于各科教学后形成的教育;狭义指“艺术教育”,着重培养学生审美素养。庄子云“天下有大美而不言”,生活当中无处不在美,只是大家缺乏对美的认知,眼、耳、鼻、舌、身皆能感知美,衣、食、住、行都有许多美待我们去发现,康德定义“美是无目的、无功利性的快乐”,戴着有色眼镜看待世界并不会带来真正的快乐。同样是一朵花,不会欣赏的人便是拿着相机,与花同框拍几张照片便结束;而喜欢观察之人便会仔细观赏,欣赏花之精神,闻花之体香,驻足留恋,若了解花之历史,花的鲜艳、气味都跟它的繁殖、延续密不可分,除了花,世间多数动植物都在为繁殖而忙活,这也是一种美的体现,不带有目的、功利性。

除了看,还要学会听、闻、品,听音乐时,除了分辨歌词之美,还要欣赏节奏之美,或急、或缓、或高、或低、或柔、或刚、或清脆、或旷野皆是一种美,只要驻耳细听,便能领略作者的感情,与之形成共鸣。用鼻子闻或用舌头品亦是如此,享受理性与感性情感的交织,将自己的感知能力培养起来,从中便能发现非常多有意思的事情,你会对生活无比热爱,生活的趣味无所不在。

第三,人际交往能力的提升。美育促进人格的完善,不但培养了整体思维能力,而且从中领悟了和谐、平衡、协调统一的重要性,这对于学生自我认识的提高非常重要,在生活中感知能力的增强,让学生更加自信,理性与感性思维的交织下,更加善于与人表达自己的想法与情感,多会站在他人的角度看待问题,人

际交往能力也会得到改善。

(二) 美育融入心理健康教育的实施策略

美育与心理健康教育具有很多相通之处,在培养学生过程中,不必划清界限,应形成合力,开创更多有意义的方法。前文所述,艺术治疗便是一条创新之路,传统的心理治疗,就事论事,强行从思想上予以开悟,不一定奏效,美育之路或许是非常有效之法。

高职院校学生心理问题多为自我认知偏差、情感脆弱、焦虑、抑郁、人际关系敏感、自尊心强,美育针对这些,恰是有很多可为之处。具体如下:

第一,高校心理教育部门应与美育教师或部门形成思想统一,形成合力,大家思想上要相互认同。第二,要有固定的美育场所,区别于传统的艺术培训场所,设备齐全,可按不同美育类别划分不同区域。第三,要有固定的专兼职美育心理师,定期培训,形成完整的考评机制,完善评价体系。第四,美育活动多元化,文化馆、艺术馆、博物馆、自然风景区等,都可用于美育活动,不要局限于校园内,经常带学生出去接触人文风景、接触大自然。第五,定期开展艺术讲座,邀请国内外知名美育心理专家进校,为学生们拓宽视野。第六,鼓励开办美育心理相关社团活动,让学生自我策划、自我设计、自我完善,学校可适当给予经费支持,让更多的学生参与活动之中,提高学生的审美鉴赏能力,丰富自己的精神生活。

四、总结

如今,高职教育发展迅速,学生基数增大的同时,心理健康问题也层出不穷,原因是多元化的,原生家庭、社会环境、教育背景等都会对学生产生影响,导致学生抑郁、自卑、情感脆弱、人际关系敏感等问题较突出。针对这些问题,国家也作出了很多指示,德智体美劳要全面发展,要培养出全面发展的合格建设者和可靠接班人。经研究,美育在心理健康教育上有特殊的作用,美育与心理健康教育虽表面上有所区别,但本质上殊途同归,皆是培养人内心的“真善美”,促使学生心情愉悦、情感升华、美化心灵。

美育与心理健康教育亦可融合发展,可以研究出更具创新性的产物,例如“艺术治疗”在国外发展多年,也取得了很多成就,就是通过美育手段帮助心理问题者,达到心灵沟通与启迪,效果是显著的,我国还需要进一步借鉴,美育在心理健康教育上的重要作用可显而易见。概括来说,美育可促进人格的完善、对生活的热爱与人际交往能力的提升等,作用可分为显性和隐性的,不可详尽叙之,待进一步研究发现。美育融入心理健康教育的实施策略主要是思想的统一、场所与师资的完善、活动多元化、专家的引领与各部门的配合,目前多数高职院校美育还待进一步重视和完善,美育之路任重而道远。

参考文献:

- [1] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与“五育”关系探析[J]. 教育研究, 2022, 43(01): 136-145.
- [2] 李文凤, 郝祎珩. 高校教育实践中艺术治疗的发展路径探究[J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 42(02): 138-142.
- [3] 张碧云, 皇小燕, 许文灏. 以花鸟画为工具的绘画艺术治疗心理研究——以抑郁症为例[J]. 浙江工业大学学报(社会科学版), 2018, 17(04): 448-453.

作者简介: 向超才(1994—), 男, 四川成都人, 硕士, 四川城市职业学院辅导员, 研究方向为思想政治教育、美育。