

# 高校图书馆园艺疗法对大学生心理健康的影响

卢红

江汉大学图书馆 湖北武汉 430056

**摘要:**近年来,大学生在高校图书馆学习期间因心理问题而导致的事件频繁发生,已经引起了社会的高度关注。高校图书馆针对大学生的心理问题,一般是采用的对策是心理咨询、谈话等方式,效果并不理想。本文寻求一种大学生愿意主动配合,且乐于接受的自然理疗方法——园艺疗法。大学生在图书馆阅读的同时,就能亲身感受室内植物的生命力量,释放疲劳,舒缓心理困扰,起到良好的心理辅助疗愈作用。

**关键词:**高校;大学生;园艺疗法;心理健康

## Effects of Horticultural Therapy in University Library on Mental Health of College Students

Hong Lu

Library of Jiangnan University, Hubei Wuhan 430056

**Abstract:** In recent years, college students' study in the university library due to psychological problems caused by the frequent occurrence of events, has caused a high level of social concern. In order to solve the psychological problems of college students, the university library usually adopts psychological consultation, conversation, and other methods, but the effect is not ideal. This paper seeks a natural physiotherapy method that college students are willing to cooperate with and accept willingly -- horticulture therapy. While reading in the library, college students can personally feel the life power of indoor plants, release fatigue, relieve psychological distress, and play a good psychological auxiliary healing role.

**Keywords:** Colleges and universities; College student; Horticultural therapy; Mental health

### 引言:

《“健康中国2030”规划纲要》明确了建设健康中国的大政方针和行动纲领。心理健康是健康的重要组成部分<sup>[1]</sup>。随着对健康问题的广泛关注,园艺疗法作为一种“绿色”的疗愈手段,凭借其在缓解精神压力和辅助心理治疗方面的显著优势而备受重视<sup>[2]</sup>。对于园艺疗法,美国园艺治疗协会(the American Horticultural Therap Association)的定义是:园艺疗法是对于有必要在其身体以及精神方面进行改善的人们,利用植物栽培与园艺操作活动,从其心理、身体等方面进行调整的一种有效的方法<sup>[3]</sup>。

随着信息技术的快速发展,高校图书馆发展所带来的图书知识共享交流空间能力日益凸显,图书馆的职能定位与管理服务模式产生了新的诉求<sup>[4]</sup>。如何将图书馆营造成“公共、开放、平等、自由”的第三空间,已经成为国内外图书馆界的共识<sup>[5]</sup>。“第三空间”强调自由与平等,摆脱外在一切功利与歧视等束缚,从人的需求出发,充分发掘人的价值,营造美与和谐的空间环境。其不仅为师生提供了学习与交流空间,还为他们提供了休闲放松、修身养性、消解压力的理想场所。面对大学生的心理问题,在高校图书馆第三空间开展园艺疗法具备场地优势,能够让大学生在图书馆学习、阅读的同时,与绿色植物亲密接触,观赏植物、感受植物的芳香。在自然的状态下,使学生情绪、压力得到释放,从而对大学生身心健康起到疗愈作用。

### 1 园艺疗法在国内外的发展现状

#### 1.1 国外

**项目名称:**地方高校图书馆第三空间营造与服务创新研究;立项号:WH20212019

**作者简介:**卢红(1965.12-),汉族,陕西西安人,职称:副研究馆员,本科学历,研究方向:图书情报。

园艺疗法起源于17世纪末,是一门集园艺、医学、心理学为一体的交叉性边缘学科。18世纪晚期,园艺活动的心理治疗效果被正式提出。二战以后,特别是在在美国园艺疗法协会成立以后,园艺疗法的研究与应用得到了快速发展。目前,较为著名的相关研究机构包括美国园艺疗法协会、Thrive等。现代研究者在早期质性研究方法的基础上,新加入了实验统计的方法。大量研究证明了园艺疗法在情绪、生理、社交等方面的疗效。1972年,美国Memninger基金会下属的治疗部和堪萨斯州立大学园艺系合作,开设园艺疗法专业课程,丰富了园艺疗法的研究领域,拓展了园艺疗法的研究方向和研究方法。经过几十年的发展,在国外早已把园艺当作一种全新的心灵治疗方法。目前,在欧美、日本和韩国广泛应用。

近年来对人体幸福感、满意度的影响,以及不同植物对人体的健康效益等的相关实践成为研究热点,研究方法也更加多样化。来自韩国建国大学的Son KiCheoH和Park SinAe研究成果最为突出,说明了韩国在这一领域的学术影响力。研究对象主要针对特殊人群,如残疾人、老年人、抑郁症患者等,但很少涉及高校大学生群体。

### 1.2 国内

从文献的内容分析来看,国内的园艺疗法研究经历了从园艺疗法概念、理论及特点的解读,逐渐发展到相关实践,研究方法的多样化,到目前侧重于园艺疗法在景观设计中的应用及康复效果的实证分析。研究成果最为突出的是,来自清华大学的李树华、百色地区第二人民医院的班瑞益,和中国农业大学的徐峰发文名列前茅。国内研究大致包括:园艺疗法的基本概念、起源、发展、作用机制、研究方法的总结,国内外园艺疗法的应用及优秀案例的经验启示;园艺疗法对人体身心健康方面的影响研究;研究对象包含上班族、老年人、孕妇、儿童等。同时也包含园艺疗法对某些特殊疾病的作用机理,如孤独症、老年痴呆、抑郁症等的恢复效果。

综合国内外园艺疗法的研究现状,相比较而言,国外研究更侧重于园艺活动的疗愈功能及其在医疗保健方面的实践应用,与医学联系紧密,国内的研究更关注景观设计与园艺疗法的结合、园艺治疗的康复效果验证等研究<sup>[6]</sup>。值得一提的是,国内外的研究对象忽视了大学生在阅读环境中心理健康的疗愈体验。

## 2 高校大学生的心理现状

据最新采用网络问卷调查的方式,调查6157名大学生的心理状况。结果表明:大学生群体普遍存在一定程度的压力、焦虑和抑郁症状;家庭经济状况贫困和家庭经济状况受COVID-19疫情影响的大学生的焦虑和抑郁

症状明显;患有严重身体疾病和精神疾病的学生的压力、焦虑和抑郁症状最为严重<sup>[7]</sup>。造成大学生心理焦虑的原因有很多,如:学习方面,人际关系方面,恋爱方面,或是家庭有着过高期望,或是家庭教育的缺失等。大学生在承受社会就业压力的同时,还要承受着来自社会的压力。有很大一部分学生由于心理问题长期没有得到疏导而形成抑郁症,给学业和就业带来严重影响。

高校图书馆是教育培养高素质人才的第二课堂,具有教育和服务的基本职能,第三空间开展园艺疗法,植物具有美化环境、净化空气、减轻心理压力、消减疾病、调节情绪等功效。高校图书馆作为高校教学科研的重要组成部分在大学生心理健康教育中有着特殊的地位和作用。

### 3 高校图书馆园艺疗法的策划与组织实施

高校图书馆营造校园的第三空间,同时将其与馆内各区进行融合,以达到图书馆整体自然和谐、统一的效果。目前,大多数高校图书馆室内摆放的植物,通常由后勤部门打理,比如:播种、浇水、松土、施肥等,可以交给大学生社团进行素质拓展活动,搭建大学生园艺疗法体验平台。学生可以在此过程中通过园艺活动,接触泥土,感受自然的力量<sup>[7]</sup>。园艺活动虽然具有一定的疗愈心理问题的能力,必须针对大学生的不同心理问题,由高校心理治疗中心、辅导员、图书馆员等共同组织策划合理的园艺治疗方案,并由相关人员组织实施。在活动开始之前,组织园艺知识讲座,鼓励学生在宿舍培育植物。在精心培育植物的过程中,体会植物的生长变化带给人的满足感。在图书馆第三空间开展园艺疗法活动,主要从植物景观疗法、花艺活动和园艺活动三个方面。

#### 3.1 植物景观疗法

针对植物的疗愈作用,植物景观设计时从视觉、嗅觉、听觉进行分区,视觉区:配置观叶、观花类植物小组合;嗅觉区:配置芳香类植物干花,如:薰衣草、玫瑰干花等;听觉区:摆放小型盆景流水。水历来被称为“生命之源”,有水的地方会让人感到生命的韵律。流水能营造一种宁静的意境,给学生带来生命的感悟和心灵的宁静<sup>[8]</sup>。

#### 3.2 花艺活动

花艺活动通过唤起人们内心的创造力和艺术灵感来治愈心理问题,将内心情绪可意念具体表现在作品上,帮助当事者认知这些情感和意念的存在,从而缓和情感上的冲突,情绪上的抑郁、焦虑、发现自我价值。

在大学生进行花艺活动时,由专业老师带领,由识别花材、花香刺激、花艺制作、作品命名、作品分享、

教师点评等步骤来获得技能、培养兴趣、增强自信心与成就感,增进师生之间的交流与沟通,从而释放压力,获得身心健康。

### 3.3 园艺活动

从事园艺活动,个体与植物之间有着千丝万缕的联系,在浇水和施肥地过程中,细心观察植物。要时常观察植物,欣赏它所带来的自然美景;给予植物恰当的浇水量,根据气候的变化,调整浇水量,培养大学生良好的责任感;亲手抚摸植物,悉心照料,关注它的变化;细心嗅出植物所散发的天然气味,其芳香让人倍感放松,舒缓内心的压力;修剪不必要的分枝,使它呈现完美的造型;品尝植物的果实,感受绿色的治愈力量;播种,并为植物的幼苗松土和除草,体味传宗接代的艰辛过程。

将植物景观疗法、花艺活动、园艺活动过程中,充分调动感觉器官,获得与内心相映的心理信息,让身体充分感知环境,当生命力量反馈到心灵时,就会震撼人的心灵。积极与他人分享经验,作为园艺疗法的效果评估和反馈。在与其他人合作完成的过程中,克服各种困难,增强心理调节能力。

## 4 园艺疗法对人的心理健康的影响

当人们接触植物景观和花草树木时,能感觉到一种自然平静的力量,从而放松身心、焦虑和紧张,实现了情绪的宣泄。生物学家认为,情绪能够影响大脑神经系统和内分泌系统,进而导致心血管系统、消化系统和免疫等发生变化。长期接触花草树木可以调节人的心情,一定程度上影响人的生理与心理状态,从而促进身体健康。园艺疗法对人体的感官刺激主要包括视觉、嗅觉、听觉等方面。视觉刺激。不同颜色、不同形态的具有观赏价值的树叶能够形成不同的视觉效果。形态各异的植物给人带来启迪和向往。嗅觉刺激。植物的花、叶、果等部位都含有一定的芳香分子,各种芳香分子能够使人体产生不同的心理和生理反应。研究表明,长期置身于优美、芬芳、静谧的绿色环境中,可使人呼吸平缓而均匀,心脏负担减轻,使人的嗅觉、听觉和思维活动灵敏感增强。听觉刺激。生活中会遇到各种声响,有些声音则会使人放松、愉悦、舒畅。经调查表明,当人们听到森林中植物叶片摩擦的声、流水声以及鸟儿叫声时,舒适性会大大增加。

园艺疗法对人们的影响主要通过园艺植物的颜色、气味、形状以及参与者的活动来实现,通过唤起人们内心的创造力和艺术灵感来治愈心理创伤,通过陪伴植物生长和艺术创意表达,将内心情绪查意念具体地表现在植物和作品上,帮助当事人认知这些情感和意念的存在,从而缓和情感上的冲突,情绪上的抑郁、焦虑,使人能更加积极向上的态度看待自我,从而达到疗愈的目的。

## 5 结语

随着人们对心理健康问题的广泛关注,园艺疗法被赋予了更多的现实意义,肩负了更重大的使命。高校图书馆作为高校教学科研的重要组成部分,是教育培养高素质人才的第二课堂,具有教育和服务的基本职能,在大学生心理健康教育中有着特殊的地位和作用。大学是人的一生中心理发展变化最活跃的时期,是人生观、价值观形成的关键时期,当前大学生心理健康教育的主要途径是依靠被动地听课和讲座,忽视了学生关注自我心理的健康的生命体验。国内外的理论和实践证明,园艺疗法能增强大学生的心理调节能力,克服心理障碍,提高心理素质。

## 参考文献:

- [1]2022年中国图书馆学会学术论文和业务案例征集通知.中国图书馆学会(lsc.org.cn)
- [2]耿鸣若.基于园艺疗法理念的苏北地区中医院景观规划设计策略研究[D].中国矿业大学,2019.
- [3]霍尔姆斯·罗尔斯顿.环境伦理学:大自然的价值以及人对大自然的义务[M].杨通进,译.北京:中国社会科学出版社,2000:22.
- [4]李媛,付敏君,王莱瑶.第三空间视域下高校图书馆创新服务体系模型构建[J].大学图书馆情报导刊.2021(1):6.
- [5]黄宪广.引进国外理念首创“悠·图书馆”[N/OL].中国文化报,2013-01-03[2020-09-01].
- [6]周亚强,吴焱,席亚斐.基于文献计量分析的国内外园艺疗法研究综述[J].园林与景观设计.2021(12).
- [7]刘海娟等.新冠疫情期间大学生心理健康状况及影响因素研究[J].中国安全科学学报.2021(5).
- [8]马晴等.园艺疗法在大学生心理健康教育中的创新应用[J].现代园艺.2019(1).