

浅谈园艺疗法对高职学生心理健康的干预作用

王放* 张琰 张欣

上海农林职业技术学院 上海 200000

【摘要】：园艺疗法是近些年引入国内的一种新兴交叉学科，通过人体参与园艺活动实践，对人的多感官产生刺激作用，达到一定的心理康复和疗愈作用。文章基于当代高职学生心理健康存在的主要问题，分析园艺疗法在高职学生心理健康干预方面的作用，以期对高职学生心理健康干预提供新方向。

【关键词】：园艺疗法；高职学生；心理健康

1 园艺疗法

简单地说，园艺疗法就是人体通过参与园艺活动（欣赏植物美景、植物种植、插花、压花）等，对视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉等产生刺激作用，以此消除人的不安心理与急躁情绪^[1]。是艺术和心理治疗相结合的一种治疗方式。这是一门新兴交叉学科^[2]，涉及植物学、设计学、临床医学、园艺、林业、预防医学与卫生学、精神病学、心理学、哲学公共教育学、社会福利学等多个学科领域^[3]。目前，园艺治疗的实践操作主要服务于住院病人、精神病人、多动症儿童、残障人士、药物滥用者、失智老人等^[2]。

2 高职学生心理健康水平现状

2.1 心理健康的界定

心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。心理健康的个体能够适应发展的环境，具有完整地个性特质，认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力，心理能保持平衡协调，能适应社会。评估一个人的心理健康水平，需要关注其个人的适应能力、耐受能力、调控能力、社交能力和康复能力等^[4-5]。

2.2 高职学生心理健康水平现状

大学是人一生中心理发展变化最活跃的时期，是人生观、价值观、信念形成稳定的关键时期。美国新精神分析学说重要代表人物埃里克森(Erik H Erikson)认为，在18-25岁，人格发展的主题是亲密与孤独，即获得亲密感，避免孤独感^[6]。在大学时期，通过参与团体活动，增强与他人的交际交往能力，团队合作能力，无疑对一生的发展都是极其重要的。

然而，大部分高职学生的心理处于亚健康的状态，某些不良的心理倾向、轻微或局部心理异常在高职学生中具有普遍性。高职学生正经历青春期向青年期的过渡时期，和同龄人一样会面临发展性问题，比如：求学就业成才的困惑、人

际交往和亲密关系的受挫、性和恋爱引起的情绪波动、原生家庭等。研究显示：二年级学生的心理状态较佳，显著高于一年级以及三年级，存在较少的心理问题。一年级学生主要是面临适应问题，三年级学生主要是面临就业压力^[7-8]。另外，互联网的发展直接或是间接地影响到了学生的心理健康，轻度焦虑、抑郁也是高职学生心理健康的常见问题。

相较于本科院校的学生，高职学生还普遍存在自我认识问题。表现为自信心低、自我认同感低等情况。社会对职业教育价值弱化的误解，不少人认为职业教育是低层次教育，这使得高职学生中大多数人不能正确全面认识职业教育，觉得自己不如本科学生，认为自己学习能力不强，不能正确地评价自我，不能调整期望值偏高与现实状况的反差，从而产生自卑心理，影响自己的潜能挖掘和发挥^[9-10]。

3 园艺治疗对高职学生心理健康的干预作用

与传统的心理治疗相比，园艺疗法强调以人为本，在整个园艺生产和参与过程中弱化心理健康问题，强调人与植物、大自然以及合作同伴之间亲密关系的建立，从而达到帮助治疗对象更好地了解自己、了解世界的目的。具体表现在以下3点：第一，自然性。与物理疗法或化学疗法不同，园艺疗法是一种自然的疗法，人们主要是通过植物或者参加一些与植物相关的活动，相较于人工环境，接触自然环境具有更好的健康促进效益。第二，多样性。园艺疗法在服务对象上具有多样化的特征，其不一定是针对某种患者，对于亚健康与健康人士同样适用。第三，经济性。园艺疗法不需要大量的资金投入，只对园艺植物进行简单布置就可以使人体达到不错的养生效果^[1]。

园艺疗法对高职学生的心理健康的促进效益首先是改善情绪。研究发现当视野中的绿色大自然达到25.0%时，人们的精神舒适，心理达到最佳状态^[11]。黄晓旭等人的研究表明，园艺疗法干预后心理健康SCL-90量表各因子显著低于干预前，尤其是在抑郁和焦虑情绪方面、人际关系等非常显著

[12]。学生可以在参与园艺活动的过程中，通过适当的味觉、嗅觉、触觉、听觉等去感知周围的环境和植物的微观世界，从植物各异的色、形、味中发现世界万物的丰富多彩，从而中舒缓情绪。

其次，园艺治疗有助于高职学生提升自我认知水平、提升自信。已有研究表明，园艺治疗在认知方面具有促进作用。在学习植物繁殖、插花等园艺技术和方法的过程中常会唤起学习者的好奇感，使其主动学习并掌握新的概念、知识和技能。而且园艺活动的开展过程往往也是学习者自己做出不同程度的决策的过程，有助于他们发挥解决困难的能力。另外，园艺治疗所涉及到的园艺实践项目都是精心设计，会选择那些能保证让参与者获得一定程度的成功的活动，让参与者能

感受到自豪和成就感，继而引发自我效能的改善。

最后，参与园艺活动是集体活动，通过人际互动，可以提升高职学生的人际交往能力、降低压力水平。园艺治疗可以被看作是一种变相的团体辅导，以园艺活动为话题，促进参与者轻松自然地交流，由共同的话题产生共鸣，改善沟通，培养与他人的协调性，学会与他人相处的技巧，提高社交能力。

4 结语

在当前大力推进心理健康服务体系建设的背景下，运用园艺治疗提升高职学生的心理健康水平，是一种经济而有效地尝试，园艺治疗可以作为高职学生心理健康教育的一个新方向进行进一步探索和挖掘。

参考文献：

- [1] 吴雪红.景观设计中园艺疗法的应用探讨[J].问题探讨, 2018,11: 19
- [2] 刘伟. 走进美国园艺疗法[J]. 蔬菜, 2016,12: 38-41
- [3] 刘鸿娇. 园艺课程对大学生心理健康水平的作用研究[D]. 电子科技大学. 2018.
- [4] 邢玥. 高职院校大学生心理健康教育现状、趋势及对策[J]. 知识经济, 2018 (21): 158-159.
- [5] 夏青. 高职院校大学生心理健康教育现状及对策研究[J]. 科教导刊(下旬), 2016 (11): 167-168.
- [6] 齐晗好, 张培等.园艺疗法对大学生心理问题的干预研究[J].现代园艺, 2019, 2: 164-165.
- [7] 蔡丁. 大数据背景下高职学生心理健康数据分析及反馈体系构建研究[J]. 职业教育研究. 2020 (8): 161-162.
- [8] 宋继林. 当前高职学生心理健康水平研究[J]. 科技资讯, 2020 (19): 206-207.
- [9] 张荣荣. 当代高职院校学生心理健康现状及辅导员心理健康教育工作路径探析[J]. 教育管理. 2020 (5): 98-99.
- [10] 李苗苗. 高职学生心理健康现状分析[J]. 知识文库. 2020 (14): 197-198.
- [11] 李树华. 尽早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系(上)[J]. 中国园林. 2000 (3): 17-19.
- [12] 黄晓旭.园艺疗法在园林与旅游学院在校大学生心理健康状况改善中的应用探索[J].河北林业科技, 2018 (4): 14-17.

作者信息：王放，二级心理咨询师、专职心理教师；主要从事心理辅导、教育等研究。

项目基金：上海现代农业职业教育集团子项目《园艺疗法对农林高职学生心理健康干预的初探》，编号：2020 职教 4-1-7；上海农林职业技术学院教研课题