

艺术疗愈对大学生心理健康的促进作用研究——以宁波大学“艺心向阳”心理辅导站为例

吴越 陈颖 姚艳

宁波大学，浙江宁波，315211；

摘要：本研究旨在了解大学生对艺术疗愈的认知、参与情况及需求。现代社会竞争激烈，大学生面临多重压力，心理健康问题日益突出。艺术疗愈作为一种新兴的心理干预方式，通过艺术创作帮助个体管理情绪、缓解压力、促进自我成长。研究对 105 名不同年级、专业并且参与过“艺心向阳”心理辅导站的大学生进行问卷调查，结果显示，大部分学生对艺术疗愈有一定了解，同时，活动类型、个人兴趣和环境氛围是影响艺术疗愈效果的关键因素。基于调查结果，提出了增加活动种类、提高活动质量、加强宣传推广等建议，以提升艺术疗愈活动的吸引力和效果。

关键词：艺术疗愈；大学生心理健康；问卷调查；活动效果；建议

DOI：10.64216/3080-1516.25.04.035

习近平总书记在党的二十大报告提出：“要重视心理健康和精神卫生，推进健康中国建设。”^[1]《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出，到 2022 年、2030 年，居民心理健康素养水平提升到 20%和 30%。^[2]这对新时代做好心理健康和精神卫生工作提出了明确要求。在当代社会竞争日益激烈的背景下，大学生群体正面临着前所未有的心理压力。学业负担的加重、就业形势的严峻、人际关系的复杂化以及自我认同的困惑等多重压力源相互交织，使得这一群体的心理健康状况面临严峻挑战。近年来，大学生焦虑症、抑郁症等心理问题的发病率持续攀升，心理健康问题已成为影响高校学生全面发展的重要制约因素，亟需得到教育工作者和社会各界的广泛关注与有效干预。

2017 年，美国艺术治疗协会（American Art Therapy Association）首次将“艺术治疗”定义为“一种心理健康职业，它利用艺术创作过程、心理学理论和治疗联盟来改善一个人的身体、精神和情感健康”。^[3]在现代语境下，艺术疗愈的内涵已从传统的治疗手段拓展至更广泛的疗愈领域。它不仅关注具体问题的解决，更致力于在认知和意识层面带来深化与拓展。通过精心设计的干预手段，艺术疗愈帮助人们调整身心状态，促进全面成长。对大学生而言，艺术疗愈能帮助大学生管理情绪、减轻压力，为同学们提供表达空间。在自我探索中，艺术疗愈助力学生明确身份、增强自我价值感。通过艺术创作，学生可以拓展意识边界，挖掘潜能。最终，艺术疗愈帮助学生重新审视人生经历，赋予这些经历积极意义，从而在内心深处找到安宁与力量。

“艺心向阳”心理辅导站在宁波大学大学心理健康教育中心的指导下，建立的具有学院学科专业特色的二级辅导站，专注于通过艺术疗愈干预大学生心理健康问题。辅导站秉持“以美润心，向阳生长”的核心理念，整合功能型绘画、手工创作、非遗传承、自由创作等多元艺术形式，构建了符合青年学生心理特点的沉浸式疗愈空间。自 2024 年成立以来，已累计服务学生超过 1000 人次，开展团体疗愈活动 30 余场，个案辅导 100 余例。辅导站举办的系列活动不仅帮助学生在艺术创作过程中释放压力、疏解情绪，还能增强同学们的自我认知与表达能力。为深入了解大学生对艺术疗愈的认知、参与情况及需求，本次研究对 105 名参与过“艺心向阳”心理辅导站活动的大学生进行了问卷调查，采用整群抽样方法并分析了结果。

1 对象和方法

1.1 研究对象

本次调查对象涵盖大一至研究生及以上各阶段，专业横跨文科、工科、艺术、理科等多领域，这种多样化构成能从多角度反映大学生对艺术疗愈的看法和体验，增强研究结果的代表性。

1.2 研究方法

问卷通过线上发放，内容涵盖大学生对艺术疗愈的认知情况（如是否了解及其了解途径）、参与经历（如是否参与及参与的活动类型）、活动体验（如参与前的情绪状态、活动中的沉浸度及活动后的放松情况）以及对艺术疗愈活动的期望和建议。这种设计为收集数据、

了解大学生与艺术疗愈的关联提供了有力支持。

1.3 统计学处理

对回收的问卷数据,运用描述性统计分析呈现基本情况和各维度反馈。通过计算人数和占比,直观展示不同类别数据的分布特点。对于问卷中的开放性问题,采用内容分析法进行归纳总结,挖掘学生内心的真实想法和实际需求。

2 结果

2.1 大学生基本情况

性别、年级与专业:参与调查的学生中,女生有 82 人,男生 23 人,女生人数明显多于男生。从年级分布来看,大三学生在人数上相对突出。在专业类别上,涵盖了多个学科领域,不同专业的学生在学习内容、社交圈子等方面存在差异,这也可能导致同学们对艺术疗愈的体验和需求有所不同。

性格分布:I 人(内倾型)有 79 人,占比约 75.2%,远高于 E 人(外倾型)的 26 人。内向的学生在情感表达和社交方面往往较为含蓄,不太善于通过言语表达想法和感受。而艺术疗愈提供的非言语情感抒发方式,如画作、手工创作等,为同学们提供了特别的情感出口,更符合大学生的需求。

2.2 对艺术疗愈的认知与参与情况

认知程度:调查结果显示,大部分学生对艺术疗愈的了解程度处于略有了解或听说过但不了解的状态,分别有 58 人和 34 人。完全了解和完全不了解的学生人数较少,各为 6 人和 7 人。这表明艺术疗愈在大学生群体中的普及程度还有很大的提升空间。可能是因为相关的宣传和教育工作不够深入,导致学生对其专业性和实际作用机制认识不足。辅导站可以加强这方面的宣传,如举办讲座、开展宣传活动等,提高学生的认知水平。

参与经历与活动类型:参与过艺术疗愈活动的学生有 87 人,占比 82.9%。活动类型主要集中在手工、绘画、非遗活动。手工活动(如陶艺、编织)受 47 人青睐,学生在创作中能快速获得成就感和满足感;绘画活动有 33 人选择,可让学生通过色彩和线条表达内心情感;非遗活动(如剪纸、刺绣)凭借独特文化魅力吸引 13 人。

2.3 活动体验与效果反馈

活动效果评价:在参与调查的学生中,多数认可艺术疗愈对心理健康的积极作用,其中认为有一定帮助的有 64 人,非常有帮助的有 29 人。然而,仍有 11 人表示不确定,1 人认为没有帮助。这种差异可能源于学生

个体兴趣爱好、心理状态和需求不同,导致活动内容与个人兴趣的匹配度有别,或活动引导方式不适合部分学生。此外,活动本身的质量和专业化,如活动设计合理性、指导老师专业性等,也会影响学生的体验。

活动前后情绪变化:参与活动前,学生情绪多样,包括激动、焦虑、烦躁等,反映出日常压力和情绪困扰。活动中,84 人沉浸其中,80 人活动后感到放松,显示艺术疗愈能有效缓解压力,使学生从日常压力中暂时抽离。这表明艺术疗愈活动能够吸引学生全身心投入,并且在缓解压力、放松心情方面取得了显著效果。

2.4 日常情绪状况及解压方式

负面情绪情况:调查发现,60%的学生日常存在焦虑、抑郁或强迫症状。学业压力、人际关系问题、睡眠质量不佳是主要原因,分别有 86 人、53 人、39 人提及。感情、家庭、就业问题也影响情绪。

解压方式选择:学生日常生活中常用解压方式有听音乐、旅行、倾诉和绘画等。听音乐因便捷成 83 人的首选,听觉刺激可调节情绪,如舒缓音乐助放松。48 人选择旅行,通过改变环境放松身心。47 人倾向与朋友家人倾诉来释放压力。33 人选择艺术疗愈活动,体现艺术缓解情绪作用及学生对艺术疗愈的需求。

2.5 参与频率与目的

参与频率分布:在参与艺术疗愈活动的频率方面,每月至少参与一次的有 31 人,每年参与数次的有 41 人,还有 32 人表示很少参与。参与频率的差异可能受到多种因素影响。学校组织相关活动的频率是一个重要因素。学生个人的时间安排也会影响参与频率,此外,学生对活动的重视程度和兴趣程度也会导致参与频率的不同。

参与目的多样:学生参与艺术疗愈活动的目的呈现多样化。其中,缓解压力是最主要的目的,有 74 人选择,这与同学们在日常生活中面临的多种压力源相契合。此外,提升创造力、社交互动和基于兴趣爱好也是重要的参与原因,分别有 47 人、39 人、45 人选择。例如,在手工制作活动中,学生可以发挥创造力,创作独特的作品;在集体绘画活动中,学生可以与他人交流合作,拓展社交。

2.6 活动影响与推荐意愿

绝大多数学生认可艺术疗愈活动对情绪的积极影响,认为有一定积极影响或非常积极的有 84 人,仅有 1 人认为无积极影响。在推荐意愿上 96 人表示愿意推荐给朋友或同学,只有 9 人不太愿意或不愿意。这一结果

为艺术疗愈活动在校园内的推广提供了良好的群众基础。

2.7 影响活动效果的因素与活动形式偏好

影响因素分析：活动类型、个人兴趣和环境氛围是影响活动效果的关键因素，分别有 84 人、78 人、49 人提及。活动类型直接决定了学生的参与方式和体验内容，与个人兴趣高度契合的活动能够激发学生的积极性。此外，36 人提到指导老师的专业度，专业的指导方便学生理解和参与活动，深入挖掘活动的心理疗愈价值。

活动形式偏好：在活动形式方面，个人独立进行、大型集体活动和小组合作这三种形式都有学生选择，人数分别为 56 人、32 人、17 人，还有部分学生表示不限形式。个人独立活动适合独处和自主表达的学生，利于自我探索和情感抒发。大型集体活动提供社交机会，增强归属感和互动体验。小组合作结合独立创作与团队交流，满足多样化需求。

2.8 活动元素与资源期望

期望活动元素：学生们对艺术疗愈活动期望包含多种元素，其中自由创作、放松环境、互动交流和专业指导备受期待，分别有 83 人、69 人、43 人、38 人选择。自由创作能给予学生发挥想象力和创造力的空间，满足大学生个性化的表达需求。放松的环境有助于学生缓解紧张情绪。互动交流可以促进学生之间相互学习，增强社交支持。专业指导则为活动的科学性和有效性提供保障，帮助学生疗愈心理。

期望学校资源：学生们希望学校提供艺术手工工作室、音乐治疗室等资源，选择这些选项的人数分别为 84 人、52 人。此外，舞蹈教室、团体辅导也受到部分学生的关注，这反映出学生期望学校能够提供专门的场地和设备，为多样化活动提供保障。

2.9 提高活动吸引力的建议

为了提高艺术疗愈活动的吸引力，学生们提出了一系列建议。其中，增加活动种类、提高活动质量、加强宣传推广和提供更多资源支持是主要方面，分别有 79 人、64 人、46 人、46 人提及。增加活动种类可以满足不同学生的兴趣和需求，比如增加戏剧疗愈、音乐创作疗愈等新形式。提高活动质量可以从优化活动内容、提升指导水平等方面入手。加强宣传推广能够让更多学生了解活动信息，比如利用校园广播、社交媒体等渠道进

行宣传。提供更多资源支持则是保障活动顺利开展的基础，如增加艺术材料、专业书籍等。

2.10 组织策划意愿与建议

参与组织策划意愿：78 人，即 74.3% 的学生表示愿意参与艺术疗愈活动的组织和策划，这为学校和相关组织开展活动提供了宝贵的人力支持。学生参与组织策划，能够结合自身需求和兴趣，使活动更贴合实际情况，从而提高活动的吸引力和参与度。

具体建议与项目推荐：愿意参与组织策划的学生提出了许多具体建议，涵盖了活动策划的各个环节。同时，学生们还推荐了制作手摇铃、剪纸、艺术树叶画等具体项目，这些项目具有趣味性、操作性和疗愈性，为活动组织提供了丰富的参考。

通过本次调查分析可知，大学生对艺术疗愈有一定认知与参与度，并认可其在缓解压力、促进心理健康方面的作用，但推广仍面临认知普及度不高、活动质量与种类待提升等挑战。对此，“艺心向阳”心理辅导站高度重视，将采取以下措施：一是加大宣传教育力度，通过专题讲座、主题活动、校园媒体平台等，深入普及艺术疗愈的价值；二是优化活动设计，结合学生兴趣、专业背景和心理状况，丰富活动类型，提升质量；三是整合各方资源，为艺术疗愈活动提供场地、设备及专业指导支持，助力学生全方位健康成长。

参考文献

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗：在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京：人民出版社，2022：45.
- [2] 中华人民共和国国务院. 国务院关于实施健康中国行动的意见[N]. 人民日报，2019-07-16(007)
- [3] 陆雅青. 艺术治疗 [M]. 重庆：重庆大学出版社，2009：10

作者简介：吴越(1990—)，女，汉族，浙江宁波人，辅导员，硕士研究生，研究方向为思政。

陈颖(1987—)，女，汉族，浙江绍兴人，辅导员，硕士研究生，研究方向为思政。

姚艳(1990—)，女，汉族，浙江舟山人，硕士研究生，研究方向为教育管理。