

# 心理教育融入设计采风课程教学当中的方法探讨

张琳, 王莉诺

成都艺术职业大学, 四川成都 610000

**摘要:** 笔者致力于艺术疗愈融入专业教学的研究, 本文以设计采风课程教学为基础, 探讨用艺术疗愈的原理及方法将心理教育融入教学的可行途径。通过分析研究背景、目的, 阐述心理教育与艺术疗愈的理论基础, 剖析当代大学生心理需求, 提出艺术疗愈在设计采风课程教学中的应用策略, 并结合实践案例进行评估与反思, 最终总结研究成果、指出贡献与局限并展望未来研究方向, 旨在为设计课程教学提供创新思路与有效方法, 促进学生心理健康与综合素质提升。

**关键词:** 心理教育; 艺术疗愈; 设计采风

## Discussion on the Method of Integrating Psychological Education Into the Teaching of Designing and Collecting Style Course

Zhang Lin, Wang Linuo

Chengdu Art Vocational University, Chengdu, Sichuan 610000

**Abstract:** The author is committed to the research of integrating art healing into professional teaching. Based on the teaching of design and sampling courses, this paper discusses the feasible way to integrate psychological education into teaching with the principles and methods of art healing. By analyzing the research background and purpose, this paper expounds the theoretical basis of psychological education and art healing, analyzes the psychological needs of contemporary college students, puts forward the application strategies of art healing in the teaching of designing and adopting style courses, evaluates and reflects on practical cases, and finally summarizes the research results, points out the contributions and limitations, and looks forward to the future research direction. It aims to provide innovative ideas and effective methods for design education, and promote the improvement of students' mental health and comprehensive quality.

**Keywords:** psychological education; art therapy; design and sampling

### 一、引言

#### (一) 研究背景与意义

设计采风课程是艺术设计相关专业的重要课程, 学生通过深入实地观察、体验不同地域的自然景观、特色民居、人文风情等, 获取创作与设计灵感, 提升艺术感知与表现能力<sup>[1]</sup>。它有助于拓展学生视野, 丰富设计素材库, 培养敏锐的观察力与独特的审美视角。

在现代教育体系中, 心理教育占据着不可或缺的地位。随着社会竞争加剧, 大学生面临着学业、就业、社交等多方面压力, 以及原生家庭等问题, 心理问题愈发凸显。心理教育旨在促进学生心理健康, 培养积极心理品质, 提升应对挫折与压力的能力; 艺术疗愈理论的兴起为教育领域带来新的启示, 其利用艺术创作过程及作品, 帮助个体表达情感、缓解心理困扰、促进自我认知与心理成长<sup>[2]</sup>。将艺术疗愈融入设计采风课程教学, 有望为学生提供更为完善的教育体验, 实现专业素养与心理健康的协同发展。<sup>[3]</sup>

#### (二) 研究目的与问题提出

心理教育融入设计采风课程教学具有重要意义。笔者教学过程中很突出的问题——学生离不开手机带来的虚拟体验, 觉得

所有的答案也可以通过网络寻找, 设计想法通常凭空想当然, 完全没有切身感受, 不能贴合现实需求; 基于前期对大学生身心状态的研究, 很多学生呈现出如清华大学心理学教授徐凯文提出的“空心病”的状态, 这些状态难以用传统的心理疾病概念来解释, 常常表现为精神萎靡: 对很多事物都缺乏兴趣和热情, 觉得生活没有意义, 不知道自己为什么而活, 常常感到迷茫和困惑。例如, 对以往喜欢的活动, 如运动、看电影、玩游戏等, 都提不起劲, 甚至觉得做这些事情是在浪费时间; 情绪低落: 长期处于一种低落、消沉的情绪状态, 可能没有明显的悲伤事件刺激, 但就是会莫名地感到难过、无助, 情绪波动较大, 容易陷入焦虑和抑郁情绪中; 自我认知偏差: 对自己的存在价值产生怀疑, 缺乏明确的自我认同和自我价值感, 不知道自己是谁, 也不知道自己想要成为什么样的人。在面对选择时, 往往感到极度的迷茫和纠结, 不清楚自己的目标和方向; 人际关系疏离: 虽然可能表面上与他人有交往, 但内心深处却感觉与他人存在隔阂, 难以真正与他人建立深厚的情感连接。在社交中常常感到孤独, 即使身处人群中, 也觉得自己是一个旁观者; 更有相当比例的学生已经不同程度的心理问题, 却因为或不懂求助, 或消极应对, 或缺乏对应的支持系统等等不能得到及时的心理支持。

这些现象产生的原因往往来源于以下方面——社会环境因素：现代社会竞争激烈，同学们面临着各种压力，如学业压力、工作压力、社会期望等。在这种环境下，一些同学可能会为了满足外界的要求而不断努力，却忽略了自己内心的真实需求，久而久之，就容易产生内心的空虚和迷茫；家庭教育因素：部分家长过于注重孩子的学习成绩和外在成就，而忽视了孩子的情感需求和心理健康，孩子在成长过程中缺乏足够的关爱和支持，或者被过度保护，导致他们在面对生活中的挑战时，缺乏应对能力，容易产生自我怀疑和内心的空洞感；个人成长经历：一些重大的生活事件或创伤，如亲人离世、父母离异、校园霸凌等，可能会对个人的心理造成深远的影响，使他们对生活失去信心和希望，进而引发“空心病”的症状。<sup>[4]</sup>

本研究旨在探讨如何有效将心理教育借由艺术疗愈的方法和原理融入设计采风课程，一方面，让学生更深入和真切的感知社会与自然，了解真实的挑战与压力，如文化差异适应、创作瓶颈等以及一些专业相关的问题与发现；另一方面，引导学生深入挖掘内心感受，提升作品的情感深度与内涵，进一步认识与发现自我，寻找个人设计与创作中乃至生活的兴趣点等等。

具体而言，基于艺术疗愈视角，设计课程内容、教学方法与评估体系，以实现心理教育与专业教学的有机结合，促进学生心理与艺术素养的协同发展。

### （三）文献综述

设计采风课程教学模式多样，涵盖实地考察、写生、调研等。但多侧重于专业技能培养，对学生心理需求关注不足。而起源于20世纪中期艺术疗愈的概念，其原理基于艺术创作对潜意识的表达与心理能量的释放，实践案例涉及心理治疗、特殊教育等领域，如绘画治疗对自闭症儿童的干预等，但在课程教学中的应用研究尚少。设计采风的过程可以将心理教育集合艺术疗愈的一些方法巧妙的融入教学过程当中，以达到思政育人的目的<sup>[5]</sup>。

笔者前期有过在艺术疗愈在色彩课程中的应用实践，在学生中有良好反响。并于2021年承担四川民办教育协会2021年度课题——艺术疗愈原理与技术应用在教学当中对促进学生心理健康的价值探讨与实践的研究，项目号：SCMBXH2022339，作为负责人，在文化核心期刊《文化月刊》上发表文章——艺术疗愈在教学中的实践——以职业本科环节艺术专业基础课《色彩》为例；2021年承担成都艺术职业大学教育教学研究与改革课题项目——艺术疗愈在职业本科环境艺术专业基础课(色彩)教学中的实践，项目号：21CY9012，作为负责人，在《科协论坛》杂志上发表论文——艺术疗愈原理与技术应用在教学当中对促进学生心理健康的价值探讨与实践。以及本文将继续从艺术疗愈的角度，探讨心理教育在设计采风课程中的融合方式。

## 二、理论基础

### （一）心理教育的基本原理

人的心理发展具有阶段性，如埃里克森的人格发展八阶段理论，不同阶段面临不同心理任务与挑战<sup>[4]</sup>。心理健康标准包括认

知正常、情感稳定、意志健全等多方面。心理教育方法包括讲授法、体验法、讨论法等，旨在引导学生认识自我、调节情绪、培养良好人际关系与社会适应能力。

### （二）艺术疗愈的理论框架<sup>[6]</sup>

艺术具有独特的情感表达功能，可突破语言限制，直观呈现内心世界。在创作过程中，个体通过色彩、线条、形状等元素表达情感，释放心理压力，促进自我整合与心理治愈。例如，绘画创作可让个体将内心的焦虑、恐惧等情绪具象化，进而实现对这些情绪的认知与转化。艺术疗愈在医院、康复机构等领域广泛应用，如通过音乐疗愈缓解癌症患者的疼痛与焦虑<sup>[6]</sup>。

## 三、当代大学生心理需求分析

### （一）学生心理状态的多样性

不同年龄段大学生心理特点各异。低年级学生刚从高中进入大学，面临环境适应、自我认知调整等问题；高年级学生则更多关注职业发展、人际关系处理等。常见心理困扰包括焦虑、抑郁、自卑、人际冲突等，这些问题对学生的学习、生活与身心健康会产生负面影响。<sup>[7]</sup>

### （二）设计采风课程对学生心理教育的支持

设计采风课程为学生提供了独特的心理成长空间。在采风过程中，学生会接触真实的自然与社会，感受自然与人文风情，这一过程本身就具有疗愈性，同时，采风过程中接触不同的人、事、物，了解传统文化、民族精神，了解工匠精神……都能丰富和强大学生的心灵与内在；采风过程中，学生需要发挥创造力，将所见所闻转化为艺术作品，不仅能从自然中得到疗愈，亦有助于提升其情感表达能力。团队协作进行调研、创作等活动，可强化学生沟通与合作能力；面对陌生环境与创作压力，学生可以习得有效的从自然与绘画中获得心理支持与调节的方法，以缓解压力，促进心理健康，这对学生成长具有重要意义<sup>[8]</sup>。

## 四、艺术疗愈在设计采风课程中的应用策略

### （一）课程内容设计

在课程中融入艺术疗愈的方法，引导学生通过绘画、手工等方式表达内心感受。结合地域文化开展艺术疗愈活动，例如在少数民族地区采风时，组织学生参与当地传统手工艺制作，感受文化底蕴与手工创作的疗愈力量。在设计创作环节，教师注重对学生创作过程的心理引导，鼓励学生自由表达，并及时给予反馈，帮助学生深入理解自己的创作动机与情感内涵。<sup>[9]</sup>

### （二）教学方法与技巧

利用自然环境的艺术疗愈功能，如在山水景区采风时，引导学生感受自然之美，通过写生、摄影等方式将自然景观与内心情绪相融合，达到身心放松与创作灵感激发的双重效果。采用小组合作与分享的艺术创作形式，学生分组完成创作项目，在过程中交流想法、互相支持，分享创作背后的心理体验，增强团队凝聚力与自我表达能力。导师在指导过程中关注学生个体差异，进行

个性化心理干预, 针对有创作压力或情绪困扰的学生, 提供一对一的心理辅导与创作建议。<sup>[10]</sup>

### (三) 教学评估与反馈

进行心理状态的量化与质性评估, 采用心理量表测量学生采风前后的焦虑、抑郁等情绪指标变化, 同时通过学生的自我报告、创作反思等质性材料了解其心理成长历程。对学生作品进行心理分析与解读, 从作品的色彩运用、构图形式等方面洞察学生的内心世界与心理状态变化。持续跟踪教学效果, 根据评估结果及时调整教学内容与方法, 以不断提升教学质量。

## 五、教学案例实践

### (一) 案例选取与背景介绍

以我校环境艺术设计专业的一次上里古镇采风课程为例。该课程目标是让学生深入了解西南的民族文化、自然景观, 创作具有地域特色的速写采风作品。教学内容包括参观古镇村落、自然景区考察、民俗文化调研等。

### (二) 实施过程与具体做法

现代心理学大量案例证明了愉悦的情绪有助于学习, 当一个人全身心投注在某件事上会有高度的兴奋感、充实感、忘我感, 这种状态有利于知识的吸收和理解。例如, 清华大学心理学系主任彭凯平在《孩子的品格》一书中提到, 对新入校清华学子的随机采访发现, 大部分优秀学生在高考时心态放松、学习态度积极, 对知识的系统性和规律性有着清晰的把握, 并乐此不疲, 都揭示了积极的身心状态对学习的促进作用。那么, 在课程组织过程中, 结合艺术疗愈活动激发学生的新鲜感及发散思维有利于展开教学。

如在古镇安排学生进行“古镇印象”绘画创作, 引导学生将对古镇的视觉感受与内心情绪通过画笔表达出来, 同时给学生讲授川西传统建筑的特点, 让学生领会民居建筑当中凝结的先人的生活智慧, 讲授主要结构、工艺时, 让学生了解技艺精湛、精益求精的工匠精神, 唤醒学生对所学专业高标准自我要求的意识。

在小组合作方面, 将学生分组进行民居色彩印象表现, 要求小组内成员充分沟通协作, 分享小镇印象与心理感受, 深切体会形式与功能时如何衔接的, 同时分析民居建筑中的色彩与图案寓意, 让学生了解民间文化的魅力。

结合自然疗愈的方法, 在山水萦绕的自然环境当中, 组织学生脱下鞋袜, 蒙上双眼, 有组织的牵引学生感受脚下泥土的温度与湿度, 感受风吹过脸颊时的触感、飘来的花草的清香, 感受自然的气息, 在关闭视觉, 促发强化其他感官体验的前提下, 让学生更真切的打开感知, 再引导学生表达想法, 强化感觉, 而后, 觅一处自我感觉舒适之地, 选取心动之景展开写生, 细细记录为之心动的形态、色彩、关系, 让当下愉悦的感受在细节上深刻入意识, 在时间上延长至心灵, 以达到身心的深度放松与疗愈<sup>[10]</sup>。

关于专业知识点的讲评与总结也安排在恰当风景宜人的地点, 让学习的场景有新意, 以达到不仅全方位促进学生知识点的吸收完成教学任务, 同时享受身心灵的疗愈。

导师在各个环节密切关注学生状态, 对有创作困难或情绪波动的学生及时进行心理疏导与创作指导。

### (三) 成效评估与反思

大部分学生在采风课程当中都能收获愉悦心情, 压力骤减, 自我认知与情绪调节能力有所提升。从学生作品分析来看, 作品从初初的浅淡浮躁逐渐沉稳细腻, 情感表达更加丰富, 文化内涵更深刻。然而, 也存在一些问题, 如部分学生对实践活动参与度不够高, 教学安排上艺术疗愈与专业教学的融合有待进一步优化。

## 六、结论与展望

### (一) 研究总结

心理教育融入设计采风课程具有可行性与有效性。艺术疗愈在设计教育中具有独特价值, 能丰富教学内涵, 促进学生心理与艺术素养的全面发展。

### (二) 研究贡献与局限

本研究为设计教育提供了新的思路与方法, 强调了心理教育在专业课程中的重要性。但研究存在局限, 如实践案例数量有限, 研究方法的科学性有待进一步提高等。

### (三) 未来研究方向

未来应深化艺术疗愈在设计教育中的应用研究, 探索更多样化的艺术疗愈形式与教学方法。进一步探索心理教育融入课程教学的多种途径, 构建更完善的教学体系, 以满足当代大学生日益增长的心理与专业发展需求。

## 参考文献

- [1] 凯西·马奇欧迪. 以画疗心: 用艺术创作开启疗愈之旅 [M]. 中国人民大学出版社, 2019.
- [2] 董欣. 绘画心理调适: 表达人设外的人生 [M]. 机械工业出版社, 2019.
- [3] Judith Aron Rubin 陆雅青 艺术治疗取向大全 - 理论与技术 [M]. 心理出版社, 2019.
- [4] Erikson, E. H. 0. Childhood and Society. Norton [M]. W. W. Norton & Company, 1950.
- [5] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗 [M]. 北京大学出版社, 1994.
- [6] Rubin, J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique [M] Routledge, 2001.
- [7] 王芳, 许燕. 大学生主观幸福感、人格与社会支持的关系 [J]. 《中国心理卫生杂志》, 19 (11), 756-759. 2005.
- [8] 桑标, 李燕. 不同年龄段大学生心理健康状况的比较研究 [J]. 《心理科学》, 26 (2), 253-256. 2003.
- [9] 蒋勋. 美的沉思 [M]. 湖南美术出版社, 2019.
- [10] 卡洛琳·凯斯, 苔萨·达利著, 黄水婴译. 艺术治疗手册 [M]. 南京出版社, 2006.