

硬笔书法练习的积极心理效应初探

陈可欣

厦门市第二外国语学校, 福建 厦门 361100

DOI: 10.61369/SDME.2025170044

摘 要：硬笔书法作为一种传统艺术形式，不仅承载着文化传承的重任，更在个体心理健康维护中展现出独特的价值。本文旨在初步探讨硬笔书法练习对心理健康的积极效应，通过分析其影响机制，为利用硬笔书法促进心理健康提供理论依据。

关 键 词：硬笔书法练习；积极心理效应；影响机制

Preliminary Exploration of Positive Psychological Effects of Hard - Pen Calligraphy Practice

Chen Kexin

Xiamen Second Foreign Language School, Xiamen, Fujian 361100

Abstract：As a traditional art form, hard - pen calligraphy not only undertakes the important task of cultural inheritance, but also shows unique value in maintaining individual mental health. This paper aims to preliminarily explore the positive effects of hard - pen calligraphy practice on mental health, and provide a theoretical basis for using hard - pen calligraphy to promote mental health by analyzing its influence mechanism.

Keywords：hard - pen calligraphy practice; positive psychological effects; influence mechanism

引言

现代社会，随着人们生活节奏的不断加快，在工作、学习、生活等多重压力下，心理健康问题日益突出，并逐渐成为影响人们生活质量与幸福感的重要因素。世界卫生组织数据显示，当前全球有约10亿人正在遭受精神障碍的困扰，抑郁症、焦虑症等心理疾病的发病率更是呈逐年上升趋势^[1]。而在中国，心理健康问题同样不容忽视。特别实在青少年群体中，心理问题尤为显著，诸如学业压力、人际关系、自我认同等方面的困扰，常常导致他们产生焦虑、抑郁等负面情绪。硬笔书法作为一种传统的文化艺术形式，不仅承载着丰富的文化内涵，更在练习过程中展现出对个体心理健康的积极影响。本文旨在初步探讨硬笔书法练习对心理健康的积极效应，通过分析其影响机制，为利用硬笔书法促进心理健康提供理论依据和实践指导。

一、硬笔书法练习对心理健康的影响机制

（一）促进专注力与认知资源恢复，缓解心理疲劳

硬笔书法练习要求高度的注意力集中。在临摹字帖或独立书写时，个体需要将视觉感知精确地转化为精细的手部肌肉控制动作，持续关注笔画的起承转合、间架结构的平衡协调以及整体章法的布局。这种对当下书写任务的深度投入，形成了一种“定向注意力”的聚焦状态。根据注意恢复理论，当个体将注意力自愿地、无需意志努力地投入到书法这类具有“软魅力”的活动中时，原本因处理繁杂信息或应对压力而消耗的定向注意力资源便得到了休息与恢复的机会^[2]。这种沉浸式的专注体验有效屏蔽了外界干扰和内心杂念，使过度活跃的认知活动得以平复，心理能量

得到补充，从而显著缓解由现代快节奏生活引发的心理疲劳与认知超载感，为心理状态的重建提供基础。

（二）提供情绪调节与表达的安全通道，宣泄内在压力

书写过程本身即是一种温和而可控的情绪表达与调节途径。硬笔书法通过其特定的节奏与结构，包括运笔的快慢、轻重的交替变化、字形的约束与创造等，为学生构建了一个结构化、仪式化的情感表达空间。在专注于点画精雕细琢的过程中，个体可能无意识地将内心的紧张、焦虑或烦闷等情绪能量，通过可控的、有方向性的笔尖运动进行疏导和释放。这种身体动作与心理状态的联动，具有类似“运动宣泄”的效应^[3]。同时，书写的内容，如选择抄录宁静平和的诗词，或仅仅是专注于形式美感本身，也能引导思维转向积极或中性领域，打断消极情绪的反复沉浸，有助

于平复波动的心境，培养内在的平静感，为压力管理提供一种非言语的、具身化的调节策略。

（三）提升自我效能感与掌控体验，增强心理韧性

硬笔书法技能具有清晰可见的习得性和可衡量性。从最初的笔画不稳到逐渐掌握基本技法，再到能够写出结构合理、具有一定美感的字体，学生能持续获得技能进步的积极反馈。每一次成功的临摹或独立完成一幅相对满意的作品，都是对自身能力的直接肯定。这种通过持续练习、克服困难而获得的成就感，能有效提升个体在书法领域乃至泛化到其他领域的自我效能感——即“我能通过努力做到”的信念^[4]。这种掌控感和能力感的增强，是心理韧性的重要基石。它帮助个体在面对生活其他方面的挑战时，更有信心去尝试和坚持，减少无助感，特别是在容易产生挫败感的青少年群体中，书法练习提供了一条建立自信、体验成功、增强心理韧性的有效路径。

（四）激发积极审美体验与心流状态，滋养积极情绪

硬笔书法是一门融合了线条、结构、节奏与意蕴的视觉艺术。在练习过程中，个体不仅是在书写文字，更是在主动创造和欣赏形式之美。当笔下的线条逐渐流畅、结构趋于和谐、整体呈现悦目的视觉效果时，学生会自然产生审美上的愉悦感和满足感。这种对美的主动感知、创造与欣赏，是积极情绪的重要来源。更深层次地，当学生的技能水平与书写任务的挑战难度达到良好匹配时，如专注于攻克一个难写的字或追求更优美的章法时，极易进入“心流”状态——一种全神贯注、物我两忘、时间感消失、行动与意识高度融合的最佳体验^[5]。这种沉浸忘我的“心流”体验本身具有高度的奖赏性和恢复性，能带来深层的愉悦、平静和充实感，有效对抗空虚、无聊与焦虑，持续滋养积极情绪，提升主观幸福感和生命意义感，为心理健康提供正向的情感支撑。

二、基于积极心理培育的硬笔书法指导策略

（一）营造安全、接纳、非评价的练习环境，奠定积极体验基础

积极心理培育的首要前提是创造一个让学生感到心理安全、被接纳、无评判压力的环境。在硬笔书法指导中，这意味着要彻底转变传统教学中过度强调“对错”“优劣”的评价导向。指导者应明确传递核心理念：书法练习的核心价值在于过程体验本身对心灵的滋养，而非最终作品的完美程度^[6]。具体策略包括：弱化横向比较，避免在学生间进行作品优劣排名；强调个体进步，关注每位学生自身的前后变化，哪怕只是某个笔画写得比上次更稳一点，也值得肯定；允许“不完美”，明确告知学生，歪扭、涂改、结构不稳在练习阶段是正常且被允许的，是探索和学习必经之路；建立包容氛围，鼓励学生表达书写过程中的感受，如“这个字好难写”“刚才写得很放松”，而非仅关注结果。这种安全、支持性的环境能有效降低学生的焦虑感和挫败感，使他们敢于尝试、乐于投入，将注意力真正放在书写过程带来的专注、平静和愉悦感上，为积极心理体验的发生奠定坚实的信任基础。

（二）设计梯度化、趣味化、意义化的练习内容，激发内在动机与心流

练习内容的设计是激发积极体验的关键。策略应着重于：梯度化挑战：任务难度需与学生当前技能水平相匹配，并呈现清晰、可及的上升阶梯。例如，从掌握基本笔画（点、横、竖）的稳定书写，到简单独体字结构，如“十”“人”，再到稍复杂的合体字，最后尝试短句或小作品。每一层级的目标应具体、可实现，让学生能不断体验到“跳一跳够得着”的成功感，避免因难度过高产生挫败或过低导致无聊。趣味化融入：避免枯燥的重复抄写。可结合生活实际，如书写自己的名字、喜欢的格言、节日祝福卡片，或引入主题创作，如“春天的词语”“表达心情的字”，甚至尝试用不同颜色或装饰性笔画进行小创作。利用经典诗词、美文片段作为书写内容，本身也能带来审美和意义的熏陶^[7]。意义化联结：引导学生思考书写内容的意义，或将其作品作为礼物赠与他人，赋予书写行为超越技法练习的情感价值和社会联结意义。这样的设计能有效激发学生的内在兴趣和探索欲，使他们在克服适当挑战、完成有意义任务的过程中，更容易进入专注忘我的“心流”状态，持续收获愉悦感和成就感。

（三）运用积极导向的过程性反馈，强化自我效能感与成长心态

反馈是塑造积极心理体验的核心环节，其核心在于聚焦过程、强调积极、培育成长心态。指导者应：观察并描述具体努力与进步：“我注意到你刚才特别专注于控制这个长横的平稳，比之前稳多了！”“这个捺的收笔力度控制得很有进步！”这比笼统的“写得好”更有力量，让学生清晰知道哪些具体行为带来了进步。肯定专注、坚持等积极品质：“你刚才那十分钟全神贯注的样子真棒！”“虽然这个字难写，但你坚持练习了好几遍，这种态度很可贵。”这将练习价值与个人优秀品质联系起来。强调“暂时性”与“可改变性”：面对不足，避免否定性标签，转而使用成长性语言：“这个字的左右结构平衡我们现在可以一起观察一下字帖，找找调整方法”“这部分掌握起来需要点时间，多练习几次会越来越好的”，传递“能力可通过努力提升”的信念。鼓励自我比较与反思：引导学生回顾自己之前的作品，发现自身进步，或温和提问：“你觉得这次写哪个部分感觉最满意？哪里下次想再试试调整？”促进自我觉察和内在目标设定^[8]。这种积极反馈能显著增强学生的自我效能感，培养其面对挑战时的韧性和成长心态，将困难视为学习机会而非个人失败。

（四）引导深度体验与意义反思，促进自我觉察与积极情绪升华

超越单纯的技法训练，指导策略应有意引导学生关注书写过程中的身心感受，并进行意义层面的联结与反思，深化积极心理效应^[9]。具体方法包括：引导身心觉察：在练习前、中、后，用简短的引导语提示学生关注当下状态，如“现在感觉呼吸和坐姿如何？”“书写时，手指握笔的力度、手腕移动的感觉是怎样的？”“刚才专注书写时，心里有杂念吗？现在心情感觉平静些了吗？”。这有助于将注意力锚定在当下，提升身心联结感。鼓励情

绪表达与命名：在练习后，创设轻松氛围，邀请学生简单分享书写时的情绪体验，如“写得很顺时有点开心”“写到复杂字时有点小紧张，但写完又很满足”，帮助他们识别和接纳书写过程中的情绪流动。促进意义联结与审美欣赏：在完成阶段性练习或小作品后，引导学生跳出细节，整体欣赏自己作品的线条、结构、布局之美，感受创造带来的愉悦。结合书写内容，如励志格言、优美诗词，鼓励思考其内涵与自身生活的联系，如“抄写‘宁静致远’时，你希望它在生活中提醒你什么？”。组织非正式分享：创造安全机会，让学生自愿展示作品并分享创作过程中的小故事或感悟，促进同伴间的积极互动和意义共鸣^[10]。这种深度引导帮助学生将书法体验从技能层面提升至心理滋养层面，深化其带来的平静感、满足感、自我连接感以及对美的感知力，从而更有效地促进整体心理幸福感的提升。

三、结束语

总之，硬笔书法练习作为一种兼具传统韵味与现代价值的心理健康促进手段，其积极心理效应不容忽视。通过深入剖析硬笔书法练习对心理健康的多维度影响机制，我们不难发现，它不仅能够有效缓解现代人的心理疲劳，提供情绪调节的安全通道，还能显著提升个体的自我效能感与心理韧性，激发积极审美体验与心流状态。在此基础上，应进一步探索基于积极心理培育的硬笔书法指导策略，旨在通过营造一个安全、接纳、非评价的练习环境，设计梯度化、趣味化、意义化的练习内容，运用积极导向的过程性反馈，以及引导深度体验与意义反思，以此促进学生在硬笔书法实践中获得全面的心理滋养与成长。

参考文献

[1] 周超, 符虎刚, 马英杰, 等. 书法练习对高职院校学生心理健康改善的实证研究 [J]. 才智, 2025, (20): 105-108.

[2] 乔乐. 高校大学生书法美育与心理健康教育的融通路径 [J]. 思维与智慧, 2025, (10): 56-57.

[3] 潘恒冬. 书法疗愈在青少年心理疏导中的创新应用与实践探索 [J]. 青少年书法, 2025, (07): 36-38.

[4] 吴越. 中学生年龄与心理的差异对书法教学的影响及策略研究 [J]. 教育实践与研究 (C), 2024, (06): 33-36.

[5] 周斌. 浅谈书法学习与青少年心理健康 [J]. 思维与智慧, 2024, (02): 5-7+4.

[6] 郑秋强, 陈子玫, 王晓平. 书法治疗团体辅导在大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 汕头大学学报 (人文社会科学版), 2023, 39 (10): 68-72+96.

[7] 白杨杨. 书法教学在小学生心理危机防御领域的应用 [J]. 思维与智慧, 2023, (18): 19-20.

[8] 陈熙. 书法教育对学生心理的影响 [J]. 中国学校卫生, 2022, 43 (10): 1601-1602.

[9] 冯文彬. 书法团体心理辅导对初中生心理品质的影响 [J]. 中小学心理健康教育, 2020, (31): 69-70+74.

[10] 赵国瑞, 闫剑昆, 曹宇. 书法练习的健心机制 [J]. 海南广播电视大学学报, 2018, 19 (04): 73-77.