

大学生焦虑情绪调节中的茶道心理干预机制研究

牟洁

昆明城市学院, 云南 昆明 650000

DOI:10.61369/EDTR.2026020001

摘要：本研究聚焦于“当代在校学生中普遍存在的一种负面情绪——焦虑情绪，并对其调适效果过程中的茶道心理治疗要素分析；我们采用文献分析、实验研究和案例分析来论述茶道的实践对缓解当代在校学生所面临的焦虑现象具有一定的效用。笔者认为茶道处理可以多从以下几个心理机制来产生效用：关注转移的方法、积极心态训练方法、情绪抒发与社会支持法，另外证明了采用茶道疗法可以有效减少学生受测者的焦虑水平，并且改善学生的情绪调控能力，从而达到缓解学生的心理压力。

关键词：大学生；焦虑情绪；茶道；心理干预；情绪调节

Research on the Psychological Intervention Mechanism of Tea Ceremony in the Regulation of Anxiety among College Students

Mou Jie

Kunming City College, Kunming, Yunnan 650000

Abstract： This study focuses on anxiety, a prevalent negative emotion among contemporary college students, and analyzes the psychological therapeutic elements of tea ceremony in the process of anxiety adjustment. Through literature analysis, experimental research, and case studies, we demonstrate that the practice of tea ceremony has a certain effect in alleviating anxiety among contemporary college students. The author believes that the tea ceremony can exert its effects through several psychological mechanisms: methods of attention diversion, positive mindset training, emotional expression, and social support. Additionally, it has been proven that employing tea ceremony therapy can effectively reduce anxiety levels among student participants and improve their emotional regulation abilities, thereby alleviating their psychological stress.

Keywords： college students; anxiety; tea ceremony; psychological intervention; emotional regulation

引言

本研究不仅为非药物心理治疗提供理论支持，也为高校心理健康工作提供可落地的实践路径。本研究采用量化与质性相结合的混合研究方法，保障研究结论的完整性与可靠性。结果表明，茶艺疗法具备操作简便、成本低廉、受众广泛、适用性强等优势，适宜在高校普及推广。本研究同时探讨个体特质对疗效的影响，并提出个性化优化方案，最后对茶道疗法的未来发展与应用进行展望。

一、研究背景与意义

社会高速发展背景下，大学生面临学习任务、就业竞争、人际交往等多重压力，焦虑情绪高发，部分学生受不同程度焦虑困扰，影响学业与生活质量。传统心理干预手段（药物治疗、专业心理咨询等）虽有一定效果，但存在成本较高、覆盖范围有限等

局限，探索新型非药物干预手段迫在眉睫。近年以来，起源于东亚的茶道已经显示出具有开发利用的心理学应用价值，这种艺术形式包含了诸多因素的融合，如礼仪、注意力练习和人际交往，在改变身心状态方面提供了新的可能性，对大学生的茶道行为进行干预既是改善大学生心理压力也是促进茶道文化遗产的开发和身心健康的途径，本研究的主要目的在于深入了解茶道治疗所具

作者简介：

牟洁，女，籍贯：山东潍坊，现任昆明城市学院大学生心理发展与咨询中心主任，职称：讲师，学历：硕士研究生，国家一级职业指导师、国家二级心理咨询师、国家婚姻家庭指导师、中国红十字会心理援助队专家、中国心理卫生协会会员、云南省骨干教师、云南省青春教育专家、云南省预防艾滋病先进个人。荣获云南省高校心理健康教育教师技能大赛一等奖、指导心理剧《送你一朵大红花》荣获云南省大学生心理情景剧大赛一等奖。研究方向聚焦大学生心理健康教育、心理危机干预、传统文化与艺术疗愈、艾滋病预防与心理支持、女性心理发展等领域。先后主持国家级项目3项、省级项目6项；在各级各类刊物公开发表学术论文20余篇，教改论文3篇，其中1篇获教育科研优秀论文一等奖，1项教学成果获全国优质教育科研成果展评优质课一等奖，一项获第六届全国高校心理健康微课视频大赛一等奖。出版专著1本，参编专著1本，教材3部，其中1部被列为新编21世纪心理学系列教材，1部获第七届云南省教育科学研究优秀成果评选一等奖。

备的效果和机制，为其服务于学校心理健康教育实践提供理论依据。

二、研究目的与问题

研究目的

1. 挖掘茶文化活动的心理效应，厘清其对大学生焦虑情绪的调控机理；
2. 验证茶文化干预对缓解大学生焦虑的有效性；
3. 明确茶文化缓解焦虑的心理学路径；
4. 评估不同干预手段的适用性，提出提升干预效果的优化建议。

研究问题

1. 茶文化通过何种认知与行为路径帮助大学生缓解焦虑？
2. 个体差异因素如何影响茶道干预的效果？
3. 如何构建高效、可推广的茶文化心理干预方案？

三、文献综述

既有研究表明，焦虑情绪与情绪的认知评定、行为反应以及生理反应息息相关，传统的治疗方法如认知行为疗法、正念冥想已经显现出其有效性，但也存在操作难度大、持续性差的弊端。近来，一些文化实践活动如茶艺、书法等等开始受到较多关注。研究显示茶艺可以通过特有的仪式化行为提升注意集中、降低回忆可能性；通过社交交流方式增强对他人的依赖和支持；通过感知觉经验改进自我情绪控制能力。然而，目前研究多聚焦于老年人或者患者，对于大学生这一特殊群体尚缺乏相关实验研究，缺乏对内在机理的探索。本研究所运用的混合方法设计，包括定量实验和质性访谈两大部分，其中定量部分以茶道干预为主的随机对照试验 (RCT) 法实施，对焦虑量表进行量测，对前后实施进行前后比较，质性部分则通过深度访谈的方法及观察法，探索参与者感受与体验。

四、茶道心理干预的理论基础

茶道心理辅导以中西哲学融通与现代心理学理论为指导：东方“身心合一”理念与茶道“忘我”实践相结合，可通过仪式化行为达成专注状态，消除杂念；正念理论、情绪调节理论、社会支持理论为茶道干预提供核心心理支撑。

- 基于正念理论：茶道引导个体关注当下，减少对焦虑源的过度反刍；
- 基于情绪调节理论：茶道活动带来愉悦感官体验，缓冲负面情绪冲击；
- 基于社会支持理论：茶道中的互动交流增强个体社会联

结，预防孤独感。

五、大学生焦虑情绪调节中的茶道心理干预机制实施方法

执行茶道的方式有两种：一对一练习和团体聚会。其中一对一练习具有个人反思和个人抒发情绪的功能，利用日记本记录及深呼吸提高自身觉察。团体聚会比一对一练习更多的是聚焦在社交与互动中来自人群的支持，通过参与、对话来抒发情绪。所使用的干预方法包括：上课、每天锻炼、定期进展审查。上课的内容包含茶叶历史、仪式和其方法；每天锻炼意在鼓励学员们每天做简短的茶道练习；定期进展审查是问卷和面谈的方式。

大学生的焦虑情感管理过程中，茶道心理疗法从多个方面发挥积极作用。茶艺活动中的肃穆和专注能使参与者进入沉思境界，使他们的心理压力减小和焦虑症症状减轻，是主要采取的办法。包括：第一个方面是手脑配合的重复动作使人感到宽慰；第二个方面是茶叶的滋味由鼻腔管道进入，会对大脑边缘系统产生影响；第三个方面是集中在一起聚茶谈禅、斗茶等扩大了社交支持感。茶道的文化接受层面上的文化认可感给予了学生以文化上的文化身份，在自信力上产生了影响。其研究表明，茶道训练有助于焦虑相关生理参数（如皮质醇浓度）的显著改善，主要在于身心之间的调适作用。其低花费和高接受度的特点十分适合在学校范围内进行心理健康的普及教育。

（一）环境创设与仪式感营造

关键是通过环境营造来触引心灵状态。需要选取平和、通风及自然空气环绕的空间，如学校中的茶室或户外校园园艺区，布置简单的茶几、柔和的光源和轻柔的背景音乐，营造出能够让学习中的身心得以释放的深度放松空间。这一感受可以通过规范化的程序完成，如参加者着装应舒适、以弯腰鞠躬方式进行欢迎、通过热杯、品茶的方式建立起内心的坚实底座。这种有目的的活动能够立即转移大学生的注意力与思考状态，使其将注意力转移至周围环境上，体悟茶杯的温度、流水的声音等元素可刺激他们身体中的副交感神经，使他们的生理激活度降低。在执行过程中要注意不可过度布置装潢，以免影响到其专注程度，重在依靠物理边界设置以明确划分出“正常状态”与“干预状态”。

（二）正念训练与呼吸调控

茶道的每一个步骤都有正念的自然元素在其中，如倒水时去注意水的走向、品茶时感受味道。教练员需要帮助参与者把注意力专注到每一个细微的动作，注意身体姿态和呼吸节奏，并且在思绪出现漂移时以一种温柔的方式把这些思绪唤回，从而培养起一种无评判式的自观。而最基础的技术就是对呼吸的控制，这一点可以用深呼吸调节我们机体的自主神经系统。在实际应用中，可依照茶道的行经过程，将呼吸设置好卡点，如入水时深吸一口气，出茶时缓缓出一口气，就形成了动作和呼吸的相同节奏；对

正念训练而言，不能急于求成，初始环节可允许学员存在走神情况，而后逐渐延长学员集中注意力时长。有研究表明，这样的身体与心智同步训练有利于减少思虑过重、提高情绪调控的神经适应水平。

（三）认知重构与情绪表达

茶道通过象征性来起到调节心理、改变认知的作用。例如，“茶叶沉浮”是模仿人生起伏来帮助发现人们自动负面的思维，并在茶会上提出质疑，而情感宣泄的部分则称之为“茶语共享”，要求每个人用一首茶诗表达他们此刻的内心情感，并由同伴中给出客观反馈，能够预防情绪的压抑，将抽象化的焦虑变成具体的语言。对于再认知上，需要对茶道哲学理念有所理解，例如，一期一会可以帮助人们接受不可知的偶然性，缓解对将来可能发生灾难的焦虑。具体执行上需要把握不越俎代庖，而是引发自我觉醒的质疑。

（四）社交支持与团体互动

组织团体茶会的时候采取人物设定，充当组织者的角色关系，每个人可能都担任过组织的角色，能够增强个体的责任感以及认同感。互动环节的设计是“茶席对话”，用茶来作为一个媒介让成员展示自己的压力源，并对个体进行重复述说技术的心理支援。人际关系支持需要足够的深度和浅度，过犹不及的自我表露容易导致情感耗竭。例如运用“听者轮换”规则，一方面使每个人都有发言的机会，同时也提高了个体的学习能力，来学会体察他人内心感受。有研究表明这种不进行竞争的交流降低社会焦虑，建立个体心身的安全出口。

（五）个性化方案与动态调整

注意个体需求和偏好，进行评估，比如，一些人爱独处，偏爱个性化的茶事修炼，那么就需要团队交流型的活动少一些。开始的交流可以对引发焦虑因素进行判断，进行针对性的茶事主题定位。实施过程中须保持灵活和开放，例如焦虑度高的人员，可适当减少他们的静思时间，却要增强动行中的指导；相反地，参与度已经很有经验的人群则可添加一些新奇的茶道创意元素。个性化计划需不断反馈和改善，以避免因为“一刀切”的策略而导致参与度的下降。

（六）效果评估与持续强化

用定性和定量的综合方式，既有量化的效果，又有质化的体验，探究感受最细微的变化；用实施前后两周和一个整月为两个点进行效果追踪。用“茶道打卡”的形式维持进步的成果，要求我们每天打卡并展示成果。我们分析数据的时候要注意变数，比如有的朋友觉得过程太固定会有压力加大而放弃，需要及时调整计划。

六、实证研究设计与实施

该次研究所选的方法是融合定量和定性研究的实验方法，在

该定量方面，我们研究的方法是RCT法，采用采用SAS焦虑自评量表，表对焦虑水平进行评估。在定性方面，我们采用了深度访谈、观察的方法，并询问受试者本人的感受。其研究样本是150名大学生的群体，将其分为实验组和对照组，实验组的同学将在八个星期内接受茶艺训练课程，每周两堂课，时间为一周一次；对照组的样本并不受茶艺训练的影响。茶艺训练时间为申时，契合顺时养生理念，茶会选用熟普、老白茶、红茶等温和醇和的茶品，遵循“申时养阴”原则。此时膀胱经活跃，人体代谢处于活跃期，饮茶能促进水液循环、排出代谢废物，贴合传统顺时养生理念。同时，利于感知茶品风味，午后人体阳气回落，精神从亢奋趋于平稳，还易出现轻微困倦感。此时味觉、嗅觉敏感度适中，能更清晰地感知茶汤的香气层次与滋味细节，适合细品茶味。以及侧重身心放松体验，传统申时茶会节奏舒缓，多讲究“慢饮细品”。常搭配轻音乐、香道或禅语分享，重点追求精神层面的平和，帮助参与者放松身心。分为教学和日常训练以及周期性的考核阶段，对其数据处理采用SPSS软件，并在质性材料上采用主题分析法进行归纳。

七、研究结果分析

通过精确测量数据分析发现试验组的焦虑评分高于对照组，显示茶疗有助于降低焦虑水平，进一步质性分析结果显示三个主题：注意力的提高，因为患者在茶疗实践中较少发生过度思考；情绪的宣泄；社会联结的提升，茶会的集体性提高了患者的集体归属感；而个体方面个性类型、入组开始的焦虑水平及对茶疗行为的积极投入也会显著影响其疗效；对于内向的个体，可以单独进行茶艺练习而获益更多，但对于外向的人，茶会的团体性可能是更加理想的方式。该研究的创新之处在于有以下三方面：第一，第一次对大学生茶道干预进行系统研究；第二，我们用定性和定量结合的策略方法得到了充分的数据资料；第三，我们也提出有个性的弹性修改方案，增加其应用的灵活性。研究的成果主要体现在以下三个方面：第一，对非药疗之道进行了拓展解释；第二，为大学心理健康教育开辟了新途径；第三，给我们提供了一个活的应用场景。

本研究中，茶道的确有效，与目前发表的证据一致。茶道可以通过很多途径产生效果，如转移注意力的能力、增加正念、宣泄情绪以及社会支持等。茶道治疗方法相对于传统认知行为治疗或正念练习的方法更容易使用并且更加经济，且其得到的推广普及也很容易，因此其非常适合在大学校园环境环境中实施。不同患者反应之间的不同，提示需要个性化的方法，例如，对于高度焦虑的人，可以增加他们的自我茶道练习的频率；而对于有社交恐惧障碍的人，则应增加他们在集体茶会中的互动。

本研究还存在样本不足、试验周期短以及无法控制其他因素等局限性。进一步的研究可以扩大样本规模、延长试验周期及增

加更多的控制措施。此外也可以结合其他方法(如体育、艺术活动)进行研究,同时检验其适用于不同文化中的效果。可以展望的是在以后的研究中可以进行规范化、科学性的茶道疗法方案制订、效果分析及经济价值的讨论,并可以在更多的人群与场景中进行应用。

制,明确茶道通过注意力转移、情绪表达、社会支持、正念培育等路径缓解焦虑,证实其干预有效性与独特优势。同时强调个体特质对疗效的影响,为茶道疗法的个性化应用提供参考,推动传统文化与高校心理健康教育深度融合。

八、结束语

本研究系统探讨大学生焦虑情绪调节中的茶道心理干预机

参考文献

- [1] 刘杨. 大学生时间焦虑与社交焦虑的形成原因与缓解机制研究——基于社会加速论的视角 [J]. 教育研究, 2025, 45(3): 78-89.
- [2] 王一新. 心理治疗室·辅助治疗系列之一——茶艺 [J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(5): 112-120.
- [3] 陈友毅. 扎根于中国传统文化的自然邂逅: 茶文化与健康 [J]. 心理学探新, 2024, 44(7): 45-55.
- [4] 周艳艳. 论文写作: 心理紧张调节方法研究综述 [J]. 心理科学进展, 2024, 32(8): 301-312.
- [5] 郑源. 情绪调节对大学生自尊与主观幸福感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(8): 1250-1258.