

以艺愈心，向美而行 ——基于艺术疗愈的高职院校心理健康教育 与美育相结合研究

李昕波

衡水健康科技职业学院，河北 衡水 053000

DOI: 10.61369/VDE.2025290026

摘 要： 随着《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的深入实施，高职院校心理健康教育正面临从“问题干预”向“发展促进”转型的关键期。然而，当前高职院校学生普遍存在自我认知偏差、学习动力不足、人际关系敏感、职业规划迷茫等心理问题，传统说教式心理健康教育效果有限。艺术疗愈作为连接审美教育与心理健康的重要桥梁，通过绘画、音乐、舞蹈等艺术形式，能够绕过学生的心理防御机制，帮助其表达内心感受、探索潜意识。本文基于表达性艺术治疗理论，探讨艺术疗愈与心理健康教育融合的理论逻辑，提出“课程整合+活动渗透+环境营造+专业融合”四位一体的实施路径，并结合高职院校专业特色开发具有针对性的艺术疗愈干预方案，旨在为高职院校心理健康教育与美育深度融合提供理论参考与实践指导。

关 键 词： 高职院校；心理健康教育；美育；艺术疗愈；表达性艺术治疗

Healing the Mind Through Art, Moving Forward Toward Beauty — Research on the Integration of Mental Health Education and Aesthetic Education in Higher Vocational Colleges Based on Art Therapy

Li Xinbo

Hengshui Health Technology Vocational College, Hengshui, Hebei 053000

Abstract： With the in-depth implementation of the Action Plan for Comprehensively Strengthening and Improving Students' Mental Health Work in the New Era (2023 - 2025), mental health education in higher vocational colleges is at a critical juncture of transitioning from "problem intervention" to "development promotion." However, students in these institutions currently face prevalent psychological issues such as self-cognitive bias, lack of learning motivation, interpersonal sensitivity, and confusion about career planning. Traditional didactic mental health education has proven to have limited effectiveness. As a vital bridge connecting aesthetic education and mental health, art therapy utilizes artistic forms like painting and music to bypass students' psychological defense mechanisms, helping them express inner feelings and explore their subconscious. Based on the theory of expressive arts therapy, this paper explores the theoretical logic of integrating art therapy with mental health education. It proposes a four-in-one implementation pathway encompassing "curriculum integration + activity+ environment creation + professional integration," and develops targeted art therapy intervention programs tailored to the professional characteristics of higher vocational colleges. The aim is to provide theoretical reference and practical guidance for the deep integration of mental health education and aesthetic education in higher vocational institutions.

Keywords： higher vocational colleges; mental health education; aesthetic education; art therapy; expressive arts therapy

一、问题的提出

心理健康是学生全面发展的重要基础。习近平总书记指出，“要树立健康第一的教育理念”，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。2023年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025

年）》，明确将“五育并举促进心理健康”作为主要任务，强调心理健康教育应与德育、智育、体育、美育、劳育深度融合。

从现实情况看，职业院校学生因职业规划模糊、社会认同感低等因素，易产生焦虑和抑郁情绪。自我认知偏差、学习动力不足、人际关系敏感、职业规划迷茫等心理问题相互交织，形成复杂的干扰模式，严重影响着学生的学业适应与未来发展。更值得

关注的是，传统心理健康教育多采用说教式、灌输式方法，学生参与度低、抵触情绪强，难以触及内心深处，教育效果有限。

在此背景下，艺术疗愈逐渐进入研究者的视野。艺术疗愈作为美育课程教育的延伸，为学生提供心理健康建设的另一种路径。艺术疗愈与美育的深度融合，有望成为破解高职院校心理健康教育困境的有效路径。

本研究聚焦高职院校学生常见心理问题干扰模式，基于表达性艺术治疗理论，探索艺术疗愈与心理健康教育相结合的一体化路径，旨在丰富职业教育领域心理健康教育理论，为高职院校心理育人工作提供新的视角与实践指导。

二、核心概念与理论基础

（一）核心概念界定

艺术疗愈是指通过绘画、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等艺术形式，帮助个体表达情感、探索内心、整合经验、促进成长的心理干预方法。与艺术治疗不同，艺术疗愈更强调预防性和发展性功能，关注普通人群的心理健康促进，而非仅限于临床心理治疗。表达性艺术治疗理论认为，艺术创作过程本身就是疗愈的过程，非言语的表达方式能够绕过个体的心理防御机制，触及潜意识层面，帮助个体实现自我觉察与情绪整合。

表达性艺术治疗强调多种艺术形式的整合运用，包括视觉艺术、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等。其核心理念是：艺术形式不仅是一种表达手段，更是一种探索内在世界的途径。通过艺术创作，个体能够将内在的、模糊的情感体验外化为具体的艺术形式，从而获得新的理解和洞察。

美育即审美教育，是培养学生认识美、爱好美和创造美的能力的教育。在“五育并举”背景下，美育不仅是艺术技能的教育，更是情感教育、心灵教育。将美育与心理健康教育相结合，能够实现“以美育人、以美化人、以美培元、以美润心”的目标。

（二）艺术疗愈的心理机制

艺术疗愈促进学生心理健康的机制主要体现在以下几个方面：

情绪表达机制。艺术创作作为学生提供了安全的情绪表达渠道。研究表明，绘画、音乐、舞蹈等艺术形式能够帮助个体将难以言说的情绪外化，通过线条、色彩、节奏、动作等元素表达内心感受。

自我探索机制。艺术创作过程是自我对话的过程。通过艺术表达，学生能够触及潜意识层面的内容，探索内在自我。OH 卡牌等心理投射技术，结合艺术创作，能够帮助学生绕过心理防御，呈现真实的内心世界。

认知重构机制。艺术创作帮助学生以新的视角看待问题。通过将内在困扰外化为艺术形象，学生能够与问题保持适当距离，获得新的理解和洞察。华中师大一附中的创意美术疗愈课程围绕“情绪释放、自我对话、价值重构”三大心理维度，帮助学生建立自信、缓解压力。

整合成长机制。艺术疗愈促进个体的身心整合与人格成长。在艺术创作中，学生将认知、情感、行为等各个层面整合起来，实现整体性的成长。

三、高职院校学生心理问题干扰模式分析

基于前期调查研究和文献梳理，高职院校学生常见心理问题可归纳为四种主要类型，它们相互影响、交织作用，形成复杂的干扰模式。

自我认知偏差型。这类学生存在自我认同危机，主要表现为自卑、自我评价过低或过高、自我概念混乱。其原因可追溯至学业挫败经历、家庭教养方式、社会对职业教育的偏见等。艺术疗愈通过绘画自画像、面具制作、自传体戏剧表演等形式，帮助学生重新认识自我、接纳自我、整合自我。

学习动力不足型。这类学生对所学专业缺乏兴趣，学习目标模糊，学习态度消极，甚至产生厌学情绪。其原因包括专业选择被动、职业规划迷茫、学习基础薄弱等。艺术疗愈通过将专业元素融入艺术创作，激发学生的学习兴趣和专业认同感。

人际关系敏感型。这类学生在人际交往中表现出过度敏感、回避、依赖或攻击等特征，难以建立和维持健康的人际关系。其原因可追溯至早期依恋关系、社交挫败经历、缺乏社交技能等。团体艺术疗愈通过合作创作、即兴表演、集体舞动等形式，帮助学生在安全氛围中练习社交技能、体验人际联结。

职业规划迷茫型。这类学生对未来职业发展缺乏清晰规划，职业认同感低，就业焦虑明显。其原因包括对行业认知不足、自我定位不清、就业压力感知过强等。艺术疗愈通过职业角色扮演、职业愿景绘画、职业价值观卡片排序等形式，帮助学生澄清职业价值观、建立职业认同。

四、艺术疗愈与美育融合的一体化路径

基于上述理论分析，结合高职院校办学特点和专业特色，本文提出“课程整合 + 活动渗透 + 环境营造 + 专业融合”四位一体的实施框架。

（一）课程整合：构建“艺术疗愈 + 美育”课程体系

课程是艺术疗愈融入心理健康教育的主渠道。高职院校应构建“普及性课程 + 特色化课程 + 专业融合课程”三级课程体系。

普及性课程层面，将艺术疗愈内容融入《大学生心理健康教育》必修课，开设《艺术疗愈》等公共选修课。在课程中融入专业案例，充分与学生专业相结合。

特色化课程层面，充分与学生社团活动相结合，比例绳艺社、舞蹈社、朗诵社、等社团。

（二）活动渗透：打造“心理 + 艺术”品牌活动

活动是艺术疗愈的重要载体。高职院校应围绕心理健康教育主题，打造“心理 + 艺术”品牌活动。

绘画疗愈活动。组织曼陀罗绘画、情绪绘画、自画像创作等活动，帮助学生通过绘画表达情绪、探索自我。湖南工艺美术职

业学院视觉传播设计学院组织“丹青绘心 画艺抒情”心理健康知识宣传设计比赛，以“关爱自我、认知自我、接纳自我”为主题，通过绘画作品创作促进自我认知与接纳。

手工疗愈活动。开展剪纸、编制、绘画等手工创作活动，引导学生指尖艺术中舒缓压力。

音乐舞蹈疗愈活动。开展音乐冥想、乐队活动、即兴舞动等，引导学生通过节奏和动作调节情绪。

戏剧疗愈活动。开展心理剧、角色扮演、即兴表演等，帮助学生在戏剧情境中探索自我、练习应对。

非遗疗愈活动。将非物质文化遗产传承与心理疗愈相结合。

（三）环境营造：建设支持性艺术疗愈空间

环境是艺术疗愈的隐性课程。高职院校应通过物理空间和文化氛围建设，营造支持性的艺术疗愈环境。

物理空间建设。建设艺术疗愈工作室、绘画疗愈室、音乐放松室、舞蹈活动室等功能空间，配备各类艺术疗愈设备。

作品展示交流。定期举办学生艺术疗愈作品展，让创作成果获得认可和回应。

（四）专业融合：开发特色化艺术疗愈方案

结合高职院校不同专业特点，开发具有专业特色的艺术疗愈方案，实现心理健康教育与专业教育的深度融合。

五、实施保障与效果评估

（一）师资队伍建设

艺术疗愈的有效实施需要专业师资保障。高职院校应组建“心理咨询师+艺术教师”双导师队伍，培育兼具非遗技艺与心理

咨询资质的“双师型”教师队伍。

（二）协同机制构建

建立“预防-识别-干预-发展”全链条服务体系，构建学校、家庭、社会多方联动的协同机制。

（三）效果评估体系

建立艺术疗愈效果评估体系，通过前后测对比、作品分析、访谈反馈等方式评估干预效果。

六、结语

艺术疗愈与美育的深度融合，为高职院校心理健康教育开辟了新的路径。本研究基于表达性艺术治疗理论，系统分析了高职院校学生心理问题的干扰模式，提出了“课程整合+活动渗透+环境营造+专业融合”四位一体的实施框架。研究表明，艺术疗愈通过绘画、音乐、舞蹈、戏剧、非遗技艺等多种形式，能够有效绕过学生的心理防御机制，帮助其表达内心感受、探索自我、调节情绪、改善心理状态。

展望未来，高职院校应进一步深化艺术疗愈与心理健康教育的融合探索：一是开发系统化艺术疗愈课程体系，将艺术疗愈纳入常规心理健康教育课程；二是建设专业化艺术疗愈空间，打造沉浸式疗愈环境；三是培育复合型师资队伍，提升艺术疗愈的专业性和实效性；四是建立科学化评估体系，验证艺术疗愈的干预效果。让每一位学生都能在审美体验中唤醒心灵能量，在艺术创作中实现心理成长，真正成为身心健康、人格健全的高素质技术技能人才。

参考文献

- [1] 上海电影艺术职业学院. 以艺术疗愈赋能心理育人，我校探索新时代高职美育新范式 [EB/OL]. 2025-05-22.
- [2] 上海现代化工职业学院. 科研赋能心育创新——《正念训练联合表达性艺术辅导对高职生抑郁水平的干预研究》开题报告会顺利召开 [EB/OL]. 2025-04-06.
- [3] 东南大学. 润心育美：美育浸润，文化绽放 [EB/OL]. “一站式”学生社区，2025-04-28.
- [4] 湖南工艺美术职业学院. 以美育心，向美而行！湖南工艺美术职业学院创新打造“六艺润心”心理育人品牌 [N]. 湖南教育新闻网，2025-06-30.
- [5] 广西工业职业技术学院. 构建“四维融合”心理育人体系 打造“甜蜜港湾”成长生态 [EB/OL]. “一站式”学生社区，2025-06-09.
- [6] 华中师范大学第一附属中学. 深耕美育赋能心理——创意美术疗愈课题推进会圆满召开 [EB/OL]. 2025-11-27.
- [7] 辽宁理工职业大学. 执笔绘春光 非遗润心田——辽宁理工职业大学融宣社团“开学第一课” [EB/OL]. 2025-03-07.
- [8] 焦兴涛. 推动艺术疗愈融入美育体系 [N]. 人民政协报，2025-09-20.
- [9] 江苏卫生健康职业学院. 江苏卫生健康职业学院中西医结合学院以专业实践彰显“五育融合” [N]. 中国江苏网，2025-02-06.