

美术疗愈在大学生心理健康教育中的应用模式探索

朱欣彤, 李瑜琪, 洪曼娜

华南师范大学美术学院, 广东 广州 510631

DOI:10.61369/ASDS.2026070007

摘要 : 在当前高校日益重视学生心理健康的教育背景下, 立足于“以美育人”理念, 致力于探索美术疗愈与大学生心理健康教育有机融合的创新应用模式。首先分析美术疗愈作为非言语表达工具的独特优势, 进而梳理目前高校普遍的实践形式, 并结合“心灵调频师”AI智能体的开发实践, 提出“三级联动”的应用模式。研究表明, 通过三个层级的有机结合, 美术疗愈能有效提升心理教育的亲和力与覆盖面, 为高校心理育人工作提供具有操作性的新路径。

关键词 : 美术疗愈; 心理健康教育; 应用模式; AI智能体

Exploring the Application Model of Art Therapy in College Students' Mental Health Education

Zhu Xintong, Li Yuqi, Hong Manna

School of Fine Arts, South China Normal University, Guangzhou, Guangdong 510631

Abstract : In the context of increasing emphasis on student mental health in higher education, this study, grounded in the philosophy of "aesthetic education", aims to explore an innovative application model that integrates art therapy organically into university students' mental health education. It begins by analyzing the unique advantages of art therapy as a non-verbal expressive tool, followed by a review of common practices in current university settings. Building on the development of the "Mind Frequency Tuner" AI agent, the paper proposes a "Three-Tier Linkage" application model. Research indicates that, through the organic integration of these three tiers, art therapy can effectively enhance the approachability and reach of psychological education, offering a practical new pathway for mental health education in higher education institutions.

Keywords : art therapy; mental health education; application model; AI agent

引言

当代大学生心理健康问题日益凸显, 呈现复杂化、隐蔽化、低龄化趋势, 已成为影响高校育人质量与社会和谐稳定的重要因素。传统心理健康教育模式——以知识普及讲座、个体心理咨询为主——在应对当前挑战时显露出其固有限制: 在吸引力上, 单向灌输式的讲座难以激发学生的参与内需; 在普及性上, 被动等待求助的咨询模式难以触及大量存在发展性困扰却不愿主动求助的“沉默大多数”; 在有效性上, 以言语为核心的传统方式, 在面对当代大学生更偏好非言语、具象化、创造性表达的沟通特点时, 其干预深度与情感共鸣度面临挑战^[1]。与此相对, 大学生群体对通过艺术、创作等表达性、创造性活动进行自我探索与情感抒发的内在需求日益增长, 这为心理健康教育模式的转型提供了内在动力。

国家在政策层面为美育与心育的深度融合提供了明确的指引。《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》、《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)》等重要文件, 共同强调了“以美育人、以文化人”与“坚持五育并举, 促进心理健康”的核心理念。这标志着将美的熏陶、艺术的创造融入心理育人全过程, 已不再是边缘化的尝试, 而是新时代落实立德树人根本任务的战略方向。美育所蕴含的情感陶冶、人格塑造功能, 与心育所追求的积极心态、健全人格目标, 在“人的全面发展”这一根本宗旨上实现了价值同构。

然而, 从政策理念的倡导到教育实践的落地, 仍存在明显的实施鸿沟。当前迫切需要将美术自身蕴含的直观性、情感性与疗愈性功能, 系统性地转化为高校可操作、可推广、可评估的教育实践方案, 这将是当前亟待破解的难题。这需要超越将艺术活动简单等同于放

作者简介:

朱欣彤(2006-), 女, 广东梅州人, 华南师范大学美术学院美术学(师范)专业2024级本科生, 研究方向: 油画艺术;

李瑜琪(1980-), 男, 湖南双峰人, 硕士, 华南师范大学美术学院副教授, 研究方向: 美术教育、综合材料绘画;

洪曼娜(1994-), 女, 广东广州人, 硕士, 华南师范大学美术学院助教, 研究方向: 艺术学理论。

松游戏的浅表认知，转而基于美术教育与心理学原理，构建一套从目标设定、内容设计、方法应用到效果评估的完整实践体系。因此，研究从美术（教育）专业出发，精准应对这一时代命题与现实需求，核心在于探索并构建一套能将“美术疗愈”深度嵌入高校心理健康教育系统的工作模式，以创新的实践路径弥补“美育”与“心育”之间的断层，切实提升心理育人工作的覆盖面、吸引力与实效性，使美的创造真正成为照亮学生心灵、滋养健康人格的可持续力量。

一、理论基础与实践优势

美术疗愈的实践根植于深厚的理论土壤，其核心机制在于通过非言语的创作过程实现情绪的外化与认知重构^[2]。艺术治疗理论指出，视觉意象能够直接连通个体的潜意识，为难以言说的情感体验提供表达的容器^[3]。表达性治疗理论进一步强调，创作过程本身即具有疗愈性，能促进身心合一。积极心理学则为此提供了发展方向，通过艺术创作培育个人优势与心理弹性。

相较于传统心理健康教育方式，美术疗愈展现出三方面鲜明优势，恰好应对当前大学生心理需求与表达特点。其一，创作的非评判性为学生提供安全的情绪宣泄空间，降低心理防御；其二，视觉符号能够绕过言语防御，触及难以言说的深层体验；其三，创作过程本身能带来心流体验，增强自我效能感^[4]。现有实证研究支持了上述优势，例如绘画干预已被证实能显著降低学生的焦虑水平^[5]。这些理论与实践优势，共同构成了美术疗愈嵌入高校心理育人体系、弥补传统模式不足的坚实基础。

二、实践现状与创新探索

当前国内高校美术疗愈实践主要呈现出三种基本形态：一是将绘画体验作为辅助手段，零星融入《大学生心理健康》等通识课程；二是在心理健康活动月等节点，由心理中心组织“曼陀罗绘画”“压力涂鸦”等短期、单次主题工作坊；三是在专业心理咨询中，由咨询师作为辅助技术酌情使用。这些实践的效果针对性强，但普遍存在活动碎片化、缺乏连续性、专业指导不足以及效果难以科学评估等瓶颈。这导致其难以系统性回应大规模学生的心理发展需求，尤其难以触及因“病耻感”或表达习惯而不愿主动求助的群体，而这部分学生的比例是相当大的。实践模式的局限与巨大的现实需求之间，形成了鲜明的供需矛盾。

为探索适合的解决方案，前期基于 Coze 平台，开发了名为“心灵调频师”的 AI 智能体，如图1所示，构建了一个低门槛、高可及、兼具专业性与隐秘性的数字化前期介入平台。该智能体模拟经验丰富的大学心理咨询师角色，其特点在于深度整合了自然语言处理（NLP）与表达性艺术治疗原理，构建了“心理评估 -> 情绪支持 -> 艺术表达”三位一体的服务链路。

首先，该平台构建了全天候、零负担的“数字树洞”。智能体通过对话引导用户阐述问题，提供即时的情绪安抚与认知分析，并生成个性化的“正能量加油小图卡”，如图1（中）所示，以标准化服务弥补传统咨询在时空与人力上的限制，有效降低学生的

求助焦虑。



图1：“心灵调频师”AI智能体

其次，也是平台的主要创新，自主设计了系列美术心理干预模块，将美术疗愈流程作了线上化、结构化改变。包括：（1）图像投射测试，通过用户对模糊图像的选择，评估其潜意识情绪与人格倾向；（2）图片联想，引导用户对抽象图片进行自由描述，以发现潜在的矛盾与压力源；（3）心灵绘图，通过用户绘制简笔画，并对其内容进行反馈，辅助识别认知模式，如图1（右）所示。这些模块将非言语的艺术表达转化为可记录、可分析的数据，为用户提供了一个安全的创造性自我探索空间。

在为期三个月的试运行中，该智能体为200多名学生提供了服务。实际反馈表明，参与学生的情绪表达意愿得到显著增强，对艺术创作的顾虑与焦虑感也呈现出较明显的下降趋势。更重要的是，系统通过分析用户的对话情感倾向与艺术创作偏好（如反复选择暗淡色彩、绘制封闭图形），能够自动标识出需要进一步关注的潜在高风险个体，从而为后续人工心理咨询师的精准介入提供了数据驱动的预警与转介依据。这一“AI 前端广泛筛查、轻干预 + 人工后端精准对接、深干预”的联动模式，为实现从普适性心理健康教育到针对性心理援助的无缝衔接，提供了可复制的技术解决方案与实践范例。

三、“三级联动”应用模式构建

面对当前大学生群体中心理健康问题检出率居高不下^[6]，而传统服务体系覆盖不足的结构矛盾，构建一个全周期、多层次、高效率的心理健康服务体系势在必行。结合前期实践探索，提出一个以“心灵调频师”AI 智能体为前端枢纽，以美术疗愈为核心媒介的“技术赋能、三级联动”应用模式，如图2所示。该模式旨在实现从广泛筛查、早期干预到深度疗愈的无缝闭环，有效应对不同学生的差异化需求。

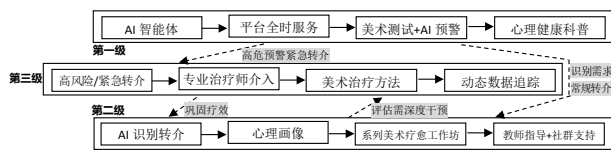


图2：“技术赋能、三级联动”应用模式示意图

（一）AI 赋能的大规模筛查与普适性教育（第一级）

该层级面向全体学生，目标是提高心理健康素养、降低求助门槛、实现早期识别。“心灵调频师”凭借其24小时在线、零成本、高隐私的特性，成为普及层的重要引擎。通过日常对话与自主开发的美术心理测试模块（如图像投射、图片联想），持续收集学生情绪与行为数据，对语义特征进行实时分析，实现对抑郁、焦虑倾向的数据驱动型预警。同时，智能体通过提供标准化的心理知识科普、情绪安抚技巧以及生成个性化的“正能量加油小图卡”等，进行广泛的心理健康教育。该层级如同一个巨大的“筛网”和“灯塔”，在易班等校园平台进行推广，能最大限度覆盖包括“沉默大多数”在内的所有学生，完成心理健康服务的第一步广泛覆盖与初步分流。

（二）人机协同的团体成长与技能发展（第二级）

该层级主要服务于通过智能体初步筛查显示有成长性需求、或主动寻求进一步支持的学生。目标是通过结构化、序列化的美术疗愈团体活动，促进深度的自我认知、情绪管理与人际联结。智能体在此层级扮演“前置评估与精准转介”的角色，将其分析形成的用户初步心理画像（如优势特质、潜在压力源）提供给带领团体活动的教师，使团体组建与主题的设计更具有针对性。教师则依托 AI 提供的信息，开展多轮次的主题团体活动，如“情绪色彩地图工作坊”、“生命叙事绘本小组”等。活动将线下深度创作与线上社群分享结合，形成“AI 初步探索 -> 团体深度加工 -> 社群持续支持”的循环。此层级实现了从数字化普适服务到人性化深度干预的过渡。

（三）专业主导的个别化干预与深度疗愈（第三级）

此层级面向经评估存在有较高心理风险、需要临床干预的学生。美术疗愈在此作为心理咨询与治疗中的一项专业化辅助技

术，由具备资质的艺术治疗师或心理咨询师在严格的伦理框架下使用。AI 系统在此层级的功能是提供连续的动态数据追踪，作为治疗师用于掌握来访者潜意识变化、评估干预效果的客观参照之一。现实中，治疗师可以对比来访者在干预前后于 AI 模块中完成的“心灵绘图”作品，分析其象征符号、色彩运用和构图方式的变化，从而更精准地把握其内心转化进程。

三级之间通过清晰的评估标准与转介协议形成闭环：AI 预警的高风险个案可快速转介至第三级；第二级中发现超出团体工作范围的问题，可启动向第三级的个别专门转介；第三级干预后的学生，亦可建议其参与第二级的支持性团体以巩固疗效，实现服务的无缝衔接与良性循环。该三级模式并非简单地将线上 AI 与线下活动进行叠加，而是通过数据流与工作流的深度融合，构建了一个“筛查 -> 预警 -> 干预 -> 反馈”的智能增强型生态系统。它不仅扩展了服务的广度与宽度，更通过美术这一非言语媒介与 AI 的数据分析能力，进一步提升服务的深度与精准度，为解决高校心理健康资源有限与学生需求巨大之间的矛盾提供了系统化解决方案。

四、实施与未来展望

要推行该三级联动模式，需把握三点关键：一要开展师资“微培训”，重点培养心理教师的基础艺术引导能力；二要在《大学生心理健康》课程中嵌入1-2个美术疗愈单元；三要建立包含主题方案、材料清单、伦理规范的操作指南。

美术疗愈不是要取代传统心理咨询，而是作为“发展性”心理教育的重要补充，其本质是“以美育心”。通过系统化、多层次的模式构建，美术疗愈能有效提升心理育人工作的温度与效度，让更多学生在艺术创作中实现自我关照与成长。这既是艺术教育功能的拓展，也是心理健康教育创新的生动实践。在未来，可进一步探索 AI 技术在效果评估、个性化方案生成方面的应用，同时加强对本土化艺术表达形式的研究。

参考文献

- [1] 陈嘉婕, 王卓凯, 孟硕. 表达性艺术治疗用于大学生心理健康教育课程探究 [J]. 北京教育 (德育), 2022, (01): 85-88.
- [2] Hinz D L. Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy [M]. Taylor and Francis: 2019-09-02: DOI: 10.4324/9780429299339.
- [3] Lusebrink B V. Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy [J]. Art Therapy, 2004, 21(3): 125-135. DOI: 10.1080/07421656.2004.10129496.
- [4] Ben-David, Z. E., Hadar, T., & Goldner, L. Clients' perspectives and reflections on change factors in art therapy [J]. International Journal of Art Therapy, 2025, 30(1): 1-15.
- [5] 陈桐薇. 曼陀罗绘画疗法的作用机制及临床应用研究综述 [J]. Advances in Psychology, 2024, 14(12): 0-0. DOI: 10.12677/ap.2024.1412912.
- [6] 中国科学院心理研究所, 社会科学文献出版社. 2024年大学生心理健康状况调查报告 [R/OL]. (2025-06-20)[2026-02-03]. http://psy.china.com.cn/m/content_43141390.htm.