

表达性艺术治疗对精准赋能学生心理成长的效果研究

吕改莲

西安培华学院, 陕西 西安 710125

DOI:10.61369/ETI.2026050045

摘 要 : 当前, 各级教育部门都在提倡针对同质性心理问题学生的精准赋能。传统谈话式的心理赋能方式, 学生防御心较强、情绪表达不能完全放开, 效果有限, 而表达性艺术治疗能够突破学生言语表达壁垒, 精准适配不同年龄段、不同心理需求学生的心理特点, 在情绪疏导、自我认知、培养心理韧性、提升社交能力等方面发挥显著作用, 可以为学校心理健康教育提质增效、实现学生心理全面健康成长提供理论支撑与实践参考, 成为当前高校精准赋能学生心理成长的全新路径。本文在梳理表达性艺术治疗内涵, 剖析其对学生心理成长精准赋能的内在机制与实践路径的基础上, 结合校园实践验证的干预效果及不足, 提出了针对性优化策略。

关 键 词 : 表达性艺术治疗; 精准赋能; 学生心理成长; 心理健康教育; 非言语干预

Research on the Effect of Expressive Art Therapy on the Precise Empowerment of Students' Psychological Growth

Lv Gailian

Xi'an Peihua University, Xi'an, Shaanxi 710125

Abstract : Currently, all educational departments at all levels are advocating precise empowerment for students with homogeneous psychological problems. The traditional talk-based psychological empowerment method has a strong defense mechanism in students and cannot fully release their emotions. The effect is limited. However, expressive art therapy can break through the barrier of students' verbal expression and precisely adapt to the psychological characteristics of students of different ages and different psychological needs. It plays a significant role in emotional guidance, self-awareness, cultivating psychological resilience, and improving social skills. It can provide theoretical support and practical references for improving the quality and efficiency of school mental health education and achieving the comprehensive and healthy growth of students' psychology. It has become a new path for precise empowerment of students' psychological growth in current universities. This paper, based on the analysis of the connotation of expressive art therapy and its internal mechanism and practical path for precise empowerment of students' psychological growth, combined with the intervention effect and shortcomings verified in campus practice, proposes targeted optimization strategies.

Keywords : expressive art therapy; precise empowerment; students' psychological growth; mental health education; non-verbal intervention

当前, 大中小学生均面临着学业压力大、人际交往复杂化、自我认同迷茫等多重心理挑战, 学生心理问题逐渐呈现出低龄化、多样化特征, 传统心理健康教育模式已难以适配新时代的育人需求。针对性格内向、心理防御较强的学生, 言语沟通、理论宣讲等方式往往难以触及其深层情绪与诉求, 辅导过程易流于表面。当前学生心理健康教育的导向, 已从单纯的心理问题矫正, 转向全方位的心理成长赋能, 要求尊重学生个体差异性, 挖掘学生内在心理潜能, 引导学生形成健全人格与积极心理品质, 这也为心理工作者创新心理干预模式提出了新要求。

表达性艺术治疗作为融合心理学、艺术学与教育学的跨学科创新干预方式, 彻底打破了传统心理治疗对言语表达的过度依赖, 借助绘画、音乐、舞动、沙盘、戏剧等多元艺术载体, 为学生搭建起安全、自由的情绪表达与自我探索空间。学生在沉浸式艺术创作与体验过程中, 能够自由释放压抑的负面情绪、梳理内心思绪、重构自我认知, 实现潜意识与意识的有机整合, 最终达成心理自愈与主动成长的目标。相较于传统言语干预模式, 表达性艺术治疗更适合学生身心发展特点, 尤其当代青少年感性思维突出、创造力旺盛的情况下, 能够精准对不同心理需求的学生, 提供适配性更强的心理支持。因此, 本文围绕表达性艺术治疗对学生心理成长的精准赋能作用展开研究, 浅析其内涵、理论支撑、内在赋能机制与实践路径, 并结合校园实践验证干预效果, 梳理当前应用困难, 并提出优化策略, 旨在为学校心理健康教育提质增效、助力学生全面健康成长提供理论参考与实践路径。

项目信息: 本文系2025年度陕西高校学生工作精品项目《“AI+六阶”护航大学生心理健康成长精准赋能行动的实践与探索》(项目编号: 2025XXM36)的阶段性成果。

一、表达性艺术治疗的内涵与理论基础

表达性艺术治疗强调各类艺术载体的有机融合与灵活运用。主要是通过艺术创作与体验，为个体搭建非言语情绪表达与心理疏解渠道，不要求专业艺术功底、不存在评判性，核心聚焦个体创作过程中的内心感受、情绪流动与自我探索，帮助个体将潜意识中压抑的情感、冲突与困惑外化呈现，进而实现情绪调节、认知重构、人格完善与心理成长。绘画、沙游、音乐、舞动、心理剧、手工制作等多种表达性艺术治疗形式的特点主要表现为非言语性、创造性、包容性。所有作品无论优劣都能被充分接纳，为学生营造了足够安全的心理空间，有效降低了学生的心理阻抗。

当然，表达性艺术治疗能够在校园心理干预中落地见效，并非单纯依靠艺术形式的趣味性，而是依托多学科理论提供坚实支撑，主要包括精神分析理论、人本主义理论、心理投射理论与积极心理学理论，四大理论相互补充、有机结合，共同构建了该疗法精准赋能学生心理成长的完整理论框架。

精神分析理论是表达性艺术治疗的核心基石，该理论认为个体心理问题多源于潜意识内压抑的情绪、冲突与创伤，言语沟通难以触及深层潜意识，而艺术创作是潜意识外化的核心途径，可将个体无法用言语表达的负面情绪与心理冲突以象征形式呈现，帮助心理教师精准把握深层问题，开展针对性疏导，实现潜意识内容意识化。

人本主义理论强调尊重个体自我价值与主观能动性，主张营造无条件积极关注的心理环境，坚信个体具备自我自愈与成长的潜能。表达性艺术治疗完全契合这一理念，干预过程中教师不评判、不指责，充分尊重学生的创作表达与内心感受，激发学生自我探索、自我接纳、自我完善的内在动力，助力学生实现自主心理成长。

心理投射理论指出，个体会将自身的情绪、认知、性格、心理冲突等内在特质，不自觉地投射到外界事物与创作行为中。而学生在艺术创作过程中，会不自觉地将内心的喜怒哀乐、自我认知、人际困惑等投射到作品中，心理教师可通过分析学生的艺术作品与创作过程，精准识别学生的心理状态与潜在问题，为精准赋能提供客观依据。

积极心理学理论聚焦个体积极心理品质的培养与心理潜能的挖掘，而非单纯矫正心理问题。表达性艺术治疗跳出了传统心理干预的问题导向，以成长赋能为核心，在情绪疏导的同时，注重培养学生的心理韧性、自我认同感、社交共情能力与积极心态，助力学生形成健全人格，实现从“问题矫正”到“成长赋能”的转变，与新时代学生心理健康教育目标高度契合。

二、表达性艺术治疗对学生心理成长精准赋能的内在机制

表达性艺术治疗对学生心理成长的精准赋能，并非简单的情绪宣泄与放松，而是依托艺术创作的独特载体，形成层层递进、环环相扣的内在赋能机制，实现从表面情绪疏解，到进一步的认

知重构，再到深层的行为优化与人格完善赋能，精准匹配不同心理状态学生的成长需求，真正做到因材施教、靶向发力。

（一）情绪疏导方面

青少年学生身心发展尚未成熟，情绪调节能力较弱，面对学业、人际、家庭等压力时，容易产生焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪，且常因害怕被评判、不善表达而压抑内心，长期积压则会引发心理问题。而表达性艺术治疗使学生通过艺术创作自由表达内心感受，无需顾虑外界评价，大幅降低了学生的心理防御，实现负面情绪的安全宣泄与有效疏导，逐步掌握自主情绪调节的实用方法，最终形成稳定的情绪管理能力。

（二）自我认知方面

学生群体中自我认知模糊、自我认同偏低是常见的心理问题，原因可能是学业成绩、外貌、人际交往等导致的自卑心理，学生无法客观认知自我。而表达性艺术治疗通过创作过程中的自我探索，帮助学生深入了解内心的需求、渴望、优势与不足，将模糊的自我认知清晰化。在艺术创作过程中，在专业教师的引导下，学生通过对色彩、图形、素材的自主选择与运用，发现自身被忽视的优势与潜能，学会接纳自身的不完美，主动摒弃消极自我认知，进而树立积极、客观的自我认同，不断增强自我价值感与自信心，最终形成健全的自我意识。

（三）心理韧性方面

心理韧性是学生应对挫折与压力的核心心理品质，也是心理成长的关键指标。当下学生抗挫折能力普遍偏弱。表达性艺术治疗通过创作过程中的挑战与突破，逐步锤炼学生心理韧性，让学生在面对创作不完美问题时，学会调整心态、积极应对，不断提升抗压能力与心理适应力。

（四）人际交往方面

当前大学生中，人际交往问题是占比最多的心理问题，主要问题集中在缺乏共情能力、沟通技巧，存在社交恐惧、人际冲突等。表达性艺术治疗形式大多以团体艺术活动开展，为学生搭建了平等、轻松的人际互动平台，打破了人际隔阂，降低社交焦虑。在团体艺术创作过程中，学生需要相互协作、相互倾听、相互欣赏，在共同完成作品的过程中，慢慢学会理解他人感受、尊重他人差异，稳步提升共情能力与沟通能力，切实改善人际关系。与此同时，艺术创作中共同的兴趣话题，能够快速拉近学生之间的距离，有效消除社交尴尬，帮助社交恐惧、内向孤僻的学生逐步融入集体，全面提升社交适应能力。

三、表达性艺术治疗精准赋能学生心理成长的实践路径与效果验证

（一）精准赋能实践路径

大学阶段学生面临学业深造、就业规划、人际交往、情感困惑等多重压力，心理问题更趋复杂，适合采用舞动、音乐冥想、团体艺术创作、心理戏剧等形式，帮助学生疏导压力、明确自我定位、提升社会适应能力，培养成熟的心理品质与职业素养，助力其顺利适应社会。

（二）实践效果验证

文章结合作者所在学校的实践案例，通过问卷调查、作品分析、行为观察、前后测对比等多种方式开展综合效果评估，评估结果显示，该疗法对学生心理成长的精准赋能效果十分显著，具体集中体现在情绪调节、自我认知、心理韧性、人际交往四大核心维度。

情绪调节方面，参与干预的学生焦虑、抑郁等负面情绪评分显著降低，情绪稳定性明显提升，多数学生表示能够通过艺术创作舒缓压力，情绪表达更加顺畅，不会再压抑内心感受。

自我认知方面，参与团体艺术活动的学生表示自我认同感与自信心明显增强，能够客观认知自身优缺点，自卑、自我否定等消极心态得到有效缓解，自我效能感提升明显。

心理韧性方面，学生抗挫折能力显著提升，面对学业压力与生活困境时，消极逃避行为减少，能快速调整情绪，克服困难，积极应对，抗压能力得到有效锤炼。

人际交往方面，参与的学生协作意识与共情能力提升，能够主动与同伴沟通交流，社交焦虑症状明显缓解，融入集体的意愿增强。

综上，学生对于表达性艺术治疗接受度高、抵触情绪少，干预效果也更持久，能够真正推动学生从被动接受心理辅导，转向主动追求心理成长。

四、表达性艺术治疗校园应用的困难与优化策略

（一）困难

一是目前开展的表达性艺术治疗大多只是零散开展主题活动，缺乏系统性。二是专业师资不足，在校心理教师很少接受系统培训，难以精准解读作品、设计针对性方案，专业能力不足。三是硬件欠缺，部分学校无专用活动室与配套创作素材，无法保障活动常态化开展。

（二）优化策略

针对上述困难，结合当前学校心理健康教育开展条件与学生实际成长需求，立足可行性、长效性原则，特提出四项针对性优化策略。

一是正确区分表达性艺术治疗与普通艺术课程，聚焦心理赋能、人格培养的核心目标，将其纳入学校心理健康教育整体体

系，树立“精准赋能、成长导向”的实践理念，弱化艺术作品的评判性，聚焦创作过程中的心理成长，避免形式化、表面化的活动开展。

二是通过邀请校内培训+外派培训对学校心理教师、辅导员等开展专项培训，提升教师的专业实操能力。

三是结合不同学生特点，制定标准化、分层次的干预方案，构建“个体干预+团体干预、常态化课程+主题活动”的实践模式，将表达性艺术治疗融入心理健康课、班会、心理辅导等常态化场景。

四是加大资源投入，设立专用表达性艺术治疗活动室，配备绘画、沙盘、音乐、手工等各类创作素材，打造安全、舒适的干预环境；同时整合校内艺术教师与心理教师资源，实现跨学科协作，形成育人合力，保障干预活动的常态化、规范化开展。

五、结论与展望

综上所述，表达性艺术治疗的非言语性、创造性、包容性等突出特质，成功打破了以往学校心理健康教育的言语局限短板，能精准匹配不同群体学生的身心发展规律与个性化的心理需求，针对情绪疏导、自我认知、心理韧性、社交共情四大核心问题，为学生提供全方位、精准性的心理赋能，促进学生心理成长。实践证明，表达性艺术治疗能够有效化解学生各类负面情绪，纠正学生的自我认知偏差，锤炼抗挫折能力，改善人际交往能力，帮助学生更好的塑造健全人格、培育积极心理品质，是提升大学生心理健康教育需求的高效路径。

当然不可否认，表达性艺术治疗在当前校园推广应用，仍存在一些认知偏差、师资薄弱、体系不完善、资源不足等问题，但随着国家对学生心理健康教育重视程度的不断提升，精准化、个性化育人理念会持续深化，其应用价值与推广空间将持续扩大。未来，心理教育工作者需进一步深化理论研究与实践探索，结合校园实际优化本土化的实践体系，强化专业师资队伍培训，推动表达性艺术治疗与学校心理健康教育深度融合、使之常态化落地，真正实现以艺润心、以艺赋能，为学生心理全面健康成长筑牢保障，助力新时代基础教育与高等教育高质量发展，落实立德树人的根本育人任务。

参考文献

- [1] 李蔓荻,曾奕萌,张靖.表达性艺术治疗对大学生述情障碍与正念水平的影响研究[J].中医教育,2025,44(06):86-90.
- [2] 林梅萍.表达性艺术治疗运用于中小学心理健康教育研究概述[J].中小学心理健康教育,2023(06):45-49.
- [3] 王艳.艺术疗愈在高职院校心理健康教育中的实践与探究[J].中国职业技术教育,2025(12):78-82.
- [4] 陈晨.表达性艺术治疗对初中学生情绪调节能力的干预效果研究[J].心理发展与教育,2024,40(03):367-374.
- [5] 肖恩·麦克尼夫.表达性艺术治疗:理论与实践[M].北京:中国轻工业出版社,2022.