

园艺疗法在高校心理育人体系的应用路径探析

朱文婉 杨俊凯

广东金融学院，广州

摘要 | 随着高校学生心理健康问题的增加，园艺疗法作为一种基于自然与植物活动的心理干预方式，逐渐受到关注。本研究探讨了园艺疗法在高校“五位一体”心理育人体系中的应用路径。通过分析园艺疗法与“教育教学”“实践活动”“咨询服务”“预防干预”和“平台保障”五个方面的结合方式，提出了将园艺疗法融入课程设计、实践活动以及心理咨询服务的具体策略。此外，本文还强调了园艺疗法实施过程中的平台保障问题，包括场地建设、课程体系设置、师资队伍培养以及社会资源整合。本研究为高校心理健康教育提供了新思路，促进了园艺疗法在高校中的推广与应用，有助于进一步完善心理育人体系，提升学生的心理健康水平。

关键词 | 园艺疗法；心理健康；高校学生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着社会的不断发展与竞争压力的持续增加，高校学生的心理健康问题日益突出。学业压力、就业竞争、人际关系等因素使得高校学生群体中出现了诸如焦虑、抑郁等心理问题（陈雨濛等，2022；惠秋平等，2021；俞国良等，2024）。为了应对这一挑战，我国高校逐步构建起了心理育人体系，力图通过多层次、多形式的心理健康教育促进学生的身心发展（袁红梅，2022；童天朗，2021；游志纯等，2024）。

园艺疗法作为一种借助自然环境和植物活动来促进心理康复和情绪调节的疗法，逐渐受到关注（李茜等，2023；王庆菊，2022）。研究表明，接触自然、参与园艺活动能够显著降低压力水平，提升情绪状态，增强心理韧性和主观幸福感（Rosa 等，2023；Lu 等，2023；邱传经等，2023）。相比于传统的心理干预手段，园艺疗法提供了一种结合自然疗愈和心理调节的创新方式，尤其适合在高校这样充满压力的环境中推广应用。

基金项目：清远市哲学社会科学规划课题（项目编号：QYSK2024182）；广东省基础与应用基础研究基金（项目编号：2023A15110530）。

通讯作者：杨俊凯，讲师，心理学博士，研究方向：心理健康与心理咨询，行为决策。

文章引用：朱文婉，杨俊凯. 园艺疗法在高校心理育人体系的应用路径探析 [J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（10）：667-675.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0610080>

随着2017年12月中共教育部党组关于《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》通知的印发,心理育人成为高校思想政治工作质量提升工程的十大育人体系之一。我国高校积极推进以“教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障”为核心的“五位一体”心理育人体系(马意甯,2024;刘芳,2022;谢丽君,2020;袁红梅,2022)。这一体系旨在通过教育教学与实践的有机结合,提供全面的心理健康服务,并通过预防干预和平台保障,构建起系统的心理健康支持网络。然而,如何有效地将心理健康教育融入到这一体系的各个环节,仍然是当前高校面临的挑战。园艺疗法作为一种身心结合的干预手段,能够在各个维度上发挥独特作用,为“五位一体”心理育人体系的深化与完善提供了新的思路。

本研究旨在探讨园艺疗法在高校“五位一体”心理育人体系中的应用路径。通过分析园艺疗法与“教育教学”“实践活动”“咨询服务”“预防干预”“平台保障”这五个方面的结合方式,提出其在高校中的实践应用策略,为高校心理育人工作提供新的思路与方法。

2 强“教育教学”支撑,借力园艺疗法展新章、润心田

园艺疗法融入高校教育是一个多维度、多层次的过程,既涉及专业教育,也关系到高校的课程设计,涵盖了心理健康教育、劳动教育、美育等多个领域。本文将从教育教学课程设计、心理健康教育课程、劳动教育课程、美育课程四个方面,探讨园艺疗法在高校教育中的具体应用。

2.1 园艺疗法融入高校教育教学课程设计

高校可通过开设“园艺疗法与心理健康”“植物养护与生命教育”等通识或专业选修课程,将园艺疗法的基本原理、操作方法与实践应用系统地介绍给学生。通过理论与实践相结合,学生不仅能够掌握园艺疗法的知识,还能参与校园绿化、植物养护等活动。为确保课程质量,建议加强园艺疗法教师队伍的建设,提升教师的专业能力。此外,课程设计应注重学科交叉,增加课程的趣味性和实用性。

2.2 园艺疗法融入心理健康教育课程

在心理健康教育中,园艺疗法为学生提供了一种全新的调节心理健康的途径。课程可通过讲解园艺疗法的理论,并结合成功案例,帮助学生理解其在减压、改善情绪以及提升自我效能感方面的作用。园艺疗法的实践活动可以融入自我意识、情绪管理和压力应对等课程内容,帮助学生通过实际操作体验其心理疗愈效果,增强应对压力的能力。

2.3 园艺疗法融入劳动教育课程

园艺疗法与劳动教育天然契合,通过校园绿化、植物种植等活动,学生可培养劳动观念和动手能力。这类活动不仅能够提升学生的责任感和团队合作意识,还能增强其实践技能,如植物养护和园艺设计等。长期参与园艺活动有助于学生在劳动中体验成就感和乐趣,进而培养自我管理 with 自我激励的意识。

2.4 园艺疗法融入美育课程

美育课程旨在提升学生的审美素养,而园艺疗法可以帮助学生感知自然美与生命美。在园艺实践

中,学生通过观察植物的形态和色彩之美,培养审美感知能力,并通过植物标本制作等艺术活动表达对自然的热爱。校园绿化活动还能增强学生的环保意识,使他们在实践中提升审美能力,促进校园环境的和谐美丽。

3 展“实践活动”新颜,加强园艺疗法促心行、启心智

将园艺疗法与高校的实践活动相结合,不仅能够丰富校园文化生活,还可以有效提升学生的综合素质与心理健康水平。园艺疗法的主要媒介是植物的种植和相关园艺活动,参与者通过亲身参与植物的种植、养护和收获等过程,获得心理与生理上的疗愈效果。这些疗愈效益包括提高动手能力、促进社交互动、提升认知能力以及调节情绪等。

3.1 建立与发展园艺社团

高校应鼓励学生自发成立园艺社团,并定期组织园艺工作坊、植物认领、园艺展览等活动,为学生提供接触自然与园艺的机会。通过组织种植活动、园艺工作坊以及户外考察等形式,让学生在实践中体验园艺疗法的积极作用。这不仅有助于培养学生对园艺的兴趣,还可以增强他们的动手能力和团队协作意识。

3.2 结合第二课堂学分

高校可以优化第二课堂学分结构,设置园艺技能培训课程,鼓励学生亲自动手学习植物的种植、养护与修剪等技能。通过将园艺活动纳入第二课堂学分,学生不仅能够获得技能上的提升,还能体验园艺活动带来的乐趣与成就感,从而促进心理健康的发展。

3.3 开展园艺知识讲座

高校可以定期举办园艺知识讲座,邀请园艺专家及心理咨询师为学生讲解园艺疗法的基本原理、操作步骤及其对心理健康的作用。讲座内容可以涵盖植物学基础、园艺设计原理以及园艺疗法的成功案例分享,从而激发学生对园艺疗法的兴趣,并为后续的实践活动奠定坚实的理论基础。

3.4 组织园艺创作比赛

结合高校的心理健康月、5·25大学生心理健康节、10·10世界精神卫生日等品牌活动,学校可以组织园艺创作比赛。学生可以自由组队,运用所学的园艺知识与技能,设计和打造富有创意和美感的园艺作品,如“绿色校园设计大赛”或“环保园艺作品展”等。在比赛过程中,学生能够充分发挥想象力和创新精神,同时加强团队之间的沟通与协作。

3.5 成果展示与交流

园艺实践活动结束后,高校可以组织成果展示与交流会,学生展示园艺作品并分享实践心得,与同学、老师及嘉宾交流。这不仅增强了学生的自信心与成就感,也促进了园艺疗法相关知识的传播与共享,进一步推动园艺疗法在校园中的应用与发展。

4 架“咨询服务”桥梁，促进园艺疗法解心惑、护心宁

研究表明，接触自然并进行园艺等活动能带来多方面的健康效益，如降低血压、减轻压力、促进心理健康、减少焦虑抑郁、增加社会联系、提升幸福感等（李树华等，2024；Lu等，2023；Rosa等，2023）。在高校心理咨询服务中引入园艺疗法，通过自然环境中的非传统方式为学生提供低压力的心理疏导，能够有效帮助他们释放心理负担。

4.1 园艺疗法的疗愈原理及形式

园艺疗法通过五感体验（视觉、触觉、嗅觉、听觉、味觉）促进心理健康（李树华等，2024、2009）。例如，绿色植物和花卉的色彩与形态可引发视觉愉悦，触摸植物与土壤可增强与自然的连接感，嗅觉体验如薰衣草香气有助于减轻压力。疗愈原理包括：生物反馈（如园艺活动促进内啡肽分泌，带来愉悦感）、认知重构（通过照料植物转移注意力，形成新的认知模式）、情绪调节（自然环境缓解焦虑与抑郁）以及社交互动（园艺活动中的人际交流减少孤独感）。园艺活动的形式可以分为种植、修剪、观赏及手工艺等，场地则可在室内外灵活选择，活动目标根据不同群体需求设定，如情绪调节、认知提升或社交技能培养（王博，2022；章志琴等，2024；李凌云等，2022）。

4.2 场地与资源支持

园艺疗法活动应选在环境优美、安静的校园绿地或花坛，或在高校心理咨询中心设立专门的园艺治疗室，为学生提供舒适的自然体验。为了保障活动的顺利进行，学校需确保植物、工具、设备等资源充足，并加强与校内外相关机构的合作，争取资源支持，以保证园艺疗法的长期实施。

4.3 个性化设计园艺疗法方案

园艺疗法在高校心理咨询服务中应根据学生的实际需求进行个性化设计，明确主要目标，如心理健康促进、情绪管理能力提升等。针对不同群体（如新生、毕业生、压力大的学生等），设计差异化的园艺疗法方案，包括具体的活动主题、时间安排、场地选择与所需物资，确保活动符合咨询服务要求，并能够吸引学生参与。同时，活动安排需根据季节和气候条件灵活调整，以确保园艺疗法的顺利开展。

4.4 个体咨询中的园艺疗法

在个体咨询中，心理咨询师应做好充分准备，布置好园艺活动场地，准备必要的植物、工具与防护设备，并对咨询师进行园艺疗法的专业培训。在咨询过程中，学生通过植物的种植、养护和修剪等实际操作，体验园艺的疗愈效果。咨询师则通过活动与学生保持沟通，关注他们的情绪变化并提供心理支持，帮助学生更好地应对心理困扰。此外，鼓励学生定期照料自己种植的植物，建立与植物的情感联系，进一步巩固疗愈效果。

4.5 团体心理辅导中的园艺疗法

在团体心理辅导中，可根据团体成员的需求设计主题，如情绪管理、压力应对或人际关系处理等，

并通过园艺疗法将这些主题融入辅导过程（魏秋江等，2023）。心理咨询师通过引导，帮助成员在园艺活动中思考并讨论与主题相关的问题，促进成员之间的沟通与理解。通过分享环节，成员能够交流园艺体验与心理感悟，从中获得情感共鸣与支持，增强团队归属感。团体活动成果（如绿植生长情况、手工艺品等）展示不仅能肯定个人努力，更能增强成员的自信心与成就感。

4.6 园艺疗法的效果评估与反馈

为评估园艺疗法的效果，心理咨询师可以采用问卷调查、访谈等方式收集学生的反馈，并使用心理学量表（如焦虑自评量表、抑郁自评量表）及观察记录等手段，综合评估疗法对学生心理状况的改善情况。通过分析评估结果，及时对活动中存在的问题进行反馈与调整，确保疗法的持续优化与发展。同时，鼓励学生积极提出建议，进一步提升园艺疗法活动的针对性与有效性。

4.7 持续优化与发展

根据学生反馈和效果评估结果，不断创新园艺疗法的形式与内容，引入新的园艺技术与活动模式，提升其吸引力和疗愈效果。此外，心理咨询师应加强在园艺疗法领域的专业培训与交流，不断提升自身的实践能力。通过与校内外专家合作研究，推动园艺疗法在高校心理咨询服务中的深入应用与发展。为实现园艺疗法的可持续发展，高校需加强与相关机构的资源整合与共享，确保园艺疗法活动长期稳定开展。

5 筑“预防干预”防线，推动园艺疗法守心门、防心疾

园艺疗法不仅适用于心理咨询，还可作为预防干预的重要手段，通过知识普及、实践活动和心理健康教育，帮助高校学生守护心理健康、防患于未然。

5.1 园艺知识普及

通过园艺知识普及课程和讲座，增强学生对园艺疗法的了解，提升他们对自然治愈方式的认知与兴趣。这一阶段的目标是为后续的园艺实践活动打下理论基础。可通过邀请园艺专家或心理咨询师举办讲座、开设线上线下课程，以及利用校园广播、海报等媒介进行宣传。

5.2 绿植种植活动

结合植树节、大学生绿化活动等，组织学生亲手种植与养护植物，使其在参与自然的过程中同时释放压力、放松身心。活动实施步骤包括确定种植区域、选择植物种类、组织学生分组种植，并定期安排植物养护指导。通过这种方式，学生不仅能建立与自然的联系，还能培养责任感和耐心。

5.3 园艺技能培训

提供园艺技能培训，涵盖植物识别、修剪技巧、病虫害防治等实用内容，让学生掌握基本园艺技能。通过实操练习和考核，学生不仅能够获得实用的技能，还能在与植物互动的过程中感受自然的治愈力量。可以通过开设课程、实地操作以及鼓励参与园艺社团等方式推进。

5.4 心理主题融入

将园艺疗法与心理主题活动相结合，如压力管理与情绪调节，设计有针对性的园艺活动。例如，通过“减压花园”项目帮助学生释放压力，或通过“情绪调色盘”活动引导学生认识并管理情绪。此类活动不仅提升了园艺实践的趣味性，还增强了学生对心理健康的关注和调适能力。

5.5 成果展示与分享

通过展览、比赛和社交媒体分享，展示学生的园艺成果与心理成长，增强成就感与自信心，并激励更多学生参与。学校可以建立线上分享平台，如校园网站或微信公众号，鼓励学生分享园艺故事和心理感悟，营造积极向上的校园文化氛围。

5.6 定期评估与反馈

建立科学的评估体系，包括学生心理健康状况的改善、活动参与度与满意度等方面，通过定期评估了解园艺疗法的实际效果。建立畅通的反馈渠道，及时收集师生及其他相关方的意见与建议，依据反馈不断优化活动设计与实施，确保园艺疗法在高校心理健康预防与干预工作中的作用不断增强。

6 奠“平台保障”基石，助力园艺疗法育心花、强心健

《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》（2017）明确提出：“完善工作保障，研制高校师生心理健康教育指导意见，保障心理健康教育的经费投入与专用场地建设。”这为高校在园艺疗法的空间设施、课程体系、师资队伍、活动组织以及经费支持等方面提供了政策保障，确保园艺疗法在高校的可持续发展。

6.1 提供专业空间与设施

高校应建立专门的园艺疗法实践基地，为学生提供体验园艺疗法的场所。这些基地可包括温室、花园、苗圃等，配备必要的园艺工具和设施，确保学生在安全、舒适的环境中开展园艺活动。基地可以根据校园的本土气候和特色植物进行设计，既有助于校园绿化，又能提供多种园艺疗法的场景，如治疗性园艺空间、预防性园艺空间和康复性空间。除实践基地外，还应设置心理咨询与辅导中心，提供专业的心理支持和园艺疗法辅导，并为有特殊需求的学生设计无障碍设施，确保活动的包容性。

6.2 课程体系与教学内容的构建

将园艺疗法系统纳入高校课程体系，开设如“园艺疗法原理与实践”“园艺疗法心理学”等课程，并结合学生需求和校园实际情况设计教学内容和活动方案。通过将园艺疗法与心理学、教育学等学科相结合，开展跨学科教学和研究，拓宽学生视野，提升其综合素质与创新能力。高校还应建立园艺疗法教学资源库，汇集教材、课件、视频及案例，方便师生进行自主学习和课程设计。

6.3 师资队伍与专业培训

建立一支具备园艺学与心理学知识的专业师资队伍,是确保园艺疗法有效实施的关键。教师不仅要具备扎实的园艺基础,还需掌握心理健康教育的相关知识,以便指导学生更好地应用园艺疗法。高校应定期组织师资培训、学术交流和研讨会,提升教师的专业素养和实践能力。此外,邀请国内外园艺疗法专家讲学和交流,也有助于推动园艺疗法在高校的广泛应用。

6.4 社会资源的整合

高校应积极与社会各界建立合作,整合资源以推动园艺疗法的有效实施。与专业园艺机构合作,共同开发园艺疗法项目,提供技术支持和设备保障;与心理健康机构合作,提供心理健康评估和咨询服务;与社区和公益组织合作,扩展园艺疗法的实践范围,并提升社会对园艺疗法的认知与支持。通过社会资源的整合,园艺疗法在高校的应用能得到更全面的保障。

7 讨论

园艺疗法在高校心理育人体系中的应用,展现出广阔的前景和独特的价值。通过园艺疗法,不仅可以满足学生的情感、认知以及社交需求,还可以在心理干预的过程中提供一种更为轻松且亲近自然的方式。一方面,园艺疗法的多样性与灵活性使其得以融入“教育教学”“实践活动”“咨询服务”等不同维度。它既能运用于课堂教学,传授园艺和心理健康知识,又可以通过实践活动培养学生的劳动能力与团队合作精神。另一方面,园艺疗法在心理咨询服务中的应用,尤其是通过团体辅导和个体咨询,能够让学生在非对抗性的环境中放松身心,逐步释放情绪压力。通过接触自然,学生能够以一种非言语的方式表达情感,这对于那些在传统谈话疗法中难以敞开心扉的学生而言尤为有益。同时,园艺疗法有助于建立持久的疗愈效果,学生可以通过持续照料植物,增强自我效能感和责任感。

然而,园艺疗法在高校的推广应用也面临着一些挑战。例如,园艺疗法的实施需要一定的场地、设备以及师资队伍,这对于一些资源有限的高校来说可能存在一定难度。此外,园艺疗法作为一种新兴的心理干预方式,其在理论体系上的本土化与适应性仍需进一步探索。未来的研究与实践需要结合中国高校的实际情况,针对不同学生群体的需求设计个性化的园艺疗法方案。同时,通过科学的效果评估和反馈机制,不断优化活动形式与内容,确保其在心理育人体系中的可持续发展与推广。

参考文献

- [1] 陈雨濛,张亚利,俞国良. 2010~2020中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 991-1004.
- [2] 惠秋平,王振宏,何安明. 大学生心理症状与生活满意度关系的纵向追踪研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(5): 1028-1031.
- [3] 李凌云,刘霞. 高职学生园艺疗法中的心理辅导技巧探析[J]. 现代职业教育, 2022(23): 34-36.
- [4] 李茜,姚妍,王建明,等. 基于CiteSpace的国内园艺疗法研究可视化分析[J]. 现代园艺, 2023, 46(13): 21-23.

- [5] 李树华, 姚亚男, 孟令爽, 等. 从园艺疗法到自然疗愈: 类型、发展、机理与展望 [J]. 风景园林, 2024, 31 (5): 12-22.
- [6] 李树华, 张文秀. 园艺疗法科学研究进展 [J]. 中国园林, 2009, 25 (8): 19-23.
- [7] 刘芳. 高校“五位一体”心理育人机制研究 [J]. 公关世界, 2022 (12): 90-91.
- [8] 马意甯. 基于“五位一体”的高校心理育人机制研究 [J]. 现代职业教育, 2024 (6): 145-148.
- [9] 邱传经, 卢佳美, 赵璟, 等. 园艺疗法改善大学生心理健康问题的效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44 (6): 884-887.
- [10] 童天朗. 构建高质量高校心理健康教育体系 [J]. 中国高等教育, 2021 (19): 53-55.
- [11] 王博. 植物隐喻的心理疗愈机制及其应用研究 [J]. 鄱阳湖学刊, 2022 (5): 116-122, 127-128.
- [12] 王庆菊. 基于中国知网的园艺疗法研究文献计量分析 [J]. 辽宁农业职业技术学院学报, 2022, 24 (1): 60-64.
- [13] 魏秋江, 李凌云. 高校心理育人背景下的园艺疗法团体心理辅导的应用 [J]. 现代园艺, 2023, 46 (5): 190-192.
- [14] 谢丽君. 构建高职院校“五位一体”心理育人工作新格局 [J]. 智库时代, 2020 (2): 133-134, 260.
- [15] 游志纯, 马建青. 新时代我国心理健康教育研究回顾与展望——基于 (2013-2023) CSSCI文献的可视化分析 [J]. 西南民族大学学报 (人文社会科学版), 2024, 45 (1): 232-240.
- [16] 俞国良, 王学振. 我国研究生心理健康问题的基本状况与教育对策 [J]. 中国高教研究, 2024 (7): 80-87.
- [17] 袁红梅. 构建中国特色高校心理健康教育体系 [J]. 中国高等教育, 2022 (24): 41-43.
- [18] 章志琴, 滕晨希, 王宛茜. 园艺疗法提升大学生主观幸福感的效益分析 [J]. 现代园艺, 2024, 47 (19): 37-39, 43.
- [19] Lu S, Liu J, Xu M, et al. Horticultural therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis [J]. *Frontiers in Psychology*, 2023 (14): 1086121.
- [20] Rosa C D, Chaves T S, Collado S, et al. Horticultural interventions may reduce adults' depressive symptoms: A systematic review of randomized controlled trials [J]. *Journal of Environmental Psychology*, 2023 (91): 102112.

The Application Path of Horticultural Therapy in the Psychological Education System of Colleges and Universities

Zhu Wenwan Yang Junkai

Guangdong University of Finance, Guangzhou

Abstract: With increasing mental health challenges among university students, horticultural therapy—using nature and plant-based activities—has gained attention as a psychological intervention method. This study explores the application pathways of horticultural therapy within the “Five-in-One” mental health education system in Chinese universities. By examining how horticultural therapy integrates into education and teaching, practical activities, counseling services, prevention and intervention, and platform support, it proposes specific strategies for incorporating horticultural therapy into curricula, activities, and counseling. Additionally, the study emphasizes the importance of platform support, such as facilities, curriculum development, teacher training, and resource integration. This research provides new perspectives for university mental health education, facilitating the broader application of horticultural therapy and enhancing student well-being.

Key words: Horticultural therapy; Mental health; Colleges and universities students