

焕发大学生之生命力：园艺疗法融合积极心理干预的作用

谭玉婷¹ 巴图达来²

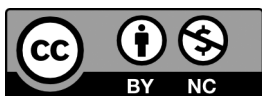
- 岭南师范学院心理健康教育与咨询中心，湛江；
- 内蒙古电子信息职业技术学院，呼和浩特

摘要 | 在社会快速发展及成长环境不断变化的背景下，大学生普遍面临多重挑战。为解决大学生的抑郁情绪、心理压力、“空心病”问题，提升其积极情绪体验和生命意义感，本研究探讨了园艺疗法融合积极心理干预运用于大学生生命教育的适用性，并提出了融合园艺疗法来认识积极特质、品味积极体验、养成积极思维以及建立积极关系的应用方案，以期为大学生生命教育带来新的可能性。

关键词 | 园艺疗法；积极心理干预；积极情绪；积极体验；生命教育

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/>



随着社会迅速发展，成长环境不断发生变化，大学生群体中普遍存在抑郁情绪、心理压力和“空心病”现象。抑郁情绪问题已成为大学新生常见的第三大心理问题，仅次于强迫症状和人际关系敏感，且在青春期后期到成年早期发生的抑郁情绪是未来出现抑郁症的风险因素^[1]。而“空心病”是指内心空虚、精神困感、价值感缺失的状态^[2]。作为社会发展“生力军”的大学生似乎失去了往日的活力。教育部等十七部门印发的《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）》指出要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质”。并且《健康中国行动（2019—2030年）》也把“促进以治病为中心向以人民健康为中心转变”的身心健康发展目标提升到国家战略层面^[3]。这些均意味着加强对大学生积极心理品质的培养以及生命教育的优化是高校心理健康教育领域的重要议题。然而，传统的心理健康教育课程重消除心理“问题”，轻探索生命力量和积极因素；重知识讲授，轻互动体验；重教师权威，轻学生中心^[4]。为此，本研究探索将园艺疗法与积极心理干预相融合，旨在为大学生生命教育提供新的可行性方案。

基金项目：2023年度广州市心理学会课题“园艺疗法在高校生命教育的实验研究”（课题编号：2023GZPS02）。

通讯作者：巴图达来，内蒙古电子信息职业技术学院讲师，研究方向：社会心理与思想政治教育。

文章引用：谭玉婷，巴图达来. 焕发大学生之生命力：园艺疗法融合积极心理干预的作用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (10): 688-694.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0610082>

1 园艺疗法的概念及优势

自古以来中国文人崇尚自然，例如，魏晋时期陶渊明喜居田园，“采菊东篱下，悠然见南山”。文人雅士闲居田园山野，以花草树木品性为人格寄托^[5]。李树华等研究者将这类多为文人雅士参与、注重环境文化氛围营造的方式称为中国古典式“园艺疗法”，可见园艺疗法的思想早已根植于我国传统文化之中^[5]，易被受中国文化熏陶的参与者所接受。

关于园艺疗法的定义，1997年日本园艺疗法研究者高江洲义英将其定义为一系列通过以植物为媒介的活动，发掘自我，促进自我成长、态势的修复或安定，且通过与他人、地区社会的共同作业和连带，促进个人或团体的康复及治疗的活动技术的统称^[5]。在前人研究基础上，2011年李树华等人提出园艺疗法是通过植物及其生长环境以及与植物相关联的各种活动，达到维持和恢复人们身心机能、提高生活质量效果的方法^[5]。

园艺疗法有助于开展大学生生命教育。园艺疗法包括主动性活动（比如参与种植或做花束）和被动性活动（例如赏花或观赏自然风景）^[6]。该疗法与植物的培育、生长过程中的所有操作及其延伸线上的加工和利用密切相关，综合五感体验和动作体验的相互作用，兼具各种疗法优势，这是其他疗法所不具备的特点^[7]。植物通常有发芽、生长、开花、结果、枯萎的过程，人亦有生老病死。大学生在观察植物生命周期变化时，也能学习并体会到生命周期和节奏韵律。通过培育、接触或观赏植物，从植物变化中领略自然的丰富性并感受到生命的喜悦，大学生可感受到自身与植物一样具有生命力量，进而关注自然，并从中获得自然疗愈^[7]。

园艺疗法的效果具有非即时性。园艺疗法可单独运用，具有促进自然治疗力的作用，虽在实施过程中其效果缓慢而不明显，亦可在融合其他疗法时相互作用并产生明确效果，正逐渐被大众接受，且至今未发现明显的负面影响^[7]。而现有的研究已检验了团体积极心理干预的即时效果^[8]，因此，园艺疗法融合积极心理干预策略有助于产生相互作用，促进综合效果的产生，以改善参与者的症状。

2 积极心理干预的概念及优势

积极心理学聚焦于探究美好生活的心理维度^[9]。关于美好生活心理维度的研究，在中国传统文化亦有渊源。“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”是中国士大夫的八个核心价值，其中我国传统文化特别强调“正心”的作用。学习与运用积极心理学有助于我国大学生理解和践行“诚意”与“正心”^[9]。

积极心理干预是以积极心理学为基础产生的干预活动技术的总称，包括“内容”和“机制”两种取向^[10]。其中，“内容取向”强调积极心理干预的内容和主题，通过发掘并增强个体自身所具有的诸如性格优势、生命意义感、积极情绪等“积极资源”，从而降低消极情绪并改善心理问题^[10]。“机制取向”则侧重于积极心理干预的机制和干预结果，如借助改变情绪、行为、认知等相关的积极变量来获得提升幸福感等积极结果的干预活动^[10]。

积极心理干预面向的对象包括健康人群和临床患者，其策略主要包括训练积极认知、感知和欣赏积极体验、养成积极思维、建立和维持积极关系^[10]。相较于传统的心理干预，以积极心理学为基础开展

的积极心理干预，可面向的群体、可开展的目标更广泛，接受度更高，见效快、成本低，且能免于污名化^[10]。Lomas 等人认为，积极心理干预并非某一种“纯粹”的干预，而是一种经过实证检验的干预活动，旨在改善受负面情绪影响但不愿接受传统治疗的非临床群体的幸福感^[10]。这种取向不再强调干预活动本身，而是突出面对的群体和环境，为理解积极心理干预带来了新的视角^[10]。Lomas 等人指出，这一定义并不否认积极心理干预在临床实践中的运用，而是说积极心理干预和传统心理治疗相融合可以应用于临床治疗^[10]。比如，希望疗法是一种既可独立干预也可与传统心理治疗相结合的、能有效训练积极思维的积极心理干预方法；作为可独立干预也可与传统的认知行为疗法相融合的幸福疗法既可运用于个体治疗，也可应用于团体辅导^[10]。这为园艺疗法与积极心理干预策略相融合运用于生命教育个体辅导或团体辅导中提供了研究基础。

3 园艺疗法融合积极心理干预的作用机制

3.1 亲生命性假设

亲生命性假设认为，人类天然具有喜爱并亲近大自然的倾向，这种与自然相联结的内在需要并没有随着现代工业化和城市化而消退^[11]。随着城市化进程的快速推进，接触自然逐渐成为缓解个体处于城市环境压力的有效策略，有助于提升自然联结水平，缓解压力和焦虑抑郁情绪，改善睡眠，提高亲社会行为，增强与社会的联结，提升幸福水平，促进身心健康^[12, 13]。而与自然缺失联结可能会引发心理健康危机，“自然缺失”的室内生活方式可能会增加精神疲劳、攻击性和暴力行为，提高抑郁症、肥胖症、心脏病、糖尿病等患病风险^[14]。

3.2 减压理论

从神经生理学角度来看，减压理论侧重于接触自然对人的情绪、生理和社会功能的恢复作用。Ulrich 认为，自然界蕴含三种要素，能促进个体激发积极情绪反应，从而缓解其生理和心理应激^[6]。第一类为非威胁的风景要素，人们不会视其为危险，处在此类自然风景前，注意力会聚焦于整体场景，而非局部景象；第二类为绿植要素，如树木、草地、花园等；第三类涉及特定的自然景观，如青翠植被、成片花海或非洲稀树草原景观等特殊景观^[6]。Ulrich 认为人们对无威胁的自然环境是自动、即时的反应，这类加工只占用很少的认知资源。因此，当接触上述自然环境时，人们能自然而然地放松身心，获得积极体验，从而较快地从应激中恢复机能^[13]。

3.3 基于积极情绪的拓展和建构理论

基于积极情绪的拓展和建构理论认为积极情绪具有进化适应价值，即拓展、建构、缓释和螺旋式上升功能，解释了积极情绪体验通过拓展即时思维——行动资源和建构持久个人资源不断螺旋式地提升个体的幸福感和促进个人的成长^[15]。Fredrickson 基于该理论提出积极心理干预可借助提升积极情绪体验来促使人们面对所处的困境和问题^[16]。有研究者指出，该理论是心理治疗与积极心理之间的桥梁。研究者和干预者均可从该理论中获得新的洞见，并在干预过程中结合该理论致力于促进来访者拓展其积极

情绪并构建长期的个人资源^[15]。

3.4 神经生理机制

研究发现，皮质醇与压力相关。皮质醇是一种由肾上腺分泌的激素，也被称为“压力激素”。它在人体内发挥着多种重要功能，包括调节血糖水平、维持免疫系统平衡以及帮助人体应对压力等。然而，当人体长时间处于压力状态时，皮质醇水平会持续升高，这可能导致一系列健康问题，如焦虑、抑郁、心血管疾病等^[10]。参与园艺活动可以显著降低皮质醇水平。园艺活动为人们提供了一个与自然接触的机会，有助于放松身心，减轻压力。在园艺活动中，人们需要专注于植物的种植、养护等过程，这有助于分散注意力，减少焦虑感，从而降低皮质醇水平。

李树华认为园艺疗法之所以能起效，“这是因为植物本身具有很多对人体健康有益的元素。”森林释放的负离子具有调节人们中枢神经、降低人体血液中5-羟色胺、增强身体免疫等作用，不同植物释放的“芬多精”挥发性气体会对人体起到不同的疗愈、康养效果^[17]。

性格优势是防御压力的重要因素，可帮助个人在身心上适应压力，从而减少皮质醇的产生，增加积极体验^[10]。本研究认为园艺疗法与积极心理干预相融合，对积极体验具有增强效应，如通过“品味”等策略有助于增强个体在园艺操作活动过程中所感知、体验到积极情绪的效果。

4 园艺疗法融合积极心理干预的应用举例

探索将园艺疗法有机融合积极心理干预运用到大学生生命教育课程、个体心理辅导、团体辅导活动中，有利于大学生在调节心理状态过程中发挥主观能动性，促进互动性，增强体验感，提升积极情绪。

4.1 融合园艺疗法认识积极特质

优势视角强调个体具有的性格优势、资源和潜力，关注个体在面对困境时的积极因素和能力，重视个体的潜在资源和优势，包括积极情绪、自我效能、社会支持等^[18]。张平等结合性格优势、积极认知、人际和谐、感恩等元素对59名研究生进行了团体积极心理干预，结果发现团体积极心理干预能有效缓解抑郁症状，提升参与者的幸福感和生命意义感^[8]。该研究拓展了积极心理干预在团体干预的研究领域，有助于为积极心理干预运用于大学生生命教育课程或团体生命辅导提供研究支持。

巧用园艺疗法融合积极心理干预设计生命教育体验活动。如在大学生生命教育课程布置课后体验作业，发放花种或菜籽开展园艺种植活动，通过引导学生从优势视角理论发掘种植过程所展现的个人性格优势、所拥有的资源以及所体现的能力或潜能来帮助学生认识自身的积极特质，进而提升种植过程中的积极情绪、幸福感、生命意义感等积极体验。

4.2 融合园艺疗法品味积极体验

促进人们与自然的联结亦属于积极心理干预的一种手段^[10]。与自然联结的过程不仅有助于个体身心获得积极体验，达到丰盈状态^[19]，还有助于感悟其生命意义、提高亲社会行为^[13]。基于自然的积极心理干预鼓励个体参与与自然相关的活动，如在一个月内每日至少花三十分钟在户外环境或自然环境

中，进行正念冥想、倾听自然的不同声音、观赏动物等^[10]。

品味是一种有意识地把注意力聚焦于积极体验并进行加工，唤起积极情绪，并使其延续的积极心理干预策略^[10]。品味能够让我们对于感恩、自豪、喜悦或者敬畏等积极情绪的体验更频繁、更强烈、更持久。与遇到积极事件时常担忧的个体相比，那些习惯品味生活美好的个体幸福感更高，生活满意度更高，抑郁情绪更少^[20]。比如，积极心理干预鼓励参与者每天花几分钟时间回顾和记录习以为常的生活体验，思考进行品味和匆匆度过有什么不同的感受^[10]。

基于园艺疗法融合积极心理干预视角发掘生命教育的资源。大学校园种植着丰富多样的绿化，由此构成一处处校园自然景观。在大学生生命教育课程和团体辅导活动中，可就地取材、灵活设计来开展园艺疗法的相关心理辅导活动，比如教授学生品味等策略，带领学生到自然资源丰富的校园一角感知和欣赏自然，比如观察花开叶落、抚摸树干纹路、躺在草地上观云等，使用品味策略有助于在此过程中感知和提升积极体验，并使其得以延续。

4.3 融合园艺疗法养成积极思维

贝克的研究显示，抑郁个体对生活事件的解释存在负性偏差，其思维具有消极认知三联征，更聚焦于自我及事物消极的一面，体验着更多的消极情绪^[21]。“三件好事”练习是最常被采用的积极心理干预策略之一，即引导个体记录在24小时内其日常生活中的三件好事及发生的原因^[10]。研究发现，对高职生开展21天线下线上结合的“三件好事”打卡练习能有效提升其生活满意度和幸福感，减少消极情绪，并在该研究基础上总结具体的干预步骤和思路，有利于形成积极心理养成的实践方案^[22]。由此，在大学生生命教育课或个体心理辅导中，可借鉴用来引导学生制定个性化的积极思维训练计划，通过调整注意力聚焦于插花、种植、赏花等园艺操作活动中产生的积极情绪和积极体验来养成积极思维。

4.4 融合园艺疗法建立积极关系

有研究从社会工作视角出发，将园艺疗法与小组工作相结合，发现园艺小组能显著提高大学生的生命意义水平和社会支持，改善抑郁情绪^[23]。对抑郁症患者开展八周园艺操作活动的研究发现，园艺疗法有助于促进该群体的肢体协调、注意力改善、人际交往扩大、抑郁焦虑情绪缓解^[24]。一项基于自然的积极心理干预研究鼓励参与者通过拍摄自然美景、上传到公共空间来促进人际交流^[10]。园艺疗法有助于人们接触自然，亲自动手，如种植、浇水、修剪等，有助于提高人们的动手能力和协调能力。在团队中进行园艺操作活动时，它为人们提供了交流、合作和分享的机会，有助于建立积极的人际关系^[17]。在大学生生命教育课程或团体辅导活动中开展园艺操作活动时，可引导学生拍摄其成果分享到社交平台或公共空间，与同学相互分享活动心得，并鼓励学生在课后与其班级之外的个体、朋友及家人等分享活动的成果及感受，以达到建立人际关系、促进人际交往的效果。

5 不足与展望

园艺疗法既是行动疗法也是作业疗法。园艺疗法在征求参与者意见的基础上，引导参与者真正参与园艺活动，使其得到自我表现^[7]。融合园艺疗法与积极心理干预的生命教育之亮点在于具有体验性、

互动性和生成性。然而，这需要学生发挥主观能动性，并积极参与其中，而对于那些缺乏主动性的学生可能容易中途退出或感到受挫。对于干预者而言，园艺疗法融合积极心理干预的应用还有待更多的实践和研究以解决实际运用到大学生生命教育中的困难。

参考文献

- [1] 王欣健, 何承林, 焦旭洋. 一则运用心理传记疗法处理抑郁情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (3): 86-93.
- [2] 徐伟. 当代青年精神困惑的内在逻辑与理性应对 [J]. 当代青年研究, 2020 (1): 68-73.
- [3] 申子姣, 夏翠翠主编. 大学生心理健康教育教师用书: 手把手教你打造体验式课堂 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2023.
- [4] 吴正慧, 程族桁, 王洁莹, 等. 叙事疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (4): 205-207.
- [5] 李树华主编, 园艺疗法概述 [M]. 北京: 中国林业出版社, 2011: 9-41.
- [6] 陈晓, 王博, 张豹. 远离“城器”: 自然对人的积极作用、理论及其应用 [J]. 心理科学进展, 2016, 24 (2): 270-281.
- [7] 李树华. 园艺疗法的特征 [J]. 园林, 2013 (11): 12-17.
- [8] 张平, 张兰鸽, 涂翠平, 等. 团体积极心理干预对研究生生命意义感和社会支持的效果 [J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32 (3): 445-450.
- [9] 赵昱鲲, 彭凯平, 清华积极心理学十六讲 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2024: 4.
- [10] 段文杰, 卜禾. 积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗? [J]. 心理科学进展, 2018, 26 (10): 1831-1843.
- [11] Wilson E, Massachusetts U. Biophilia. Harvard University Press [J]. 1984.
- [12] Frumkin H, Bratman G N, Breslow S J, et al. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda [J]. Environmental Health Perspectives, 2017, 125 (7): 075001.
- [13] 谭玉婷. 自然联结对大学生亲社会行为的影响: 生命意义的调节效应 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2020.
- [14] 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.
- [15] 高正亮, 童辉杰. 积极情绪的作用: 拓展-建构理论 [J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18 (2): 246-249.
- [16] Fredrickson B L. The broaden-and-build theory of positive emotions [J]. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 2004, 359 (1449): 1367-1377.
- [17] 魏瑶, 何建勇. 李树华: 园艺疗法——用自然治愈心灵 [J]. 绿化与生活, 2022 (9): 40-43.
- [18] 王彦朴. 基于优势视角的大学生抗逆力培养模式研究 [J]. 现代职业教育, 2024 (18): 47-50.
- [19] Capaldi C A, Passmore H A, Nisbet E, et al. Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention [J]. International Journal of Wellbeing, 2015, 5 (4): 1-16.
- [20] 蒋怀滨, 林良章. 论乐商在个体发展中的积极意义及其培养路径 [J]. 贵州师范大学学报 (社会科学版), 2013 (4): 122-126.

- [21] [美] Gerald Corey著. 心理咨询与治疗的理论及实践(原著第10版) [M]. 王建玉, 范丽敏, 陈维珺, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2021: 271-272.
- [22] 程临静, 余思慧, 杨寅. 积极心理学视角下高职生心理健康教育的实践创新——“三件好事”打卡活动 [J]. 现代职业教育, 2023(35): 161-164.
- [23] 王昱. 园艺小组提升大学生生命意义感的研究 [D]. 武汉: 华中科技大学, 2023.
- [24] 王婉妮. 园艺疗法缓解青年抑郁症患者抑郁情绪和焦虑情绪的干预研究 [D]. 武汉: 华中科技大学, 2023.

Revitalizing College Students' Vitality: The Role of Horticultural Therapy Combined with Positive Psychological Intervention

Tan Yuting¹ Ba Tudalai²

1. *Mental Health Education and Counseling Center, Lingnan Normal University, Zhanjiang;*

2. *Inner Mongolia Electronic Information Vocational Technical College, Hohhot*

Abstract: Under the background of rapid social development and constantly changing growth environment, college students generally face multiple challenges. To address the issues of depression, psychological stress, and “hollow disease” among college students, and to enhance their positive emotional experience and sense of meaning in life, this study explores the applicability of integrating horticultural therapy with positive psychological interventions in the life education of college students. It also proposes an application plan for integrating horticultural therapy to recognize positive traits, appreciate positive experiences, cultivate positive thinking, and establish positive relationships, in order to provide new possibilities for the life education of college students.

Key words: Horticultural therapy; Positive psychology intervention; Positive emotion; Positive experience; Life education