

## 艺术心理治疗框架下的高校贫困生心理健康干预研究

梁小玲 刘寅华

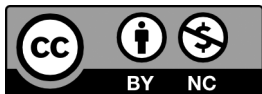
萍乡学院，萍乡

**摘要** | 新时代高校心理健康教育要突出以学生为中心的育人理念，在精准回应贫困生群体的深层次心理需求的基础上实现心理健康教育工作的精准化。现阶段，贫困生群体由于受到经济负担、家庭矛盾、学业压力等因素的影响，心理健康问题逐渐加重，而传统的心理健康干预模式对贫困生来说不够精准、干预效果不明显。本文通过探索艺术心理治疗与贫困生心理特征的契合性及其与心理健康干预的适配性机制，立足于艺术心理治疗中以情绪表露、社会连接以及身份构建为核心路径的特色优势，将其引入到贫困生心理健康干预过程中，构建“疗愈—成长—赋能”的贫困生心理健康干预新模式，助推高校贫困生心理健康教育工作创新性发展。

**关键词** | 高校贫困生；艺术心理治疗；干预机制；三维一体模式

Copyright © 2025 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

新时代高校心理健康教育强调以学生为中心的内涵式发展，需精准回应贫困生群体的深层次心理需求。高校贫困生群体可能因经济压力、家庭矛盾、学业竞争等多重挑战，面临自卑心理、焦虑抑郁等心理问题，而针对该群体的传统心理健康干预措施又存在诸多局限性。有学者总结已有针对贫困生进行的传统心理健康干预措施，主要聚焦在以团体辅导为主的专项干预、综合团体督导、专家理论讲座和体验训练等教育模式相结合的干预方式，而传统心理健康干预的问题，主要体现在未对不同贫困等级和类别的贫困生群体进行精准干预、干预的持续效果不明确以及干预内容和效果评估相对单一等方面（许晶晶，师保国，2024）。

作为一种非语言、具有创造性的方式，艺术心理治疗是借助绘画、音乐、戏剧、文学等艺术形式，

基金项目：2018年度江西省高校人文社会科学研究思想政治工作专项项目“‘心理+资助’育人模式下高校贫困生心理健康教育工作创新机制研究”（项目编号：SZZX1807）。

通讯作者：梁小玲，萍乡学院，讲师，博士，研究方向：心理健康教育、思想政治教育理论与实践。

文章引用：梁小玲, 刘寅华. (2025). 艺术心理治疗框架下的高校贫困生心理健康干预研究. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 266–271.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0705031>

通过象征性表达让来访者宣泄压抑情绪、重构自我认知的过程,在心理健康教育领域发挥重要作用(平莉,2020)。艺术心理治疗的非语言表达、低防御性特点,能为贫困生心理干预提供一种新思路、新途径。本文以高校贫困生为对象,从建构艺术心理治疗的干预框架出发,着重探讨艺术心理治疗与贫困生心理健康问题的适配性机理以及艺术心理治疗对贫困生心理健康的干预机理,并进一步提出“疗愈—成长—赋能”的贫困生心理健康干预模式,以期提高心理健康干预的实效性,助力高校心理健康服务体系的建设与发展。

## 2 艺术心理治疗的基本理论

艺术心理治疗是以艺术创作为中介的一种非语言性心理干预方法,通过非语言途径帮助人们探寻和理解自己的情感,进而达到解决问题的目的。其根本目的是利用创作过程及作品本身,建立一种表达性治疗关系,借助艺术创作引导来访者释放被压抑的情绪、整合心理冲突、提高自我意识水平、增强社会适应能力并建立自信心。

艺术心理治疗的理论基础包括心理动力学理论、人本主义与存在主义理论、认知行为理论等。(1)心理动力学理论包含潜意识象征性表达、集体无意识及原型两个方面。弗洛伊德认为艺术创作是对无意识的投射,通过绘画、雕塑等方式表达被压抑的欲望或创伤(例如用黑色表达抑郁情绪);荣格则认为包括曼陀罗在内的各种艺术图式都是人类共有的心理原型,通过这种创作可使个体接触到集体无意识,从而达到整体性协调状态。(2)人本主义与存在主义理论包括罗杰斯的无条件积极关注和存在主义的意义建构。无条件积极关注指的是在安全、非评判的环境中,艺术创作让个体实现自我接纳和肯定,自由表达创作思维和绘画想象;而存在主义的意义建构强调艺术作品能赋予生活新的意义,有效抵御存在性孤独及虚无感,这种人生意义是通过创作来实现的。(3)认知行为理论则用于引导当事人进行认知重构和情绪管理。基于上述三种不同理论,运用绘画疗法能达成重构记忆(如绘制情绪地图或改写创伤叙事)和情绪缓解(如建立健康的适应性思维方式)(龚月圆,2011)。更进一步地,从神经科学角度来看,在艺术活动激活的大脑区域有助于情绪释放和整合;团体艺术活动中,注视他人作品能激活共情神经回路,增强个体归属感。

## 3 艺术心理治疗对贫困生心理健康的干预优势

艺术心理治疗的理念是通过非语言表达方式帮助个体探索情感、认知和行为问题,促进心理疗愈与自我成长。其助人理念和非言语优势契合高校贫困生心理问题特征及心理需求,也符合高校倡导的积极心理健康教育要求。艺术心理治疗对贫困生心理健康的干预优势主要体现在以下几个方面。

(1)突破语言限制,激活深层情绪表达。艺术心理治疗的非语言沟通为贫困生提供了一个“安全通道”。贫困生常因自尊心强或自卑心理,回避有关家庭经济状况等困境的谈论。而通过绘画等艺术创作形式,其隐喻和象征能避开语言沟通的防御机制,这种间接呈现内心冲突的方式比语言咨询更放松,更易促成当事人压抑情绪的释放。此外,从情绪与大脑的影响机制来看,艺术创作能激活右脑主导的情感与直觉区域,帮助贫困生直接处理情绪而非仅理性分析。从贫困生成长环境来看,他们更易对现实进行理性分析,较少关注和表达自身情绪情感需求。

(2) “去污名化”处理, 重构身份认同与自我赋能。一方面, 对抗“贫困污名”的符号重构。通过艺术创作挑战社会刻板印象, 弱化“贫困生”标签, 减少贫困生对“被救助者”身份的抵触。另一方面, 弱化“心理问题”标签。部分贫困生因对心理问题的认知较为片面, 易产生诸如“心理问题等同于脆弱”“心理问题是羞于启齿的”等错误认知, 从而拒绝参与学校心理健康教育。因此, 需要对以贫困生群体为主要对象的心理健康教育活动设计和心理健康干预方案等进行“包装”, 如将心理健康干预包装为“艺术工作坊”, 而非“心理治疗”“危机干预”等, 以增强贫困生对心理健康干预的接受和接纳程度。与此同时, 艺术工作坊中的绘画作品、即兴音乐创作等艺术作品的完成, 能增强人的即时成就感, 进而提升其自我效能感。此外, 艺术治疗过程中常用的“呼吸绘画法”“音乐冥想”等情绪调节技能, 简单实用、操作性强、效果较好, 均可被贫困生自主应用于日常生活, 进而形成持续心理保护机制。

(3) 增进群体联结与社会支持。一方面, 团体艺术创作具备共情作用。认知神经科学研究表明, 艺术活动可以通过激活镜像神经元来加强人与人的群体联结。已有研究发现, 贫困生在共同完成富含正向价值的绘画创作时, 其唾液皮质醇水平会下降, 这表明个体内在压力减小。在“音乐即兴团体”等艺术治疗中, 贫困生通过合奏建立非竞争性合作关系, 其社交回避状况会大幅减少。另一方面, 在团体中, 艺术作品作为一种中间性媒介, 促使贫困生与其他群体平等交流。例如, “匿名艺术交换”行为可以让贫困生和非贫困生利用作品进行匿名沟通交流, 消除二者因身份不同产生的隔阂, 同时也能消除贫困生因被贴上贫困生标签而遭受的拒绝交往现象, 促进其社会联结以及群体支持。从社会层面来讲, 要充分发挥传统艺术形式的治疗潜能, 结合贫困生熟悉的剪纸等民间艺术形式, 消解文化隔阂。例如, 有的学校把剪纸运用于创伤叙事中, 农村贫困生在“剪去阴影部分”象征性处理家庭冲突后, 会使更愿意与家人沟通, 抚平创伤(梁小玲等, 2019)。

综上所述, 艺术心理治疗高度契合高校贫困生心理问题的特点, 能有效进行贫困生心理健康干预。如贫困生面临经济压力下的自我认同危机、情绪受阻以及缺少社会支持等情况时, 可以通过借助各种艺术形式表达, 达到宣泄情绪、关注自我和重构认知的目的, 同时在参加团体艺术活动中获得社会支持。此外, 多种多样的艺术治疗方法为贫困学生提供了更多选择, 能够更好地满足个人特殊需要, 达到更好的干预效果。例如, 内向型学生不太擅长语言交流, 可以选择绘画疗法; 喜爱文学创作的学生可以参加戏剧剧本创作或文学创作; 喜欢音乐和舞蹈的学生可以选择音乐疗法、舞动疗法。专业的音乐疗法具有专业优势, 同时音乐欣赏也是一种非常好的释放情绪和减缓压力的方法, 因此音乐治疗的接受度较高, 且其治愈效果也非常明显。所以, 艺术心理治疗对于贫困生的心理健康干预来说, 最大优势就是能够让贫困生在一种安全的情境下, 通过艺术参与或艺术创作的方式化解不良情绪, 借助艺术符号重塑贫困叙事, 重建贫困身份认同和自我赋能, 并通过团体艺术创作打破孤立循环, 重塑良好人际关系, 打造更为完整且完善的系统社会支持。

## 4 艺术心理治疗框架下的贫困生心理健康干预模式构建与实践

艺术心理治疗理论认为, 艺术媒介为贫困生打开了表达情感的“安全通道”, 降低了心理防御, 利用团体的创造提高其社会归属感。借助符号重构对抗“贫困污名”, 实现了从“病理干预”向“自我赋能”的范式变革, 建立“疗愈—成长—赋能”的三维一体化的干预模式, 达到贫困生全面发展与成

长成才的双重目标。

## 4.1 “疗愈—成长—赋能”三维一体的心理健康干预模式构建

艺术心理治疗框架下的高校贫困生心理健康干预模式的构建,需要理清艺术心理治疗所涵盖的多种艺术形式和技术方法,并将其进行融合使用。就艺术媒介来看,艺术心理治疗所涉及的多样化艺术类型包括但不限于视觉艺术、音乐治疗、戏剧与角色扮演、舞蹈与身体表达及跨媒介整合治疗等。基于多种艺术形式与灵活多样的技术方法相结合,可分为情绪释放型、认知重塑型和社会支持型三类心理健康干预方式。

### (1) 情绪释放型干预

可以采用绘画、音乐、舞动等三种治疗方式释放个体压抑已久的负面和消极情绪。例如,通过自由绘画、主题绘画或涂鸦日记,在绘画中表达出自己内心的难言之隐,实现释放情绪的目的;在音乐治疗中,可以在即兴演奏或歌曲创作的过程中,将乐器即兴演奏作为发泄工具,或者将歌词创作得更加具体形象地代表自身内心的矛盾。音乐意象和放松训练可以结合运用,通过乐曲引导式想象消解抑郁情绪,并利用自然音效引导冥想;即兴舞蹈与动作分析可以借助肢体语言消解积压于心内的负面情绪,用激烈的舞蹈发泄悲伤,通过分析身体动作提炼心理状态。

### (2) 认知重塑型干预

可通过视觉艺术、戏剧及角色扮演、正念身体扫描等方式进行贫困生认知重构。在视觉艺术中,用拼贴、雕塑等方式,用材料拼贴或者用黏土塑形来拼贴自己零碎的自我经验,在拼贴的过程中,象征着把自己支离破碎的自我创伤疗愈;通过心理剧和社会剧应用戴面具或木偶投射的方法进行投射性想象,投影出隐藏的自己;正念身体扫描体现了艺术和正念的联结,是艺术反映自身的一种形式,用这种方式让人们更加有意识地将注意力放在当下,专注于自身,实现个体身心的再次链接。

### (3) 社会支持型干预

将心理剧、社会剧中的角色扮演法应用于冲突再现,把平时存在的冲突状况(如贫困生和家人)用角色扮演的方法再现出来,并尝试从中寻找有效的替代解决办法。另外需要跨媒介整合治疗,将画后配乐朗诵融合其中,运用多重媒介达到更强的疗愈效果。

情绪释放、认知重塑和社会支持体现了贫困生从心理疗愈到心理成长,再到心理赋能的渐进式育人路径,这是“疗愈—成长—赋能”三维一体模式的体现。

## 4.2 心理健康干预模式实践的分层干预与精准施策

艺术心理治疗运用于高校贫困生群体的心理健康干预时,除了情绪释放以外,更为重要的是促使贫困生进行身份认同的重构和社交能力的提升。对于贫困生的身份认同重构,可以通过“自画像”系列创作探索贫困生的自我认知,挑战“贫困标签”带来的羞耻感(甘诺,王翔,2021)。为促使贫困生社交能力的提升,可以通过团体艺术创作项目促进贫困生之间的合作与交流,促进群体内部与群体之间的协作,不仅可以缓解其社交孤立,还可以提升其社交技能,增强其社会支持。

艺术治疗形式多样,可以满足贫困生的多样化需求,因此可以更好地对其进行分级筛查与干预,从

预防性、发展性和治疗性三个层面进行思考,构建“预防—发展—治疗”三级干预体系,强化跨领域协作,从而实现心理健康干预的精准施策。

### (1) 预防性干预

心理健康教育的预防性干预具有较广的覆盖面,即面向全体学生开设艺术疗愈类课程。例如,在美术治疗中以团体绘画的艺术疗愈方式开展绘画心理分析类发展性艺术课程(王占仁,2024)。由于此项活动本身是以绘画为主的小技能活动,也能够有效提升学生的心理韧性。除此之外,也可以借助绘画心理分析的技术手段,对贫困生建立心理健康分级档案,从而实现精准筛查。

### (2) 发展性干预

在心理健康教育分层分类推进工作的进程中,除去预防与治疗两种干预目的,更为重要且最终的育人目标则是实现个体的全面发展,这就是发展性的体现。在发展性心理支持体系下,可以尝试以自我为主题进行系列团体艺术创作,并以此带领团体成员重建自我认知。此外,在戏剧工作坊中加入音乐干预,是一种发展型支持团体的艺术方式上的创新。通过团体工作坊的形式来改善学生消极的情绪状态,提高学生个体积极的情绪感受度和积极的情感体验感,并因团体内情绪流动而获得更多的社会支持感。

### (3) 治疗性干预

在贫困生群体中,会有因经济压力或家庭贫困而心理压力较大且心理调适能力较差的贫困学生,对他们而言,个体心理咨询是必不可少且尤为重要的。在对他们开展个体咨询的过程中,可以通过艺术表达技术作为言语表达的重要辅助手段,避免贫困生因不愿意反复提及家庭或个体困境而产生的咨询阻抗;还可以通过艺术表达作品的分析找到当事人的创伤事件,从而更好地协助其解决问题。另外,通过精准筛查后,可以对高危个体或群体建立“艺术+医疗”救助模式,还可以结合VR、AI打造沉浸式艺术疗愈场景。

## 5 结语

本研究立足于新时代高校心理健康教育内涵式发展需要,针对贫困生群体创新其心理健康干预路径,搭建“疗愈—成长—赋能”三维一体的艺术心理治疗干预模式。用非语言表达的方式突破传统干预模式的弊端,用隐喻性创作打破心理防御;通过团体艺术活动加强社会联系,克服孤独感和身份焦虑;利用文化符号赋权重构贫困生叙事方式,由“被动接受援助”转变为“主动心理脱贫”。最后借助分层干预的方式增加干预的精准性和延续性,助力贫困生成长成才与高校心理健康教育工作创新性发展。

## 参考文献

- [1] 许晶晶,师保国.(2024).循证实践框架下的高校贫困生心理健康干预.《首都师范大学学报(社会科学版)》,(5),181-189.
- [2] 平莉.(2020).美术治疗在大学生心理健康教育中的应用.《学校党建与思想教育》,(16),34-35+53.
- [3] 龚月圆.(2011).艺术心理治疗的作用机制.《西南大学学报(社会科学版)》,37(S1),266-267+273.
- [4] 梁小玲,等.(2019).《大学生心理健康教育:阳光成长》.南昌:江西高校出版社.
- [5] 甘诺,王翔.(2021).我国贫困大学生研究回顾与展望(1994-2020年).《江苏高教》,(5),62-67.

- [6] 王占仁. (2024). 新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略. *中国高等教育*, (9), 38–43.

## Research on Intervention of College Students' Psychological Health under the Framework of Art Psychotherapy

Liang Xiaoling   Liu Yinhua

*Pingxiang University, Pingxiang*

**Abstract:** The mental health education of colleges and universities in the new era emphasizes student-centered and content-oriented development, and it is necessary to precisely respond to the deep psychological needs of poor students. At present, the mental problems of poor students in colleges and universities are becoming increasingly prominent due to economic pressure, family conflicts and academic competition. However, the traditional mental health intervention model has the limitations of precision, limited sustainability and single assessment indicators. Based on this, this study takes art psychotherapy as the starting point, and explores the adaptability mechanism of its non-linguistic expression and low defensive characteristics to the intervention of poor students' mental health. The core paths of emotional metaphor release, social connection reinforcement and identity reconstruction under the framework of art psychotherapy help to build a new three-dimensional integrated model of "healing-growth-empowerment" for the intervention of poor students' mental health, and contribute to the comprehensive development of poor students and the innovative development of mental health education for poor students in colleges and universities.

**Key words:** College poor students; Art psychotherapy; Interventionism; Three-dimensional integrated model