

Research On The Practice Model Of Horticulture Therapy In Universities Based On The Idea Of Life Education

Wang Hongju Zhao Yin* Yin Hongxia Wang Yue

Shandong Agricultural University, Taian

Abstract: Life education is an education about life inquiry, life growth, and life exploration, and it is an important content of school education. Based on the status quo of life education for university students, the introduction of horticultural therapy, exploring its practice in life education, put forward a four-in-one hierarchy of horticultural courses for all students, horticultural activities organized by student organizations, guidance for special groups, and professional protection mode.

Key words: Life education; Horticultural therapy; University students

Received: 2020-03-10 ; Accepted: 2020-03-27 ; Published: 2020-03-30

基于生命教育理念的高校园艺疗法实践模式研究

王红菊 赵 银* 尹红霞 王 越

山东农业大学心理教育中心, 泰安

邮箱: zhaoyin@sdau.edu.cn

摘 要: 生命教育是关乎生命追问、生命成长、生命探索的教育, 是学校教育的重要内容。透过大学生生命教育的现状, 引入园艺疗法, 探索其在生命教育中的实践, 提出了面向全体学生开展园艺课程、学生组织开展园艺活动、针对特殊群体团体辅导、提供专业保障四位一体的层级模式。

关键词: 生命教育; 园艺疗法; 大学生

收稿日期: 2020-03-10; 日期: 2020-03-27; 发表日期: 2020-03-30

Copyright © 2019 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/>



2016年9月我国教育部发布的《中国学生发展核心素养》[1]明确提出“珍爱生命, 健全人格”, 要求教育要促进学生理解生命意义和人生价值。意大利

教育家蒙台梭利指出：“教育的目的在于帮助生命力的正常发展，教育就是主张生命力发展的一切作为。”可是近年来的大学生，抑郁、焦虑、自杀、他杀事件不断引发社会的广泛关注，心理健康问题日益突出。“人生的意义和价值是什么？”的价值迷茫、意义缺失在大学生身上的表现尤为突出。北京大学心理咨询中心主任徐凯文将其形象地命名为“空心病”。鉴于此，社会各界提出生命教育的理念并不断形成了自己的理论内涵。开展生命教育，越来越受到学校的重视。如何在钢筋水泥的世界中将“生命理念”真正传递给学生？如何让学生在情境和互动中拥有真实生命的体验？如何让学生在生活感到安心、得到满足感和成就感仍是现在面临的难题。梳理当前生命教育在高校的实践发现，存在着空洞化、刻板化、浮躁化的现象，更多停留在理论灌输和知识教育层面，缺少情境实践和体验 [2]。为此，本文将基于生命教育理念，引入园艺疗法的实践探索，以提供新的生命教育的实施模式。

1 园艺疗法与生命教育

园艺疗法是集医学、心理学、园艺学等为一体的交叉学科，关注实践和体验。目前，园艺疗法比较统一的是美国园艺治疗协会(AHTA)的界定：透过园艺活动，让参与者获得社交、情绪、身体、认知、精神及创意方面效益 [3] [4]。它最大的特色是以植物为媒介，以活动为载体，让人与自然、植物间产生心灵对话，经由“融入—体验—共鸣—分享”的历程，结合精神的投入、希望、期待等，察觉生命的美好与感动，从而获得身心疗愈 [3]。可见，园艺疗法的本质是生命与生命的对话，用生命来影响生命，以此开展生命教育具有十分重要的价值。

中国的哲学是生命的哲学，传统文化中“寄情山水”的思想蕴含着生命教育的探索。起源于西方的园艺疗法与我国传统文化中人们会更加喜欢自然环境，对水、泥土、植物、花卉、果实，森林、山川、河流等自然景物有更加强烈的喜好，这些能让我们的情绪得到安稳与祥和。也就是说，园艺疗法可以实现生命之间的链接，由此激发人的情绪体验和投入，在园艺活动中思考生命，感悟生命。

孔子言：“未知生，焉知死？”知生既是去追求生命的意义，实现自我在社会中的价值。生命是教育的原点，也是教育的本质，教育应当是建立在个体

生命基础上,向学生传递生命的价值和多元性。但目前教育出现了功利化的现象,笔者曾在课堂进行过“假如你有了500万,你会怎么分配?”的随机提问,多数学生回答“买房、买车,出去环游世界”等。就如北京大学的钱理群教授曾批评的,现在大学培养了一批“精致的利己主义者”。为消除实用主义、功利主义带来的负面影响,部分高校已经开展了生命教育课程,但总结发现,目前的生命教育课程存在着以下特点[1]:(1)生命教育理论化,空洞化,一般以传递生命知识,提高生存技能为重点,但情感的体验、触及灵魂的温度缺乏;(2)缺少学生的主动思考和参与。学生当下选择课程是为了获取学分,缺少对生命的体悟和思考,缺少对他人生命感动和体察;(3)缺少情境和对话,关于生命的教育要回归到对生命的理解中,而不仅仅是停留在课堂之上。活的生命教育中师生之间生动的交流,主动的对话是必不可少的。因此,在鲜活的生命教育框架下,来探索园艺疗法的实践模式就非常有意义。

2 园艺疗法在生命教育中的实践模式探索

梳理国内外的相关研究发现,除特殊儿童教育、精神卫生中心、康复医院外[5][6][7],园艺疗法也已开始应用于学校生命教育实践中,电子科技大学建设了三生教育基地——五感花园,开展了“园艺课程”“原来有你”“与生命对话:园艺健心”等多项活动。天津农学院心理教育中心借助学科优势发展了“花园漫步——走进园艺疗法”实践模式,采用课程和团体活动的形式提升大学生积极心理品质,建立园艺社团,进行危机学生的心理恢复实践等。李树和探索了园艺疗法在社区和学校的实施[8]。杨利利、丁闽江等人对园艺疗法在中医药院校的实践效果进行的问卷调查,结果发现,88.64%的体验者认为园艺活动可以让自己更加尊重生命、热爱生命,认识生命的生老病死过程,感悟生命的力量;77.29%的参与者认为对自己的情绪调试有很大帮助;78.76%的参与者认为可以增强自己自信心、提高自我认同等[9]。清华大学建筑学院景观学系李树华教授认为,身心健康与其居住环境密切相关,疫情期间也有园艺疗法的实践探索。因此,科学地设计园艺活动,探索其在生命教育中的具体路径,不仅提升学生对生命的体悟,还能调节情绪、增强自信,具有很高的心理健康教育价值。

2.1 园艺疗法在生命教育中的活动设计

推动园艺活动的实施，需要以“学生的需要”为中心，确认活动目标，进行科学的、有针对性的活动设计，主要考虑以下几个因素 [10]：

(1) 确认活动目标和参与活动对象的特点。例如年龄、专业背景、情绪状态等，需要注意的园艺疗法不适合精神疾病发作期间或者有自伤、自杀危机的对象。

(2) 确定团体大小，根据所选定的园艺主题确定比较合适的参加人数。

(3) 活动设计要考虑好地点，选择恰当的工具，创设安全感的环境。

(4) 园艺活动的时间长度。一般是 60 ~ 120 分钟为佳，如果有精神疾病或者其他特殊情况的参与者以 40 ~ 90 分钟为宜，过长的时间可能会导致参与者的负担，专注力下降。

(5) 赋予每一个活动生命的意涵或故事，让参与者体会自然的美好，获得生命的感动。

(6) 保留活动结束前的活动分享时间，分享自然与自己或人生经验的启发，让参与者之间彼此产生共鸣。

(7) 注意活动难度和活动美感的设计。注重选择操作简单又有一定美感的活动，可以提高参与度和成就感。

(8) 注意使用科学有效的量表评估园艺疗法带来的实际效果。

在此基础上，沈瑞琳在绿色疗愈力 [10] 中整合了五官六感的体验活动，筛选可操作性强，与生命教育相关活动进行整合，见表 1。

表 1 园艺疗法五感活动

Table 1 Five senses of horticulture therapy

| 五官六感 | 活动名称 |
|------|----------------------------------|
| 视觉 | 观察种子盆栽的生命历程；人造景观的情境疗愈力 |
| 听觉 | 原音重现的虫鸣鸟叫；聆听各种水流 |
| 嗅觉 | DIY 香草植物油；雕塑新型迷迭香 |
| 味觉 | 冲泡香草茶；食物 DIY |
| 触觉 | 魔晶土植栽；桌上禅宗庭园；压花 DIY；自然素材贴画；静思语叶拓 |
| 身体活动 | 生命的繁衍（播种、浇水、移植）、植物园参观 |

2.2 园艺疗法在生命教育中的路径探索

园艺疗法作为生命教育的可实施路径，需要纳入学生教育系统，要求活动和课程形成合力，教师和学生广泛参与，特殊群体有差异化关注，提供专业保障的多层级模式（图1）。

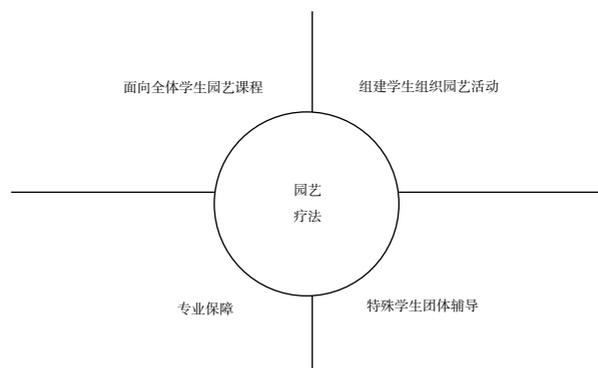


图1 四位一体层级模式

Figure 1 The four-in-one hierarchical pattern

2.2.1 面向全体学生，开展园艺课程

园艺疗法课程在一些学校有所实践，面向全校学生，以选修课的形式开展。在课程目标方面，园艺疗法设计的重点在于遇见植物的生命，增强与大自然以及人际之间的联结，体验生命的价值，培养乐观自信的人生态度。在课程内容选择方面，可涉及提升幸福感的盆栽植物类，促进认知思维开发的设计类课程，改善情绪、促进人际关系的桌上禅宗庭园、蝶恋花、水晶琥珀类，提高自信和自我认同的自然素材利用类，以及进行职业技能训练的种子繁殖以及无性繁殖类。在教学方法方面，可与心理技术相结合，如与箱庭疗法相结合开展团体植物箱庭，与绘画疗法相结合开展叶之曼陀罗或花之曼陀罗。在课程实施和评价方面，关注学生的需要，以学生为本，注重实践和评价的有效性。

2.2.2 组建学生组织，开展园艺活动

学生组织一方面可以提供学习、实践的平台，另一方面也是活动的主力军。在学生组织中可以开展活动沙龙、花艺制作与展览、遇见植物的生命摄影大赛、

自然素材贴画大赛等，这有利于发挥学生的主体作用，用同伴去影响同伴，用体验去推动体验。天津农学院在此方面进行了非常好的实践探索，其成立的学生组织，不仅举办了“园艺健心”的创意活动，而且运用学到的园艺疗法技术进行了创业，开设了面向社会的“艺枫工作室”。

2.2.3 针对特殊群体，开展成长性团体辅导

研究表明，园艺疗法对抑郁、焦虑、人际关系、自我认知等多方面都可以起到促进作用 [11]。针对高校里存在的有轻度心理问题的学生，可以进行公开招募团体小组，在结合音乐、绘画、箱庭的基础上，开展成长性团体辅导。陈慧娟选取有压力感的大学生为被试，在建立疗愈庭园后举办七周的园艺活动，包括种菜、报纸育苗盆、花艺设计、制作纸玫瑰、种植向日葵，利用前后测问卷做为评估工具，结果发现活动后所有参与者不论在园艺技能、增进自信、舒缓压力情绪及社交技巧上都有显著增进。

2.2.4 园艺治疗师的专业保障

园艺治疗师需要经过专业的培训。例如，在使用园艺疗法时，特别注意不要有侵入性的行为，例如在敏感部位涂抹自治膏药，使用不干净的未经消毒的工具，或品尝特殊草药、水果、食物等。在景观维护和花草选用时需要一些基本专业知识作为支撑。郭毓仁教授认为，园艺治疗师的养成课程主要包括《园艺学概论》《园艺治疗理论》《园艺治疗课程设计技巧》《园艺治疗的评估方法》《景观维护管理》等课程 [12]。只有专业教师作为指导，学生在实践过程中才能更有方向。

园艺疗法在中国的发展历史不长，但其作用非常显著，也更容易为大众所接受。园艺疗法作为身心疗愈的方式，被引入高校生命教育体系中，一方面可以培养学生尊重生命、热爱生命的体验，另一方面也可以帮助高校做好学生的心理健康教育工作，这不仅仅是由于部分学生对心理咨询以及心理治疗存有戒备心，园艺活动更容易被学生接纳，更主要的是园艺疗法本身就具有情感教育、自我效能提升和疗愈身心的积极价值，非常值得进一步探索和推广。

基金项目

山东高校大学生心理健康教育工作研究课题（XL19ZD06）。

参考文献

- [1] 高伟. 论“核心素养”的证成方式[J]. 教育研究, 2017, 38(7): 4-13.
- [2] 张超. 辅导员工作视角下开展大学生生命教育研究[J]. 学校党建与思想教育, 2017(24): 66-67.
- [3] Oh Y A, Lee A Y, An K J, et al. Horticultural therapy program for improving emotional well-being of elementary school students: an observational study [J]. Integrative Medicine Research, 2020, 9(1). <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.01.007>
- [4] 陈晓庆, 吴建平. 园艺疗法的研究现状[J]. 北京林业大学学报(社会科学版), 2011, 10(3): 41-45.
- [5] 胡晓龙, 梁哲, 张燕华. 园艺治疗对住院精神分裂症患者幸福感与缺陷感的改善[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(7): 498-503.
- [6] 方惠, 樊少磊, 崔红霞, 等. 园艺疗法改善畸胎引产孕产妇医学应对方式和创伤后成长的随机对照试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(9): 657-660.
- [7] 郭常见. 园艺疗法对孤独症谱系障碍儿童社交障碍干预效果的个案研究[D]. 沈阳师范大学, 2017.
- [8] 李树和. 园艺疗法在社区和学校的实施[J]. 农业科技与信息(现代园林). 2013, 10(04): 15-19.
- [9] 杨利利, 丁闽江. 园艺疗法在中医药院校大学生心理健康教育中的创新实践[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2019, 17(6): 85-87.
- [10] 沈瑞琳. 绿色疗愈力[M]. 台北: 麦浩斯资讯股份有限公司, 2010.
- [11] Ashman J. Growing healing one garden at a time [J]. J Christ Nurs, 2016, 33(1): 35-37. <https://doi.org/10.1097/CNJ.0000000000000229>
- [12] 郭毓仁. 遇见园艺治疗的盛放[M]. 台湾: 养沛文化馆.