

# 教育研讨

2025年8月第7卷第8期

## 基于表达性艺术治疗的大学生心理健康教育课程优化

王迪 高涓源 赵立 谭盛欣

天津传媒学院, 天津

**摘要** | 结合我校近2年学生心理测评结果、艺术类学生心理特点及传统大学生心理健康课程的局限性等研究背景, 本研究采用文献研究、问卷调查、访谈等方法, 对大学生心理健康课程进行优化。本课程优化以表达性艺术治疗为基础, 以Malchiodi理论核心及创伤知情治疗原则为指导, 构建“双维目标—四项原则—四阶模块”的大学生心理健康教育课程实践整体框架, 为大学生心理健康教育课程优化提供新思路。

**关键词** | 表达性艺术治疗; 心理健康教育; 艺术类学生

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/>



随着物质生活的极大满足以及社会变革的推进, 人们内心所受到的冲击尤为剧烈, 网络文化也在不断扰动着人们的心理状态<sup>[1]</sup>。因此, 重视大学生的心理状态成为必然趋势。

### 1 研究背景

在2024年的研究中, 我校2023级艺术类大一新生心理状况如下: 存在严重心理危机的学生占总体的13.9%, 存在一般心理问题的学生占总体的24.99%<sup>[2]</sup>; 2024年, 严重心理危机学生的检出比例为13.7%, 一般心理问题的学生占总体的26.3%, 两年的比例基本持平。相较于其他普通高校, 我校的检出比例略高, 这与艺术类学生的心理特点密切相关。

艺术类学生通常具有高度的情绪敏感性和丰富的内心世界, 更容易受到外界刺激的影响, 产生强烈的情绪波动。并且, 相较于非艺术专业学生, 他们的负性体验更多, 这些体验不仅来自原生家庭、成长环境, 更与专业学习紧密相关。例如, 创作作品被否定可能转化为自我怀疑, 创作瓶颈则会导致压力增加或焦虑情绪产生。虽然心理问题检出比例较高, 但并不是所有学生都能有意识地进行心理预防或主动寻求专业帮助。因此, 心理健康教育课程成为学生学习心理健康知识的重要途径, 而传统课程方式在教学过程中, 容易让学生产生学习倦怠<sup>[3]</sup>。俞国良对全国7省市15所高校的10405名大学生进行调查, 研究表明, 大学生对心理健康教育内容存在多

基金项目: 天津传媒学院2024年度本科教学改革项目立项项目“基于表达性艺术治疗的大学生心理健康教育课程优化”(B24136590803)。

通讯作者: 王迪, 天津传媒学院, 讲师, 研究方向: 应用心理。

文章引用: 王迪, 高涓源, 赵立, 等. 基于表达性艺术治疗的大学生心理健康教育课程优化[J]. 教育研讨, 2025, 7(8): 901-905.

<https://doi.org/10.35534/es.0708170>

样性需求,但对现有课程的满意度较低<sup>[4]</sup>。传统课程无法触动学生深层体验等问题,在艺术类大学生群体中尤为突出:传统讲授方式虽然能够传递心理知识,但无法有效解决学生因创作困境与心理创伤共同衍生的现实问题,进而形成“心理困扰影响创作,创作困境加剧心理困扰”的恶性循环。

在我校课程优化的前期准备工作中,本研究面向本校学生发放580份问卷,回收有效问卷550份。该问卷涵盖心理困扰类型、课程满意度、能力提升感知等内容。为深入了解学生需求,本研究随机抽取12名学生代表开展半结构化访谈。结果显示,超过九成学生期望增设与自身专业领域密切结合的课程主题,如“艺术创作心理调适”“创作压力管理”等;同时,有相当比例的学生提出应增加实践性教学环节,侧重培养情绪调节技巧、压力应对策略等实用心理技能。具体而言,学生对情绪调节方法(82%)、职业规划心理指导(75%)等内容的的需求度较高。

陈嘉婕等人的研究表明,表达性艺术治疗能显著缓解大学生的焦虑抑郁情绪、唤醒其自尊和积极态度、改善个体与社会联系的质量<sup>[5]</sup>。陈嘉婕等人的研究发现,“表达性艺术治疗团体辅导”系列课程可以对大学生的情绪调节、自我修复与成长等方面产生较为显著的效果<sup>[6]</sup>。此外,马蓉的研究指出,表达性团体心理辅导能有效改善大学新生适应期的心理状况,对提升其学习投入度及生活适应能力具有积极促进作用<sup>[7]</sup>。结合学生需求与既往研究,本研究决定将表达性艺术治疗技术和大学生心理健康教育课程相融合,并立足艺术类学生的心理特点和专业特色,开展本课程的优化工作。

## 2 表达性艺术治疗的概述

表达性艺术治疗是一门整合多种艺术形式的治疗技术和方法。其技术丰富多样<sup>[8]</sup>,具体包括绘画类(绘画、拼贴画、曼陀罗、壁画)、音乐舞蹈类(舞动、音乐)、手工制作类(玩偶制作、雕塑、沙盘游戏)、书写类(日记、写作、生命地图)及戏剧摄影类(心理剧、摄影)<sup>[9]</sup>。

表达性艺术治疗存在两种核心理论取向,即“艺术心理治疗”取向和“艺术创造即治疗”取向<sup>[9]</sup>。“艺术心理治疗”取向鼓励当事人通过自发的艺术表达展开作品自由联想,治疗师依托这些象征性作品与来访者开展分析工作;“艺术创造即治疗”取向着重强调创作过程,认为创作过程本身即是疗愈的关键,并且该过程不会激发创作者的心理防御。鉴于本课程并非针对个体的心理治疗,因此采用第二种理论取向——“艺术创造即治疗”取向,期望创作者通过创作合理表达和宣泄情绪,同时深化内在体验,重新整合未被觉察的心理困扰。

## 3 表达性艺术治疗对课程的优化

### 3.1 课程的理论依据与建构

#### 3.1.1 理论依据及工作逻辑

Malchiodi(2020)的研究指出,创伤经历会对大脑的布洛卡区(语言中枢)产生影响,致使个体难以表达内心所想<sup>[10]</sup>。本研究在工作实践中发现,部分学生会常出现“想说却说不出”的情况。而表达性艺术治疗不强调言语表达,更注重非言语表达,可以帮助学生绕过语言防御,通过艺术创作将内心情感外化。

传统大学生心理健康教育课程遵循“由上而下”的逻辑,即从认知层面逐渐过渡到情绪,而本课程拟采用“由下而上”的路径,通过听觉、触觉、视觉等多感官体验,为学生营造内心安全的环境,不触发、不追溯创伤记忆借助各种形式的艺术活动调节其生理唤醒水平,降低负性情绪体验。在基础上,再通过“感官—动觉—叙事—听觉—节奏”的多模态艺术媒介的协同作用,激活个体不同的感官通道,引导其实现情绪表达和认知整合。

#### 3.1.2 “创伤知情”在课程中的应用

创伤知情是一种服务理念与实践方式:它承认创伤的普遍性,理解创伤对个体的多方面影响,并致力于创设安全的环境以避免二次创伤。这种理念常用于心理治疗领域,本研究在授课过程中发现,传统授课方式有时会激活部分学生的创伤体验,导致其产生课程回避行为。因此,“创伤知情”的工作逻辑也需融入本课程设计中,具体体现在以下方面:

(1)安全优先:需保证学生的身体感受和心理感受安全。例如,选择无干扰的教室作为授课场地;课前播放舒缓音乐,营造安全放松的氛围;准备多样化、无威胁性的艺术材料。活动过程中,不评判、不强迫学生参与,若学生感到不适,可随时暂停或退出活动。

(2)信任透明:活动开始前,需明确告知学生活动目的、实施流程及边界;教师在活动开展过程中,需要保持规则与态度的一致性,避免突然变更规则,防止破坏师生间的信任关系。

(3)自主选择的权利:给予学生充分的自主权,学生可自由决定是否分享个人作品,自由定义作品的意义与内涵,最大限度避免因外部压力导致的二次伤害。

(4)资源导向:秉持“发掘学生内在力量”的理念,积极引导学生关注并调动自身内在支持性资源(如过往克服困难的成功经验)与外在支持性资源(如亲友、专业教师的帮助),从而有效提升其心理弹性。

(5)定位与转介规范:本课程定位于心理问题预防,不属于个体心理咨询范畴。如在教学过程中发现学生存在严重心理困扰,须依据心理学专业伦理规范,及时将其转介至学校心理健康服务中心,确保干预过程的

合规性与连续性。

### 3.2 课程的优化路径

#### 3.2.1 课程目标

(1) 初级目标：心理能力发展

提升情绪觉察与表达能力：引导学生学会表达自身情绪（尤其负面情绪），从而提高情绪觉察和表达水平，减少负面情绪的压抑。

提升压力管理能力：运用表达性艺术治疗方式，帮助学生将心理理论和实践相结合，缓解学业和创作压力，提高压力管理能力。

提高心理弹性：依托表达性艺术治疗的形式，发掘学生内在力量，引导其关注并调动内在与外在支持性资源，从而提高心理弹性。

提高共情能力：通过团体中的沟通交流，引导学生观察他人情绪表达方式，理解个体情绪感受和表达的差异性，从而增强共情能力及人际交往能力。

(2) 高级目标：创作能力提升

突破思维定式：学生长期专注于本专业学习，对其他艺术形式的表达易存在局限（如舞蹈专业学生更关注动作优美度，可能忽略歌曲中的情绪表达）。通过表达性艺术治疗的多元方法，丰富其艺术形式认知，深化对艺术的理解，激发创作灵感。

链接情感与创作：借助不同形式的艺术创作，帮助学生积累丰富的情绪体验，引导其将个人感受与创作结合，减少“架空式”创作，让作品更具有“灵魂”。

降低结果焦虑：活动过程中强调个人体验的重要性，聚焦创作中的感受和探索，帮助学生缓解“怕做不好”“怕不完美”的心理，引导其认识“过程的重要性”及“创作并非一蹴而就”的理念，从而减轻创作焦虑，更深入地投入创作。

#### 3.2.2 教学原则

为实现“心理支持”与“创作赋能”的双重教学目标，并结合创伤知情理念的应用，本研究制定以下四项教学原则，确保课程安全开展与教学有效性。

(1) 过程导向优先：教学评价应聚焦学生在创作过程中对情感变化、主观感受体验的表达，而非作品本身的艺术性。

(2) 象征性表达引导：尽量避免让学生直白描述个人创伤性经历，引导其采用隐喻式、符号化的方式表达情绪，防止创伤被激活，保证学生心理安全。

(3) 非解读性引导：学生分享艺术作品时，教师需避免使用评价性语言，保持中立态度，提问以开放性问题为主，尊重学生对自身作品的定义，从而强化其内在的自主和独立体验。

(4) 团体支持与个体适配兼顾：开展团体活动时，需营造安全、包容的环境，让学生感受同伴支持的氛围；同时尊重学生个体差异，提供个性化表达空间，允

许其以偏好的方式进行表达。

#### 3.2.3 教学设计

本课程遵循“安全建立—情绪探索—资源构建—整合应用”的递进式逻辑框架，增设实践课程，并做如下调整：共设计四个教学模块，每模块安排3学时，总计12学时。各模块均采用“轻理论、重实践，理论与实践并行”的双路径教学策略，在确保理论知识有序传授的同时，提高学生对课程的主体参与感及体验内化效果。各模块具体设计如下。

##### 模块一：安全关系建立

核心目标：构建安全、信任的团体关系，引导学生熟悉并感受课程提供的艺术材料，使其可以在这种环境中自由表达和体验。

主要教学内容：

(1) 共建团体契约：师生共同制定团体契约，明确“非批判性表达、隐私保密、自主选择权、不自我暴露”的课堂规则，强化学生对团体的安全感与归属感，厘清团体互动的边界，避免引发创伤体验。

(2) 艺术材料的感官探索：提供黏土、彩色卡纸、蜡笔、水彩笔等多元艺术材料，引导学生通过触觉、视觉等方式自由体验，建立“艺术创作无需门槛”的认知，消除畏难情绪与追求完美的执念，为后续创作奠定基础。

(3) 多感官着陆训练：通过触觉锚定、视觉聚焦开展减压练习，引导学生将注意力转移至当下的感官体验，学习并掌握借助感官调节缓解即时焦虑的方法。

##### 模块二：感官体验与情绪外化

核心目标：通过艺术创作将内隐情绪外显化、可视化，帮助学生建立识别自身情绪的意识，树立“负面情绪也有存在价值”的理念。

主要教学内容：

(1) 盲画情绪表达：采用闭眼随意作画的方式，降低对绘画技巧的要求，引导学生通过线条的粗细、疏密及色彩传递当下情绪，实现情绪可视化。

(2) 跨通道情绪体验练习：运用音乐、舞蹈类表达性艺术技术，引导学生借助“听觉—触觉—视觉”多感官通道感知和表达情绪，帮助其感受情绪的自然流动，深刻体会不同情绪（通过播放不同类型音乐、展示舞蹈片段等材料）带来的身心感受。

(3) 情绪外化塑形：通过黏土塑造等手工制作类表达性艺术方式，引导学生将某一时刻或当下的情绪转化为具体形态；创作结束后，组织学生分享创作过程中的感受，（如通过何种方式塑造情绪、身体产生何种感受），帮助其建立具身化体验。

##### 模块三：心理资源识别与强化

核心目标：帮助学生整合内在和外在心理资源，增强心理弹性，提高应对挫折（如创作困境）的能力。

主要教学内容：

(1) “平静之地”拼贴制作：通过拼贴画创作，

引导学生构建能够让自己感到安全、放松的场景，并分享在这种场景中的内心感受与情绪体验，帮助其建立安全的心理锚点。当遇到困境时，学生可以通过想象这一“平静之地”，缓解情绪、稳定内心，待理智恢复后再处理问题。

(2) 力量符号设计：先通过音乐放松训练，稳定学生内在情绪，再引导其运用绘画、黏土或书写等方式，想象并创作专属的“力量符号”。通过这一过程，帮助学生探索内在自我，强化自我认同。

(3) 团体资源汇总与分享：在小组内分享各自设计的“力量符号”，共同探讨遇到挫折时可以借助的社会支持系统及其他资源。通过交流拓展学生解决问题的视角，帮助其探索新方法，进而找到更适合自己的应对策略。

#### 模块四：经验整合与创作应用转化

核心目标：将前序模块的心理体验整合为系统的个人成长经验，帮助学生建立自我体验与创作的关联，最终实现心理能力和创作能力的协同提升。

#### 主要教学内容：

(1) “生命河流”地图或“心灵剧本”创作：通过绘画或叙述形式，制作记录个人心理变化与创作经历的“地图”或“隐喻剧本”，并标注其中的“低谷期”和“突破期”。帮助学生觉察情绪与创作的关联，课程尾声补充压力科普内容，使其理解“适度压力最能激发创作潜能”的原理。

(2) 自我宣言面具制作：结合绘画与手工创作设计面具，并提炼一句鼓励自身创作的话语（如“我的作品是独一无二的”）。利用创作实践和积极心理暗示，增强学生对自身创作的信心，提升创作动力。

(3) 课程整合：小组内围绕“前序模块所学方法，哪些更适合自己的”“感受最深刻的体验”“对创作观念的影响”等问题展开讨论与分享，将所学所感有效转化为现实中可以运用的方法或策略，形成“心理成长—创作赋能”相互促进的教育闭环。

## 4 讨论

本课程优化突破了传统心理健康教育的“重理论、轻实践”的局限，满足了大学生对体验式教学的需求，更契合艺术类大学生的心理特点，能提升其课程参与意愿。同时，课程采用学生熟悉的艺术形式传递心理健康知识，对其心理成长和发展起到良好的促进作用。通过心理和创作的联动，一方面，可帮助学生掌握情绪表达、压力管理等方法，缓解心理困境；另一方面，能激发创作灵感，消除创作畏难情绪，进而减轻对创作焦虑。

不过，本课程优化仍存在一些难点和不足。课程对教师能力提出更高要求：心理教师不仅需具备扎实的心理健康教育知识，还需掌握表达性艺术治疗的实操方法及创伤知情治疗的工作逻辑和能力。

尽管课程中明确表达性艺术治疗的使用取向为“艺

术创造即治疗”，但无法完全排除课程过程中，有严重心理创伤的学生出现创伤相关表达的情况。因此，教学中既需要及时关注此类学生，确保其获得必要支持，又需要严守伦理边界，不在课程中处理个人创伤议题，而是按规范将学生转介至学校心理健康服务中心或专业医疗机构。

除此之外，学生心理成长和创作能力提升均属于内隐且持续发展的过程，很难通过量化的方式全面评估。后续需进一步完善评估机制，通过长期观察、质性访谈、作品分析等多元方式，追踪学生成长变化，综合判断课程实效。

## 5 总结与展望

本课程优化以表达性艺术治疗为基础，以Malchiodi理论核心及创伤知情治疗原则为指导，构建“双维目标—四项原则—四阶模块”的课程实践整体框架。这一框架有效解决了传统心理健康课程“重理论、轻实践”的问题，为大学生心理健康教育课程优化提供了新思路。同时，为学生搭建了安全、有效的自我体验和探索环境，助力其提升整体心理健康水平。

未来研究可从三方面推进：其一，扩大研究样本，针对不同专业、不同年级学生开展比较研究，结合群体差异针对性优化课程模块，增强课程的可推广性；其二，可进一步开发大学生心理健康教育校本课程，为艺术类高校打造特色心理健康课程提供可参考的实践范式；其三，持续完善理论体系和实践路径，通过更深入的探索，推动大学生心理健康素质与专业能力协同发展，切实实现“心理育人”“以艺愈心”的价值落地与实践闭环。

## 参考文献

- [1] 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华. 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破[J]. 黑龙江高教研究, 2021, 39(12): 145-149.
- [2] 王迪, 赵立, 高涓源. 艺术类大一新生心理问题研究及对策——以天津传媒学院为例[J]. 中国心理科学前沿, 2024, 6(10): 1999-2008.
- [3] 武培博. 论表达性艺术治疗在心理健康教育课程改革中的应用[J]. 当代教育实践与教学研究, 2016(4): 199-200.
- [4] 俞国良. 我国学校心理健康状况与教育效能的基本估计: 调研证据[J]. 基础教育参考, 2023(9): 3-14.
- [5] 陈嘉婕, 宋文莉, 李红菊, 等. 表达性艺术治疗对大学生抑郁焦虑情绪干预探讨——以北京师范大学为例[J]. 艺术教育, 2021(12): 38-41.
- [6] 陈嘉婕, 王卓凯, 孟硕. 表达性艺术治疗用于大

- 学生心理健康教育课程探究 [J]. 北京教育 (德育), 2022 (1): 85-88.
- [7] 马蓉. “表达性团体心理辅导”对大学适应期新生的干预效果研究 [J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报, 2025 (2): 71-75.
- [8] Price J S. Creative Healing: An expressive art therapy curriculum designed to decrease the symptoms of depression and anxiety [D]. Prescott: Prescott College, 2009.
- [9] 章学云. 表达性艺术治疗研究综述 [J]. 上海教育科研, 2018 (2): 78-81.
- [10] Malchiodi C A. Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process [M]. New York: Guilford Press, 2020.

## Optimization of College Mental Health Education Curriculum Based on Expressive Arts Therapy

Wang Di Gao Juanyuan Zhao Li Tan Shengxin

*Tianjin College of Media & Arts, Tianjin*

**Abstract:** Based on the research background including the psychological assessment results of students in our university over the past two years, the psychological characteristics of art majors, and the limitations of traditional college students' mental health courses, the authors optimized the college students' mental health course by adopting methods such as literature research, questionnaire survey and interview. With expressive art therapy as the foundation, and guided by the core of Malchiodi's theory and trauma-informed treatment principles, the optimization of this course constructs an overall practical framework of the college students' mental health education course featuring the “Two-Dimensional Goals - Four Principles - Four-Stage Modules”, which provides new ideas for the optimization of college students' mental health education courses.

**Key words:** Expressive art therapy; Mental health education; Art majors