

少数民族文化中艺术治疗元素融入高校心理育人研究

管晓梅 万观玲 李成志

广西民族大学，南宁

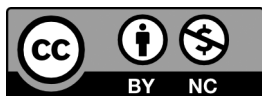
摘要 | 本研究旨在探索中国少数民族文化中的艺术治疗元素融入高校心理育人体系的实践路径与核心价值。我国“多元一体”的民族格局，孕育了底蕴深厚、形态丰富的少数民族文化资源。其中，传统音乐、舞蹈、绘画及仪式活动等蕴含独特的艺术治疗价值，对促进情绪表达、助力心理调适具有积极作用。本文从课程建设、心理辅导实践与校园文化活动等维度，将少数民族文化中的艺术治疗元素融入高校心理育人体系。研究表明，这一整合模式不仅有望提升大学生的心理健康水平，还有助于增强其文化认同感与民族归属感，从而为培养具有文化自信的新时代青年提供新的支持路径。该探索既为高校心理育人工作提供了创新思路，也为少数民族文化的当代传承与实践应用开辟了新途径。

关键词 | 少数民族文化；艺术治疗；心理育人；大学生

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/>



1 研究背景

教育部等十七部门联合印发的《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）》强调，各地应结合自身文化特色，积极探索学生心理健康工作的有效路径。这一政策为挖掘民族地域文化中的心理健康教育资源、将其融入高校心理健康教育体系，提供了强有力的政策支持和明确的方向指引。我国少数民族文化资源丰富多样，不仅是中华民族文化宝库中的璀璨明珠，更蕴含着丰富的艺术治疗元素，为高校心理育人开辟了新的实践路径。近年来，艺术治疗作为一种新兴的心理干预方法，因其独特的疗愈效果备受关注。它通过艺术创作过程，帮助个体表达难以用言语

表述的情绪与内心冲突，从而促进心理成长与自我疗愈。少数民族文化中的音乐、舞蹈、绘画等艺术形式，为艺术治疗提供了宝贵的素材与多元化的视角。

随着社会转型加速，大学生群体面临多重压力挑战。学业上，课程难度提升、学术竞争激烈，以及繁重的考试压力，使学生负担沉重；生活中，复杂的人际关系与跨文化环境适应等挑战，往往使内向特质显著的学生群体面临更大心理负荷（张慧，2023）。此外，就业市场的严峻形势也加剧了学生的焦虑情绪。这些压力导致大学生心理健康问题日益突出，而传统的心理育人方式，如理论讲授、个体咨询，形式单一，已难以满足学生多样化的心理需求。在此背景下，将少数民族文化中

基金项目：广西少数民族文化中的艺术治疗元素融入高校心理育人的探索研究（2023KY0140）。

通讯作者：李成志，广西民族大学讲师，研究方向：大学生心理健康。

文章引用：管晓梅，万观玲，李成志. (2025). 少数民族文化中艺术治疗元素融入高校心理育人研究. *中国心理学前沿*, 7(9), 1184–1188.

<https://doi.org/10.35534/pc.0709193>

的艺术治疗元素融入高校心理育人工作，成为一项具有重要价值的创新实践。

2 少数民族文化中艺术治疗元素概况

2.1 少数民族文化中音乐艺术治疗元素

音乐艺术治疗是一门新兴的边缘交叉学科，融合音乐、医学和心理学的理论与方法，以音乐活动为媒介，旨在促进个体身心健康。音乐是一种非语言、无国界的听觉艺术，通过不同节奏和音高的组合，形成不同类型的音乐，为人们带来特殊的听觉体验。少数民族音乐具有独特的旋律和节奏，能激发人的情感共鸣，达到调节情绪、缓解压力的作用（杨洁，李艳红，2024）。这是因为音乐能够直接影响人的情绪反应系统，激发大脑中与情感相关的区域活动。例如，我国少数民族侗族大歌，其和谐的多声部演唱形式，能让人感到宁静与团结（闫瑾，2023）。当人们聆听或参与到这样的音乐创作中时，能够在旋律和节奏中释放负面情绪，找到内心的平静。壮族山歌历史悠久，尤以三月三歌圩最为隆重，壮民从盘古开天地一直唱到如今，几乎人人能歌善唱，已近“以歌代言”的地步。壮族山歌的表现形式淳朴、自然、真实，乡土气息格外浓厚，壮族人民善以山歌来表现生活，抒发自己的思想感情（覃龙军，2021）。蒙古族的长调音乐，其悠扬舒缓的旋律，能够唤起人们内心深处的情感，为人们提供一种情感宣泄的出口，这与艺术治疗中通过音乐来调节情绪的原理相契合。在高校心理健康教育中，可借鉴音乐艺术治疗形式，组织学生欣赏或学习演唱少数民族音乐，帮助学生放松身心，调节情绪状态。

2.2 少数民族文化中舞蹈艺术治疗元素

少数民族文化中的舞蹈艺术，作为一种独特的表达形式，蕴含丰富的艺术治疗元素。舞蹈通过躯体语言表达情绪情感，使舞者在舒展动作中释放情绪、缓解压力，进而促进身心和谐统一。藏族锅庄舞以围圈而舞的形式、舒展奔放的动作，以及张弛有度的节奏，展现了舞蹈在情绪调节中的多重功能。快节奏时，有力的甩袖与跺脚动作能够有效宣泄压力、愤怒等负面情绪；慢节奏下，优雅的动作则有助于表达喜悦、宁静等积极情感，进一步增强舞者的情绪认知与表达能力（许燕媛，徐文闯，2023）。锅庄舞不仅生动呈现藏族同胞豪爽奔放的民族性格，更通过个体与集体的动态平衡，将这种独特个性融入整体氛围，使舞者与观者在愉悦的情绪体验中实现情感共鸣与联结。在藏族传统节日或庆典中，锅庄舞成为人们释放情绪、实现心理减压的重要媒介（姜嫄，2023）。苗族芦笙舞中，舞者边吹芦笙边跳舞，动作轻盈欢快，与悠扬的芦笙节奏紧密契合。其多在社交、庆祝场合呈现，为人们搭建社交平台，从而缓解个体孤独感，增强社会支持。在坡会等节日中，

舞者通过默契配合，释放喜悦、宣泄情绪（李雅倩，2014）。瑶族长鼓舞，舞者持鼓而舞，动作刚健灵活。它与瑶族祭祀、庆祝活动紧密相连，是良好的身心协调训练方式。舞者需控制身体动作与击鼓节奏匹配，提升专注力与身体控制能力，在庆祝活动中激发积极情绪，感受坚定与从容（贾燕，2024）。壮族的扁担舞，起源于劳动生活，由舞者持扁担敲击长凳或地面，节奏明快有力，动作刚劲矫健，能让舞者在用力敲击扁担时释放压力，其集体性又增强了凝聚力，如丰收庆典上，农民们通过此舞宣泄劳作压力，收获心理愉悦（韦慧梅等，2024）。这些少数民族舞蹈从情绪宣泄、社交互动、身心协调等多个维度，展现出独特的艺术治疗价值，也是少数民族文化智慧的生动体现。

2.3 少数民族文化中绘画艺术治疗元素

少数民族文化中的绘画艺术形式多样，壮锦、苗绣、藏族唐卡等均蕴含独特的艺术治疗元素。这些艺术形式不仅展现民族文化的深厚底蕴，还为学生提供表达内心世界、提升自我认知和创造力的有效途径。壮锦作为壮族传统的织锦艺术，以其绚丽的色彩和精美的图案著称。其图案多取材于自然万物和神话传说，如蝴蝶纹、水波纹等，展现了壮族人民对自然与生活的热爱（徐丽君，王煦，2025）。在创作壮锦过程中，织者需高度专注于丝线的穿梭与色彩搭配，这一过程犹如冥想，能够使内心平静，缓解焦虑情绪。同时，欣赏壮锦时，其丰富色彩与独特图案能唤起积极情感，如明亮色彩带来活力，吉祥图案则给予心理慰藉，增强人们面对生活的信心（石小瑞，柏贵喜，2023）。苗绣作为苗族文化的瑰宝，以其细腻的针法和丰富的图案著称，常见有龙纹、鸟纹等，这些图案承载着苗族的历史记忆与文化信仰。在绣制苗绣的过程中，绣者将情感融入每一针每一线，这不仅是艺术创作，更是一种情感宣泄与表达的方式。对于佩戴或欣赏苗绣的人来说，这些蕴含民族文化的图案能引发文化共鸣，增强文化认同感与归属感，从而缓解文化冲击带来的迷茫与不安（夏晓春，2008）。藏族唐卡则以其细腻的绘画风格和浓烈的色彩著称，题材以宗教为主。绘制唐卡需要遵循严格仪轨，绘制者在创作过程中必须全神贯注，这有助于他们进入冥想状态，排除外界干扰，减轻焦虑情绪。对于观者而言，唐卡的宗教内涵与神圣感能够提供精神寄托，其色彩组合也具有调节情绪的作用，如暖色调激发活力，冷色调则带来平静（兰倩，白玛措，2021）。壮锦、苗绣、藏族唐卡从创作到欣赏的各个层面，都在情绪调节、文化认同和心理慰藉等方面展现出独特的艺术治疗价值，为少数民族文化注入了深厚的人文关怀。当学生参与到对这些图案的临摹或再创作时，能够沉浸在一种富有文化内涵的艺术氛围中，培养专注力，同时在绘画过程中表达自己潜意识中的情感和想法，这不仅有助于自我认知的提升，也为情绪抒发提供了健康渠道。

2.4 少数民族文化中其他艺术治疗元素

少数民族文化中的多元艺术形式，如仪式活动、工艺美术和戏剧等，蕴含着独特的艺术治疗价值。以壮族蛙婆节为例，每年正月举行的仪式包括寻蛙婆、祭蛙婆、唱蛙婆、葬蛙婆等环节，融合了敲锣打鼓、山歌对唱和傩舞等形式（邵志忠等，2006）。在仪式过程中，山歌对唱不仅是文化传承的载体，更为参与者构建了情感表达与思想交流的场域；热烈的舞蹈与集体仪式则通过强化文化认同感，为人们提供精神寄托，增强面对生活困境的勇气与信心。陶艺作为少数民族工艺美术的代表，在艺术治疗中展现出显著优势。西南少数民族的陶艺创作历史悠久，通过非语言表达方式，个体可在创作过程中实现自我反思和情感宣泄。研究表明，陶艺创作中的触觉体验与创造性劳动具有双重疗愈作用：一方面，对陶泥的物理性掌控（如拍打、塑形）可调节情绪；另一方面，创作作品成为自我投射的载体，帮助个体突破心理防御机制（王贞，高艳梅，2021）。此外，团体陶艺活动还能通过成员协作构建支持性社交网络，促进心理健康的社会化修复。藏戏作为藏族文化的精神象征，通过程式化表演、象征性叙事和宗教音乐，构建出具有文化疗愈力的审美空间。观众在观赏戏剧时，既能通过情感投射释放压力，又能借助宗教元素获得精神慰藉（刘志群，2006）。这些多元化的艺术形式，从个体创作到集体实践，构建起多层次的心理健康支持体系，不仅展现了民族文化对心灵疗愈的深刻理解，还为现代心理健康教育提供了兼具文化厚度与实践效能的新路径。

3 少数民族文化中的艺术治疗元素融入高校心理育人的途径

3.1 课程体系优化路径

高校可以结合民族地区文化特色，构建民族艺术心理疗愈的特色课程，将少数民族的艺术形式，如音乐、舞蹈、绘画等分模块设计课程内容。课程设计按照从理论到实践的架构。理论层面，从解读少数民族文化内涵入手，挖掘里面渗透的心理疗愈原理。实践层面，通过实际操作让学生感受民族文化的凝聚力与共通性。此外，可在心理健康课程中融入少数民族艺术形式，选用少数民族艺术形式设计课堂活动，并与心理学前沿理论结合。例如，课堂中运用具身认知原理，设计壮族扁担舞节奏训练，学生在敲击动作中切实感受力的反馈，激活前庭觉，活跃课堂气氛，提升注意力。同时，将唐卡绘制与传统正念技术结合，通过艺术创作深化学生的自我认知。

3.2 文化浸润型心理辅导体系构建

在高校心理咨询与团体辅导中，表达性艺术治疗是一种有效的手段，能够为学生提供安全、自由的心理

空间，而民族地区的高校有其特殊性，学校很大一部分学生是来自少数民族群体，有独特的文化背景。研究表明，融入民族元素的咨询对降低少数民族学生的阻抗和提升情感表露深度有积极影响（余东芳等，2022）。在民族地区高校开展心理辅导时，巧妙借用少数民族的艺术形式，能够极大地满足民族地区学生的特殊需求。在环境营造上，可以整合壮锦的几何韵律、铜鼓的太阳纹饰、绣球的同心结构等民族文化符号打造特色的空间环境。这种基于民族文化建设的沉浸式空间，能让民族地区学生在心理辅导过程中，从环境中汲取力量，找到强烈的归属感和安全感，进而更加放松自在，顺畅地敞开心扉，倾诉内心的困扰与烦恼。

少数民族艺术形式亦可转化为咨询手段，唐卡绘制作为绘画疗法的工具，学生通过选择颜料、勾勒线条、填充色彩等步骤，将内心难以言说的情感、困惑与期望具象化于画布之上。这不仅为学生提供了一个安全、非言语的情感表达出口，同时咨询师也能依据学生的绘画内容，深入洞察其心理状态，从而给予更具针对性的心理支持。在团体辅导中，学生们共同参与少数民族舞蹈的学习，在群体互动中释放压力、增强自信，同时通过肢体语言的交流与协作，改善人际关系，提升团队凝聚力。少数民族音乐亦是不可忽视的咨询资源，如侗族大歌那美妙和谐的多声部旋律，具有强大的感染力与抚慰性。在个体咨询时，播放侗族大歌，引导学生专注聆听，沉浸于音乐所营造的宁静氛围中，放松身心，缓解焦虑与紧张情绪。在团体辅导中，组织学生学唱侗族大歌，通过共同的歌唱体验，促进成员之间的情感共鸣与交流，营造积极向上的团体氛围。

3.3 实践活动创新体系构建

开设少数民族文化艺术治疗工作坊和举办校园文化节。具体而言，可邀请少数民族艺术家或专业的艺术治疗师来校举办工作坊，带领学生开展少数民族音乐创作、舞蹈编排、绘画创作等活动。在音乐工作坊中，让学生亲身体验民族音乐的创作和演奏，感受音乐对情绪的影响；在舞蹈工作坊里，学习民族舞蹈动作，在舞动中释放压力；在绘画工作坊中，临摹民族绘画图案，探索自我内心世界。在工作坊中，学生可以与他人合作，共同完成一个艺术作品，这有助于提高他们的人际关系处理能力，同时也能通过艺术创作来释放压力。举办以少数民族文化艺术治疗为主题的校园文化节，设置民族音乐演奏会、民族舞蹈比赛、民族绘画展览等活动，为学生提供沉浸式的民族文化体验平台。其中，民族音乐演奏会通过节奏与旋律引导学生进入放松状态，缓解心理压力；民族舞蹈比赛通过身体律动帮助学生释放情感，增强心理韧性；民族绘画展览借助色彩与图案的视觉冲击，引导学生进行自我表达与内心探索。文化节的多样性和互动性可激发学生参与热情，丰富校园文化生活，为学生提供展示自我、增强自信的舞台。

3.4 校园文化一体化宣传

通过多元形式传播少数民族文化。在校园广播中开设“民族文化之声”专题栏目,定期介绍少数民族的历史、风俗、传统技艺等知识,如讲述蒙古族那达慕大会的节日起源、播放维吾尔族十二木卡姆音乐、分享藏族《格萨尔王传》等民间故事,让学生在聆听中感受民族文化魅力,同时放松身心、缓解压力。此外,可利用宣传栏、教室、图书馆等公共场所展示民族文化,如傣族竹楼建筑、泼水节场景等,直观呈现民族特色风貌;同时展出学生创作的民族主题绘画、书法、手工艺品等,激发创作热情与文化认同。通过悬挂传统工艺品、摆放民族文化书籍等方式,让学生在日常生活中潜移默化地接受民族文化熏陶,从而对其心理和情感产生积极影响,形成类似艺术治疗的环境治愈效果。

3.5 专业师资队伍组建

组建一支具有少数民族文化背景的高校心理健康教育教师队伍,并提供民族文化艺术治疗方面的专业培训。让教师深入学习民族文化中的音乐、舞蹈、绘画等艺术形式的专业知识,以及如何将这些艺术形式应用于心理治疗的技能。例如培训教师掌握民族音乐治疗的引导技巧,如何在舞蹈活动中观察学生的情绪表达并给予恰当的引导,如何通过民族绘画解读学生的心理状态等。只有教师具备了相关的专业知识和技能,才能更好地将少数民族文化中的艺术治疗成分融入高校心理育人工作中。

4 少数民族文化中艺术治疗元素融合高校心理育人的意义

4.1 丰富心理育人手段

传统高校心理育人手段主要依赖理论讲授与个体心理咨询,形式单一且覆盖面有限。将少数民族文化中的艺术治疗元素融入心理育人,能够显著拓展心理育人的途径。例如,少数民族舞蹈作为一种集体活动形式,不仅能够帮助学生在节奏与韵律中释放情绪,还能通过团队协作提升沟通能力与凝聚力。以蒙古族舞蹈为例,学生在学习豪迈的舞蹈动作时,能够感受草原文化的宽广胸怀,在集体排练中增强信任与合作,促进心理健康的多维度发展。此外,将思政元素融入心理健康教育,如通过讲述少数民族英雄事迹,将心理健康教育与价值观塑造相结合,能够增强学生的自信心、自豪感和社会责任感,进一步丰富心理育人手段。

4.2 传承和弘扬民族文化

将少数民族艺术治疗元素融入高校心理育人,是传承和弘扬民族文化的重要举措。高校作为知识传播和人才培养的重要阵地,可引入唐卡绘制、民族歌舞、刺绣工艺等多样化的艺术形式,为少数民族文化的传承注入

新活力。例如,唐卡绘制让学生在习学藏族绘画技巧的同时,还能深入了解其历史、宗教与文化内涵;民族歌舞通过生动的表演形式,让学生感受少数民族的生活习俗与情感世界;刺绣工艺通过细腻的针线技艺,展现民族文化的独特魅力。这些艺术载体将少数民族的审美观与生命观融入心理健康教育,实现了非物质文化遗产的活态传承,推动民族文化在年轻一代中的延续与发展。

4.3 提高学生的文化认同感

通过参与少数民族文化艺术治疗活动,学生能够深入理解并感悟少数民族文化的独特魅力。例如,参与少数民族传统节日庆祝活动时,学生通过亲身体验节日仪式、习俗与传统美食,可以真切感受到文化的多样性与共通性。这种文化认同感不仅增强了学生的民族自豪感,还促进了其心理健康与人格的完善。学生对自身民族文化形成稳固认同后,能够更具信心地从容应对生活挑战,并更积极地投身社会活动,强化其责任感与使命感。同时,文化认同感还能帮助学生在多元文化社会中找到归属感,促进其心理健康的全面发展。通过将少数民族文化元素融入心理健康教育,可有效培养学生的文化自信与国际视野,使其成长为具有社会责任感和使命感的新时代人才。

5 结论与展望

将少数民族文化中的艺术治疗元素融入高校心理育人工作,既能提升大学生的心理健康水平,又能增强其对本民族文化的认同感与归属感,这一探索具有深远的学术价值与实践意义。未来,随着研究深化和实践推广,有望构建起一套完善的艺术治疗体系,为高校心理育人工作提供坚实的理论与实践支持。同时,需重点关注艺术治疗在不同文化背景下的适应性与有效性,持续优化相关理论框架及实践策略。这一过程需将传统艺术形式与现代艺术治疗理论相融合,开发适配不同群体需求的艺术治疗方案。此外,通过开展教育与培训,提升专业艺术治疗师对少数民族文化资源的理解与运用能力,同样是不可或缺的关键环节。

综上所述,少数民族文化中的艺术治疗元素在高校心理育人工作中具备巨大潜力与重要价值。深化其研究与实践,能够为高校心理育人工作注入新的活力与动力。

参考文献

- [1] 张慧. (2023). 大学生心理健康教育的困境及出路. *中国电化教育*, (12), 99-105.
- [2] 杨洁, 李艳红. (2024). 经典音乐在大学生情绪调节中的实践应用. *艺术大观*, (35), 120-122.
- [3] 同瑾. (2023). *侗笛表演艺术研究* (硕士学位论文). 广西师范大学.

- [4] 覃龙军. (2021). *变迁与传承: 壮族歌圩及其社会功能研究* (博士学位论文). 华东理工大学.
- [5] 许燕媛, 徐文闽. (2023). 民族融合背景下锅庄舞融入校园课间操的价值探究——以松潘县为例. *中国体育科学学会第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流* (武术与民族传统体育分会)(三).
- [6] 姜嫄. (2023). 西藏锅庄舞的起源及历史发展研究. *中国民族博览*, (23), 105–107.
- [7] 李雅倩. (2014). 高校开展芦笙舞教学的意义及策略. *体育科技*, 35(1), 111–112.
- [8] 贾燕. (2024). 舞蹈道具的文化符号与象征表达——以瑶族长鼓舞为例. *尚舞*, (17).
- [9] 韦慧梅, 欧兰芬, 黄文翠. (2024). 身体民俗视角下广西壮族非遗扁担舞的价值与传承探析. *戏剧之家*, (14), 109–111.
- [10] 徐丽君, 王煦. (2025). 壮族织锦花鸟纹样感性因子提取及创新衍生设计. *包装工程*, 46(2), 273–283.
- [11] 石小瑞, 柏贵喜. (2023). 壮族织锦文化基因的识别与分类——基于广西靖西市的田野调查. *民族艺林*, (2), 142–150.
- [12] 夏晓春. (2008). 黔东南苗绣艺术非理性符号象征. *民族艺术研究*, (5), 55–59.
- [13] 兰倩, 白玛措. (2021). 藏族唐卡的群体意识表象. *青海民族大学学报* (社会科学版), 47(3), 139–145.
- [14] 邵志忠, 袁丽红, 吴伟滨. (2006). 壮族传统节日文化传承与乡村社会发展——以广西南丹县那地村壮族蛙婆节为例. *广西民族研究*, (2), 126–132.
- [15] 王贞, 高艳梅. (2021). 疫情后大学生心理健康疏导中陶艺疗法的干预途径. *艺术教育*, (12), 42–45.
- [16] 刘志群. (2006). 藏戏与汉族戏曲的比较研究. *中国藏学*, (1), 70–79+104.
- [17] 余东芳, 赵玉芳, 梁芳美, 等. (2022). 少数民族交往交流促进心理融合: 中华民族认同的作用. *社区心理学研究*, 13(1), 237–250.

Research on the Integration of Art Therapy Elements in Minority Cultures into Psychological Education in Colleges and Universities

Guan Xiaomei Wan Guanling Li Chengzhi

Guangxi Minzu University, Nanning

Abstract: This study aims to explore the practical paths and core values of integrating the art therapy elements in China's ethnic minority cultures into the mental health education system of colleges and universities. China's "diverse yet integrated" ethnic pattern has given rise to rich and profound ethnic minority cultural resources. Among them, traditional music, dance, painting and ritual activities contain unique art therapy values and play a positive role in promoting emotional expression and psychological adjustment. This paper integrates the art therapy elements in ethnic minority cultures into the mental health education system of colleges and universities from the dimensions of curriculum construction, psychological counseling practice and campus cultural activities. The research shows that this integrated model is not only expected to improve the mental health level of college students, but also help enhance their cultural identity and sense of ethnic belonging, thus providing a new support path for cultivating young people with cultural confidence in the new era. This exploration not only provides innovative ideas for the mental health education work in colleges and universities, but also opens up new ways for the contemporary inheritance and practical application of ethnic minority cultures.

Key words: Minority cultures; Art therapy; Psychological education; College students