

# 园艺疗法融入高校心理健康教育的实践路径

齐凤坤 戴引利\*

广东生态工程职业学院园艺与食品学院 广东省广州市 510520

**摘要:** 面对社会竞争加剧和生活节奏的提速,当代大学生在学业、就业和人际交往等方面承受着多重压力,心理健康问题愈发凸显。心理健康教育作为高校教育不可或缺的一环,对增强学生的心理承受力和预防心理障碍起着关键作用。本文深入探讨了将园艺疗法融入高校心理健康教育的可行途径,探讨了园艺疗法对大学生心理健康的有益作用,并提出了相应的实施方法和建议,旨在为提高高校心理健康教育的效果提供创新思路。

**关键词:** 园艺疗法; 高校心理健康教育; 实践路径

园艺疗法是一种通过园艺活动来调节人的身心状态,促进身心健康的方法。近年来,园艺疗法在心理健康领域得到了广泛应用,取得了显著成效。本文旨在探讨园艺疗法融入高校心理健康教育的实践路径,以期为高校心理健康教育提供新的思路和方法。

## 1. 园艺疗法对大学生心理健康的积极影响

园艺疗法作为一种结合自然与心理治疗的方法,对大学生心理健康具有显著的积极影响。具体体现在以下方面:

(1) 缓解压力: 园艺活动让大学生在忙碌的学习生活中暂时放松身心,通过亲手种植、修剪植物,感受到自然的抚慰,从而有效缓解心理压力。(2) 改善情绪: 园艺疗法有助于大学生释放负面情绪,如焦虑、抑郁等。在园艺活动中,大学生可以专注于植物的生长过程,从而转移注意力,改善情绪。(3) 增强自信心: 通过园艺活动,大学生可以体验到成功的喜悦,提高自我价值感。在种植过程中,他们可以学会耐心、细心,从而增强自信心。(4) 提高人际交往能力: 园艺疗法往往以团体活动形式进行,大学生在活动中相互交流、合作,有助于提高人际沟通能力和团队合作精神。(5) 提升担当意识: 参与校园园艺项目,大学生需定期养护花草,这一实践有助于增强他们的担当精神。在照顾植物的过程中,他们可以体会到付出与收获的关系,从而更加珍惜生活。(6) 促进身心健康发展: 园艺疗法有助于大学生身心协调发展。在园艺活动中,他们可以锻炼身体,增强体质,同时陶冶情操,提高心理健康水平。(7) 增强自我认知: 通过园艺活动,大学生可以更加了解自己的兴趣、爱好和性格特点,有助于他们更好地认识自己,为未来的发展奠定基础。

## 2. 园艺疗法融入高校心理健康教育的实践路径

### 2.1 开设园艺疗法课程

#### 2.1.1 课程目标和内容设置

课程旨在帮助学生了解园艺疗法的基本理论、实践方法和应用领域。内容设置包括园艺疗法概述、园艺疗法实践、园艺疗法在心理健康教育中的应用、园艺疗法案例分享及园艺疗法与其他心理干预方法的结合<sup>[1]</sup>。园艺疗法概述介绍园艺疗法的历史、发展、理论基础和基本特点;园艺疗法实践教授园艺疗法的基本技能,如植物种植、修剪、养护等;园艺疗法在心理健康教育中的应用探讨园艺疗法在心理治疗、心理咨询、心理教育等方面的应用;园艺疗法案例分享分析园艺疗法在实际应用中的成功案例,使学生更好地理解园艺疗法的实际效果;研究园艺疗法与其他心理干预方法的结合,如认知行为疗法、正念疗法等。

#### 2.1.2 教学方法和实践环节

教师系统讲解园艺疗法的基本理论、实践方法和应用领域;通过分析实际案例,使学生更好地理解园艺疗法的应用;鼓励学生积极参与课堂讨论,提高学习兴趣;组织学生进行园艺疗法实践,提高实际操作能力。实践环节组织学生进行植物种植、修剪、养护等实践操作,让学生亲身体验园艺疗法的乐趣;融合园艺治疗理念,实施心理支持活动,包括心理互动游戏和心理创作活动;推动学生参与集体协作活动,提升团队互动和交流技巧;激励学生将所学技能用于社区实践,如举办园艺治疗分享会、社区健康咨询服务等。

#### 2.1.3 考核方式和评价标准

评价体系涵盖日常表现、期末测试及实操评估。日常表

现涵盖课堂参与度、作业完成质量、实践技能等方面；期末测试采用闭卷形式，旨在检验学生对园艺疗法相关知识的理解和掌握；实操评估则通过学生参与园艺疗法相关活动，来评估其运用园艺疗法进行心理调节的能力。知识掌握方面，学生能够准确描述园艺疗法的概念、原理、方法等；实践能力方面，学生能够运用园艺疗法进行心理调适，提高心理健康水平；创新能力方面，学生在园艺疗法活动中，能够提出创新性观点和解决方案；团队合作方面，学生在园艺疗法活动中，能够与团队成员有效沟通、协作。

## 2.2 建设园艺疗法实践基地

### 2.2.1 基地的规划和设计

根据高校心理健康教育的需求，合理规划基地面积，确保有足够的空间进行园艺活动。将基地划分为种植区、观赏区、休息区、交流区等功能区域，满足不同园艺活动需求。根据环境条件如季节、气候及土壤特性，挑选合适的植物品种，以促进其健康成长<sup>[2]</sup>。结合高校校园文化，设计具有特色、美观、实用的园艺疗法实践基地。配备必要的园艺工具、设备，如园艺剪刀、浇水设备、肥料等。

### 2.2.2 种植和养护活动的组织

根据季节、气候等因素，制定园艺种植和养护活动计划。对参与园艺活动的学生进行专业培训，提高他们的园艺技能和知识。组织学生分组进行园艺活动，培养团队协作精神。鼓励学生在园艺活动中分享心得，交流经验，提高心理健康水平。鼓励学生进行园艺创新，如制作植物景观、设计园艺作品等。

### 2.2.3 安全管理和保障措施

明确园艺活动中的安全注意事项，确保师生安全。对园艺工具、设备进行定期检查，确保其安全可靠。对参与园艺活动的师生进行安全培训，提高安全意识。制定应急预案，应对突发安全事故。根据实际情况，不断优化安全管理措施，确保园艺疗法实践基地的安全运行。

## 2.3 开展园艺疗法主题活动

### 2.3.1 心理健康教育月中的园艺活动

邀请园艺专家为学生讲解园艺基础知识，普及园艺疗法概念。组织学生参与园艺实践，如种植、浇水、修剪等，体验园艺带来的乐趣。邀请心理专家为学生开展心理健康讲座，引导学生关注心理健康，学会调整心态。鼓励学生展示自己的园艺作品，分享在活动中的感悟和收获<sup>[3]</sup>。例如，以

“园艺疗法，心灵呵护”为主题，通过园艺活动，帮助学生释放压力，提升心理健康水平。

### 2.3.2 社团组织的园艺实践项目

定期开展园艺实践，社团成员共同参与园艺活动，如种植、修剪、施肥等，培养成员的动手能力和责任感。邀请园艺专家为社团成员讲解园艺知识，提高成员的园艺技能。组织社团成员展示自己的园艺作品，提升社团知名度和影响力。邀请心理专家为社团成员提供心理辅导，帮助学生解决心理问题。例如，以“园艺疗法，成长同行”为主题，通过社团活动，培养学生的团队合作精神，提高心理健康水平。

### 2.3.3 与其他学科融合的跨学科活动

邀请艺术家为学生开展园艺与艺术创作相结合的活动，如园艺绘画、园艺摄影等。邀请心理专家为学生开展园艺与心理学相结合的活动，如园艺心理辅导、园艺心理咨询等。邀请文学家为学生开展园艺与文学创作相结合的活动，如园艺诗歌、园艺散文等。开展环保主题的园艺活动，如绿色植物种植、环保酵素制作等，提高学生的环保意识。例如，以“园艺疗法，跨界融合”为主题，通过跨学科活动，培养学生综合素质，提高心理健康水平。

## 2.4 建立园艺疗法咨询与辅导服务

### 2.4.1 为有心理困扰的学生提供个性化的园艺治疗方案

为了将园艺疗法有效融入高校心理健康教育，建立园艺疗法咨询与辅导服务是关键的一步。教师可以通过心理测试、面谈等方式，了解学生的心理状况，包括焦虑、抑郁、压力等方面。根据学生的心理状况，结合园艺疗法的特点，制定针对性的治疗方案，如种植、养护、观赏等环节。组织学生参与园艺活动，引导他们在实践中体验园艺的乐趣，从而缓解心理压力。

### 2.4.2 跟踪评估治疗效果

通过电话、邮件等方式，了解学生在园艺疗法过程中的心理变化和治疗效果。在治疗过程中，定期进行心理测评，评估治疗效果，为后续治疗提供依据。收集并分析园艺疗法治疗过程中的成功案例，总结经验，为其他学生提供借鉴。

### 2.4.3 加强与心理咨询中心的协作

与心理咨询中心共享资源，如园艺疗法场地、工具、材料等，为学生提供更好的服务。定期组织心理咨询师、园艺师等相关人员进行培训，提高园艺疗法在心理健康教育中的应用水平。开展园艺疗法在高校心理健康教育中的应用研

究,为实践提供理论支持。通过以上实践路径,园艺疗法咨询与辅导服务能够为有心理困扰的学生提供个性化的心理治疗,有助于提高学生的心理健康水平,促进其全面发展。

### 结论

园艺疗法对大学生心理健康具有积极影响,通过园艺活动,大学生可以缓解压力、提高情绪、增强自信心,有助于培养积极向上的心态。高校应注重个性化教育,根据不同学生的心理需求制定针对性的园艺疗法方案。加强园艺疗法与其他心理健康教育方法的结合,形成多元化教育模式。关注园艺疗法实践过程中的安全问题,确保学生的人身安全。加强对园艺疗法效果的评估,不断优化教育方法。

### 参考文献:

[1] 张金健,彭威,向小芳,等.园艺疗法融入高校心理健康教育的实践路径[J].煤炭高等教育,2024,42(03):54-60.

[2] 李双海.园艺疗法在高校心理健康教育中的应用——以福建技术师范学院花艺体验中心为例[J].西部素质教育,2024,10(07):10-13+18.

[3] 范惠芹,方昉.劳动教育背景下园艺疗法融入水利院校心理健康教育的探索[J].水电站机电技术,2023,46(06):149-151+155.

### 基金项目:

项目 1: 本文系广东省教育厅 2022 年省继续教育质量提升工程建设类项目《广生态家庭园艺社区教育示范基地》(JXJYGC2022GX338)

项目 2: 广东生态工程职业学院 2023 年校级教育质量工程(校内实践教学示范基地)项目《家庭园艺产教融合实训基地》(2023zlgc-xj-xnjd04)阶段性成果。