

园艺疗法视角下压花技能融入高校心理健康教育的实践路径

陈丁琦

广西农业职业技术大学 城乡建设学院 广西壮族自治区南宁市 530007

摘 要: 随着现代社会压力的不断增大,大学生的心理问题越来越突出。植物艺术治疗是一种结合自然与心理治愈的新颖的治疗模式,在心理健康教育中也得以广泛推广。本文探讨了将植物染色技术应用于大学生心理健康教育,从植物艺术治疗的角度探讨它对大学生的心理调节、情绪宣泄、个人成长等发挥的积极作用,提出一个具体可行的方法,通过课程设置、开展流程、心理辅导等方面,利用具有艺术性的自然活动达到改善同学们心智品质、调节情绪的作用,发挥并完善大学生心理健康教育的效果。

关键词: 园艺疗法;压花技能;心理健康教育;高校;情绪调节;个人成长

引言

随着社会进程的不断推进,大学生心理压力的不断增大,大学生心理健康问题已显得愈加突出。传统的心理疏导方法主要运用语言与情感帮助大学生解决问题,但收效甚微,必须寻求更加有效的心理治疗新方法。近些年,园艺疗法在大学心理咨询工作运用上已经开始起步,利用大自然的触碰作用进行心理健康调适,其中一项重要技法就是压花手法,其是用手工创作的方式帮助大学生舒缓压力与调整心情。本文从园艺疗法角度出发,对压花工艺法应用于大学心理咨询工作的可行性及推行思路进行分析,为大学心理咨询工作提供新颖、有效的方法。

1、高校心理健康教育现状分析

1.1 当前高校学生心理问题的普遍性与严重性

随着社会发展日趋迅速、社会竞争日益激烈,现代大学生承受的心理压力也愈来愈大。高校大学生在学习、就业、生计等综合压力下,出现了诸如各种忧虑、沮丧、自我意识不清等负面心理症状。据调查数据统计,每年高校大学生的心理问题会呈现出逐年增多的趋势,尤其到了一学期期末考试、择业期等阶段,大学生的负面心理较为明显。有研究表明,有近一半的在校大学生会在其求学过程中产生一定的心理问题,并且有近 50% 的在校学生会遇到自己无法解决心理障碍时选择自残等方法释放压力,如果不及干预,很有可能会造成更严重的精神障碍或精神类疾病。因此,面对日益凸显的心理危机,亟需一种科学、有效的心理辅导、治疗方法,帮助大学生克服人生之路中的心理障碍,改善心

理素质、增强社会适应能力。

1.2 传统心理健康教育模式的不足与挑战

尽管大多数高校都建立起了完善的大学生心理健康教育体系,但是,在当下的教育方式中,仍存在一些不足之处。首先,在当下,大学生心理教育的主要手段便是个人谈话,重视从情感上释放自己的痛苦,但是并未结合其他的合理方式来处理或是调节自己的情绪,使很多学生的心理问题无法得到根治。其次,以往方式的课程都是对大学生心理问题表面化的体现,而忽视了对学生内心本质层面原因的分析,比如学生的自我认识状况、情绪管理能力水平以及社会适应能力的发挥等方面。此外,心理教育的推广性并不高,很多学生面对心理问题的时候,会产生较强的抵抗力,他们认为寻找心理教育辅导是一个软弱的表现,没有体现出心理健康教育的效果。因此,如何摆脱传统授课方式的局限性,建立新方式的心理教育方式,成为新时期大学生心理健康教育展开的重要内容。

2、园艺疗法视角下的压花技能概述

2.1 压花技能的基本原理与操作方法

2.1.1 压花的过程与艺术形式

压花是利用花卉或树叶等自然的素材进行艺术创作的技艺。一般压花的主要过程是运用物理手段将自然采集的花木、树叶压制成平面,并保持其原有的形态和色彩,再经过干燥、处理、装裱制作成可以进行艺术欣赏的一件作品。除了手工技法外,压花也是使人们对大自然产生亲近情感的创作活动,装载着人们对自然美好景象的赞美与表达。这种特殊的艺术

表现手法具有极大的魅力,它独立表现或与其他艺术相融合可以创作出较为感人的艺术品,其中在创作制作过程中,艺术家可以全身心地投入其中,享受制作完成的艺术成果。

2.1.2 压花与心理疗愈的内在联系

压花除了作为一种纯艺术而言,同时有着积极的心理保健的作用。在压花的过程中人们能够将自身的注意力完全集中在对自然素材的欣赏和加工方面,这一过程有利于缓解人们的紧张和压力,使自身产生放松感。而压花行为中的感知主要有触觉、视神经、嗅觉的组合体验,能够使学生在体验中达到身心的和谐,同时调节自己相应的情绪。长期进行压花艺术造型的人在一定程度上会在心情疏导、情感表达和心理认知能力等方面产生提升,从而形成更好的心态。通过这一过程的艺术治疗,人们内心所遇到的忧郁等负面情绪能够慢慢被消除,同时在创新中达到心理平衡。

2.2 园艺疗法中的压花技能应用

2.2.1 压花技能的心理调节功能

基于园艺治疗,就园林技术等专业的学生心理健康状况,利用压花技术展开大体量的实践活动。园艺治疗是以亲近大自然和进行园林工作等方式修复提高人们的精神状态、改善情绪的一种方法。压花是将天然植物物象设计成艺术形态的过程,压花发挥的作用绝不仅是审美层面的效果,还有着极富功效的精神调节作用。学生通过参加心理压花体验活动可以在繁重的学习、社会问题的压力中暂时抽离出来,陷入一个创造性思维中,在整个压花过程中能够通过制作压花制品而得到心灵的慰藉,同时获得创造性和自我展示的愉悦心情,优化自身心情状态。每一位压花过程都需要学生用心专注,努力投入才能完成,这可以在一定程度上转移心理注意力,减轻不良情绪刺激,减少焦虑紧张度。

2.2.2 压花技能与情绪表达的关系

对于一些由于文化背景或者自身性格因素导致无法用语言表达自己内心情绪的同学,压花可以给他们一个表达感情的渠道,不用语言来表达感情,而通过各种花色的搭配与排布设计表达自己内心的情绪,可以在过程中感受到内心情绪的缓解、释放。

3、压花技能融入高校心理健康教育的实践路径

3.1 课程设计与实践活动的整合

3.1.1 压花技能与心理健康课程的结合方式

把压花融入心理教育课程设计中是一种心理课程模式

创新。首先可以将压花体验加入具体的心理教育课程中作为实践课程的一个分支,通过具体的心理课程引导学生加入具体教学中来。具体可以将“艺术与心灵疗愈”作为课程,在压花史和艺术性入手,然后开始系统教授压花技术的实际操作,在此过程中了解压花对情绪控制与心灵精神健康的良好效果。

3.1.2 活动形式的多样性与学生参与度的提高

高校可以以提高大学生积极参加园艺治疗相关压花技能实践活动的积极性和参与度为宗旨,设计出具有趣味性与实践性相结合、同时给予学生心灵安慰等活动形式,例如开展压花技术研讨会、作品展览、团队活动等,并依据大学生的不同需求和心理状态设计不同层级、不同内容的活动,以压花创作实践为载体开展宣泄疏导情绪活动,帮助大学生进行艺术方式下的宣泄和调整情绪。

3.2 心理支持与辅导机制的配套

3.2.1 在园艺疗法活动中提供心理辅导的方式

在园艺干预中增加心理干预,可以营造支持、无负担氛围,对于学生存在的心理问题提供及时的辅导。具体地说,心理辅导可以采用小组辅导、个体咨询和团体治疗的形式。在具体的干预活动中,可以邀请心理咨询师或者心理学教授,观察学生情绪变化,对有必要辅助的给出意见。例如,在学生干花创作过程中出现焦虑、情绪波动等情况,辅导者可以通过面谈的方式来帮助学生找到问题原因,且学会怎样运用心理技巧来帮助自己。

3.2.2 个性化心理支持与团体心理治疗的结合

心理健康的大环境关注和团体性心理帮助是大学校园重要的一部分。每一个学生的心情状况和情绪都会有差异,因此,满足学生的个体性心理帮助的需求是至关重要的部分。园艺团体活动能够结合学生不同的需要来对他人实施有针对性的心理帮助,例如,对心情感伤或者处于一定压力之下的学生进行做干花的方法来宣泄内心情绪,结合个体性心理帮助对学生的内心状态深入了解。教师应当结合学生个体的实际,制定出学生个性心理恢复方案,利用制作干花的步骤引领学生通过过程表达出自我、缓解压力,减轻消极不良情绪。而团体的心理帮助亦可以在这一基础之上进一步加强。

结论

园艺治疗中压花技法的应用能够从精神上有效地调动学生们积极的感官体验,利用具体的教育策略与实践方法有

针对性地培养学生的感性意志能力和心理健康。园艺治疗不仅能够开拓学生们创意想象的思维方面进行教学实践,还能够帮助学生们放松心情与展现自我魅力。未来学校可结合学生们的客观需求提升园艺治疗的具体流程规划,系统化与专业化建设心理健康教育工作的手段,提升学生们的身心健康全面发展水平。

参考文献

- [1] 王瑞雪;刘思佳.园艺疗法对大学生心理健康的影响研究[J].高等教育研究,2023(12):45-48.
- [2] 张子晗;李佳怡.压花技能在心理治疗中的应用探索[J].心理健康与教育,2022(7):68-72.

[3] 孙宇航;高晨曦;陈茜茜.园艺疗法视角下高校心理健康教育的现状与创新[J].高校心理学杂志,2023(3):29-33.

[4] 徐志刚;邓志伟.园艺疗法与大学生情绪调节的相关性研究[J].心理学与教育,2022(5):101-104.

作者简介:陈丁琦(1988.12-),女,汉,广西梧州人,硕士,主要研究方向:思想政治教育工作。

课题:项目来源:广西教育科学“十四五”规划2024年度心理健康教育专项课题《具身认知视角下耕读教育融入涉农职业本科高校心理健康教育路径研究》编号:2024ZJY596