

表达性艺术治疗对大学生心理健康教育的影响作用

苑冀

星海音乐学院 广东广州 510006

【摘要】 表达性艺术治疗不仅可以调节大学生的情绪,还可以提升大学生对自我的认知能力,进而促进大学生身心的健康发展。因此,学校可以对大学生进行表达性艺术治疗,并通过展开相关的文化活动、建立大学生心理咨询室、设立相关的心理健康教育课程以及大学生心理健康专业的培训等内容,这样提升表达性艺术治疗的有效性。基于此,本文对表达性艺术治疗对大学生心理健康教育的影响作用进行分析,希望这样不仅可以及时解决大学生的心理问题,还可以促进大学生未来的发展。

【关键词】 表达性艺术治疗;大学生;心理健康教育

大学生正处于身心成长的关键阶段,学校是培养大学生的人生观、价值观以及情感观的重要场所。因此,教师应注重对大学生的心理健康教育,并将理论知识与实践教学活动相结合,运用表达性艺术治疗促进大学生心理的健康发展。同时,教师可以鼓励大学生积极参与相关的社团活动,进而培养学生的自信心。另外,教师应将新媒体、学校宣传栏、学校官网等多种途径进行有效利用,这样为大学生展开相关的心理健康教育以及相关的宣传活动,进而为大学生传播正确的健康观念。

一、表达性艺术治疗的作用

1. 有助于调节大学生情绪

表达性艺术治疗有助于调节大学生的情绪。例如音乐治疗方法,大学生会根据外界的声音、律动以及声调的变化而形成相应的感受,这样不仅可以让学生产生情感上的共鸣,还可以对大学生的心理产生一定的积极影响。如舒缓、美妙、轻快的音乐旋律,可以促使大学生的心情更加平静;欢快、激昂、澎湃的音乐旋律,可以促使大学生的心情更加振奋。另外,大学生在进行音乐欣赏的过程中不仅可以跟随音乐转换相应的心情,还可以帮助大学生调节压抑的情绪,进而释放心理的压力。

2. 有助于振奋大学生精神

大学生在进行实际生活和学习过程中会产生诸多问题,还会存在对未来的迷茫感。因此,教师在教学中应帮助学生及时调整心态、舒缓心理压力,这样不仅可以帮助学生敢于面对生活与学习中的问题,还可以提升学生解决实际问题的能力,进而促进心理健康教育的有效性。例如,在新入学的大学生进行新生汇报演出的表演仪式时,可以让大学生演唱《义勇军进行曲》,通过激昂的曲调与亢奋的歌词,不仅可以让学生感受民族的凝聚力,还可以呼唤大学生内心深处的爱国主义情怀,进而激励大学生勇往直前。

3. 帮助大学生对自我正确认知

由于大学生并未完全步入社会,社会经验不足,这样不仅导致大学生对自我没有正确的认知,还导致大学生容易产生迷茫的心理,从而导致大学生处理事情容易产生极端心理。因此,教师可以应用表达性艺术治疗对大学生进行心理健康教育,这样不仅可以帮助学生从多角度对自我进行重新审视,还可以帮助学生重新构建自我评价系统,进而帮助大学生对自我有正确的认知。以绘画治疗方式来说,大学生通过绘画,不仅可以将其内心真实的想法以绘画的形式进行表达,还可以根据大学生在绘画的构思中将其潜意识进行折射。同时,大学生在进行绘画过程中,并没有任何心理防备,通过大学生的绘画作品可以对学生的内心进行深入了解,这样有助于大学生对自我有更清晰的认知。

4. 有助于发散大学生思维

表达性艺术活动主要是对大学生的右脑进行控制,右脑主要是负责形象记忆、音乐节奏、情感等,被称为“艺术脑”、“音乐脑”。因此,教师应将表达性艺术治疗添加到心理健康教育中,这样不仅有助于发散大学生的思维,还可以提升大学生的创新能力,进而促进大学生的全面发展。

二、大学生心理健康现状

1. 无法适应学校生活

大多数学生在进入大学校园后,会发现身边有很多成绩优秀的学生,这样不仅导致大学生丧失了高中时期的优越感,还导致大学生无法接受现实中的心理差距。首先,在大学生们的思想里,对理想生活与现实生活的距离并没有清晰的认知,大学生受传统教育观念的影响,认为步入大学后就可以前途无忧。然而,多数的学生在步入大学校园后,不仅感到巨大的学习压力,竞争较为激烈,还要面临实习的压力,从而不仅导致大学生无法适应学校的生活,还未能及时调整好自我的心态。其次,在进行大学生活时,大学生不仅要自主解决生活中的各种难题,还要处理好与同学间的人际关系,导致大学生没有足够的心理准备。最后,在进行大学学习时,学生存在没有足够的自信心、激情等问题。

2. 无法承受社会压力

学生在步入大学阶段后会面临就业与求职的双重压力,尤其是在即将面临实习的大学生中。现阶段,一部分大学生在毕业前未能找到实习单位,还有一部分大学生在毕业后仍然未能找到工作,进而影响了大学生的心理健康。另外,生活在乡村与山区的大学生,由于家庭的经济情况对社会就业问题更加敏感,导致其比生活在城市的大学生出现的心理问题更多^[1]。

3. 产生恋爱心理问题

现阶段,恋爱也是大学生所面临的心理问题。多数的大学学生因单恋、恋爱不顺利、恋爱与未来发展产生矛盾以及分手等诸多问题引发了心理问题。同时,大学阶段的学生生理与心理逐渐走向成熟的时期,导致大学生对恋爱问题、发育问题等方面过分关注。另外,一部分学生因冲动心理不仅导致出现早婚、早恋而放弃学业的问题,还导致一部分学生未婚先孕,甚至误入歧途的现象^[2]。

4. 自我定位不清晰

学生在大学阶段处于心理日渐成熟的时期,不但会对自身的未来前途进行思考、反思自我,还会对自我的认知存在迷茫的状态,进而影响了大学生对自我的认知定位。另外,大学生会思考自己所学的专业是为了什么,未来想往哪个行业进行发

展,想要过怎样的人生等问题,如果教师未能进行及时的引导,会导致学生引发心理健康问题^[3]。

三、发挥表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中的作用策略

1. 展开校园文化活动

教师可以为大学生展开多元化的艺术文化活动,并通过多种形式为学生营造良好的学校气氛,这样不仅可以促进大学生良好人际关系的形成,还有助于学生舒缓压力。同时,将艺术表现作为学校文化活动的主题不仅可以帮助新生快速的适应大学生活,还可以促进大学生的身心发展。例如,教师可以组织学生进行“诗歌朗诵比赛”,让学生进行诗歌的朗诵及解说,再让专业的教师进行评选并提出意见,要求诗歌的题材不限,字数不限,内容需积极上进,最终为评分前三名的学生颁发相关的证书,这样不仅可以提高学生参与的积极性,还可以让学生间通过朗诵的形式进行文学交流,进而帮助学生建立自信心理^[4]。再如,教师可以为学生组织“歌唱比赛”,主要是通过初赛、复赛,再进入决赛,并由本校的专业教师与音乐系大学生组成评委进行投票,票数最高的学生可以获得相应的奖品,这样不仅可以让学生在全面展示自己的才艺,还可以促进学校更多的学生认识自我,进而促进学生身心的健康发展^[5]。

2. 开设公共艺术教育课程

教师应提升对公共艺术教育的重视程度。同时,在进行公共艺术教育过程中不仅要注重学生对思想道德的提升,还要注重陶冶学生的情操、丰富学生的心理,进而使学生的精神境界得到升华。例如,教师在带领学生进行影评欣赏《天堂电影院》时,教师可以让学生针对影片中比较难忘的情节进行表演,或者让学生针对影片中的对话进行配音,这样不仅可以调动学生参与的兴趣,还可以让学生在参与的过程中对影片中的人物有更深入的认识,进而促进公共艺术教育的有效性^[6]。再如,在进行美术教学时,教师可以让学生进行绘画作品的创作,其内容要求积极向上,以此不仅可以帮助教师了解学生的艺术功底,还可以通过学生的作品对学生的心理进行深入了解,进而促进教师更好的解决学生的心理问题^[7]。

参考文献

- [1] 刘旭莹. 高校大学生心理适应与心理健康教育改革研究——评《大学生心理健康教育》[J]. 人民长江, 2020, 51(12): 226.
- [2] 雷永汉, 刘佳. 个人社会化理论融入大学生心理健康教育课程建设探索[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2020(12): 32-34.
- [3] 李海云. 网络环境下高校大学生心理健康教育的变革与创新[J]. 黄河科技学院学报, 2020, 22(12): 96-100.
- [4] 王丹秋. 高校大学生心理健康状况及影响因素研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(12): 97.
- [5] 张秀琴, 张小聪, 王冬燕. 医学院校“大学生心理健康教育”课程思政的探索与实践[J]. 教育教学论坛, 2020(49): 74-75.
- [6] 廖兴珠, 黄树彬, 钟一兵. 当代大学生心理健康现状调查分析[J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(23): 99-100.
- [7] 郭翠翠, 王双丽. 社会主义核心价值观在“课程思政”改革中的价值引领及融入路径——以“大学生心理健康教育课”为例[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2020, 17(12): 138-141.
- [8] 李珏, 艾煜. 基于雨课堂线上教学平台的混合教学模式探索——以“大学生心理健康教育”课程为例[J]. 北京印刷学院学报, 2020, 28(11): 133-135+151.

3. 做好心理辅导工作

心理健康专业的教师可以有效解决大学生的心理问题。因此,学校应注重打造一支专业素养较强的心理健康教育教师,这样不仅可以高效的为大学生提供心理辅导工作,还可以促进学校心理健康教育的长远发展。例如,学校可以从社会上聘请专业的具有实践经验的心理健康教育教师,为本校的教师进行定期培训,并让教师针对实际教学中遇到的问题进行提问,这样不仅可以及时解决教师的实际问题,还可以促进教师专业素养的提升。另外,学校可以联合相关医院,让本校的教师进入心理医院学习,由具有丰富临床经验的心理医生进行工作指导,这样不仅可以增加教师的实践经验,还可以促进心理辅导工作的有效提升^[8]。

4. 建立心理咨询室

学校应构建健全的心理咨询体系,并建立能够满足大学生需求的心理健康咨询诊室和多功能诊室,这样不仅可以充分发挥诊室的作用,还可以用于表达性治疗等,进而促进心理咨询室的有效性。另外,教师可以在教学中对学生进行全面观察,并定期找学生到心理咨询诊室进行深入交谈,这样不仅可以促进师生间的有效沟通,还可以及时的帮助学生解决心理问题。

四、结语

由上文可知,将表达性艺术治疗应用在大学生心理健康教育中不仅有助于大学生进行自我情绪调节,还可以对大学生的精神起到振奋作用,进而帮助大学生对自身有正确的认知,发散大学生的思维。因此,本文为将表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中的作用最大化发挥,提出了四点有效策略:展开相关的学校活动、开设相关教育课程、做好心理辅导工作、建立心理咨询诊室。本文希望以上四点策略的实施,可以有效解决大学生的心理问题,进而促进大学生未来更好的发展。

基金项目: 本文系广东省教育科学“十三五”规划2019年度高校哲学社会科学专项研究项目《心理剧在艺术院校心理健康教育中的实效性研究(项目编号2019GXJK200)》课题研究阶段性成果。