

高职院校艺术教育在促进学生心理健康中的作用探讨

郑贵民

包头轻工职业技术学院

摘要: 随着高职学生学业与就业压力叠加,传统心理健康教育在触达与持续性方面仍有不足。艺术教育凭借情绪外化、沉浸体验与合作表达等优势,可有效缓解焦虑压力,提升自我接纳与情绪调节能力,并促进共情沟通与社会适应。本文基于心理投射与情绪智力理论,梳理艺术教育影响心理健康的内在机制,提出从课程目标嵌入、活动供给优化、师资协同与过程性评价等方面完善实施路径,为高职院校构建多元心理支持体系提供参考。

关键词: 高职院校; 艺术教育; 心理健康; 作用机制; 实施路径

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.07.064

高职学生在学业考试、就业竞争、人际关系等各方面的压力都很大,单靠课程讲解、咨询转介的心理健康教育的覆盖面很小。艺术教育是具有情感外化、非语言表达特点的,在创作与体验中可以缓解压力、塑造自我认知、提高社交合作能力的一种教育。依据心理投射和情绪智力理论,本文主要研究艺术教育促进心理健康的作用机制,给出课程、活动、师资、评价四者协同优化的思路。

一、作用机制与研究设计

(一) 理论基础

艺术教育使人心理健康的原因是它改变了人与情绪、认知、人际交往之间的关系。心理投射理论认为人用艺术创作的方式来将内心的矛盾、压力、心理负担等情绪表现在外部,以此达到情绪外化是为了心理放松。对那些不善言辞、害怕开口的学生来说,“用作品说话”这样的方式可以少些防御,免去被评价的焦虑,使情绪得到出口。

情绪智力理论是从能力结构的角度来解释艺术教育长期价值的理论,它认为艺术训练可以加强人们对情绪的识别、命名、理解、调节,从而提高人们在压力情境下管理自己的水平。长期参加艺术活动的学生会形成比较稳定的调节情绪的方式,比如用音乐节奏来调节紧张、用绘画构图来组织混乱感、用戏剧角色来拓展对别人的理解,在学习、就业和人际关系出现冲突的时候能够拥有更高的心理弹性。

按照以上两种理论,本文把艺术教育对心理健康影响的途径分为三个递进的过程,即情绪表达把压力转化为可以表达的艺术符号、认知重构用作品反思、纠正非理性的信念和自我评价、人格整合在持续的创作和社交活动里产生更加稳定的认同感和社会能力。

三层路径既有即时效果也有长远影响,说明艺术教育现在舒缓但持久发展双重意义。

(二) 研究思路

为了检验艺术教育参与和心理健康的关系,研究采用问卷调查和数据建模相结合的方式,主要抓住两类变量:一类是艺术教育参与水平,主要是从参与频次、投入时间和参与形式多样性等方面来综合反映;另一类是心理健康水平,主要是从情绪调节、自我价值稳定、人际沟通能力和负面情绪困扰程度等几个方面来测量。调查对象为高职院校在校生,样本包括各个专业、年级的学生,尽量保证男女比例相当,提高结论的适用性。

在统计处理上,将艺术参与的各个指标综合成一个艺术参与度指数来反映学生的艺术活动参与强度和持续性,并且把心理健康量表的题项进行标准化处理得到心理健康综合得分。最后用相关分析和回归模型来检验,艺术参与度是否可以显著影响到心理健康水平,在情绪调节、自我接纳、社交适应这三个方面是否会有相同的效应。这样做的好处是不仅可以体现“相关性”,而且可以体现出相关程度和相关方向,给教育实践提供更为直接的证据形式。

二、结果阐释与作用机理展开

(一) 情绪表达与压力释放

高职学生的压力体验大多是现实性的、具体的,即技能考核、证书考试、实训任务、就业面试、同伴比较等都会引起焦虑、急躁、失眠或者情绪低落。艺术活动在这里起到的作用不是简单的娱乐消遣,而是用非语言的符号系统给情绪赋予转化的途径。绘画里的色彩、线条和空间关系,音乐里的节奏和和声,舞蹈里的身体张力和呼吸节奏,戏剧里的角色代入和情

境演绎,都可以把内在的情绪变成外在的表现,使学生在创作的过程中注意集中和沉浸其中,减少压力源不断出现的情况。

从心理过程来说,转化有两层含义:第一,情绪外化减少情绪压抑的内耗,让学生得到即时的舒缓体验;第二,作品作为第三方对象使学生可以在一定的安全距离上观察自己的情绪,从我就是焦虑转变为我在经历焦虑,从而提高情绪调节的可控感。对于社交回避、表达退缩的学生而言,艺术表现就成了一条容易走通的途径,它能降低直接言说带来的羞耻感和防御,心理支持的入口也会更加自然、持续。

(二) 认知重构与自我接纳

很多高职学生心理问题不是由一个事件引起的,而是由于对自己能力、价值的不断怀疑所造成的。高强度的训练或者比赛当中,学生会形成我不如别人、我一定会失败、我必须完美的非理性信念,从而影响到学习的投入和情绪的稳定。艺术创作本身就是一种“试错—修正—再试”的过程,学生在构图、排练、即兴和制作的过程中不断地遇到不确定性,从而学会完成自己的表达。教师在教学过程中重视过程性体验和多元评价,而不是用单一的标准否定学生的作品,那么学生就容易把这种包容迁移到自己的自我评价上,从而形成更加稳定的自我接纳和抗挫能力。艺术的表达是象征性的。抽象的色块、重复的符号、封闭的构图、角色的矛盾等都是通过个体情绪来表达主题的。学生在回顾、叙述的过程中体会到了自己为什么又选择了同样的表现方式,进而对压力的来源、情绪产生的原因、自己的需求等有了更深层次的认识。这就实际上就是认知重组的过程,将无端的担忧变成可以理解的经验,把外界的评价压力变成自身的动力,从而提高自我认同的稳定性。

(三) 社交能力与团队协作

社交困扰在高职群体中也很多见。部分学生在宿舍、社团、课堂等互动中,由于表达方式不同、情绪控制不好、自我防卫过强等容易产生矛盾,内向的学生由于不善言辞,长久以来就处于回避的状态之中,使自己陷入孤立的境地。集体艺术项目为低风险社交训练场提供了一个舞台,合唱排练要求个体控制声部以融入整体,舞台表演需要角色的配合和情境的反应,装置与手工的合作需要共同的决定和任务的分配。把抽象的人际规则转变为具体的合作任务,消解社交互动的不确定因素,减轻被否决的心理压力。

戏剧、角色扮演中,学生可以暂时将自己置身于角色之中,用“角色”的角度去体会、表达自己的情绪与想法,从而达到心理的“脱敏”以及共情的效果。

当学生在舞台上经历冲突、理解、和解的过程之后,在现实生活中就会产生以下的变化,即由回避转向表达、由指责转向协商、由情绪化的反应转向建设性的反馈。艺术教育改善了情绪体验的同时,促使了人际适应、社会支持网络的形成,给心理健康赋予了更加稳固的外部资源。

(四) 创造力激发与心理韧性

高职教育重技能达标,而职业世界的变化快,技术更新、流程改变、客户需求变化、岗位角色变化都会使个体的心理弹性、跨领域整合能力得到提高。艺术教育在这里所具有的价值,就是训练创造性解决问题的能力,把这种能力转化成心理韧性。学生在艺术创作过程中所形成起来的发散思维、原型迭代、容错意识以及持续改进的习惯,可以迁移到职业任务当中去,使他们用更加积极的态度去面对不确定的变化,由原来的“害怕变化”转变为“尝试应对”。艺术创作注重主体性以及意义感。对于那些因为“学历焦虑”或者“前途不明”而陷入自我否定的学生产生影响的,就是一件作品、一次展演或者一项成果的展示。这不是空洞的鼓励,而是在看到了有创作成果后产生出我能做到的心理依据,从而提高了自我效能和行动力。

三、结论与实施建议

(一) 结论

综合理论分析和实证思路,艺术教育对学生心理健康的促进作用存在明显的机制链条和可以实施的途径。它可以以非语言的方式释放情绪的出口,减少焦虑、压力的反刍,也可以在创作的过程中完成认知的重塑、自我接纳,合作性的艺术活动可以提高社交能力、沟通能力,把创造力的培养变成心理韧性的提高、职业适应力的增强。更重要的是,艺术教育天生就具备了“进入容易、参与持久、体验友善”的特点,在没有加重心理污名的情况下可以扩大心理支持的范围,给高职院校创建多元、温和、长久的心理健康教育体系赋予实际途径。

(二) 建议

1. 课程体系优化

在公共艺术课、专业融合课中加入心理健康的目标,在教学过程中重视“过程体验—情绪调节—反思表达”。课程内容可以以压力管理、情绪表达、自我认同、人际沟通等为内容来设计创作任务,使艺术学习具有了心理支持的功能,也与职业情境相衔接,从而提高学生参与的现实意义。

2. 特色活动供给

活动设计要防止“一次性热闹”,而应该创建起“体

验—表达—整合”的递进结构，即用低门槛的体验来降低防御，用主题化的创作来引导表达，用长期的项目来促进人格整合和社会支持网络的形成。对于社交退缩、低自尊、高焦虑的群体而言，可以用带有隐喻色彩的语言来避免直接干预所造成的反感。

3. 师资能力建设

推进艺术教师的心理基础培训（危机识别、沟通支持、团体引导等），并且把心理教师加入课程共建和活动督导中来，创建起跨学科合作体系。对于重点项目的开展可以采用艺术教师为主导、心理教师为支撑、辅导员跟进的方式来提高干预的科学性、安全性。

4. 评价机制更新

评价应该弱化单一的结果标准，加强过程性记录和成长性反馈，参与的频次、投入的程度、合作的水平、反思的质朴等都可以成为评价的内容，并且可以和心理健康测评结合起来。评价目标不能把艺术活动当作心理测试，而应当使学生感觉到自己的成长轨迹，从而激发学生不断参加的动机和自信。

（三）技术赋能展望

对于那些条件较好的院校来说，可以尝试使用虚拟现实给学生营造一个沉浸式的创作环境，从而降低学生由于缺乏表现而产生的紧张感和不安，进而增强学生的体验感。同时将人工智能用于分析创作行为和情绪反应，给出个性化的创作意见及成长记录，供教学改进之用以及风险预知之用。技术应该坚持人本主

导、技术辅助的原则，保护好学生的隐私和数据安全，不能把学生心理状态简单地归结为标签化的指标，保证艺术教育的开放性和教育伦理底线。

参考文献：

- [1] 毕晨. 高校艺术教育对大学生心理健康的影响研究 [J]. 艺术教育, 2024(6):83-86.
- [2] 张振娟. 音乐教育对学生心理健康的促进作用 [J]. 中国民族博览, 2024(9):153-155.
- [3] 李建勋, 芦航. 非物质文化遗产舞蹈艺术教育对高校学生心理健康的影响 [J]. 中国学校卫生, 2023,44(4):643-644.
- [4] XiZhi Zhang, Kuohsun Wen, Huan Ding, et al. (2024, March 4). Experiencing art creation as a therapeutic intervention to relieve anxiety: a case study of a university's ceramic art course. *Frontiers in Psychiatry*, 15.
- [5] 文静, 张建伟. 艺术教育对青少年心理健康的积极作用 [J]. 人民论坛, 2023(24):139-141.
- [6] 王韬, 周泓. 艺术课程融合心理健康教育的意义与思考 [J]. 中小学心理健康教育, 2024(16):71-73.
- [7] 刘陈陵, 孙斌, 贾亚菲, 等. 武汉市某高校学生心理健康素养与积极应对方式之间的关系 [J]. 医学与社会, 2022,35(12):80-84+92.
- [8] 张楠. 高校音乐教育与大学生心理健康问题融合探究 [J]. 中国学校卫生, 2023,44(6):961-962.