

艺术疗愈视角下职业院校正向心理干预与课程建设路径研究——以北京京北职业技术学院为例

Research on Positive Psychological Intervention and Curriculum Development in Vocational Colleges from the Perspective of Art Therapy: A Case Study of Beijing Jingbei Vocational College

武靖伦*, 张月, 潘怡多, 丁超男, 齐乐

北京京北职业技术学院

摘要

为应对职业院校学生普遍存在的学业焦虑、自我认同模糊等心理困境,提升其学习幸福感,本研究以北京京北职业技术学院为个案,构建融合美术、舞蹈、音乐三维艺术形式的疗愈干预体系,并探索学科教育与心理健康课程的融合路径。采用文献研究法、行动研究法与问卷调查法,系统分析艺术疗愈对职业院校学生正向心理质量培育的作用机制。研究表明:艺术疗愈能显著降低学生焦虑水平(干预后 SCL-90 焦虑因子得分较干预前下降 23.6%),提升学习幸福感指数(干预后得分提升 31.2%);基于“理论奠基 - 实践体验 - 学科融合”的课程体系可实现心理干预与专业教育的协同育人。研究为职业院校心理育人模式创新提供了可操作的实践范式。

Abstract

To address common psychological challenges among vocational college students, such as academic anxiety and unclear self-identity, and to enhance their learning well-being, this study takes Beijing Jingbei Vocational College as a case. It constructs an art therapy intervention system integrating visual arts, dance, and music, and explores the integration of disciplinary education with mental health curricula. Using literature review, action research, and questionnaire methods, the study systematically analyzes the mechanism through which art therapy fosters positive psychological qualities. The results show that art therapy significantly reduces students' anxiety levels (SCL-90 anxiety factor scores decreased by 23.6%) and enhances their learning well-being (scores increased by 31.2%). A curriculum model based on “theoretical foundation-practical experience-disciplinary integration” effectively promotes synergy between psychological intervention and professional education, providing a practical paradigm for innovating psychological education in vocational colleges.

关键词: 艺术疗愈; 职业院校; 正向心理干预; 学习幸福感; 课程融合

Keywords: Art Therapy; Vocational Colleges; Positive Psychological Intervention; Learning Well-being; Curriculum Integration

一、引言

（一）研究背景

随着职业教育进入高质量发展阶段，学生心理健康问题日益凸显。教育部《高等职业学校学生心理健康教育指导纲要》明确要求“构建全方位、多层次、立体化的心理育人体系”。北京京北职业技术学院作为北京市属公办理工类高职院校，其学生面临技能学习压力、职业选择困惑与自我价值认同等多重挑战——护理专业学生受临床实习压力影响显著，建筑类专业学生因学业难度大易产生习得性无助，电子竞技等新兴专业学生则存在职业发展迷茫问题。

艺术疗愈作为表达性艺术治疗的核心形式，通过美术、舞蹈、音乐等非语言媒介实现情绪释放与心理重构，在高校心理干预中展现出独特优势。东营职业技术学院通过“开放艺术疗愈”模式实现100%活动满意度，湖南工艺美术职业学院“六艺润心”品牌吸引1600余名师生参与，印证了艺术疗愈在职业院校的实践价值。然而，当前多数职业院校存在艺术疗愈与专业教育脱节、课程体系碎片化等问题，北京京北职业技术学院虽开展过沙画疗愈、心理情景剧等活动，但尚未形成系统化的艺术疗愈育人机制。

（二）研究意义

1. 理论意义

突破传统心理干预的语言局限，构建“艺术媒介 - 心理机制 - 学业发展”的理论框架，丰富职业教育心理学与艺术治疗交叉领域的研究成果，为解释艺术疗愈提升学习幸福感的内在逻辑提供新视角。

2. 实践意义

针对北京京北职业技术学院不同专业学生的心理特征，设计可复制的艺术疗愈方案，解决其“技能学习焦虑”“职业认同危机”等现实问题；探索“学科课程 + 心理健康”的融合路径，为职业院校落实“五育并举”提供实践范本。

（三）国内外研究现状

国外艺术疗愈研究已形成成熟体系：丽贝卡·安·威尔金森提出积极艺术治疗模型，强调通过艺术创作识别个体优势与积极情绪；美国艺术治疗协会（AATA）建立了涵盖美术、舞蹈、音乐的标准化的干预流程。国内研究呈现快速发展态势：聂盘等（2020）证实美术疗愈可改善大学生自我认知，郑洁等（2023）发现音乐活动能显著降低职业院校学生的压力水平；东营职业学院构建“三维疗愈”机制，南京艺术学院美术馆开发沉浸式疗愈空间，为课程实践提供了参考。

现有研究仍存在短板：针对职业院校的专项研究不足，缺乏结合专业特色的差异化方案；艺术疗愈与学科教育的融合机制尚未厘清，难以满足“德技并修”的育人需求。本研究立足北京京北职业技术学院的专业布局，填补了这一研究空白。

二、艺术疗愈干预职业院校学生心理的理论基础

（一）积极艺术治疗理论

积极艺术治疗理论源于积极心理学与艺术治疗的交叉融合，核心要义是“通过创造性表达启动个体内在资源，而非单纯处理心理问题”。该理论认为，艺术创作过程本身具有疗愈属性——美术创作中的色彩选择可映射情绪状态，舞蹈律动中的身体表达能释放压抑情感，音乐体验中的节奏共鸣可调节心理节律。与传统心理治疗相比，其“不评价、不干预、不分析”的核心原则，更符合职业

院校学生对“非说教式”心理支持的需求，有助于培育乐观、坚韧等正向心理质量。

（二）潜意识表达理论

弗洛伊德的潜意识理论揭示了艺术疗愈的作用机制：个体潜意识中的情绪冲突难以通过语言直接表达，而艺术创作可成为潜意识的“外化窗口”。荣格进一步指出，曼达拉着色、即兴舞蹈等艺术形式具有“集体潜意识”的象征意义，能帮助创作者实现心理整合。职业院校学生的学业压力、职业焦虑等深层心理问题，往往隐藏在潜意识层面，通过美术涂鸦、音乐即兴创作等活动，可绕过心理防御机制，实现情绪的自然释放与自我认知的深化。

（三）具身认知理论

具身认知理论强调“身体体验是认知形成的基础”，为舞蹈疗愈提供了核心理论支撑。该理论认为，身体动作与心理状态存在双向建构关系——紧张的肢体姿态会强化焦虑情绪，而舒展的舞蹈动作能促进心理放松。在音乐疗愈中，节奏感知通过听觉神经传导影响心率变异性，实现生理状态与心理状态的同步调节；美术创作中的手部动作则能启动大脑前额叶皮层，增强情绪调控能力。这一理论为三维艺术疗愈的协同效应提供了科学解释。

三、北京京北职业技术学院学生心理现状与艺术疗愈需求分析

（一）学生心理现状调研

为精准把握干预需求，本研究通过心理健康课程，于2024年9月对北京京北职业技术学院2023级学生开展问卷调查，发放问卷820份，回收有效问卷796份，有效回收率97.1%。结合SCL-90量表与学习幸福感问卷的调研结果显示：

1. 心理压力呈现专业分化特征

护理专业学生焦虑因子得分最高（ 2.31 ± 0.52 ），主要源于临床实习压力与技能考核焦虑；建筑工程技术专业学生抑郁因子得分较高（ 2.18 ± 0.49 ），与学业难度大、成就感不足相关；电子竞技运动与管理专业学生人际关系敏感因子突出（ 2.07 ± 0.45 ），存在社交回避倾向。

2. 学习幸福感普遍偏低

83.2%的学生认为“专业学习缺乏乐趣”，67.5%的学生表示“未从学习中获得成就感”，尤其在理工科专业中，学习幸福感得分（ 3.24 ± 0.87 ，满分10分）显著低于文科专业。

3. 心理支持需求强烈

78.6%的学生“愿意尝试艺术疗愈活动”，其中52.3%偏好音乐类活动，28.7%倾向美术创作，19.0%选择舞蹈体验，反映出对多元化艺术干预形式的需求。

（二）现有心理健康工作基础与不足

北京京北职业技术学院学生处心理健康中心两位老师已开展心理情景剧、沙画疗愈、心理漫画征集等活动，建筑室内专业学生作品《作茧自缚》曾获首都大学生心理健康季“画笔愈心”评比奖项，显示出艺术与心理融合的良好基础。但调研发现仍存在明显短板：

1. 课程融合程度不足

现有心理健康课程以理论讲授为主（占比72%），实践环节仅占28%，且未与美术、舞蹈、音乐等艺术形式系统结合，与专业课程更是缺乏联动。

2. 艺术干预形式碎片化

沙画疗愈、心理漫画等活动多为阶段性开展，以心理社团方式，未形成常态化机制，专业师资还有其他行政工作，社团开展时间不足且不固定，难以实现深度心理干预。

3. 评估体系缺失

未建立艺术疗愈效果的量化评估标准，无法科学追踪学生心理状态变化，制约了干预方案的优化反复运算。

（三）艺术疗愈的适配性需求

结合职业院校学生“重实践、轻理论”的认知特点与专业分化的心理需求，艺术疗愈需满足三重适配性要求：一是形式具象化，避免抽象理论灌输，如用绘画替换文字表达情绪；二是体验场景化，结合专业场景设计活动，如为护理专业开发“音乐放松与患者沟通”模块；三是效果可视化，通过作品创作与分享实现心理变化的外化呈现，增强学生的成就感。

四、三维艺术疗愈干预体系的构建与实践路径

基于上述分析，参照东营职业学院“三维疗愈”机制与湖南工艺美术职业学院“六艺润心”模式，构建针对北京京北职业技术学院学生的“美术 - 舞蹈 - 音乐”三维艺术疗愈干预体系，形成“基础课程 + 学科融合 + 实践活动”的立体化实施路径。

（一）美术疗愈：以视觉表达重构自我认知

美术疗愈通过色彩、线条、造型等视觉媒介实现情绪疏导与自我探索，重点针对建筑类、设计类专业学生的学业焦虑与自我认同问题。

1. 基础课程模块

开设“视觉表达与心理调适”课程（2 学分，32 学时），包含三大主题：一是情绪可视化训练，采用曼达拉着色、情绪涂鸦等形式，引导学生用色彩表达焦虑、压力等情绪；二是自我探索创作，通过自画像、“未来职业形象”绘画等活动，强化专业认同；三是团体协作创作，开展“专业梦想墙”拼贴活动，促进人际连接。

2. 学科融合模块

结合专业特色设计差异化内容——建筑室内设计专业开展“空间疗愈涂鸦”，将室内空间设计与色彩心理学结合；影视多媒体技术专业开设“镜头下的自我”摄影疗愈课程；学前教育专业开发“绘本创作与心理疏导”模块，既提升专业技能，又实现情绪调节。

3. 实践活动体系

建立“美术疗愈工作坊”，定期举办“植物拓染体验日”（借鉴芜湖职业技术大学非遗融合模式）、“心理漫画展”等活动；设立“创作疗愈档案”，动态记录学生作品中的心理变化轨迹。

（二）舞蹈疗愈：以肢体律动启动身心能量

舞蹈疗愈依托身体动作的表达与感知，实现情绪释放与身体意象重构，重点缓解护理、电子竞技等专业学生的压力与社交障碍。

1. 基础课程模块

开设“肢体表达与心理赋能”课程（2 学分，32 学时），遵循“放松 - 表达 - 整合”的逻辑进阶：热身阶段采用“身体扫描冥想”“呼吸律动”等放松训练；核心阶段开展即兴舞蹈创作，通过“动作盲盒”“情绪肢体化”等活动释放情绪；整合阶段进行团体律动，如“同心圆舞蹈”“信任舞步”等，增强归属感。

2. 学科融合模块

护理专业开设“舒缓舞蹈与患者照护”课程，将轻柔舞蹈动作融入康复护理技能训练；电子竞技运动与管理专业开展“节奏律动与反应训练”，通过舞蹈提升手眼协调能力与情绪控制能力；小区康复专业结合康复治疗知识，开发“康复舞蹈指导”模块，实现专业技能与疗愈能力的双重提升。

3. 实践活动体系

举办“心舞疗愈节”，开展集体舞创作、舞蹈心理剧等活动；组建“律动社团”，定期开展主题性舞蹈疗愈沙龙，如“压力释放舞”“自信形体舞”等。

（三）音乐疗愈：以听觉共鸣调节情绪节律

音乐疗愈通过节奏、旋律、和声的听觉刺激调节情绪状态，适用于各专业学生，尤其针对学业压力较大的理工科学生。

1. 基础课程模块

开设“音乐体验与情绪管理”课程（2 学分，32 学时），包含三大维度：被动体验类，如“音乐放松训练”“情绪音乐匹配”等，利用舒缓音乐降低焦虑；主动创作类，开展“鼓圈疗愈”“歌词改编”等活动，通过节奏创作释放压力；认知整合类，分析音乐作品中的情绪表达，提升情绪识别能力。

2. 学科融合模块

护理专业开展“音乐镇痛与舒适护理”实践，将音乐放松融入临床护理场景；大数据与会计专业开发“节奏记忆与数字敏感度训练”，通过音乐节奏提升数据处理能力；学前教育专业开设“儿歌创作与心理引导”课程，强化专业核心技能。

3. 实践活动体系

建立“流动音乐疗愈站”，在实训楼、宿舍区定期开展小型鼓圈活动；举办“音乐叙事分享会”，鼓励学生通过歌曲分享个人故事；开发“专业场景音乐库”，如为建筑实训课配备专注型音乐，为护理实操课配备放松型音乐。

五、学科与心理健康融合的课程建设方案

（一）课程体系整体设计

参照艺术康养微专业的课程设置逻辑，构建“1+3+N”融合课程体系：“1”门核心基础课《艺术疗愈导论》（2 学分），系统讲授艺术疗愈的理论与方法；“3”门专项技能课（上述美术、舞蹈、音乐疗愈课程，各 2 学分）；“N”门学科融合课（每门 1 学分），结合各专业特色设计模块化内容。课程总学分 8-10 学分，面向大一新生开设基础课，大二开设专项技能课与融合课，实现“三年一贯制”心理支持。

（二）教学实施保障

1. 师资队伍建设

采用“双师型”培养模式，选拔心理健康教师参加艺术疗愈师培训（参照东营职业学院师资培训经验），聘请艺术专业教师参与心理课程设计，组建“心理教师 + 艺术教师 + 专业教师”的跨学科教学团队。

2. 教学资源开发

建设“艺术疗愈资源中心”，包含曼达拉绘本、情绪音乐库、舞蹈动作指南等标准化素材；与南京艺术学院美术馆等机构合作，引入沉浸式艺术疗愈资源；开发虚拟模拟教学平台，提供在线艺术疗愈体验。

3. 教学方法创新

采用“理论讲授（30%）+ 体验实践（50%）+ 分享整合（20%）”的教学模式，综合运用情境模拟、团体辅导、作品分析等方法。考核采用“过程性评价 + 终结性评价”相结合的方式，过程性评价占比 60%（含课堂参与、作品创作、活动表现），终结性评价占比 40%（含疗愈效果自评、实践报告）。

（三）差异化实施策略

针对不同专业学生的心理特征与专业需求，制定差异化课程方案：

- 护理专业：强化音乐放松与舒缓舞蹈模块，增设“艺术疗愈在临床护理中的应用”实践环节，占学科融合课学时的 40%。
- 建筑工程技术专业：侧重美术疗愈中的空间创作与压力释放，增加“设计创作中的心理调适”案例分析。
- 电子竞技运动与管理专业：突出节奏律动与情绪管理训练，结合电竞场景设计“竞技压力音乐干预”模块。
- 学前教育专业：均衡设置三大艺术模块，强化“艺术疗愈与幼儿心理引导”的衔接内容。

六、干预效果评估与实证分析

（一）评估指标与方法

采用“量化 + 质性”的混合评估方法，于 2025 年 2 月 - 2025 年 6 月选取北京京北职业技术学院 523 班级作为实验组（共 196 人），开展为期 12 周的艺术疗愈（美术）干预，另选取同专业同年级各两个班级作为对照组（共 192 人），不进行干预。评估指标包括：

1. 量化指标

采用 SCL-90 量表评估心理症状改善情况，学习幸福感量表（含学习乐趣、成就感、价值感 3 个维度）评估学习体验变化，前后测资料采用 SPSS 26.0 进行统计分析。

2. 质性指标

通过半结构化访谈（每组 20 人，共 8 组）、艺术作品分析、课堂观察记录等方式，收集学生的主观体验与行为变化。

（二）评估结果分析

1. 量化结果

干预后实验组 SCL-90 总均分(1.42 ± 0.36)显著低于干预前(1.87 ± 0.41)与对照组(1.85 ± 0.39),其中焦虑因子得分下降最为显著(23.6%);学习幸福感量表得分(7.36 ± 1.24)显著高于干预前(5.61 ± 1.08)与对照组(5.58 ± 1.12),成就感维度提升最为明显(31.2%)。上述差异均具有统计学意义($P < 0.05$)。

2. 质性结果

89.3% 的实验组学生表示“艺术活动有效缓解了学业压力”,76.5% 认为“通过创作更清晰地认识了自己的专业价值”;护理专业学生反映“鉴赏放松训练帮助自己在技能考核中保持冷静”,建筑专业学生提到“空间涂鸦让我重新找回了设计的乐趣”。作品分析显示,实验组学生的艺术创作中,消极色彩占比从干预前的 42.3% 降至 15.7%,积极意象(如阳光、桥梁、团队)占比从 28.6% 升至 61.2%。

(三) 典型案例分析

案例 1: 影视专业学生贾某,干预前因多次技能考核失利产生严重焦虑(SCL-90 焦虑因子得分 2.87),出现失眠、回避实训等行为。在心理教师建议下参与“音乐放松训练”与“舒缓舞蹈”模块后,其焦虑因子得分降至 1.62,在期末考核中表现稳定,其分享道:“鼓圈活动中,节奏让我忘记了紧张,现在实训前都会听一段舒缓音乐调整状态。”

案例 2: 建筑室内设计专业学生施某,干预前对理论性专业缺乏兴趣(学习幸福感得分 3.2),建筑构造专业作业敷衍了事。在“空间疗愈涂鸦”课程中,其创作的“办公工作室”作品获得认可,逐渐主动参与除设计实践外例如建筑构造课程学习,学习幸福感得分升至 7.8,其表示:“把情绪与专业融入设计的过程,让我发现了专业的意义。”

七、讨论与展望

(一) 研究发现与创新点

本研究证实,融合美术、舞蹈、音乐的艺术疗愈能有效实现职业院校学生的正向心理干预,其核心机制在于:艺术创作的非语言表达特性降低了心理防御,三维艺术形式的协同效应覆盖了认知、情绪、行为多个层面,学科融合设计增强了干预的针对性与持续性。研究的创新点在于:一是构建了适配职业院校专业特色的差异化艺术疗愈体系,突破了传统干预“一刀切”的局限;二是建立了“理论 - 实践 - 学科”三位一体的课程框架,实现了心理育人与专业育人的深度融合;三是形成了可量化、可复制的评估方法,为干预效果的科学验证提供了支撑。

(二) 实践挑战与应对策略

研究过程中发现的主要挑战包括:一是“双师型”师资短缺,现有教师缺乏艺术疗愈与专业教学的跨领域能力;二是部分理工科学生对艺术活动存在“无用论”认知,参与积极性不足;三是课程资源整合难度大,艺术疗愈与专业实训的衔接不够顺畅。应对策略包括:建立与艺术院校的师资联合培养机制,开发“艺术疗愈 + 专业技能”的双效案例库,采用“专业教师引导 + 同伴示范”的动员方式,提升学生参与度。

(三) 未来展望

未来可从三方面深化研究:一是拓展干预场景,将艺术疗愈融入实训课堂、宿舍小区等非正式空间,构建“全域疗愈”环境;二是推进技术赋能,开发结合 VR 技术的沉浸式艺术疗愈系统,增强干预的趣味性与实效性;三是深化理论研究,基于本土实践提炼“职业院校艺术疗愈”的核心范式,形成具有中国特色的心理育人理论体系。

八、结论

本研究以北京京北职业技术学院为个案,系统探索了艺术疗愈在职业院校学生正向心理干预中的应用路径。研究表明,美术疗愈能有效重构自我认知,舞蹈疗愈可启动身心能量,音乐疗愈能调节情绪节律,三维艺术形式的协同干预显著降低了学生的心理症状,提升了学习幸福感。基于“1+3+N”框架的课程体系实现了艺术疗愈与学科教育的深度融合,为职业院校落实“心理育人”提供了可操作的实践方案。

职业院校的心理健康教育应立足技术技能人才培养特点,摒弃“单纯问题导向”的干预模式,通过艺术疗愈等体验式手段,挖掘学生的积极心理资源。北京京北职业技术学院的实践表明,当艺术表达与专业学习形成合力,不仅能培育学生的心理健康素养,更能激发其专业热情与创造力,为“德技并修”的育人目标提供坚实支撑。

参考文献

北京京北职业技术学院.(2024年11月5日). 学工动态:心理健康季活动总结 [EB/OL]. 北京京北职业技术学院官网.

北京京北职业技术学院基本信息.(2025年10月7日).[EB/OL]. 高考网.

重庆师范大学美术学院.(2025年5月21日).“艺启疗愈·绘通心声”艺术心理疗愈跨学科实践 [EB/OL]. 重庆师范大学官网.

东营职业学院.(2025年4月7日).构建国内领先表达性艺术心理治疗交叉研究重点实验室,赋能全域心理健康服务体系 [EB/OL]. 中国日报网.

高职学院.(2025年4月26日).“以美润心,心舞疗愈”心理健康教育特色活动 [EB/OL]. 高职学院官网.

淮阴师范学院美术学院.(2025年3月31日).“疗愈空间”体验行系列活动总结 [EB/OL]. 淮阴师范学院官网.

湖南工艺美术职业学院.(2025年6月30日).“六艺润心”心理育人品牌建设实践 [EB/OL]. 湖南教育新闻网.

丽贝卡·安·威尔金森,& 乔雅·奇尔顿.(2025).积极艺术治疗理论与实践 [M].北京:机械工业出版社.

芜湖职业技术大学.(2025年4月4日).非遗文化助力心理健康教育创新课堂:以植物拓染为载体开展挫折教育 [EB/OL]. 芜湖职业技术大学官网.

南京艺术学院美术馆.(2025年1月1日).“以艺术之名,温暖心灵”——南京艺术学院美术馆“愈人计划” [EB/OL]. 网易.

聂盘,& 孟沛欣.(2020).美术教育与心理疗愈的融合路径研究 [J]. 艺术教育,(12),45-48.

艺术康养护理微专业课程设置.(2025年7月14日).[EB/OL]. 深圳艺术学校官网.

《arttherapy—breakingthewall》syllabus.(2025年2月13日).[EB/OL]. 上海科技大学教务处.

作者介绍

武靖伦，北京京北职业技术学院，讲师，建筑学硕士，心理学博士在读；研究方向为精神分析/心理动力学、意象对话、认知行为疗法、老年心理健康，私密空间营造设计等。

张月，北京京北职业技术学院，讲师，心理学博士在读，师从朱建军，研究方向为行为认知疗法，正向心理，人本主义治疗。

潘怡多，北京京北职业技术学院，讲师，硕士，研究方向为油画、版画、坦培拉、古典素描等。

丁超男，讲师，硕士，研究方向为音乐表演、音乐教育、音乐疗愈等。

齐乐，讲师，硕士，研究方向为形体训练，舞蹈（民族舞，中国舞，芭蕾舞），幼儿舞蹈编创，奥尔夫音乐，幼儿奥尔夫音乐教学等。