

# 园艺疗法在大学生心理健康教育中的运用探析

梁广东, 石凌云

(绥化学院, 黑龙江 绥化 152061)

【摘要】大学生心理健康教育是学校教育的重要内容,为帮助大学生形成积极向上的心理品质,将园艺疗法融入大学生心理健康教育中。情感美学理论、沉浸理论、注意力恢复理论成为构建园艺疗法的理论基础,通过园艺疗法可以使大学生拥抱自然、身心放松、积极参与、充沛活力、持久参与、培育韧性、真诚合作、学会融入,从而树立积极向上的人生追求。

【关键词】园艺疗法;大学生;健康心理

【中图分类号】R-1 【文献标识码】A 【文章编号】2096-3068(2018)01-0060-03

DOI:10.13847/j.cnki.lnmu(sse).2018.01.019

2016年习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出“要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”。同年,国家卫生计生委、民政部、中宣部等22个部门共同印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,文件指出,高等院校要积极开设心理健康教育课程,开展心理健康教育活动;重视提升大学生的心理调适能力,保持良好的适应能力。<sup>[1]</sup>“大学生心理健康教育工作要紧紧围绕构建具有中国特色、体现中国风格、符合中国文化、适应中国学生特点的大学生心理健康教育工作体系。”<sup>[2]</sup>近年来,党和国家高度重视大学生心理健康教育工作,强调将人文关怀与心理疏导融入高校教育过程之中,培育大学生自信自尊、理智平和、昂扬向上的积极心理品质,从而为大学生全面发展奠定基础。园艺疗法从某种意义上讲,是我国优秀传统文化的再创新,我国悠久的园林文化成为我国独具特色的园艺疗法的历史积淀,将园艺疗法延伸于高校心理健康教育中,既是中国价值的具体呈现,也是文化自信的现实体现,作为高校心理健康教育工作者要肩负起重要的使命,在浸润心灵的道路上不断前行。本文结合园艺疗法的原理和大学生心理特点以及笔者从事园艺疗法的

实验中体会,探讨园艺疗法在大学生心理健康教育中的作用。

## 一、高校心理健康教育存在的问题

目前,很多高校开设了心理健康教育课程,同时辅以讲座和咨询。实际的效果表明,这些途径对于大学生的心理疏导起到一定的作用,但是由于方式方法过于单一,面对学生的多样化心理需求,仍无法得到有效的缓解,同时这些方式的实施更多注重知识的传递,忽略了学生的真实情感和丰富的生活体验。围绕中国特色、体现中国风格、努力挖掘中国文化元素的心理健康教育方法成为当前高校大学生心理健康教育工作者的紧迫任务。如何既能符合大学生的现实心理需求,又不乏实用性,同时映照学生的体验与参与性,这成为当前心理健康教育工作的一个重点问题。基于中国传统文化理念而形成的园艺疗法,是集园艺、心理学、医学、教育学、行为学为一体的新兴心理疗法。

## 二、园艺疗法的内涵与嬗变

1. 园艺疗法的内涵。“园艺疗法(Horticultural Therapy),是通过植物、植物生长环境以及与植物相关的各种活动,维持和恢复人们身体与精神机

【收稿日期】2017-10-28

【基金项目】本文系2017年绥化学院教育教学改革项目“行动体验式教学在大学生心理健康教育课中的应用”、2015年教育部人文社会科学研究专项任务项目(高校思想政治工作)辅导员骨干专项课题(编号:15JDSZ3083)和2017年绥化学院人文社会科学研究专项项目(党的十九大精神)“龙江精神融入新时代大学生社会主义核心价值观教育研究”的研究成果。

【作者简介】梁广东,男,1979年生,黑龙江通河县人,讲师,思想政治教育专业博士;石凌云,女,1966年生,黑龙江绥化市人,讲师,心理学硕士。

能,提高生活质量的有效方法。在台湾常被称作园区福祉,英国学者对园艺疗法的定义为以园艺作为手段,改善身心的状态,其特征在于它几乎能够适应于所有的障碍者,能够对应人们所面临的所有问题。”<sup>[3]</sup>园艺疗法最早可以追溯到古埃及时期的作业疗法及 17-18 世纪各地广泛兴起的园艺活动,这两种劳作实践都渗透着园艺疗法的痕迹。园艺疗法的尝试期始于 20 世纪 20-40 年代,在美国为了看护退伍军人而建立医院时,引进了作业治疗师和具有花木栽培技术的园艺志愿者。20 世纪 60 年代美国越来越多的大学和科研机构设立园艺疗法培训班,从此正式确立园艺疗法,其研究及应用迅速得到推广和开展。

2.园艺疗法的嬗变。在英国园艺活动是国民的娱乐形式之一,先后成立了以园艺疗法为主要工作内容的残疾人园艺促进联盟和普通人群园艺协会。同时英国园艺疗法协会还为园艺技术志愿者创设了土地利用志愿组织,志愿者负责土地和庄园的对使用者的指导与培训及训练等。美国很早就成立了专门的园艺疗法协会,协会分为团体和个人会员,出版专门的期刊,并于 1973 年在大学开设了园艺疗法课程。日本园艺疗法引入较晚,但发展较快,被认为能够解决人口老龄化社会的护理、健康给予及相关社会服务问题。韩国现有 10 多所医院开设了园艺疗法的科室,在医院设立康复中心,进行以园艺操作为主要实践活动的疗法操作,在当地园艺治疗师有资格制度要求分二、一、高级三个等级。同时园艺疗法在加拿大、荷兰、德国、澳大利亚等国家也得到广泛的推广和应用。

在我国,园艺疗法的思想早已根植于中国传统文化之中,人们自古崇尚自然之法,并将传统花木作为人格寄托之物,无疑会益于身心健康,这可以看作中国古典式的“园艺疗法”,这对有中国特色的园艺疗法的构建具有不可估量的历史贡献。另外,我国的中医中药、渊源流传的观赏文化及各类园林文化都为园艺疗法的发展奠定基础。我国园艺疗法的应用与研究开始于 20 世纪 90 年代,清华大学学者李树华最早阐述了园艺疗法的相关研究进展,从真正意义上开启了我国园艺疗法的新的发展阶段。

当前,大学阶段是大学生成长的重要时期。随着社会的发展、时代变迁、生活节奏变快、人才竞争日益增强等因素影响,高校大学生心理健康问题越来越受到各界的重视。健康积极的心理品质成为大学生成长成才的重要保证,也成为高校教师育人的

重要内容,关系到国家、社会、高校、家庭多方的稳定与发展。现实中,大学生在学习、生活、情感、人际交往等方面出现问题,造成大学生无法以积极心态去迎接挑战,进而影响整个大学的生活。如何培育大学生健康积极向上的心理品质成为德育工作者的重要使命。

### 三、园艺疗法的理论基础

1.情感美学理论。情感美学理论是情感哲学的重要分支,试图以理性方式揭示人类的情感世界的规律,该理论认为不同的视觉冲击影响着人的冷静、快乐、减压的相关心理及生理反应,压力是由内外不利刺激共同作用细皮嫩肉的人体相关反应的反馈过程;需要调整人们的自身行为和生理功能的和谐。简单说,一个平复的过程是一个情景的产生,能引发个体舒适、平和的幸福感。当个体接受到土壤、水、绿叶、花朵、园林景观等视觉影响后,现实的景物对个体身体各部位产生相应的作用,会让个体在这种特定环境中升腾愉悦的感觉、幻化轻松的情绪。

2.沉浸理论。沉浸理论强调的是一种身心的体验,在个体认识到自己所处的场域包括自身可以完成的困难或机遇时产生。当困难的克服程序和个体所具备的素质或能力相近或稍高时,个体愿意通过努力去尝试接受新的事物,从而提高个体的自信心、适应力。园艺疗法的实际过程其实就是沉浸理论的一种现实体现和实体验证。

3.注意力恢复理论。该理论由学者威廉·詹姆斯提出,他认为人的意识分为定向意识和自发意识两类,个体无定向物刺激,在一定范围的情境容易产生自我意识,人在无意识情况下进行本能的反应表现,从而将人的精神从消极表现中牵引出来,积极的精神得以恢复。

### 四、园艺疗法对培养大学生心理健康的作用及实施策略

根据农业院校专业特色,结合大学生心理问题实际,尝试将园艺疗法应用于大学生心理健康教育中,通过体验式教育,大学生的积极心理力量得以充分挖掘。通过半年的实践得出良好效果,实际的做法可以根据学校的占地实际,选择场地作为园艺疗法实践地;认真指导学生,了解一定的园艺种植知识和不同地区的种植结构,设计种植计划。本次尝试选择种植草本花卉、蔬菜及粮食作物,因为这些植物种植周期短。另外可根据场地面积大小选择

栽植木本花木,这对于学生实践而言是一种挑战力的体现。学生通过体验式实践活动,根据自己的喜好设计种植计划,自己动手起垄、施肥、浇水、播种、覆土、镇压、除草、管护,身体力行的通过个体的劳动增强体质、平和心态、促进积极品质的生成与释放。与此同时,在种植过程中结下的深厚劳动友谊也是社会能力提升的一种体现,收获时期的快乐更是一种自信心重塑的过程。

1.拥抱自然,身心放松。将人文绿色理念植入学生心间,引导学生走进大自然、亲近土地。众所周知,园艺疗法不是一个快速施治的过程,是一个不断渗透、升成的过程。实际上,植物生长更是一个缓慢无声的过程。学生们通过植物生长所昭示出的生命的力量,通过感知、体察自我生命同样是一个缓慢重建的过程。学生们看到多彩的花木、吮吸芳香的花蜜、抚摸多变的植物器官,从中发掘现实生活中无法获得的超然放松。

2.积极参与,充沛活力。培养积极向上的生活动力是园艺疗法的重要功能,此法不是通过剧烈、对抗的方式培养学生积极向上精神,这正好补充了体育锻炼的弱势。学生们在参与劳动过程中不断提升身体素质,在感叹植物生命力强大的同时,充沛自己精力。从翻土到播种、从出苗到开花、从结实到收获,每一个阶段的田间作业,都是一种身体各部分器官协作运动的结果。这种在一定目标牵引下,长期的轻体力劳动可以有效提高学生无限有积极性和充沛的身体活力

3.持久参与,培育韧性。植物生长不是一蹴而就的,是生命不断闪现色彩的过程,学生在关注每一次农事劳作的同时,克服急躁心理,培育良好的韧性。例如:植物需要浇水、施肥、修剪,这不是以人的意志为转移的过程,学生应该根据植物生长

情况择机进行田间管理。所以说,园艺疗法的实践是培育学生韧性的良好方法。

4.真诚合作,学会融入。“园艺是参与者再认识自身存在价值、改变人生观的手段之一”<sup>[4]</sup>。园艺疗法实施过程中,可采用个体与团体相结合的原则,根据个体情况选择疗法分类。通过构建参与共同体,学生们在团体中细致分工,共同制定小组制度,在劳动过程中,寻找共同话题,激发共同兴趣,真诚合作,园艺疗法的每一环节都是团体合作共同完成的过程,学生们在合作的前提下,学会与人更好的交流与分享,达成心育的效果。

园艺疗法是农学、行为学、艺术学、心理学等多学科的结合体,通过鲜活的植物来影响人、感染人、培育人、浸润人。将植根于人内在原始最本真的对生命的敬畏与对生活的追求的情感唤醒,以期达到身心愉悦的、激昂向上的人生状态。当然在园艺疗法的实践过程中,我们也发现,园艺疗法对于有些学生还不能起到有效缓解的作用,需要其他的心理学疗法配合使用才可。所以说园艺疗法不是通用的心理疗法。另外园艺疗法在各高校的推广还不够广泛,需要多方宣传,将园艺疗法的相关知识及疗效进行理性客观的宣传,使更多的大学生建立积极向上的心理品质。◆

#### 【参考文献】

- [1]关于加强心理健康服务的指导意见[EB/OL].(2017-01-20)[2017-10-20].[http://www.sohu.com/a/165038773\\_62721](http://www.sohu.com/a/165038773_62721).
- [2]冯刚.狠抓落实,扎实推进,深入实施“大学生心理健康素质提升计划”[J].学校党建与思想教育,2015(7):4-7.
- [3]李树华.园艺疗法概论[M].北京:中国林业出版社,2011:9-10.
- [4]吴志雄,邱鸿钟.园艺疗法在培养大学生积极心理品质中的作用[J].保健医学研究与实践,2013(10):94-95.

## Application of Horticultural Therapy in College Students' Mental Health Education

LIANG Guangdong & SHI Lingyun

(Psychological Health Education and Counseling Center for College Students of Suihua University, Suihua  
Heilongjiang, 152061)

**Abstract:** Mental health education for college students is an important part of school education. In order to help college students form positive psychological quality, horticultural therapy is integrated into mental health education of college students. Emotional aesthetics theory, immersed theory, attention restoration theory become the theoretical basis for construction of horticultural therapy, through horticultural therapy can help students to embrace the nature, relax; active participation, energetic; lasting participation, cultivate toughness; sincere cooperation, learn to integrate, to establish positive life pursuit.

**Key words:** horticultural therapy, college students, healthy psychology [责任编辑:刘芳]