

基于自然心理疗法的心理健康教育工作创新实践模式探索

——以湖南环境生物职业技术学院为例

单志芳¹, 孙 琼², 全海燕³

¹湖南环境生物职业技术学院学生工作部, 湖南 衡阳

²湖南环境生物职业技术学院园林学院, 湖南 衡阳

³湖南环境生物职业技术学院医药技术学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2023年11月27日; 录用日期: 2024年2月23日; 发布日期: 2024年2月29日

摘 要

新时期, 党和国家高度重视大学生心理健康教育工作, 心理健康是大学生成长成才的重要基础。自然心理治疗通过有效协调生态自然与心理健康的关系达到心理治疗目的。当前已有大量研究表明, 接触自然对人的心理健康具有积极的作用。构建基于自然心理疗法的新时代心理健康教育工作新模式, 对于促进高校心理健康教育工作进一步发展具有重要意义。本文以湖南环境生物职业技术学院为例, 充分利用高校丰富的自然生态资源, 结合自然心理疗法实践应用现状, 针对基于自然心理疗法的高校心理健康教育工作创新模式进行了探究, 并提出了一套有效的活动体系。

关键词

自然心理治疗, 心理健康教育, 大学生

Exploration of Innovative Practice Mode of Mental Health Education Based on Natural Psychotherapy

—A Case Study of Hunan Institute of Environmental Biology and Technology

Zhifang Shan¹, Qiong Sun², Haiyan Quan³

¹Student Affairs Department, Hunan Institute of Environmental Biology and Technology, Hengyang Hunan

²School of Landscape Architecture, Hunan Institute of Environmental Biology and Technology, Hengyang Hunan

³School of Medical Technology, Hunan Institute of Environmental Biology and Technology, Hengyang Hunan

Received: Nov. 27th, 2023; accepted: Feb. 23rd, 2024; published: Feb. 29th, 2024

Abstract

In the new era, the party and the state attach great importance to the education of college students' psychological health, which is an important basis for the growth of college students. Natural psychotherapy achieves the goal of psychotherapy by effectively coordinating the relationship between ecological nature and mental health. At present, a large number of studies have shown that contact with nature has a positive effect on people's mental health. It is of great significance to construct a new mode of mental health education in the new era based on natural psychotherapy for the further development of mental health education in colleges and universities. Taking Hunan Institute of Environmental Biology and Technology as an example, this paper makes full use of the rich natural ecological resources in colleges and universities, and combines with the current situation of the practice and application of natural psychotherapy, then probes into the innovative mode of college mental health education based on natural psychotherapy, and puts forward a set of effective activity system.

Keywords

Natural Psychotherapy, Mental Health Education, College Students

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

自然环境拥有异常丰富的可挖掘性资源，个体接触自然可以缓解压力，促进积极情绪体验；提高认知效率，增强注意力和记忆力；有助于个体反思生活问题，提高幸福感和正念水平，促进精神性成长；还能提升个体的审美和亲社会水平。

大学生正处于心理发育尚未完全成熟的“成人初显期”，担负着升学、恋爱、就业等多项成长任务，同时面临发展性危机和存在性危机，在适应社会、人际、自我成长的过程中容易萌生出多种心理问题。大学生心理健康教育的意义不仅仅在于帮助大学生顺利度过发展与存在性危机，形成良好道德修养，发展良好心理素质，实现自我，而且在于它可以加速社会主义和谐社会的构建，推动社会的进步和发展，使大学生在实现国家和民族的富强中发挥巨大的后继力量的作用。

当前高校大学生心理健康教育模式存在几点不足，一是忽视学生的情感与体验，未能帮助学生获得实践、思考与体验的机会；二是内容缺乏创新，不能满足新时代需求与学生个性发展需求。因此，非常必要探索一种有效的心理健康教育模式。

基于自然心理疗法(也称生态心理治疗)的大学生心理健康教育活动具有实践性强、体验性强、载体新颖有趣的特点，与新时期大学生的心理需求高度契合，同时可复制、可推广，能够实现潜移默化、润物

无声的体验效果。

基于自然心理疗法的大学生心理健康教育实践,针对不同心理特征的学生群体,不同性质的心理健康教育内容,不同形式的心理健康教育策略,在充分挖掘生态自然资源的基础上,有针对性地提出其实践模式,使之形成一个具有生态特色的、有效的心理育人活动体系。

2. 自然心理疗法的内涵与理论分析

自然心理疗法也称生态心理治疗。1996年,由生态心理学家 Cline Ben 在《生态疗法:治愈我们自己,治愈地球》一书中首次提出。经过后续心理学家的补充和完善,现普遍认为,生态治疗是一种心理治疗方法,以生态心理学为基础,针对人与自然之间的疏离感带来的各种心理问题,在心理治疗中融入生态心理学原则及方法,采取与自然融合的心理治疗举措,达到更好的疗效。这种治疗方法侧重于人与自然的和谐相处以及全身心的融合,通过恢复人与自然的连接,唤醒人的生态自我,从而产生一些幸福的感觉和积极的情绪(安倩, 2015)。

目前,大部分研究都支持接触自然对人有很多积极的作用。研究显示自然可以促进身心健康,改善疾病、缓解压力、促进积极情绪体验;同时,接触自然可以促进人的认知水平,恢复或改善注意力,提高注意力品质;也有研究显示接触自然有助于个体高幸福感和正念水平,促进精神性成长,提升个体的审美,促进人们的亲社会和关注他人的价值取向,降低攻击和暴力行为,促进合作行为和环保行为(陈晓, 王博, 张豹, 2016)。

为什么自然对人会有这些积极作用?目前有三个理论从不同角度进行阐释。亲生命性假设:该假设认为人类在长期的进化过程中,在遗传上已经形成了偏好某些自然环境的机制,这些自然环境能够帮助人类获得更多的生存机会,躲避危险和获得食物。人类越多参与到自然中,他们则越能与自己的进化本源建立联系,进而会变得更健康、更安乐(Wilson, 1984)。

注意恢复理论:该理论假设由于人类的进化过程一直是在自然环境中进行的,因此人们在自然环境中使用的注意都以无意注意为主而不是有意注意。人无意注意能减少有意注意造成的能量和专注力损耗,进而能对有意注意疲劳起到恢复作用(Kaplan & Talbot, 1983; Kaplan, 1995)。

压力恢复理论:该理论认为自然中包含的无威胁性的风景元素、绿色植物元素、特定自然景观能够激起人类积极情绪反应的元素,从而对生理、心理应激有重要的缓解作用。人类对无威胁的自然环境的反应是即时的、无意识的,并且需要极少的认知资源来加工,因此当人们处于上述三种自然元素中时,能快速从应激中恢复体力,获得积极的情绪体验,从而较快从压力中恢复过来(Ulrich, 1983; 1993)。

综上所述,生态心理疗法的内涵与价值在于将人与自然环境有机联系在一起,通过人与自然的和谐相处,帮助人从大自然中获取生命的力量,唤醒人的生命力,缓解生活压力,增强幸福感,引发积极情绪体验,从而促进人的身心发展。

3. 自然心理疗法实践应用现状

自然心理疗法在实践应用方面的探索,目前成效颇丰,树立了一些较为成功的典型案例。然而,自然心理疗法主要运用的领域为环境和资源保育、园林景观设计、旅游观光、医疗康复和临床心理治疗,在人才培养方面,尤其是高校大学生心理健康教育领域的运用仍处于探索阶段。

其中,园艺疗法是在学心理健康方面探索研究最多一种疗法,主要研究方向为园艺疗法对改善不良情绪、培养积极心理品质、生命教育的影响研究及其对某些特殊疾病的作用机理,如抑郁症、精神分裂症等。

动物辅助治疗(即宠物治疗)是一种临床辅助治疗手段,旨在将动物纳入到人类健康、教育和服务(如社会工作等)中,以期得到治疗性效果。在学生群体中的应用一般用于治疗青少年精神障碍,特别是抑郁

症,且在国内外有不少成功的案例,国内尚处于起步阶段,仅有华东理工大学孔晚燕以动物辅助疗法为例,开展大学生抑郁情绪的服务设计研究(孔晚燕, 2020)。宠物治疗的推广运用缺乏统一的治疗指导方针,治疗师的资格认定困难。

森林治疗在国外探索较早,在国内学生群体中的应用一般是选取大学生为被试,研究其在城市森林环境下人体生理和心理指标的变化,探索森林生态环境对大学生身心健康的影响(刘照, 王屏, 2017)。少见将森林疗法运用到大学生心理健康教育领域中,仅见一例针对中职生运用森林康养体验对进行心理干预的探究,高职院校森林治疗或森林康养体验未见一例。

4. 基于自然心理疗法的心理健康教育工作实践

基于自然心理疗法的心理健康教育工作实践目标在于建立一套有效的基于自然心理疗法的心理健康教育实践活动体系,编制一套科学的工作标准规范与活动指导手册;建设一支专业的能深度运用自然心理疗法创新开展心理健康教育队伍;实现心理育人效果提升,学生参与活动积极性高,活动评价反馈好,学生心理素质、幸福感整体提升。

(一) 基于自然心理疗法的心理健康教育工作拟解决的问题:

1) 资源整合问题。基于自然心理疗法的心理健康教育工作模式需要整合我校园林学院、医药技术学院、生态宜居学院等学院的技术、设备、场地等资源,需要上级的支持及相关部门的协调与配合。

2) 师资问题。心理健康教育专兼职教师需要针对园艺疗法、森林治疗等方面进行再培训,特别是园艺操作和森林康养,使工作更加专业化。

3) 效果评估问题。开展基于自然心理疗法的心理健康教育实践后效果如何,对于学生心理健康水平是否有预期的促进作用,或是否存在潜在消极作用,需要进行专业系统的评估,以便推广应用。

(二) 以湖南环境生物职业技术学院为例,基于自然心理疗法的心理健康教育工作具体做法:

1) 广泛宣传,通过传统媒介与新媒体相结合的宣传方式,使人们对自然心理疗法的认知和接受程度增强。开展校内关于园艺疗法、森林康养体验疗法的知识宣讲,从内心接纳人与自然和谐相处对身心健康的重要作用。

2) 深度挖掘资源,拟定基于自然心理疗法的心理健康教育工作模式。我校园林学院有生态绿化技术国家生产性实训基地,医药技术学院有中草药实践基地,学生工作部(处)心理健康教育中心建有森林康养与心理健康发展基地,同时有园艺、森林生态旅游与康养、中药相关专业群,为园艺疗法、森林治疗方案的实施提供了专业的平台、技术支持。宠物治疗在临床以及各项实践探索中被证实对心理健康有积极作用,我校也有动物相关专业,如畜牧兽医、宠物医疗和宠物养护与训导等专业,校内建有动物医院和宠物医院各1个,校外实训基地40多个,能满足动物辅助干预实施的需要。因而在充分利用我校自然生态资源的基础上,我校基于自然心理疗法的心理健康教育实践探索主要从三个方面进行:园艺疗法、森林疗法、动物辅助疗法。

3) 增强心理健康教育工作队伍自然心理治疗的专业素养和技能。从以下几个方面实施:

① 提高心理健康教育中心专职教师的自然心理治疗技术:与校内园艺、森林康养等专业教师加强交流,邀请其为该中心专职教师开展园艺操作培训;积极参与校外各项自然心理疗法专业培训,提高专业知识技能水平,从而为学生提供更专业更优质的教育服务。

② 提高朋辈辅导队伍自然心理治疗理念与技术,鼓励朋辈辅导队伍与相关社团组织参加园艺、森林康养相关活动,选修相关课程,同时在朋辈辅导培训中添加自然心理疗法内容。

③ 提升辅导员队伍自然心理治疗技能。针对不同的心理健康教育目标,设计相应的标准化的园艺疗法活动和森林康养体验活动,制定标准化的活动手册,不同学科背景的辅导员也可以按照标准化的活动

手册来开展园艺疗法活动与森林康养体验活动,增强学生体验性,促进心理育人实效性,使心理育人的形式与载体更加丰富。

(三) 基于自然心理疗法的心理健康教育实践的路径:

在充分利用我校自然生态资源的基础上,我校基于自然心理疗法的心理健康教育实践探索主要从三个方面进行:

1) 园艺疗法:基于园艺疗法的大学生心理健康教育活动具有实践性强、体验性强、载体新颖有趣的特点,与新时期大学生的心理需求高度契合,同时可复制、可推广,能够实现潜移默化、润物无声的体验效果。

① 以全体学生为对象,以助“5·25”大学生心理健康节为契机,开展基于园艺疗法基础的生命教育活动,如绿植领养活动、萌发播种活动、水培植物制作活动等(王海星,李媛,任翎,2019)。校园的绿化如花坛的播种工作可以部分交由学生完成;学生在播种育苗中,体验生命成长过程。

② 利用我校中药实践基地,开展植物养护活动,通过拔草、育苗、覆土、耕作、剪裁等活动开展体验,参与植物成长过程,是贯彻“三生”教育最好的方式;利用园林实践基地,开展园艺操作活动,如移栽花苗、剪枝、插花等活动,增进学生的生命热情和幸福体验(杨利利,丁闽江,2017)。

③ 招募大学生群体中高抑郁、焦虑、强迫、精神疾病、网络游戏成瘾人群,以他们为对象开展基于园艺疗法的团体辅导活动,设计团体辅导活动时,融入五感花园、花草茶与冥想、一朵花的正念时间、植物微景观等园艺疗法元素(黄晓旭等,2018)。

④ 在心理健康教育公共必修课中,特别是12学时的活动实践课,强化园艺疗法活动设计,通过基于园艺疗法的实践体验,激发学生对生活的热情,提升学生对生活的感悟,增进学生的幸福感。

⑤ 联合园林学院或相关社团协会组织如迷你园林建造、组合盆栽制作、插花及利用落叶落花制作植物画、植物饰品制作、DIY微景观生态瓶等类型的比赛(陈娟娟等,2020)。

2) 森林疗法:考虑到学生的安全问题,以及我校丰富的森林资源,实施森林疗法介入心理健康教育时,以在校园树林内、森林康养和心理健康教育发展基地的森林康养体验为主,以赴校外的森林康养体验为辅。主要从以下几个方面着手。

① 以心理健康教育月活动月、活动周为契机,开展森林步道、森林正念冥想、森林五感体验(包括森林景观观赏、森林鸟声与潺潺溪流声的聆听、熏香体验、森林音乐会等)、森林手工活动(如陶艺、木工等)等森林康养体验活动。

② 设计以森林疗法为基础的团体辅导方案,对大学生心理问题学生群体,进行心理干预。

③ 在心理健康教育课程中特别是12学时的心理健康教育实践课中融入森林疗法的实践体验,帮助学生掌握调节不良情绪的有效方法。

3) 动物辅助疗法:主要通过引入动物,提高大学生心理辅导、预防和发展工作实效,如促进咨访关系,缓解压力、培养良好心理素质等。

① 心理辅导中,针对感到气馁、缺乏信心、抗拒或蔑视谈话、自我洞察力差、缺乏社交技能或社会关系发展受限的学生群体,在谈话过程中,引入动物。辅导过程中动物的存在和参会传达出一种安全与信任的氛围,从而促进辅导者和求助者的关系,最终帮助辅导者获取更加有效的信息,促进求助者心理产生积极的变化;或可进一步通过与动物互动的行为,如抚摸、指令、拥抱等帮助学生建立对辅导的信任感(刘斌志,王李源,2019);

② 针对大学生可能面临的各种压力,提供以缓解压力、调节情绪、释放焦虑为目标的动物辅助预防服务,如探访动物、动物陪伴计划、举办宠物运动会等;

③ 开展动物领养和喂养专题讲座、动物饲养员体验,学习照顾和训练动物,促进大学生在社会互动、领导力、同理心、社会成长、理解力、自信、成就感方面的发展与提升。

5. 结语

随着社会的发展,人类心理疾病日益成为健康的重要杀手,大学生的心理健康问题更加不容忽视,这其实就要求我们突破传统观念,充分利用自然资源,在协调自然平衡的基础上,创新高校心理健康教育工作模式,找到高校心理健康教育的平衡点。

作为一种独特而有价值的治疗模式,生态心理治疗为我校改善学生心理健康提供了全新的思想理念,丰富了心理健康教育理论,也丰富了医护、康复、园林、森林康养、宠物养护与训导等相关专业理论知识。在应用实践方面,依托我校自然资源构建心理健康教育工作新模式,拓宽了心理健康改善的路径,增加心理健康教育体验性,协助建立和谐美好校园,提升学生内在精神力量,增加学生积极情绪体验,提高我校心理健康教育工作实效,也为其他高职院校提供可借鉴的经验。

基金项目

本文来源:2022年湖南环境生物职业技术学院院长基金项目高校思政专项(含三全育人专项)(项目编号:SZ2022-05)。

参考文献

- 安倩(2015). 生态心理治疗研究综述. *科研应用*, (35), 180-190.
- 陈娟娟, 朱赞彬, 李佩玲, 杨丽, 龚守富(2020). 园艺疗法对农林本科生心理问题的预防作用——以信阳农林学院园艺学院为例. *现代园艺*, 45(7), 201-202.
- 陈晓, 王博, 张豹(2016). 远离“城嚣”:自然对人的积极作用、理论及其应用. *心理科学进展*, 24(2), 270-281.
- 黄晓旭, 马博涵, 张丽芳, 张培(2018). 园艺疗法在园林与旅游学院在校大学生心理健康状况改善中的应用探索——以河北农业大学为例. *河北林业科技*, (4), 14-17.
- 孔晚燕(2020). *基于积极心理学缓解大学生抑郁情绪的服务设计研究——以动物辅助疗法为例*. 硕士学位论文,上海:华东理工大学.
- 刘斌志, 王李源(2019). 动物辅助疗法:基于人与动物关系的社会工作机制. *西南石油大学学报(社会科学版)*, 21(2), 33-42.
- 刘照, 王屏(2017). 国内外森林康养研究进展. *湖北林业科技*, 46(5), 53-58.
- 王海星, 李媛, 任翎(2019). 探索建立大学生生命教育的园艺疗法模式. *教育研究*, (22), 36-37.
- 杨利利, 丁闽江(2019). 园艺疗法在中医药院校大学生心理健康教育中的创新实践. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 17(6), 85-87.
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological Benefits of a Wilderness Experience. In: I. Altman, & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (Vol. 6, pp. 163-203). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_6
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In: I. Altman, & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (Vol. 6, pp. 85-125). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. In S. A. Kellert, & E. O. Wilson (Eds.), *The Biophilia Hypothesis* (pp.74-137). Island Press/Shearwater.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674045231>