

园艺疗法在大学生积极心理品质提升中的应用

李永玲¹, 桂枝², 厉枫¹

¹天津农学院学工部, 天津

²天津农学院农学与资源环境学院, 天津

Email: 31603418@qq.com

收稿日期: 2021年8月2日; 录用日期: 2021年9月8日; 发布日期: 2021年9月17日

摘要

对园艺疗法的相关概念和大学生积极心理品质的重要性等问题等进行综述, 探究园艺疗法对大学生积极心理品质培育的实践意义及应用形式, 旨在通过园艺疗法促进大学生积极心理品质的提升, 为高校心理健康工作提供一个新的视角, 推动高校心理健康教育的改革与创新。

关键词

园艺疗法, 积极心理品质, 大学生

The Application of Horticultural Therapy in the Promotion of College Students' Positive Psychological Quality

Yongling Li¹, Zhi Gui², Feng Li¹

¹Students' Affairs Division, Tianjin Agricultural University, Tianjin

²Department of Agronomy, Tianjin Agricultural University, Tianjin

Email: 31603418@qq.com

Received: Aug. 2nd, 2021; accepted: Sep. 8th, 2021; published: Sep. 17th, 2021

Abstract

This paper summarizes the related concepts of horticultural therapy and the importance of College Students' positive psychological quality, explores the practical significance and application forms of horticultural therapy for cultivating college students' positive psychological quality, aiming to promote the improvement of College Students' positive psychological quality through horticultural therapy.

tural therapy and to provide a new perspective for college mental health work and promote the reform and innovation of college mental health education.

Keywords

Horticultural Therapy, Positive Psychological Quality, College Students

Copyright © 2021 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

当代大学生面临着学业、情感、择业等多重压力，由此引发的诸如暴力、自杀等危机事件更是常见于各类媒体报导(马可心, 谢兆岗, 2019)。莘莘学子心理健康状况不容乐观, 大学生心理健康教育亟待加强, 这不仅是时代的需求, 更是高校思政工作具体实施和有效开展的前提(林超, 2019)。因此, 找到有效的学生心理干预方法, 进而建立学生心理健康干预体系的重要性日益凸显。

2018年, 教育部颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出, 要加强心理健康知识的普及和传播, 充分挖掘学生心理潜能, 培养积极心理品质, 促进学生身心和谐发展(高等学校学生心理健康教育指导纲要教党, 2018)。

积极心理学之父 Silegman 认为“积极心理学的最终目的就是使人们通过理解和建立积极的情感、满足及意义, 而变得更幸福”(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。塞利格曼和皮特森(Peterson)认为, 积极品质是通过个体的认知、情感和行为而反映出来的一组积极人格特质, 是个体获得美德的心理过程和心理机制(胡百健, 2018)。

国内学者对积极心理品质的理解主要有两种观点: 一种观点将积极心理品质解释为“比较持久的、积极的情绪和体验, 包括高兴、兴趣、自豪和爱等积极的主观体验, 如幸福感、满意感、快乐感, 建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚”(任俊, 叶浩生, 2005)。另一种观点认为, 积极心理品质需要满足三个条件: “一是能够促进工作和学习绩效的提高; 二是有利于提高主观幸福感水平; 三是能够预防心理疾病的产生, 有利于心理保健(官群, 孟万金, & John Keller, 2009)。”积极心理品质是人类赖以生存和发展的核心要素, 有利于促进个人和社会的发展, 使人类更积极地走向幸福(徐学绥等, 2020)。

塞利格曼的研究团队曾专门花了近 15 年的时间在学校追踪研究幸福教育的结果, 结果证明在学校开展幸福教育可以成功减少学生的抑郁, 培养快乐(Martin, Seligman et al., 2009)。孟万金也认为积极心理健康教育是从实现习近平总书记提出的国家富强、民族复兴、人民幸福、社会和谐的“中国梦”的高度出发, 成为立德树人、践行社会主义核心价值观、深化素质教育的杠杆支点(孟万金, 2016)。由于积极心理品质在心理健康教育中具有重要的价值取向(葛楠, 2018), 可以通过颇具新颖性和趣味性的园艺疗法体验活动帮助学生缓解学习压力、改善不良情绪、了解自己及周围世界, 增强与他人交流的愿望, 树立自信心, 培养正确的人生观、价值观(刘彤, 2020)。

2. 园艺疗法概述

2.1. 定义

园艺疗法(horticulture therapy)可以简单的理解为: 利用园艺进行治疗的方法, 也称园艺治疗。我国台

湾地区将其称为园艺福祉,日本称为园艺疗法,韩国称为园艺治疗(徐凯东,杨旭华,2019)。美国园艺疗法协会(AHTA)给出的定义是对于有必要在其身体与精神方面进行改善的人们,利用植物栽培与园艺操作活动从社会、教育、心理以及身体诸方面进行调整、更新的一种有效的方法(肖琼,2015)。我国园艺疗法专家李树华认为,该方法最早是由英国人莱纳多·麦加在1699年的《英国庭院》一书中提出的(美国园艺疗法协会美国园艺疗法官方协会网,2013),具体是指通过园艺操作活动或者与植物相关联的各种活动,以达到身体机能恢复、心理健康恢复以及对社会适应力恢复等目标的疗法(李树华,2011)。它的基本内涵就是人们在从事翻土、种植、浇水以及修剪等花园或菜园活动的过程中,逐渐消除消极情绪和思维,强化积极情绪和思维,恢复和保持心理健康的一种方法(陈晓庆,吴建平,2011)。

2.2. 原理——五感刺激

园艺植物和环境对于人的作用主要基于“五感刺激”,即通过园艺活动有针对性刺激参与者的视觉、听觉、触觉、嗅觉、及味觉五种感官以实现治疗的目的(杨翎,2019)。

通过植物优美的造型、丰富的空间感和绚丽颜色的有机结合,以及观赏绿色植物及插花作品,植物多彩的花朵、形态各异的果实及枝叶产生色彩搭配,形成视觉刺激,影响大脑中枢神经(舒心怡,沈晓萌,周昕蕾,郝培尧,2019),可有效缓解参观者的疲惫感,减少烦躁,对控制情绪起到一定的治疗效果(夏婉菲,2020)。

听觉是人的重要感官之一,来自大自然的一切声音都可以刺激听觉,消除疲劳感(王珍兰,江定武,2020)。聆听大自然的风声、雨声、雷声、虫鸣鸟叫声,在观赏植物过程中配以柔和的大自然音乐的系列曲目,可使人沉浸于天籁之音中,形成听觉刺激,忽略掉焦虑、抑郁、紧张等负面情绪,改善血液循环,产生积极的心理体验(谢荣幸,包蓉,2013)。

通过嗅吸百合、玫瑰等天然的芳香植物,接受到嗅觉刺激,使人舒缓心情,释放压力,保持情绪稳定(平川,2020)。

通过触摸植物叶片、制作植物微景观,触摸大自然的丰富元素,不同植物的温度、硬度、纹理带来多样的触觉感受,通过触觉感知材料的性质来刺激大脑皮质的直觉区和运动区,进而促使人体体验到心理的舒适与愉悦(杨翎,2019)。

辨识时令蔬菜、水果的食用性与药用性,品尝其花、果实、叶子等不同部位,在丰富人的味觉体验的同时,激发灵感,用蔬菜、水果堆砌出创意无限的绘画,既增加新鲜感与娱乐性,也起到调节身心的作用(朱焕焕,2019)。

“五感”刺激进一步反馈作用于大脑—脊髓系统,并传达信息进入控制大脑皮质的感觉区,增强患者内分泌的调节能力,促进体内能改善抑郁和焦虑情绪的内啡肽等激素的分泌与合成,最终起到缓解抑郁、焦虑等负性心理的作用(Makizako, Tsutsumimoto, Doi et al., 2019)。

3. 园艺疗法对大学生积极心理品质培育的实践意义

3.1. 表达情感、感悟生命

学生通过参与园艺疗法的活动,不仅增加了园艺、园林等方面的知识,还为自己的情感表达找到了一个新途径,学生在每次活动的过程中以花草为话题,平等地交流,建立了多维的沟通网络。活动中,教师引导学生将这种方式逐步延伸到自己的实际、生活中,培养生活兴趣、增加人际沟通技巧、树立自信心、体验成就感、达到身心健康。通过教师的引导将这种方式逐步扩展到自己的日常生活,获得技能、增加生活的情趣,培养自信心、获得成就感、提高自我价值、增进人际沟通能力,实现身心健康(王珺,2019)。

3.2. 放松精神、缓解压力

在相关研究中发现,当一个人视野中有超过 25%的绿色植物时,他的精神和心理都会达到最佳状态(李霞,朱笑,吕英民,潘会堂,2013)。学生在体验园艺活动时,自己置身于大自然中,放松了紧张的情绪,缓解因学业、就业等带来的压力,从而更加平和地看待学习和生活中遇到的问题。

3.3. 克服困难、提升创造力

活动中学生利用现有的原材料,根据不同植物的特性,创造出形态各异的造型。即便是相同的材料,经过不同学生之手,呈现出来的作品也是大相径庭、风格迥异。体验过程中,学生之间互相借鉴、相互促进,有效提升学生的创新思维。创造的过程往往不是一蹴而就的,在面对各种未知的困难时,坚毅、勇敢等积极品质得以激发,对人的创造活动产生巨大推动作用。作品的呈现,让学生活动体验希望,获得成就感和满足感,增强自我疗愈的能力。

3.4. 学会合作、增强团队协作

部分园艺活动,如庭院设计类,需要小组共同完成。在这个过程中,单凭某个人是很难独立完成,需要大家的共同协作。相互协作,不仅可以锻炼学生的沟通交流能力,还能有效促进学生之间相互合作,学会友善、合作与分享。通过不断的互动交流,引导学生内化社会价值规则、积极乐观地生活的心态、树立健康向上的信念,建立和谐良好的人际关系,获得自身的发展。

4. 园艺疗法对大学生积极心理品质培育的实践形式

4.1. 面向全体学生开设园艺疗法课程,将积极心理品质的提升融入园艺疗法的实践体验之中

设计课程时,注意把握青年学生的特点,重视课堂理论传授的同时,拓展园艺疗法的实践教学内容,带领学生亲身体验丰富多彩的活动,在通过看、听、嗅吸、触摸、品尝并参与到以植物为媒介的生命过程中,激发学生的创造力与新奇兴奋的感受。与大学生积极心理品质提升的融合,能够丰富大学生情感体验,课程及活动本身的趣味性、休闲性也牢牢吸引学生的注意力,使学生能够积极投入,放下手机,参与体验与分享。通过不断的互动交流,引导学生内化社会价值规则、积极乐观地生活、树立健康向上的信念,建立和谐良好的人际关系,获得自身的发展(胡芷璇,2020)。

4.2. 以全体学生为对象,借助“5·25”大学生心理健康节的契机,开展以园艺疗法为基础的生命教育活动

5·25 大学生心理健康日是引导大学生关注自身心理健康而设立的节日。2004 年团中央学校部、全国学联共同决定将每年的 5 月 25 日设为全国大、中学生(包括中职学生)心理健康日。5·25 是“我爱我”的谐音,寓意是爱自己才能更好地爱他人。此节日的核心内容是:关爱自我、了解自我、接纳自我,关注自己得到心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人、爱社会(任世明,陆艳颖,郑皓楠,佟雪霏,2021)。自 2019 年,为打造学生心理健康活动的互动新平台,引领心理健康活动丰富、多元、蓬勃开展,普及心理健康知识,由天津市学生心理健康教育发展中心主办的“5·25”学生心理健康月主题活动,已连续三年举办了压花工艺品制作、果蔬堆砌、云游五感花园和植物微景观创造大赛等园艺疗法主题活动,收到师生及家长的一致欢迎,在全社会营造了关爱自我、重视心理健康的良好氛围。

4.3. 可作为大学新生心理测评的后续干预方法

目前,我国绝大多数高校都已开展对大学新生入学后的心理测评,此项工作已经成为各个高校心理

健康教育工作的一项常规工作。研究者张高产在其《积极心理品质培养：心理健康教育的重要价值取向》一文中指出，心理测试是心理健康工作者能想到的预防危机个案的工作途径，但传统测试的内容以消极心理筛查为主，并且测试之后缺乏有效的后续对策，对测试的数据不能很好地处理利用，所谓的心理档案形同虚设，这样的心理测试不如不做。缺乏有效的后期干预成为提高心理测评工作效果的难点(张高产，2006)。笔者尝试对根据心理测评结果显示存在躯体化、焦虑、抑郁等心理问题并亟需心理干预的天津市某高校一年级新生的学生开展了为期九次的园艺疗法体验活动。活动选取了积极心理品质中的六个维度进行评价，干预效果表明，学生的积极心理品质得到了有效提升。

参考文献

- 陈晓庆, 吴建平(2011). 园艺疗法的研究现状. *北京林业大学学报: 社会科学版*, 10(3), 41-45.
- 高等学校学生心理健康教育指导纲要教党[2018]41号.
- 葛楠(2018). 积极心理学视阈下大学生积极心理品质的培养路径. *高教论坛*, (9), 24-26+40.
- 官群, 孟万金, John Keller (2009). 中国中小学生积极心理品质量表编制报告. *中国特殊教育*, 106(4), 70-76, 87.
- 胡百健(2018). *新时代大学生积极心理品质培养研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.
- 胡芷璇(2020). 试析茶文化在大学生积极心理品质培育中的应用. *福建茶叶*, 42(12), 234-235.
- 李树华(2011). *园艺疗法概论*(pp. 926-931). 北京: 中国林业出版社.
- 李霞, 朱笑, 吕英民, 潘会堂(2013). 植物景观色彩对大学生视觉心理的影响. *中国园林*, 29(7), 93-97.
- 林超(2019). 高校思政教育与心理健康教学融合研究. *吉林工程技术师范学院学报*, 35(8), 1-4.
- 刘彤(2020). 浅谈园艺疗法对青少年学生身心健康的影响. *现代园艺*, 43(12), 115-117.
- 马可心, 谢兆岗(2019). 当代大学生心理现状调查及对策研究. *襄阳职业技术学院学报*, 18(1), 119-123.
- 美国园艺疗法协会. 美国园艺疗法官方协会网. <http://www.ahta.org/content.cfm/id/fag>, 2013-08-20.
- 孟万金(2016). 积极心理健康教育为立德树人提供精神支柱. *中国德育*, (4), 10-13.
- 平川(2020). *园艺小组干预认知症长者抑郁情绪的研究*. 上海: 上海师范大学.
- 任俊, 叶浩生(2005). 积极人格: 人格心理学研究的新取向. *华中师范大学学报(人文社会科学版)*, 44(4), 120-126.
- 任世明, 陆艳颖, 郑皓楠, 佟雪霏(2021). 大学生心理健康日宣传画. *唐山学院学报*, 34(3), 2+109.
- 舒心怡, 沈晓萌, 周昕蕾, 郝培尧(2019). 基于景观感知的自然教育环境设计策略与要素研究. *风景园林*, 26(10), 48-53.
- 王珺(2019). 高校图书馆植物疗法对大学生心理健康的影响. *海峡科技与产业*, (3), 88-89.
- 王珍兰, 江定武(2020). 园艺疗法联合运动护理干预在老年抑郁症患者中的护理效果及对激越行为的影响. *中外医学研究*, 18(14), 101-103.
- 夏婉菲(2020). 医疗环境中的植物景观疗愈因子及其规划. *中华建设*, 27(1), 70-71.
- 肖琼(2015). 园艺疗法的现状与展望——以格鲁英花园为例. *东南园艺*, 3(6), 21-28.
- 谢荣幸, 包容(2013). 景观设计中自然声景的营造方法研究. *现代装饰(理论)*, (2), 104.
- 徐凯东, 杨旭华(2019). 大学生心理健康教育的现状、问题和对策. *现代商贸工业*, 40(6), 182-183.
- 徐学绥, 张勇, 等(2020). 不同气质类型的大学生积极心理品质. *中国健康心理学杂志*, (4), 118-125.
- 杨翎(2019). “园艺疗法”视角下老年慢病患者焦虑情绪的介入研究. 长春: 吉林大学.
- 张高产(2006). 积极心理品质培养: 心理教育的重要价值取向. *江苏教育学院学报(社会科学版)*, 22(2), 36-38.
- 朱焕焕(2019). 园艺疗法引领国民健康新潮流. *蔬菜*, (9), 12-17.
- Makizako, H., Tsutsumimoto, K., Doi, T. et al. (2019). Exercise and Horticultural Programs for Older Adults with Depressive Symptoms and Memory Problems: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 9, 99. <https://doi.org/10.3390/jcm9010099>
- Martin, E. P., Seligman et al. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom. *Interventions Oxford Review*

of Education, 35, 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>