艺术院校教师双重心理保健能力培养研究*

苗希婷

(广西艺术学院,广西南宁 530000)

摘要:教育是培养人的活动,教师作为个体的人所具备的品德、知识、情绪、价值、文化以统一的一个有机整体的形式对学生产生影响。高校教师心理保健能力是教师心理资本的一部分,双重保健能力的培养意味着对教师自我心理保健能力和保健学生心理健康能力的双重要求。国内艺术治疗理论与实践的发展以及艺术院校独特的心理保健资源给艺术院校高校教师的心理保健能力提升提供了便利,探索选择将艺术治疗作为提升艺术高校教师双重心理保健能力培养与促进的途径,最终达到让教师按照心理科学揭示的规律开展教学等工作,促进师生关系和谐发展,助力高等教育质量提升。

关键词:教师心理;双重心理保健能力;艺术治疗;表达性艺术治疗

中图分类号:G441:j0-05

文献标识码:A

文章编号:1007-5828(2022)06-0167-03

中国高等教育迈入高质量发展新阶段,教师发展关乎师资队伍建设和人才培养,而教师双重心理保健能力直接关系到教师身心健康,是不可忽视的。

一、高校教师双重心理保健能力的内涵界定

国内学者在1996年提出师范生双重心理保健能力的定义:“双重心理保健能力指的是对主体自己进行心理保健及对他人进行心理保健的能力。”^[1]双重心理保健能力强调为保持和增进个人和他人的心理健康而采取的预防性措施。培养高校教师的双重心理保健能力,意味着一方面要让高校教师能够进行自我心理保健,促进其自身身心健康和发展;另一方面,让教师能对大学生进行心理保健,促进学生身心健康和发展。教师心理保健能力也是教师心理资本的一部分,对照心理健康的标准,教师心理保健能力的提升主要包含:一是教师对基本的心理学理论的了解认识;二是对自身及他人不同程度心理问题的识别与察觉;三是掌握一定的心理调适和心理干预的方法;四是能够及时选择适合自我心理援助或者心理治疗的途径,和能够获得有效的心理支持资源,维护自我心理健康。

二、当前艺术院校教师面临的心理困境及心理保健需要

高校教师心理话题一直备受关注,考虑到时代发展和变化,本文主要选取2017-2021年,即近五年有关高校教师心理主题文献作为参考数据。2017-2021年,通过“高校教师心理”为主题词在中国知网数据库进行跨库检索,

共收到文献580篇。主要关乎五个方面:一是教师心理资本构建;二是教师身心健康状况及影响因素分析(压力、心理困扰、心理危机、幸福度、亚健康);三是教师心理健康需求调查分析(群体差异分析);四是对教师所采取的心理援助(心理调适、心理干预);五是教师心理健康维护机制的建立。根据目前文献的研究看来,在高校教师的心理资本构建方面各高校仍需进一步完善。不同教师群体(青年教师、中老年教师)身心状况存在差异,教师群体存在不同程度的压力、心理困扰,也有教师自杀、暴力、体罚学生等极端案例出现。大部分高校尚未建立专门的教师心理援助机构,教师心理健康的维护主要通过工会、举办一些文体活动等进行,综合类艺术高校所拥有的丰富的艺术资源,如定期不定期的画展、舞蹈演出、音乐会能够起到一定的调节身心作用。而艺术类高校相关的教师心理健康研究文献极少。

(一)基于文本的艺术类高校师生心理状况现状调查

2019年《中国国民心理健康发展报告(2017—2018)》显示我国教师心理健康问题日益严重。^[2]2021年《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》。显示大学生心理健康水平有明显下降趋势。^[3]山西某高校美术学院2021年关于艺术类专业大学生的调查显示焦虑和抑郁情绪发生率高,有必要进行针对性指导。^[4]教师主观幸福感均值与年代呈显著负相关,这说明我国教师主观幸福感在逐年下降。^[5]通过对大学教师调查数据分析,发现处理烦

*基金项目:2018年度广西高校中青年教师基础能力提升项目《艺术类院校教师双重心理保健能力培养研究》项目编号:2018KY0365。

琐事务的时间是我国大学教师的重要压力源，也是大学教师时间焦虑产生的主因。^[6]教师属于高情绪劳动职业，国外教师情绪劳动研究显示，长期的情绪劳动容易引发工作倦怠，影响工作满意度以及个人和群体的情绪状态。^[7]

（二）艺术类高校教师的心理保健能力的需求调查

高校大学生心理健康已经成为全社会关注的热点，随着人们对于心理健康的重视，目前国内高校心理教师队伍远远不能满足大学生的心理需求，多数高校出现心理教师人数不足情况^[8]。因此需要高校其他教师在教学及和学生的日常交往过程中注重对于学生的心理保健，来达到构建和谐师生关系，促进教学的目的。随着2020年新冠疫情暴发以及人工智能的不断发展，社会节奏的加快，诸多因素影响着师生心理健康状况。在与高等院校教师的访谈和交流中，教师反馈最多的是职业倦怠、教学科研压力、生存性焦虑、发展压力等。高等教育培养高层次人才的目标使国家、社会、学生对高校教师的期望更高，一段程度上加重了这些压力，对待增强自我心理保健能力有较强的需求。

根据近几年学者调查研究结果来看艺术类高校大学生心理健康状况存在差异。“音乐艺术类大学生心理问题发生率和严重程度均呈上升趋势。”^[9]“当代大学生不同程度地存在生命态度消极、生命价值功利化、生命意义弱化等问题，大学生群体情感冷漠、娱乐至上、生命意义感缺失等现象日趋严重，并由此引发自残、自杀等漠视生命、践踏生命的极端行为。”^[10]“大学生的心理问题集中在躯体问题、抑郁、焦虑等方面。心理问题呈现低龄化趋势，但更愿意倾诉，也更容易干预；真实交往更为敏感，更容易紧张焦虑；现实感较弱，脆弱性突出。”^[11]目前各高校心理健康教师普遍不足，无法满足学生的心理保健需求，这也意味着学生的心理保健需求需要更多的教师参与其中。因此，所有高校教师提高自我对生命的理解和认识，探索新的高校生命教育的合理路径，才能承担起引导大学生领悟生命的价值，促进学生身心发展和人格健全。

三、艺术治疗作为培养艺术院校教师双重心理保健能力的选择与实施

高校艺术类专业教师既是文艺创作者又是教育者，承担着培养为国家未来艺术人才的重任，有自身鲜明的特点：活动和动手能力强，社会活跃度高，往往是艺术类相关协会会员的主要构成者；对个人的专业水平和技能更看重，比较容易忽视人文素养，对理论兴趣不大；作为高校教师共同拥有的注重个人的尊严、名誉、隐私，心理防御性更强等心理特点。在提升其心理保健能力的途径选择上，需要更加的强调表达而减少过多的干预。基于以上综合类艺术院校教师的心理现状，结合国内表达性艺术治疗的发展和实践情况来看，表达性艺术治疗可作为提升艺术院校教师双重保健能力的重要途径。

（一）艺术治疗作为培养艺术院校教师双重心理保健能力的选择途径

美国艺术治疗师协会（1980）对艺术治疗所作出的

定义为：通过艺术的非语言表达和沟通，将艺术创作作为治疗过程，达到缓解个体的内在冲突，帮助个体自我人格的完善的目的。^[12]随着艺术治疗理论和实践的不断发展，又形成了多模式疗法即：整合不同艺术形式的治疗技术和方法的表达性艺术治疗，包含绘画治疗；音乐治疗；舞蹈治疗；手工制作类（陶艺、木工制作、雕塑、篆刻）；戏剧摄影类（摄影、心理剧等）；书写阅读类（如诗歌疗法、阅读疗法、叙事疗法）。^[13]不管是玛格丽特·纳姆博格（Margaret Naumburg）于1940年代提出的艺术创作是自我表达的“艺术心理治疗”取向，还是伊迪斯·克拉玛（Edith Kramer）1950年代提出的“艺术创造即治疗”取向，其核心特色都包含了能更有效协助当事人抒发压抑与隐藏的情绪、对过去经验重整与再诉说的功能。安全的创作减少了创作者的防卫，更有效地帮助创作者宣泄情绪，解决潜意识中的困扰议题。通过直觉的思考和非语言的沟通，把潜意识的内容通过作品表现出来，辅助心理诊断，合理发泄不良情绪，完善人格，促使在团体中的相关成员的沟通。表达性艺术治疗具有可长期进行性，便于当事人获得持续稳定的心理支持。

从国内来看，以“艺术治疗”为关键词在中国知网进行搜索，共检索到1016篇相关文献，从2001年开始尤其是近十年文献数量日趋增多。涉及的艺术类院校有南京艺术学院、中央美术学院、山东艺术学院、中国美术学院、四川美术学院、云南艺术学院、广州美术学院、湖北美术学院、中国音乐学院以及一些综合类大学的美术学院。研究范围主要涉及绘画治疗干预青少年抑郁、孤独、自闭症、双向真该、精神分裂等方面的研究；音乐治疗方面涉及团体治疗、缓解压力、抑郁同时还有探究音乐治疗学科建设和人才培养方面的内容；舞蹈治疗方面涉及大学生心理问题的调节与促进以及对心理问题的预防与治疗等，有关于舞蹈治疗缓解舞蹈学学者精神压力的研究；戏剧治疗关注高等教育中的应用、中外戏剧治疗学的研究前沿，还有国内研究现状，教育戏剧在高校中有实践和发展。文献显示艺术治疗正慢慢被众多艺术类高校所关注、研究、发展和实践。如中央音乐学院设置了音乐治疗中心，为师生提供音乐治疗服务。中央音乐学院、四川音乐学院、武汉音乐学院、上海音乐学院等均已设置音乐治疗专业，培养音乐治疗人才。北京师范大学、中央美术学院在绘画治疗、团体绘画等方面有了实践成果。北京舞蹈学院、北京师范大学、上海体育学院等在舞蹈治疗有所研究，对于艺术院校开展教师心理保健能力提升有很大的助力作用。

（二）艺术治疗作为培养艺术院校教师双重心理保健能力的实施

1. 开发国内艺术院校艺术治疗资源，通过跨校联盟，完善本校机构设置，构建艺术院校艺术治疗资源库。以综合性艺术学院为例，各专业艺术院校以及综合类艺术院校可开发的艺术资源有美术学、音乐与舞蹈学、设计学、戏剧与影视学、新闻传播学等，与普通高校相比，拥有更丰富的艺术资源作为艺术治疗的基础。而目前不同艺术高校

之间对于艺术治疗的应用各有侧重和研究,如果能将艺术院校进行跨校联盟,整合艺术治疗资源,开发表达性艺术治疗人才将会使得各个艺术院校共同受益。艺术院校教师与艺术创作和艺术活动一直相伴,将艺术治疗纳入教师双重心理保健能力提升,将艺术为师生服务,一方面可以真正实现艺术的疗愈功能,同时能够促进艺术人才的多方面发展。

国内高校主要依托大学生心理健康中心、教师发展中心、人事、工会对于师生开展心理保健能力提升进行工作和活动开展,可能的话在大学生心理健康中心外还可设立教职工心理中心等机构,逐步引入艺术治疗,用艺术治疗的疗愈来传播心理学知识,增强教师对自身及学生心理问题识别能力,掌握一定的干预措施。如北京舞蹈学院、广西艺术学院工会设置的教师舞蹈班、教师声乐班、瑜伽班、健身班等均通过舞蹈训练和歌唱训练、体育锻炼等方式对教师的身心起到保健作用。南京艺术学院开设八段锦、国画(花鸟)、民族舞、古琴、合唱、服饰走秀等教职工培训课程。但是这类活动仍更多的关注艺术活动,而缺少艺术治疗中创作行为的分析和自我表达。在这方面做得比较好的,如北京舞蹈学院已经建立教职工心理咨询师,定期开展沙盘心理体验活动。

2. 以中国心理学协会、中国表达艺术治疗协会等为平台,获得国际艺术治疗资源与支持。中国表达艺术治疗协会(国际表达艺术治疗协会中国分会)是在国际表达艺术治疗协会(IEATA)的支持下于2015年9月正式注册成立的致力于凝聚在表达艺术治疗领域从事研究和应用专家、学者和各界专业人士的公益性、非营利性社会组织。自2016年开始,举行全国性的表达艺术治疗学术交流活动。领衔专家团队除了国家知名心理学家国际表达艺术治疗协会创始人美国心理学家Kate T. Donohue还有国内艺术院校的学者如中国音乐学院音乐治疗专家张鸿懿、中国美术学院知名绘画治疗专家孟沛欣等。截止到2021年已经举行八届全国性的表达艺术治疗学术交流活动,邀请国内外著名表达艺术治疗专家进行学术讲座和工作坊活动;举办培训班,培养表达艺术治疗人才;联合高校开展表达艺术治疗专业学科建设,推动表达艺术治疗基础专业人才培养;吸纳了来自中国台湾、美国,韩国,日本等国家(地区)关于表达性艺术治疗的最新成果,特别是绘画治疗、音乐治疗、戏剧治疗的优秀成果,为国内艺术院校开展和发展艺术治疗提供资源支持。

中央美术学院等高校也不定期的邀请德国舞动治疗师、中德舞动治疗师,通过舞动的方式加强专业教师和学生之间的心灵沟通。让教师自我疗愈的同时,了解如何通过身体姿态语言和学生进行高效心灵沟通的方法技巧,以期在学生心理出现压力时能够迅速识别并给予适当的心理支援。艺术治疗是在传统心理治疗方式的补充和发展。在提升教师双重保健能力的方式上,依然需要结合多种方式进行方能取得最好效果。如哈佛大学构建了综合性的师生保健服务资源:网站上专门模块的心理保健线上资源,如

“自我保健tips”“健康问答在线资源”“寻找你的北极星—哈佛大学贝克博士心理自助指南”等,同时哈佛大学建立的Workshops&Groups小组或研讨会健康与健康促进中心,是适用于所有哈佛社区成员的。

结语

教师双重心理保健能力是教师个人在成长过程中以及和学生互动的过程中逐步积累的,是教师心理资本的一部分,会在应对压力和解决问题中被消耗,也会在积极的心理体验中增长。高校将教师双重心理保健能力作为心理资本纳入师资建设,在日常的教育教学工作实践中涵养教师的心理保健能力将有助于高校师资核心竞争力的形成,助力高等教育质量发展。

参考文献:

- [1]温卫宁,韦筱青.试论师范生双重心理保健能力的培养[J].柳州师专学报,1996(03):73-78.
- [2]傅小兰,张侃,陈雪,陈社妍.中国国民心理健康发展报告(2017~2018).2019-01.
- [3]傅小兰,张侃,陈雪峰,陈社妍.中国国民心理健康发展报告(2019~2020).2021-01.
- [4]李娟娟,杨国愉.艺术类专业大学生焦虑及抑郁状况的影响因素分析[J].校园心理,2021,19(06):494-498.
- [5]辛素飞,梁鑫,盛靓,赵智睿.我国内地教师主观幸福感的变迁(2002~2019):横断历史研究的视角[J].心理学报,2021,53(08):875-889.
- [6]阎光才.大学教师的实践焦虑与学术治理[J].教育研究,2021,v.42;No.499(08):92-103.
- [7]余凤燕,郑富兴.因果机制与管理路径——国外教师情绪劳动研究综述[J].比较教育学报,2021(06):101-115.
- [8]张日冉.我国高校心理健康教育教师队伍现状研究——基于CNKI(1985-2018)的文献分析[J].大学教育,2019,(12):166-168.
- [9]文迪.音乐艺术类大学生心理特点及教育机制研究——基于某音乐院校十年心理健康大数据分析[J].心理月刊,2021,16(20).
- [10]沈翔鹰.大学生眼中的生命意义感是什么?——基于高生命意义感大学生团体的研究[J/OL].湖州师范学院学报,2021(12):82-87
- [11]马川.“00后”大学生心理健康水平的实证研究——基于近两万名2018级大一学生的数据分析[J].思想理论教育,2019,(03):95-99.
- [12]王祖承.艺术治疗[J].上海精神医学,2006(02):104-106.
- [13]章学云.表达性艺术治疗研究综述[J].上海教育科研,2018(02):78-81.

作者简介:

苗希婷(1987.02-),女,汉族,河南商丘,硕士研究生、讲师,研究方向:教育管理、教育心理学。