

DOI:10.14051/j.cnki.xddy.2022.19.041

园艺疗法对西部高职生心理健康问题的干预研究

杨 丽

(酒泉职业技术学院生物工程学院,甘肃酒泉 735000)

摘要:为探究园艺疗法对西部高职生心理健康问题干预作用,以酒泉职业技术学院2020级60名高职生为对象,对其连续进行15次园艺疗法干预课程。结果发现,与对照组相比,园艺疗法可有效降低高度关注组和普通组学生的躯体化、焦虑、偏执等不良情绪,从而提高学生的心理健康水平;进一步分析大部分高度关注组学生表明,参与园艺活动可以使自己更好地感悟生命,体验生命的力量和美好;同时提高生存技能,培养自己的生活情趣。以上结果说明园艺疗法对西部高职生心理健康教育具有良好的促进作用。

关键词:园艺疗法;高职学生;心理健康

园艺疗法作为一种新兴交叉学科,主要是将医学、心理学和植物学有机结合,人们通过种植和观察植物等系列活动来舒缓压力,同时调节身心状态等,起到促进身心健康的目的^[1]。大学阶段是学生十分宝贵的人生体验之一,快节奏的生活和来自各方面的诱惑、压力等,使得部分学生在平时生活中无法有效地处理各种事情,继而导致大学生的心理问题层出不穷,甚至部分大学生因心理问题出现暴力、自残或自杀等现象,这对社会造成的负面影响不可估量。

大部分西部高职院校学生来自于西北五省,其中农村学生占比较大,学生自卑心理严重。此外,随着高职院校招生规模不断扩大,生源为中职的学生比例不断增大,这导致部分学生存在文化基础薄弱,学习能力不强和缺乏自信等心理问题。诚然,大部分高职院校也对学生开展相关心理健康教育,但目前心理健康教育依然是以“课程学习”“讲座”“团体辅导”和“个别谈话”等方式进行,这种课程主要以知识教授为主,对体验实际生活方面作用较小,使得部分学生相对抵触,导致教育效果相对较差。相关研究表明,园艺疗法有利于提高贫困大学生的积极心理品质^[2];激发当代大学生主观能动性,甚至提高身体的协调性和灵活性等^[3]。本研究以园艺相关课程为媒介,探索“园艺疗法”对当代西部地区高职院校学生心理健康水平的影响情况,为缓解学生心理焦虑、抑郁等情绪提高有效的途径。

1 研究过程

1.1 研究对象

首先,对酒泉职业技术学院2020级全体高职生心理健康情况进行测评,根据测评结果随机选取心理健康高度关注度学生和普通学生各30名。通过前期充分交流,所有学生均自愿参加园艺疗法选修课,且无服用抗抑郁或其他精神类药物史。参加本次试验学生基本

基金项目:甘肃省教育科学“十三五”规划2020年度一般课题“园艺疗法在西部高职院校心理健康教育中的应用与探索”(课题立项号:GS[2020]GHB4609)。

作者简介:杨丽(1985-),女,汉族,甘肃酒泉人,讲师,硕士,研究方向:草业科学。

176

表1 高度关注组和普通组学生基本信息

类别	高度关注度学生(n=30)	普通学生(n=30)
年龄	18.26 ± 1.05	18.42 ± 0.96
性别	男(n=17)	男(n=14)
	女(n=13)	女(n=16)
心率	75.26 ± 2.54	74.92 ± 3.23

信息如表1所示,高度关注组和普通组学生平均年龄分别为18.26岁和18.42岁;其中高度关注组男生和女生人数分别为17人和13人,而普通男生和女生人数分别为14人和16人。

1.2 研究方法

高关注度组与普通组学生在开课前分别进行《症状自评量表(SCL-90)》测评,所有测评结果不公开。其后让所有学生一起参加课程活动,通过一轮(第一学期)培养干预,再次进行测评,并对数据进行分析。如果效果较好,则采取相同方法开展第2轮团体辅导(活动);若效果不好,则修改课程设计,并继续开展第2轮团体辅导(活动)。根据两轮两组学生干预前后数据对比分析,判断园艺疗法是否在改善心理问题方面起到作用。

2 干预活动实施

干预活动主要通过参与“园艺疗法”选修课来实现,这不但可以避免高关注度学生心理负担,而且可以与普通学生一起开展相同活动,避免测试误差。

2.1 活动内容

本次“园艺疗法”选修课课程共设计15次团体辅导(活动)。主要涉及内容包括:亲近自然(花草识别)、变废为宝(花器制作)、向日葵精神(艺术插花)、小瓶子大世界(微景观制作)、播种希望(盆栽种植)、树有所属(树木挂牌)、品味生活(制作花草茶)和留住美好(干花制作)活动项目。

2.2 活动场地

酒泉职业技术学院花艺设计实训室、农林实训基地等。

2.3 课程时间安排

“园艺疗法”课程共计32课时,每周星期二下午为学校选修课时间,“园艺疗法”在此时间段开设。如果遇到节假日耽误,顺延活动时间,每次时长2h。

3 结果分析

3.1 高关注组学生“园艺疗法”课程活动(干预)前后差异性

“园艺疗法”课程开展前后,对高度关注组和普通组学生分别进行《症状自评量表(SCL-90)》测试,比较“园艺疗法”对不同组学生心理状态干预效果差异。由表2可知,在试验前期,高度关注组学生躯体化(3.17)、强迫(3.70)、人际关系(3.22)、抑郁(3.0)和焦虑(2.9)等指数平均分均高于国内大学生对应数据值,而普通组学生则均低于国内大学生平均值,证实两组学生分类较为可靠。“园艺疗法”课程结束后,发现高度关注组和普通组学生各组数据均有所下降,其中高度关注组学生下降效果更加明显,甚至部分指标已低于国内大学生平均值,如人际关系(1.44)和抑郁(1.58);大部分指标已与国内大学生平均值基本一致,其中包括躯体化(1.40)、强迫(1.92)和焦虑(1.60)等。而普通组学生各组数据在试验期基础上进一步下降,提示其心理健康水平有进一步提高。说明“园艺疗法”可有效提高高度关注组和普通组学生心理健康水平。

表2 园艺活动对参与者心理品质干预效果调查结果

	高度关注组		普通组		国内大学生常模
	试验前	试验后	试验前	试验后	
躯体化	3.17	1.40	1.25	1.03	1.45
强迫	3.70	1.92	1.61	1.44	1.98
人际关系	3.22	1.44	1.44	1.32	1.88
抑郁	3.00	1.58	1.08	0.92	1.74
焦虑	2.90	1.60	1.20	1.04	1.61
敌对	2.83	1.59	1.33	1.36	1.61
恐怖	3.71	1.24	1.14	0.92	1.38
偏执	3.50	1.68	1.17	0.99	1.72
精神病性	2.80	1.54	1.10	1.02	1.59

3.2 参与者对园艺疗法干预效果评估

试验结束后,对参与园艺课程的高度关注组学生(n=30)进行满意度调查,由表3可知,76.67%参与者认为参加园艺活动可使自己感悟生命,体验生命的力量和美好,可以使自己更加关心集体,关爱自己和家人,同时也体验到社会集体的美好;83.33%参与者认为参加活动可使自己掌握更多的生存技能,提高社会责任感等;超过80%参与者认为园艺活动提高了自己

表3 参与者对园艺疗法干预效果

类别	非常赞同	赞同	一般	不赞同
感悟生命,关心集体	36.67%	40.00%	23.33%	0
掌握生存技能	33.33%	50.00%	10.00%	6.67%
培养生活情趣	46.67%	36.67%	13.33%	3.33%

表4 “园艺疗法”课程设计(15次团队活动)

序号	名称	内容	课时
1	亲近自然	花草识别	2
2	变废为宝	花器制作	4
3	向日葵精神	艺术插花	8
4	小瓶子大世界	微景观制作	2
5	播种希望	盆栽种植	4
6	树有所属	树木挂牌	2
7	品味生活	制作花草茶	4
8	留住美好	干花制作	4

的生活情趣,让学生对生活的意义有更加深入的认识,使他们更加热爱生活,培养感恩之心和社会责任感等。

4 建立高职院校学生心理健康教育创新教育模式

通过2轮调查研究,“园艺疗法”选修课课程设计对高职生心理健康水平有一定的效果,笔者结合相关文献设计符合酒泉职业技术学院的园艺疗法课程,其主要包括花草识别、微景观制作、艺术插花、盆栽种植和树木挂牌等活动,共30个课时(见表4)。课程围绕美学欣赏、合作互助、沟通交流和体验生命美好等方面进行开展,对心理健康高度关注学生进行教育引导。结果发现此种干预活动对学生的心理健康起到很好的促进作用,提高了他们的积极心理品质,同时参与活动的学生对开展的课程认可度较高。以上研究结果表明,园艺疗法可提高高职学生心理健康水平,建议高职院校可开展此类课程作为心理健康教育的另一种模式。

5 结论与讨论

大学生是国家的未来,是实现中华民族伟大复兴的中坚力量。学生心理素质不但影响自身未来的发展,同时也会影响到家庭、社会等,甚至关系到全民族的素质提高。近年来,高职院校学生数量逐年增多,但高职院校大部分学生来自于中职,这些学生在面对繁重的学习任务、就业和社会等多方面压力下很容易引起焦虑、失落、神经衰弱和抑郁等心理问题。研究表明:学生出现心理问题主要原因包括以下几个方面:①人际关系缺乏适应性。特别是新生入学阶段。②缺乏抗压能力。由于部分学生心理状态具有冲动性和幼稚性,且当前独生子女较多,他们在成长过程中受挫折较少,心理承受能力较弱。一旦他们新的环境中遇到挫折,且无法及时调整心态时,便很容易出现心理问题,甚至走向极端。③就业压力。大部分高职院校毕业学生综合素质水平较本科生、研究生等低,这导致他们的就业形势十分严峻;同时也有部分学生对就业岗位期望过高或过低,这样容易使学生出现自卑、焦虑等心理问题^[4]。董剑桥等^[5]调查结果发现,新疆工程学院超过一半的学生认为心理健康问题诱发原因与家庭变故、学习压力、缺乏目标、人际关系和对未来的焦虑等密切相

生态平衡视角下的城市公园水体管理措施

莫燕

(广西梧州市玫瑰湖公园管理站 543000)

摘要:城市公园是满足城市居民休闲娱乐需要的公共场所,也是城市生态系统重要组成部分。城市公园水体作为公园景观的一部分,其水体状况在一定程度上会影响到城市公园整体的美观性和城市水体的生态性。结合当前国家对生态平衡和环境保护方面的号召,城市公园水体也需要结合生态平衡角度进行管理,基于生态平衡视角,对城市公园水体管理相关措施进行分析,以期在城市公园管理与建设提供一定理论与技术参考。

关键词:生态平衡;生态公园管理;水体管理

公园水体是城市公园的重要组成部分,包括水及水中的悬浮物、水生生物、底泥等,因而水体也是一个小型生态系统。在生态平衡视角下的水体管理,需要做好对水体本身的水质管理和相关设施建设,优质的水体条件能维持好水体的生态平衡;需要进行合理水体设计,保证水体中的水生生物和非生物环境能够保持能量与物质输入及输出动态上的相对稳定。

1 城市公园水体管理重点

1.1 水体设计

在城市公园中,水体主要为流经城市内部的河流、原有湖泊或其他人工景观水体,其中人工景观水体是公园水体的主要组成部分。人工景观水体通常由人工建造,为结合水体的生态平衡问题,水体的设计方面尤为重要。城市公园水体设计包括水体的位置和范围,水中水生生物及水体附近地表植被等方面设计。水体水质情况通常与水中的微生物群等有关,合理设计水体中水生生物的种类,在一定程度上能够避免水体的关;同时也有大部分学生表明,如果自身出现心理健康问题,他们愿意通过与老师和家长沟通来消解负面情绪。

诚然,干预或解决大学生心理健康问题十分复杂,这需要家庭、学校和社会的共同努力和密切合作来实现。但由于大学生或高职学生主要学习和生活地点在学校,故学校应主动承担这一重要责任。面对此类问题,虽然也有高校开展了心理健康教育或咨询等课程,特别是学校会在大一第一学期为新生开展心理健康教育课程,为学生有效提供了大量心理健康基本知识。但大部分学生认为对这些课程的参与度不够,同时教育内容不接地气等,导致对学生进行心理健康教育达不到理想的效果。

当前,不同国家或学科对园艺疗法的定义均有所不同,国内学者认为园艺疗法是通过开展系列参与植物生长的活动来恢复自身身心健康,使自我的健康心理和生活质量得到提高;而国外学者普遍认为园艺疗法是参与者通过植物栽培或系列园艺活动使自身精神和身体健康水平得到改善或提高,故园艺疗法对提

富营养化^[1]。

1.2 水质管理

水质即水体的质量,水质标志着水体的物理、化学及生物特性和组成情况。水质根据其水体质量的情况,可以分为生活饮用水、渔业用水等多种标准,在城市公园水体管理中,水体质量非常重要。水质会影响当前水体的生态情况,比如水体富营养化会降低水体质量,水体富营养化是指水体中N、P等营养盐含量高于正常比例,这种情况会导致浮游生物迅速繁殖,而鱼类及其他生物大量死亡。由此可见,城市公园水体管理中水质管理非常重要。

1.3 设施建设

驳岸(也称护坡)是保护公园水体的设施,通常会建于水体与陆地的边缘交界处,并采用工程措施进行加固,从而实现对水体的保护。驳岸一定程度上可以避免公园其他设施产生的污水流入公园水体中,以及一定程度上阻止公园中游人向水体中投掷垃圾或使用高参与者的心理、身体等多方面健康水平均发挥着重要的作用^[6]。由此可见,园艺疗法是我国传统园林文化的延伸,它是园林学、心理学和医学的有机结合。传统园艺疗法“治疗”对象主要是残疾人士或高龄的老年人,且取得较好的干预效果。随着人们对园艺疗法认识程度不断提高,当前园艺疗法已成功应用于大学生的心理健康教育中,研究发现,对性格孤僻、抑郁或内向的学生进行园艺疗法干预后,可提高学生的生活能力,同时可培养学生的责任感和爱心等。

(收稿:2021-12-29)

参考文献:

- [1]李凌云,孙爱华,李洁.园艺疗法对提高贫困大学生积极心理品质的作用[J].现代园艺,2021,21:6-8.
- [2]宋禹辉.校园园艺疗法——维护大学生心理健康的新方向[J].中国园艺文摘,2017(12):213-216.
- [3]柯诗杰,莫抒雅.园艺疗法对当代大学生的心理健康影响[J].中国航班,2021,16:130-131.
- [4]于斌.当代大学生心理健康问题探析[J].教育教学论坛,2021, 35: 185-186.
- [5]董剑桥,玛依拉霍加,布丽布丽·合德尔拜,等.新疆高校大学生心理健康现状及原因分析——以新疆工程学院为例[J].科学咨询(科技·管理),2021, 10: 147-148.(下转第198页)

在园林中的应用,教师对学生的情况以及知识掌握情况进行评价。实践操作评价主要是对学习任务成果展示的评价,如在宿根花卉芍药的栽培管理实训评价过程中,实训考核内容从栽培地点、整地做畦、种苗处理以及种植要点4个方面设置相关考核要点,每个考核要点设置相应的分值,对每组的芍药栽培管理技术实训成果进行全面评价。小组互评包括各个小组之间的相互评价,如各个小组对其他组的芍药栽培管理实训进行评价,比较各组对实训内容的掌握情况,查漏补缺,分析自身优势与不足,相互学习;组内评价是小组成员相互评价;期末考试采用试卷方式进行。同时,结合在线网络平台,采用更便捷、更有效的线上学习数据采集,随时了解学生对于课程的学习情况,以及对知识技能的掌握程度,根据学生情况及时调整教学内容和教学进程,以适应学生学习的差异性。新的评价体系全面考查了学生自主学习能力、实践能力、组织能力、表达能力和团队合作能力等综合素质,全面评价了学生对课程知识的掌握程度,充分发挥了过程评价和结果性评价的优势,客观评价了学生的学习能力,全面反映了学生对知识和技能的掌握程度。

3 改革成效

通过对教学内容和教学方式的改革,学生在课堂上的学习积极性和实际动手能力明显增加,课堂上能(上接第195页)了良好的效果。但改革是长久的,特别是教学方式的改革,更是需要不断摸索。如何利用电子化教学、实践性教学、翻转课堂等方式,成为我们下一步改革的目标。总之,通过对“园艺植物栽培学”课程的不断优化改革,最终形成一套高效的教学体系,为培养新时代的园艺专业人才培养奠定基础是我们改革的目标。

(收稿:2021-12-16)

参考文献:

- [1]张锐,张琦,吴翠云,等.新农科背景下创新人才培养模式研究[J].现代园艺,2021,44(23):178-179.
- [2]余义和,赵晓春,高水平,等.新农科背景下交叉融合的“人工智能+园艺学”建设的探索[J].高教学刊,2021,7(33):1-5.
- [3]孙小川,任旭琴,陈伯清,等.新农科背景下设施园艺学课程教学改革与探索[J].黑龙江农业科学,2021,(11):98-102.
- [4]缪旻珉,张治平,江解增.农科类专业课程思政设计与实践——以蔬菜栽培学课程为例[J].高教学刊,2021,7(31):177-180.
- [5]种培芳,史毅,杨欣怡,等.基于新农科背景下的“园林花卉学”混合式教学模式探究[J].甘肃高师学报,2021,26(05):66-69.
- [6]王玉书,田欣,王欢,等.园艺植物栽培学课程教学改革探索[J].农业与技术,2017,37(11):130-131.
- [7]姜秀梅,吴慧,高杰,等.园艺专业蔬菜栽培学课程思政元素的探索与应用——以新疆农业大学为例[J].科教文汇(下旬刊),2021(10):85-87.

(上接第178页)

- [6]李树华.园艺疗法概论[D].北京:中国林业出版社,2011.
- [7]宿辉,吕海涛,胡宝文,等.地方高校基于一流本科建设的水利水电工程专业人才培养模式[J].教育观察,2020,9(33):91-94.
- [8]朱永华,童政权.一流本科教育下高校教育考核与评价创新研究[J].

够集中注意力,跟随老师的教学思路,积极回答问题、小组讨论互动,活跃课堂气氛,课堂参与度明显提高;同时,兼顾现今学生个性化、差异化的特点,使学生的学习兴趣明显增强,为学生全面掌握基础知识和相关技术能力打下坚实基础。

通过完善教学评价体系,学生不再为盲目获取更高成绩而在学习过程中采用死记硬背的学习方法,进而激励其更好地学习,帮助其全面掌握知识及技能,与企业岗位需求相结合培养出社会和企业需要的人才。

4 结语

花卉生产技术课程中,根据花卉行业发展过程中出现的新技术、新成果合理优化教学内容,使学生及时掌握学科前沿,运用更有效的教学模式和方法,培养学生自主学习的意识,依托校企合作平台培养学生实践动手能力,完善教学评价体系,提高学生学习的积极性以及自主学习能力,以便全面掌握学科知识和技能,满足高职院校培养技能型人才培养的目标,增强学生职业能力,提高人才培养质量,保障职业教育所培养出的学生满足行业企业对高素质人才的需求。(收稿:2021-12-06)

参考文献:

- [1]国家发改委,教育部等六部门.国家产教融合建设试点实施方案(发改社会[2019]1558号).2019-10-9.
- [2]潘云双.基于产教融合的高等职业教育专业课程改革研究[D].石家庄:河北师范大学,2020.
- [8]梅瑜,王继华,顾艳.中国园艺产业可持续发展的机遇与挑战[J].园艺与种苗,2019,39(12):30-32.
- [9]具红光,南桂仙,崔馨月.新农科背景下农学专业人才培养模式的探索[J].教育教学论坛,2021,(45):181-184.
- [10]赵小敏,陈美球,蓝猷平,等.新农科背景下地方农业院校学科建设的实践与思考——以江西农业大学为例[J].中国农业教育,2020,21(05):1-8.
- [11]李向岭,王健,杨敏,等.新农科背景下植物科学与技术专业应用型人才培养模式改革探讨[J].现代农业研究,2021,27(08):43-44.
- [12]倪郁,张建奎,宗学风,等.适应现代农业发展需要的植物科学与技术专业实践教学模式探索[J].安徽农业科学,2020,48(06):269-270+273.
- [13]史明艳,王育娜,周晓君,等.“新农科”背景下产学研融合人才培养模式探索与实践[J].天津农业科学,2020,26(11):72-74+79.
- [14]吕新,张洋,侯形瑜,等.“新农科”背景下农学类专业创新人才培养模式研究[J].教育现代化,2019,6(68):16-18+51.
- [15]蒋桂英,李鲁华,李智敏,等.协同创新视角下地方农业院校卓越农林人才培养模式改革[J].教育教学论坛,2017,(15):124-125.
- [16]刘晖,杜建军,李义勇,等.新农科背景下“面向产业,三融合四驱动”的环境类本科人才培养模式改革与实践[J].教育现代化,2020,7(06):12-13+25.
- [17]冯茜丹,陶雪琴,刘晖,等.新形势下应用型本科院校人才培养模式改革与实践——以仲恺农业工程学院环境科学专业为例[J].教育现代化,2019,6(35):5-8.
- [18]郝婷,苏红伟,王军维,等.新时代背景下我国“新农科”建设的若干思考[J].中国农业教育,2018,(03):55-59+94.

黑龙江高教研究,2019(09):32-35.

- [9]陈思伦,张乐乐.建构中国特色的一流本科教育学生评价体系[J].吉首大学学报(社会科学版),2020,41(02):61-64.
- [10]古天龙,魏银霞.以新工科理念推动地方高校建设一流本科教育[J].中国大学教学,2018(02):32-35.