

园艺活动在高职学生心理健康素养中的实践与应用

王秋芳

(四川邮电职业技术学院,四川成都

610068)

摘要 高职院校心理健康教育工作面临人员、教育实践主体以及工作框架的三大困境,将园艺疗法融入高职学生心理健康教育素养研究,对高职学生心理自我修复、情绪抒发、人际合作与培养、生命意义的追寻与探索具有积极作用。根据高职学生的心理成长特点,分阶段设置4个主题的园艺实践:“撒下希望的种子”“感知植物的生命”“留住植物的色彩”和“植物陪伴我左右”,通过与植物的互动实践,让被打破的心理状态在活动中获得平衡感,并提出新的思考方向,开阔具有中国特色的园艺疗法的新思路。

关键词 园艺 高职 心理健康 素养

1 高职院校心理健康教育工作现状

2023年4月教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,指导思想中提出“坚持健康第一的教育理念,切实把心理健康工作摆在更加突出位置”。近十年来,国家多次发文强调高等院校要提升学生心理健康素养,“把健康作为学生全面发展的前提和基础”。然而,高职院校心理健康教育工作的实际开展仍面临三大困境。

一是人才、人员的困境。高职院校的专职心理健康教师人员配比相比普通高校欠缺,需要学校招聘大量兼职教师来填补,但兼职教师的专业化教育背景参差不齐,心理健康教育相关专业的系统学习较为欠缺,专业胜任力不足。

二是教育实践主体情况不乐观。高职院校学生具有自身的特点,与普通高校学生相比具有差异性,主要表现在生源结构、知识储备、家庭背景、个人特质等方面,因此,高职院校学生面临的心理健康问题和普通高校学生面临的困境不同,高职学生自卑和挫败更多来源于高考失利、留守家庭、学业危机,存在家庭、情绪、社会融入等方面因素的困境,尤其是原生家庭带给学生的困扰,很难在短时间调整好,会在较长时间内对学生成长形成影响,甚至是学生心理困境的直接源头。而健康的心理是大学生成长的必要条件,因此,应积极探索形式多样的预防措施,满足新时代高职学生的心理需求。

三是在高职院校工作框架下心理健康教育工作开展模式存在的瓶颈。高职院校的学生心理健康教育整体力量单薄,通常设置在学生管理部门之下,因此,心

理健康教育中心工作常无法单纯围绕着心理健康教育而来,而要参与到学生日常管理中。心理中心的教师必然不能以单纯的身份或全部的精力开展心理健康工作,常常还需充当学生管理教师、资助评审教师等,这为心理健康教育工作的客观性带来了挑战,如何在高校思想政治教育的整体框架下探讨科学心理健康教育模式,激发学生自我调节能力显得十分重要。

2 园艺疗法融入心理健康素养培养

2.1 园艺疗法起源

园艺疗法最早起源于英国,后在世界多地获得发展并延续至今。在我国,古代便崇尚园林建筑,欣赏花卉植物,园艺成为我国优秀传统文化的发展与创新^[1]。国内外研究证明,园艺疗法对于提高居民工作生活质量、促进身心健康发展以及缓解城市压力等具有独到的作用^[2]。李树华^[3]教授对园艺疗法的定义是,园艺疗法是通过植物、植物的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能,提高生活质量的有效方法。

2.2 园艺疗法作用于培育心理健康素养

园艺疗法目前还被用到了学校、医院、疗养院以及社会福利等地方,成为了促进身心发展的重要休闲活动。香港园艺治疗协会认为“园艺疗法可以获得认知、社交、情绪、身体、精神及创意方面的发展。”张艳^[4]对我国园艺疗法在学校的实践研究结论显示,园艺疗法可以提升参与者心理健康水平,缓解压力,调控情绪,化解抑郁、偏执、强迫症状,改善记忆力,缓解适应不良。园艺活动在高职院校学生心理健康水平的提升上同样具有效果。

2.2.1 园艺活动是一种非直接“碰触”学生问题的方式。尤其对性格特质较为敏感的学生是一种较好的自我修复过程。高职学生常因学历、家庭环境而自卑,将自我包裹起来,而且很难在短期内直接与心理咨询师或辅导员沟通自己的困惑,常在咨询过程中出现咨询脱落现象,心理咨询要达到较好的效果,就需要一定量的、稳定时间的持续性工作。通过园艺活动,学生在放松的情况下,潜移默化地进行了自我疗愈与心理修复,具

基金项目:四川省教育厅2022年全省大中小学心理健康教育研究课题资助项目“基于传统文化的植物疗法与高职院校学生心理健康教育研究”(编号:2022SXJP034) 中国职业技术教育学会2021年立项课题“新时代高职院校辅导员队伍建设研究”(编号:2021B098);全国工业和信息化职业教育指导委员会2022—2023年度科研课题“大数据服务职业教育人才培养质量第三方评价机制研究”(编号:GXHZWC45642)。

作者简介 王秋芳(1983-),女,四川乐山人,硕士,副教授,研究方向 大学生心理健康教育。

有“润物细无声”的效果。

2.2.2 园艺活动有利于情绪情感的抒发。个体抒发情绪、情感的方式多种多样,可以通过运动、听音乐、绘画、旅行等进行,个体可以根据自己的情况,结合自身的特点,选择最适合自己的调节方式,园艺活动成为其中一种方式给予学生选择。当高职学生参与园艺活动时,会不由自主地将自己的成长经历、体验、情感带入植物的生长全过程中,注意力被单纯的活动方式转移,这种方式看似与情绪释放不相关,实则在情绪弹性能力的修复中起作用。

2.2.3 园艺活动有利于培养良好的人际与合作。学生在参与园艺活动时,能打破自我封闭的状态,把注意力从内在世界转向外在世界,不再局限于自身的烦恼、忧愁、焦虑,在合作栽种的过程中,学习团队协作,交流分享栽种的经验^[5]。很多园艺活动的开展是以小组形式进行,在小组任务驱动下,讨论交流增加了彼此人际关系的联结,训练个体语言表达能力,培养个体团队合作性,另外,高职院校中的园艺活动大部分是以团体辅导活动形式展开,拓宽了高校心理健康教育工作的思路和工作的途径,大大提高了人际实践的覆盖面。

2.2.4 园艺活动有利于探索和追寻生命的意义。在高职院校心理健康教育中,对生命教育的培养,尊重生命、理解生命,帮助高职学生领悟个体生命的意义,是高校“立德树人”根本目标得以实现的助推器。高职思想政治教育框架下,生命教育是绕不过去的话题,但如果仅仅理论阐述、课堂讲授,学生很难将课堂知识与自我的生命探寻相联结,知识获取与自我的探寻二者是分离的。通过将生命教育注入具体园艺活动,激发学生自我的感悟,丰富了生命教育的实践模式。从播种到开花结果,学生需要耐心、责任心,拥有成就感,整个成长的过程需要强烈的心理象征意义^[6]。

园艺疗法中各项园艺活动,可有效补充和完善目前高校心理健康教育中情感体验与宣泄难以被满足的缺陷^[7]。通过体验式教育模式,将日常学习积累的心理知识融入园艺实践劳动中,同时能在实践中强化心理健康知识的领悟,训练和培养学生心理素质,助力大学生个体和谐发展,实现理论与实践“双向促进”。园艺实践既符合“五育并举”中的动手实践、出力流汗,珍惜劳动成果的“以劳育心”,又符合认识美、欣赏美、创造美的“以美润心”。

3 园艺疗法提升心理健康素养的实践应用

高职院校心理健康教育框架下,园艺疗法能作为提升高职学生心理健康素养的有效方式之一。研究表明,学生在参与园艺活动后对其心理健康水平具有较好的干预效果^[8-10]。因此,组织高职学生开展具有针对性的园艺活动,可以起到有效的预防和干预效果。在

高职院校的实践应用中,以团体辅导为活动结构,设置团体情境,以园艺疗法为理论基础,采用循序渐进的活动模式,进行系列活动的设计,高职学生通过观察、学习、体验、分享,促使其探索自我与他人,在与他人的互动中获得自身的成长。

根据高职学生的心理成长普遍特点,分阶段设置了4个不同主题的园艺活动,分别是“撒下希望的种子”“感知植物的生命”“留住植物的色彩”和“植物陪伴我左右”。

第一个活动为“撒下希望的种子”。参与者将播种藿香、薄荷、凤仙花、草莓等种子,在铺有底沙的花盆里面均匀撒下种子后,铺好细沙,喷湿表面,保持表面湿润状态。这个过程需要参与者静下心,细致地播下种子,将所有的希望或者内心的烦恼化作种子种下,让参与者体验内在心理外化的过程。

第二个活动为“感知植物的生命”。等待种子发芽,长成植株,需要一个较长的过程。在此期间,需要参与者每天关注种植植物的湿度、温度变化,适时浇水,这个过程可以培养参与者坚持、耐心、细致的品质。待到叶片长出,参与者认真观赏植物嫩叶,然后将叶片放在耳边用手轻轻触碰,听听叶片发出的沙沙声,这是来自植物生命的语言,再用手轻轻揉一揉叶子,感受叶子表面的叶脉凹凸与绒毛质感;将轻揉后的叶子放到鼻子边闻一闻,尤其是藿香叶、薄荷叶,具有浓郁的香味,让人神清气爽;最后可以将薄荷、藿香等叶片放嘴里品尝,植物的香味能刺激参与者的味蕾。这个阶段的活动,是让参与者体验到植物的生命,分别从视、听、触、嗅、味觉五方面刺激感官,放松大脑,参与者具体感知亲手呵护的植物生命特征,与植物建立外在的生命联结。

第三个阶段是“留住植物的色彩”。参与者提前准备好棉质手帕或棉布,摘取种植的植物叶和花浸泡2h以上,然后沥干水分备用。用花和叶作为材料,设计好整幅手帕的构图,将准备的花、叶正面朝下平铺在手帕上,依次贴上透明胶固定。使用橡胶锤反复捶打,注意先敲植物素材的边缘,再敲中间,有些叶子不易出汁,需要耐心捶打。观察手帕底面,判断是否染上颜色。最后撕下透明胶,将手帕放入明矾水清洗固色后晾干。整个制作过程,注意力高度集中时,能抛开现实烦恼,在捶打的过程中,一方面过多负面情绪会通过身体的捶打动作进行释放,另一方面注意力集中于单纯的操作过程,心理压力在操作过程得以调节。

第四个阶段是“植物陪伴我左右”。种植植物的生长过程是理解生命历程的契机,在种植中,见证生命的成长、旺盛、脆弱、危机……以植物为活动媒介,将植物的象征意义与生命的力量来提高高职院校心理健康教

育工作的实效性,使参与者学会尊重生命,理解生命,建立自然生命之间的联结。最后的阶段,参与者分享自己的参与体验以及对活动后续的更多期许,增进参与者的互动与交流,倾诉各自体验的过程也是情感倾诉的过程。

通过类似主题园艺活动的设计与实施,加强高职学生生命教育培养,帮助学生在日常学习生活中以积极态度面对个体发展,提升高职学生心理健康素养,通过栽培与劳动,压力得以缓解,负面情绪得以释放,在活动中获得心理平衡感;通过陪伴植物,领悟珍视生命,在团体的活动中学习乐观向上的心理品质和坚持不懈的意志品质,促进高职学生的全面成长。

4 思考与研究展望

园艺活动在高职学生心理健康素养中的实践应用,需要不断思考、总结有效的实践教育方式。

4.1 结合园艺疗法,开发多形式实践活动

4个主要阶段展开的园艺实践活动,内容有待丰富,除了针对不同群体的实践活动,对于园艺疗法作用于高职院校心理健康素质的量性、质性研究仍需继续深入,也可结合高职院校心理健康教育工作体系研发更多适合的方式,以丰富多彩的具体园艺活动形式配合参与者团体的特质。例如,专门针对学生情绪调节的园艺活动,针对人际关系提升的园艺活动,针对生命教育的园艺活动,有效发挥园艺疗法的心理治愈作用。

4.2 结合劳动教育,实现“以劳健心”

园艺实践活动可作为劳动实践教育的途径之一。它成为一种新型的劳动教育模式,贴切劳动教育中的劳动性和教育性,既可以通过高职学生园艺劳动美化校园,亲手为校园增添美丽,体现学生主体的校园主人翁意识,又通过培养劳动习惯,磨练学生意志,培养吃苦耐劳、细致耐心品质,提升心理健康素养。因此,可继续深入探索高职院校劳动教育与心理健康教育的有机融合,促进两者的互补互助,激发出高职学生心理自愈能力,有效地前置心理预警与防治工作,推进高职院校

教育的纵向延伸。

4.3 结合美育教育,实现“以美润心”

在五育并举中,明确提出了实施美育教育的沁润行动。在园艺实践活动中,融入对自然、花草、树木美的鉴赏,在园艺实践中教会学生认识并欣赏自然之美,通过自己的双手创造自然之美。例如,传统文化中的中式插花,既融入中国传统文化对植物美的鉴赏,是我国优秀传统文化的传承与创新,又利用我国种类繁多的园艺植物,开阔具有中国特色的园艺疗法的新思路。

5 结语

高职院校学生心理健康教育工作有挑战、有困境、也有新机遇,根据高职院校心理健康工作特点及教育对象的个性特质开展心理健康教育工作,将园艺实践活动融入高职学生心理健康素养提升中,是获得学生良性回应的实践形式。高职院校全面贯彻党的教育方针,培育高职学生热爱自然、热爱生命、积极向上的乐观品质,发挥园艺活动的积极作用,探索创新型心理健康教育工作新模式,以有效教育形式构建和谐稳定的校园环境,从根本上落实高校立德树人的根本任务。

(收稿 2023-05-22)

参考文献:

- [1]徐达,邓翠芸.基于园艺疗法的大学生生命教育实践探索[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(22):60-61+64.
- [2]刘畅,李树华.多学科视角下的恢复性自然环境研究综述[J].中国园林,2020,36(1):55-59.
- [3]李树华.园艺疗法概论[M].北京:中国林业出版社,2011.
- [4]张艳.园艺疗法对高中生希望感干预研究[D].上海:华东师范大学,2014.
- [5]靳双宇,张丽芳.园艺疗法对高校学生亚健康改善的探讨[J].现代园艺,2022,45(05):191-193.
- [6]徐达,邓翠芸.基于园艺疗法的大学生生命教育实践探索[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(22):60-61+64.
- [7]宋禹辉,鞠园华,杨超,等.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,2017,33(12):213-216.
- [8]黄晓旭,马博涵,张丽芳,等.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[J].河北林业科技,2018,(04):14-17.
- [9]齐洽好,张培,张丽芳,等.园艺疗法对大学生心理问题的干预研究[J].现代园艺,2019,(03):164-165.

利用[J].经济视角(中旬),2012,(01):52-53+55.

- [19]窦建德.宁夏林地保护利用战略探讨[J].宁夏农林科技,2011,52(12):85-88.
- [20]周熙.集体林权制度改革对生态环境建设影响的研究[D].武汉:华中科技大学,2011.
- [21]陈婷,张新方,刘明礼.贵州省占用征收林地管理现状及对策[J].中南林业调查规划,2014,33(04):25-28.
- [22]曾金山,奚卫红,涂尚新.浙江省林地保护利用现状探讨[J].绿色科技,2014,(04):161-162.
- [23]胡盾.我国矿产资源富集区生态文明建设研究[D].太原:山西大学,2020.
- [24]唐才义.林地保护利用存在的问题及对策分析[J].绿色科技,2014,(02):129-130.
- [25]曹彦.中国林业综合经济实力统计测度与林业经济增长的空间面板计量分析[D].福州:福建农林大学,2016.
- [26]翁宇涛.做活“山水”文章 激发“绿色”活力——开化县山水林田湖草生态保护修复的实践探索[J].浙江国土资源,2023,(04):26-28.

(上接第194页)

- [10]柏方敏.保护林地资源建设绿色湖南[J].林业与生态,2013,(02):13-14.
- [11]郑春华,高振寰,杨胜涛.黑龙江省方正县林地保护规划初探[J].防护林科技,2014,(08):118-119.
- [12]孔祥海,万希宇.加强林业资源管理,促进林业健康发展[J].中国高新科技,2021,(23):131-132.
- [13]邓成,莫焕雄.长洲区林地保护利用规划初探[J].中南林业调查规划,2013,32(01):10-12+15.
- [14]彭建新.林地保护与利用的问题研究与分析[J].绿色科技,2019,(05):152-153.
- [15]绿文.全国推行林长制工作全面展开[J].国土绿化,2021,(08):7.
- [16]文继德.西宁市森林督查工作中存在的问题及对策[J].新农业,2021,(16):40-42.
- [17]柏方敏.湖南省林地保护利用现状及对策[J].湖南林业科技,2013,40(02):1-5.
- [18]黄绍君,王春俊,邓全利,等.论城乡一体化建设背景下的林地保护