

动漫在高职学生心理健康教育中的应用探索

Exploration on the Application of Animation in Higher Vocational Students' Mental Health Education

朱秋艳

ZHU Qiuyan

镇江高等职业技术学校, 江苏 镇江 212000

Zhenjiang Vocational Technical College, Zhenjiang 212000, Jiangsu, China

摘要:当前, 社会对高职学生心理健康的关注度不断提高, 动漫作为一种新颖的方式, 在促进这一群体心理健康方面展现出了巨大的潜力。文章深入分析了动漫所具备的情感共鸣、创意表达及社交互动等特性, 并据此提出了多种动漫在高职学生心理健康教育中的应用策略, 包括将动漫元素融入心理咨询服务、开发动漫主题的心理健康教育课程, 以及组织动漫创作与心理健康相关的工作坊活动。这些策略旨在通过动漫这一深受年轻人喜爱的媒介, 为学生提供心理慰藉、情绪释放的平台, 从而间接或直接地改善其心理健康状况。文章通过探索并验证动漫在高职学生心理健康教育中的实际效用, 以期为高校心理健康教育提供新的思路与方法, 促进心理健康教育的多元化与实效性。

关键词: 动漫; 心理健康; 高等职业教育

Abstract: At present, the society pays more and more attention to the mental health of higher vocational students. As a novel way, animation shows great potential in promoting the mental health of this group. This paper deeply analyzes the characteristics of animation, such as emotional resonance, creative expression and social interaction, and puts forward a variety of application strategies of animation in mental health education of higher vocational students, including integrating animation elements into psychological counseling services, developing mental health education courses with animation themes, and organizing workshop activities related to animation creation and mental health. These strategies aim to provide students with a platform

for psychological comfort and emotional release through animation, a popular medium for young people, so as to indirectly or directly improve their mental health. The paper explores and verifies the practical utility of animation in the mental health education of higher vocational students, in order to provide new ideas and methods for mental health education in colleges and universities, and promote the diversification and effectiveness of mental health education.

Keywords: animation; mental health; higher vocational education

分类号: J954 ; G441

随着高职教育的规模扩大, 学生心理健康问题备受关注。面对多重挑战, 部分学生可能遭遇心理困扰。因此, 探索贴合高职学生特点的心理健康教育方法至关重要。动漫作为深受青年喜爱的媒介, 以其独特视觉语言、叙事手法与互动模式, 为受众提供情感共鸣、创意表达与社交互动的空间。文章旨在探讨动漫在高职学生心理健康教育中的应用潜力, 提出基于动漫元素的策略, 以助力学生全面发展。

1 动漫作为高职学生心理健康教育资源的特性

1.1 情感共鸣与心理慰藉

动漫角色, 往往拥有鲜明的个性和丰富的内心世界, 其所面临的挑战与经历的困境与高职学生在现实生活中所遇到的问题相呼应。无论是学业压力、人际

作者简介: 朱秋艳, 女, 本科, 讲师, 研究方向为高等职业教育。

关系、自我认知困惑,还是梦想与现实的冲突,动漫中均有所呈现,使学生产生强烈的代入感,与角色产生情感上的共鸣。这种共鸣让学生感觉自己不孤单,并从角色的经历中汲取勇气与力量,从而面对自己的困境。此外,动漫中的正能量元素,如勇气、友谊、亲情、梦想等,能为学生提供心理上的支持与鼓励,有助于提升学生的自我认知,意识到自己的价值与潜力,还能引导他们以更加积极、乐观的态度面对生活中的困难与挑战^[1]。在这个过程中,动漫成为学生心灵的避风港,为他们提供了心理上的慰藉与力量。

1.2 创意表达与情绪释放

动漫创作作为一种创意性的表达方式,为高职学生提供了情绪释放的新途径,让他们可以充分发挥自己的想象力,将内心的情感、经历与感悟转化为视觉化的艺术作品。在创作过程中,学生们不仅能够更深入地理解自己的情感状态,还能通过艺术的升华,实现情绪的释放与舒缓。这种创作过程如同一场心灵的疗愈之旅,帮助学生们以更加积极的心态面对生活中的挑战^[2]。此外,动漫元素在角色扮演中的应用也极具价值。通过扮演动漫中的角色,学生在安全的环境中模拟、体验与表达内心的情感与冲突,有助于更加深入地理解自己的内心世界,并通过角色行为与对话,有效管理与调节自我情感。在这个过程中,动漫成为学生情绪管理的得力助手,帮助他们以更加健康、积极的方式处理内心的情感与冲突。

1.3 社交互动与团队协作

动漫社群作为连接动漫爱好者的重要桥梁,为高职学生提供了一个独特的人际交往与分享平台。在这里,学生们能够找到志同道合的朋友,建立深厚的友谊,从而减少孤独感与疏离感,增强自我价值感与社交技能。动漫社群不仅是一个简单的兴趣集合地,更是一个充满活力与创造力的社群。通过举办各类动漫活动,如漫展、cosplay 比赛、动漫创作比赛等,动漫社群为学生们提供了展示自我、交流思想、共同成长的广阔空间。在这些活动中,学生们可以尽情展示自己的才华与创意,同时,通过团队协作与集体努力,共同实现目标,增强集体荣誉感与归属感。这种集体性的活动不仅有助于学生在集体中找到自我认同与价值实现,还能通过相互支持与合作,进一步提升他们的心理健康水平与社会适应能力。

2 动漫在高职学生心理健康教育中的应用策略

2.1 利用动漫主题辅助心理健康咨询与教育

动漫作为一种富有表现力和吸引力的媒介,能以轻松愉快的方式传递心理健康知识,降低高职学生的心理防御,促进心理咨询过程的顺利进行。第一,在心理健康教育中,教育者可选取与学生生活背景相近的、易于产生共鸣的动漫案例进行分析和讨论,以让学生更加直观地理解心理健康问题,同时激发他们的同理心,增强自我认知和情感管理能力。例如,通过动漫角色面对学业、人际等问题的情节,引导学生反思自身行为,并巧妙融入心理健康知识和应对策略,如认知行为疗法中的“暴露疗法”和“认知重构”,寓教于乐,提高学生的参与度,加深他们对心理健康知识的理解和记忆。第二,动漫角色模拟在心理咨询中也是一种创新而有效的手段。教育者可引导学生扮演某个动漫角色,使学生通过模仿角色的行为和思维方式,探索自己的内心世界,处理内心的冲突和困扰。在角色模拟的过程中,学生能身临其境地感受角色的喜怒哀乐,从而更加深刻地理解自己的情感需求和心理状态。同时,可根据角色模拟的进程,适时地提出问题、引导讨论,帮助学生在模拟的过程中反思自己的行为模式,发现潜在的心理问题,并探索解决这些问题的方法。此外,动漫角色模拟还可以作为一种角色扮演疗法,帮助学生在安全的情境中释放压力和负面情绪,增强自我表达和情绪调节的能力。在教育者的引导下,学生可通过角色扮演宣泄愤怒、悲伤等情绪,也可通过模拟积极的应对方式,增强自己的应对能力和自信心。

动漫作为深受年轻人喜爱的文化现象,其丰富的角色设定、跌宕起伏的故事情节以及深刻的主题思想,为心理健康教育课程提供了丰富的素材和灵感^[3]。充分利用动漫的视觉效果和叙事风格,将动漫元素融入心理健康教育课程,不仅能吸引学生的注意力,提升课程的趣味性和参与度,还能有效传递心理健康知识,培养学生的心理韧性。在课程设计上,教育者可选取具有勇敢、坚韧、乐观等积极心理品质的动漫角色,作为课程的代表人物,通过这些角色的故事和经历,引导学生理解并内化这些品质。同时,设计与动漫角色相关的互动环节,如角色扮演、情景模拟等,让学

生在参与中体验和学习心理健康知识。此外,制作动漫风格的PPT、动画短片或漫画故事,将心理健康知识以更加生动、形象的方式呈现出来,从而吸引学生的注意力,帮助学生更好地理解和记忆课程内容。动漫故事往往蕴含着深刻的主题思想和情感价值,对于培养学生的心理韧性具有重要意义。在心理健康教育课程中,可选取具有积极意义的动漫故事,如面对困难不屈不挠、勇于追求梦想等,作为案例进行分析和讨论。通过分析动漫角色的成长历程和心路历程,引导学生认识心理韧性的重要性,并学会如何在面对困难和挑战时保持积极的心态和行动。例如,讨论动漫角色在面对挫折时如何调整心态、寻找支持、制订计划并付诸实践,从而指导学生运用类似的策略来应对自己的心理问题。此外,还可以将动漫故事作为情景模拟的素材,让学生在模拟中学习运用心理韧性应对各种挑战。例如,设计与动漫角色相似的困境,让学生分组进行角色扮演和讨论,探索不同的解决方案,并评估每种方案的可行性和效果。通过这种方式,学生可以在实践中锻炼自己的心理韧性,提高应对困难和挑战的能力。

2.2 建立动漫创作与心理健康工作坊

动漫创作不仅是一种艺术表现形式,更是促进个人心理健康的有效工具^[4]。将动漫创作技能培训与心理健康工作坊相结合,能提高学生的艺术创作能力,引导其通过创作过程进行自我探索、情绪表达和心理调适。在动漫创作技能培训中,教育者可融入心理健康的理念和方法,使学生在掌握创作技能的同时学会如何运用这些技能来表达自我、调节情绪。具体而言,可以通过以下方式进行。

在创作主题方面,鼓励学生关注自己的内心体验,如情感波动、成长历程、人际关系等。通过将主题融入动漫创作,学生能更加深入地了解自己,并学会用艺术的方式表达自己的情感和思想。

在创作过程中,引导学生通过动漫角色的动作、表情、台词等元素来表达自己的情绪,提升情绪识别和管理能力,同时促进情绪表达能力的提高。此外,动漫创作往往需要投入大量的时间和精力,面对创作中的困难和挫折,学生可能会感到焦虑、沮丧等负面情绪。此时,可引导学生运用认知重构、放松训练等心理健康技巧,调整自己的心态,保持积极的创作状态。

除了技能培训,心理健康工作坊还可以通过一系列活动促进学生的自我认知和情绪管理。以下是一些具体的活动建议。

一是角色创作与分享。鼓励学生创作一个代表自己的动漫角色,并与其他同学分享角色的背景故事、性格特点等。通过这一活动,学生能更加清晰地认识到自己的内心世界和价值观。

二是情绪故事板创作。引导学生将情绪变化转化为动漫故事板,通过画面和文字呈现情绪的起因、发展和解决过程。这一活动有助于学生识别和管理自己的情绪,同时增强艺术表达能力。

三是团队创作与协作。组织学生进行团队动漫创作,通过分工合作、相互讨论共同完成作品。这一过程不仅能提高学生的团队协作能力,还能促进其相互理解和支持。

3 结束语

综上所述,动漫凭借其创新性与吸引力,在高职学生心理健康教育中展现出巨大潜力与独特优势。动漫凭借情感共鸣、创意表达与社交互动等特性,为学生构建了新颖的心理支持平台;一系列基于动漫的心理健康教育策略,有效增强了高职学生的情绪管理和人际交往能力。这些实践成果不仅验证了动漫在心理健康教育中的可行性,也为构建多元化、高效能的心理健康教育体系提供了有力的支撑。未来,随着动漫文化的持续发展与心理健康教育的不断深化,动漫将进一步推动心理健康教育的深化,为高职学生及其他青年群体的心理健康与全面发展注入更多活力,贡献积极力量。

参考文献

- [1] 徐水丽. 动漫文化对青少年的影响及价值提升研究[J]. 邢台职业技术学院学报, 2024, 41(3): 53-57.
- [2] 孙子冀. 动漫文化对我国青少年价值观的影响研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2021.
- [3] 吴奇隆. 动漫文化载体对大学生的隐性思想政治教育功能研究[D]. 南京: 南京农业大学, 2022.
- [4] 李心仪. 准社会关系视角下动漫角色对动漫迷群心理认同及行为影响[D]. 南京: 南京大学, 2021.