

茶艺活动对提升大学生积极情绪的心理干预机制研究——基于一例抑郁倾向女生的个案分析

宋哲妍

广州城市职业学院, 中国·广东 广州 511370

摘要: 探讨中国传统文化载体——茶艺, 作为一项积极心理干预策略, 在改善大学生抑郁情绪、提升其积极心理品质方面的作用机制与实施路径。本研究采用质性个案研究法, 以一名有甲状腺疾病史、家庭环境复杂且具有明显抑郁倾向的大三女生“小艺”为研究对象, 通过深度访谈、参与式观察及档案分析, 追踪其参与“清新茶艺社”为期两个学期的过程。研究发现, 茶艺活动通过“行为专注—身心放松”“文化浸润—认知重构”“社交互动—关系建立”三重心理机制, 有效帮助个案对象缓解了焦虑情绪, 提升了积极情绪体验, 并促进了其人际交往的改善和自我认知的积极转变。茶艺作为一种低成本、高接受度的团体心理干预形式, 在高校心理健康教育中具有独特的应用价值。建议高校将传统文化体验与积极心理学教育相结合, 为大学生积极情绪的培育提供多元化支持。

关键词: 茶艺; 积极情绪; 大学生心理健康; 个案研究; 心理干预

A Study on the Psychological Intervention Mechanism of Tea Ceremony Activities in Enhancing Positive Emotions Among College Students: A Case Study of a Depressive-Tending Female Student

Song Zheyen

Guangzhou City Vocational College, China Guangdong Guangzhou 511370

Abstract: This study aims to explore the mechanism and implementation path of tea art, a carrier of traditional Chinese culture, as a positive psychological intervention strategy in improving depressive emotions and enhancing positive psychological qualities among college students. Using a qualitative case study method, the research focused on "Xiao Yi," a female junior with a history of thyroid disease, a complex family environment, and significant depressive tendencies. Through in-depth interviews, participatory observation, and document analysis, the study tracked her participation in the "Fresh Tea Art Club" over two semesters. The study found that tea art activities effectively helped the case subject alleviate anxiety, enhance positive emotional experiences, and improve interpersonal relationships and positive self-cognition through three psychological mechanisms: "behavioral focus-physical and mental relaxation," "cultural immersion-cognitive restructuring," and "social interaction-relationship building." As a low-cost, highly acceptable form of group psychological intervention, tea art holds unique application value in mental health education within higher education. It is recommended that universities integrate traditional cultural experiences with positive psychology education to provide diversified support for cultivating positive emotions among college students.

Keywords: Tea art; Positive emotions; College student mental health; Case study; Psychological intervention

1 问题提出

大学生群体正处于心理发展的关键期, 面临学业、人际、就业及自我认同等多重压力, 是抑郁、焦虑等情绪问题的高发人群。根据《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》, 我国大学生中存在抑郁风险筛查出阳性的比例高达 21.5%, 心理健康问题日益凸显。教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函〔2021〕

10 号) 明确要求, 各高校需“全方位提升学生心理健康素养”, 探索更具针对性和有效性的心理育人模式。当前, 高校传统的心理健康教育多采用心理咨询、心理健康课程、专题讲座等形式, 虽有一定成效, 但部分学生因病耻感、认知偏差或个性特点, 对上述正式支持渠道的参与度和接受度有限。因此, 探索一种易于被学生接受、兼具文化内涵与心理疗愈功能的非标准化干预途径, 显得尤为重要。

积极心理学理论强调,心理健康不仅在于消除负面症状,更在于培养积极情绪、投入、人际关系、意义感和成就感等积极心理品质。如何有效培育大学生的积极情绪,成为高校心理健康工作的新焦点。茶艺,作为中国优秀的传统文化瑰宝,其过程讲究“和、静、怡、真”,融合了专注、礼仪、审美与哲思,本质上是一种具有正念冥想特质的身心修炼方式。近年来,已有初步研究显示,茶艺练习有助于降低个体的焦虑水平和应激反应,并能提升主观幸福感。然而,现有研究多集中于理论探讨或量化分析,关于茶艺如何具体影响个体内在心理过程,特别是针对有明确心理困扰的个体进行深入、动态的质性研究尚显不足。基于此,本研究选取一名具有典型抑郁倾向的大学生作为个案,深入探究茶艺活动在其积极情绪培养过程中的具体作用机制,旨在为高校利用传统文化资源开展心理健康教育提供一份深入、生动的实证参考。

2 研究对象与方法

2.1 个案基本情况

小艺(化名),女,21岁,某高校某专业大三学生。新生心理普查(UPI)结果显示为“一类关注”,需追踪访谈。生理方面,小艺入学前已确诊甲状腺功能亢进,需长期服药,药物副作用及病情本身易导致情绪波动。家庭方面,经济困难,父母务农,有一兄长患精神残疾,家庭资源倾斜严重,存在“重男轻女”观念,父母对其学业支持不足,家庭沟通氛围消极。在校表现方面,性格内向孤僻,人际交往被动,与班级同学关系疏离,时常因情绪不佳或身体不适请假,学业兴趣不高,对未来感到迷茫,自我评价偏低。

2.2 研究方法

本研究主要采用质性研究中的个案研究法(Case Study),该方法适用于对现实生活情境中某一复杂现象进行深入整体性探究。具体收集资料的方法包括:

(1) 深度访谈:在研究初期、中期和末期,对个案进行三次半结构化访谈,每次约60-90分钟,了解其情绪状态、对茶艺的感知和内心变化。

(2) 参与式观察:研究者(辅导员身份)通过指导“清新茶艺社”活动,自然观察个案在茶艺活动中的行为表现、情绪反应及与他人互动情况,并记录田野笔记。

(3) 档案资料分析:收集并分析个案的心理普查报告、学业成绩、与辅导员的微信沟通记录、请假记录等,作为访谈和观察资料的补充与三角验证。所有资料进行匿名化处理后,采用主题分析法(Thematic Analysis)进行编

码、归纳,提炼核心主题。

3 案例分析:消极情绪的多维成因

对小艺的案例进行深入剖析,其持续性的消极情绪是个人特质、家庭环境与社会环境多重因素交织作用的结果。

3.1 个体层面:消极认知图式与情绪调节策略缺失

小艺长期受疾病困扰,且因家庭经济困难、外貌普通等产生强烈的自卑感,形成了“我不够好”“我不值得被爱”的消极自我图式。这种核心信念导致她在人际交往中采取回避策略,对他人评价敏感且倾向于负面解读(如认为同学“挑剔”她),进一步加剧了孤独感。同时,她缺乏有效的情绪调节技巧,当负面情绪来袭时,只能通过请假逃避或独自忍受,无法进行积极的认知重评或问题解决。

3.2 家庭层面:支持系统薄弱与原生家庭创伤

原生家庭不仅是经济支持的来源,更是情感支持的核心。在小艺的家庭中,父母的重男轻女观念、对患病兄长的过度关注以及与其的负面沟通模式,使其难以获得应有的情感温暖和肯定。这种“低支持、高要求”的家庭环境,使其长期处于情感忽视状态,安全感严重缺失,是形成其封闭、不信任他人性格的直接原因。

3.3 学校层面:人际适应困难与正式支持渠道受阻

大学班级集体凝聚力相对松散,人际交往更需主动性。小艺的被动和防御姿态,使她难以融入班级圈子,无法从朋辈中获得有效的社会支持。虽然学校提供了心理咨询等正式支持渠道,但小艺因对陌生环境的戒备心及对心理问题的病耻感,不愿主动寻求专业帮助,导致其心理困境无法通过常规途径得到疏解。

4 干预过程:茶艺作为积极情绪培育的载体与实践

基于对小艺问题的评估,辅导员制定了以“建立关系-引导参与-促进内化”为逻辑的干预方案,核心环节是鼓励并支持其加入“清新茶艺社”。

4.1 干预准备阶段:建立信任关系与精准评估

(1) 积极关注,无条件接纳:辅导员通过微信沟通、适时关心其病情等方式,传递真诚关怀,逐步打破其心理防御。

(2) 评估需求与兴趣点:在谈心谈话中,发现小艺对安静、有仪式感的活动感兴趣,且对传统文化有一定好奇,从而精准推荐茶艺社作为切入点。

4.2 茶艺干预实施阶段：三重心理机制的激活小艺参与茶艺活动的过程，也是其积极情绪被激活和培养的过程，具体体现在三个层面

(1) 行为专注与身心放松机制：茶艺操作要求专注于水温、茶量、冲泡时间等细节，这种全神贯注的状态类似于“正念练习”，能够有效将个体的注意力从反复思虑的负面情绪中转移出来，降低焦虑水平。品茗过程中的香气、滋味等感官体验，也能带来直接的愉悦感，促进身心放松。小艺反馈：“泡茶的时候，脑子里什么都不用想，感觉很平静。”

(2) 文化浸润与认知重构机制：茶文化蕴含的“和”“敬”“清”“寂”等哲学思想，潜移默化地影响着小艺的价值观。例如，从茶道中学习“接纳”与“平和”，帮助她更好地接纳自身的疾病和不完美的家庭，减少内心的冲突。她开始主动阅读《王阳明心学的智慧》等书籍，并与辅导员探讨，说明其开始尝试从更高层面思考人生，认知模式开始从绝对化、糟糕至极向更灵活、更积极的方向转变。

(3) 社交互动与关系建立机制：茶艺社提供了一个安全、结构化的社交场景。社团活动中的协作、品茗交流，为小艺创造了低压力的人际互动机会。她与社团成员因共同兴趣而联结，逐渐建立了新的、积极的朋辈支持关系，体验到了人际的温暖与和谐，这对修复其因原生家庭和班级关系而受损的人际信任感起到了关键作用。

5 干预效果与案例启示

5.1 干预效果评估

经过近两个学期的干预，小艺在多个方面呈现出积极变化：

(1) 情绪状态改善：自我报告情绪低落频率降低，平静和愉悦体验增多，请假次数明显减少。

(2) 人际交往改善：在茶艺社内有了固定交流的伙伴，愿意与辅导员进行面对面沟通，开放性显著提高。

(3) 认知层次提升：从沉溺于个人负面情绪，转向对生命哲学和传统文化产生兴趣，自我探索的深度增加。

(4) 行为更加积极：能够坚持参与社团活动，并开始规划未来的职业发展，主动性增强。

5.2 案例启示

(1) 创新心理育人形式：挖掘传统文化的疗愈价值。高校心理健康工作应超越传统模式，善于从中华优秀传统文化中汲取资源，将如茶艺、书法、太极等具有身心同治特点的活动，开发成“文化心理疗愈”课程或团体辅导项目，以其趣味性和低威胁性吸引学生参与。

目，以其趣味性和低威胁性吸引学生参与。

(2) 坚持个性化原则：实现“精准思政”与“精准心育”。辅导员需深入了解每位学生的成长背景、性格特质和真实需求，像本案中精准匹配小艺的兴趣与茶艺特质，才能实现有效介入。要识别学生的“普遍性”问题（如抗挫折能力差）和“特殊性”问题（如疾病、家庭创伤），做到有的放矢。

(3) 构建协同支持系统：形成育人合力。辅导员应主动链接校园各类资源，如学生社团、专业课教师、心理咨询中心等，构建多元化的支持网络。本案成功的关键在于将茶艺社这一“非正式”支持系统与辅导员的“正式”支持有机结合。

(4) 注重长期效果：建立长效跟踪机制。积极情绪的培育非一朝一夕之功，对于类似小艺这样的学生，需要长期、持续的关怀和跟进，不断巩固干预效果，帮助其将积极的体验内化为稳定的心理品质。

6 结语

本个案研究表明，茶艺活动通过其独特的行为专注性、文化内涵性和社交互动性，能够有效成为培育大学生积极情绪的心理干预载体。对于类似小艺这样存在抑郁倾向、人际疏离且对传统心理咨询接纳度不高的学生，茶艺提供了一条“润物细无声”的疗愈路径。它不仅在症状层面缓解了负面情绪，更在积极心理学层面促进了学生的个人成长、人际关系改善和生命意义感的探寻。未来，高校心理健康教育工作者可进一步系统化地开发以茶艺为代表的传统文化心理干预课程，并结合量化研究（如实验组、对照组前测后测设计）等方法，更大范围地检验其有效性，从而为提升大学生心理健康素养、培养积极乐观的人生态度开辟更广阔的道路。

参考文献：

- [1] 李波, 刘海宁, 王优. 大学生抑郁症状检出率及影响因素 meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(4): 614-619.
- [2] 王菁. 高校心理健康服务需求与利用状况调查分析[J]. 教育学术月刊, 2023(3): 78-84.
- [3] Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Simon and Schuster.
- [4] 姜欣怡. 茶道精神的心理疗愈功能探析[J]. 民间文化论坛, 2021(5): 112-118.
- [5] Chen, L., Zhang, Q., Wang, Y. (2022). The effect of Chinese tea art intervention on anxiety and sleep quality

of college students: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 300, 1-8.

[6] 李明 . 原生家庭对大学生人际信任的影响: 心理韧性的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2022, 38(1): 94-101.

[7] 教育部办公厅 . 关于加强学生心理健康管理工作的

通知 (教思政厅函〔2021〕10 号) [Z]. 2021.

作者简介: 宋哲妍 (1991-), 女, 广州城市职业学院学生辅导员, 从事学生思想政治教育工作 6 年, 对学生思想政治教育领域有长期关注与研究。