

园艺疗法在高中生心理健康教育中的初探与实践

黄笛轩

上海市尚德实验学校, 中国·上海 200000

摘要: 高中生在面临繁重的学业压力和复杂的人际关系时, 容易产生不同程度的负面情绪, 为了帮助高中生缓解负面情绪, 借助园艺疗法的形式, 以积极心理学 PERMA 模型和盖瑞·查普曼“爱的五种语言”为理论设计 6 节园艺团体心理辅导课程, 丰富高中生心理健康教育的教学内容, 让学生在自然观察、动手操作和植物生长的过程中提高爱与被爱的能力, 同时也为学生们提供了一个全新的视角调整自我的负面情绪, 达到减压赋能的效果。

关键词: 园艺疗法; 团体辅导; 高中生; 校本课程

Preliminary Exploration and Practice of Horticultural Therapy in the Mental Health Education of High School Students

Huang Dixuan

Shanghai Shangde Experimental School, China Shanghai 200000

Abstract: When facing heavy academic pressure and complex interpersonal relationships, high school students are prone to varying degrees of negative emotions. To help high school students alleviate negative emotions, six horticultural group counselling sessions were designed using horticultural therapy, based on the PERMA model of positive psychology and Gary Chapman's "Five Love Languages" theory. This enriches the content of high school mental health education, enabling students to enhance their ability to love and be loved through observing nature, hands-on activities, and plant growth, while also providing students with a novel perspective to adjust their negative emotions, achieving stress reduction and empowerment.

Keywords: Horticultural therapy; Group counselling; High school students; School-based curriculum

1 课程开发背景

随着社会的发展, 高中生面临的学业与升学压力越来越大, 心理健康问题也愈加明显, 2025 年中国科学院心理研究所发布《中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》, 报告显示: 我国青少年人群中抑郁症检出率达 15%—25%, 是当前我国心理健康高风险群体之一。一项研究发现, 高中生不同水平的抑郁情绪发生率达 54.42%, 心理灵活性、抗压能力较差^[1]。从学校具体情况看, 学生自疫情以来不断寻求心理辅导的个案量越来越多, 其中抑郁、焦虑和非自伤的案例不断增多。

2 园艺疗法与心理健康教育的结合

2021 年教育部办公厅发布的《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》明确提出充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用, 大力培育学生的心理健康发展, 在各学段加强劳动教育。《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)》明确提出, 要把心理健康工作摆在重要位置, 并强调五育健心, 特别是把劳动教育的实施途径扩大到以劳健心方面, 这一理念与园艺疗法不谋而合。同时也有研究显示, 园艺治疗对病人康复有很大帮助, 可以改善情绪、缓

解痛苦; 园艺疗法可以起到积极的作用: 帮助青少年群体培养自信、勇敢、乐观、友善、希望感^[2,3]。

常规心理健康教育活动发挥着不错的作用, 笔者所在的学校 2020 年把与校园一墙之隔的沿南村庄租下来打造了一片 70+ 亩的农田, 起名“芄园”, 芄芄其麦, 蓁蓁校园, 把育人安放在天地自然之间, 这为园艺心理课程研发的顺利开展奠定了环境基础。为了解我校学生心理素质状况, 本次调查运用的孟万金、官群设计的《中国中小学积极心理品质量表》, 测评对象为我校中小學生, 回收问卷 2300 份, 有效问卷 2010 份, 有效测评率为 87.39%。学生积极心理品质在各维度的平均分由高到低依次是智慧力量(2.554) > 和谐人际(2.277) > 积极情感(2.073), 这些数据表明我校学生整体积极心理品质处于中等偏下水平。同时问卷中学生对于园艺活动的喜爱程度和评价很高, 学生期待每月都能参加一次园艺活动, 认为园艺活动为自己提供情绪价值和正向体验, 能够放松身心、缓解压力、改善焦虑情绪; 学生认为园艺活动对好奇心、乐观感、希望感、团队精神、坚韧等品质有培育作用。在问卷调查结果里我们发现高一年级在爱与被爱这一项积极心理品质上发展水平较低。因此, 学校在 2024 年以芄园为实践基地, 将

园艺疗法和团体辅导相结合,依据积极心理学 PERMA 模型和盖瑞·查普曼“爱的五种语言”为理论基础设计 6 节园艺团体心理辅导活动,旨在有效缓解高中生的过度压力和负面情绪,提高学生爱与被爱的能力,初次探索学校心理健康教育的新形式。

3 理论支持

3.1 园艺疗法

本课程以园艺疗法为理论支撑。园艺疗法是一种涉及园艺学、心理学、临床医学等多学科的治疗方法,人们通过栽花种草、种植蔬菜或果树陶冶情操、修身养性,同时预防和治疗疾病。研究表明,高中生参与园艺活动可以显著提升希望感水平,参与园艺疗法可以减轻青少年的抑郁症状^[4,5]。

3.2 团体辅导

团体辅导是指学生通过团体内部的人际交往来改善个体对社会支持的感知能力,从而提高心理健康水平,以团体活动为手段,在良好的团体氛围中进行的一种方式^[6]。

3.3 积极心理品质

中国学者孟万金教授等人(2009),把积极心理素质定义为经过后天学习、教育的心理过程,是与个体的积极行为有关的、能够发展和巩固的人类特有的发展潜能。

4 课程体系

4.1 目标品质的定义

爱与被爱是指能建立并维持亲密、温暖的人际关系,既主动付出关怀,也能接纳他人的情感联结,是个体可以通过长期实践形成的一种稳定心理特质。

4.2 目标品质的内涵

(1) 爱是主动的情感联结与积极投入	
情感内核	包含着爱,有关怀、共情、依恋与奉献而不是仅仅欲望或占有。例如牵挂家人、理解朋友,关心陌生人。
行为指向	表现为主动支持,如倾听、帮助;真诚互动,如分享、陪伴;关注他人幸福等。
(2) 被爱是感知、接纳与回应情感联结的能力	
感知能力	能够明白他人的好意、关怀、爱护,并不因为自卑、防御或麻木不仁而把爱拒之门外。
接纳能力	让自己获得他人关心,不必为了所谓“不配得感”才得到帮助与支持。
回应能力	通过感恩、回馈、互动来实现爱的循环,让爱传递下去,维持着情感上的联系;被爱的感觉如果能得到回应,则会增加人内心的安全感和幸福感。

4.3 课程目标

认知目标	了解“爱与被爱”的双方内涵和“爱的五种语言”,通过园艺活动感悟情感联结与自然成长的共通规律。
情感目标	在园艺活动中感悟积极情绪,在互动中觉察被爱与付出带来的温暖,增强个体内心的幸福感和安全感。
行为目标	掌握园艺实操的技能,借助“爱的 5 种语言”去互动,在“给予-接纳-回应”中践行爱的循环模式。

4.4 课程的设计思路

本主题课程结合 PERMA 模型和盖瑞·查普曼《爱的五种语言》,让高一年级的学生在种植生菜、移摘生菜、养育生菜和收获生菜的园艺活动中缓解压力、为心赋能,在生生与师生互动中感受爱、体验爱、接纳爱和表达爱,提升高一学生爱与被爱的能力。课程设计了富有趣味和意义的团体心理活动课程,每次的课程结构为“导入—园艺活动—感悟分享—总结”。

导入环节一般为 5 分钟,通过漫画故事、视频、游戏活动等形式,激发学生的好奇心。

园艺活动的环节一般为 40 分钟,学生对基本操作知识的了解包括园艺活动的选盆、播种、育苗、浇水、施肥、移植、修剪、除虫、喷药等,并由心理老师和园艺老师协助学生完成操作。

感受性分享环节一般为 10 - 15 分钟,教师借助良好的群体氛围,鼓励每一位同学借助良好的人际关系支持体系,分享个人感受,感受同伴支持。

总结升华环节一般为 5 分钟,教师引导学生觉察自身生长与植物生长之间的联系,通过园艺活动来感知爱是主动的情感联结和积极地投入,被爱是感知、接纳和回应情感联结的能力,升华个人生命的价值和意义。

4.5 课程内容

园艺心理课程一览表

课程主题	设计思路
1 播种与希望的初始联结	师生自我介绍,介绍课程内容与目标; 2. 观看《感受到被爱的瞬间》视频,闭眼回忆自身被爱瞬间,完成活动单并集体分享; 3. 了解菜园的基本概况和当前季节植物的生长习性,学习种植生菜的核心原则、适宜条件、工具及 5 步实操方法; 4. 进行正念冥想练习,感受自然与心灵的联结,体验积极情绪; 5. 分享活动感受。 设计意图: 唤醒学生被爱的觉察力和感知力
2 照料与责任的建立稳定的情感联结	1. 盲触幼苗,感受生命脆弱性并分享感受; 2. 学生分组协作完成育苗、浇水、施肥、贴姓名贴和为生菜命名等实践任务; 3. 观察并标注种子萌发的过程,分享由种植生菜到个人生活中感受到的被爱体验和感受,增强情感联结能力; 4. 教师引导学生发现爱的五种语言中包含服务的行动和肯定的言辞,完成本节园艺活动的活动单。 设计意图: 接纳自我,增强情感联结的能力
3 生长与耐心—接纳自然的时间法则	1. 热身活动: 抓手指; 2. 掌握换盆的方法技巧,在老师的指导下给自己的生菜换上种植盆,为生菜浇水、施肥、翻土和除虫等,用相机记录生菜生长过程中的变化,完成本次观察活动单; 3. 跟随园艺教师学习植物抹芽、压枝的方法和技巧; 小组分享“植物需要打破顶端优势”给自己成长的启示; 4. 教师引导学生看见植物打破顶端优势能实现繁茂,人需要在爱与被爱中找到平衡来实现心理成熟,用行动回应他人的善意。 设计意图: 强化被爱的回应,增强个体的安全感。

(续表)

课程主题	设计思路
4 分享与延续一爱的循环系统	开展捉迷藏热身活动，幼儿园小朋友与高中生组队并取名，打破陌生感；2. 大手拉小手前往菜园照料生菜，为生菜浇水、施肥翻土和除虫等，标注成长证据并记录一周的变化；3. 依据菜园植物手册和小朋友一起完成活动，小朋友与高中生拥抱合影，实践爱的五种语言中服务的行动、肯定的言辞和身体的接触；4. 高中生分享活动感悟，教师小结。 设计意图：爱是主动的关怀和积极的投入。
5 感悟爱的双向联结	制作祝福盲盒，在彩色纸上绘画祝福盲盒，激活爱心；2. 高中生一组牵手小朋友前往菜园，完成浇水、施肥翻土和除虫等任务，标注成长证据并记录一周的变化，拍摄生菜与师生笑脸合照，3. 摘校园中盛开的桂花；将桂花挑选洗净，从视觉、嗅觉、触觉等方面去感受桂花；将共同采摘的桂花装入福袋与祝福盲盒一起赠予幼儿园小朋友；4. 高中生分享与小朋友互动的感受，实践爱的语言中精心的时刻和赠送、接纳实物或心意。 设计意图：爱是主动的支持和真诚的互动。
6 以艺表意，悟爱之形	小组合作集体在菜园收割生菜和“废弃物”（枯叶、虫蛀叶片等）。2、播放短漫画《请画一下爱吧》片段，以植物为元素进行艺术创作，小组讨论印象深刻的画面与共鸣的故事；3. 探讨不同“爱的形态”的共同点，学习接纳多元的爱的表达方式；4. 结合学生的故事分享，教师小结PERMA模型和盖瑞·查普曼《爱的五种语言》，并鼓励同学们回归日常生活中主动实践与探索。 设计意图：借助表达性艺术创作接纳多元的爱的表达方式。

4.6 课程实施

园艺心理共 6 次课程，单次课程时长一小时左右，上课频率为一周一次，也会根据植物的生长情况、天气状况调整上课节点。本课程的第一轮实践中招募高一学生 17 人，采用以小组为单位团体辅导的形式，为了确保分享环节安全畅聊，参与人数控制在 20 人以内，每组 4-5 名学生，人数太多会则无法保证分享和深入交流。课程主要由心理教师教授，菜园园艺教师参与技术支持，课程本身融合了多学科知识，涉及心理健康、生物、劳动、艺术和地理等学科内容。比如在课程实施阶段，园艺老师会提及生物概念“顶端优势”生菜的移摘和养护需要投入耐心，心理老师会引领学生从园艺活动到个人生活的延伸思考。

5 实行成效

对学生课堂上的感悟分享记录、学生活动手册和个案访谈进行总结分析，本次园艺活动课程取得了如下成果。

5.1 舒缓身心压力，收获自然疗愈

课程使学生获得走进自然的机会，逃离紧张的学习氛围，得到心灵上的放松和平静，数据表明，园艺活动可以起到调整学生负面情绪，缓解学生的学习压力，提高学生的爱和被爱能力的作用（见表 1）。陈同学曾经说：“心远

地自偏，轻松下来心情一静，哪怕看看农作物，浇浇水都觉得很愉悦。”“进入菜园就感受到很放松，来的路上不停地想上节物理课的内容而不想来到菜园，后来投入后进来后心平静下来了，感觉很久没有慢下来认真观察一片叶子了。”在参与生菜种植活动中，从精巧地播种到最后亲眼看到它破土而出，一点点成长壮大，体会“孕育生命”带来的特殊幸福感，既抚慰了心情，又缓解了压力，在繁忙的学习生活中开辟出一处舒缓区，改善了高中生紧张、焦虑的情绪状态。

表1 园艺活动对自己情绪调节等增加或降低的程度
(部分)

题号	题目(0-10分)	结果
1	(1) 当心绪烦闷时，你一般给自己的状态打几分? (2) 当你在参与园艺活动时，你给自己的状态打几分?	平均提高 2.64 分 有提高: 86.4% 无提高: 13.6%
2	(1) 在园艺活动前，你的学习压力状态可以打几分? (2) 经过6节园艺课程体验，你的学习压力状态可以打几分?	平均降低 1.55 分 有降低: 81.8% 无降低: 18.2%
3	(1) 参与园艺活动前，你的爱与被爱能力可以打几分? (2) 经过园艺活动，你对爱与被爱能力可以打几分?	平均提高 1.09 分 有帮助: 69.1% 无提高: 30.9%

5.2 增进人际联结，深化爱的感知

课堂利用小组合作、跨龄协作等形式开展，创设了丰富的人际互动情景，有效促进人际交往能力的发展。童同学感慨：“原来我也能给人提供情绪价值啊。”卢同学在扶着小朋友浇水时，“感觉灵魂都得到了升华，曾经我也有过这样一颗纯净的心”，这种跨龄协作让学生在无形中慢慢看见自我、接纳自我。赵同学提到移摘生菜时“有老师、同学主动来帮忙，看到自己的生菜长得大大的，很温暖，就像阳光照在草丛中。”何同学也提到：“记得有一个星期，因为台风的原因我没有去过菜园看望我的生菜了，可是来到菜园的时候竟然发现生菜还是绿油油的，而且还被浇过水了呢！我想一定是园艺老师替我照料着生菜！”这些人际互动让学生更敏锐地捕捉生活中的爱，也学会了主动传递爱，构建了积极的人际联结。

在这 6 周的课程中，笔者一直关注一位曾复学回来且同伴相处不良的同学，在园艺课程的起始阶段该同学比较沉默且独来独往，但当幼儿园小朋友主动伸手拉住他时，学生的表情与神态发生了变化，从最初的被动回应变为主动提供支持和帮助，也愿意在分享环节表达个人的感受与思考。这位学生的状态也让笔者感受到园艺心理课程润物细无声的作用，同时在后面的活动设计中新增关爱学生的观察记录反馈表。

5.3 深化情感认知，提升爱与被爱能力

课程中借助了积极心理学 PERMA 模型以及盖瑞·查普曼《爱的五种语言》，让学生们自己去感受、去认知什么是爱，在实际的园艺操作与人际互动中感受到了爱的本质，打破了对于爱的传统认识。卢同学分享：“以前认为爱是有条件的，但其实真正的爱应该是无私且接纳的，就像我接纳我的生菜不管它长得好与坏，这让我想到了妈妈一直以来对我无限的包容和关心。”赵同学说道：“爱是主动的、相互的必需品，爱与被爱都是一种幸福，爱能让人感受温暖，哪怕一个眼神。”徐同学为生菜取名“水灵灵”，在与小朋友的牵手、微笑互动中，感受到内心的柔软，“每次活动结束后我的内心总是被填得很满”。这些润物细无声的体验让学生提高了对被爱的感知爱、接纳爱，也愿意真诚地表达爱与回应爱，实现了情感层面的成长与蜕变，也契合了课程的核心初衷。

本次团体园艺心理课程是我校高中学段第一轮的心理健康教育新模式的探索，经过6次课程的实践收获了宝贵

的经验，在后续第二轮实践中将增加学生的参与数量、尝试草莓与大蒜的种植，后续研究中还会增加数据支持和质性研究的探索，借助园艺疗法的探索成为学校特色的心理健康教育校本课程。

参考文献：

- [1] 沈春莉. 高中生心理灵活性与抑郁情绪的关系及团辅干预研究[D]. 淮北: 淮北师范大学, 2020.
- [2] 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, 2021,44(21):6-9.
- [3] 李树华. 园艺疗法的起源与发展[J]. 现代园林, 2013, 10(04):1-2.
- [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] 王新宇. 园艺疗法对抑郁青少年身心影响的研究[D]. 成都: 成都医学院, 2016.
- [6] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展: 回顾与展望[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2005(6):62-69,109.