

艺术心理治疗路径下高校“一站式”学生社区建设

谢璟

昆明学院, 中国·云南 昆明 650214

摘要: 随着高等教育的不断发展和学生需求的日益多样化, 高校“一站式”学生社区建设逐渐成为提升学生心理健康、促进全面发展的重要载体。论文旨在探讨艺术心理治疗路径下高校“一站式”学生社区建设的策略与实践, 分析其在增强学生心理健康、提升综合素质方面的作用与优势。

关键词: 艺术心理治疗; 高校; “一站式”; 学生社区建设

Construction of “One-stop” Student Community in Universities under the Path of Art Psychotherapy

Jing Xie

Kunming University, Kunming, Yunnan, 650214, China

Abstract: With the continuous development of higher education and the increasingly diversified needs of students' needs, the construction of “one-stop” student community in colleges and universities has gradually become an important carrier to improve students' mental health and promote all-round development. This paper aims to explore the strategies and practices of “one-stop” student community construction in colleges and universities under the path of artistic psychotherapy, and analyze its role and advantages in enhancing students' mental health and improving their comprehensive quality.

Keywords: art psychotherapy; university; “one-stop”; student community construction

0 前言

近年来, 大学生心理健康问题日益受到社会关注。高校作为培养高素质人才的重要基地, 其学生心理健康教育工作的质量直接关系到学生的成长与发展。艺术心理治疗作为一种创新的心理干预方式, 通过艺术表达与创作, 帮助学生释放压力、调节情绪、增强自我认知与情感表达能力。将艺术心理治疗融入高校“一站式”学生社区建设, 不仅能够丰富学生心理健康教育的内容与形式, 还能提升教育的实效性和针对性。

1 “一站式”学生社区建设的内涵与特点

1.1 “一站式”学生社区建设的内涵

“一站式”学生社区建设是指以现代书院制或住宿社区为载体, 通过整合校内外资源, 提供全方位、多层次的服务与支持, 打造集学生思想教育、师生交流、文化活动、生活服务于一体的教育生活园地^[1]。

1.2 “一站式”学生社区建设的特点

1.2.1 综合性与集成性

“一站式”学生社区是涵盖学生日常生活各方面需求的综合型支持体系。它远超一个单纯的信息交换场所, 发展成为一个融合多元服务模块的生态系统。在此平台内, 学生们能方便地获取所需的学习辅助资料, 涵盖在线课程、习题练习及个性化辅导等多个维度。同时, 内置的心理咨询服务板块, 为遇到心理障碍的学生迅速链接专业帮助, 确保心理健康的即时关怀。此外, 该平台在职业规划领域亦展现出显

著优势, 通过职业评估、就业导航等方式助力学生明晰职业路径, 为未来蓝图布局。生活服务方面, 平台同样未雨绸缪, 整合餐饮、住宿、购物等生活便利措施, 力保学生校园生活的品质与顺畅。

1.2.2 互动性与参与性

“一站式”学生社区高度重视学生、教师、管理人员及社区成员之间的互动与参与。为增进学生间的交流与合作, 社区规律性地筹办多样化的活动, 涵盖学术研讨会、体育文艺竞赛、公益服务等领域, 这些活动不仅充盈了学生的课外时光, 还搭建了展示个性、提升能力的实践平台。此外, 社区建立了全方位的沟通体系, 包含线上论坛、意见收集箱、直接对话会议等, 鼓励学生积极发声、献策, 主动融入社区治理和发展的进程。如此高强度的交互与参与机制, 不仅加深了学生的归属意识与责任感, 也有力推动了社区的整体和睦与进步^[2]。

1.2.3 个性化与定制化

“一站式”学生社区深知每个学生都是独一无二的个体, 因此它致力于提供个性化的服务方案。通过心理测评、学业咨询等方式, 社区能够精准地识别出每个学生的特点和需求, 从而为他们量身定制解决方案。例如, 针对学习面临障碍的学生, 社区将配置专门的辅导规划与资料指引; 而对于职业生涯规划尚不明晰的学生, 社区则会安排行业专家进行个性化的一对一引导与咨询服务。这种量体裁衣的服务模式, 在增强服务的指向性与实效性的同时, 也使学生深切体会到社区的关怀与支撑。

2 艺术心理治疗在“一站式”学生社区建设中的应用价值

2.1 缓解心理压力, 促进情绪稳定

艺术心理治疗作为一种创新的治疗方式, 其独特魅力在于它运用绘画、音乐、舞蹈等多种艺术媒介, 为学生构建了一个非言语的情绪抒发渠道。面对学习负担、就业竞争激烈及人际关系复杂等多方面的压力, 学生群体常感困于寻找合适的情感释放出口。此时, 艺术心理治疗扮演了心灵庇护所的角色, 让学生们在安全且充满接纳的氛围里, 无拘无束地展现个人情感, 进而实现心理压力的有效缓解, 促进情绪的平稳与自我调节能力的增强。

在“一站式”学生社区中引入艺术心理治疗, 极大地发挥了此疗法的易获取性和实效性优势。学生们无须迈出校门, 即可在熟识的环境氛围中受益于艺术心理治疗的积极影响。这种就近性不仅激发了学生参与艺术心理治疗的热情, 同时也促进了治疗成效的进一步提升。

2.2 增强自我认知, 提升自信心

艺术创作实践活动本质上是一个持续探索与表现个性的历程。在此历程中, 学生被要求不断省视个人的内在宇宙, 发掘深层的情绪与观念, 并将这些转变为实质的艺术创作。借助艺术心理治疗的方式, 学生能更深层次地了解自己的内心世界, 加强自我意识及情绪传达的能力。这一自我认识的增进, 不仅有利于学生深化对自己的理解, 也助力他们更有效地应对现实生活中的种种考验。

此外, 艺术创作的成就在学生中扮演着重要的鼓励角色, 为他们带来了巨大的满足感与自信提升。当个人的作品受到公众的赞赏与肯定时, 这种外在的认可成为学生内心动力的源泉, 进一步激活了他们的潜在能力与创新思维。在“一站式”学生社区这一平台上, 这样的正面反馈循环往复, 驱使学生们在追求艺术创造之路上持续迈进, 不断超越自我。

2.3 促进社交互动, 增强团队协作能力

艺术心理治疗不仅限于个体干预范畴, 它同样能以集体治疗的形式展现其价值。在构建“一站式”学生社区环境中融入艺术心理治疗活动, 为学生们搭建了一个共创艺术、交流作品的舞台。此过程鼓励学生在相互配合与扶持中共同完成艺术创作, 不仅深化了他们之间的沟通与合作技巧, 还强化了团队协作能力, 进而促进人际关系网的紧密编织。

此外, 学生们通过协同创作及分享其艺术成果, 能切身感受到群体的力量与成就。一旦他们的创作赢得他人肯定与赞誉, 便会油然而生一种与集体紧密相连的归属感, 进而激发出为集体荣耀不懈奋斗的更强决心。在“一站式”学生社区中融入艺术心理治疗活动, 不仅为学生的心理福祉筑起坚固防线, 同时也对丰富其社交互动和提升团队合作技巧产生正面效应^[3]。

3 艺术心理治疗路径下的“一站式”学生社区建设策略

3.1 深度整合艺术心理治疗资源

为了全面促进学生的心理健康与艺术素养的同步提升, 高校需采取一系列深入措施, 积极引入并整合专业的艺术心理治疗资源。首要之举是运用那些理论造诣深厚且实战经验丰富的艺术心理治疗专家, 他们不仅需要持有权威资质认证, 还应当谙熟学生心理特性, 能够量身定制、高效率地实施艺术心理治疗方案。此类服务模式应体现灵活性与多样性, 涵盖个人深度咨询服务、小组交互式治疗模式, 以及运用艺术方式开展的集体情绪调节活动等。通过这些专业化途径, 学生得以在绘图的线条间、音符的流转中、舞步的跃动里逐步自我探索、情感抒发、缓解压力, 最终实现心灵治愈的目标^[4]。

此外, 高校应主动构建交流平台, 邀请来自全球及国内的艺术大师、心理咨询权威等专业人士走进校园与社区, 通过一系列讲座、工作坊及研讨会等活动形式, 向广大在校学生推广艺术心理治疗的认知与观念。此类举措不仅能增进学生的艺术欣赏水平与心理健康认识, 还能激发他们对艺术的热忱与探索欲, 为他们的全面成长打下稳固的基础。

3.2 精心打造艺术创作空间

在“一站式”学生社区之中, 高校应竭力塑造一个自在、开放且富于创想的艺术领域, 旨在为学生提供独特的文化体验。因此, 可规划并建造了多处设备齐全的艺术创作区域, 这些区域在布局上应科学合理, 巧妙地将现代设计理念与古典韵味融为一体, 为学生营造出一个独树一帜的艺术实践场所。

首先, 构建多个独具特色的功能区域, 如开阔明快的绘画空间、音乐环绕的音乐室以及活力四射的舞蹈工作室等。这些区域均可装备顶尖的艺术创作设施与素材, 涵盖各式画具、颜料乃至高级乐器、专用舞蹈服饰, 应有尽有。学生们得以在此自由施展他们的艺术天赋, 释放内在的创新潜能。

为确保这些领域资源的有效运用及秩序管理, 一套科学化的管理体系应被构建起来。系统可内嵌智能化预约功能, 使学生能根据个人时间表预设创作时段, 此举有效规避了资源的闲置与调配冲突。此外, 可组建一支专门的志愿队伍, 担当起日常运营与维护的职责, 力保环境的清爽及设施的完备状态。

为鼓励学生的创新激情与灵感源泉, 需要周期性地在社区内部组织艺术创作展示及经验交流会议等盛事。这些精心策划的活动构筑了一个舞台, 使学生能展现个人风采、互换学习见解, 同时在此平台上领略优秀的艺术创作, 并与理念相近的同伴交流创作体验。历经这些多元化活动的洗礼, 学生的艺术眼界得到拓展, 创作技巧亦得以显著增强。

3.3 丰富多样的艺术活动

为深化学生对艺术文化的理解,体验艺术的独特韵味,还应定期策划一系列多彩的艺术活动。这些活动广泛涉及绘画、音乐、舞蹈等诸多艺术门类,且形式创新、内容饱满,有效迎合了学生的多元化需求。

学校通过组织绘画竞赛、音乐庆典及舞蹈竞技等系列活动,构筑起让学生展现艺术才能的平台。此类活动不仅催化了学生的竞争意识与集体协作精神,还在实战中促进了他们的成长与磨炼。此外,通过艺术工作坊、艺术沙龙等互动形式,营造轻松愉悦的学习交流环境,使学生在艺术知识上得以增进,同时提升了他们的审美修养与艺术造诣。这些多彩的课外活动,无疑为学生的课余生活增添了丰富性,亦在无形中增强了他们的艺术底蕴^[9]。

另外,还应利用传统节日及纪念日等时间节点,组织了富含主题意义的艺术盛事,诸如春节书画展览、国庆纪念音乐会等。这些活动不仅可以起到弘扬中华民族优秀传统文化的作用,也加深了学生对民族的自豪感和文化的自信心,增强学生的文化自信。通过这些活动的实施,学生们的艺术情操得到了提升,对艺术的挚爱愈发浓厚。

3.4 建立健全心理互助机制

为助力学生更有效地应对及化解心理健康难题,社区应着手构建一套完备的心理援助体系。首要之举是鼓励学生主动成立心理健康互助小组或协会,聚焦于艺术心理治疗的实践,开展多样化的活动。这些小组或协会可定期举办分享会、研讨会等形式的聚会,使学生能讲述个人的心路历程及创作体验,共同直面并克服心理障碍。

此外,社区内部的教育工作者及管理人员应当踊跃投身于心理援助体系的构建中。他们可扮演团队或学生组织的引导者或咨询顾问角色,为学生供给必需的指引与帮助。同时,定期举办心理健康知识讲座与培训项目,以增强教师在心理健康教育方面的素养与能力。

社区亦可构建一套心理健康信息记录体系,以便持续追踪及评估学生的心理状态变化。一旦识别出心理困扰的学生个体,即可即刻部署个性化设计的心理干预与治疗策略,确保他们能及时获得充分而恰当的支持与援助。

3.5 强化心理健康教育宣传

为增强学生群体对心理健康教育的重视及认知层次,社区需加大对心理健康宣传教育的力度。首要举措是在学生社区的“一站式”社区增设心理健康知识宣传栏与展示板,周期性地更新关于心理健康的重要性认识、常见心理困扰的辨识与处理策略,以及艺术疗法在心理辅导中的应用优势等

丰富内容。

其次,可借助社区广播及网络媒介等广泛渠道,深入推广心理健康教育的重大价值与深远意义。通过创作专题栏目、上传教育短视频等手法,直观且生动地展现心理健康教育的成效与实例;亦能邀请学界专家开展线上访谈与疑问解答环节,为学生们构建一个更加快捷、高效的心理健康服务体系。

最后,可策划举办一系列以心理健康教育为主题的专题月活动,如“心理健康教育宣传月”。通过组织多元化的活动形态,涵盖专家讲座、主题展览、创意竞赛等,旨在深化学生群体对心理健康教育的认知与领悟。此类活动不仅能够有效提升学生的参与度及创新意识,还搭建了一个自我表达与互动学习的舞台,促进了学生间的知识共享与情感共鸣。这些举措的系统实施预示着一个全面、多维度心理健康教育体系的逐步成型,为促进学生的全面发展和健康成长奠定了坚实的基础。

4 结语

总而言之,艺术心理治疗路径下的高校“一站式”学生社区建设,是提升学生心理健康、促进全面发展的重要途径。通过引入艺术心理治疗资源、设置艺术创作空间、组织多样化的艺术活动、建立心理互助机制以及加强心理健康教育宣传等措施,可以有效地提升学生的心理健康水平,培养他们的艺术素养和综合素质。未来,高校应继续深化“一站式”学生社区建设,充分发挥其在学生心理健康教育中的积极作用,为培养身心健康、全面发展的优秀人才做出更大的贡献。

参考文献:

- [1] 马策.艺术治疗在高校辅导员心理工作中的应用研究[J].大众文艺,2023(24):182-184.
- [2] 戴颖.艺术心理治疗在高校心理健康教育工作中的创新应用研究[J].科教导刊,2023(29):140-143.
- [3] 侯曦煜,江春华,黄文军.艺术心理治疗:高职院校资助育人的有效模式及其应用推广[J].宁波职业技术学院学报,2023,27(2):51-55.
- [4] 范晓媛.发展性艺术治疗在艺术类高校心理健康教育中的应用路径探究[J].大众文艺,2021(19):198-201.
- [5] 张婷婷.艺术治疗在高校心理健康教育中的运用探究——评《艺术疗法》[J].中国教育学刊,2021(10):126.

作者简介:谢璟(1993-),女,中国云南昭通人,硕士,助教,从事高校辅导员学生工作研究。