

非遗草木染艺术疗愈课程的开发与实践研究

舟雯羽 孙显慧

青岛恒星科技学院, 中国·山东 青岛 266000

摘要: 本研究以国家级非物质文化遗产草木染技艺为核心载体, 融合心理学、教育学与环保理念, 构建创新型非遗草木染艺术疗愈课程体系。课程体系围绕儿童情绪管理、亲子互动、环保教育三大核心模块展开, 依托草木染艺术创作搭建儿童情绪表达与调节载体, 通过亲子合作染艺活动深化家庭情感联结, 结合旧物草木染改造实践培育儿童资源循环利用理念与环保意识, 在沉浸式艺术体验中实现非遗文化传承创新与多元育人价值。目前项目团队已完成多地实践调研, 并与地方教育机构达成合作, 保障课程内容的科学性与实用性。本研究通过实践应用与效果评估验证课程育人实效, 可为非遗草木染技艺的现代教育落地提供理论支撑与实践案例, 后续可广泛推广至各类教育场景, 充分挖掘非遗艺术的教育价值与艺术魅力, 助力传统文化创新性传承, 培育兼具文化素养与创新能力的新时代青少年。

关键词: 非遗草木染; 艺术疗愈; 课程开发实践

Research on the Development and Practice of Intangible Cultural Heritage Plant Dyeing Art Therapy Course

Zhou Wenyu, Sun Xianhui

Qingdao Hengxing University of Science and Technology, China Shandong Qingdao 266000

Abstract: This study centers on the national-level intangible cultural heritage plant dyeing technique, integrating psychology, education, and environmental protection concepts to construct an innovative intangible cultural heritage plant dyeing art therapy curriculum system. The curriculum system revolves around three core modules: children's emotional management, parent-child interaction, and environmental education. It builds a platform for children's emotional expression and regulation through plant-based dyeing art creation, deepens family emotional bonds through parent-child cooperative dyeing activities, and cultivates children's concepts of resource recycling and environmental awareness through the practice of renovating old objects and plant-based dyeing. Through immersive art experiences, it realizes intangible cultural heritage inheritance, innovation, and diverse educational value. Currently, the project team has completed practical research in multiple locations and established cooperation with local educational institutions to ensure the scientific and practical nature of the course content. Through practical application and effect evaluation, this study verifies the educational effectiveness of the curriculum, providing theoretical support and practical cases for the modern educational implementation of intangible cultural heritage plant dyeing techniques. Subsequently, it can be widely promoted to various educational scenarios, fully tapping into the educational value and artistic charm of intangible cultural heritage art, supporting the innovative inheritance of traditional culture, and cultivating new-generation youth with both cultural literacy and innovative abilities.

Keywords: Intangible cultural heritage plant dyeing; Art therapy; Curriculum development practice

0 引言

在当代社会, 儿童心理健康问题日益凸显, 焦虑、抑郁等情绪障碍呈现低龄化趋势, 培养儿童情绪调节能力成为教育干预的重要课题。传统艺术治疗已被证实能通过非语言表达促进情绪管理, 而草木染作为融合自然材料与工艺美学的非物质文化遗产, 其创作过程具有独特的疗愈属性——植物染料的天然属性可降低儿童心理防御, 浸染过程中的等待与观察有助于培养耐心与专注, 色彩变化的不

可控性促进对不确定性的接纳, 而作品呈现的视觉反馈则能增强自我效能感。现有研究多聚焦绘画、音乐等主流艺术形式, 对传统手工艺的情绪调节机制探讨不足, 而草木染作为我国传统染色技艺, 近年来在非遗保护、文化传承与现代应用的推动下呈现复苏态势, 但同时也面临产业化不足、创新力薄弱等挑战。本论文秉持对中华优秀传统文化的深厚情感与高度责任感, 秉持着对儿童情绪健康的深切关怀与高度责任感, 致力于将非遗草木染技艺融入儿童

心理疗愈实践,在传承千年自然美学的时候,通过色彩与肌理以及技法形态的触感疗愈,为孩子的情绪表达与心灵成长搭建一座连接传统与现代的心灵桥梁。

1 草木染艺术疗愈的理论构建

第一,深入溯源国家级非遗草木染技艺的历史发展脉络、传统制作工艺与深层文化精神内涵,系统梳理草木染天然材质、自然色彩、手工浸染肌理、古法传承文脉中所蕴含的情绪表达、情感共鸣、亲子协作及资源循环等原生文化元素,挖掘草木染本身所具备的治愈属性与人文价值,为后续艺术疗愈课程的框架搭建、内容设计与活动开展筑牢传统文化根基。

第二,以艺术疗愈、发展心理学、儿童情绪发展理论为支撑,系统分析儿童不同成长阶段的情绪认知、情绪表达与情绪调节发展特征及现实需求,从草木染天然植物色彩的视觉感知、自然面料材质的触觉体验、自由扎染创作过程的沉浸式沉浸感等维度,深入探究其对儿童负面情绪的舒缓疏导、正向情绪的激发培育与内心心态的平和安抚作用,厘清草木染艺术创作与儿童情绪调适之间的内在关联,进而构建适配儿童身心发展规律的草木染艺术疗愈情绪调节理论模型。

第三,依托现代教育学、素质教育与沉浸式教学基本原理,立足儿童认知规律与动手实践能力差异,构建以草木染技艺为核心载体的分层教学模式与多元教学方法。课程设计兼顾知识性、趣味性、体验感与教育性,在适配不同年龄段儿童学习特征与接受能力的基础上,强化课程的互动协作属性,兼顾儿童独立创作与亲子协同共创双重场景,既满足个体艺术疗愈与素养提升需求,又依托亲子合作草木染实践实现情感共育,形成适配校园教学、家庭实践的一体化教学理论支撑。第四,立足生态文明教育与可持续发展教育理念,探究绿色环保理念与草木染艺术疗愈课程的深度融入路径。充分挖掘草木染天然植物染料无污染、原生态、可循环取材的绿色特质,结合旧物布艺改造、闲置物品再生利用等实践形式,将低碳生活、勤俭节约、资源循环利用等环保内涵渗透于课程各个环节。以具象化、实践性的手工创作替代传统理论说教,让儿童在感知自然、动手改造、染艺创作的过程中认知生态价值、树立环保观念,逐步培育绿色生活习惯,建立人与自然和谐共生的可持续发展价值观。

2 草木染在艺术疗愈方面的实践探索

草木染作为我国国家级非物质文化遗产,拥有天然、温润、治愈的艺术特质,兼具传统文化价值与艺术疗愈功

能。区别于传统艺术教育单一的技能传授模式,非遗草木染艺术疗愈将传统手工技艺与现代疗愈理念、教育理念深度融合,打破传统文化传承与现代青少年心理教育、亲子教育、环保教育的壁垒。基于心理学情绪调节理论、沉浸式教育理论及可持续发展理念,本研究开发情绪管理、亲子互动、旧物改造三大特色课程模块,通过落地性强、体验性丰富、针对性明确的草木染实践活动,实现非遗活态传承与儿童素养培育的双向赋能。本章将从三大课程模块的开发逻辑、课程设计与实践落地维度,系统探究草木染在艺术疗愈领域的实践路径与应用价值。

2.1 情绪管理模块课程开发与实践

本模块依托艺术疗愈与儿童情绪发展相关理论,针对当代儿童情绪表达渠道单一、情绪调节能力不足、负面情绪难以疏导等现实问题,将草木染创作作为儿童非语言情绪表达的重要载体,开发适配儿童身心发展规律的特色疗愈课程。课程摒弃传统心理教育的说教模式,充分利用草木染创作无标准化对错、过程松弛自由、色彩肌理自然多变的优势,选用板蓝根、栀子、苏木等安全易操作、色彩辨识度高的天然染料,建立自然色彩与情绪状态的对应关系。通过情绪认知导入、自主染创实践、作品分享复盘的完整教学流程,引导儿童在创作中识别、释放与梳理自身情绪,借助扎染、浸染等手工操作舒缓心理压力、缓解焦虑情绪。实践结果表明,草木染沉浸式创作能够有效帮助儿童专注当下、平复心态,在自由的艺术表达中宣泄负面情绪、巩固正向情绪体验,切实提升儿童的情绪感知能力与自我调节水平,实现以艺疗心、以美育人的教育效果。

2.2 亲子互动模块课程开发与实践

本模块聚焦现代家庭亲子陪伴碎片化、互动形式单一、深度沟通缺失、情感联结薄弱等普遍问题,以高质量亲子共育与家庭情感建构为目标,结合草木染创作协作性强、体验感丰富、兼具文化性与趣味性的特点,设计亲子协同共创课程体系。课程突破传统亲子活动娱乐化、浅层化的局限,将非遗草木染文化科普与亲子协作实践深度结合,依据不同年龄段儿童的动手能力设置分层任务,适配各阶段家庭的互动需求。教学过程通过文化认知学习、亲子分工协作、创意磨合探讨、成果分享感悟四个环节展开,让家长与儿童以平等协作伙伴的身份共同参与作品创作。在共同构思、相互配合、协同打磨作品的过程中,亲子双方有效打破沟通隔阂、拉近心理距离,家长能够深入了解儿童的思维方式与内心诉求,儿童也能逐步提升沟通表达与团队协作能力。该模块既构建了高质量、有温度、有文

化内涵的亲子陪伴模式,有效提升家庭亲密度与幸福感,也推动非遗文化走进家庭场景,实现传统文化传承与现代家庭教育的双向融合。

2.3 旧物改造模块课程开发与实践

本模块立足新时代生态文明教育与可持续发展育人理念,针对当前儿童环保认知薄弱、资源节约意识不足、传统环保教育理论化、形式化严重等问题,将草木染绿色低碳、原生态、无污染的技艺特质与旧物循环利用理念相结合,打造实践性、创新性、生活化的环保疗愈课程。课程以家庭闲置布艺旧物为主要创作载体,引导儿童主动收集生活废旧布艺,挖掘旧物再生价值,摒弃“旧物无用”的片面认知。儿童依托扎染、浸染、套染等基础草木染技法,对闲置旧物进行色彩重塑、纹理设计与功能优化,通过创意改造实现旧物新生,让普通废旧布艺蜕变为独具特色的艺术作品。课程将抽象的环保理论转化为可动手、可感知、可落地的实践活动,让儿童在变废为宝的创作过程中直观体验资源循环利用的价值,深刻理解绿色低碳、勤俭节约的生活意义。同时,该模块创新拓展了草木染的应用场景,打破传统非遗创作的物料局限,推动传统技艺与现代生态理念创新性融合,在传承非遗技艺的同时,有效培育儿童的创新思维、实践能力与绿色环保素养。

3 课程体系的整合与优化

本研究开发的情绪管理、亲子互动、旧物改造三大草木染艺术疗愈模块并非独立割裂的教学单元,而是具备内在逻辑关联、可互补联动的一体化课程体系。三大模块均以非遗草木染技艺为核心载体,遵循儿童身心发展规律与沉浸式体验教育逻辑,统一采用“理论导入—实践创作—总结复盘”的教学框架,分别从个体心理成长、家庭亲子共育、生态素养培育三个维度构建全方位育人体系。情绪管理模块为课程核心内核,聚焦儿童个体情绪疗愈与心理塑造;亲子互动模块搭建家庭协同育人场景,为课程落地提供情感与场景支撑;旧物改造模块延伸课程育人边界,实现美育、劳育与环保教育的融合拓展。通过多模块系统性整合,有效解决了单一课程育人维度单一、教学内容碎片化的问题,形成了个体成长、家庭赋能、素养提升三位一体的完整课程架构,让草木染艺术疗愈的育人价值更加全面、立体。

三大课程模块均以非遗草木染技艺为核心载体,以儿童综合素质培育为共同育人目标,依托沉浸式艺术实践模式,形成了“心理疗愈、亲子共育、生态育人”三位一体的课程架构。各模块虽育人侧重点不同,但底层教学逻辑、

技艺体系、实践形式高度统一,可相互衔接、互补赋能:情绪管理模块为课程核心内核,聚焦儿童个体心理健康塑造;亲子互动模块搭建家庭共育场景,为课程落地提供情感支撑;旧物改造模块延伸课程育人边界,实现美育与生态教育的融合拓展。通过多模块整合,原本单一、独立的特色课程得以串联成体系,有效规避了课程碎片化、育人维度单一的问题,构建起覆盖儿童心理、家庭成长、生活素养的全方位草木染艺术疗愈课程体系。

4 课程推广与传承模式探索

制定草木染艺术疗愈课程的推广计划,与教育部门、文化机构、社会组织等建立合作关系,通过举办课程展示活动、教师培训讲座、家长课堂等形式,向学校、幼儿园、社区等教育场所的教师、家长及教育管理者介绍课程理念、教学方法与实践成果,提高课程的知名度与影响力,推动课程在更广泛范围内的应用与推广。

开发与课程配套的教学资源,如课程教材、教学课件、视频教程、线上学习平台等,为教师教学与儿童学习提供丰富、便捷的资源支持。同时,建立草木染艺术疗愈课程的教师培训机制,组织专业培训团队对教师进行草木染技艺培训、课程教学方法指导以及教育理念更新等方面的培训活动,提高教师实施课程的能力与水平,确保课程教学的质量与效果。

探索草木染艺术疗愈课程与非遗文化传承的结合模式,通过课程开展带动更多儿童及其家庭了解、学习草木染技艺,培养儿童对传统非遗文化的兴趣与热爱,激发其文化传承意识,为草木染技艺的传承与发展注入新的活力。同时,与非遗保护机构、草木染传承基地等合作,建立非遗文化传承基地与课程实践教学基地的联动机制,为儿童提供更多参与非遗文化传承实践活动的机会,促进非遗文化在当代社会的传承与创新,实现非遗文化与现代教育的有机融合与可持续发展。

本研究以国家级非物质文化遗产草木染技艺为研究载体,围绕“非遗活化”与“艺术疗愈”两大核心议题,开展非遗草木染艺术疗愈课程的开发与实践研究。研究立足当前儿童情绪调节能力薄弱、亲子深度互动不足、青少年环保素养培育形式单一等现实教育问题,融合心理学、教育学、环境教育等多学科理论,构建了包含情绪管理、亲子互动、旧物改造三大模块的草木染艺术疗愈课程体系。本研究突破了传统草木染教学偏重技艺传授、缺乏育人内核与实践体系的局限,将非遗手工创作与儿童心理疗愈、家庭共育、生态素养培育有机结合,通过多场景教学实践

验证了课程的可行性、科学性与实效性。研究实践表明,草木染自然、温和、沉浸式的创作特质能够有效助力儿童情绪识别与情绪调节,改善亲子沟通模式,引导儿童树立资源循环利用的绿色发展理念,实现美育、心育、德育与劳育的多维协同育人效果。同时,本研究对课程体系进行整合优化,形成了标准化、可复制、可落地的教学范式,并探索出校园普及、家庭延伸、社会赋能的立体化非遗传承与课程推广模式,推动草木染非遗文化从静态保护走向活态传承。整体研究既丰富了非遗草木染的现代教育应用维度,拓展了传统手工艺艺术疗育的实践路径,也为传统文化创新性转化、创新性发展以及非遗美育融入现代素质教育体系提供了有效的实践案例与理论参考,具备一定的学术价值与社会推广价值。

参考文献:

- [1] 李云禧. 基于民间艺术传承的小学美术草木染校本课程开发的实践研究[J]. 美术教育研究, 2022(09):168-169.
- [2] 吴小娟. 小学美术校本课程开发——以草木染教学为例[J]. 美术教育研究, 2022(04):182-183.
- [3] 夏燕靖. 唐代纺织品“草木染”染色工艺探赜[J]. 艺术设计研究, 2023(04):5-11.
- [4] 蔡琰. 生态文明背景下传统植物染色文化的研学价值及路径研究[J]. 文物鉴定与鉴赏, 2023(05):134-137.

作者简介: 舟雯羽(2004.12-), 女, 汉族, 山东聊城人, 青岛恒星科技学院本科在读, 研究方向: 非遗传承双创融合。