

数字化视角下艺术疗愈介入高中教育的研究

冯一铭 吴丹红 李雨菡

四川农业大学, 四川雅安, 625014;

摘要: 国家已经对学生心理健康监测和管理采取多项措施, 但目前青少年的心理健康问题仍需进一步关注。本研究通过问卷调查、访谈等方法发现, 当前高中心理健康依然普遍存在心理教育模式单一, 学生心理防御机制较强等多重挑战。本研究将基于数字化视角, 分析目前存在的艺术疗愈机制, 探索艺术疗愈介入高中心理教育的可行路径与实践策略, 提出构建面向高中学生的疗愈型 APP 设计策略。本研究为高中心理健康教育的创新与实践提供了理论依据和设计参考, 具有积极意义。

关键词: 艺术疗愈; 心理健康教育; 疗愈型 APP

DOI: 10. 64216/3080-1516. 26. 01. 098

1 艺术疗愈概述与研究背景

1.1 艺术疗愈概述

(1) 定义

在当今时代, 疗愈与现代医学体系中的“治疗”不同, “疗愈”包括一切使人解除困扰以及保持平衡的行动^[1], 与现代医学的“治疗”概念区别在看重心理和生理的结合。

艺术疗愈, 是一种独特的心理干预方法。^[2]和传统的心理健康疗愈不同的是, 艺术疗愈以艺术媒介为桥梁, 通过创造性艺术活动实现心理疏导与人格完善。它整合心理学理论与艺术实践, 借助多种艺术形式使参与者缓解心理压力、修复心理创伤, 增强自我认知与社会适应能力。

(2) 提出与发展

“艺术治疗”的概念最早由 20 世纪 40 年代美国心理治疗师玛格丽特·纳姆伯格正式提出, 即“通过艺术创作来进行心理治疗。”^[2]现在, “艺术疗愈”的概念涵盖了更广泛的领域, 借鉴了各种传统和学科, 涉及多感官, 艺术表达形式多样。

1.2 研究背景

根据中科院心理所 2025 年青少年心理健康状况的调查数据显示, 我国目前高中生的抑郁检出率高达 40%^[3]。《中国国民心理健康发展报告(2023-2024)》指出: 我国青少年群体的抑郁风险高于成年群体, 但国内针对中学生心理问题以预防为主, 采用的疗愈方式也以线下绘画疗愈或心理咨询为主。

近年来虚拟现实技术等交互技术发展, 线上形式的艺术疗愈、数字艺术在此时发挥的作用逐渐显露。

1.3 文献综述

近年来, 有不少学者探索将艺术疗愈应用于实际。

例如崔紫晶针对目前大学生心理特点, 从课程体系创新、沉浸式体验环境打造、跨学科师资团队建设方面提出艺术疗愈融入的实践途径, 为高校心理健康教育提供了可操作性方案。^[4]

邱微提出把互动性装置界定为治愈情绪问题的方式和传统治疗方法的辅助工具。^[5]

根据文献显示, 大部分学者在研究艺术疗愈时集中针对大学生, 对于中学生的研究较少。

2 高中心理教育现状研究

本研究采用了访谈法和问卷调查法。采用随机抽样的方法, 总共发放问卷 270 份, 回收有效问卷 242 份, 可信度分析结果显示系数答 0.835, 表明数据可信度良好。

本研究样本基本信息如下: 性别分布上, 男性 117 人 (48.34%), 女性 124 (51.66%); 文化程度中, 高一比例较低 (27.27%), 高二 (33.47%), 高三比例较高 (39.26%); 受访者的学校的性质中, 公立学校的比例最高 (53.31%), 私立学校 (30.17%), 国际学校 (16.53%)。

对收集的数据进行分析, 我们发现目前的高中心理健康教育存在以下几个问题。

3 心理健康教育现存问题

由于学业压力、人际关系、家庭条件等, 中学生在自我认知能力还未成熟的情况下处于迷茫、混乱的状态。

3.1 心理健康教育普及率低

深入分析问卷数据, 发现当前高中心理健康教育存在明显短板。有近 20% 的学生对于学校开设的心理课程完全不了解, 60% 以上的同学只是略知一二。许多学校因为看重学生成绩的教学模式和教学理念, 忽略了学生

的心理健康,更没有精力去倾听中学生的诉求,导致心理健康教育课程形同虚设。

3.2 传统疗法效果差

根据与部分参加过高中心理健康课程的学生访谈发现,很多学校进行心理健康教育的方式只以心理健康课程为主。这种传统的疗愈方法,让学生只是被动配合,并没有投入真正的情感,由此效果可见一斑,这反映出课程在形式和内容创新上的迫切性。

3.3 学生心理防御机制强

处于青春期的中学生自我意识迅速发展,担心暴露脆弱会被误解或嘲笑,在面对学校心理老师时,往往选择用沉默或伪装积极的态度进行自我保护。当前学校心理健康课程多采用单向讲授,咨询环节也以谈话辅导为主,这种干预手段与青春期学生强烈的心理防御机制产生冲突。

3.4 管理层面漏洞多

教师群体对学校心理健康教育也存在着诸多看法。部分高中教师反映,他们在面对学生存在的心理问题,更多时候都是让学生自己回家休息并告知家长,因此他们也觉得教学方法存在局限。教师作为心理健康教育的关键执行者,他们反映出的意见更体现了高中心理健康教育体系中的管理和支持方面的缺失。

3.5 对心理健康问题存在认知偏差

社会上大部分家长对心理健康问题存在认知偏差,认为孩子的心理问题是由青少年的叛逆期引起的,自己却选择不正视也不理解。更有很多家长只重视孩子的学习成绩,主观地认为心理问题都是因花费精力在学习以外的方面产生的,无法与孩子进行深入的沟通交流。同时高校只是站在教师和学校的角度去看问题,导致学生的心理问题不能有效地解决。

4 艺术疗愈介入高中教育

4.1 艺术疗愈介入高中教育现存的问题

从国内外艺术疗愈教育的标准角度来看,国外的艺术教育规划由专业的协会进行制定,确保课程体系适用的范围。相较于国外,我国的艺术疗愈发展还处于理论阶段^[6],各高校针对心理健康教育的解决方案普遍为开设心理健康理论课程,高校的心理教师多对艺术治疗和多领域治疗缺乏了解;同时,我国设有艺术学科的院校大多未开设“艺术治疗”专业,从事艺术教育的从业者,也缺乏对艺术疗愈功能的认识及相关心理学知识和教学经验^[7]。

4.2 关于疗愈型 APP 的研究

通过 CNKI 对近二十年的相关文献进行检索和数据分析,以“交互设计”为关键词的文献量大体呈增长趋势;进一步检索发现“艺术疗愈”与“交互设计”存在较强的联系,同时在交互设计的范围内,“界面设计”提及次数相对较多,因此考虑以此为研究方向。

(1) 疗愈型 APP 功能

根据常见的现有疗愈型 APP,总结出疗愈型 APP 应当具备的 35 个功能:

①界面设计:舒适性的界面和设计语言、饱和度低明度高的温暖色系、图形流畅感;

②心理测评及咨询:专业测试量表、心理健康评估、记录和追踪情绪变化、记录身体状况、生成年度总结报告、一对一专业心理咨询、病情解读与诊疗建议、心理健康教育学习资源、心理专家在线课程;

③社区互动:提供当地心理健康热线、与疗愈机器人聊天倾诉、私密树洞、社区问答互动、匿名分享、互助小组;

④游戏:在线绘画、解压游戏;

⑤辅助疗愈:提供疗愈音乐和睡前故事、日常任务和目标设定、智能监测、每日灵感格言、专注工作计时器、情绪管理技巧分享、画展等艺术活动预约或在线浏览、放松呼吸练习、冥想练习、白噪音;

⑥其他:功能免费、隐私保护与安全保障、电子宠物、疗愈 IP 形象互动。

本分析通过 KANO 模型对疗愈型 APP 的各项功能进行分类,数据来源于对疗愈型 APP 用户的问卷调查。

通过 Better-Worse 系数分析模型确定各功能在 KANO 模型中的属性分类。

35 个功能的属性如下:

①期望属性:舒适性的界面和设计语言、记录和追踪情绪变化、病情解读与诊疗建议、提供当地心理健康热线、功能免费、隐私保护与安全保障;

②魅力属性:饱和度低明度高的温暖色系、图形流畅感、界面定制、生成年度总结报告、私密树洞、放松呼吸练习、解压游戏、提供疗愈音乐和睡前故事、智能监测、专注工作计时器、情绪管理技巧分享、白噪音、电子宠物;

③无差异属性:一对一专业心理咨询、心理健康教育学习资源、心理专家在线课程、与疗愈机器人聊天倾诉、社区问答互动、互助小组、在线绘画、日常任务和目标设定、每日灵感格言、画展等艺术活动预约或在线浏览、冥想练习;

④必备属性:专业测试量表、心理健康评估、记录身体状况、匿名分享。

(2) 案例介绍:以潮汐 APP 为例

潮汐是一款睡眠、冥想、放松与专注的身心健康应用，主打通过白噪音帮助使用者缓解压力、管理睡眠，面向有睡眠困扰、长期焦虑或无法专心的人群。

界面设计方面，潮汐采用低纯度高明度的色系作为主题色，用户可以选择喜爱的白噪音，同时背景将更换成对应图片。功能图标和信息栏以圆形、圆角矩形的形状作为基础进行设计。

心理测评及咨询方面，潮汐以帮助进行睡眠、专注和冥想训练为主，没有心理健康测评相关功能。

社区互动方面，潮汐除分享功能外，没有其他社区互动属性的功能。

游戏与辅助疗愈方面，潮汐以练习课程为主，包括改善睡眠、休息放松、调节情绪等。白噪音可以搭配多种模式。用户可以在“我的”界面找到使用情况记录和相关数据。潮汐还能够评估平均睡眠质量，生成数据报告。

其他方面，部分功能免费，保障使用者的隐私安全。

潮汐设置疗愈功能的侧重点不同，本篇提出的针对中学生的疗愈型APP，则重点从“心理测评及咨询”的角度，给出相应解决措施。在潮汐具有的功能基础上，结合调研出的35个功能，提出设计策略。

4.3 疗愈型APP设计策略

(1) 目标定位

市面上的疗愈型APP大多针对都市人群，缺少面向中学的疗愈型APP。考虑到中学生对自我心理健康状况隐私的保护性，该款APP涉及的疗愈方式自主完成为主。

疗愈型APP能够帮助中学生正确认识自我心理健康状况，了解、面对和接纳自我，释放压力，促进消极情绪向积极情绪的转变，进而帮助中学生自我成长和完善自我。^[8]

(2) 内容定位

APP的界面应当采用高亮度低饱和度的暖色系，图标设计运用流畅的曲线线条。核心功能分为以下四大板块：

①心理测评：具备专业测试量表、心理健康评估和病情解读与诊疗建议三大功能。学生可以在首页找到测评入口，完成测试量表后获得心理健康评估及相关诊疗建议。

②心理咨询：学生可以进行线上一对一专业心理咨询，在平台选择适合的心理咨询师^[8]，也可以在平台预约线下心理咨询。提供全国各地心理健康热线。社区互动以匿名的方式让学生发表想法、分享自我疗愈的方法与过程等。

③疗愈与辅助：该板块提供疗愈音乐和睡前故事、

白噪音，通过听觉让学生缓解压力。设有情绪管理技巧分享和放松呼吸练习专栏，学生可以进行相关学习。在线绘画提供多种曼陀罗线稿，学生根据内心想法进行涂色，释放负面情绪，完成的作品可自主保存或销毁。该板块具有高互动性的解压游戏。

④个人管理：学生实名注册后完善个人信息，便于学校了解校内学生心理健康状况。该板块提供智能监测，记录身体状况和追踪情绪变化，让学生对自身情况更客观了解。具备隐私保护与安全保障，学生心理健康状况具体数据保密。

5 未来展望

疗愈型APP的不仅是技术的迭代，更是人文关怀与科技理性的深度融合，伴随数字化时代来临，中学生抑郁焦虑等问题会被更精准识别与干预。对于中学生群体而言，他们正处于自我认知构建和调整自我能力发展的关键时期，因此，未来的疗愈型APP不仅要解决如何疗愈的问题，更要思考如何让疗愈本身成为帮助自我成长的力量。

参考文献

- [1] 阳怀. 美术的疗愈功能探究[D]. 中央美术学院, 2015.
- [2] 李琳玉, 唐亚斯, 郭伟昌. 基于大学生心理健康需求的艺术疗愈应用研究[J]. 大众文艺, 2025, (12): 211-213.
- [3] 中国科学院《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》[R]. 2025
- [4] 崔紫晶. 引用艺术疗愈融入大学生心理健康教育的实践途径[C]//河南省民办教育协会. 2025年高等教育发展论坛创新教育分论坛论文集(下). 西安培华学院;, 2025: 114-115.
- [5] 邱微. 互动装置介入艺术治疗的可行性分析[J]. 艺术市场, 2021, (06): 100-101.
- [6] 刘洋. 艺术治疗现代教学体系的研究与构建[J]. 美术大观, 2013, (01): 152-153.
- [7] 林清. 基于心理疗愈APP的交互式可视化设计研究[D]. 中国美术学院, 2021.
- [8] 郑婷匀, 关文欢. 艺术疗愈介入高等教育——价值逻辑、现存问题与改进策略[J]. 艺术研究, 2024, (05): 76-78

作者简介：冯一铭(2005.03-)，女，汉族，河北石家庄人，本科，就读于四川农业大学、艺术与传媒学院、视觉传达设计专业，研究方向：视觉传达与心理疗愈。