

美育教育融入大学生心理健康教育路径构建与效果实证

昂沙尔·铁格斯汗

石河子大学, 新疆石河子, 832003;

摘要: 新时代大学生心理健康问题日益凸显, 传统心理健康教育模式亟需创新突破。文章以高校大学生为研究对象, 深入分析美育教育与心理健康教育融合发展的理论基础与现实需求, 提出协同机制构建、师资队伍建设、课程内容创新、实践平台搭建等系统化实施路径, 旨在探索美育与心理健康教育协同育人的有效模式, 为提升大学生心理素养与审美能力提供实证支撑。

关键词: 美育教育; 大学生心理健康教育; 路径构建

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 10. 062

引言

当前大学生面临学业竞争激烈、就业压力增大、人际关系复杂等多重挑战, 焦虑抑郁等心理困扰发生率持续攀升。传统心理健康教育以理论灌输为主, 缺乏体验性和感染力, 难以满足学生多元化心理需求。美育作为情感教育的重要载体, 具有独特的心理疏导与人格塑造功能。探索美育与心理健康教育的深度融合, 构建协同育人新模式, 对于促进大学生身心健康全面发展具有重要的理论价值与实践意义。

1 美育教育融入大学生心理健康教育的必要性

1.1 是新时代大学生全面发展的需要

新时代大学生面临学业竞争、就业选择与人际互动等多重压力, 焦虑抑郁等心理困扰发生率逐年上升, 部分学生存在自我认知模糊、情感调节能力薄弱等问题。美育通过引导学生感知艺术与生活中的美, 为其提供安全的情感宣泄渠道, 助力学生在审美体验中反思自我、梳理情绪。这种浸润式教育能够弥补单一知识传授的不足, 完善学生人格素养, 推动其在认知、情感、心理等多维度协调发展, 契合新时代对全面发展人才的核心要求^[1]。

1.2 是心理健康教育创新发展的需要

传统大学生心理健康教育多侧重理论灌输与事后干预, 形式单一且吸引力不足, 难以满足学生多样化心理需求。美育以艺术体验、审美实践为核心载体, 将心理健康教育融入音乐鉴赏、绘画创作、文化活动等具体场景, 实现从“被动接受”到“主动参与”的转变。这种创新路径既丰富了心理健康教育的内容与形式, 又通

过潜移默化的审美熏陶发挥心理疏导作用, 突破传统教育的局限, 提升心理健康教育的针对性与实效性。

1.3 是构建协同育人机制体系的需要

高校育人工作需要整合多领域资源形成合力, 心理健康教育与美育在情感培育、人格塑造上存在内在契合性。二者的深度融合能够打破学科壁垒, 整合课程资源、师资力量与校园文化阵地, 构建“知识传授—审美体验—心理疏导”三位一体的育人格局。通过建立协同机制, 明确各部门职责分工, 实现资源互补与实践联动, 让美育的情感滋养与心理健康教育的专业引导相互支撑, 形成全员参与、全程覆盖的育人生态, 完善高校育人体系的整体性与系统性。

2 美育教育融入大学生心理健康教育路径构建

2.1 完善协同发展机制, 构建育人工作格局

高校应立足新时代大学生心理健康发展需求与美育育人特质, 打破学科壁垒与部门分割, 以系统思维推动心理健康教育与美育深度融合的协同机制建设。一是建立跨部门联动的治理体系。高校应成立由学工部、心理咨询中心、艺术学院、团委等部门组成的美育心理健康教育协同委员会, 制定统一的工作标准和评价体系, 定期召开联席会议研讨具体实施方案。该委员会应当建立月度工作汇报机制, 各部门汇报协同教育开展情况, 分析存在问题并制定改进措施, 确保各环节无缝对接, 同时建立学生反馈渠道, 通过问卷调查、座谈会等形式收集学生对协同教育效果的真实感受^[2]。二是构建资源共享的配置机制。打破传统的部门壁垒, 建立美育与心理健康教育资源池, 包括师资、场地、设备、课程等要素的统一调配使用。建立跨学科教研团队, 定期开展美

育心理学研究项目,形成理论指导实践的良性循环。设立专项经费支持协同教育创新项目,鼓励教师探索融合性教学方法,对取得显著成效的项目给予奖励和推广。

2.2 加强师资队伍建设,提升专业教学能力

着眼于心理健康教育与美育协同发展的专业需求,打造一支兼具心理教育素养与审美教学能力的复合型师资队伍。一方面,实施双师制培养模式。建立美育教师与心理健康教师的结对帮扶机制,每学期安排不少于20学时的跨学科学习交流,美育教师学习基础心理学理论、心理咨询技能和情绪调节方法,心理健康教师学习艺术欣赏、创作技巧和审美理论知识。组织教师参加国内外相关学术会议和培训班,拓宽国际视野,学习先进经验。另一方面,引进复合型高端人才。面向海内外招聘具有心理学和艺术学双重背景的博士、硕士人才,为协同教育提供理论支撑和实践指导。与知名高校、科研院所建立合作关系,定期邀请相关领域专家学者来校开展讲座、工作坊等活动。同时,建立柔性引才机制,聘请兼职教授参与课程设计和教学指导。完善教师考核评价体系,将跨学科教学能力纳入职称评审和绩效考核指标,激发教师主动学习跨领域知识的积极性^[3]。

2.3 创新课程教学内容,融合美育心理元素

以学生心理需求与审美发展为导向,打破传统课程的单一框架,构建兼具科学性与艺术性的跨域课程体系。一是构建模块化跨域课程体系,设置基础模块包含审美心理基础、情感调节与艺术表达等核心内容,专业模块结合不同学科专业特点设计如工程类专业的设计美学与压力管理、文科类专业的文学鉴赏与情绪疏导等课程,拓展模块开设非遗技艺与心理疗愈、数字艺术与心灵成长等特色课程,学生可根据自身需求与兴趣选择课程,实现课程内容与学生心理发展、专业学习的精准对接;二是推行情境化体验教学模式,在课程教学中创设具体的审美与心理融合情境,如组织学生围绕“挫折应对”主题开展绘画创作、诗歌朗诵等活动,通过艺术表达释放心理压力,教师结合作品分析学生的情感状态并进行针对性引导,开展小组合作式艺术创作项目,让学生在协作中提升人际沟通能力,在作品完成的成就感中增强自我认同,让课程教学成为心理疏导与审美提升的双重载体。

2.4 搭建实践活动平台,丰富体验载体形式

依托校园内外各类资源,打造多元化、多层次的实践活动平台,让学生在沉浸式体验中实现心理素养与审美能力的同步提升。一是打造分级分类实践活动矩阵,针对大一新生开展“新生适应·审美启航”主题活动,通过校园风景摄影、心灵随笔创作等形式帮助学生缓解适应焦虑;针对高年级学生设置“职业规划·美育赋能”实践项目,结合艺术展演、创业设计美学展示等活动缓解就业压力;面向全体学生定期举办心理美育艺术节,包含心理情景剧大赛、艺术疗愈工作坊、心理健康主题绘画展览等活动,满足不同阶段学生的心理需求与参与意愿。二是建立校地共建实践基地网络,与地方美术馆、文化馆、非遗传承基地、心理健康服务中心等机构合作共建实践基地,组织学生参与非遗技艺学习与心理疗愈结合的实践活动,如通过陶艺制作、传统刺绣等过程疏导负面情绪;开展社区公益美育与心理服务活动,让学生在为他人提供审美体验与心理支持的过程中,增强社会责任感与自我价值感,实现实践育人与心理成长、审美提升的有机统一^[4]。

3 美育教育融入大学生心理健康教育的效果实证

3.1 研究设计与对象设定

为科学验证美育融入大学生心理健康教育的实际效果,本研究以“干预组—对照组”对照方式,控制无关变量对结果的干扰。研究对象选取4所省属高校(含综合类、理工类、文科类、艺术类)2024级本科生共800人,其中干预组400人(涵盖文、理、工、艺4个学科门类,男女比例1:1.2),对照组400人(学科与性别分布与干预组无显著差异, $p>0.05$)。干预组实施为期16周的“美育—心理健康”融合教育方案(含课程、活动、环境干预),对照组仅接受常规心理健康教育(如季度心理讲座、心理咨询服务)。研究前通过标准化量表对两组学生的情绪状态、自我认知、社会适应能力进行前测,确保初始水平同质;干预结束后进行后测,6个月后开展追踪测验,以验证效果的即时性与持续性。

3.2 研究工具与数据收集

3.2.1 标准化量表选取

情绪调节效果采用《Zung 焦虑自评量表(SAS)》《Zung 抑郁自评量表(SDS)》(信度系数分别为0.83、0.81),衡量学生焦虑、抑郁情绪得分变化;自我认知

效果采用《田纳西自我概念量表(TSCS)》(信度系数 0.85),从自我认同、自我价值感等维度评分;社会适应效果采用《大学生社会适应量表(CSAS)》(信度系数 0.82),评估人际沟通、环境适应等能力;审美能力与心理健康相关性采用自编《大学生审美素养与心理状态关联量表》(经信效度检验, $\text{Cronbach's } \alpha = 0.84$, 结构效度通过验证性因子分析, $\text{RMSEA} = 0.06$),包含审美感知、艺术表达与心理韧性的关联维度。

3.2.2 数据收集方式

前测、后测、追踪测均采用线上匿名问卷形式,由高校心理健康中心统一发放,确保数据真实性;同时对干预组 20 名学生进行半结构化访谈,记录其参与融合教育的主观体验(如情绪变化、人际互动感受);收集干预组学生的艺术创作作品(绘画、诗歌、手作等),采用内容分析法提取作品中的积极情绪词汇(如“希望”“温暖”“力量”)占比,作为质性数据补充。

3.3 数据分析与结果呈现

3.3.1 定量分析结果

采用 SPSS 26.0 对数据进行统计分析,结果显示:

(1) 情绪调节维度:干预组后测 SAS 得分 (38.2 ± 5.1) 显著低于前测 (45.6 ± 6.3) 与对照组后测 (44.8 ± 5.8), 差异均有统计学意义 ($p < 0.01$); SDS 得分呈现相同趋势,干预组后测 (37.9 ± 4.9) 较前测 (44.3 ± 5.7) 与对照组后测 (43.5 ± 5.2) 显著降低 ($p < 0.01$); 6 个月追踪测中,干预组 SAS、SDS 得分仍维持在较低水平 (39.1 ± 5.3 、 38.5 ± 4.7),与对照组追踪测得分 (43.9 ± 5.6 、 42.8 ± 5.0) 差异显著 ($p < 0.05$),说明融合教育对情绪调节的效果具有持续性。

(2) 自我认知维度:干预组后测 TSCS 总分 (235.6 ± 18.2) 显著高于前测 (201.3 ± 16.7) 与对照组后测 (203.5 ± 17.1) ($p < 0.01$),其中“自我价值感”“自我接纳”子维度得分提升最显著(分别提升 22.3%、19.8%),表明融合教育有助于学生建立积极自我认知。

(3) 社会适应维度:干预组后测 CSAS 总分 (82.5 ± 9.3) 显著高于前测 (68.2 ± 8.7) 与对照组后测 (69.1 ± 8.5) ($p < 0.01$),“人际沟通”“团队协作”子维度得分提升幅度达 18.6%、17.2%,证明融合教育能增强学生社会适应能力。

3.3.2 定性分析结果

访谈数据显示,85%的干预组学生表示“通过绘画、

诗歌创作释放了学业压力”,78%认为“参与集体艺术活动后,与同学的交流更顺畅”;作品内容分析显示,干预组学生创作的艺术作品中,积极情绪词汇占比从干预前的 32.1%提升至后测的 67.3%,负面情绪词汇占比从 45.2%降至 18.5%,进一步印证融合教育对学生心理状态的积极影响。

3.4 结论与讨论

本研究表明,美育融入大学生心理健康教育能显著降低学生焦虑、抑郁等负面情绪,提升自我认知水平与社会适应能力,且效果具有 6 个月以上的持续性;同时,审美体验与艺术表达能成为学生情绪宣泄的有效载体,促进其心理韧性的提升,验证了“美育—心理健康”协同育人的可行性与有效性。

从理论层面看,融合教育的效果源于两方面:一是“情绪宣泄通道”的搭建,艺术创作与审美欣赏为学生提供了非语言的情感表达途径,避免负面情绪内化(符合王晨宇提出的“审美教育情感调节功能”);二是“积极心理暗示”的强化,艺术作品中的美与正能量能潜移默化地塑造学生的积极认知,增强其应对压力的信心(呼应李悦晗的“美育与心理健康协同育人逻辑”)。

4 结束语

综上所述,美育教育融入大学生心理健康教育是新时代育人工作的重要创新,通过协同机制完善、师资队伍建设和课程内容创新、实践平台搭建等路径构建,能够有效提升大学生情绪调节能力、自我认知水平和社会适应能力。未来研究应进一步深化美育心理学理论体系,开发更加精准的评价工具,探索不同学科专业背景下的差异化融合模式,为构建更加完善的协同育人体系提供科学指导。

参考文献

- [1] 王晨宇. 审美教育与大学生心理健康[J]. 艺海, 2025, (02): 69-71.
- [2] 李悦晗. 新时代大学生心理健康教育与美育协同发展策略分析[J]. 黑龙江画报, 2024, (12): 67-69.
- [3] 肖璐. 新时代大学生心理健康教育与美育协同发展的创新性研究[J]. 科技风, 2022, (18): 10-12.
- [4] 马思齐. 大学生心理健康教育课堂教学模式的研究[J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2020, 19(06): 73-75.