

以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈路径研究

杨柳

西安培华学院传媒与设计学院，陕西西安，710125；

摘要：随着社会转型加速与高等教育竞争的加剧，大学生群体正承受着前所未有的多维压力。本文梳理了传统工艺所承载的天人合一、格物致知、匠心独运等文化内涵，以及其身心合一的教育价值，并考察工艺实践如何促进大学生的情绪管理、自我认知、社会连接及意义建构，从不同维度梳理中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈的可行性；以“三阶段递进式工作坊”为核心的结构化介入方法，并规划了从试点探索到体系融合，再到场域共创的渐进式实施路径。

关键词：中国传统工艺；高校大学生；心理疗愈；文化自信

DOI：10.64216/3080-1516.25.11.073

引言

目前，大学生普遍面临学业负荷、经济负担、人际关系、未来就业的不确定性等多重压力因素，导致焦虑、抑郁、情绪耗竭等心理困扰的检出率持续攀升。传统以谈话咨询和药物治疗为主导的干预模式虽具效用，但在文化契合度、主体参与性与长效滋养层面仍有拓展空间。与此同时，中华优秀传统文化所蕴含的深厚智慧与疗愈资源亟待被深入发掘与转化应用^[1]。为此，本文跨越心理学、教育学与文化遗产学的学科边界，探索将中国传统工艺作为一种文化干预媒介，引入高校心理育人与健康促进体系的创新路径，为增强青年大学生文化自信与身份认同提供有益尝试。

1 当代高校大学生心理健康现状与挑战

1.1 高校大学生心理健康现状

当前，我国高校大学生的心理健康状况总体平稳，但普遍存在的情绪困扰与潜在风险已成为一个不容忽视的公共卫生议题。根据中国教育学会一项基于2024年研究报告数据显示，大学生群体的心理健康问题呈现一定的普遍性。我国学生心理健康问题的总检出率为18.9%，其中焦虑、抑郁等内化问题的比例达到20.0%。更近期的、覆盖全国超过6万名大学生的调查亦证实，抑郁和焦虑风险在群体中确实存在，且其水平受到多重因素影响。从动态趋势看，形势不容乐观，教育部心理健康专项普查数据显示，2020年至2024年间，全国高校心理健康筛查的通过率已从92%下降至88%。尤其是大一新生，因环境适应问题，心理障碍发生率较高；家庭经济困难学生的心灵问题发生率更是明显高于平均水平。

1.2 高校大学生心理健康挑战

在大学生心理健康问题日益凸显的背景下，高校心理健康服务的供给与学生的实际需求之间存在严重的效能瓶颈。笔者所在大创团队线下调查显示，尽管大多数学生知晓学校提供免费心理咨询服，但实际使用过的比例仅一成不到。更值得注意的是，即便是被识别出的抑郁高风险学生群体，其咨询使用率也同样偏低，说明现有体系在精准识别和有效转化高危需求上存在明显短板。同时，大学生心理问题越来越多地转向关于职业迷茫、自我认同、生命意义探索等更隐晦、更复杂的困境。然而，许多高校的心理健康服务专业力量仍相对薄弱，在开展深度预防、早期识别和有效干预方面的能力有限。

2 中国传统工艺的文化内涵与教育价值

2.1 主要类别

中国传统工艺门类浩繁，体系庞大，从材料、技艺与功能角度，可梳理出与心理疗愈实践高度契合的若干核心类别，主要涵盖陶瓷与泥塑、纺织与印染、编织与扎制、书画装裱与纸艺、木作与雕刻等内容^[2]，通过非言语、具身化的手工实践进行心理干预提供了多样化的选择。

2.2 文化内涵

中国传统工艺蕴藏着与中华文明哲学内核同构的、丰富而深邃的文化内涵，体现了天人合一的宇宙观与材料哲学。工艺制作强调因材施艺、顺物自然，匠人需深刻理解并尊重木材的纹理、泥土的脾性、染料的色泽，其过程是人与自然资源进行谦卑而创造性对话的过程。同时，亦承载着格物致知的认知路径与修身传统。在反复琢磨一道工序、解决一个技术难题中，实现对外部世界规律的理解与对自身心性的磨砺。工艺之美不仅在于结果，更在于“作”的过程本身，倡导一种专注当下、

创造美好、富于情感投入的生活方式，能为个体提供强大的意义感和价值感。

2.3 教育价值

传统工艺制作要求手、眼、脑高度协调，是一种典型的具身认知活动。在专注的劳作中，大学生纷乱的思绪得以安顿，情绪通过手的动作被间接表达和疏导，凝结于实体作品之中，有效锻炼专注力、培养耐心与韧性，对于修复情绪、建立积极的自我认知至关重要。工艺从设计到完成，贯穿了直觉感知、空间想象、逻辑规划、问题解决乃至审美判断等一系列复杂认知活动^[3]，可以有效打破理论知识与实践操作、抽象思维与形象思维之间的壁垒，培养大学生一种整体性、创新性与实践性相结合的智慧。因此，传统工艺的教育价值，远不止于技艺传授，更在融合了情感教育、思维教育、审美教育与社会教育的综合性育人价值。

3 以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈的可行性

3.1 理论层面

从理论层面来看，手工创作本身即一种非言语的情感表达与投射媒介，能够绕过理性防御，直接处理情绪问题。中国传统工艺所强调的心手相应、物我两忘的创作状态，与积极心理学中的心流理论高度契合，这种全神贯注、愉悦充实的最优体验已被证实是缓解焦虑、提升幸福感的重要途径。同时，中国传统工艺所承载的格物致知、匠心修炼的文化哲学，为心理成长提供了一套本土化的意义框架与修身路径。例如，陶艺中的“揉泥”环节可隐喻情绪的梳理与净化，木作中的“顺应木理”可启发对自身特质与外部环境的接纳。文化内涵的注入，使得工艺疗愈超越了单纯的手工乐趣，上升为一种促进

自我认知、价值重塑和生命意义探寻的深度心理干预。

3.2 现实层面

从现实层面来看，中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈的过程，在高校的现实育人环境中亦找到了丰沃的落地土壤与可操作的支撑条件。在课程与活动体系层面，高校日益丰富的第二课堂、劳动教育、美育通识课以及心理健康月等活动，为工艺疗愈工作坊或选修课的嵌入提供了现成的制度接口，使其能迅速转化为常态化的教育项目，而非临时性活动。目前，许多高校已有的艺术工坊、创新创业实训基地、学生活动中心乃至图书馆的开放空间，经过简单改造即可成为“匠心疗愈坊”，其设施要求相较于专业心理咨询室更为灵活和经济。同时，校内心理学教师或辅导员亦可负责团体动力引导、心理过程解读与安全保障，形成了资源互补。

4 以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈的过程

4.1 介入理念阐释

以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈，重点是在构建一个系统性的、文化植根性的心理发展框架。其核心介入理念可概括为“以手作疗愈心灵，以文化滋养生命”。基于表达性治疗的基本原理，承认非言语创作是通往潜意识的直接通路。针对大学生难以言表的压力、焦虑或自我冲突，可通过泥土的塑形、丝线的交织、色彩的渲染得以象征性地表达与释放，从生理层面缓解焦虑，创造一个有结构的、支持性的文化心理空间，让参与者在技艺的修习中，同步完成情绪的疏导、认知的重构与价值的连接，实现从“技”到“心”的升华。

4.2 介入方法设计

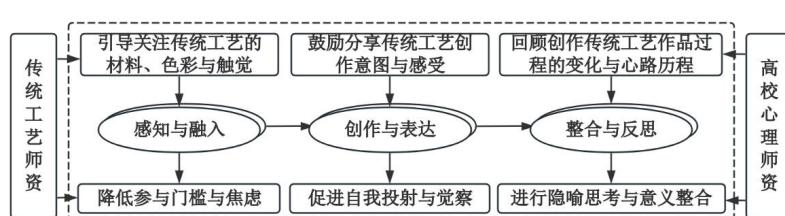


图2 介入方法思路设计

为实现上述理念，笔者所在大创团队在介入方法中实施了结构化且富有弹性的设计，采用三阶段递进式思路，具体见图2。首先，在感知与融入阶段，初期活动旨在降低参与门槛与焦虑，侧重感官唤醒与安全氛围建立。例如，在草木染工作坊中，让大学生亲手触摸棉麻布料、嗅闻蓝靛泥的气味、观察植物染料的色彩变化，进行简单的捆扎与浸染体验。引导参与者将注意力从内

心纷扰转向对材料、色彩和触觉的当下感知，并通过团体共同完成基础任务建立初步的社群连接。其次，在创作与表达阶段，在掌握基本技能后，引入带有轻度自我投射性质的主题创作。例如，在陶艺课程中，主题可以是“塑造一件代表当前心境的器物”或“用泥板构建你的‘压力结构’并尝试改造它”。通过创作过程本身和后续的非评判性分享，鼓励学生将内在状态外化，并观

察自己在面对创作不确定性与挑战时的反应模式,促进自我觉察。最后,在整合与反思阶段,引导学生回顾作品系列的变化,并联系生活进行隐喻性思考。例如,在完成一个中国结作品后,讨论“从一团乱线到有序结构”的过程与解决生活难题的相似性,整个过程应配合轻量的过程记录,并由兼具心理学背景和工艺知识的双导师协同引导,确保心理动力与技艺传授的平衡。

4.3 介入注意事项

公益疗愈介入的主要定位是面向广大学生群体的发展性、预防性和促进性心理教育,而非替代专业心理治疗。其目标是提升心理弹性、情绪管理能力和生命意义感。因此,在宣传与实施中,应着力强调其文化体验、创意表达和压力管理的属性,避免给参与者贴上“有问题”的标签,从而降低参与阻抗和污名化顾虑。同时,整个过程中,必须充分尊重学生的主体性体验。对创作过程和作品成果应秉持绝对的非评判态度,不进行美学或技术上的优劣比较,核心是关注个体在创作中的体验、感受与个人解读,营造一个安全、包容、允许失败和反复尝试的环境。

5 以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈的路径

5.1 试点探索,锚定核心模式

从小范围、精细化的试点项目出发,应以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈,从院系或社团层面启动,精选1-2项入门友好、文化意蕴深厚且便于设置心理目标的工艺。例如,利用草木染工艺感受自然与不确定之美。工作坊设计需严格遵循心理目标引领技艺教学的原则,将情绪识别与表达作为草木染课程的心理目标,通过引导学生选择代表不同情绪的植物染料、控制浸染时间以呈现不同深浅,将内在感受外化为可视的织物纹样。同时,建立“过程+结果”双维度的效果评估机制^[4]。过程性评估包括参与者的沉浸度观察、创作日志分析;结果性评估则采用标准化的心理量表前测与后测,并结合作品符号学分析与深度访谈,科学验证其短期情绪调节与压力缓解效能。

5.2 体系融合,构建课程生态

从课程生态融合出发,为实现中国传统工艺与高校现有育人体系的深度嵌合,推动传统工艺疗愈从零散活动向系统化、学分化的课程生态演进,可采取模块化与分层化设计思路,形成普惠、深化、支持三级课程体系。普惠层面向全体学生,将工艺模块作为《大学生心理健康教育》公共必修课或美育、劳育通识课的实践环节,使其成为标准化心理素养培养的一部分。深化层则以系

列选修课形式存在,通过开设“陶艺与心性修养”“中国结编织中的结构化思维”等专题课程,满足有持续兴趣和深度成长需求的学生。支持层则更为精准,与心理咨询中心合作,开发封闭式、主题式的团体辅导项目。

5.3 场域共创,营造校园文化

从体验场域本身出发,将工艺疗愈的理念与实践渗透至校园物理与文化空间,营造一种弥漫性的、支持性的匠心育人整体文化场域。例如,将图书馆一角、宿舍底层闲置空间改造为常设的校园匠心驿站,提供基础工具与材料,允许学生自由进行短期手作,使其成为校园内的情绪缓冲空间。同时,可策划“四季工艺节”等主题文化活动,结合节气举办展览、市集与大师讲座^[5],将工艺从治疗场景延伸至审美与生活场景。同时,鼓励并资助学生社团围绕工艺传承与创新开展项目。例如,开发非遗传承心理公益项目,让学生从疗愈体验者转变为文化传播与公益服务的主动参与者,实现赋能。

6 结语

本文探讨以中国传统工艺介入高校大学生心理疗愈路径的可能性,高校应聚焦于不同工艺门类的特异性疗愈效应,秉持“以文化人、以美育人”的初心,在实践中恪守非评判、发展性的原则,并构建起跨学科协同的支持生态。为丰富高校心理育人实践与推动传统文化创造性转化提供更多思路。

参考文献

- [1]雷丽.高校开展非物质文化遗产教育的社会学解读——以武汉传统技艺类非遗项目为例[J].宁波教育学院学报,2017,19(03):9-13.
- [2]王潇雅.非遗陶瓷文化在高职心理健康教育中的融入路径探究[J].陶瓷科学与艺术,2025,59(07):72-73.
- [3]孙宇晴,张诗妍,张慧.虚拟数字艺术视角下西藏非遗文化在心理市场的数字化营销策略与经济效益分析[J].中国民族博览,2025,(11):104-106.
- [4]郭恺晨.非遗保护语境下数字化展示的阐释机理研究[D].北京印刷学院,2025.
- [5]周盼盼,周松,燕瑞佳.儿童友好理念下的非遗文化体验式传承模式探索[J].文物鉴定与鉴赏,2024,(17):174-177.

作者简介:杨柳(2004.12-),女,汉族,西安培华学院传媒与设计学院本科在读,研究方向:中国传统工艺与艺术疗愈结合。

课题项目:2025年陕西省大学生创新训练计划项目“愈见——艺术疗愈中心”(编号:S202511400055)。