

# 自然疗愈促进大学生积极心理品质的内在机理和路径分析

陈洁宇

华东师范大学心理健康教育与咨询中心, 上海, 200241;

**摘要:** 当代大学生心理健康教育从“问题视角”向“优势视角”转变, 积极心理品质的培育成为高校育人工作的重要议题。自然疗愈以园艺疗法、园林康养、农业康养、森林康养为载体, 为大学生积极心理品质的生成提供了新的干预路径。本文基于PERMA模型, 从神经-内分泌调节、认知-情绪重构、行为-社会促进三个层面, 阐释自然疗愈影响大学生积极心理品质的内在机理。在此基础上, 提出课程开发、景观建设、特色活动、跨部门协同的实践路径, 为自然疗愈应用于高校心理健康教育提供理论支撑和实践参考。

**关键词:** 自然疗愈; 园艺疗法; 积极心理学; 心理健康教育

**DOI:** 10.64216/3104-9702.25.08.016

## 1 积极心理品质的概念和问题提出

随着社会加速发展和竞争加剧, 当代大学生群体面临着学业竞争加剧、人际关系疏离、价值多元化等多重挑战, 由此引发的心理压力、意义感缺失、情绪困扰等问题日益凸显。传统的心理健康教育模式, 聚焦于心理问题的识别与矫治, 已难以适应大学生全面发展的时代需求。积极心理学视角的兴起, 标志着心理健康教育从“问题视角”向“优势视角”的范式转型<sup>[1]</sup>。在这一转型过程中, 如何系统培育大学生的积极心理品质, 激发其内在潜能与心理资本, 成为高校立德树人工作的关键环节。

积极心理品质不仅是个体应对压力、实现自我发展的内在资源, 也是衡量心理健康水平与幸福感的核心指标。Seligman提出的PERMA模型为理解和评估积极心理品质提供了系统的理论框架, 这个模型包含五个维度: 积极情绪(Positive Emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义感(Meaning)与成就感(Accomplishment)<sup>[2]</sup>。这些品质的培养对于大学生的全面发展至关重要。

然而, 在现代城市化与数字化进程中, 大学生群体普遍面临“自然缺失”的困境——与自然环境的疏离导致感官体验钝化、精神疲劳、注意力下降等问题, 不仅削弱了个体的心理复原力, 也制约了积极心理品质的生成和发展<sup>[3]</sup>。在这一背景下, 自然疗愈作为一种基于自然环境和生态体验的干预方式, 为大学生积极心理品质的培育提供了新的视角和路径。

## 2 自然疗愈的理论基础和内涵界定

自然疗愈(natural healing)体系包括: 园艺疗法(horticultural therapy)、园林康养(landscape for well-being)、农业康养(agriculture for well-being)、森林康养(forest therapy)。其中, 园林康养、农业康养与森林康养以不同的自然环境为载体, 依托景观、田园或林地发挥疗愈功能; 而园艺疗法则以园艺操作为核心媒介, 更强调参与性活动在疗愈过程中的作用<sup>[3]</sup>。

自然对心理的疗愈作用在公元前即被关注, 古埃及医生发现花园漫步能减轻不良症状, 1699年园艺治疗的效果首次被记述。研究表明, 接触自然能够有效降低个体的焦虑、抑郁与压力水平, 促进积极情绪体验, 提升主观幸福感和生命活力, 还能够增强个体的自尊感、自我效能感和社会交往能力。同时, 自然疗愈对精神分裂症、抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍等心理障碍的辅助干预也具有良好效果<sup>[4]</sup>。

对于自然疗愈起效的原因, 现有理论主要从进化与认知视角进行解释。亲生命性假设(Biophilia Hypothesis)由Wilson提出, 认为人类在进化中形成了对某些自然环境的偏好, 这些环境可以帮助人类更好生存、躲避危险和获得食物, 人类与生俱来具有亲近自然和其他生命形式的本能倾向, 与自然建立联会让人更加健康和安乐。注意力恢复理论(Attention Restoration Theory)由Kaplan夫妇提出, 认为人类在自然环境中使用的注意, 以无意注意为主, 从而可以使长期过度使用的有意注意系统得以休息和恢复, 进而改善认知功能与情绪状态。压力恢复理论(Stress Reduction Theory)由Ulrich提出, 认为

自然中包含三种能激发起人类积极情绪的元素：无威胁性的风景元素、绿色植物元素、特定的自然景观，当人类身处这些元素中时，可以快速恢复体力，体验积极情绪，从而产生生理放松与压力缓解<sup>[5]</sup>。

三大理论分别从进化适应、认知资源恢复、情绪生理调适的角度，共同为自然疗愈的有效性提供了逻辑支撑，也为园艺疗法、森林康养等的实践奠定了学理基础。

### 3 自然疗愈影响积极心理品质的内在机理

自然疗愈作为一种综合性干预方式，能够同时作用于积极心理品质的五个维度：自然环境能够激发积极情绪，园艺活动能够促进深度投入，团队合作能够强化人际关系，生命观察能够启发意义思考，任务完成能够产生成就感。而自然疗愈对大学生积极心理品质的培育作用，是通过生理、心理、社会层面的内在机制实现的，具体表现为以下三个相互关联的路径：

#### 3.1 神经-内分泌系统的调节路径

自然疗愈主要通过两条通路影响神经-内分泌系统。第一条是“五感景观-感官刺激-中枢神经系统-自主边缘神经系统的神经调节路径”，通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉多感官刺激，影响副交感神经，进而调节心率变异性(standard deviation of normal to normal intervals, SDNN)，改善个体的身心状况。第二条是“自然有效成分暴露-身心状态与行为改变-免疫功能改善的免疫调节路径”，自然环境中的多种物质可有效提升人体的免疫功能，例如植物释放的挥发性物质芬多精被证实能够增强自然杀伤细胞的活性，改善免疫功能，从而提升身体抵御疾病的能力。人体的免疫功能建立的基础很大程度上依赖于自然界的微生物暴露，多样化的微生物输入是维持肠道微生物多样性的必要条件，在炎症调节方面也具有重要作用。自然界中的空气负离子浓度更高，且存在天然的杀菌剂，可以改善人体的生理状态，进而为积极情绪的产生和维持提供物质基础<sup>[6]</sup>。

#### 3.2 认知-情绪系统的重构路径

自然环境不仅能够促进积极情绪的产生，也提供了情绪表达和释放的安全空间，自然的包容性和稳定性有助于情绪的整合和调节，这对于培养情绪智力和心理韧性具有重要的作用。

在认知层面，自然疗愈通过缓解有意注意疲劳，释放认知资源，进而提升注意力稳定性、工作记忆容量和

创造性思维。研究发现，接触自然还能够提高个体的内部动机和亲社会行为<sup>[7]</sup>，从而促进积极心理品质的生成。

在自然环境中的具身感知，能够激发积极心理品质中的投入。具身认知理论认为，认知过程并不是孤立发生于大脑内部，而是存在于身体与环境的实时交互之中。自然场域中存在丰富的感官刺激，如阳光的温暖、微风的触感、泥土的气息、叶片的色泽、水流的声音，构成了一个高度可感知、低认知负荷的知觉场，为深度投入提供了独特的生成土壤。尤其是在自然环境中的活动，如劳动实践，更容易使参与者进入心流状态，调动身体的潜能，进入全神贯注的沉浸状态。

自然疗愈还可以通过生命观察与养护实践，能促进个体对生命意义和个人价值的反思。例如园艺活动，参与者从播种、浇灌到见证萌芽、生长、开花、结果，亲身体验生命成长的过程，唤起对成长、责任、联结和延续的深层思考。这与积极心理品质中的意义感维度高度契合。

#### 3.3 行为-社会系统的促进路径

自然疗愈活动通常需要动手操作和团队协作，这为个体提供了实践自我效能感、获得成就感的机会。园艺种植、园林维护、植物采收等自然实践活动有具体的目标，操作可视，且及时反馈结果，参与者在完成松土、播种、移栽、修剪等具体任务的过程中，能够清晰地感知到自身行为对植物生长状态的影响，这有助于积累成功体验，强化对自身能力的积极认知，从而系统提升自我效能感。尤其在数智时代背景下，碎片化、浅层化、主体性缺失等问题带来了现代性危机，而自然疗愈活动“看得见、摸得着、做得了、感受得到”的特性<sup>[8]</sup>，能够让人更容易感知到真实的成就感。

自然疗愈活动常常以小组或团体形式展开，这也促进了人际互动和合作。在共同开展园艺活动的过程中，参与者基于真实的情境任务进行沟通、分享和相互支持，增强了社会连接感和归属感。从更宏观的角度来看，这种关系的联结不仅包括个体与他人的关系，也包括个体与自己的关系、个体与环境的关系。参与者在接触自然的过程中，与植物和自然也产生了联系，产生对自然的敬畏和感恩，唤醒个体的社会责任感等积极品质。社会关注和服务也是生命意义感的重要来源。

### 4 自然疗愈融入高校心理健康教育的实践路径

在高校教育情境中开展自然疗愈，具有独特的实践价值。高校情境中的自然疗愈活动，不以“治疗”为目的，更强调“疗愈”的育人属性，注重潜能激发与品质培育。核心路径不是知识灌输或行为矫正，而是体验式的意义生成，让学生在亲身体验中实现认知重构与情感升华。在活动中激活视、听、嗅、触、味等多感官通道，使抽象的心理知识转化为可感的身心经验，促进学生的身心整合与知行合一。

#### 4.1 开发自然疗愈相关的课程和实践体系

课程是高校育人工作的主渠道。自然疗愈课程需要将理论讲授和具身体验相结合，将知识学习和意义生成相统一。可开设以“园艺疗法与心理健康”、“园林康养理论与实践”等为主题的通识教育选修课程，也可将自然疗愈与心理健康教育或生命教育相关的课程结合，发挥自然疗愈的具身体验优势，提升心理健康教育或生命教育课程的实效性。在课程中，需要设计园艺体验或户外实践模块，在校园绿化、附近公园等场所开展园艺操作、自然观察、生态记录等活动，引导学生在体验中反思和深化对理论知识的理解。除此以外，还可将自然疗愈理念融入劳动教育、美育等课程。例如将自然疗愈与美育相结合，开展植物摄影、生态艺术等创作活动，以美润心提升学生心理健康水平。多学科协同发力，通过学科渗透和融合，形成自然疗愈育人的课程生态。

相较于课程，团体辅导活动更为灵活和有针对性。可开展“园艺心理疗愈”等主题的封闭式连续团体，每期6-12次活动，将自然元素作为团体互动的重要媒介，以自然观察、园艺活动、农业劳动等作为主要活动形式，结合五感体验如芳香疗愈、正念聆听等多样化的形式开展系列团体活动。也可以开展单次的团体辅导工作坊，通过针对性的自然疗愈活动，以团体的形式提升学生的心理健康水平。自然情境中的互动天然具备非评价性、非竞争性的特征，参与者的心理防御水平更低，真实的情绪表达与深层的人际联结更易发生。

实践项目制学习也是可行的实践形式，学生可围绕“校园景观设计”、“宿舍阳台绿色改造”等真实议题，开展跨学期、跨学科的综合实践，从自然疗愈的被动接受者，转变为疗愈空间的主动建构者，在自我疗愈的同时，也为他人带来互助的体验。

#### 4.2 建设多层次的校园自然疗愈景观

校园自然环境不仅是物理空间，也是隐性的重要育人载体，当前高校校园绿化建设多侧重于景观美学与生态功能，可从心理育人的视角出发，赋予其疗愈价值，实现从“可观可赏”向“可感可愈”的功能拓展。

依托校园绿化资源，可建设劳动心理育人实践基地，支持学生深度参与园艺操作。选取校园内相对独立、环境安静的区域，为学生提供长期、持续、可操作的园艺实践平台，开展系列活动，实现劳动教育、心理育人与生命教育的有机融合。

在教学楼、宿舍区、图书馆周边，可渗透性地融入自然疗愈元素，建设“口袋花园”、“香草种植箱”等微景观，为学生提供“微休息”、“微疗愈”的机会，例如在课间驻足休息、获得简单的芳香疗愈，实现短暂的心理脱离与注意恢复。同时，可结合勤工助学岗位或学生社团，建立微景观认养机制，由学生志愿者负责日常维护，增强归属感与责任意识。

对于校园内分散的绿地、林荫道、水系岸线、花园等，可通过规划串联生态漫步路径，鼓励学生在漫步中联系正念觉察。生态漫步路径不仅可以日常放松减压，也是体育、美育和心理疗愈融合的育人场景，实现身心共育、情景交融的整合育人效果。

#### 4.3 设计主题性的特色自然疗愈活动

特色活动是课程体系和景观建设的有益补充，具有灵活性高、参与面广、感染力强的优势。可顺应自然节律开展季节性主题活动，如在春天举办踏春、植树、播种，夏季举办灌溉、景观设计，秋季举办捡秋、采摘、叶片书签制作，冬季举办为植物保暖、刷防护漆等活动，帮助学生深入感知季节更替，建立与时间同频的生命节奏感。

同时，可以将自然疗愈与“5·25”大学生心理健康季、世界精神卫生日等重要时间节点相结合，集中开展自然疗愈体验工作坊，通过集中宣传、多元参与、媒介传播，形成积极心理品质培育的文化氛围。例如“园艺一小时”、“自然手作”、“植物鉴赏”等短时体验活动，不仅传授园艺知识与技能，更引导学生将自然疗愈方法迁移至日常生活中，从活动体验走向生活方式的转化。

#### 4.4 推动跨部门合作和保障机制

自然疗愈的系统推进依赖于跨部门协作，从而突破

资源壁垒,确保实施质量。构建由学生工作部门、后勤保障部门、教务部门、团委及相关学院共同参与的协同育人机制,落实专项经费保障,推动心理咨询师、园艺师、景观设计师、后勤养护人员等跨领域协作,形成目标一致、职能互补、资源共享的工作格局。

## 5 结语

自然疗愈融入高校心理健康教育,不是活动的简单加法,而是涉及课程理念、空间功能、服务供给、校园文化的重构。其目标不在于将学生培养为园艺师或生态学家,而在于帮助学生建立与自然之间的日常联结,使自然从远方风景回归为身边资源,使疗愈从问题发生后的干预转变为心理素养的培育。这是心理健康教育从“问题矫治”走向“优势发展”的必然选择。自然疗愈具身性、体验性、情境性的独特优势,为大学生积极心理品质培育提供了兼具理论支撑与实践张力的创新路径。

## 参考文献

[1]周肃军,常扩,周详.积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J].黑龙江高教研究,2

024,42(11):120-128.

[2]杨继超,黄建辉.结合PERMA理论与园艺疗法的劳动教育课程对大学生积极心理品质的干预效果[J].心理技术与应用,2025,13(07):417-425.

[3]李树华,姚亚男,孟令爽,等.从园艺疗法到自然疗愈:类型、发展、机理与展望[J].风景园林,2024,31(05):12-22.

[4]崔景宜,李娟,张浩,等.园艺疗法的发展历程及应用研究进展[J].浙江大学学报(农业与生命科学版),2025,51(03):379-390+423.

[5]陈晓,王博,张豹.远离“城器”:自然对人的积极作用、理论及其应用[J].心理科学进展,2016,24(02):270-281.

[6]柳清.智能时代劳动教育涵养大学生积极心理品质的机理及实践进路[J].南方职业教育学刊,2026,16(01):64-70+87.

基金项目:2025年华东师范大学紫江公益慈善人才培养专项基金项目“植愈心灵:园艺劳动促进大学生积极心理品质的行动研究”,项目编号:2025ECNU-zjgyrcztyjzd04