

大学生心理韧性培育的美育路径创新研究

任春梅

湖南大众传媒职业技术学院 湖南长沙 410100

摘要:在当今社会愈发激烈的社会竞争压力下,大学生面临着严重的心理焦虑,培养当代大学生的心理承受力变得尤为重要。美学教育作为教育的组成机构之一,它用优美的艺术文化知识来影响学生的智力思维能力并激发学生内心蕴藏的活力。本文在对心理韧性和美学的感悟上进行突破,设计出符合现代大学生的心理韧性美学教育模式,并对现有大学生心理韧性训练方面存在的问题进行剖析,提出一系列关于如何制订切合心理韧性的美学教育、怎样改进课程配置、如何制定实践路线以及怎样完善教师队伍保障支持的训练模式,以期给大学生一种全新的学习模式与创新的途径。

关键词:心理韧性;美育;大学生;创新路径

引言

大学生正处于学习、择业、社会适应的易发期、多事期,心理健康日益受关注,而心理韧性正是个人适应挫折、达到自我的重要心理资源。对即将步入社会的大学生而言,心理韧性的提升能帮助他们更好地应对就业压力,还能促进他们形成积极、理性的就业观念。但当前部分大学生在就业过程中表现出心理韧性不足的问题,这些问题严重制约了他们的就业选择和职业发展。因此,深入探究心理韧性提升视阈下大学生就业观念的引导路径,对于促进大学生顺利就业、实现个人价值具有重要意义。本文将结合心理韧性与美育的基础理论,提出一条美育视角下的大学生心理韧性养成新路径。

一、理论基础与研究背景

(一) 心理韧性的内涵及其教育意义

心理韧性即个体在应激、挫折或困境面前,能够抵制和克服压力,改变、重组自己的能力,包括情感管理和应对技巧及恢复能力等多项指标。在大学生活中,较高的心理韧性能够更好地帮助学生解决学习上的困惑、职业发展中出现的挫折和人际关系上的纠纷。通过提升心理韧性使学生面对问题时不会惊慌失措,而是保持清醒头脑主动迎接不同的挑战。随着社会竞争的日益残酷,

心理韧性无论从对自我情绪的调控上、还是从自身的品质和个人发展上发挥的作用也日益凸显。

(二) 美育的内涵与育人功能

美育活动是为了教育培养学生的审美感受与情感表达方式,进而促进学生的个性和人格的发展,美育不仅是一种艺术技能的传递,而且是通过观摹艺术作品与进行艺术创作过程中引发其内在情感以及广延思考力、拓展精神领域的一种活动。其不仅仅是获得有关艺术的知识教育,更是一种心情调节、心态调整、生活适应能力教育。艺术教育教学有助于帮助学生在面对生活中的挫折与困难时保持平和的心态以及沉稳、平静的心理,提升和增强心理与情绪的稳定性以及情绪调节力,强化排除困难的意志力。多样的艺术体验有助于学生形成积极情感观与健全心理结构。

(三) 心理韧性与美育的内在关联

美育有利于心理素质建设,艺术有利于唤起学生情感智慧以及情绪管理,在面对负面困难时能够更容易应对压力。美育以创作、鉴赏为途径,给学生一个宣泄情感、反省自己的窗口,使学生在调整心情的历程中获得精神的正能量以及镇定。接受美育熏陶,使学生在美术作品中寻找到情感共鸣和启示,进而增强学生心理素质。美育除提升学生的审美水平和创造力外,还可以凭借情感的表达和感知方法帮助学生更好地疏导内心矛盾,促进学生在困境中承受、抗压能力的提升。

二、当前大学生心理韧性培育中存在的主要问题

(一) 目标定位模糊,心理韧性未被纳入美育体系建设
很多高校已经开始注意到对大学生心理韧性的训练

项目基金:“湖南省辅导员队伍建设创新中心”

作者信息:任春梅,女(1977.03-),汉族,湖南常德人,硕士,副教授,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。

培养,但是实际中在实践上没有能够很好地明确发展方向。尤其是在美术类相关课程的设计中,并没有将心理韧性作为独立的训练项目来看待。尽管美术课程强调人格及情感的培养,但这与心理韧性并没有完全联系起来。大部分学校的美术课的学习以技术技能的教授与审美教育为主,如何帮助学生成长过程中的压力或困境阶段也并未给予足够的重视。由于缺少明确的目标以及系统的实施计划,因此心理韧性不能在课程体系占据一个明确的位置,也无法成功地融合于其他学科,学生难以得到相应有效的心理调节方法以应对学习和生活中产生的心理压力。

(二) 课程内容偏理论,缺少真实情境中的情绪调节训练

一般美术类教育教学主要强调的是一些艺术理念与艺术技法的教授,至于引导学生如何应对现实情景中的不良情绪,很少给予实践性的训练。虽然学生懂得了欣赏和创作艺术的方法,但他们处于学习压力和自我困扰中时,并没有让艺术成为释放情绪的方法。由于未设置针对性的技能培训,学生不能将在课堂上学到的知识应用实践当中去,特别是当其承受过大的学习压力时,难以用艺术方法舒缓自己激动的情绪。下表1展示了传统美术教学课程与不包含情绪调节课程的明显区别。

表1 传统美育课程与缺乏情绪调节训练的课程对比

| 课程内容 | 传统美育课程 | 缺乏情绪调节训练的课程 |
|------|-------------|-----------------|
| 课程重点 | 艺术技巧与理论知识 | 缺少情绪调节与实际应用 |
| 学习方式 | 理论学习与艺术欣赏 | 无情境模拟和情绪管理训练 |
| 学习效果 | 提升艺术修养和审美能力 | 难以应对现实中的压力和情绪波动 |

通过上述对比,传统美育课程侧重于艺术修养和技巧提升,缺乏情绪调节的实际应用和情境模拟,导致学生在面对真实情境中的压力时,难以有效地运用艺术来调节情绪。

(三) 育人实践碎片化,缺乏系统性路径设计与评价机制

大学生心理韧性的培育往往存在实践活动碎片化的问题。大学生心理韧性的培养计划存在诸如安排过于零散、没有一整套明确的计划和战略目标的情形,各学科及训练间有机联系不足,学生很难按一定顺序循序渐进培养心理韧性。同时,由于缺少较为系统和客观的评价体系跟踪和记录学生心理韧性方面如情绪管理、应激耐

受等的进展和提高情况,单调、有限的活动训练使学生对这些活动的积极性不高,不利于实现学生心理韧性品质的持久培育。

(四) 师资与组织支撑薄弱,缺乏跨学科融合人才和平台

师资力量不配套和组织的缺乏支持是心理韧性培养和发展面临的一个难题。多数美育教师从事相关艺术教学工作,缺乏心理学专业的基础,无法针对学生的不同特点提供个性化的心理辅导和情感培养。而心理学教师又缺乏相关美育方面的专长,造成心理与美育的疏离状态,无法有效发挥美育与心理学专业的综合优势。此外,跨学科育人平台建设也存在一定困难,相关艺术、心理学等学科协作开展相对滞后,无法有效整合资源,也不能确保专业的指导,致使心理韧性培养的内容与手段可能不够专业、单一化,而学生有心理压力的时候很难得到及时有效的帮助。

三、美育视域下大学生心理韧性培育的创新策略

(一) 确立心理韧性导向的美育育人目标

在制定美育教学计划时应该从培养学生情绪韧性着手,而不仅限于学生应如何应对压力,也包含应对困难时保持积极乐观态度和自我恢复的能力。在音乐美育教学中,教师可以组织开展“情绪调节表达”环节,让学生根据自身心情编排歌曲或者选择一首能表达出自身情绪的乐曲来分享给同学。这样,学生在艺术创作中就能发泄情绪,同时学会利用艺术手段调节、控制不良情绪。某高校音乐教师计划以“情绪调节与控制”为主题的音乐会,并让学生选择并创作出一些表达自身生活经历的歌曲,通过表达并抒发自身内心感受,学生在交流和讨论中相互激发灵感和勇气,并且增强了学生的自我情绪调节技巧。这样不仅能帮助学生增强情绪控制的能力,并且也可以借助艺术创作增强学生的心理承受能力,让学生成熟化,从艺术体验中懂得应该如何面对生活的考验。

(二) 构建体验式、情境化的美育教学内容

对于美育教育内容而言,需要注重实践活动化和场景化设置,以帮助学生提升精神意志力。例如,在美术课中,教师可以设立“心情画像”的主题课,让学生通过画画的方式画出自己当下内心的情绪,课堂内展示并交流讨论,学生即可透过绘画活动正面直面自身内存在的矛盾和问题,用绘画手法宣泄负面情绪,实现情感上的释放和精神自我调节。在课程中让学生制作出一张表示“极大压力”的画像,并借助组间谈话学会判断自

我内在情感的变化，用主动积极的方法进行自我调节。这种做法让学生既可以借助美术途径舒缓情绪、排解压力，也有益于对自己的认识和情绪的掌控。在这种情况下进行的美育内容可以让学生对于实际遇到的精神压力寻找到更有效的办法，对学生的心理抗压力起到进一步增强作用。

（三）设计系统性路径与动态评价机制

要提高大学生的心理韧性水平，除了应该形成科学有效的育人方式，还要不断应用监测、调适的工作模式来对其动态变化过程进行把握。具体操作中，可以在遵循递进阶梯提升心理韧性水平的原则中对大学生进行分层递进引导。例如，对大学生心理韧性的主题“情绪调控力与应对能力的培养”的普及实施时间可从一个学年开始做多期，其核心内容应包括情绪调节、抗压调适、积极心理的培养等主题，具体的开展形式可以采用情景模拟、角色扮演、压力减缓活动等。随后教师可以将结果的衡量与学生情绪调节、压力应对的活动展开相结合，借助问卷调查、团体讨论或者个别访谈等方式来了解学生的实际活动感受，根据其结果对学生的情绪调控能力与压力应对的强化效果进行评定。曾有学校在这一方面设计了三个维度的评价制度，首先通过评估了解学生的情绪调节的起始水平，其次从情景模拟中观察其情绪反应，最后通过个体反馈、团体讨论等方式帮助其进一步了解自己的情绪反应并实现自我调适。通过对学生进行动态的测量，及时把握学生的心理健康，并依据学生的实际动态情况展开教学指导，确保每位学生心理健康得到稳定提升。

（四）强化师资融合与平台建设支撑

对大学生心理韧性的发展来说，由于教学资源与设施的不足，阻碍了大学生心理韧性的完善实现。常规情况下，美术教育与心理健康教育培训均由不同领域的教师负责，在这些学科领域没有进行有效合作的情况下，学生无法从将艺术与心理学融合的载体中得到有效的帮助。美育教师和心理学教师的交流较少，美术教师不懂基本的心理学知识，反之亦然。很少有心理学教师参与到艺术课程的设计当中。因此，加强对两个领域教师的合作十分必要。另外，高校应该继续加强建立网络平台，连续提供心理咨询、情绪控制练习及艺术创作辅助，在课堂以外的时间里也能为大学生提供及时的帮扶，增强他们的心理韧性。下表2展示了师资融合与平台建设支撑的关键要素。

表2 师资融合与平台建设支撑对比

| 支撑要素 | 现状 | 改进措施 |
|-------|-------------------|-------------------------|
| 师资力量 | 美育与心理学教师分开，跨学科合作少 | 定期跨学科培训，促进教师间的互动与合作 |
| 教学平台 | 主要依靠课堂，缺乏持续性支持 | 建立线上平台，提供情绪调节、艺术创作等多元支持 |
| 学生参与度 | 学生参与课外活动较少 | 增设线上互动环节，提高学生参与感与持续性 |

通过加强师资融合和平台建设，学生可以在艺术创作和心理调节方面获得更全面的支持，帮助他们有效应对生活中的压力与挑战。

结语

面对社会的激烈竞争，大学生所面临的压力和挑战愈加增大，提高大学生的心智坚韧素养显得愈发重要，利用艺术化的形式和情绪化导向，可以让学生获得特别的心理支持和应变策略。本文提出了四点新的建议，形成心智坚韧导向的美育目标，建立体验式场景化的内容，形成系统路线并形成动态化测评体系，加大对师资队伍整合，加大网络设施的支持，使得关于大学生心理韧性的提升提到了一个新的角度，为大学生心理韧性的培养提出了具体可操作的建议方案。倘若将这些方案带到实际的教育教学环境中，便可以帮助学生在未来面对更多困难情况下，保持一个乐观向上、坚如磐石的精神状态，促进他们各方面的发展和成长。

参考文献

- [1]李萌, 纪凡, 王惠娟, 等. 癫痫患儿围手术期主要照顾者心理韧性管理方案的构建与应用[J]. 中国护理管理, 2024, 24(12): 1846-1851.
- [2]袁睿, 杨燕贻, 王梓懿, 等. 青少年心理韧性与非自杀性自伤行为的关系: 有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(4): 843-849.
- [3]李雨庭, 叶增杰. 心理韧性的中医思想探源及临床本土化应用研究[J]. 中国医药学报, 2023, 000(4): 3.
- [4]罗丹, 徐晶晶, 王玉冰, 等. 青少年1型糖尿病患者心理韧性与其身心状况的关系研究[J]. 中华护理杂志, 2022, 57(3): 6.
- [5]陈蓓蓓, 仇宵, 胡鸿伟, 等. 医护协作性, 心理韧性对医务人员情绪衰竭的影响[J]. 中国卫生事业管理, 2024, 41(5): 570-575.