

艺术疗愈视角下泥塑对中职生心理健康的实践探索

徐瑞雪

吉林外国语大学 吉林长春 130117

摘要:本研究基于艺术疗愈视角,探索泥塑在中职生心理健康教育中的实践价值。研究指出,中职生因青春期心理矛盾、社会适应压力及教育环境等因素,普遍面临自卑、情绪调控能力弱等心理健康问题。泥塑作为传统艺术形式,其可塑性、低门槛及多元表达特性,可通过多感官统合、情感宣泄、自我认知深化等机制促进心理疗愈。通过某中职学校泥塑主题课程与工作坊的实践案例分析,证实泥塑能有效缓解学生心理压力、增强自我认同、提升社交与创造能力。研究最终提出课程设计、师资培养及家校合作的具体应用策略,为中职生心理健康教育提供创新路径。

关键词:艺术疗愈;泥塑;中职生;心理健康教育

一、中职学生心理健康教育概述

(一) 中职学生心理发展特点

中职生大多处于15-18岁的青春期后期,身心发展呈现显著矛盾与独特性。身体机能接近成人,但心理发展滞后。认知上虽有抽象思维,面对复杂问题易片面;情感调控差,情绪易波动,抗挫力弱。在社会适应方面,渴望独立却因经验不足难以融入。

其心理状态闭锁与开放交织,既构建私密内心、减少与长辈交流,又渴望社交,却常因表达问题产生误解或盲目交友。此外,因中考失利进入职校,中职生普遍缺乏自我认同与对职业教育的信心,自卑心理较为突出^[1]。

(二) 中职学生心理健康教育现状及问题

中职生心理健康问题日益凸显,但中职生心理健康教育在开展过程中面临诸多困境。首先,多数学校仅将心理健康内容零散地嵌入德育或选修环节,以理论讲授和知识灌输为主要手段,难以贴近学生在专业实训和日常校园生活中出现的自卑、焦虑、厌学等真实心理体验^[1]。其次,师资投入不足,专业心理健康教育师资队伍建设滞后,许多学校没有专业教师,或由其他学科老师兼任,这些老师缺乏专业知识和技能培训,无法提供有效帮助。再者,心理健康教育缺乏多元化形式和渠道,未能充分利用网络、新媒体等资源,也未组织丰富多彩的活动,覆盖面和影响力有限。这些问题严重影响了中职生心理健康教育的质量和效果,阻碍了学生心理健康

的全面发展。因此,加强中职生心理健康教育,解决上述问题刻不容缓。

(三) 中职生心理健康教育的重要性

心理健康教育在中职生成长与发展进程中具有核心地位,对个人、教育与社会层面均意义深远。

于中职生个体而言,心理健康直接影响学业与职业发展。心理状态良好的学生学习主动性强,自我调节能力佳,能高效应对压力,提升学习效率;反之,心理问题易导致学习动力匮乏、注意力涣散,成绩下滑。

从教育维度看,心理健康教育是中职教育实现人才培养目标的关键。中职教育旨在培育专业技能与综合素质兼具的应用型人才,心理健康作为核心素质之一,能提升学生心理素质,激发学习动力,树立正确职业观念,为职业发展筑牢根基。

于社会发展而言,中职生是未来建设的重要力量,其心理健康关乎社会稳定。心理健康的中职生毕业后能积极融入社会,成为有责任感的公民;而心理问题若未及时干预,可能诱发行为偏差甚至违法犯罪。因此,强化中职生心理健康教育,对培育高素质人才、推动社会和谐稳定发展具有不可替代的作用。

二、泥塑与心理健康教育的关联

(一) 泥塑的艺术特性

中国传统泥塑艺术作为我国民间工艺美术的重要表现形式之一,被誉为中华优秀传统文化的艺术瑰宝。泥塑艺术以柔软的泥土为原料,凭借手艺人精湛的技艺,塑造出各种具有艺术表现力的形象^[2]。泥塑艺术起源于距今约1万年前的新石器时代。当时,原始先民利用泥土的可塑性和易获取性,通过手工捏制的方式制作出兼

作者简介:徐瑞雪(2000.12——),女,汉族,山东泰安人,研究生学历,职业技术教育(文化艺术:艺术设计方向)。

具实用功能与审美价值的简单器物与造型^[3]。

随着时代发展，泥塑艺术的文化内涵不断丰富。两汉时期，道教兴起与佛教传入，道观、佛寺的大量兴建刺激了泥塑偶像需求，推动泥塑艺术发展。唐代时，泥塑艺术达到顶峰。宋代，泥塑艺术持续繁荣，不仅大型宗教佛像创作不断，小型泥塑玩具也开始流行，北宋东京的泥玩具“磨喝乐”在七夕期间备受青睐。元明清至民国，小型泥塑兼具观赏与把玩功能，始终在民间流传^[4]。

从艺术特性看，泥塑以黏土为主要原料，质地细腻且可塑性强。泥塑艺术的制作工艺精湛，从选泥、和泥，到塑形、彩绘，每一步都凝聚着匠人的智慧与心血^[6]。通过揉、捏、拍、刮等技法，可塑造人物、动物、植物、建筑等各类形象。黏土柔软的特性，让创作者能自由发挥想象力，随时修改创作思路。黏土成本低廉、易于获取，使得泥塑艺术更具普及性。这种可塑性对创作者心理影响深远。当双手触碰黏土，无限的创造可能激发着内心的想象力与创造力。创作过程成为情感宣泄的出口，焦虑者可通过用力揉捏泥土释放负面情绪，获得心理舒缓；充满创意者则能将脑海中的奇思妙想化为现实，收获成就感与满足感。

在题材与风格上，泥塑包罗万象。人物题材中，从名人肖像到神话角色，通过神态动作刻画展现性格情感；动物题材生动呈现生物百态，寄托吉祥如意。地域风格差异显著，陕北泥塑粗犷豪放，线条简洁有力；江南泥塑细腻优雅，注重细节与色彩运用。这些丰富题材与多样风格，既反映不同地域文化与生活习俗，也为创作者提供广阔创作空间，使其能依个人喜好与情感选择题材，进一步满足心理表达需求，让泥塑超越艺术创作，成为心灵与情感的独特载体。

（二）泥塑在心理健康教育中的作用机制

艺术疗愈是通过艺术创作、欣赏，帮助人们表达、探索和促进心灵成长的过程。作为一种专业疗法，已被广泛地应用于医疗、咨询、教育等领域^[5]。从心理学理论视角剖析，泥塑创作过程在感官统合、创造力激发、情感表达与自我认知等维度，对心理健康具有显著促进作用。

泥塑创作是多感官协同参与的过程。视觉提供创作认知基础，创作者通过观察外界或想象构思造型；触觉则是核心，双手感受泥土细腻或粗糙的质地，在揉捏中感知其韧性与可塑性，将情感融入形态塑造；听觉上，泥土揉捏时的声响营造独特创作氛围，加深沉浸感。依据感觉统合理论，视觉、触觉、听觉等多感官的协调运

作，促使大脑整合多元信息，增强注意力、记忆力与思维能力。针对注意力涣散的学生，可在专注感知与塑造泥土的过程中培养专注力，并迁移至学习生活，改善心理状态。

泥塑创作的创造性特质能充分激发想象力与创新思维。创作者可突破现实局限，将幻想化为具象艺术形象，对现实事物进行夸张变形。这种自由表达满足了内心诉求，带来创造的愉悦与成就感。

泥塑为情感表达与宣泄提供了独特途径。日常生活中受社会规范与人际关系制约，压抑的情感易影响心理健康。而泥塑创作允许创作者突破语言与现实规则束缚，将喜怒哀乐、焦虑恐惧等情绪融入泥土塑造。在创作中不自觉投射内心情感与经历，通过作品分析解读，发现潜在心理问题，实现情感宣泄与心理治愈。

泥塑创作是探索自我、深化认知的过程。创作者在构思内容、选择技法、融入情感的过程中，能更清晰地了解自身兴趣、能力与价值观。

三、泥塑在中职生心理健康教育中的应用案例分析

（一）以某中职学校泥塑主题心理健康课程为例

为落实国家加强学生心理健康教育政策，针对中职生学习压力大、人际关系紧张、自我认知偏差等问题，学校开设泥塑主题心理健康课程，以创新教育方式促进学生心理发展。课程以表达性艺术治疗理论为基石，尊重学生主体地位，融合心理健康教育目标与泥塑艺术特性。教学目标涵盖情绪调节、自我认知深化、社交能力培养及创造力激发四大维度，致力于帮助学生释放负面情绪、增强自我认同、提升团队协作能力并激发创新思维。

课程内容设置四大模块：在泥塑基础知识模块，教师系统讲授泥塑历史、文化、材料与技法，通过作品展示与实操演示，为学生奠定创作基础；情绪主题创作模块，引导学生以“情绪调色盘”等主题创作，用色彩、形状具象化情绪，分享创作体验以强化情绪管理；自我探索主题创作模块，借由“我的自画像”等主题，鼓励学生思考自我特质，在创作中明晰个人优势与梦想；团队合作主题创作模块，以小组协作完成“未来的城市”等大型作品，培养沟通协作能力。

泥塑主题心理健康课程以艺术为媒介，为中职生心理健康教育提供了有效实践路径，切实帮助学生实现心理成长与全面发展。

（二）以某中职院校泥塑工作坊为例

为积极响应国家加强学生心理健康教育政策，针对校内部分学生因学习压力、家庭环境等因素引发的焦

虑、抑郁、自卑等心理问题，结合泥塑艺术独特的教育价值，开设泥塑工作坊，为学生打造全新的心理健康教育平台。泥塑工作坊以学生心理健康与综合素质提升为核心目标。

工作坊活动流程科学有序，分为准备、开始、创作、展示分享四个阶段。准备阶段，教师依据学生实际需求制定详细计划，备齐各类黏土、工具等材料，并精心布置场地。活动开始时，教师通过讲解泥塑历史文化、展示经典作品、演示塑形手法，让学生感受泥塑魅力，掌握基础技巧。创作阶段，教师以“我的梦想”“我心中的英雄”等主题激发灵感，学生自主创作，教师则根据学生情况给予个性化指导。创作结束后，学生展示作品，分享创作思路与感受，在互动交流中相互学习，增进友谊。

泥塑工作坊成效显著。学生心理压力得到有效缓解，负面情绪减少，在专注创作中获得内心平静；创造力与想象力被充分激发，作品充满独特创意；在作品展示分享中，学生自信心增强，沟通与团队协作能力也得到锻炼。

四、泥塑在中职生心理健康教育中的应用策略

（一）课程设计与实施

在中职生心理健康教育中融入泥塑课程，需从课程目标、教学内容、教学方法及评价体系等方面进行科学设计与有效实施。

课程目标紧密围绕心理健康教育需求设定，旨在帮助处于青春期后期、心理矛盾突出的中职生缓解心理压力，释放因学业挫折、社交困扰等产生的负面情绪；借助泥塑创作过程，培养学生的创造力、自信心和自我认知能力，改善其自卑心理状态。教学内容融合“欣赏·评述”“造型·表现”艺术实践，“综合·探索”打破学科界限深化认知^[8]。教学采用示范与小组合作法，前者助学生掌握技巧，后者培养团队能力。评价兼顾作品与过程表现，全面评估学生艺术素养与心理健康提升，为课程优化奠基。

（二）师资培养与专业支持

中职心理健康教育教师需具备扎实泥塑知识与技能。知识方面，要深入了解泥塑历史文化，掌握材料特性，熟悉制作工艺。技能方面，需熟练掌握塑形技巧、雕刻能力、色彩运用及创意设计能力，以引导学生发挥想象力，提升作品艺术价值。为提升教师能力，学校可组织多种培训。邀请泥塑艺术家或经验丰富教师举办讲座，系统讲解泥塑知识；开展工作坊培训，设置不同主题和难度，让教师在实践中提升技能；鼓励教师参加培训课程和学术交流，拓宽视野，了解最新动态。

（三）家校合作与社会支持

家庭和学校在中职生心理健康教育中至关重要。家庭是学生成长的第一环境，父母的教育方式和家庭氛围对学生心理健康影响深远；学校则是学习和生活的重要场所，提供系统教育和心理支持。家校合作能整合资源，形成合力，共同关注学生心理健康。

为实现家校合作，学校可定期召开家长会，介绍心理健康教育的重要性，分享学生心理健康状况和相关知识方法，解答家长疑问，探讨解决心理问题的方法。举办家长心理健康讲座，邀请专家传授知识，设置互动环节，给予针对性建议。开展亲子泥塑活动，增进情感交流，让家长参与学生心理健康教育，观察了解学生内心世界。

结语

泥塑作为艺术疗愈载体，契合中职生心理发展需求，为心理健康教育开辟新路径。通过实践案例可见，泥塑在缓解心理压力、增强自我认同等方面成效显著。课程设计、师资培养及家校合作等应用策略，为其落地提供保障。未来，应持续深化泥塑与心理健康教育融合研究，拓展实践形式，优化资源整合，助力中职生实现心理成长与全面发展。

参考文献

- [1] 俞国良, 靳娟娟. 我国中职学校心理健康教育状况分析: 来自调研的证据 [J]. 清华大学教育研究, 2021, 42(02): 48-58.
- [2] 尚铭. 河南传统泥塑在现代环境下的创新性研究 [D]. 西南交通大学, 2011.
- [3] 刘美双. 中国泥塑艺术的起源与发展 [J]. 名家名作, 2021, (12): 100-101.
- [4] 孙元国. 中国泥塑艺术起源与发展综述 [J]. 聊城大学学报: 社会科学版, 2011(2): 2.
- [5] 徐冰沁. 艺术疗愈与心理课的碰撞和融合 [J]. 中小学心理健康教育, 2025, (06): 24-26.
- [6] 梁道怀. 非遗泥塑的活态传承与创新设计研究 [J]. 丝网印刷, 2025, (08): 95-97.
- [7] 新一凡. 中职院校心理健康教育模式的建构与实验研究 [C]// 郑州市社会学学会. 2025年社会学研讨会论文集(下册). 鄂尔多斯市准格尔旗职业高级中学, 2025: 13-15.
- [8] 刘芳林. 民间泥塑资源引入初中美术课堂实践的研究 [D]. 淮北师范大学, 2024.