

文化馆疗愈课程受众需求调研与分析

郑雯心

丽水市莲都区文化馆 浙江丽水 321000

摘要：本文以文化馆领域疗愈课程的参与者需求为对象展开专项研究，采用结构化问卷和半结构化访谈相结合的方法，对各种社会群体对于此类课程的心理认识、内容形式喜好以及主要的参与动机进行了系统的分析和探究。研究表明，处在高强度生活节奏中的都市人群对减缓心理压力、调节情绪状态的课程有明显的需要，在活动形式选择上更倾向于体验性强、互动性高的实践类课程。本研究得出的研究结果可以给各级文化馆制定出更加有针对性、效果更好的疗愈课程体系提供实证数据的支持和理论上的参考，对促进我国公共文化服务内容创新和服务模式转变有较大的实践指导意义以及前瞻性。

关键词：文化馆；疗愈课程；需求分析；服务优化

伴随着社会现代化进程的加快和生活方式的深刻变化，公众心理健康问题越来越受到社会各界的关注，在这样的背景下，各种具有心理疗愈功能的课程和服务应运而生，并逐渐得到推广。文化馆是面向基层、服务大众的中心公共文化机构，具有普惠性服务的特点、丰富空间资源的优势以及广泛的群众基础，在提供此类服务上有着独特平台优势和组织能力。本文主要目的就是利用社会科学领域规范调研的方法，从不同的demographic特征群体出发，去探究文化馆所提供的疗愈课程真实的需要、内在的期望和潜在的行为意向。研究成果可以给文化馆改善现有的服务产品、精准对接群众的精神文化需求、最后提高公共服务的效能和满意度，给出切实可行的决策依据和实践指导，从而推动公共文化服务向着更加精细化、人性化、高质量的方向发展。

一、文化馆疗愈课程的理论基础与发展背景

（一）疗愈课程的核心概念与功能界定

疗愈课程指的是，在公共文化服务的语境之下，用系统的艺术表达、音乐体验、身体运动、正念冥想等非药物性、非临床治疗性的干预方式，来帮助参与者减轻精神压力、舒缓负面情绪、增强心理韧性、促进整体心理福祉的一系列活动^[1]。它的主要思想就是在安全、支持性的团体氛围和文化审美体验里，调动起个体内在调

节能力以及自我发展潜能。相比起专业化的心理咨询或者心理治疗，该类课程更注重普及性的、预防性的和发展性的功能，在文化的浸润和体验参与中达到心理状态的调节和积极转化的目的。文化馆作为公益性文化单位，它开展疗愈课程有多个方面的优势：一是容易营造出具有沉浸感、放松性的文化体验环境；二是联结各种文化艺术资源的平台整合能力；三是服务对象面广，有利于推广心理健康促进的理念。

（二）文化馆引入疗愈课程的时代必要性与社会价值

目前由于高强度的工作竞争、复杂的人际交往以及快速的生活节奏而引发的身心亚健康状况，已经成为影响都市人群生活质量和社会和谐稳定的重要因素。公共文化服务，尤其是直接面向社区居民的文化馆，已经不仅仅是一个提供传统的文化艺术娱乐的地方，而且已经延伸到参与社会心理建设、促进全民健康福祉的层面。所以，文化馆主动策划并推出了系列疗愈课程，这是它承担新时代社会职能、回应民众深层次的精神需求的一种必然选择。一方面可以有效地弥补专业心理健康服务资源分布不均、可及性差的缺陷，用普惠、低门槛的方式给公众提供前置性的心理支持；另一方面也大大地扩展和深化了文化馆的服务内涵，使它由文化艺术技能的传授场所转变为关心人的全面发展的、重视精神健康的公共文化支持空间，进而明显提高机构的社会吸引力和综合影响力。另外，以共同体验为载体的疗愈课程，有利于建构社区成员之间的感情联系和社会支持网，从而加强社区凝聚力，塑造和谐共生的社区文化环境。

作者简介：郑雯心（1984——），女，汉族，浙江丽水人，本科，图资馆员转群文馆员，研究方向：疗愈类课程在文化馆的推广开展。

二、疗愈课程受众需求调研的设计与实施路径

(一) 混合研究方法的设计与执行过程

为保证研究结果的全面性、真实性,本次调查采取了量化研究与质性研究相结合的混合研究法。在量化研究部分,采用线上平台发放结构化的自填式问卷,问卷的内容包含了受访者的社会经济背景信息、对“疗愈”的基本认识、以往参加过类似活动的经验、对于各种课程内容和形式的偏爱程度、过去参与过类似的活动所具有的主观感受、参与愿望强度以及其产生的原因、对课时、频次、总学时数和费用水平的态度等主要方面的内容^[2]。在质性研究部分采用半结构化深度访谈和焦点小组座谈的方式,选择出具有代表性的潜在课程参与者、已经参加过类似活动的市民、文化馆一线项目策划与执行人员、从事艺术治疗、心理咨询等相关工作的专家学者等多方面的人群,以期得到对需求动因、深层愿望、体验感受和改进意见等更加丰富的、细致的和情境化的认识。整个调研过程中一共收回了500多份有效的问卷,进行了几十次的深度访谈,为之后的深入分析打下了坚实的资料基础。

(二) 主要受众群体的需求画像与特征剖析

通过分析调研数据并整理内容可知,目前对文化馆疗愈课程有明显需求的主要是哪些群体以及他们的主要特点。根据人口统计学特征分析,在25~45岁这个年龄段内,需求最旺盛的人群主要是中青年人,他们大多面临着职业发展的压力和家庭生活上的各种问题。性别上女性的关注度和参与意愿更高一些,这可能是由于社会对于情绪表达的性别角色期待不同以及女性对自我关怀的普遍重视所导致的。从课程内容偏好角度来说,以绘画、手工制作为代表的各种视觉艺术疗法以及以音乐欣赏、即兴演奏、声乐表现等为代表的音乐疗愈这两种形式更加被关注。这两种形式被看作较好地表达出情绪,并且具有较低的学习门槛。参与动机中,“缓解工作和生活压力”、“寻求情绪释放和平衡”是最重要的驱动力,其次为“认识自己、加深对自我的了解”,另外一部分受访者,尤其是新市民或者社交圈子比较小的人群,也会把参加课程当作一种交友的方式,希望能拓宽自己的朋友圈,获得他人的认可和支持^[3]。大多数被调查者都认为活动时间应该放在周末的晚上,两者相互配合;对于每次课时长度的意见来说,一般认为1.5至2小时比较合适,既能达到体验的效果,又不至于过于疲劳。

三、基于需求洞察的课程内容体系构建策略

(一) 主题模块化与课程系列化设计

为了满足不同背景、不同需要的参与者有不同的选择,文化馆要努力创建起模块化、系列化的疗愈课程体系。根据不同的压力源或者人生发展主题来设计出有目的性的课程系列,比如针对职场人士的“职场解压和能量管理”系列、针对亲子家庭的“亲子沟通与情感联结”艺术工作坊、针对女性的“自我关怀与身心平衡”系列、面向社区的“老年乐活与回忆疗愈”活动等。每一个系列可以由几个有逻辑递进关系的单次课程组成,内容上融合相应的艺术形式和心理学原理。在减压系列里可以把正念冥想的引导、压力涂鸦绘画、减压节奏敲击等环节结合起来^[4]。系列化设计有利于参与者进行持续、深入的主题探究,也会增加用户的黏性。

(二) 形式创新与体验深度优化

为了提高课程的吸引力以及实效性,在形式上要创新,增强参与者对沉浸式的体验及主动创作。应该抛弃单一的、灌输式讲座的旧有做法,而代之以高度互动、鼓励表达和创作的工作坊形式。课程引领者(导师)角色应该由知识的传授者变为过程的引导者、安全的守护者和创造性的催化者。可以采用团体艺术共创、音乐即兴互动、戏剧表演、身心整合练习等众多方式。另外一方面就是充分利用数字技术扩展服务范围,开发配套的音频引导冥想资源、线上社群分享平台,或者尝试线上线下相结合的混合式课程(线上理论学习和引导,线下实践和分享),来服务更多的群体,给不能连续到场参加活动的公众提供灵活的选择。

四、服务运营模式与长效发展机制探索

(一) 专业化团队建设与资源协同网络

高质量疗愈课程的持续供给要依靠专业队伍建设。文化馆要努力培养或者引进既有文化艺术专长,又有基础心理学和团体引导技能的复合型人才。可以采取“馆内核心团队加外部专家顾问库”运作模式。馆内团队负责整个活动策划、日常运营管理以及对用户的管理工作,与当地高校心理学系、艺术治疗协会、专业心理咨询机构、独立的艺术工作者有长期合作关系,在此基础上还建立了由跨领域专家组成的顾问团,为课程内容的研发、导师的指导和教学质量的评价提供帮助。该种模式既能够保证课程的专业性和前沿性,又可以整合更多的社会智力资源。

（二）精细化用户管理与社群化运营推广

建立用户信息系统，对参与者的基本信息、课程参与历史、反馈意见等进行管理。可以考虑实行会员制或者积分制，给长期参加者提供课程优先预约、费用优惠、参与某些内部活动的权益，培育核心用户群。推广策略要精准化，即根据不同的受众特性来开展有针对性的宣传，从而达到“圈层营销”的效果。利用文化馆自有的新媒体矩阵（微信公众号、视频号等）按照不同的课程体系目标人群的特点来制作不一样的宣传内容，比如学员体验分享视频、导师访谈、课程精彩片段等等。举办免费的公开体验课或者主题讲座，降低公众首次尝试的门槛。另外，积极同社区居委会、大型企业工会、白领公寓、商业综合体等机构合作，开展定制化团体疗愈活动或者推广课程，扩大服务的覆盖面和影响力。

五、课程效果评估与服务持续改进体系

（一）多维度效果评估框架的建立

为保证疗愈课程的实际效果并指导其不断改善，需要创建起一个科学的、多元化的评价系统。评价不能只看参加的人数多寡，应该从课程给参与者带来的实际的心理和社会影响来评价。评价框架可以分为以下几方面：过程性评价即参加者出勤率、课堂参与度、互动积极性等；即时反馈评价就是在每节课结束后用简短的问卷或者口头表达的形式来收集参加者对于课程内容、形式、导师、环境等方面的意见和主观的感受的变化；阶段性效果评价就是利用在课程系列开始之前以及之后，采用标准化的简易心理量表（压力感知量表、情绪状态量表等）来进行前后比较，也可以通过质性访谈的方式了解参加者在情绪管理、自我认识、人际关系等方面的自我报告的变化；长期影响跟踪，在结业后对参加者做定期的回访，考察课程所学技能的实际运用情况以及它给参加者的生活质量带来的长期改变^[5]。

（二）基于反馈闭环的课程迭代优化机制

建立起一个有效的“评价、反馈、优化”的闭环，是服务持续改进的途径。应该指定专人对收集到的数据进行整理、分析，定期（例如每季度或者每半年）提交课程效果评价报告。组织课程研发团队、授课导师和运营管理人员一起对评价结果进行研究，找到成功之处及不足的地方。把参与者合理的建议、评估中发现的内容薄弱环节或者形式上的缺陷，作为课程内容更新、教学

方式改进、新的课程系列开发等重要的参考。若发现某类课程的满意度一直较低或者某个环节的参与度不高时，就需要对之进行详细的分析并提出相应的改进措施。这套动态优化机制可以保证文化馆的疗愈课程服务始终保持活力，一直同受众的需求变化同步发展。

六、结论与展望

研究显示，都市人群对文化馆的疗愈课程有着明显的并且多样化的需要，其偏好表现为体验式、互动式、主题式的特点比较明显。这就给公共文化机构拓展服务内涵、创新服务方式赋予了明确的用户洞察和市场依据。未来的课程体系要按照受众的主要需求来模块化、系列化地设计，运营时要创建起以专业化团队和外部资源协同为支撑的网络，在数字化工具的支持下完成用户精细化管理以及精准推广。另外，应该创建包含过程、即时反馈和长期追踪的全方位效果评价系统，构成起一个“评价—反馈—改善”的服务改进循环，打造起高质量、可持续的文化公共疗愈服务体系。

将来可以对疗愈课程给参与者带来的长期的心理和社会功能改变做跟踪调查，并加大对实证研究的投入。另外要探索怎样把书法、民乐等本土传统文化资源创造性地转化为特色疗愈内容。数字化转型的大背景之下，线上线下的融合服务模式、使用虚拟现实等技术改善沉浸式的疗愈体验也属于需要研究的问题。经过不断的研究和实践的创新发展，文化馆有望在创建社会心理服务体系、提高全民心理健康素养方面起到更加重要的作用。

参考文献

- [1] 门珊珊, 杨丽. 晋城市文化馆: 打造群众留恋的精神空间[J]. 文化月刊, 2025, (07): 54-57.
- [2] 谭慧婷. 心智障碍未成年人群体公共文化服务的探索与实践——以佛山市禅城区文化馆实践为例[J]. 大众文艺, 2025, (09): 1-3.
- [3] 龚楚柔. 具身认知视阈下美术馆的视觉疗愈设计研究[D]. 广东财经大学, 2025.
- [4] 陈永鑑, 刘子璇. 纸扇花香包揽瑜悦: 陕西省文化馆三八节艺术疗愈系列公益活动圆满举行[J]. 百花, 2025, (03): 122-123.
- [5] 李亚男. 从艺以载道到艺以疗心: 我国文化馆艺术疗愈的创新研究[J]. 百花, 2025, (02): 106-110.