

大学生负性情绪的诗歌治疗研究

曾锦华

东莞职业技术学院，广东 东莞 523808

DOI: 10.61369/SSSD.2025060027

摘要：诗歌治疗法古已有之，是一门具有简便、有效、持久性的实践活动。结合新时代大学生负性心理情绪的现况，诗歌治疗法可以在诗歌治疗理论研究成果的普及、高校育人中诗歌疗法地位的提升、诗歌治疗中吟诵作用的发挥以及对诗歌创作与诗歌治疗内在规律的遵循上探讨大学生负性情绪诗歌调适、治疗的策略。

关键词：负性；情绪；诗歌；治疗

A Study on Poetry Therapy for College Students' Negative Emotions

Zeng Jinhua

Dongguan Polytechnic, Dongguan, Guangdong 523808

Abstract : Poetry therapy has a long history and is a simple, effective and lasting practical activity. Considering the current situation of college students' negative psychological emotions in the new era, poetry therapy can explore strategies for adjusting and treating college students' negative emotions through poetry from the aspects of popularizing the theoretical research results of poetry therapy, enhancing the status of poetry therapy in college education, giving full play to the role of recitation in poetry therapy, and following the internal laws of poetry creation and poetry therapy.

Keywords : negativity; emotion; poetry; therapy

新时代大学生由于学业、就业、情感、人际关系等诸多因素的影响，心理健康问题日益突出，其中，负面情绪主要有焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等。这既不利于大学生的健康成长，也成为影响校园安全、社会和谐的重要因素。近年来，对大学生心理健康问题的研究，重问题研究、机制建设，而具体从传统文化与大学生心理健康问题关系的角度进行的研究比较少，从诗歌的角度对大学生心理进行调适、治疗的研究也还不够。鉴于此，本文尝试运用诗歌治疗法，针对新时代大学生负性情绪进行诗歌治疗方面的有效探索。

一、大学生负性情绪的诗歌治疗现状

(一) 大学生负性情绪的心理现状

新时代的大学生面临着各种各样的挑战。紧张的学业压力、复杂的人际关系、迷茫的职业规划，再加上新媒体时代网络思想转播等影响，这些都会导致大学生产生消极迷茫、不思进取、敏感脆弱等负面情绪。中国科学院研究文章《2022年中国国民心理健康报告》显示，大约8万位大学生的心理健康情况，抑郁情况占到21.48%，焦虑风险情况占45.28%。不难判断，大学生普遍存在负面情绪问题^[1]。

(二) 大学生负性情绪的诗歌治疗现状

长久以来，学界公认，诗歌对病人，特别是对心理健康存在问题的病人，具有一定的治疗辅助功能。这是因为，诗歌是文学艺术，又是文学中的文学，具有浓烈的情感感染性，能够让读者在诗歌的艺术中得到艺术的陶冶，同时，得到身体、心灵的净

化。诗歌实现这一功能需要读者对诗歌进行吟诵、聆听、创作等方式达到心领神会的效果。但是，在就业压力、学习压力等外在条件要求下，新时代大学生在主观上更趋向功利性的选择，特别是在新媒体时代，他们的表达方式趋向简单直接，阅读追求高效。现阶段，各大高校都非常重视诗歌特别是传统诗词的教育，但是参加的学生始终比较少。诗歌治疗法，目前主要集中在中小学层面的诗歌教学上，而在大学，大学生负性情绪的对应性诗歌治疗缺乏实践性研究，研究成果较为零星^[2]。

二、大学生负性情绪诗歌治疗的价值意义

(一) 大学生负性情绪诗歌治疗的理论意义

精神分析泰斗，弗洛伊德提出，文学艺术可以让欣赏者将被压抑的本能欲望通过文学艺术进行释放和升华。上海交通大学学者叶舒宪认为，作为符号活动，文学创作在调节情感、意志和

基金项目：本文系2023年度东莞职业技术学院校级基金重点课题《大学生负性情绪的诗歌治疗研究》的研究成果。（项目编号：2023a11）
作者简介：曾锦华（1979-），女，湖南衡阳人，东莞职业技术学院，中级，硕士，研究方向为现当代文学、职业教育。

理性之间的冲突和张力，消解内心生活的障碍，维持身与心、个人与社会之间的健康均衡关系等方面，能够培养健全和完满的人性。古希腊哲学家亚里士多德认为，“文学的健康作用，在于它能帮助人在生存困境中发现一个出口，一条逃亡路线，一个医治创伤的途径”。杜甫曾以诗当药治疗疟疾和失眠。这些都是阅读诗歌得到治疗的经典范例。新时代以来，在快速发展的过程中，中国社会也发生了很大的变化，社会竞争日益激烈，各种压力扑面而来，因此，人们的各种心理隐患也不断发生，相应的负性情绪比恐惧、焦灼、烦闷、痛苦、抑郁等随之而来。在这种大的时代背景下，新时代大学生也会产生这些负性情绪。特别是面对学业压力、就业压力、父母期待的情况下，他们在日常的学习、生活中，不可避免地会有焦灼、烦闷、痛苦、抑郁等心理健康问题^[3]。

（二）大学生负性情绪诗歌治疗的现实意义

2017年《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》：“必须注重传统诗词的推广工作，在提倡滋养文艺创作的同时加大宣传教育，将传统诗词的发展和时代特点结合，进而创造出底蕴深厚、涵养人心的诗词作品，这是时代的大势所趋。同时，各高校还应该综合应用各大媒体，例如报纸、书刊、电视台和互联网等媒体，彰显传统诗词的魅力，为热爱诗词的大学生提供更多走近和学习传统诗词的机会。”从积极的向度阐释成人之道，运用诗词化解新时代大学生负性情绪的消极影响，是对传统文化传承向度的有意义的阐释^[4]。

三、大学生负性情绪诗歌治疗的实践策略

（一）普及诗歌治疗理论研究的成果，促使大学生对诗歌疗法的认同并运用

诗歌治疗法古今、中外均在。在国外，古希腊哲学家亚里士多德的悲剧净化说，对西方提出诗歌治疗法的理论具有直接的理论指导意义。1968年，美国成立了具有全国性的诗歌治疗法协会机构。1987年，美国创办了《诗歌治疗》期刊。在这些机构和期刊的影响下，诗歌治疗法在西方得到了普遍发展。作为诗歌的国度，中国诗歌虽然得到了很大发展，但是中国一直就没有提出过诗歌治疗方面的概念，更没有成体系的相关理论。尽管如此，这些并没有影响中国诗歌治疗法方面的不断向前发展。中国诗歌治疗呈现出了很多典型案例。春秋战国时期，管仲就在《管子内业》中提到，“止怒莫若诗，去忧莫若乐^[5]。”汉唐时期，明清时期，张潮在《书本草》写到，“处方二：【五经】《易》《诗》《书》《春秋》《礼记》，药性：俱性平，味甘，无毒。疗效：服之与四书同功（四书功效：服之清心益智，寡嗜欲。久服令人醉面益背，心宽体胖。）”普及诗歌治疗理论研究的成果，促使大学生在心理上认同、接受诗歌疗法。

因鲜明提出诗歌疗法概念在西方，以及其构建的理论基础，又是以西方为主，因而，在我国推进诗歌疗法研究，需要使其本土化。因此，大学生在接纳诗歌疗法的过程中，从理论上需要研究诗歌疗法的突破口。在我国，诗歌疗法的本土化研究尚欠缺，

以及对本土诗歌治疗资源的重视与挖掘也不够。为此，诗歌疗法的本土化需从外衍性本土化与内衍性本土化入手，来对治疗内容进行文化适应性改编^[6]。

（二）提高诗歌疗法在高校育人中的地位，引导学生在学习中定位自身的诗歌治疗资源

当前，高校发展偏向理工科，文科走向弱势。高校的传统《大学语文》课程走向了边缘，对应的诗歌教学内容也随之边缘。由此，大部分高校的诗歌活动处于自发状态，教师自发开设诗歌内容的选修课，学生自发的选择诗歌教学活动，结果是，诗歌教学活动规模小，学生无法通过有效途径接受诗歌教学。在新媒体时代背景下，大学生的学习、生活方式发生了很大变化，虽然大学生对诗歌有着比较高的认同，但是，在追求速度的当下，大学生对诗歌的喜欢处于表面状态，不会深入了解、学习，更不愿意花费时间、精力去研读。对此，高校应该提高诗歌疗法在高校育人中的地位，实现诗歌治疗在大学生负性心理健康管理中的作用^[7]。

中国是一个诗歌的国度。中国诗歌文化承载着中华上下五千年的文化，蕴含着丰富心理健康所需要的诗歌治疗资源。苏轼屡次被贬，但“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生雨任平生”，表达了乐观旷达、自强不息的进取精神；《论语》“子以四教，文、行、忠、信”，这对培养大学生诚信有礼、谦虚谨慎、自律一致的心理品质有积极意义；“达则兼济天下，穷则独善其身”等诗句有助于大学生积极乐观地看待学习生活。高校大学诗歌课堂，可以根据大学生负性情绪的实际情况，选择具有针对性的诗歌进行教学，或者布置相关的作业。为了更具有治疗效果，诗歌教学内容的选择，可以挖掘大学所在地的诗歌资源。对岭南地区大学生的诗歌教学，可以选择苏轼《惠州一绝》“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”进行鉴赏，阐释其热爱生活、乐观向上的诗歌内涵。诗歌治疗就是通过挖掘优秀诗歌当中的心灵抚慰功能，引导大学生调适和化解负性情绪，培养积极乐观、豁达开朗、努力追求的人生态度，正确对待人生的挫折，积极面对自我与他人^[8]。

（三）发挥诗歌治疗中吟诵的独特作用，创造条件提升吟诵在大学生心理治疗中的成效

诗歌疗法主要分为阅读和创作两类。阅读疗法作为艺术治疗法之一，它具有吟唱、诵读、抄写、鉴赏等不同的形式，其中吟诵在诗歌疗法里面最为典型。诗歌通过语言的声音和表意能力达到导泄和净化。它的主要作用是治愈住读者的心。读者通过吟诵，将诗的音乐性与文字的指意功能焕发出来，然后统一的作用于读者的心。诗歌中诗人的境遇以及诗歌所呈现出来的情感因素，与读者的境遇以及情感期待相碰撞，之后在两相碰撞中产生心理共鸣。在这种共鸣中，读者获得心理慰藉，得到心理抚慰，从而得到负性情绪的心理治疗。宋代陆游患头风病，以吟诵诗歌自疗，在《闲吟》中写道“不用更求芎芷辈，吾诗读罢自醒然”，这表明通过吟诗缓解了病痛。诗歌治疗中吟诵具有独特的治疗作用。

在学习和生活中，新时代的大学生不可避免地会遭受一定程

度的挫折、不公、委屈，其焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等负性心理情绪问题较之中学生更为严重。合理运用诗歌疗法中的吟诵能在一定程度上治疗大学生的这些负性心理情绪。对此，首先应该选择适宜诗歌，如情绪低落时，选“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”等积极向上的诗；焦虑时，选“采菊东篱下，悠然见南山”等恬静闲适的诗。第二要掌握吟诵技巧，依字行腔，注意字音的声、韵、调；依义行调，根据诗歌情感调整语调、语速，如表达豪迈情感时^[9]，语调高昂、语速稍快；表达哀婉情感时，语调低沉、语速缓慢。第三需要营造吟诵环境，选择安静、舒适、无干扰的空间，可播放轻柔的背景音乐，或在自然环境中如公园、山林等吟诵，增强沉浸感和治疗功效。对此，高校可以组织诗歌吟诵协会、社团，以及相应的吟诵活动，也可以参加各种形式的吟诵比赛。

（四）遵循诗歌创作与诗歌治疗的内在规律，激励大学生创作诗歌进而达成诗歌治疗

诗歌创作与诗歌治疗关系密切。诗歌创作是诗歌疗法中主要的两种形式之一。首先，在诗歌创作过程中，创作者需要对自身情感、经历进行梳理和提炼。通过将生活中的点滴感悟转化为诗歌意象和语言，从而更加清晰地认识自己的内心世界、价值观和人生观，如，通过写关于成长的诗，反思自己在成长过程中的变化和收获，从而更好地了解自己。然后，诗歌创作者将内心复杂的情绪，如悲伤、愤怒、喜悦等，通过文字表达出来，如在经历亲人离世的悲痛后，写一首关于思念的诗，能帮助作者把难以言说的哀伤释放出来，缓解心理压力。第三，因为诗歌创作是一种富有创造性的活动，所以，当人们成功创作出一首诗歌，会获得成就感，进而提升自信心。

受制于新媒体时代的速度、实用等观念的影响，尽管大部分学生对诗歌感兴趣，但是让其主动自觉地学习诗歌，进而创作诗歌，他们绝大部分会以不会写诗歌或者学习、就业等压力大为理由选择放弃，也就是说，新时代大学生在诗歌创作上缺乏内在的驱动因素。对此，首先，可以借助创意写作理论，让学生理解，在新媒体时代，人人都可以是写作者，人人都可以是诗歌的创作者、诗人。近年来，微信、微信公众号上的推文，出现了大量的“小诗”。第二，可以借助外力引导学生进行诗歌创作，将外力转化为学生诗歌创作的内驱力^[10]。这种内驱力，可以通过及时肯定学生的诗歌成果得以实现。学校可以组建诗歌团队，协助学生展示所创作的诗歌，如借助平台、融入朗诵的诗歌推文，还可以策划有奖励的原创诗歌活动，引导学生进行诗歌创作。第三，可以进行诗歌创编。诗歌创编是运用诗歌形式进行创作的活动。它可以凝聚一群学生进行创作，能产生长久性、群体性、积极性的效果。这些对于治愈大学生负性情绪具有积极作用。

四、结语

新时代大学生负性心理情绪客观存在，对此，必须构建大学生健康心理，调整大学生的情绪，治疗他们不良的心理情绪，提升积极的心理状态。而诗歌治疗不仅能“治病”，还能防范、治疗“未病”，弘扬积极的心理状态，给予人动力、毅力、决心和智慧，并且，诗歌治疗具有可行性和操作性，对于弘扬中华优秀传统文化更具有积极意义。

参考文献

- [1] 刘欣, 张钰, 张振. 诗歌疗法的历史管窥 [J]. 情报探索, 2020, (7).
- [2] 王珂. 论诗疗诗及诗歌疗法的价值 [J]. 长江学术, 2019, (1).
- [3] 宫梅玲. 大学生抑郁症阅读治疗典型案例及对症文献配伍 [J]. 山东图书馆季刊, 2011, (2).
- [4] 张娜民. 诗歌创作与心灵治疗初探 [J]. 南阳理工学院学报, 2010, (1).
- [5] 邹文荣. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析 [J]. 湖北开放职业技术学院学报, 2021, (34).
- [6] 郭鹏飞. 刘禹锡诗文艺术新变与创作心态研究 [D]. 吉林大学, 2024.
- [7] 梁小兰. 诗人, 世间的一个隐喻 [J]. 诗刊, 2023(16): 28–28.
- [8] 郭鹏飞. 刘禹锡诗文艺术新变与创作心态研究 [D]. 吉林大学, 2024.
- [9] 叶文涛, 孟玲玲, 刘璐, 等. 诗歌疗法视域下高校心理健康工作的探索研究 [J]. 环球慈善, 2024(11): 0166–0168.
- [10] 管晓成. 跨界: 让古诗学习“真有意思” (之一) [J]. 七彩语文: 教师论坛, 2020.