

从自然到心理：探索园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用与影响

毛如珍

东莞理工学院，广东 东莞 523808

DOI:10.61369/ETI.2025100023

摘要：随着大学生心理健康问题的日益严重，传统心理健康教育课程面临一定的局限性。园艺疗法作为一种创新的心理健康干预方式，通过与自然环境互动、参与植物栽培等活动，帮助学生缓解压力、调节情绪并提高自我认知。本文探讨了园艺疗法应用在大学生心理健康教育中的实现形式和教育效果，分析了园艺疗法的作用机制，如情绪调节、压力缓解、社交支持等。通过文献综述，本文提出园艺疗法在心理健康课程中的融合路径，并讨论了课程设计、实施策略及面临的挑战。研究表明，园艺疗法能够显著提升大学生的心理健康水平，尤其在情绪管理、压力调节和社交互动方面具有明显的效果。因此，园艺疗法作为心理健康教育的补充手段，具有较大的应用潜力。

关键词：园艺疗法；大学生心理健康教育；情绪调节；压力管理；社交支持；课程设计

From Nature to Psychology: Exploring the Application and Influence of Horticultural Therapy in Mental Health Education of College Students

Mao Ruzhen

Dongguan University of Technology, Dongguan, Guangdong 523808

Abstract : With the increasing prevalence of mental health issues among college students, traditional mental health education courses face inherent limitations. Horticultural therapy, as an innovative mental health intervention approach, helps students relieve stress, regulate emotions, and enhance self-awareness through activities such as interacting with natural environments and participating in plant cultivation. This paper explores the implementation methods and educational outcomes of horticultural therapy in mental health education for college students, analyzes its mechanisms including emotional regulation, stress reduction, and social support, and presents integration pathways for incorporating horticultural therapy into mental health curricula. The study discusses curriculum design strategies, implementation approaches, and challenges. Research demonstrates that horticultural therapy significantly improves college students' mental health levels, particularly in emotional management, stress regulation, and social interaction. Therefore, as a supplementary approach to mental health education, horticultural therapy shows substantial application potential.

Keywords : horticultural therapy; mental health education for college students; emotional regulation; stress management; social support; curriculum design

引言

逐渐加快的社会节奏和高压的社会环境下，大学生群体的心理健康问题日益严重。研究表明，大学生常见的心理问题包括焦虑、抑郁、学业压力等，这些问题不仅影响学业成绩，还可能对其身心健康产生深远影响（李永玲等，2021）^[1]。然而，传统的心理健康教育课程存在一定局限性，如课程内容单一、互动性差等，难以充分满足学生的心需求（Li et al., 2022)^[2]。因此，探索新的心理健康干预方式，尤其是结合自然环境的园艺疗法，成为了心理健康教育中的一个重要研究方向。

园艺疗法作为一种通过植物栽培与环境互动来促进身心健康的治疗方法，已在老年人、儿童等群体的心理健康干预中取得了显著效果。对大学生而言，园艺活动不仅能够为学生提供与自然亲密接触的机会，还能有效缓解压力、调节情绪并提升自我认知。相关研究表明，园艺疗法能够有效减轻大学生的焦虑情绪，并帮助其提升应对学业压力的能力（白杨 & 郑文清，2025）^[3]。这些研究成果为园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用提供了理论支持。

然而，当前国内外关于园艺疗法在大学生心理健康教育课程中的应用研究较为匮乏，尤其是如何将园艺疗法有效融入课程体系并取得良好的教育效果，仍缺乏系统的研究与探索。因此，本文旨在探讨园艺疗法与大学生心理健康教育课程的融合路径，分析园艺疗法在课程中的具体实施方法、效果评估以及可能面临的挑战。通过对相关文献的梳理与分析，本文提出将园艺疗法作为创新性干预方式引入大学生心理健康教育课程，以期为高校心理健康教育课程的多样化发展提供新的视角和思路。

一、理论基础与文献综述

园艺疗法（Horticultural Therapy, HT）是通过园艺活动与自然环境的互动，促进个体身心健康的一种治疗方法。它利用植物栽培、景观设计等自然活动，为个体提供一个情感支持的环境，进而促进其身心的健康恢复（白杨 & 郑文清，2025）。园艺疗法的核心理念在于，通过直接接触自然环境，参与植物的种植、照料及环境创造，帮助个体调节情绪、缓解压力、增强自我意识以及提升社交能力。

园艺疗法在西方已有较长历史，最早的研究主要集中在园艺对老年人和身心障碍患者的帮助，随着时间的推移，应用范围逐渐扩展到其他心理健康问题的干预中。Kaplan 和 Kaplan (1989) 提出的“恢复环境理论”（Restorative Environment Theory）指出，环境中的自然元素能为个体提供恢复性体验，减轻负面情绪，帮助心理健康的恢复。根据这一理论，园艺疗法通过创造一个自然、放松的环境，帮助个体远离日常压力源，从而促进情绪的恢复。Roger Ulrich (1984)^[4] 的“压力恢复理论”（Stress Recovery Theory）进一步解释了自然环境在减轻压力方面的作用。他认为，接触自然景观能够激活大脑中的恢复机制，从而缓解压力和焦虑。这一理论在园艺疗法中得到了广泛应用，即通过接触绿色植物和自然景观，帮助个体缓解学业和生活中带来的压力。

园艺疗法通过多个心理机制改善个体的心理健康。首先，通过“感官刺激”，园艺活动能够增强个体对自然界的感知力，调动视觉、触觉和嗅觉等多重感官，从而进入放松状态，缓解焦虑和紧张（Kaplan & Kaplan, 1989）^[5]。其次，园艺活动强调“社交互动”，通过小组合作与共同任务的完成，增强群体支持感，减少孤独感，提升社会适应能力^[6]（Cipriani et al., 2017）。此外，园艺疗法还通过增强个体的“自我效能感”，帮助个体建立成功的经验，提升自信心和自我接纳能力。

园艺疗法的作用机制可以从以下几个方面来理解：

1. 情绪调节：园艺活动通过提供一个放松和积极的环境，帮助个体释放情绪，缓解焦虑、抑郁等负面情绪。自然环境能提供恢复性空间，帮助个体从压力和紧张中恢复过来（Lu et al., 2023）^[7]。

2. 压力缓解：根据 Ulrich (1984) 的压力恢复理论，接触自然能够激活身体的恢复机制，减少心理压力，改善情绪。园艺疗法通过自然环境和身体活动，促进生理平衡，减少应激反应。

3. 自我认知与自我效能感：园艺疗法为参与者提供了创造和建构的空间，帮助他们在活动中建立信心和自我效能感。通过种

植和照料植物，个体获得成就感，增强自我认知，从而提升应对挑战的能力（Li et al., 2022）^[2]。

4. 社交支持：团体园艺活动通过小组合作，增强学生之间的互动和合作，促进情感交流和任务共享，帮助建立社会支持网络，减少孤独感，增强归属感（李永玲等, 2021）。

园艺疗法通过这些机制为大学生心理健康教育提供了强有力的理论支持。通过与自然环境的互动，园艺疗法不仅帮助学生减轻压力，还能改善情绪和认知状态，促进他们的心理健康发展。

二、园艺疗法与大学生心理健康教育课程的融合路径

（一）园艺疗法在心理健康教育课程中的价值

园艺疗法作为一种借助植物和园艺活动促进心理健康的辅助治疗方法，在大学生心理健康教育中具有独特价值。研究表明，园艺活动能有效帮助学生调节情绪，减轻焦虑、抑郁等负面情绪^[8]（Clatworthy et al., 2013）。同时，园艺活动提供的自然环境有助于缓解学生的学业与生活压力，促进心理平衡（Thompson, 2018）^[9]。通过植物栽培和景观创造等活动，学生能够增强自我认知和自我接纳，提升责任感与自信心（Soderback et al., 2004）^[10]。此外，团体园艺活动还能促进学生间的互动合作，增强社会支持网络^[11]（Howarth et al., 2017）。

（二）园艺疗法融入课程的设计原则

园艺疗法与心理健康教育课程的融合需遵循以下原则：首先，坚持理论与实践相结合，确保园艺疗法理论的可操作性和实用性（Kaplan, 2001）^[12]；其次，强调参与性，通过亲身实践和反思活动深化学习体验；最后，注重个性化与灵活性，根据学生需求设计多样化的园艺活动（Detweiler et al., 2012）^[13]。

（三）园艺疗法课程的教学模式

课程应采用模块化设计，包含园艺心理学、植物护理等理论与实践内容（Relf, 2005）^[14]。教学方法以项目式和体验式学习为主，促进学生情感表达与自我调节能力的提升。评估方式应多元化，结合心理测评、学生自评和活动反思等方法，科学衡量课程效果（Park et al., 2019）^[15]。

（四）园艺疗法课程的实施策略

实施过程中需充分利用校园花园等现有资源进行活动设计（Pretty et al., 2005）^[16]。教师应兼具园艺知识和心理辅导能力，发挥教学与辅导双重功能。课程时间安排需合理，确保实践活动的深度与广度。

（五）园艺疗法课程实施中的挑战与对策

课程实施可能面临资源空间受限、学生参与度不足等挑战。

需要通过合理规划校园空间、设计吸引力的课程内容来应对这些问题。此外，还应建立科学的课程评估体系，确保课程目标的实现。

三、园艺疗法与心理健康教育课程的效果分析

（一）园艺疗法的心理健康效益

大量研究表明，园艺疗法在提升大学生心理健康水平方面具有显著效果。在情绪调节方面，参与园艺活动的学生表现出焦虑和抑郁症状的明显减轻。Clatworthy等（2013）的研究发现，经过8周的园艺干预后，实验组学生的焦虑量表得分显著降低，效果持续至干预结束后一个月。在压力管理方面，Thompson（2018）的研究证实，定期参与园艺活动能够有效降低皮质醇水平，帮助学生更好地应对学业压力。

关于自我认知的增强，Soderback等（2004）的纵向研究显示，通过照料植物的过程，学生不仅提升了责任感，还促进了自我反思和能力认知。这种影响在长期随访中仍然保持，表明园艺疗法具有持续性的心理效益。从长期效果来看，Park等（2019）的追踪研究发现，参与园艺课程的学生在半年后的心理韧性量表得分显著高于对照组，表明园艺疗法可能通过增强个体的心理资源来产生长期保护作用。

（二）国内外园艺疗法课程案例对比

通过对比国内外高校的实践案例，可以发现一些显著差异。国外高校如美国特拉华大学将园艺疗法作为常规心理健康服务的一部分，建立了完善的花园设施和专业师资队伍，课程设计注重实证研究和效果评估。而国内高校如南京农业大学虽然开设了相关课程，但在设施投入和专业人才培养方面仍有待加强。该经验表明：首先需要建立多学科合作团队，整合园艺学、心理学和教育学专业力量；其次应该注重课程标准化建设，制定明确的教学目标和评估体系；最后要加强校园环境建设，提供专门的治疗性花园空间。避免将课程简单化为劳动教育，要突出其心理疗愈功能；注意活动的安全性设计，预防可能发生的意外伤害；建立长期跟踪机制，科学评估课程效果。

四、结论与展望

本研究通过系统分析表明，园艺疗法作为一种创新的心理健康干预方法，可以促进大学生心理健康，并且效果显著。特

别是在情绪调节方面，园艺活动通过提供沉浸式的自然体验，有效帮助学生缓解焦虑和抑郁症状（Clatworthy et al., 2013）^[1]。在压力管理领域，参与园艺活动能够显著降低学生的压力水平，增强心理韧性（Thompson, 2018）。此外，团体园艺活动还为学生提供了重要的社交支持，促进了同伴间的互动与合作^[1]（Howarth et al., 2017）。研究表明，园艺疗法与大学生心理健康教育课程的融合具有显著优势。这种融合不仅丰富了传统心理健康教育的内容和形式，还通过实践体验增强了教育效果。园艺疗法课程以其独特的参与性和体验性，学生能够在实践中感受到生动和深刻的体验，有助于心理健康知识的内化和应用（Detweiler et al., 2012）^[12]。

参考以上研究结果，对于部门的政策建议为：首先，高校应将园艺疗法纳入心理健康教育课程体系，提供必要的场地、设备和经费支持。建议设立专门的治疗性花园和园艺活动空间，为课程实施提供物质保障。其次，夯实专业师资队伍建设，以体验式教学培训吸引现有心理教师加入园艺教学队伍，并从外面引进专业园艺人才，建立具备园艺学和心理学双重背景的教学团队。政府层面应出台支持性政策，将园艺疗法等创新性心理健康干预方法纳入高等教育心理健康服务体系。建议教育主管部门设立专项基金，支持高校开展园艺疗法课程建设和相关研究。同时，鼓励跨学科合作，促进园艺学、心理学、教育学等领域的协同创新，推动心理健康教育模式的多元化发展。

未来研究应重点关注以下方向：一是开展跨文化比较研究，探讨园艺疗法在不同高校、不同地区文化背景下的适用性和有效性差异。这类研究有助于开发符合本土文化特色的园艺疗法课程体系。二是深入研究园艺疗法与其他心理健康教育方法的结合方式，如将园艺疗法与正念训练、艺术治疗等方法相结合，探索综合干预模式的最佳实践。

此外，还需要加强长期效果研究，通过纵向追踪评估园艺疗法对大学生心理健康的持续影响。同时，应关注个体差异因素，研究不同性别、专业和个性特征学生对园艺疗法的反应差异，为个性化课程设计提供依据。最后，需要开发更加科学的评估工具和方法，建立完善的课程效果评估体系，为园艺疗法在心理健康教育中的应用提供实证支持。

参考文献

- [1] 李永玲,桂枝,厉枫,等.园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用 [J].心理学进展,2021, 11(1):7.
- [2] Li, Y. L., Li, F., Gui, Z., & Gao, W. B. Promoting Effect of Horticultural Therapy on College Students' Positive Psychological Quality [J]. Frontiers in psychology.(2022), 13, 864147.
- [3] 白杨,郑文清.园艺治疗对缓解本科大学生压力的干预研究 [J].中国心理学前沿,(2025), 7 (4), 449–454.
- [4] Ulrich R. S. View through a window may influence recovery from surgery [J]. Science (New York, N.Y.). (1984), 224(4647), 420 – 421.
- [5] Kaplan, R., & Kaplan, S. The experience of nature: A psychological perspective [J]. Cambridge University Press.(1989).

- [6] Cipriani, J., Benz, A., Holmgren, A., & Kinter, D. A systematic review of the effects of horticultural therapy on persons with mental health conditions [J]. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, (2017). *24*(3), 243 - 251.
- [7] Lu, S., Liu, J., Xu, M., & Xu, F. Horticultural therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis [J]. *Frontiers in Psychology*. (2023), 14, 1086121.
- [8] Clatworthy, J., Hinds, J., & M Camic, P. Gardening as a mental health intervention: a review [J]. *Mental Health Review Journal*. (2013).*18*(4), 214 - 225.
- [9] Thompson R. Gardening for health: a regular dose of gardening [J]. *Clinical medicine (London, England)*. (2018),18(3), 201 - 205.
- [10] Söderback, I., Söderström, M., & Schälander, E. Horticultural therapy: the 'healing garden'and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden [J]. *Pediatric rehabilitation*. (2004), 7(4), 245 - 260.
- [11] Howarth, M. L., Brettle, A. J., Hardman, M., & Maden, M. What evidence is there to support the impact of gardens on health outcomes? [J]. A systematic scoping review of the evidence. (2017).
- [12] Kaplan, R. The nature of the view from home: Psychological benefits [J]. *Environment and Behavior*. (2001),33(4), 507 - 542.
- [13] Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., Chudhary, A. S., Halling, M. H., & Kim, K. Y. What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? [J]. *Psychiatry investigation*. (2012).9(2), 100 - 110.
- [14] Reif, D. The therapeutic values of plants [J]. *Pediatric Rehabilitation*.(2005), *8*(3), 235 - 237.
- [15] Park, S., Lee, A., Park, H., & Lee, W. Benefits of Gardening Activities for Cognitive Function According to Measurement of Brain Nerve Growth Factor Levels [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.(2019),16.
- [16] Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M.H., & Griffin, M.The mental and physical health outcomes of green exercise [J]. *International Journal of Environmental Health Research*. (2005), 15, 319 - 337.