

表达性心理治疗技术在大学生心理教育中的应用对策分析

侯中太¹, 侯恣帜^{2*}

1. 四川轻化工大学教育与心理科学学院, 四川自贡 643000

2. 博洛尼亚大学心理学院, 意大利博洛尼亚 40126

DOI: 10.61369/RTED.2025210029

摘要: 随着社会环境持续演化, 当代大学生群体面临的心理压力不断向多元化发展。传统的心理健康教育模式无法达到深度介入与个性化支持的辅导效果, 而表达性心理治疗技术采用非语言、体验式、创造性的方式, 为干预大学生心理困境提供了新思路。本文即以此为基础展开研究, 首先梳理了表达性心理治疗技术的内涵与理论基础, 继而从对象需求、教育模式和资源保障三个层面深入分析了大学生心理教育困境, 并从课程体系建设、团体辅导应用、师资队伍培养以及效果评估与反馈等多个维度提出表达性心理治疗技术的应用与实践范式, 以此全面提升大学生心理教育的实效性、吸引力和普及度。

关键词: 表达性心理治疗; 大学生心理教育; 艺术治疗; 创造性表达

Analysis of Application Countermeasures of Expressive Psychotherapy Technology in College Students' Mental Health Education

Hou Zhongtai¹, Hou Minzhi^{2*}

1. School of Education and Psychological Sciences, Sichuan University of Science & Engineering, Zigong, Sichuan 643000

2. School of Psychology, University of Bologna, Bologna, Italy 40126

Abstract: With the continuous evolution of the social environment, the psychological pressure faced by contemporary college students has been developing in a diversified direction. The traditional mental health education model fails to achieve the counseling effect of in-depth intervention and personalized support. However, expressive psychotherapy technology, which adopts non-verbal, experiential and creative methods, provides new ideas for intervening in college students' psychological predicaments. Based on this, this paper conducts research. It first sorts out the connotation and theoretical basis of expressive psychotherapy technology, then deeply analyzes the dilemmas in college students' mental health education from three aspects: object needs, educational models and resource guarantees, and proposes the application and practice paradigm of expressive psychotherapy technology from multiple dimensions such as curriculum system construction, group counseling application, teachers' team training, and effect evaluation and feedback, so as to comprehensively improve the effectiveness, attractiveness and popularity of college students' mental health education.

Keywords: expressive psychotherapy; college students' mental health education; art therapy; creative expression

引言

当前社会背景下, 大学生不仅面临着社会竞争加剧与生活方式变革等环境影响, 同时也需要面对学业、家庭、人际、情感、就业等诸多压力, 其心理健康问题逐步成为高校人才培养的关注焦点之一。传统心理健康教育大多采用专题课程、专家讲座、个体咨询等方式展开, 在普及性层面有着较大的优越性, 但难以触及学生的深层情感, 尤其在化解学生内心潜在心理冲突与推动学生人格塑造和成长方面表现不佳。因此, 表达性心理治疗技术成为教师选择的重要手段, 其可以通过绘画、音乐、舞动、沙盘、心理剧等具有象征性的、非语言的媒介, 与学生建立心灵沟通的桥梁, 为学生提供安全、间接的情感宣泄通道与自我探索路径。

一、表达性心理治疗技术概述

表达性心理治疗技术是一种以非语言媒介和创造性过程为载

体的非常规心理治疗方法, 其旨在借助外部体验与感受, 引发内在思想、情感的表达, 强调“表达即疗愈”的核心思想^[1]。

从形式上来说, 该技术主要包括绘画、雕塑、音乐、舞蹈、

戏剧、沙盘游戏、写作等治疗方式，其关键在于绕开个体的理性防御，从潜意识对话与表达层面将其内心世界进行外化，进而借助其作品或行为完成治疗^[2]。

从理论依据上来说，该技术以精神分析理论为依托，强调通过象征与原型分析心理学问题，而艺术表达可以有效了解人的潜意识^[3]。同时，其强调人本主义理论，借助个体的自我实现倾向，通过创建“无条件积极关注”的环境，达到引导个体自我探索与成长的目的^[4]。

从核心优势上来说，该技术具有三大特征。一是安全性，其治疗过程借助第三方媒介完成表达，可以降低个体的防御意识与羞耻感；二是体验性，其强调“在做中学，在体验中疗愈”，可以深化个体对自我与内心世界的认知，促使其建立知行合一的观念；三是全员性，其实施过程不需要个体具备任何艺术或表演技术，可以适用于不同特质的学生群体。

二、大学生心理教育面临的困境

（一）教育对象：学生心理需求的多元化与隐蔽化

第一，需求多元化。当代大学生的心理问题不断演化，从传统的学业适应、人际困扰等问题，逐步扩展到内心空虚、生涯迷茫、身份认同危机、家庭关系处理、情感交往障碍等更深层次的障碍，而传统单一的心理教育内容与方式无法满足学生需求。

第二，问题隐蔽化。在“病耻感”和“强者逻辑”影响下，多数大学生缺乏主动寻求帮助的意识和心态，导致心理问题不断演化加重^[5]。传统的心理教育模式具有一定被动性，无法达到防患于未然的效果。

第三，表达理性化。当代大学生在自我心理问题分析中大多习惯使用逻辑与语言展开分析，即使其理解其中的道理，但仍然在面对现实时难以保持健康心态。其情感与认知分离的特征无法通过简单的课堂教学达到干预目的，必须依靠能触及内心情感的干预手段。

（二）教育模式：传统方法的单一性与滞后性

第一，方法单一性。当前教师在心理教育活动中主要采取知识传授与认知疏导的方式，比如心理健康专题课程、专题讲座活动等。该类方法有利于提升学生的心理学认知，但难以有效转变学生的心态、行为与情绪模式。

第二，互动性不足。传统心理教育课程与活动具有单向灌输的特征，学生处于被动学习状态，不仅难以引起学生的学习动机与参与积极性，而且无法留下深刻的体验与情感共鸣，导致教育效果与辅导作用不佳。

第三，针对性滞后。传统心理教育课程具有固定内容的特征，其无法根据学生当前的状态与需求提供个性化、动态化的心理支持，也无法达到即时性与灵活性的服务响应，使得教育内容与学生心理需求出现脱节问题。

（三）教育资源：专业师资与系统支持的匮乏

第一，专业师资短缺。当前高校心理健康教师与心理辅导咨询师的数量不足，其中掌握表达性治疗技术的教师数量更为稀

少。多数教师只具备传统心理学课程授课与常规咨询服务的能力，缺乏表达性技术的系统性学习与实践经验。

第二，体系化整合不足。当前部分学校正在推行表达性心理治疗技术的教学应用，但其大多采用零散的“工作坊”“活动月”等项目形式，既没有与团体辅导、危机干预等核心工作内容进行整合开展，也没有建立长效化、持续化推行的规范与机制。

第三，硬件与经费限制。表达性心理治疗技术的应用与实施通常需要建立在专业治疗室的环境条件下，比如艺术治疗室、沙盘室、音乐放松室等。但目前多数高校并未针对心理教育提供充足的场地、设备与经费支持，导致其应用推广难以落地。

三、表达性心理治疗技术在大学生心理教育中的应用对策

（一）构建“表达性技术+”的多元化心理课程体系

1. 融入现有课程内容

高校应在《大学生心理健康》等传统心理教育必修课程或选修课程中融入表达性心理治疗相关内容，为学生提供基础层面的心理学认知，为后续参与对应活动提供辅助。例如在“情绪管理”课程模块中，教师可以引入“情绪色彩绘画”专题内容，帮助学生从色彩表达层面分析情绪状态^[6]。

2. 开设专项选修课

高校应针对性开设《艺术与心灵成长》《表达性写作》《音乐心理调适》等选修类课程，为学生提供更深层次接触与体验表达性心理治疗的平台与途径，让学生能够结合自身的兴趣爱好与特长选择合适的表达性心理治疗形式，以此达到更好的干预效果。

3. 线上线下联动

高校还应通过线上平台组织学生参与表达性创作的活动与任务中，并结合线下课堂的分享与讨论，达到更好的联动效果。例如教师可以通过新媒体发布“每日一画心情日记”的活动，要求学生根据心情绘画并在评论区上传；而后在课堂教学中，教师可以选择学生上传的画作进行分析，帮助学生解读其情绪状态与变化。

（二）深化以主题为导向的表达性团体辅导应用

1. 构建发展性主题

教师应针对当前大学生普遍存在的心理问题，设计系列化的团体辅导主题活动。例如可以分别针对人际关系、职业生涯、心理压力等专题开设“人际边界心理剧”“生涯探索沙盘”“舞动压力释放”等团体项目活动，以此通过团队互动与创造性表达达成心理干预目的。

2. 设置干预性主题

对于具有特定心理困扰的学生，教师则可以聚焦对应的主题设置团体活动。比如可以分别针对情绪控制、创伤后成长等主题开设“情绪困扰艺术治疗”“创伤后成长写作”等团体活动，以此提供深入的心理支持^[7]。

3. 建立团体活动资源库

教师应总结经验，开发一批符合当前学生心理问题的表达性

团体辅导方案，既要形成标准化、可操作的实施规范，又要建立活动指导手册，以此达到便于推广和复制的效果，确保所有教师均可利用该资源实现专业化的表达性团体辅导。

（三）加强复合型心理师资队伍的培养与建设

1. 建立系统化培训体系

高校应将表达性心理治疗技术纳入心理教师培训发展的核心内容，并建立“工作坊+长期培训+个案督导”的可持续发展模式^[1]，逐层递进地促进和提升教师的实操能力。通过工作坊，可以为教师提供交流合作与实践学习的平台；专题课程可以持续深化和更新教师对相关知识与理论的掌握；个案督导可以辅助教师不断优化教学方案与策略。

2. 跨学科合作

高校应推动心理教师与艺术学院、音乐学院、文学院等专业方向的教师进行合作，并共同开发对应表达性艺术形态的心理健康干预课程，以此达到资源优势互补的效果。

3. 建立教研共同体

高校在校内外组建“表达性心理治疗技术教研小组”，一方面要为教师创造更便捷的学习、讨论与交流平台，另一方面可以定期开展案例研讨、技术演练、教学反思等活动，以此不断促进专业知识的共享与迭代，提高教师群体的综合素养^[9]。

（四）建立动态化、过程性的效果评估与反馈机制

1. 实施过程性评估

针对表达性心理治疗课程与活动，教师应建立过程性评估措施，通过观察记录、作品序列分析、学生反思日记等方式，对学

生在创作过程中的投入度、情感变化和自我觉察等要素进行评价，以此呈现学生心理变化过程与成长阶段。

2. 建立多元化评估指标

评估指标应从学生心理健康水平、心理问题症状减轻以及积极心理资本提升等方面进行分别设置，尤其要关注自我效能感、韧性、希望、乐观等指标的成长，以此达到提前预警的效果^[10]。

3. 建立反馈闭环

教师应定期采集学生心理反馈与学习体验，了解其对当前表达性心理治疗课程与活动的感受与了解。同时，教师也要根据反馈优化和调整活动设计，以此构建“实践—评估—反馈—改进”的良性循环。

四、结语

综上所述，表达性心理治疗技术是大学生心理教育改革和发展的重要方向，其不仅可以为传统心理课程注入鲜活的创造力，而且可以带给学生更深刻的人文关怀。表达性心理治疗与心理教育的结合，不仅需要从技术层面进行嫁接与联动，而且可以从教育范式层面进行革新，以此达到“知识本位”向“体验本位”与“人格本位”转化的目的。因此，高校心理教师应主动拥抱变革，并通过系统化的课程构建、深化的团体应用、专业的师资培养以及科学的评估反馈，为学生构建优质、高效、科学且有趣的心理健康教育范式，以此将表达性心理治疗技术融入心理教育工作的全过程，并着重培养大学生理性平和、积极向上的社会心态，挖掘其心灵深处的成长动力与巨大潜力。

参考文献

- [1] 黄玉凡. 表达性艺术治疗融入高校心理教育教学的研究与实践 [J]. 社会与公益, 2024, (07):137-139.
- [2] 郑秋强, 陈薏悦, 杨薇薇. 表达性艺术治疗团体辅导对大学生宽恕水平的干预研究 [J]. 西部学刊, 2023, (22):111-114.
- [3] 马千珉, 周建萍. 表达性艺术治疗在大学生心理素养提升中的作用 [J]. 煤炭高等教育, 2023, 41(05):106-110.
- [4] 张凯璇. 融入表达性艺术治疗的艺术院校大学生心理健康课程建设——以南京艺术学院为例 [J]. 大众文艺, 2023, (02):126-128.
- [5] 陈嘉婕, 王卓凯, 孟硕. 表达性艺术治疗用于大学生心理健康教育课程探究 [J]. 北京教育(德育), 2022, (01):85-88.
- [6] 陈嘉婕, 宋文莉, 李红菊, 薛羽佳. 表达性艺术治疗对大学生抑郁焦虑情绪干预探讨——以北京师范大学为例 [J]. 艺术教育, 2021, (12):38-41.
- [7] 王雯. 表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中作用 [J]. 国际公关, 2020, (12):353-354.
- [8] 庞邦君, 韦俞伽, 唐清华. 表达性艺术治疗在我国高校大学生心理健康教育中的应用 [J]. 科教导刊(下旬刊), 2020, (27):171-172.
- [9] 高苗. 大学生童年创伤经历对成人依恋的影响机制及表达性团体心理干预研究 [D]. 苏州大学, 2020.
- [10] 陶丹. 表达性艺术治疗对大学生心理健康教育的影响作用 [J]. 艺术品鉴, 2019, (35):113-114.