



国家新闻出版署

National Press and Publication Administration

站内搜索输入 类别

[首页](#)

[信息发布](#)

[办事服务](#)

[信息公开](#)

首页 > 查询结果

- [头条](#)
- [要闻信息](#)
- [图片新闻](#)
- [视频新闻](#)
- [通知公告](#)
- [业务动态](#)
- [地方工作](#)

期刊/期刊社查询

机构名称	艺术教育
刊号	11-1188/J
类别	期刊
主管单位	文化和旅游部
主办单位	中国文化传媒有限公司
语种	中文
出版状态	正常
备注	

艺术疗愈在大学生心理健康教育中的运用研究

王语堂
南通大学艺术学院

摘要：随着大学生心理健康问题日益受到重视，高校心理健康教育形式的创新已经成为迫切需求。艺术疗愈以其多元的表达形式、柔性的疗愈特质为大学生心理健康教育模式革新提供了新路径。文章在厘清艺术疗愈的起源发展、基本概念及主要特点的基础上，讨论其在大学生心理健康教育中的应用现状及现存问题，并从课程普及、活动浸润、咨询介入三个维度系统提出艺术疗愈在大学生心理健康教育中的科学运用策略，以期对相关研究与实践提供有益参考与借鉴。

关键词：艺术疗愈；大学生；心理健康；教育运用；

专辑：哲学与人文科学/社会科学Ⅱ辑

专题：文艺理论/教育理论与教育管理/高等教育

分类号：G645.5;G441;J0-05

在线公开时间：2026-08-13 18:11（知网平台在线公开时间，不代表文献的发表时间）

👍 ☆

[📖 CNKI AI阅读](#) [</> HTML阅读](#) [📄 原版阅读](#) [📁 CAJ下载](#) [📄 PDF下载](#) [📄 我是作者，免费下载](#)



手机扫码阅读

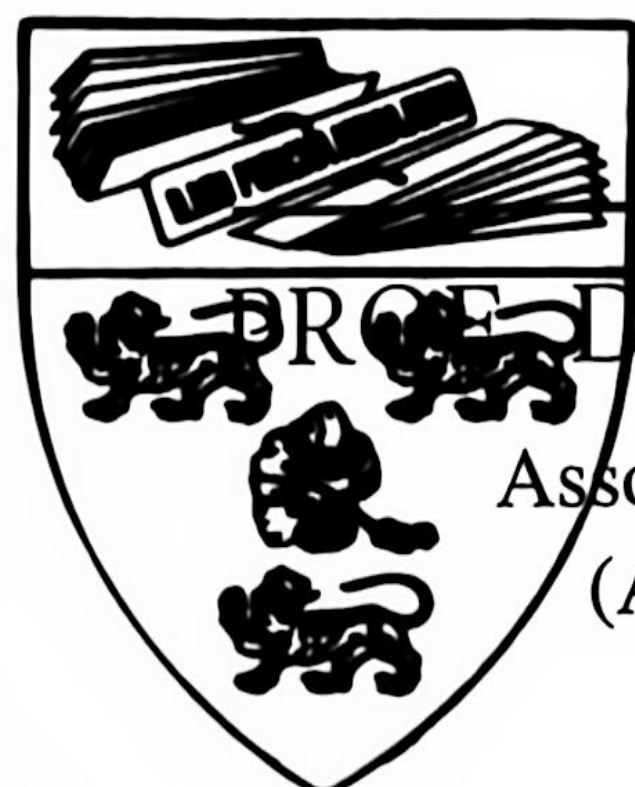
Certificate of Achievement

THIS CERTIFICATE IS AWARDED TO

YUTANG WANG

(NANTONG UNIVERSITY)

for winning **First Place** in the
Sustainable Entrepreneurship Summer School Conference
on 22 August 2025



DR. YVONNE LIM ALLIAN
Associate Deputy Vice-Chancellor
(Academic and International)

Universiti Malaya

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This certificate is awarded to

YUTANG WANG

(NANTONG UNIVERSITY)

in recognition of their dedication and
valuable contributions to the

**UK-MUC SUSTAINABLE ENTREPRENEURSHIP
SUMMER PROGRAMME 2025**

held from
18 to 22 August 2025



PROFESSOR DR. YVONNE LIM AI LIAN

Associate Deputy Vice-Chancellor
(Academic & International)
Universiti Malaya



中国药科大学
CHINA PHARMACEUTICAL UNIVERSITY

新时代 国乐情

江苏省大学生民族器展演奏活动





志愿服务证书

王语堂同学/同志：

感谢您积极参加4月25日举办的江苏省城市足球联赛南通队主场赛事文艺志愿活动，志愿服务时长共计40小时。作为志愿者，您在本次活动中无私奉献、吃苦耐劳，用实际行动践行了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，表现优秀，为圆满完成市委、市政府交办的此次文艺演出工作任务贡献了力量。



2026年5月





南通大学艺术学院
School of Arts Nantong University

聘书

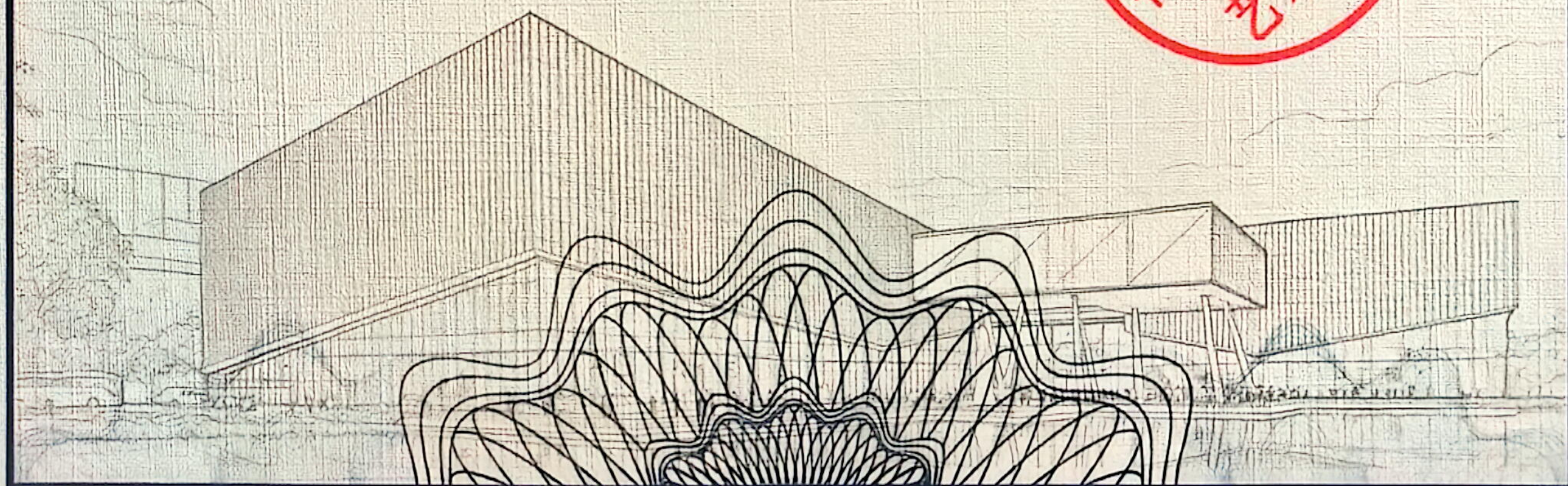


王语堂：

兹聘请你为我院辅导员助理，聘期一年，
自2026年3月—2027年3月。

特发此证。

南通大学艺术学院
2026年3月6日





南通大学第十五届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛
东北振兴产业升级专项赛校内选拔赛

获奖证书

信息科学技术学院

苗思甜、汤金灿、邹宇涵、郑思雨、黄晨远、박한나、조승우、백유진、이미선、王语堂、高可怡、李思豪、李雨诗涵、朱凯、徐婕、王春阳、유동직、교수님、박혜진、교수님 同学：

你(们)的项目《 中韩声乐艺术交流与东北冰雪文旅融合创业计划 》
在南通大学第十五届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛东北振兴产业升级专项赛校内选拔赛中荣获

三等奖

指导老师：朱凯、徐婕、王春阳、유동직、교수님、박혜진、교수님
特颁此证，以资鼓励。



艺术疗愈在大学生心理健康教育中的运用研究

王语堂

(南通大学艺术学院 江苏南通 226019)

【内容摘要】随着大学生心理健康问题日益受到重视，高校心理健康教育形式的创新已经成为迫切需求。艺术疗愈以其多元的表达形式、柔性的疗愈特质为大学生心理健康教育模式革新提供了新路径。文章在厘清艺术疗愈的起源发展、基本概念及主要特点的基础上，讨论其在大学生心理健康教育中的应用现状及现存问题，并从课程普及、活动浸润、咨询介入三个维度系统提出艺术疗愈在大学生心理健康教育中的科学运用策略，以期为相关研究与实践提供有益参考与借鉴。

【关键词】艺术疗愈；大学生；心理健康；教育运用

中图分类号：J0 文献标识码：A 文章编号：1002-8900(2026)14-0244-04

艺术疗愈作为依托音乐、绘画、戏剧、舞蹈等艺术形式的新型疗愈方式，较为契合当代大学生心理疏导的现实需要：参与艺术疗愈能放松心情、舒缓情绪、排解压力，故而在高校心理健康教育中的应用价值及发展前景都十分突出^[1]。

一、艺术疗愈的起源和发展

艺术疗愈(Art Healing)是一种结合创造性艺术表达与心理治疗的专业方法，其根脉可以追溯到我国最早的医学典籍《黄帝内经》。该典籍中提出的“五音疗疾”理论——将宫、商、角、徵、羽五种音调与人体五脏相对应，通过音律来调和气血、平衡阴阳，实现身心疗愈。《史记·乐书》中也记载：“故音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也。”这句话生动阐释了音乐对人的多层次影响，不但可以疏通调和人的“精”与“神”，还可以调和并端正人的内心与品性。同时，西方亦有艺术疗愈的相关记载，古希腊哲学家柏拉图在其晚期著作《蒂迈欧篇》中也留下了这样的思考：“音乐能够进入人的听觉并被我们接受，乃是因为我们具有和谐的本性……和谐的用处是纠正人的灵魂运行，即当它偏离时回到和谐正轨上。”这些散落在不同时空的文字，不约而同地揭示了

一个共识：音乐对人身心的疗愈之力，自古有之。

虽然艺术疗愈实践有极长的历史，但作为一门独立学科，艺术疗愈起源于西方国家，又随近代心理学的成熟而逐渐系统化。艺术疗愈在18世纪后期进入初始阶段，当时欧洲的医生已经开始把艺术创作作为精神疾病患者的正式辅助治疗手段。20世纪70年代，在英国、美国、法国、加拿大诸国形成了相对完善、成熟可行的学科体系及行业标准。进入21世纪，艺术疗愈已经在部分欧美国家被十分成熟地应用于教育、心理治疗、医疗保健各领域。

从目前各国艺术疗愈发展之路可以看出，不同国家已经走出各具特色的路径：美国的艺术疗愈主要用于心理创伤者、生活困难者及有自我成长需求的人群；英国更突出美术材料的应用；澳大利亚的艺术疗愈将心理动力理论与视觉艺术形式结合用于心理保健及疾病治疗。在我国，艺术疗愈的整体发展仍处于初步探索的时期。早在1989年，我国便已有少数院校开设了音乐治疗专业，标志着这一领域正式进入国内的学术视野。但在随后的很长一段时间里，学科建设的推进都较为缓慢。近年来，在高校范围内，如何将艺术疗愈应用于大学生心理健康教育，不少理论探讨与实践尝试已在悄然展开。

作者简介：王语堂(2002-)，男，江苏镇江人，南通大学艺术学院音乐学(师范)专业2023级本科生，研究方向：音乐疗愈。

二、艺术疗愈的概念和特点

(一) 艺术疗愈的概念及相关理论

学术层面关于艺术疗愈的理解存在多种解释。本文认为,艺术疗愈主要是在艺术创作过程中建立的一种疗愈性对话。只是谈话不用语言,而是以绘画、音乐、舞蹈等形式建立起一个安全而具象化的表达空间,使个体内心模糊、被抑制甚至是未被察觉的种种情绪和冲突可视化、听觉化或可触觉化,并在这一过程中完成从不可言说到具象呈现的转化。

根据美国心理生物学家罗杰·斯佩里的左右脑分工理论可知,人们利用左脑思考说话和做逻辑分析等,而情绪体验、创伤记忆及各种意象等则更多地储存在右脑中,传统的谈话疗法有时难以触及它们。诸如随意地涂鸦、随着肢体翩然起舞或者发声性地即兴之类的艺术创作,能够调动或唤起人右侧大脑的认知及感受功能,为情绪打开专用的“侧门”。而心理投射理论是将心理投射到象征层面和潜意识层面上来。根据这个解释,当人们不是有意识地自由挥洒时,情结、动机还有内心的矛盾冲突会自然而然地投射到作品上。

(二) 艺术疗愈的特点

1. 艺术疗愈的非语言表达

非语言表达是艺术疗愈最根本、最突出的特点。传统心理健康教育及心理咨询中语言是主要沟通手段,但是有其局限:大学生处在青春期向成年期过渡的关键时期,内心世界本就复杂多变,难以充分、准确地表达自身感受。艺术疗愈打破了语言表达的种种壁垒,为大学生提供了多种非语言表达的途径:在艺术创作及体验过程中,大学生不必借助语言,而是以色彩、线条、构图、旋律、节奏、肢体动作等非语言符号直接抒发情感、表达自我。更难得的是,非语言表达毋须遵守逻辑规则,也不用顾虑被误解或评判,故而大学生可在安全、自由的氛围中释放深层情绪、无声地倾诉,以契合当代大学生复杂、细腻、多变的心理状态。

2. 艺术疗愈的多学科交叉

艺术疗愈绝不是某一门学科的单产物,实质上是艺术学、心理学、神经科学、教育学、社会学诸学科理论及方法高度融合、彼此联结的复合型领域。

其中,艺术学为艺术疗愈提供了多种表达载体及明确的审美内核,而艺术本身所蕴含的审美价值又能让参与者在参与过程中获得愉悦体验,这是心理疗愈自然和有力的起点。心理学为艺术疗愈提供直接、明确的理论支点,精神分析理论、人本主义理论、积极心理学理论都对艺术疗愈有较为清楚、彼此补充的指导意义:精神分析理论用来分析艺术作品中所呈现的潜意识内容,人本主义理论用来创设安全、接纳的疗愈环境,积极心理学理论用来促进积极心理品质的发展,三者构成艺术疗愈的核心逻辑。神经科学为艺术疗愈的效果提供了扎实、有力的科学佐证。艺术创作及欣赏能促进多巴胺、血清素等“快乐激素”的分泌,从而切实缓解焦虑、抑郁等负面情绪。教育学就艺术疗愈在高校的应用给出了十分清晰、有逻辑性的实践框架,说明了如何将艺术疗愈融入心理健康教育课程、活动设计及咨询服务之中,做到疗愈与教育目的统一。社会学从艺术疗愈在群体中的应用角度出发,提出用艺术疗愈社群的方式促进学生互为支持、彼此关怀,由此培养社交能力、增强归属感。多学科交叉融合使艺术疗愈既有艺术的感染力、趣味性,又具有心理学的科学性、专业性,有利于满足大学生的心理健康需求。

3. 艺术疗愈的多元化媒介

艺术疗愈媒介具有多元性,涵盖视觉艺术、听觉艺术、表演艺术等。它能很自然地适应不同学生的兴趣特点、个性特征,为大学生提供丰富、得宜的选择空间。除了传统艺术媒介以外,艺术疗愈所用媒介已经广泛拓展:数字艺术媒介契合当代大学生数字生活的习惯,能很好地提供便捷、灵活的创作方式;自然艺术媒介诸如花艺、木艺、户外写生等,将艺术创作与自然体验有机结合;民俗艺术媒介诸如剪纸、刺绣、传统戏曲等,把本土文化元素自然地融入艺术疗愈之中,既有利于增强文化认同感,又让疗愈过程富有情趣。因此,借助多种媒介,艺术疗愈得以突破场景、工具的种种限制,课堂教学、校园活动、心理咨询室、宿舍空间皆可成为艺术疗愈的适宜场域。

4. 艺术疗愈的普适性参与

艺术疗愈有十分突出的普适性,参与门槛极低,可做到“人人可参与、人人能受益”。艺术疗愈重视过程而结果,其根本价值就在于参与过程时的情感体验及自我

达,而不是所完成作品的艺术水准。因此,绘画时线条是否流畅、音乐创作是否专业、戏剧表演是否到位,都不影响疗愈效果。也正因如此,艺术疗愈营造出一种无压力、无评判的安全氛围。艺术基础薄弱的学生宜于用涂鸦、哼唱、肢体摆动等形式直接、充分地释放情绪,而有一定艺术基础的学生可以用更自觉、更成熟的创作方式达到疗愈目的。艺术疗愈能满足不同学生群体的需求。此外,艺术疗愈的参与形式十分丰富,有引导个人独立反思的创作,也有小组合作创作,诸如集体绘画、合唱、戏剧编排等,还有大型校园艺术活动,诸如艺术展览、文艺汇演等,能令学生在集体活动中体会归属感、获得成就感。因此,这种高普适性的参与特征使艺术疗愈更易于覆盖高校各类群体,成为高校心理健康教育中极有推广价值的手段。

三、艺术疗愈在大学生心理健康教育中的运用现状

虽然近年来大学生的心理健康教育受艺术疗愈的影响不断提升,但还处于应用相对比较狭隘、覆盖面较小的阶段,高校开展的相关实践研究亦主要体现在应用范围较为局限、疗愈水平参差不齐与技术发展较为缓慢三个方面。

(一)应用范围存在局限

目前,艺术疗愈实践主要集中在艺术类高校、重点综合性大学,以及部分有较好心理健康教育工作基础的高校。有些地方性普通高校以及高职高专,由于资源不充足等原因无法较为完善地开展艺术疗愈活动。

目前,艺术疗愈在常态化心理健康课程教学、日常校园文化建设中的融入尚不充分。具体而言,高校心理健康课程仍以理论讲授为主,没有系统、扎实的课程设计,也缺少对应的实践环节。同样,校园中现有的艺术类活动多以娱乐、表演为直接目的,尚未确立明确的心理疗愈目标,因此艺术的疗愈功能未真正发挥^[2]。

(二)疗愈水平的参差不齐

由于目前没有统一的行业标准及规范的实践指南,高校艺术疗愈的实施水平参差不齐,疗愈效果难以保证。艺术疗愈从业者主要是高校心理健康教师或艺术专业教师,但二者往往存在专业短板:心理健康教师有心理学专业知识,但是缺乏系统的艺术理论及实践技能,因此不易

引导学生做有深度、有意味的艺术创作;而艺术专业教师虽有扎实的艺术功底,但是缺乏心理学及艺术疗愈的专业训练,故不能准确判断学生的心理需求,也难以自然地将艺术创作与心理疗愈结合^[1]。

虽然目前高校已有不少艺术疗愈项目的尝试,但由于部分实施者专业能力有限,存在“重形式、轻内涵”的问题,即仅组织学生进行绘画、唱歌等艺术活动,既未设定明确的疗愈目标,缺少科学合理的过程引导,也没有对结果予以系统评估,使得疗愈之成效大打折扣。

目前,高校的艺术疗愈实践多为零散化、碎片化的尝试,因此存在若干问题:第一,高校中的一些艺术疗愈项目缺少长期规划,难于形成稳定的课程体系、成熟的活动机制及可复制、可推广的模式。第二,高校之间缺乏良性互动,尚未建立有效的经验交流平台。第三,目前,高校相对缺乏科学的艺术疗愈效果评估体系,以及量化指标及长期跟踪调研,较难客观、可靠地确定艺术疗愈的实际效果及改进方向^[4]。

(三)技术发展的缓慢性

目前高校中所开展的艺术疗愈仍以传统艺术媒介及实施方式为主,对数字技术、人工智能等现代科技的应用尚十分有限。虽已有若干高校引入数字绘画、音乐制作软件等简单的数字工具,但是尚未充分挖掘出科技在艺术疗愈中真正的潜力,因此缺乏虚拟现实(VR)艺术疗愈、在线艺术疗愈平台之类有实质突破的技术应用模式。

虚拟现实技术可以为学生创设沉浸感强、有感染力的艺术体验环境,有利于其进入疗愈状态;而在线艺术疗愈平台能突破时空限制,方便学生获得线上疗愈服务,但目前二者在高校艺术疗愈中的应用尚处在探索阶段,尚未得到充分推广。更重要的是,目前高校艺术疗愈的数字化资源建设尚薄弱,缺少优质的线上课程、系统的数字素材库、成熟的远程指导平台等资源,因此尚不能很好地满足学生多样化、个性化的疗愈需求,也难以自然地覆盖校外实习、居家等不同场景的心理支持需求。

四、艺术疗愈在大学生心理健康教育中的运用研究

针对当前艺术疗愈在大学生心理健康教育中的应用

现状与问题,结合当代大学生的心理发展特点与心理健康需求,应从课程普及、活动浸润、咨询介入三个维度,构建科学、系统、高效的艺术疗愈应用体系,充分发挥艺术疗愈的育人价值。

(一) 心理健康课程中艺术疗愈知识的普及

心理健康课程是高校以解决学生心理问题为主要目标的重要课程。艺术疗愈系统地融入高校心理健康课程教学设计中,需通过优化课程与创新教学形式的方式实现“理论+实践+创新”的全新心理健康教学体系。在课程内容设置上,可增加艺术疗愈相关模块的比重,除增加有关艺术疗愈的一些基本理论以外,还需要和各艺术专业教师一起商讨如何能在课堂上开展绘画疗愈、音乐疗愈、舞蹈疗愈等多种课堂活动。如课上组织学生开展“情绪涂鸦”,这样的课堂既可以展现艺术的美感也可发挥专业性优势,将实用性的艺术疗愈知识和疏导方式传递给学生^[5]。

(二) 日常校园生活中艺术疗愈活动的浸润

高校是学生活动的主要场所,应依托校园组织体系,在校园环境中以循序渐进的方式将艺术疗愈融入学生日常生活的方方面面。这些组织都是直接面向青年学生的,拥有丰富的日常工作指导经验,了解广大学生的需求,可以通过盘活院系资源,联合筹划不同类型的艺术疗愈项目,如联合艺术社团、心理学专业合理筹备艺术疗愈工作坊或者主题活动展等^[6]。

为了让师生切实了解艺术疗愈,高校宜主动、有计划地利用校园媒体网络及社团宣传阵地系统、充分地传播艺术疗愈理念,故可借助校园广播、校报、微信公众号等媒介定期刊载有关艺术疗愈的知识及活动信息。

(三) 艺术疗愈基地建设下的心理咨询介入

目前,多数高校虽已设立心理健康咨询中心,并配备个体咨询室、团体辅导室、沙盘治疗室及心理测量室等功能空间,然而这对全面提升高校心理健康工作而言仍显不足。因此,部分高校正逐步推进在现有基础上建设专门的艺术疗愈场所。

一是构建独具艺术感染力的基地环境,如设计含有

各类乐器的音乐舒缓室、具有文化气息的茶艺空间和充满各种色彩的绘画创作室等,减少学生由于接受心理援助而产生的紧张、抵触心理。二是引入兼具艺术学与心理学双重教育背景的跨领域专业人才,既能够为艺术疗愈实践奠定专业基础,也能进一步加深对艺术疗愈相关理论的探讨,以及艺术疗愈实践层面的创造与革新^[7]。

此外,艺术疗愈基地要正常、有序地运行,必然要以科学评估体系为基础,高校宜建立完备有层次的艺术疗愈心理评估机制,即用创作行为观察、作品意象分析、标准化心理测评等方法,系统、严谨地追踪疗愈成效,既为艺术疗愈提供实证依据,也提高其专业规范性及实际疗效。高校应主动对参与学生进行持续的心理状态跟进,及时、灵活地调整艺术疗愈方案。故而依托科学的评估及反馈机制,高校能客观评估艺术疗愈的实际效果,并合理地加以优化。

结语

在高校美育与心理育人深度融合的时代背景下,艺术疗愈凭借非语言、低门槛、多媒介的独特优势,为当代大学生搭建起安全的情绪抒发渠道。它跳出传统心理咨询语言沟通的桎梏,兼顾心理疏导与审美滋养,能够有效缓解青年群体焦虑、压抑等负面情绪,助力培育大学生稳定积极的心理品质。将艺术疗愈常态化嵌入高校心理健康体系,既能丰富心理教育的实施载体,也有助于推动心理健康教育走向柔性化、生活化,对完善高校育人体系、促进大学生身心协同健康发展有着重要的实践价值。

参考文献:

- [1]舒思敏,龙宗煜.艺术疗愈在大学生心理健康促进中的干预探究[J].中国教育学刊,2026(1).
- [2][3][5][6]姚飞飞,潘瑜昕.艺术疗愈法在高校心理健康教育中的应用[J].哈尔滨职业技术学院学报,2025(5).
- [4][7]于博文.艺术疗愈融入大学生心理健康教育实践研究[J].大众文艺,2025(7).

(责任编辑:陈霄)

中国人民武装警察部队 退出现役证书

(编号：警退字第 20210346739 号)



姓名：王语堂，性别：男，民族：汉族，
公民身份号码：321102200211021013，
2021 年入伍，于 2022 年被授予 武警 上等兵 警衔，
现根据 《义务兵暂行条例》等
有关规定，特准予退出现役（安置方式：自主就业）。



发证机关（盖章）：武警江苏总队盐城支队政治工作处

2023年9月1日

