

艺术教育促进大学生心理健康的作用机制与实践路径研究

赵冰冰 张欣雨

陕西理工大学教师教育学院

摘要：在社会转型与高等教育高质量发展背景下，大学生心理健康问题呈现常态化、复杂化趋势，传统心理健康教育模式存在形式单一、参与度低、标签化明显等局限。艺术教育作为美育的核心载体，成为高校心理健康教育的重要创新路径。本文基于心理学、神经科学与艺术学交叉理论，系统阐释艺术教育对大学生心理健康的核心作用机制，结合高校“一站式”学生社区建设、传统文化传承与高职教育特色，构建“理论支撑—机制解析—实践体系—保障措施—效果评估”的完整研究框架，提出艺术教育融入高校心理健康教育的分层分类实践模式，为推动高校美育与心育深度融合、落实“五育并举”育人目标提供理论参考与实践方案。

关键词：艺术教育；大学生；心理健康；作用机制；实践路径

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.414

引言

随着社会竞争加剧和数字生活的渗透，当代大学生遭遇学业压力、人际冲突、就业焦虑、情绪调节难题等多种心理挑战，心理健康问题已然成为影响高校人才培养质量的主要因素。传统高校心理健康教育主要采用理论讲授、个体咨询、危机干预等方式，面临着覆盖范围受限、形式缺乏吸引力、学生参与积极性不高等实际难题，难以满足新时代大学生心理发展的个性化、体验式需求。教育部等十七个部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确指出，秉持五育并举理念，充分发挥美育以美润心、以美育人的独特作用，把艺术教育作为促进学生心理健康的主要途径^[1]。

艺术教育以音乐、美术、舞蹈、戏剧、传统手工艺等为载体，注重体验性、创造性和非言语表达，可有效避免心理问题污名化，符合大学生的认知特点与行为习惯。国际前沿研究显示，艺术参与能够激活大脑的情绪网络、奖赏回路以及默认模式网络，基于神经递质调节、认知修复、社会连接等多种机制提高心理健康水平，并且效果具备持续性^[2]。国内高校实践表明，将艺术教育融入心理健康教育，可实现从被动干预到主动浸润、从知识灌输到体验成长的模式转变^[3]。但目前我国高校艺术教育和心理健康教育的融合仍然存在理论支撑欠缺、实践形式单调、跨学科师资短缺、长效机制缺乏等问题。在此基础上，本文融合国内外研究成果以及高校育人的实际状况，全面研究艺术教育推动大学生心理健康的作用机制与实践路径，为提高高校心理育人的实际成效提供支持。

一、艺术教育促进大学生心理健康的原理

（一）核心概念界定

艺术教育是以艺术作品为媒介，通过欣赏、创作、表演、体验等途径，培养审美能力、创造能力和人文素养的教育活动，包含视觉艺术、音乐、舞蹈、戏剧、传统工艺等多种形式。和专业艺术教育有别，针对普通大学生的公共艺术教育更看重普及特性、体验特性以及育人功能，着重强调艺术在人格完善、情绪调节和心理成长方面的价值。

心理健康是指个体能够适应发展中的环境，具备完善的个性特质，认知、情感、意志、行为处于积极状态，且能够维持正常的调控能力。大学生心理健康的主要表现包括情绪平稳、自我认可、人际融洽、认知灵动、适应顺畅等。艺术教育基于非言语表述、沉浸式感受、创造性实践，为大学生提供安全的情绪宣泄途径与成长基础，成为促进心理健康的主要方式。

（二）跨学科理论支撑

在神经美学的相关理论里，当进行艺术欣赏与创作活动时，大脑的奖励系统会被激发，进一步产生持久的积极情绪感受，这为心理健康奠定生理方面的基础。在积极心理学理论领域中，艺术教育能够培养积极情绪、积极自我以及积极关系，这符合积极心理学建立心理韧性的核心理念。表达性心理治疗理论特别适合不善于用言辞表达的大学生群体。艺术暴露学说指出，通过持续且多样的艺术体验，实现心理健康的常态化促进，而非进行短期干预。

（三）艺术教育促进大学生心理健康的核心作用机制

艺术教育基于情绪调节、认知修复、自我认同、社

会连接、生理舒缓这五个相互关联的机制，系统性地推动大学生心理健康发展，产生协同育人的效果。

1. 情绪调节机制：安全宣泄与情感重构

艺术教育给大学生提供非言语的情绪宣泄途径，基于色彩、旋律、线条、动作等来表达喜怒哀乐，释放被压抑的情绪。艺术作品作为情感的承载之物，让负面情感能够具象呈现、客观展现，帮助学生接纳情感、梳理情感，实现情感的重新建立。研究显示，艺术活动能够激活情绪调节网络，增强情绪调控能力，切实缓解焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪。即便像悲伤、恐惧这类消极的艺术感受，也能够安全的艺术情境中得到适度体验与调控，艺术成为情绪管理的实践之地。艺术创作所引发的心流感受，让学生短暂摆脱现实压力，实现情绪舒缓与心理松弛。

2. 认知修复机制：注意力恢复与思维拓展

大学生长时间处于学业压力和数字媒介环境下，容易出现注意力不集中、心理疲倦、认知固化等问题。艺术教育能带来具有软魅力的注意力修复体验，减轻心理上的疲惫，恢复专注能力。艺术鉴赏与创作倡导发散性思维、创新性思考，突破认知僵化，纠正非理性观念，增强认知灵活性。长时间艺术参与能够促进大脑神经的可塑性，强化记忆、执行控制以及抑制控制机能，提高认知能力。艺术教育中的审美评判、意义建立、创造性思索，能够增强意义感与价值感，推动认知与精神发展。

3. 自我认同机制：自我探索与价值提升

艺术创作是自我探寻的过程，大学生通过作品展现内心思绪、价值观以及人生感悟，增强自我认知。作品创作完成所带来的成就感，能够增强自我效能感与自信心，抵御自卑、自我否定这类负面认知。艺术表现促使学生由被动接受者变为主动创造者，在创作中实现自我接纳、自我整合和自我超越。群体艺术展示与评估，让学生的创作得以被发现、被肯定，增强积极的自我认知，塑造稳固的人格。

4. 社会连接机制：人际互动与归属感构建

群体艺术活动如合唱、集体绘画、戏剧演出、传统工艺共同创作等，为大学生营造非评判性、低压力的人际交流场景。在合作创作中，学生通过配合、分享、互助建立信任关系，缓解孤独感与社交不安，提高社交技能。艺术活动充当社交桥梁，消除人际的隔阂，促进情感共鸣，搭建班级、社区、校园方面的情感共同体。叙事类艺术能够推动观点采择和共情能力的发展，增进人际理解与交流，降低冲突发生的概率。长时间的艺术参

与能够减少孤独感，提高社会连接程度，为心理健康提供社会支持。

5. 生理舒缓机制：压力缓解与身心平衡

艺术活动可对人体自主神经系统起到调节作用，能够降低皮质醇、肾上腺素等压力激素的分泌量，提高心率变异性，进一步缓解生理方面的应激反应。无论是聆听音乐还是开展手工制作，都有助于人们放松身体、调节呼吸节律、减轻肌肉紧张、提高睡眠质量，从而实现身心的均衡发展。有关研究表明，参与艺术活动能够减少体内炎症因子的含量，调节免疫机能，为心理健康奠定生理根基；诸如剪纸、陶艺等手工活动，通过训练精细动作，促进身心协同，发挥放松疗愈的功效^[4]。

二、高校艺术教育促进心理健康的实践体系

结合高校育人的实际情境以及大学生的身心特性，搭建分层分类、场景融合、师资支撑、文化赋能、效果闭环的“五位一体”实践方案，促进艺术与心理健康教育的深度交融，切实发挥艺术育人的心理支持功效。

（一）构建分层分类艺术教育课程体系

结合大学生不同方面的心理需求，规划基础普及型、能力加强型、精准扶持型三类艺术教育课程，实现全方位、精准化供给，符合各类学生的心理成长需求。针对全体在校学生，设置公共艺术必修课程与选修课程，包含艺术鉴赏、音乐欣赏、美术基础、传统工艺体验等方面，核心目的是普及审美知识、减轻学生学习生活压力、帮助学生调节情绪；针对有心理成长需求的学生，开设情绪艺术展现、自我探寻绘画等课程，着重帮助学生提高自我认知、情绪管控和社交能力；面向存在轻度心理困扰的学生，由心理和艺术教师共同授课，基于艺术减压工作坊等活动方式提供精准帮扶^[5]。

（二）打造场景融合的艺术育人空间

基于高校一站式学生社区以及各类校园文化场所，营造实体阵地、流动点位、线上平台三维协同的艺术育人氛围。在实体场所方面，建立艺术创作工作室、沉浸式体验教室，配备好相应的设备与材料；在流动区域方面，盘活校园广场、走廊这类公共空间，设立创意涂鸦地带、自助艺术体验角落等灵活区域；在线上平台方面，开发专属小程序或者线上服务端口，提供艺术课程学习、作品展示交流等功能，实现线上线下育人环节的有机衔接，形成闭环。

（三）开展多元特色艺术实践活动

将校园文化和传统艺术相融合，举办多种艺术实践活动。日常组织即兴绘画、创意手工艺品制作等低门槛

活动；围绕情绪调控等主题开展面具设计、心理剧表演等活动；融入剪纸艺术、民族音乐等传统艺术形式，提高学生文化认同感与心理承受能力；基于校园文化艺术节等集体性活动，增强学生集体归属感。

（四）建设跨学科艺术育人师资队伍

建立由心理教师、艺术教师、朋辈骨干构成的“三位一体”师资队伍。强化专业教师的跨学科培育，邀请艺术治疗师等专家充当督导，同时挑选培训学生骨干，承担活动组织与基础引导工作，明确角色界限。

（五）建立全流程效果评估与优化机制

运用过程、成果、长期跟踪相结合的评估方式。在过程中通过观察、反馈等方式跟踪学生的状态；在对结果进行评估时运用相关量表并结合访谈等手段，判断心理健康的改善成效；建立艺术参与档案，开展长期追踪，优化课程活动设计。

三、高校艺术教育促进心理健康的保障措施

（一）制度保障：顶层设计与协同机制

高等院校把艺术教育和心理健康教育工作归入人才培养与美育计划，拟定培养方案，建立多个部门协作机制，设置专项经费确保运行，健全伦理规范和危机转介程序。

（二）文化保障：营造浸润式美育氛围

建立以美育人的校园文化环境，基于艺术展览等形式传递包容与创造的理念，以温和方式宣传艺术教育的心理价值，防止标签化现象，把学生作品转化为文创产品等，提高学生的成就感。

（三）资源保障：传统与现代资源融合

深入探寻地方传统艺术资源，邀约非遗传承人、民间艺人走进校园开展特色育人项目；引入数字绘画、VR艺术体验等现代科技手段，建立艺术教育资源库，实现校内外资源的互通与共享。

四、实践反思与优化方向

（一）现存问题

目前艺术教育和心理健康教育的融合尚处于浅层次，主要以短期活动开展，缺少体系化的规划；具备艺术与心理专业能力的跨学科师资数量不够；实践活动形式相似、特色不突出，同质化问题明显；工作推进较为分散，缺乏常态化、长效化的运行机制。

（二）优化路径

强化艺术学、心理学、教育学的交叉研究，搭建本土理论框架并健全课程标准；设立师资常态化培训督导机制，培养复合型育人师资。完善长效运作机制：把艺术教育纳入高校常规性工作，健全保障和评估系统，促进可持续发展。

结语

艺术教育作为美育的核心载体，依靠情绪调节、认知修复、自我认同、社会连接、生理舒缓这五大核心心理，可全方位、持久性地推动大学生心理健康成长，有力化解传统心理健康教育的实际难题。高等院校需以五育并举的育人目标为立足点，把艺术教育全面且深入地嵌入心理健康教育的整个过程，基于分层分类的课程设置、场景融合的空间打造、多元的实践活动开展、跨学科的师资配备、全流程的评估机制，建立起具有系统性、常态化、浸润式特点的育人体系。与此同时，加强制度、文化、资源方面的保障，促使艺术教育和心理健康教育从浅层融合迈向深度协同，使艺术成为滋养大学生心灵的主要力量，帮助大学生实现全面发展与健康成长。未来的研究需更深入地聚焦艺术教育的精确化、个性化、长期化，探寻不同艺术类型、不同群体的差异化育人成效，为高校心理育人提供更加稳固的理论与实践支持。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)[Z]. 2023.
 - [2] 张琰, 王婷婷. “艺术疗愈”视角下视觉传达设计理论与实践相结合的教学探索[J]. 贵州教育, 2024(12): 57-59.
 - [3] 刘晓克. 基于艺术乡建的高校环境艺术设计专业人才培养方法创新[J]. 美术文献, 74-76.
 - [4] 陈岸涛. 民间传统艺术融入高校美育的路径研究[J]. 高教探索, 2025(2): 89-93.
 - [5] 张耀华. 表达性艺术治疗在大学生自我认同提升中的实践[J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(2): 289-293.
- 作者简介：赵冰冰，女，1996年1月出生，汉族，陕西省汉中市人，硕士，助教，研究方向为应用心理学；张欣雨，女，2004年11月出生，汉族，陕西省榆林市人，本科在校生，研究方向为应用心理学。
- 基金项目：2025校级科研项目“大学生人工智能素养的提升路径研究——以陕西理工大学为例”（X20250075）；2025年新时代师德师风建设与教师思想政治教育研究项目“‘立德树人’导向下高校教师师德建设的内在逻辑与实现机制研究”（编号：2025JGB0101）；陕西省教育科学“十四五”规划2025年度课题“成长型思维导向下留守青少年社会情感能力的培养路径研究”（编号：SGH25Y2600）。