

Research on the therapeutic function of traditional art and the alleviation of anxiety among college students

MUNROE

Heilongjiang University of Science and Technology, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract

The emergence of anxiety has gradually become a “normalized” feature of contemporary college students, and the reasons for this negative emotion are closely related to current academic pressure and future employment pressure. In the atmosphere created by such emotions, the probability of triggering mental and psychological illnesses among college students increases significantly, often accompanied by symptoms of depression, fear, and pessimism. If effective intervention measures are not taken in a timely manner, this anxiety will seriously affect the employment or entrepreneurial success rate of college students after entering society. Traditional art has a rich cultural heritage, and in addition to showcasing aesthetic characteristics, its unique healing function creates favorable conditions for alleviating the anxiety of college students. Based on this, this article analyzes the important role of traditional art in alleviating college students' anxiety, and proposes a practical path for the therapeutic function of traditional art to alleviate college students' anxiety. The aim is to provide theoretical and practical references for the innovative application of traditional art in modern society.

Keywords

college students; Anxiety emotions; Traditional art; Healing function; practical path

传统艺术疗愈功能与大学生焦虑情绪缓解研究

孟璐

黑龙江科技大学, 中国·黑龙江 哈尔滨 150000

摘要

焦虑情绪的出现已逐渐成为当代大学生群体的一种“常态化”特征,而出现这一负面情绪的原因与当下的学业压力、未来的就业压力休戚相关。在这种情绪营造的氛围中,大学生精神与心理疾病的诱发概率大幅增加,并常常伴有抑郁、恐惧、悲观的症状,如果不及时采取有效的干预措施,大学生步入社会之后,这种焦虑情绪将严重影响就业或者创业成功率。而传统艺术底蕴浓厚,除了彰显美学特质以外,其独特的疗愈功能,为缓解大学生的焦虑情绪创造了有利条件。基于此,本文通过分析传统艺术在缓解大学生焦虑情绪方面发挥的重要作用,提出传统艺术疗愈功能缓解大学生焦虑情绪的实践路径,旨在为传统艺术在现代社会的创新应用提供理论借鉴与实践参考。

关键词

大学生; 焦虑情绪; 传统艺术; 疗愈功能; 实践路径

1 引言

当代大学生焦虑情绪的导火索源自于高压的学习状态、严峻的就业考验、激烈的竞争形势、复杂的社交关系等,而正处于心理成熟关键期的大学生如果长期保持这种焦虑状态,势必会影响正常的生活与未来职业生涯。为此,各高校在开设心理健康课程的同时,应将丰富多彩的传统艺术形式与实践教学过程紧密结合,基于传统艺术的活态传承特性,充分发挥传统艺术的疗愈功能,通过搭建校园体验场景、配合心理咨询服务、拓展宣传推广渠道的方法,使当代大学生

能够以积极向上、阳光乐观的态度面对生活、学业与未来就业前景。

2 当代大学生焦虑情绪成因

2.1 学业压力

升入大学以后,课程难度增加,在原有文化课的基础上增加了专业课,学生需要快速转换角色,以适应快节奏的大学生活,无形当中便给自身施加了压力。比如理工科学生除了完成必修课之外,还需要撰写实验报告,完成各类科研项目,尤其在学期末,学生同时面对多门课程的复习压力,而传统的被动式刷题模式对学习能力的提升,效果微乎其微,于是,部分学生便产生了“学不好、学不会、怕挂科”的焦虑心理。另外,大学期间,优秀学生的评定标准越加严格,评定依据涉及考试成绩、竞赛奖项、科研成果、学术论

【作者简介】孟璐(2002-),女,中国黑龙江绥化人,本科,从事心理应用,文化融合,新闻传播研究。

文等,对于已经获得评选资格的学生来说,直接给处于劣势的学生群体泼了一盆冷水,这种学业上的落差,导致一些基础薄弱、学习能力差的学生产生焦虑感^[1]。

2.2 就业压力

大学生毕业之后将直接步入工作岗位,但是,当前市场就业形势日趋激烈,尤其在高校逐年扩招的背景下,毕业生数量不断增长,形成了供大于求的局面。以企业的文职岗位为例,许多大学生认为文职岗位用人门槛低,就业成功率高,殊不知,在面试环节却出现了“百人千人同过独木桥”的场景,一个岗位往往有多人竞争,就业成功率大幅下降。另外,数字经济时代到来以后,社会各领域对高端人才的需求量与日俱增,而一些普通高等院校毕业的本科生,在失去继续深造的机会之后,自身的竞争力被大幅削弱,并且重点院校毕业的学生,其就业成功率明显高于普通院校,这就给找工作屡屡碰壁的学生施加了心理压力,由此衍生了焦虑情绪。

2.3 社交压力

随着年龄的增长,大学生的社交圈越来越广,尤其在宿舍、班级、食堂等集体生活场景中,如果学生之间不能保持和谐的社交关系,也会成为引发焦虑情绪的一大诱因。以宿舍这一集体生活场景为例,同一间宿舍的学生来自不同地域,成长经历、生活习惯、兴趣爱好、性格脾气各不相同,在日常生活当中,因为一些小事,难免会产生摩擦。比如消费观念不同、作息时间不同、语言沟通直接,以至于一些性格孤僻或者行事偏激的学生逐渐脱离集体,对宿舍学生充满排斥感,久而久之,很容易被同学孤立而成为孤家寡人,如果长时间处于这种被孤立的状态之下,学生的焦虑情绪将表现得越加明显。而在各种大学社团活动当中,一些不擅言谈、家境一般的学生往往会在各种活动失去存在感,并很难融入集体生活圈子,甚至因为与其他同学之间存在存在的落差而感到自卑,在自卑感的驱使下,焦虑情绪也将逐步形成。

3 传统艺术疗愈功能对缓解大学生焦虑情绪产生的积极影响

3.1 丰富感官体验,扩大情绪释放空间

大学生一旦出现焦虑情绪,如果不及时采取干预措施,极有可能出现更加焦虑、更加烦躁的状况,而传统艺术作为多感官刺激载体,能够丰富学生的感官体验,为学生创造一个更加广阔的情绪释放空间。比如国画传统艺术,借助于优美的线条、生动的形象、清晰的纹理、细腻的笔触直接冲击学生的视觉感官,在欣赏国画作品时,注意力全部集中于作品上面,紧绷的神经也在强烈视觉冲击力的作用下变得放松而自然。而民乐艺术则借助于婉转的二胡音、灵动的琵琶音、清脆的古筝音刺激学生的听觉感官,在聆听优美的旋律与动感的节奏时,大脑思维意识直接进入当下的沉浸式体验情境,这种意识上的转移、情境上的变换使紧张、焦虑的

情绪瞬间得以瓦解^[2]。

3.2 引发情感共鸣,释放焦虑情绪

传统艺术包罗万象,经过历史的洗礼,已逐渐成为现实生活当中不可或缺的一种情感寄托要素,无论是欣赏传统艺术还是创作艺术作品,其过程都能够释放内心深处的压抑、焦虑情绪。比如在欣赏、品鉴古诗词时,很容易被“一览众山小”的雄心壮志与积极乐观的人生态度所打动,处在这种正能量充盈的氛围当中,学生很容易感同身受、引发共鸣,焦虑的情绪也会烟消云散。而在欣赏剪纸艺术作品时,很容易被“年年有余”的喜悦所感染,被“松鹤延年”的祥和所熏陶、被“节节高升”的喜悦所打动,这些积极的、健康的、乐观的元素也成为负面情绪的杀手锏,焦虑、烦躁也会一扫而空。从创作层面来看,学生可以亲自进行陶艺制作,在揉捏、塑形过程中,学生能够将内心的焦虑情绪转化成为具象化的陶艺作品,随着制作进程的加快,焦虑情绪的释放速度也越来越快。

3.3 增强文化认同感,提升抗焦虑能力

“自卑”是引发焦虑情绪一把利刃,拥有自卑心理的学生更容易否定自我价值,认为自己无论在学业,还是在能力方面永远不及他人,在这种偏执想法的驱使下,学生的心灵更容易受到刺激。但是,呈现多样化特征的传统艺术,展现了中华民族几百年、几千年的智慧结晶,“民族情结”深深印刻在学生心底,因此,利用传统艺术的疗愈功能,实际上也是对本民族文化的高度认可,无形当中便增强了学生的文化自信。以传统艺术——刺绣为例,这种艺术形式不仅展现了匠人们高超的技艺,也是对匠人恒心、毅力、耐心的考验。在接触这门传统艺术之后,学生的自卑心理也会在千针万线编织出来的艺术品当中得慢慢舒缓、逐渐消除。尤其在文化认同方面,学生将倍感自豪、倍感骄傲,恰恰是这种文化认同感释放的正能量,才真正成为学生调整心态、调节状态的一剂良药。

4 传统艺术疗愈功能缓解大学生焦虑情绪的实践路径

4.1 构建校园体验场景,开展社会实践活动

传统艺术疗愈功能的体现得益于学生对艺术形式的自我感知与触碰,消除学生与传统艺术之间的距离感,这样才能达到引人入胜的目的,让学生亲身体验传统艺术的无限魅力。首先,在校园场景搭建方面,各高校可以依托于学校的天然条件,在教学楼走廊、宿舍楼空余空间、食堂就餐大厅等重点区域设置传统艺术展台、展廊、海报张贴处,专门展示剪纸作品、泥塑作品、刺绣作品、绘画作品等文化气息浓重的艺术品,并在一些显眼区域张贴传统民乐二维码,学生通过扫码的方式聆听经典的古筝曲《渔舟唱晚》,广为流传的二胡曲《二泉映月》等民乐作品,进而给紧张的学习生活增添一抹色彩和无限乐趣,以缓解焦虑、烦躁情绪。比如某

高校定期在校内开展“书法临摹静心活动”，学生都能够积极踊跃参加，参赛选手通过临摹、效仿古代名家的书法作品，不仅陶冶了思想道德情操，也从博大精深的书法艺术当中提炼出焦虑情绪的缓冲剂^[1]。

另外，各大高校需要联合社会力量，积极开展各类以“情绪疗愈”为主题的社会实践活动，以调动学生的参与积极性，让学生在真实的活动体验当中慢慢卸下心理负担，逐步回归正常的生活轨迹。比如学校与当地的手工剪纸工坊、陶艺工坊、泥塑工坊达到合作意向，专门邀请一些民间艺人做客直播间，或者线下讲堂，并通过耐心解读、细致介绍、精心指导，帮助学生快速融入到集体活动当中，然后以轻松乐观的心态完成整个活动流程。

4.2 转换学生被动角色，参与传统艺术创作

丰富多样的传统艺术，既可以刺激学生的听觉、视觉等感官神经，也能够给学生带来心理慰藉。而仅仅依赖于“单项输出”的模式，很难收到理想效果，传统艺术的疗愈功能也被大幅削弱。为此，各高校应当及时转换学生的被动角色，为学生提供展现自我风采、自身潜质的机会与平台，确保传统艺术疗愈功能外化于形的同时，能够真正的内化于心，使焦虑情绪得到有效缓解。首先，为展现传统文化的无限魅力，各高校可以设计一些以学生为主角的改编创作活动，让学生围绕《诗经》中的经典文学作品展开联想，进行改编创作，然后将创作成果以舞台表演的方式直观呈现，让学生感受和体验自己改编的作品当中蕴含的真挚情感，当情感一发不可收，学生的焦虑情绪也会一扫而空。

近十年来，数字技术与教学场景、活动场景、学习场景的匹配度越来越高，特别在渗透传统艺术文化时，应当在疗愈功能凸显之后，趁热打铁，运用先进的数字技术为学生精心打造体验场景，在这种氛围的熏陶下，学生更容易受到感染、受到启发，这对焦虑情绪的排解大有帮助。比如将虚拟现实（VR）技术与非遗文化传承融为一体，通过真实的体验场景来打动人、感染人、教育人。比如利用VR技术还原非遗工坊的体验场景，基于VR可视化辅助工具，对非遗文化的历史沿革、演进方向进行观察，随着画面的动态变化，这些旧时的美好加快瞬间涌上心头，满满的正能量让焦虑情绪无处遁形^[4]。

4.3 健全长效保障机制，持续发挥疗愈功效

缓解大学生焦虑情绪并非一时之功，需要一个长期不

间断的慰藉、体验、训练、教化的过程，而传统艺术疗愈功能的体现则需要一个长效保障机制的支撑，否则疗愈效果的持久性、稳定性将受到严重影响。首先，各高校应当结合学校的实际情况，组建艺术传承人与心理教师相结合的专业协同团队，从传统艺术疗愈功能视角以及心理学视角出发，为学生精心设计各种疗愈活动，并通过对焦虑类型的精准识别，使不同焦虑类型的学生群体与传统艺术活动形式相匹配。比如针对社交焦虑的学生，可以开展多人协同的剪纸活动、泥塑活动、陶艺制作活动等，让学生亲身感受团队合作的重要性，逐步消除社交恐慌、焦虑的情绪。

与此同时，传统艺术的疗愈功能并非转瞬即逝，这一过程极其漫长，并且有的学生通过心灵、情感疗愈之后，仍然有“复发”的可能。针对这一问题，各高校应当建立一套成熟的长效保障机制，将学生参与各项疗愈活动的记录、参与度等数据纳入专业课程学分。在日常教学及学习活动当中，需要积极引导，将活动策划权、组织权交由学生自行处理，让学生在忙碌的创作、改编活动当中，以收获丰富的情感体验。这种调动学生主观能动性的方法，使多数学生的焦虑、烦躁等负面情绪大幅缓解。

5 结语

综上，传统艺术疗愈功能与大学生焦虑情绪缓解密切相关，二者的巧妙融合，不仅仅体现在短期缓解层面，并且对学生个人未来生活将产生深远影响。基于对这一方面的考虑，各高校应将传统艺术形式融入到心理健康课程体系当中，并通过体验场景构建、实践活动开展、保障机制完善的方法，充分体现传统艺术强大的疗愈功能与价值，使广大学生在传统艺术形式的熏陶、感染下，获得更加真实的心灵慰藉，以快速消除内心深处的焦虑情绪，始终秉持乐观积极的生活态度。

参考文献

- [1] 王亚楠.合理情绪疗法对大学生考试焦虑的缓解措施[J].韶关学院学报,2020,41(05):61-65.
- [2] 田园,张春燕,倪涛,等.大学生焦虑情绪量化动态检测体系研究[J].标记免疫分析与临床,2024,31(12):2199-2203+2214.
- [3] 刘建峰.学生就业焦虑干预路径研究[J].大学教育,2024,(21):125-131.
- [4] 林雯.大学生心理健康现状及教育策略探究[J].科学咨询,2024,(23):98-101.