

聊城大学音乐与舞蹈学院

创新构建“艺术治疗+心理健康教育”模式

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分。聊城大学历来高度重视大学生心理健康教育，音乐与舞蹈学院开设了“音乐治疗”本科课程，2022年开始招收音乐治疗方向的硕士研究生。2023年，“音乐治疗实践”课程获批国家一流本科课程。同时，音乐与舞蹈学院还成立了“音乐治疗研究中心”，旨在运用表达性艺术治疗的方法对大学生开展团体辅导，通过心理教育提升大学生的心理健康水平，让大学生掌握应对压力、调节情绪的良好方法。

▶▶▶

理论支撑
拓展心理干预方式

音乐与舞蹈学院拥有音乐治疗专业博士教师3名，近年来主持教育部门人文社会科学研究项目和山东省社科规划科研项目3项，“艺术治疗青年创新团队”入选2024年度山东省高等学校“青创团队计划”团队立项名单和聊城市首批美林学者创新团队名单等，团队艺术治疗相关理论基础扎实，实践经验丰富。表达性艺术治疗是一种通过艺术形式帮助个体表达内心情感和经历的治疗方法。音乐与舞蹈学院的表达性艺术治疗形式丰富多样，如绘画治疗、戏剧治疗、音乐治疗、舞蹈治疗等，通过激发、利用大学生内在的自然能力，帮助他们处理内心冲突、发展人际交往技能、减少应激反应、增强自我觉察力和自信心，促进其心理健康发展。

音乐与舞蹈学院的表达性艺术治疗的特点主要体现在以下几个方面：

- 第一，表达性艺术治疗强调过程而非结果。学生在参与艺术创作的过程中获得情感释放和进行自我表达，不仅仅追求艺术作品的完成度。这种关注过程的方式，有助于个体体验内心的真实状态，促进其心理健康。
- 第二，表达性艺术治疗具有高度的个性化。治疗师会根据学生的个体需求和特点，选择适合他们的艺术媒介和表达方式。这样的个性化调整使治疗更具针对性和实效性。
- 第三，表达性艺术治疗促进了非语言沟通，为学生表达复杂的情感和经历提供了一种更为直观和直接的方式。通过艺术创作，学生能够通过图像、声音或动作的形式传达内心的感受，从而帮助他们更好地理解自己。
- 第四，表达性艺术治疗具有强大的社会支持功能。在团体治疗中，学生通过共同创作和

分享艺术作品，能够体验到互相理解和支持的感觉，增强了社交联结感。这种团体互动不仅提升了个体的自信心，还能促进整体的情感交流与理解，形成良好的氛围。

音乐与舞蹈学院的表达性艺术治疗通过灵活的艺术形式，帮助学生探索内心的感受，促进其进行自我表达、提升心理健康水平，具有独特且深远的意义与价值。尤其是运用表达性艺术治疗团体辅导的方法独具特色，能够帮助大学生调节情绪、缓解压力，促进大学生身心健康发展。

调节情绪
提高心理健康水平

表达性艺术治疗的多重效益为大学生心理健康发展提供了一种全新的支持方式。音乐与舞蹈学院通过艺术表达的形式帮助大学生调节情绪，使他们不仅获得了情感的宣泄与表达，也在社交互动中提升了自我认知和人际交往能力，形成了一个良性互动的循环。这种“艺术治疗+心理健康教育”模式，为学校教育注入了新的活力，值得积极推广与实践。

第一，艺术表达改变了大学生的情绪体验。艺术对大学生的视觉和听觉器官产生刺激，从而引发显著的情绪和情感体验。也可以说，艺术与大学生的情绪息息相关，当他们接收到艺术信号时，感官的作用会使他们更加放松，产生正面积极的情绪。通过音乐与舞蹈学院专业教师的指导，大学生可以在艺术创作中获得心理支持，学习情绪管理技巧，建立积极向上的自我形象。这不仅提升了大学生的艺术技能，而且帮助他们学会将艺术作为应对压力与调节情绪的工具，进而拥有更高的精神追求。

第二，艺术表达提升了大学生的自我认识

能力。音乐与舞蹈学院组织开展的艺术创作活动，能够为大学生提供一个安全的出口，帮助他们表达内心的真实感受。通过艺术创作，大学生可以释放压力，缓解焦虑情绪，实现心理健康发展。尤其是在学业压力较大的时候，大学生积极参与艺术活动，不仅能带来心理愉悦感，还能促进自我反思，提升自我认知能力。在艺术创作过程中，大学生能够深入探索自己的情感状态，借此机会重新认识自我，重新评估生活中的压力源。

第三，艺术表达促进大学生有效进行社交互动。在音乐与舞蹈学院组织的小组创作或展示活动中，大学生建立了新的社交关系，通过分享彼此的经历和感受，从而感受到彼此的支持与集体归属感。这种有效的社交互动，有助于减轻大学生的孤独感，提高其整体的心理韧性。大学生参与这些活动，不仅能够通过艺术表达自我，还可以在社交互动中学习从他人的视角看问题，进而理解他人的感受。这种情感的交流，不仅丰富了个体的内心世界，也增强了其对他人的理解，培养同理心。随着时间的推移，小组成员之间的信任感逐渐加深，他们的发展不仅体现在艺术技能的提升，更表现在情感与心理的共同成长上。通过共同的艺术创作经历，大学生学会有效地与他人沟通与合作。这种合作能力在团队项目中尤为重要，可以帮助他们在学术领域及未来职场中更好地发挥作用。此外，表达性艺术治疗还能够激发大学生的创造力，提升其面对压力和挑战时的灵活应对能力，使他们在生活的各个方面都能表现得更加自信。

音乐与舞蹈学院将表达性艺术治疗和大学生心理健康教育有机融合，对于调节大学生情绪具有重要意义。这不仅提高了大学生的自我表达能力，也有助于他们建立和谐的人际关系，提升心理健康水平。

创新方式
营造轻松愉悦的校园氛围

音乐与舞蹈学院根据艺术治疗的发展趋势，创新性地将表达性艺术治疗运用到大学生心理健康教育中，提出了以表达性艺术治疗提升大学生心理健康水平的多种路径和方法。

第一，通过艺术化的主题表现形式，开展多样化的校园文化活动。音乐与舞蹈学院通过开展丰富的校园文化艺术活动，营造轻松愉悦的校园氛围。这既能帮助学生构建和谐的人际关系、缓解学习生活中的压力、有效调节各种情绪、增强社会适应能力，又能帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，为学生的健康发展提供了重要的平台。

第二，积极开设与表达性艺术治疗相关的课程，推动艺术教学与心理健康教育深度融合。无论是通识课教学还是专业课教学，音乐与舞蹈学院都将中华优秀传统文化渗透其中。中华优秀传统文化课程教学不仅让学生增长知识，提升道德修养水平，还可以让学生的心灵变得更加丰富。所以，音乐与舞蹈学院在中华优秀传统文化课程教学中融入表达性艺术治疗元素，使学生的情感世界变得更加充实。学院通过表达性艺术治疗提升学生文化修养和心理健康水平，让学生的精神境界变得更加丰富，帮助学生积极应对学习和生活中的各种压力，进而提升育人水平。

第三，努力做好高校辅导员心理培训工作。高校辅导员与学生交流接触的机会比较多，比较清楚学生在成长过程中遇到的各种问题，能够及时发现学生的异常情绪，并有针对性地采取艺术治疗举措帮助他们调整心态，积极应对生活学习中的各类挑战。所以，音乐与舞蹈学院要求辅导员具备从事心理健康教育的资格和能力，这是保障学生心理健康的第一道防线。为了提升辅导员队伍的道德水平以及从事心理咨询和辅导工作的能力，音乐与舞蹈学院对辅导员进行心理培训，提升其表达性艺术治疗能力，也有助于提升学院的心理健康教育水平。

第四，积极建设心理咨询室。音乐与舞蹈

学院不断地完善自身的心理咨询机制，建立符合大学生心理健康发展的心理咨询室。在开展心理咨询工作的时候，学院运用表达性艺术治疗团体辅导的方法解决大学生的心理健康问题。

第五，积极利用信息化教育手段，提升以表达性艺术治疗团体辅导解决大学生情绪问题的能力。互联网技术的应用，给教育教学工作带来了新的机遇和挑战。在以表达性艺术治疗团体辅导解决大学生情绪问题的时候，音乐与舞蹈学院充分利用互联网技术，为表达性艺术治疗提供更加丰富的资源和相应的视听功能，有效解决了大学生的心理健康问题，为其心理健康发展搭建了平台，促进学生身心健康发展。

第六，积极开展心理健康教育活动。音乐与舞蹈学院通过举办心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等形式多样的主题教育活动，组织开展各种有益于大学生身心健康的艺术治疗活动和心理素质拓展活动，不断增强学院心理健康教育的吸引力和感染力。拓展传播渠道，利用丰富多样的传播形式，组织大学生创作和展示心理健康教育的艺术作品，传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识。同时，音乐与舞蹈学院充分发挥学生的主体作用，支持学生成立心理健康教育社团，组织开展心理健康教育活动，增长心理健康知识，提升心理调适能力，积极进行心理健康自助互助。

在大学生心理健康教育中，尤其是在解决大学生情绪问题时，运用表达性艺术治疗团体辅导的方法有助于拓展心理健康教育新路径。聊城大学音乐与舞蹈学院将“音乐治疗”课程和大学生心理健康教育有机融合，创新构建了“艺术治疗+心理健康教育”模式，运用表达性艺术治疗团体辅导的方法解决大学生的心理问题，具有很强的现实意义。这一创新性模式让大学生心理健康教育实践活动内容和形式变得更加丰富，有效拓展了大学生心理健康教育途径，有助于充分发挥表达性艺术治疗独特的功能和作用。这为心理咨询、心理健康教育等领域提供了有益借鉴，更好地服务大学生成长成才，提升他们的心理健康水平，帮助他们形成积极、健康的人生态度。（潘佩佩）

培科技之基 助雏燕启航
——济南市历下区燕山小学教育集团十届科技节实景



历十载，科技智慧升级

2015年首届科技节拉开帷幕，彼时的活动形式还较为单一，以科普图片展、科普知识竞赛为主，但这些活动却如星火之火，点燃了学生心中对科学探索的热情。此后，科技节规模和影响力逐年扩大，活动内容也日益丰富。从最初单纯的知识传播，发展为涵盖创意作品展示、科普讲座、科技竞赛、互动体验、项目成果展示等多元形式的科技盛会，全方位满足学生对科学知识的探索需求，科技的种子已悄然在学生幼小的心灵中生根发芽。

2021年，学校拾级而上，确立以“百年风华 筑梦星辰”为主题的首届航天主题，科技节的盛大举办，是学校历经十年科技探索的“拔节生长”。科技节主题聚焦航天领域，通过项目化学习的方式，引导学生深入回顾我国航天事业的辉煌成就。开幕式上，歌舞《星辰大海》旋律激昂，展现出学生对浩瀚宇宙的向往；科普剧《不离不弃的力》以生动有趣的形式，向大家科普火箭发射原理，让学生在欢乐中学习科学知识。学生们创作的“东方红一号”卫星模型、长征系列运载火箭模型，不仅外观精美，还体现出对航天知识的深入理解；利用废旧物品改造的航天创意作品更是别具一格，既普及了航天知识，又培养了学生的创新思维与环保意识，让学生明白科技创新可以源于生活中的点滴。

2023年，科技教育迎来了一个重要里程碑——燕小教育集团科协成立。这是济南市首家中小学科协，并且入选历下区企事业单位科协联合会会员单位。集团科协的成立，为学校科技教育注入了强大动力。和燕少年带来的原创科普剧《飞翔的梦想》，以独特的视角探索科技与航天的发展历程，向默默奉献的航天人致敬。活动现场，学校对在科技领域表现优异的学生和家庭进行了表彰，激发了学生的“科创梦”。航天科技创新秀、水火箭比赛等成果展示活动精彩纷呈，充分展现了学生的创新精神。2023年全国青少年航天创新大赛总决赛中，三名学生荣获小学组航天创意类一等奖，成为山东赛区在该赛项小学组仅有的获得一等奖的队伍，展现

了卓越的航天创意和科技素养。

2024年，恰逢学校35周年校庆，第四届科技节与全国科普日济南市青少年主场活动暨历下区科普日活动启动仪式同步举行，科技节的规格和影响力再上新台阶。学校构建“航天+”教育格局，为科技教育的未来发展指明方向，启动仪式上，航天舞蹈表演活力四射，科普实验秀精彩绝伦。邀请了中国人民解放军航天员大队首任大队长到校，与学生同台演出科普剧《下一站，太空》。本届科技节荣获全国科普日优秀活动，成为学校科技教育发展的又一高光时刻。

多耕耘，科技水平进阶

1.“一片叶子”的创意：见证学生智慧与成长

每一届科技节，创意科技作品展示区都是最受瞩目的地方之一。从利用废旧材料制作的环保机器人，到结合编程与机械原理设计的智能小车，再到融合物联网技术的智能家居模型，学生的创意作品琳琅满目。

2020年第六届科技节，五年级的王同学展示了自己受“一片叶子”的启发，创新制作的“智能植物养护系统”。这个系统能够自动监测植物的土壤湿度、光照强度等环境参数，并根据设定条件自动浇水、补光。王同学介绍道：“我期望这个系统能为那些无暇照料植物的朋友解忧，让每一株植物都能享受到细致入微的



关怀。”这些创意作品充分展现了学生们的科学素养与实践能力，映射出他们对生活的敏锐洞察与深刻思考，以及对社会问题的深切关怀与责任感。从最初简单的手工制作，到如今融入前沿科技元素的创新发明，科技节作品见证了学生在科技探索道路上的成长与进步。

2.“身心双向”的体验：拓宽科技视野

为了拓宽学生的科技视野，每一届科技节都会邀请中国科学院院士、高校教授、科技企业工程师等走进校园，举办多场科普讲座。

2024年的科技节，学校邀请申行运为学生带来了“航天的基本知识”“中国航天员的选拔与训练”和“神奇的太空生活”等内容的航天科普知识盛宴。一幅幅栩栩如生的图片和贴近生活的实例，让学生深刻了解了中国航天事业波澜壮阔的发展历程。

除了讲座，学校还设置了多个互动体验区。在虚拟现实体验区，学生戴上虚拟现实设备，瞬间如同穿越星际，身临其境地感受着太空探索的无限奇妙与神秘；在3D打印体验区，学生亲手设计并打印出自己的作品，体验“造物”的乐趣；在机器人互动区，学生与智能机器人展开了一场场趣味横生的对话和游戏，深切体会到了人工智能技术的非凡魅力与无限可能。

3.“三项驱动”的竞赛：激发创新潜能

科技竞赛是科技节的重要组成部分，也是学生展示才华的舞台。“项目任务，项目实施，

项目表达”的项目化创新研究，从机器人编程竞赛到创意搭建竞赛，从水火箭比赛到无人机操控比赛，每一项竞赛都吸引了众多学生参与。

2021年的机器人编程竞赛中，学生操控着自己编写程序的机器人，穿越障碍、搬运物品、垃圾分类，完成各种复杂任务。比赛紧张激烈，他们全力以赴。六年级的张同学说：“参加机器人编程竞赛，让我提高了编程水平，锻炼了我的逻辑思维能力和团队合作精神，让我对科技的热爱更加炽烈。”

水火箭比赛是科技节的传统项目。学生小心翼翼地调整着火箭的结构，精确地测量着装水量，只为让那承载着梦想的水火箭飞得更高、更远。五年级的李同学制作的水火箭飞行高度达到了80多米，荣获冠军。他兴奋地说：“制作水火箭的过程中，我学习了物理知识，了解了火箭飞行的原理。看到自己制作的水火箭飞起来，特别有成就感。”学生们通过参加科技赛事，实现了以赛促学、以赛育人。

丰硕果，科技成长航标

十几年来，集团学生全部参与科普教育，学生在各级各类科技比赛中屡创佳绩，累计获奖千余人次。学校精心设计了人工智能机器人、STEM科创、3U立方星、北斗导航、火星基地等校内科学实践课程，拓展了校外基地式

普惠课程和实践课程，开设多种科技社团课程：机器人社团、编程社团、航天科技社团等。每一年的科技节，学校也都对表现卓越的学生及家庭给予隆重表彰。评选出“和燕小学士”“和燕小硕士”“和燕小院士”“和燕科技家庭”等，激励更多学生投身科技探索，鼓励家庭参与科技教育，形成家校共育的良好氛围。

学校获得全国STEM教育种子学校、全国青少年科学调查体验活动优秀实施学校、中国航天科技教育联盟成员单位、国家防震减灾科普示范校、全国中小学创新教育特色校、山东省首批人工智能教育试点学校、山东省NOIP优秀参赛学校等30余项全国及省级荣誉称号，省内外各级领导和教育同仁纷纷到燕山小学考察，2024年7月团组织相关领导到燕山小学调研少先队工作给予高度赞扬，并在全国辅导员培训视频会上将学校的优秀经验向全国推广。

育特色，科技未来征程

每届科技节的成功举办引领着集团各校区科技教育之路永不止步。

一是领航定向，凝聚“弘扬科学家精神”，增强科创人才“合”中育。积极与高校、科研机构以及科技企业合作，引入更多优质的科技教育资源。中国刚刚获批国家教育部门中外人文交流中心“诺奖计划”授权，实施联合科研项目，定期邀请诺贝尔奖获得者等专家学者进行指导。二是与时俱进，聚焦人工智能，结合生活实际科技发明“用”中行。通过开发在线课程、举办线上科技竞赛等方式，拓展科技教育的时空边界。2025年3月24日校园来了机器人“同学”，学校引进山东大学智能机器人研发团队的课程，为学生带来前沿人工智能知识与沉浸式互动体验，让学生随时随地都能接触到科技项目。

“科技创新、强国有我”，学校以“雏燕启航”科技节为更新的视野展望，在人工智能时代，将“未来人才核心竞争力”作为孕育创新的种子，赋能一体化培训和多元教研与实践，建立“科航计划”，打造“科技导师”工程，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。（高红燕）

