

New Perspectives on Mental Health Education for College Students in the New Era

—A Preliminary Study of Artistic Healing Through Printmaking

ZHANG Yuwei¹;ZHU Junyi²

1 Sanya Aviation and Tourism College,Sanya,572000, China

2 Sanya Economic Research Institute,Sanya,572000, China

ABSTRACT

[Background] As a comprehensive psychological treatment method, printmaking art therapy combines psychology, art and therapeutics, and has gradually become a unique way of mental health education.

[Objective] The purpose of this paper is to explore the role of printmaking art therapy in the mental health education of college students in the new era.

[Method] Through nonverbal artistic creation, participants engage in immersive art experiences to express emotions, achieve self-exploration, regulate stress, build self-confidence, and establish social support networks.

[Results] Printmaking's multisensory process enhances acceptability, authentically reflects students' psychological states, reduces stigma, and addresses limitations in traditional mental health resources.

[Conclusion] Combining artistic expression with psychological adjustment mechanisms, printmaking therapy expands traditional mental health education practices, offering targeted solutions for emotional regulation and self-awareness enhancement, demonstrating significant practical value.

Keywords: Art Therapy; Printmaking Arts; New Era College Students; Mental Health

ORCID:0009-0008-3932-3348

Corresponding Author: ZHANG Yuwei; 547554124@qq.com

Funding:Project supported by the Education Department of Hainan Province,Research on the Application of Art Therapy in the Mental Health Education of College Students in the New Era——A Case Study of Sanya Aviation and Tourism College(Project number:Hnjg2024-249).

DOI:10.23112/jgas25033109

Received: 15. Jan. 2025

Reviewed: 05. Feb. 2025

Accepted: 31. Mar. 2025

新时代大学生心理健康教育的新视角

—以版画为工具的艺术疗愈初探

张雨微¹；朱俊伊²

1 三亚航空旅游职业学院，三亚，572000，中国

2 三亚经济研究院，三亚，572000，中国

摘要

【背景】 版画艺术疗愈作为一种综合性的心理治疗手段，结合了心理学、艺术学和治疗学，逐渐成为一种独特的心理健康教育方式。

【目的】 本文旨在探索版画艺术疗愈在新时代大学生心理健康教育中的应用。

【方法】 通过非语言的艺术创作过程，使受众沉浸于艺术的欣赏与创作之中，找到情绪表达与释放的出口完成自我探索与认知，学会调节情绪与压力，建立积极的自我形象与自信心，提供社交支持与群体共鸣，进而解决学生的心理健康问题。

【结果】 版画艺术疗愈以其独特的制作过程和多感官体验，更容易被新时代大学生接受与理解，能更好地反映出当代大学生真实的心理状态，有助于降低“病耻感”，弥补了高校大学生心理健康教育资源不足、疗程受限、个体差异等局限性。能更好地解决新时代大学生心理健康问题。

【结论】 版画艺术疗愈作为大学生心理健康教育的创新性干预手段，将艺术表达与心理调适机制通过跨学科融合的方式相结合，既拓展了传统心理健康教育的实践方式，又为新时代大学生提供了情绪调节、完善自我认知等发展性心理问题的具体干预方案。

关键词： 艺术疗愈；版画艺术；新时代大学生；心理健康

ORCID: 0009-0008-3932-3348

通讯作者： 张雨微；547554124@qq.com

项目基金： 海南省教育厅项目资助，艺术疗愈在新时代大学生心理健康教育中的运用研究——以三亚航空旅游职业学院为例（项目编号：Hnjg2024-249）

DOI:10.23112/jgas25033109

Received: 15. Jan. 2025

Reviewed: 05. Feb. 2025

Accepted: 31. Mar. 2025

1 引言

随着新时代大学生面临着学业、人际关系和就业等多方面的压力，心理健康问题日益严峻。根据《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》显示，青少年抑郁检出率高达 24.6%，其中重度抑郁为 7.4%。大学生中，有 18.5% 的学生存在抑郁倾向，4.2% 的学生有抑郁高风险倾向。大学生群体中因心理健康问题休学、退学的人数分别占休学、退学总人数的 54.7% 和 46.5%。艺术疗愈成为一种新型的心理治疗方式，逐步走向高校校园。艺术疗愈的过程是指大学生有意识地运用艺术形式，通过艺术制作过程和结果，缓解学生心理压力、改善学生情绪、提高学生的认知能力，以达到健全学生健康人格的目的。版画作为传统的绘画艺术之一，通过雕刻、拓印、色彩运用和肌理效果等特有的艺术表达手段，为新时代大学生提供了一种非语言性的情感表达窗口，其本身就具有调节情绪、促进心理健康的功能。版画艺术疗愈方式的多样性和独特的感官刺激，丰富了大学生心理健康的疗愈手段，为大学生参与者带来了强烈的成就感和价值感。由此可见，版画艺术疗愈在大学生群体中具有广阔的应用前景和发展潜力，是现代心理健康教育的重要补充手段。

2 缘起版画艺术疗愈

在艺术疗愈发展的多种形式中，版画艺术疗愈以其独特的制作过程和特殊的视觉效果逐渐受到关注。版画是一种历史悠久的艺术形式，其起源于中国的唐代，人们通过版画等艺术形式来记录生活、传承文化、表达情感。版画艺术本身就含有艺术疗愈的效果，版画艺术疗愈是一种通过艺术创作过程及其成果来改善个体心理健康状况的方法，通过使用非语言的表达形式，创造出一种特殊的沟通契机，允许参与者自由的创作，通过符号语言表达出个人真实的情绪，探索个人的内心世界，从而达到缓解内心冲突，改善心理健康的现实导向。

19 世纪 90 年代，意大利的龙勃罗梭（Lombroso）发现艺术活动能够帮助病人缓解心理障碍。20 世纪初，弗洛伊德（Freud）利用梦中映像进行精神分析，以达到心理治疗的效果。20 世纪 20 年代，德国的精神科医师（Pinzhorn）发现绘画作品可以表达个人心路历程。20 世纪 30 年代，玛格丽特·南姆伯（Margaret Naumburg）将“艺术治疗”正式提名成为精神医疗领域的专业词汇，提出了将艺术表达作为精神治疗的专业治疗模式。20 世纪 50 年代，埃莉诺·乌尔曼（Elinor Ulman）发展了“Ulman 评估程序”，伊迪丝·克雷默（Edith Kramer）提出了艺术疗愈是一种辅助性的心理治疗，它可以使患者在干扰其他防御机能的同时合理发泄所存在的潜意识内容。20 世纪 50 年代后期，维克多·罗恩菲尔德（Viktor Lowenfeld）发展了“绘画发展阶段说”，开创了艺术教育治疗的新模式。1996 年，美国成立了专门的艺术治疗组织——艺术治疗协会（AATA），这标志着艺术治疗作为一种心理疗法得到承认。20 世纪初，德国著名心理学家阿恩海姆提到在大脑意识层面上加工图像信息，被称为“视觉思维”，在《视觉思维》一书中，特别讨论了形象的反应特性对于心理的影响问题。艺术疗愈的反应过程，正是源于个体激活右脑“图像”的强大能力，把类似的物体联系起来并且把情感要素组合。此时外在事物能较确切地体现出不能用语言表达的内在感受。那个时代的艺术疗愈核心在于艺术创作过程本身的治愈能力。无论是绘画、音乐、还是舞蹈，艺术都能成为个体情感表达的媒介，帮助他们释放内心的情感压力、提高自我认知并增强心理韧性。在疗愈过程中，艺术创作能够揭示个体的潜在情感和冲突，通过分析作品，心理咨询师可以帮助个体理解自己的心理状态和行为动机，参与者通过与艺术的互动，可以在非语言的层面上表达情绪，从而达到疗愈的效果。20 世纪 40 年代后期南姆伯格创立了“Art in theria”的艺术疗愈模式，鼓励参与者自由发挥进行创作，至此艺术疗愈模式以图像为媒介进行心理干预的治疗方式进入公众视野。艺术疗愈通过体验制作的过程以及形成作品的反观、再体验，帮助个体探索内心世界，处理情绪问题、提升自我意识，最终达到“愈”的效果。自 20 世纪初以来，艺术疗愈逐渐发展为一个独立的领域，广泛应用于心理健康、教育和社区服务等多个方面。

20 世纪中，丹麦心理学家卡尔·朗格提到，艺术的创造性能够激发大脑皮层的反应，将其情感客观化，以便进一步思考和理解这些情感。

经过对国内、外文献的分析，艺术治疗相关联的实践都为版画艺术疗愈的发展奠定了坚实的理论基础。版画艺术疗愈是以艺术原理、艺术心理学、心理学治疗理论为基础，通过形式多样的版画制作体验，激发求助者特有的生理和心理效益，并对人体机能和心理问题产生积极调节作用的艺术治疗形式。版画艺术疗愈强调在制作的过程中产生情感和思维的提升与拓展，更注重引导参与者在特定的情景中认知自己，逐步建立参与者心理、身体等更具适应性的认知，健全心理健康发展。版画制作本身是一种特有的心理疗愈工具。版画艺术疗愈注重创作过程对个体的影响，版画创作过程中的雕刻、上色、印刷等环节，都为大学生参与者提供了多层次的感官体验，这种体验不仅有助于情绪的自我调节，还能促进自我心理疗愈。艺术疗愈的出现为版画这种古老的艺术形式重新焕发了新的生命力，在现代大学生心理健康疗愈发展中发挥着独特的作用。

3 大学生群体对艺术疗愈功能的需求

随着社会发展和内部竞争的不断加剧，新时代大学生面临着来自社会的就业压力与向往美好生活的物质压力，来自家庭的环境因素与父母期望值过高的压力，来自学校的学业压力、人际关系、情感问题等压力，来自自身的个体差异、心理成熟度以及自我认知等多方面的压力。新时代大学生心理问题呈现多样化的趋势，而新媒体时代的到来，信息碎片无限膨胀、舆论场域无限扩展，网络的成瘾，游戏成瘾，网络认知等新问题对新时代大学生的心理认知产生强烈冲击。多元价值观交织碰撞，深刻影响着新时代大学生的心理健康发展，诱发加剧心理问题的产生。这些都表明了新时代大学生心理健康问题更加复杂化。根据对海南省三亚市某高校 2024 级 3354 名新生的全面心理健康普查显示存在一般心理问题学生 657 人，占总普查人数 19.6%，其严重心理危机（可能存在幻觉妄想自杀意图）学生 359 人，占总普查人数 10.7%（如图 1）。据权威调查发现，约有 24.6% 的当代大学生存在心理健康问题，且这些问题以每年 1%~3% 的速度在增长（来源：教育部中国大学生在线）。新时代大学生心理健康问题具有普遍性、多样化、年轻化、个性化和受外界环境影响大等特点。针对这些问题，传统的心理健康咨询已经不能满足新时代大学生心理健康发展的需求。2024 年 7 月，党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》指出：“健全社会心理服务体系和危机干预机制。”明确指出：“普及心理健康教育，关爱师生身心健康。”这为系统推进新时代大学生心理健康教育指明了发展路径。学校、社会以及家庭应采取有效措施，加强心理健康教育和服，帮助新时代大学生建立健康的心理状态，促进身心健康全面的发展。

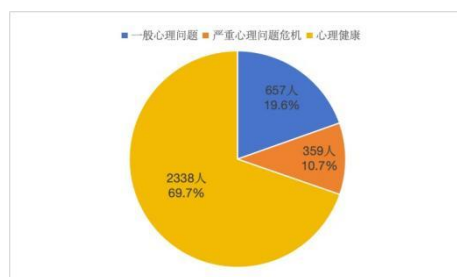


图 1：海南省三亚市某高校 2024 级 3354 名新生的全面心理健康普查数据

图片来源：自制

自古以来，人们对心理健康咨询的认知都有偏差，都有着各种各样的抵触情绪。此类复杂而多维问题的产生最重要的因素是心理健康话题的敏感性以及心理健康教育的边缘化问题突出，在心理咨询

过程中,求助的大学生需要向心理咨询师透露大量的个人信息和内心感受。如果心理咨询师未能妥善管理这些信息,可能会导致隐私泄露。这不仅会损害求助大学生的声誉和个人隐私安全,还可能引发信任危机,使求助的大学生对寻求专业帮助产生疑虑。这些问题导致了新时代大学生对心理健康问题往往保持了回避和非常敏感的态度。笔者通过调研发现,大学生对于健康的心理咨询行为存在一定的误解,认为只有出现严重心理问题的人或者是精神病人需要接受心理健康治疗。这种观念极大地造成他们常常忽视个人心理健康对于自身全面发展的重要性。大部分求助者在初期的心理咨询过程中,会对心理咨询师产生过度的信任和依赖,一旦产生这种依赖性,会使大学生逐渐失去解决该问题的自主性和思考能力,长期来看,极大程度上影响新时代大学生的个人成长和发展。当咨询疗程结束后,求助的大学生可能还会感到无所适从,难以独立应对生活中的挑战。新时代大学生需要有效的心理支持和干预措施。版画艺术疗愈作为一种非语言性的、创造性的、具有团体效应的新型疗愈方法,为新时代大学生心理健康教育提供了一种安全的情感表达途径。避免了传统心理健康教育资源有限、依赖性强、隐私顾虑、信任关系建立困难等缺点。通过版画艺术创作过程的不同阶段,学生可以按照自己的意愿自由地表达内心的感受,而不必担心被误解或评判。特别是对于那些难以通过语言表达情绪的学生,版画艺术疗愈为学生提供了一种独特的心理舒缓方式。也可以称之为一种情感表达的工具,它具备调节情绪、缓解压力、增强自我认知等多重功能,并且通过艺术创作,使大学生可以更好地控制自己的情绪状态,学会释放负面情绪,找到正确的应对策略。并且笔者通过本次高校调研,可以发现版画艺术疗愈在高校大学生心理健康教育发展中的个性需求不容忽视。

4 版画艺术疗愈功能的优势和可行性

4.1 版画艺术的独特优势

版画创作涉及对媒介、材料和技法的选择与运用。版画艺术闻名于其独特的创造性。在版画创作中,创作者需要运用刀味、印味和纸味等独特的“艺术味道”,来表达自己的思想和情感。值得一提的是版画创作过程的多样性和可操作性,这种特质使版画艺术创作成为一种适合不同人群的艺术疗愈的工具。无论是木刻、铜版以及石版等不同材质,不同的技法和材料都为创作者提供了丰富的选择和表达方式。这种多样性使版画艺术创作能够满足个体的不同需求,提供不同个性化的疗愈体验。对于那些难以用语言表达情感挫折或痛苦经历的大学生来说,这种版画艺术创造性的过程本身就是一种疗愈,它允许创作者自由地表达自己的内心世界,而不受现实世界的束缚。这种非语言性的沟通方式有助于降低“病耻感”,使参与者更加愿意投入到艺术创作中,从而获得更好的疗愈效果。

版画艺术的创作过程中需要综合运用视觉、触觉、嗅觉等多种感官,提升综合感知能力,作品既是实际的又是隐喻象征的,制作时需要动用整个大脑,要求左右半脑合作,这就有了情感、认知和感觉的整合,制作的信息可以看作是参与者对生活情境的习惯性反应,抑或参与者提供自我理解、自我表达和追求更佳的生活体验的新方式。艺术制作过程是无意识向意识转换过程的桥梁,艺术制作过程鼓励自主性,扩大情感范围,寻求浮现脑海的象征性意象的含义,有利于认知的重建。艺术疗愈作为非语言的疗愈方式,具有传统心理治疗所不可比拟的优势,可供我们深入挖掘、运用。

4.2 版画艺术疗愈的可行性

2024年7月,党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》指出:“健全社会心理服务体系和危机干预机制。”明确指出:“普及心理健康教育,关爱师生身心健康。”这为系统推进新时代大学生心理健康教育指明了发展路径。学校、社会以及家庭应采取有效措施,加强心理健康教育和服务,帮助新时代大学生建立健康的心理状态,促进身心健康全面的发展。版画艺术疗愈以艺术原理、艺术心理学、心理学治疗理论为基础。从理论视角分析,艺术

之所以能够成为艺术治疗的工具，就在于艺术与心理的学科融合，它源于大脑功能分工理论、精神分析理论、人本主义理论等心理学和生理学学科的理论依据。心理学家弗洛伊德的艺术观点展示其精神分析理论，为版画艺术疗愈提供了重要的心理学理论基础。他认为，艺术家在创作时无意识地与外部世界发生联系，并通过对自己内心感受的表现来传达情感，艺术创作的过程有助于潜意识地展现创作者的真实情感。通过对创作艺术作品中人物无意识行为的分析可以看到创作者与潜意识之间的联系。弗洛伊德提出了绘画在描绘梦境内容方面的独特优势，因为梦境中的大多数体验都是以视觉形象呈现的，尽管夹杂着情感、思想，但是视像始终是最重要的组成部分。隐喻能有效地帮助我们表达那些难以形容的内容。通过这些隐喻，我们得以表达出潜意识幻想，反映出我们隐藏或者驱逐某种情绪经历的方式，通过象征的过程，我们把不同的情境经历基于近似性和相关性建立起有意义的联系。借助艺术符号和日常用于表达隐喻的概念，向他人传递那些难以描述的内容。

版画艺术疗愈在大学生群体中适用性高，这主要源于版画艺术疗愈的特点与新时代大学生的心理需求的内在契合。从创作维度分析，版画艺术的创作流程（构思设计、版材选择、油墨转印等程序化操作）构建了安全的心理缓冲空间（如图2）。创作者在刻刀与版材的触觉互动中，通过铜版蚀刻的肌理生成与拓印过程的不可预测性，实现情感能量的象征性转化。这种非即时性艺术生产模式，有效规避了直接情绪宣泄的防御机制，为潜意识心理内容的浮现提供了物质载体。参与者亲自动手操作，体验从构思、制作到成品的全过程，整个制作过程不受意志的直接支配，显示出的造型效果才是一个人最真实的内心体验。心理健康疗愈效果的增强绝大多数来源于这种深度的参与感。大学生心理健康问题需要一种安全、柔和的心理治疗方式，而版画艺术疗愈作为一种非语言性的心理干预工具，通过画面中的艺术元素，参与者可以自由地表达自己的情感、想法和内心世界。这种表达方式有助于大学生更好地认识自己，理解自己的情绪和需求，促进个人成长。在版画艺术疗愈中，大学生可以与他人一起创作作品，分享创作过程和体验。每个个体以视觉的方式把内心情感外化成为艺术符号。通过对“符号”的观摩与共享，参与者发泄受到抑制的感情或者创伤信息，实现自我疗愈。同时可以看出，版画艺术疗愈作为一种新兴的大学生心理健康教育的干预模式，在高校的具备较强的可行性和复制性。

版画制作步骤示意图：

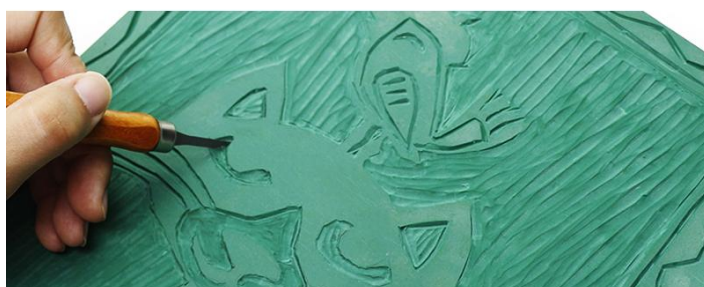
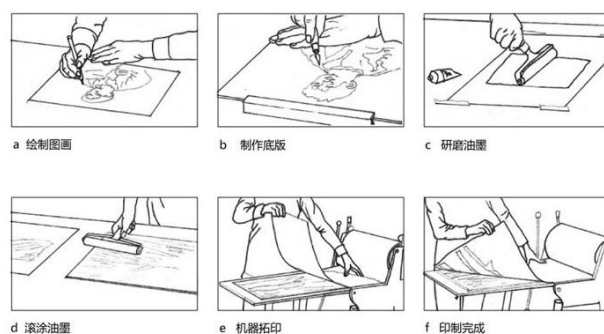


图2：版画制作流程

图片来源：百度网站

5 版画艺术的疗愈功能探究

5.1 版画艺术手工语言特有的疗愈功能

在版画艺术疗愈的过程，手工语言与心理疗愈之间存在着紧密的联系。版画的手工语言是指在版画创作过程中，参与者通过手工在版面上进行雕刻、蚀刻等操作所产生的独特艺术效果。这里所提到的手工语言不仅体现在刀法的运用上，还包括版面材料的选择、雕刻的深度和力度等，这些因素共同构成了版画独特的艺术影响力。版画作为一种独特的艺术形式，其手工操作的特性在心理疗愈方面发挥着重要作用。版画的制作过程需要参与者手与脑、身体和心灵和谐的运动，在手工制作过程的自主活动中，通过艺术形式的张力完成对自身心灵的愉悦和对自身情感的升华，建立起了手与人的自然联系和生理联系，带给参与者强烈的满足感和自由感。

版画的制作是一个融合了技巧与创造力的过程，版画的手工语言在这一过程中扮演着至关重要的角色，是心理疗愈的具体操作平台。版画的手工语言包括刻刀的运用、版面的处理、油墨的调配以及印刷的技巧等。这些手工语言是艺术表达的手段之一，并且具有独特的疗愈效果。版画制作需要参与者投入部分空闲的时间和精力，专注于每一个细节。这种专注和冥想的过程本身就能帮助制作者减轻压力和焦虑，通过刻刀不断在版面上留下痕迹，可以将内心的烦躁与不安转化为具体的艺术形象，进而达到情绪宣泄的效果。在版画雕刻的过程中，刀具与材料接触的声音、材料与染料味道的嗅觉、材料制作时的触感、强烈颜色对比的视觉刺激，都为创作者提供了丰富的感官体验。这些感官刺激不仅有助于集中注意力，减少外界干扰，能够促进心理放松和情感宣泄。版画的手工艺创造出来的价值远远超过物质的本身，更强调精神上的宣泄。版画制作时操作的重复性和节奏感，有利于个体将内心的感受、想法和情绪转化至指尖，实现情感的宣泄和表达。例如，在版画疗愈的参与过程中，制作者可以通过调整刻刀的角度与力度来改变画面的线条与肌理，这种操作不仅影响了作品的最终效果，还反映了制作者内心的情感与思绪。同时，这种操作过程也有助于制作者释放内心的压力与情绪，达到心理疗愈的效果。

5.2 版画艺术特殊肌理效果的疗愈作用

版画的肌理效果是非常独特的艺术表现形式。版画的肌理效果是参与者利用物体表面的组织纹理在承载物上摹印出具有笔达不到的意外表达效果。肌理形态已经逐渐演变形成一种独特的艺术语言，在版画艺术疗愈的过程中发挥着重要的作用。版画在创作时，运用刀、笔或其他工具在金属、石板、木板、纸板等不同板材上进行绘制、雕刻、腐蚀等制版过程需要精心构思设计。版画制作时手部的细致操作和对材料的接触感，使参与者能在过程中集中注意力，心灵上也会产生一种归属感。这种“归属感”正是心理学家马洛斯在需要层次理论中曾提出的人需要一种“归属感”，只有满足这个层次，更高层次的需求才能顺利进行。这一系列的疗愈操作要求参与者全神贯注，进而帮助个体从日常的纷扰中抽离出来，达到一种冥想的状态。版画的每种板材都具有其独特的质感和效果，可以为版画作品增添不同的艺术魅力。例如，木刻版画具有独特的木纹质感和刀刻线条的韵味。铜版画则通过腐蚀液在金属板上腐蚀出图案，形成凹线效果，呈现出多层次的画面。这些独特的质感可以激发大学生个体的触觉和视觉体验，这些肌理不仅增强了作品的视觉冲击力，还为参与心理疗愈的大学生提供了一种独特的感官体验。在疗愈过程中，这种效果可以帮助个体通过视觉和触觉的双重刺激，让参与者感受到一种独特的存在感和现实感，有助于心理稳定和情感释放。

5.3 版画艺术特殊色彩语言的心灵疗愈

对比强烈的色彩表达方式是版画艺术的特色之一。版画艺术中，色彩对比可以产生强烈的视觉冲击力，使版画作品更加生动、鲜明。激发创作者的情绪反应。这种强烈的色彩对比对于需要情绪宣泄的大学生而言，可以成为一种有效的情感释放方式。通过对比强烈的色彩组合传达出深刻的情感和心理体验。在艺术疗愈过程中，色彩的选择、搭配不仅反映了创作者的内心世界，也能对其情绪状态产生直接的影响。参与者所选择的每种颜色都有其独特的振动频率和能量特质，这些能量特质可以直接影响大脑中的化学反应，从而改变参与者的现场情绪和行为模式。当参与者选择色彩时，视神经会将信号传递给大脑，大脑中的下丘脑会分泌出各种神经递质，这些递质直接影响参与者的情绪和情感。例如，选择明亮的色彩可能带来积极的情绪，而选择暗色则可能帮助大学生表达内心的压抑和痛苦。有助于参与者形成完整的、连贯的心理图像，以达到促进心理健康和心灵成长的目的。

5.4 版画艺术作品的独特性疗愈效果

版画艺术作品是独特的，其制作过程的独立性和作品的唯一性是艺术疗愈的重点，这也为创作者提供了强烈的成就感和自我价值感，以“升华”为手段，帮助参与者发泄、转移现实生活中受到抑制、制约的情绪，这并不代表能够让求助者的心理冲突完全消失，而是要帮助求助者自我缓和，帮助求助者自我表达，进一步增强了其疗愈效果。奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德的意象探索侧重能量转移和升华，通过艺术作品透析创作者的经历和内心世界，将作品的注意力转移到与之相关的精神内容上，通过艺术的表现方式推断创作者的创作动力，结合创作者的个人经验挖掘艺术创作的无意识的内容，进而为艺术心理评估和诊断提供参考。南姆伯格通过升华概念结合潜意识为基础的动力取向疗愈，提出艺术创作是潜意识释放出来的一种内在经验，是未加修饰的非语言的表达，是最真实的意象呈现，能够使得投射和无意识的内容更容易引起新时代大学生的自我内心审察机制，从而促进疗愈。作品是潜意识的表达，通过宣泄、升华和象征的过程，大学生在创作过程中通过联想和解释获得心理和情绪的缓解，从而达到潜意识和意识的整合。

6 结语

版画艺术的多样性和独特的感官刺激丰富了艺术疗愈的手段，其作品的独特性也对艺术疗愈的新领域进行了补充。版画艺术疗愈能够通过具象化视觉符号的转化过程，为新时代大学生提供非语言化的情绪释放通道，在潜意识层面实现心理重构。新时代大学生在非语言的层面上利用制作版画表达情绪，实现无顾虑的情感宣泄。通过版画独特的制作体验，在情景中认识和完善自我，进而恢复身体、心理、精神等方面的平衡。版画作品的分享和讨论过程也能够促进大学生之间的交流与沟通，提升新时代大学生的表达能力。版画艺术疗愈不仅关注心理健康的调节，还注重培养新时代大学生的创造力、艺术鉴赏能力、审美情趣、社交能力以及增强社会适应能力。从而达到一举多得的效果。

目前为止，在大学生心理健康教育的实践路径中，版画艺术疗愈的介入价值还急需深度挖掘。这种兼具创造性表达与心理调节功能的艺术疗愈形式，能够有效回应新时代大学生群体在学业压力、社交焦虑、家庭影响、自我认同等维度的心理发展诉求。相较于传统心理教育的谈话式干预，版画艺术疗愈的独特优势是既保留艺术创作的治愈属性，又通过刻印过程的触觉反馈形成具体的内心认知。版画艺术疗愈有效地弥补了传统心理健康教育的缺失，未来应进一步深化研究如何将版画艺术疗愈与现有的心理健康教育体系相结合，进一步探索版画艺术疗愈在新时代大学生心理健康教育中的具体应用方式和方法，设计出符合新时代大学生特点的版画艺术疗愈课程或者活动。使版画艺术疗愈与大学生心理健康教育形成互补优势，提高心理健康教育的整体效果。不断加强版画艺术疗愈的个性化研究，针对新时代大学生独有的心理需求和特点，研究出如何制定个性化的版画艺术疗愈方案，提高版画艺术疗愈的针对性和有效性。让这种双重的版画艺术疗愈机制成为了高校心理建设体系中不可或缺的创

新型干预手段。

参考文献

- 郑婷匀、关文欢.(2024).艺术疗愈介入高等教育——价值逻辑、现存问题与改进策略.艺术研究,(05):76-78.
DOI:10.13944/j.cnki.ysyj.2024.0267.
- 郑伊秀.(2024).艺术治疗理念中的心理交互应用.丝网印刷,(11):103-105.
DOI:10.20084/j.cnki.1002-4867.2024.11.033.
- 淡元.(2023).版画艺术语言在治愈系绘本《梦镜》中的应用研究与设计实践.浙江理工大学
DOI:10.27786/d.cnki.gzjlg.2023.000050.
- 毕玉芳.(2022).写意曼陀罗绘画团体辅导对大学生社交焦虑干预效果.中国健康心理学杂志,30(05):744-749.
DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2022.05.021.
- 谢晓琳.(2021).原生艺术治疗对男性短刑犯焦虑情绪干预效果的研究.广州中医药大学
DOI:10.27044/d.cnki.ggzuz.2021.000284.
- 何芸.(2021).绘画心理分析在大学生自我意识课堂教学中的应用探析.教育观察,10(18):132-134.
DOI:10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2021.18.043.
- 甘标.(2021).绘画心理分析在高职院校心理健康教育课程中的应用探析.教育观察,10(10):132-134.
DOI:10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2021.10.042.
- 李熙锦.(2020).浅谈美术心理学与版画的双向关联.大众文艺,(13):96-97.
DOI:10.20112/j.cnki.issn1007-5828.2020.13.053.
- 陈静.(2015).论弗洛伊德潜意识概念的美学意义.湖北社会科学,(05):116-118.
DOI:10.13660/j.cnki.42-1112/c.013195.
- 严虎、陈晋东.(2011).绘画艺术疗法在临床应用中的广阔前景.医学与哲学(临床决策论坛版),32(10):56-57.
- 潘润德.(2008).绘画治疗在情绪障碍中学生的临床应用.中国健康心理学杂志,(07):749-750.
DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2008.07.003.

免责声明：所有出版物中包含的声明、观点和数据仅代表个人作者和贡献者，而非 JGAS 和/或编辑。JGAS 和/或编辑对因内容中提及的任何想法、方法、说明或产品而造成的任何人身伤害或财产损失不承担任何责任。