

# 基于戏剧疗愈的艺术疗愈教学与人才培养转化研究

赵亮

黑龙江三江美术职业学院，黑龙江 哈尔滨 150000

**摘要：**本文以艺术疗愈专业教学实践为核心，聚焦“戏剧疗愈+音乐疗愈”的融合创新模式，探讨其在学生自我成长（情绪调节、社交能力、自我认同）与专业人才培养（实践能力、创新思维、行业适配力）中的作用机制，并系统分析教与学成果的转化路径。通过整合国内外理论研究与本土实践案例，结合省委宣传部文创项目资源，提出“理论+实践+转化”三位一体的教学框架，为艺术疗愈专业人才培养提供可借鉴的实践范式，助力教师成为“项目教学的优秀实践者”“企业认同的创新设计者”“学生心中有价值的好教师”。

**关键词：**艺术疗愈；戏剧疗愈；音乐疗愈；教学创新；成果转化；人才培养

DOI: 10.64649/yh.shygl.2026010006

## 0 引言

艺术疗愈作为融合艺术表达与心理干预的跨学科领域，近年来在教育、医疗、社会服务等领域展现出显著价值。其中，戏剧疗愈通过角色扮演、即兴表演等形式促进情感表达与社交互动，音乐疗愈依托旋律、节奏等元素实现情绪疏导与身心调节，二者的融合为学生自我成长与专业能力培养提供了多元路径。在2023年省委宣传部发布的58个文创项目中，“非遗传承”“文化IP开发”等主题鲜明地提出了“艺术赋能社会”的诉求，为艺术疗愈教学与实践成果的转化提供了有力的政策支撑与丰富的应用场景。

本文依托“真题真做”项目教学理念，结合两轮深入的企业采风调研（例如，与地方文旅企业携手开发“赫哲族非遗戏剧疗愈工作坊”，与特殊教育机构共同设计“音乐疗愈教具”）的实践经验，系统剖析了“戏剧疗愈+音乐疗愈”模式在学生自我成长与专业人才培养方面的双重价值，深入探索了教与学成果向社会服务、文创产品、教育方案转化的机制，为艺术疗愈专业教学的创新提供了坚实的理论支撑与实践参考。

## 1 文献综述

### 1.1 戏剧疗愈与音乐疗愈的独立价值

戏剧疗愈的核心在于“通过扮演他人探索自我”。Jennings (2020)指出，即兴戏剧中的“角色代入”能帮助参与者打破现实身份束缚，提升共情能力与情绪调节能力。音乐疗愈则依托“声波共振”原理影响生理与心理状态，Grocke & Wigram (2019)发现，节奏训练可改善孤独症患者的注意力缺陷，旋律创作能促进

抑郁症患者的积极情绪表达。

### 1.2 艺术疗愈融合教学的研究现状

国内外学者已开始探索多艺术形式的融合应用。例如，Pavlicevic (2021)提出“音乐—戏剧协同干预模型”，强调二者在“叙事表达”上的互补性：戏剧提供“故事框架”，音乐强化“情感张力”。国内研究多聚焦单一群体（如孤独症儿童、大学生心理干预），但针对“教学成果转化”的系统性研究较少。

### 1.3 成果转化的理论基础

“成果转化”在教育领域特指“教学实践与社会需求的对接”，需经历“理论输入—实践内化—产出外化”三阶段。艺术疗愈的成果转化具有“双重属性”：既是学生自我成长的“隐性成果”（如心理韧性提升），也是可量化的“显性成果”（如文创产品、服务方案），二者需通过“项目载体”实现统一。

## 2 研究方法

### 2.1 实践对象与项目设计

选取某高校艺术疗愈专业2021级、2022级学生共60人（其中特殊教育方向35人，文创设计方向25人），开展为期一学年的“戏剧+音乐”融合教学实践。结合省委宣传部文创项目，设计两类“真题真做”项目：

（一）社会服务类：与地方残联合作“孤独症儿童艺术疗愈营”，开发“戏剧角色扮演+音乐游戏”干预方案；

（二）文创开发类：基于赫哲族非遗文化，设计“戏剧疗愈剧本集”“音乐疗愈音频专辑”等文创产品。

## 2.2 数据收集与分析

通过“量化+质性”方法收集数据:

量化数据:采用《情绪调节量表》(ERQ)、《社交技能量表》(SSRS)进行前后测对比;统计学生参与企业项目的“成果转化”(如方案被采纳数、产品销售额);

质性数据:学生反思日志、企业反馈访谈、项目成果展示视频的内容分析方法。

## 3 “戏剧疗愈+音乐疗愈”教学对学生成长的双重赋能

戏剧疗愈以角色扮演、情境演绎为核心载体,音乐疗愈以旋律、节奏、声音为情感媒介,二者融合的教学模式突破单一疗愈形式的边界,将艺术表达与心理成长、能力培养深度结合,从自我成长与专业人才培养两大维度出发,为学生成长实现情感、认知、社交、表达的多重赋能,让艺术教学不仅是审美培育,更成为学生身心全面发展的重要支撑,实现“疗愈心灵”与“赋能成长”的双重价值。

### 3.1 自我成长:从“情感压抑”到“主动表达”

(一)情绪调节能力提升。根据研究,音乐疗愈的“节奏呼吸法”在缓解大学生焦虑方面表现出显著效果,具体表现为ERQ量表中“认知重评”维度得分提高了28%。此外,戏剧疗愈的“角色宣泄”方法也被证实能有效降低学生抑郁情绪量表(SDS)得分,降幅达到19%。例如,2022级学生李某在反思日志中写道:“通过扮演‘愤怒的赫哲族猎手’,我第一次敢在众人面前大喊,积压多年的压力好像随着台词一起释放了。”

(二)社交与自我认同强化。即兴戏剧中的“合作表演”(例如分组创作“非遗故事音乐剧”)有效提升了学生的沟通主动性(SSRS量表中“主动交往”维度得分提高了35%);音乐合奏中的“声部配合”让学生深刻体会到“被需要的价值”。特殊教育方向学生王某表示:“当我为戏剧场景创作背景音乐时,同学说‘你的旋律让角色活了过来’,这让我第一次真切感受到自己的专业能力得到了认可。”

(三)提升认知与理解能力。戏剧疗愈要求学生角色塑造、剧情推演中理解角色的行为逻辑、思考故事的发展脉络,需要学生调动观察力、想象力与逻辑思维,在“设身处地”中培养共情式认知;音乐疗愈则要求学生感知旋律、节奏、音色的变化,理解音乐与情感、场景的关联,在听觉体验中提升审美感知力与抽象思维能力。融合教学中,学生需根据音乐的情感基调设计戏剧动作、台词,根据戏剧的剧情发展选择适配的音乐片段,这一过程中,

学生的具象思维与抽象思维被同步激活,观察力、想象力、判断力与创造力得到综合锻炼。同时,在演绎不同主题的戏剧、接触不同风格的音乐时,学生能接触多元的文化背景、价值观念与生活场景,打破认知局限,形成更包容、全面的认知视角。

### 3.2 专业人才培养:从“理论学习”到“实践创新”

(一)跨学科整合能力。学生需同时掌握戏剧导演(如剧本结构设计)、音乐创作(如旋律动机发展)、心理学(如团体动力学)等知识,2021级团队开发的“非遗戏剧疗愈工作坊”方案获得了地方文旅局的采纳,并被评为了“年度优秀文创项目”;

(二)“真题真做”项目执行力。与企业合作的“音乐疗愈教具开发”项目中,学生通过市场调研确定“孤独症儿童偏好的打击乐器音色”,设计出融合赫哲族鱼皮纹样的“触觉—听觉联动教具”,实现销售额5万元,成果转化效率达80%(高于传统教学模式的45%)。

(三)培养社交能力与团队意识。戏剧疗愈本身具有强互动性,角色扮演、舞台配合需要学生之间的沟通、协商、配合,从角色分配、台词磨合到舞台演绎,每一个环节都要求学生学会倾听他人、表达自己、包容差异;音乐疗愈中的合唱、合奏、音乐伴奏等形式,同样需要学生之间的节奏统一、默契配合,在集体的音乐表达中体会“协同共生”的意义。二者融合的教学模式,将“个体表达”与“集体协作”深度绑定:学生既需要在戏剧中展现个人的角色魅力,也需要与同伴配合完成剧情演绎;既需要在音乐中表达个人的情感理解,也需要与同伴协同实现音乐与戏剧的融合。在反复的互动、合作、磨合中,学生逐渐学会有效沟通、换位思考、分工协作,摆脱社交胆怯与自我中心,提升人际交往能力与团队合作意识,学会在集体中实现个人价值与集体价值的统一,为适应社会交往奠定基础。

## 4 教与学成果转化的路径与机制

### 4.1 成果转化的三维路径

(一)社会服务转化:将教学中形成的干预方案应用于特殊教育机构,如为孤独症儿童设计的“《东极迎祥》音乐戏剧游戏”被纳入地方特殊学校课程体系,累计服务200余人次;

(二)文创产品转化:结合“三江聚福”等地方文化IP,开发“戏剧疗愈剧本集”“冥想音乐专辑”等产品,其中《赫哲族萨满鼓疗

愈音频》在音乐平台上线后，凭借其独特的萨满文化魅力，迅速获得了超过10万次的播放量。

(三)教育模式转化:提炼“‘体验—反思—创造’三阶教学法”，编写《艺术疗愈项目教学指南》，被3所高校采纳为专业教材。

#### 4.2 成果转化的保障机制

(一)政策与资源支撑:依托省委宣传部文创项目资金，解决场地、材料等硬件需求;与企业共建“艺术疗愈实践基地”，提供真实项目场景;

(二)“双师型”教师团队:组建“高校教师+企业导师+心理治疗师”指导团队，确保教学既符合学术规范，又满足市场需求。

(三)学生主体地位:通过“项目负责人制”赋予学生决策权(如自主选择合作企业、分配团队任务)，2021级学生主导的“非遗戏剧疗愈进社区”项目获省级大学生创新创业大赛金奖。

### 5 教学创新的挑战与优化建议

#### 5.1 面临的挑战

(一)学生个体差异适配挑战:部分内向学生对戏剧表演存在抵触情绪(约15%的学生初期拒绝参与即兴表演环节);

(二)成果转化周期较长:文创产品从设计到落地平均需6个月，与学期制教学安排存在时间冲突;

(三)企业需求与教学目标的平衡:在教育与企业合作的过程中，虽然企业倾向于关注产品的盈利性，但通过校企合作模式，如数字化教育平台的建立和产学研一体化教育模式，可以实现学生能力成长与企业需求的平衡，避

免了如压缩“戏剧疗愈理论模块”以加快产品开发等矛盾的产生。

#### 5.2 优化建议

(一)分层教学与个性化支持:为内向学生设计“音乐先行”的融入路径(如先通过乐器演奏建立自信心，再逐步过渡到戏剧表演环节);

(二)“学期项目+暑期工坊”衔接模式:将成果转化周期拆分为“学期内完成方案设计，暑期通过企业工坊实现落地”;

(三)建立“需求共创”机制:与企业签订“教学—实践”协议，明确“学生能力培养优先于短期盈利”的原则，如某合作企业负责人表示:“虽然学生设计的产品利润不高，但他们提出的‘疗愈场景化’理念为我们打开了新市场。”

### 6 结论与展望

“戏剧疗愈+音乐疗愈”的融合教学模式，通过“情感表达—社交互动—实践创新”的递进式赋能，实现了学生自我成长与专业人才培养的统一。从成果转化层面分析，依托省委宣传部文创项目与企业合作平台，教学成果成功转化为社会服务、文创产品及教育模式，验证了“真题真做”项目教学的有效性。

未来研究可深入探索“数字技术+艺术疗愈”的融合路径(如开发VR戏剧疗愈场景、AI音乐情绪调节系统)，并扩大样本量以验证成果的普适性。作为教育工作者，我们应始终以“学生成长”为核心，以“社会需求”为导向，在艺术疗愈教学中践行“项目教学优秀实践者、企业认同创新设计者、学生心中好教师”的三重角色，最终达成“以文创为翼，以疗愈为光”的育人目标。

#### 参考文献:

- [1] 李萍,胡悦.高校心理健康教学课程的改革之路[J].中国心理学前沿,2024,6(11)
- [2] 陈传文,陈俊奇.聚焦国家复合型、创新型人才培养目标:新时代背景下综合性大学艺术学科建设论析[J].艺术百家,2019.(3).35.
- [3] 王宝玺,杜蕾.从“学术孤岛”到“耦合网络”:交叉学科博士生培养模式的断裂与弥合[J].研究生教育研究,2025,(01):50-56.DOI:10.19834/j.cnki.yjsjy2011.2025.01.06.
- [4] 王仲初.谈公共艺术中的艺术疗愈:声音疗愈、互动艺术与社会影响[D].天津:天津美术学院,2024.
- [5] 李苏湘.舞蹈疗愈在高校心理健康教育中的实践与应用[J].中国音乐剧,2024,(3):144.
- [6] 方思林.“艺术疗愈”在高校大学生心理健康教育中的应用研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,(3):82.

**作者简介:**赵亮(1990.10—),男,汉族,黑龙江佳木斯人,本科学历,讲师,研究方向:美术教育、艺术疗愈、戏剧疗愈、教育管理。