园艺疗法应用于学生心理健康教育的思考

Reflections on the Application of Horticultural Therapy in Students' Mental Health Education

李绿坤　杨　玫　陈思裕*
LI Lyukun　YANG Mei　CHEN Siyu*

（四川旅游学院艺术学院，成都 610100）
（College of Art, Sichuan Tourism University, Chengdu, Sichuan, China, 610100）

文章编号：1000-0283(2024)09-0132-08
DOI: 10. 12193 / j. laing. 2024. 09. 0132. 015
中图分类号：TU986
文献标志码：A
收稿日期：2024-03-15
修回日期：2024-05-09

摘　要

园艺疗法在国内学生心理健康教育中的应用处于初步阶段。在知网数据库中筛选园艺疗法应用于国内学生心理健康教育的20篇学术论文，系统分析参与学生类型、教学实施形式、课程实施周期和效果评价方式4方面的内容，发现园艺疗法在学生心理健康教育中的应用现状具有如下特征：大学生占据受施对象的75%；教学实施形式包括园艺艺术、园艺操作和景观（园艺）体验三种类型，并在实际教学中以相互混合的阶段性课程体系方式呈现；持续3～16周的心理健康教育课程实施周期得到了大多数研究者的青睐；有16种不同量化评价方式被用于效果评价，但无统一规范标准。

关键词

园艺疗法；心理健康教育；园艺活动；团体辅导；大学生

Abstract

Horticultural therapy is at an early application stage in student mental health education in China. This study screened 20 academic papers from the CNKI database on applying horticultural therapy in domestic student mental health education. It systematically analyzed the types of participating students, forms of teaching implementation, course implementation periods, and methods of effect evaluation. The findings highlight the current application of horticultural therapy in student mental health education as follows: 75% of the participants are university students; the forms of teaching implementation include horticultural art, horticultural operations, and landscape (horticultural) experiences, which are presented in an intermixed phased course system in actual teaching; most researchers favor course durations ranging from 3 to 16 weeks; 16 different quantitative evaluation methods are used for assessing outcomes, but there is no uniform standard.

Keywords

horticultural therapy; mental health education; gardening activities; group counselling; university student

当下，国内大中小学生面临诸多心理压力问题。尽管校园心理健康教育已经涵盖心理健康教育课程、个体及团体心理辅导等内容，但这些措施仍未能充分满足现状需求。随着园艺疗法的引入，越来越多的研究表明，其在缓解学生压力方面具有显著效果[1]。然而，园艺疗法在推广过程中也遇到操作专业化不足、受益人群面窄等问题[2]。同时受限于影响因素过多，园艺疗法在不同条件下开展效果差异大，因此在校园领域始终处于初

李绿坤
2002年生／男／河南驻马店人／本科／研究方向为园艺疗法

杨　玫
1990年生／女／四川西昌人／博士／讲师／研究方向为景观设计

陈思裕
1988年生／男／四川成都人／硕士／讲师／研究方向为健康景观

*通信作者（Author for correspondence）
E-mail: siyu.chen@sctu.edu.cn

基金项目：
四川旅游学院大学生科研项目“园艺疗法在大学生心理健康教育中的应用研究”（编号：2023XKS50）；四川省哲学社会科学重点研究基地科研项目“桃花文化在宴会设计中的应用研究”（编号：CC21W08）

步发展阶段。本研究利用知网收集的20篇相关学术论文，深入探讨园艺疗法在中国学生心理健康教育中的应用现状与模式，提出科学研究、行业实践和课程设计的建议，以期推动园艺疗法在学生心理健康教育中应用的发展。

1 园艺疗法的基本内涵

1.1 园艺疗法的概念

清华大学李树华教授提出："园艺疗法是指通过植物、植物的生长环境以及与植物相关的各种活动，维持和恢复人们身体与精神机能，提高生活质量的有效方法。"[3]园艺疗法最早起源于古代，当时的人们已经意识到，通过与大自然接触能够获得身心的愉悦，并改善健康状况[4]。中国唐代的离宫御苑华清宫，就是一种亲近大自然的康养环境。如今，园艺疗法作为一种专业的治疗模式，往往基于人本主义的理念，通过园艺活动来满足特定的治疗或康复目标，帮助参与者缓解压力、改善心理健康、提高身体免疫力、增强适应能力等。现代的园艺疗法定义中通常涉及种植、栽培、收获、养护等多形式园艺活动。近年来随着领域的扩展，花艺、游览、植物画、茶艺等艺术体验也被研究者加入到园艺疗法的实施范畴。

1.2 园艺疗法的实施

园艺疗法的实施过程在某种程度上与个体心理咨询和团体心理咨询相似，都关注于亚健康人群。因此，园艺疗法也可以像心理咨询一样，大致分为个体和团体两种操作方式。但在操作手段上存在部分差异。个体和团体心理咨询都需要与专业的心理咨询师合作进行，而园艺疗法则主要借助大自然的力量，通过参与者亲身体验植物及其环境来实现疗愈效果，使参与者从中获得正向力量。这种独特的疗愈方式使园艺疗法在心理健康领域具有一定的应用价值。与此对应，校园心理健康教育主要可分为个人的环境体验式与团体的引导操作式，也可称为动态参与型疗法和静态观赏型疗法[5]。

（1）环境体验式是指运用五感理论、注意力恢复理论等原理，来营造相应的疗愈环境给人带来亲近自然、放松身心、引导情绪的精神体验，重视参与者（参观者）的内心感受。相关实例有：中南林业科技大学的"心灵花园"[6]、台北护理健康大学的"悲伤疗愈花园"[7]、中国文化大学的舒压庭院、长安大学基于压力缓解理论设计的校园景观[8]等。

（2）引导操作式是通过一定周期内多种园艺操作来实施。引导操作式相对环境体验式来说，在国内校园园艺疗法的研究中更为普遍。

此外，园艺疗法还被创新性地运用于教育的诸多领域，比如在《巧用园艺疗法 优化班级管理》中黄圣草将园艺疗法运用在教学管理中[9]；在《园艺疗法理念在园林树木学课程教学中的应用探索》中，园艺疗法被运用在农业类院校中的园林树木学课程中[10]。

1.3 园艺疗法的效益

园艺疗法具有正向效益。众多园艺疗法在校园环境中的相关研究表明，园艺疗法具有缓解紧张情绪、释放压力、放松心情、促进社交与情感表达、提高工作效率等功效[11]。园艺疗法作为一种独特的心理健康治疗方法，具有许多积极的影响。通过参与园艺活动，参与者可以感受到自然的力量，探索生命的意义，增强自我价值感，提高自我认同等。对于那些需要在身体和精神方面进行改善的人来说，园艺疗法提供了一种有效的途径。通过与植物的互动和园艺操作活动，参与者可以在身心方面得到调整和更新，实现身心的和谐与平衡。园艺疗法不仅能够帮助个体缓解压力、改善心理健康，还可以提高参与者的身体免疫力、增强适应能力等，从而提升整体的生活质量。因此，园艺疗法在心理健康领域具有广泛的应用前景和价值。

2 园艺疗法在心理健康教育中的应用现状

研究以"园艺疗法"为关键词，以知网数据库发表时间排序，对发表日期在2013年9月10日–2024年2月25日范围内的1 057篇文章进行人工筛选。第一步，通过选题判断是否与校园、学生、心理健康教育相关，进行初步筛选；第二步，通过简单略读判断文章是否涉及园艺活动；第三步，通过详细阅读判断文章是否实施园艺活动，并对实施后的效益进行跟踪和量化研究。研究得到20篇有关园艺疗法应用于学生心理健康教育中的效益研究文章，从受施学生类型、教学实施形式、课程实施周期、教学效果评价方面展开统计与分析，进行数据整合，归纳分析得到应用现状如下。

2.1 参与学生类型

小学生、中学生、大学生是国内接受心理健康的三个主要群体。他们之间存在明显的特征差异。小学生处于身体与心理都未成熟的状态，对社会仅有简单认知，接受能力尚弱，看待事物尚不全面，易受外界情绪影响，但也较易矫正；中学生处于身体与心理快速成长阶段，对社会与人际关系有一定认知，但也容易盲目盲从，易受消极心理侵蚀，同时，较为封闭的环境还可能会与他们对外部世界的旺盛求知欲产生冲突，容易出现畸形心理认知；大学生处于三观的重塑与稳定

阶段，也是作为学生融入社会前的最后准备，接受能力强，他们开始有意识地认识并理解世界，但在较短的过渡时间内接受身份与环境的多次转变，也易产生诸多消极负面情绪，影响身心健康。

在20篇文章中，有3篇关于小学生，占比15%；2篇关于初高中生，占比10%；其余15篇均为大学生，占比75%。按时间顺序统计如表1。

（1）根据统计显示，园艺疗法在心理健康教育中的实施内容并未因群体的阶段差异呈现不同。大、中、小学生这三个群体在认知能力、压力水平与类型、接受能力等方面都存在显著差异。园艺疗法被应用于众多不同群体，但目前尚缺乏针对园艺疗法在不同群体中效益差异的研究，也没有明确证据表明园艺疗法对所有群体都具有普适性。这一领域的研究仍处于相对模糊和空白阶段。而在校外群体中，如老年人，园艺疗法的研究也同样呈现出类似状况。虽有一些相关研究在阿尔茨海默症群体、敬老院群体、残疾老人群体中有所应用，但往往局限于小规模的样本或特定的环境，缺乏广泛性和普适性的结论[32]。

（2）在参与群体的阶段分布上，受施对象多为大学生，高校环境在接受园艺疗法的应用上更具优势。首先，大学生在接受能力上要优于中小学生，也具有接受心理健康教育的时间和兴趣；其次，高校校园具备相应的场地环境和研究氛围，相关政策也更具包容性；最后，高校教师往往也具备较强科研能力，在活动的开展上能够给予技术支持。

（3）在研究者和参与对象的地理分布上呈现随机分布的特征。园艺疗法在国内校园中具有一定的知名度，这也说明国内各地均有相关研究者在推动事业的发展。园艺疗法

表1 2013–2024年间园艺疗法在中国校园内的研究信息统计

Tab. 1 Statistics of research information on horticultural therapy in Chinese campuses from 2013 to 2024

序号 No.	学校 School	对象 Object	规模 / 人 Scale	对照 Control	频率 Frequency	持续时间 Duration	量化方式 Quantization mode	参考文献 Reference
1	河北旅游职业学院	大学生	80	–	6	3 周	大学生积极情绪量表 (PAS)；自评身心健康水平量表	[12]
2	抚顺职业技术学院	大学生	40	有	8	8 周	SCL-90；BIS/BAS；D-RISC	[13]
3	河北省唐山市某高校	大学生	84	有	8	8 周	SCL-90	[14]
4	四川师范大学附属青台山小学	小学生	–	–	–	–	–	[15]
5	昆明理工大学	大学生	120	有	1	–	生理与心理多量表结合	[16]
6	福建林业职业技术学院	大学生	40	有	16+	16 周	SCL-90	[17]
7	酒泉职业技术学院	大学生	60	有	15	15 周	SCL-90	[18]
8	浙江理工大学	大学生	20	无	3	–	POMS 量表	[19]
9	信阳农林学院	大学生	–	–	4	–	–	[20]
10	某小学	小学生	40	有	8	4 周	Spence 儿童焦虑量表；中国儿童注意力测评量表	[21]
11	扬州市 Y 高校	大学生	96	有	32+	16 周	抑郁自评量表 (SDS)；焦虑自评量表 (SAS)；生命意义感量表 (MLQ)	[22]
12	成都市某大学	大学生	16	有	6	6 周	生命意义感量表 (MLQ)	[23]
13	江苏某高职院校	大学生	160	有	7	7 周	大学生积极心理品质量表	[24]
14	长沙市某小学	小学生	40	有	7	7 周	儿童自我意识量表 (PHCSS)	[25]
15	河北农业大学	大学生	–	–	–	–	–	[26]
16	广州城市职业技术学院	大学生	15	无	1	6 周	SCL-90	[27]
17	河北农业大学	大学生	26	无	15	15 周	SCL-90	[28]
18	电子科技大学	大学生	55	有	8	8 周	青少年情绪调节策略量表；青少年情绪调节能力问卷；人生意义问卷 (C-MLQ)；SCL-90	[29]
19	杭州市某普通中学	初中生	24	有	7	7 周	青少年疏离感量表	[30]
20	成都市树德中学	高中生	158	有	9	9 周	中学生希望特质量表	[31]

的推广具有良好的人才基础。

（4）园艺疗法的参与规模在15 ~ 160人之间，多采用团体和班级的形式。参与学生的招募形式主要为志愿者和问卷调查。这种方式能提高活动效率，使研究得以在有限的时间和资源内覆盖更广泛的群体。通过收集众多受施个体数据，也为相关研究提供可靠的结论。团体实施的普遍性进一步表明，园艺疗法在学生心理健康教育中的开展更适合采用团体形式。

2.2 教学实施形式

参照当前部分学者对园艺疗法相关活动的分类[33]，研究发现园艺疗法的实施方式主要趋向于三种类型，即园艺艺术（表2）、园艺操作（表3）、景观（园艺）体验（表4）。这三种类型在实际应用中并不孤立存在，而是相互混合、相互补充，共同构建出一个长期、系统的心理健康教育活动体系。

教学实施形式具有以下特征：

（1）以插花、微景观制作、植物拼图、干花压花、植物手工艺品、植物播种（扦插）、植物养护等为代表的园艺活动的形式被较高频次应用，推测更具有推广意义。园艺活动的实施会受到场地、季节、气候、学生喜好、教师水平、当地资源、政策因素等多方面的限制，选择合适的园艺活动会对最终的健康教育效益产生深远影响。综合以上园艺活动的实施和应用数据可知，植物播种（扦插）与养护成为最受欢迎的活动类型，而植物播种（扦插）与养护所用的植物类型涵盖花卉、蔬菜、多肉等类型，相对其他活动更具选择自由，且植物的生长过程也将会持续整个活动周期，从而形成一次较为完整的园艺活动体验。

（2）插花、植物养护、微景观为代表的三种园艺活动与其他活动关联性最强，在多种园艺活动综合实施下推测更具有应用设计价值。在园艺疗法较长的实施周期的数据中，结合不同园艺活动在同一篇论文出现的关联文本，存为ANSI文本格式后进行分词处理，使用ROSTCM6工具进行社会网络和语

表2 园艺艺术统计
Tab. 2 Statistics on horticultural arts

活动名称 Activity name	详细解释 Elaborate	应用频次 / 次 Application frequency
花束、传统插花、鲜花插花、东西方花艺设计、创意插花	截取植物的一部分，根据一定的构思和创作法则来进行艺术创作	12
微景观、小瓶子大世界、景观生态瓶制作，动手造花园、建造迷你园林、制作tablegarden、沙盘制作、盆景制作	将苔藓、多肉等植物，加上各种篱笆、砂石、可爱的卡通人物、动物装进一个瓶子里，构成妙趣横生的场景	11
植物拼图、草头娃娃、树叶画、落叶拼图、潜心绘叶脉、叶子的聚会、寻找最美的树和叶、蔬菜种子画	利用植物素材直接（或在画纸上）创作（或在其上作画），部分结合分享环节	9
压花制作、压花相框制作、压花滴胶杯垫制作、干花制作、干花手工艺品制作、花与曼陀罗（干花）制作、永生花制作	将植物素材经脱水、保色、压制和干燥等处理而成平面或原型花材，经过巧妙构思制成植物制品	9
植物花叶标本制作、植物饰品制作、自然收藏家（书签制作）、植物艺术品创意活动、花艺设计（手工艺品制作）、挂画制作	植物标本、书签、手工艺品等制作，往往可保存较长时间	7
制作花草茶、桂花茶，品尝花草茶，花茶制备	将植物的花或叶或果实泡制而成的茶	5
制作香囊、芬芳装香包、香草植物香包	将经过处理的芳香味植物素材装入刺绣袋中，形成中国传统的工艺品香包	4
水仙花雕刻	通过刀刻或其他手段使水仙的叶和花矮化、弯曲、定向、成型，使花、叶达到艺术造型的目的	3
植物印染、植物扎染	将各种含有色素的植物素材提取色素来对被染物进行染色	2
花盆画	在花盆、花器等植物容器上作画	2
创意花园、设计花坛	一般团队合作，对植物摆放位置进行设计，形成一定成果	2
花器制作	利用废旧材料如可乐瓶等制作植物容器	1
缤纷水果宴（水果拼盘）	水果拼盘艺术体验	1
醉美家乡味，泡菜香又脆（泡菜制作）	泡菜制作	1
设计挂牌	设计植物特色标牌的外形	1

表3 园艺操作统计
Tab. 3 Statistics on horticultural operations

活动名称 Activity name	详细解释 Elaborate		应用频次/次 Application frequency
植物播种、扦插，盆栽种植、绿植、蔬菜、花卉种植，可乐瓶盆栽	只进行植物种植、扦插、盆栽等栽培活动		17
快乐的小草莓、凤仙花的一生、我的成长菜园、养护水仙种球、认养花苗、照顾花苗、小豆芽的成长日记、开心小白菜	包含植物种植（扦插）、养护、收获的全过程		9
植物养护	植物养护	1	18
	浇水（滴灌防虫）	1	
	除虫（滴灌防虫、消除害虫、害虫跑光光）	3	
	间苗（精耕又细作）	3	
	松土（精耕又细作）	2	
	施肥（制作有机肥、农场添营养）	2	
	移栽（蔬菜搬新家、月季移栽）	2	
	修剪（月季修剪、酢浆草分盆与修剪）	4	
多肉组合盆栽、植物组合盆栽	通过艺术配置的手法，将多种观赏植物同植在一个容器内		5
园艺知识学习（月季、多肉、宿根、艾草）	学习相关园艺操作知识		5
果蔬采摘、蔬菜采摘	收获果实		2
树有所属（树木挂牌）	给植物添加识别标牌		1

表4 景观（园艺）体验统计
Tab. 4 Statistics on landscape (horticulture) experience

活动名称 Activity name	详细解释 Elaborate	应用频次 / 次 Application frequency
公园、植物园、薰衣草园游访	体验自然环境	3
园林轶事	—	1
亲近自然（花草识别）	了解自然环境	1
园林作品赏析	园林赏析	1
园艺观赏	通过植物之美了解自然	1
生命起源相关纪录片观看	通过影视作品了解自然	1

义网络分析，再去除无意义词语后，得到一张不同园艺活动被同一研究者应用的关联图像，从图1中可以得出其中的关联逻辑，如“插画—花草茶—微景观—花园”的结构特征。为增强关联性，同类型活动在图1中采用统一名词代表，如“植物拼图”“寻找最美的树和叶”“潜心绘叶脉”均被“植物拼图”所代表，其他代表名词还有：养护、害虫、香囊、插花等。

（3）综合表2–表4数据显示，园艺艺术的应用频次要高于园艺操作，两者的应用频次又远高于景观（园艺）体验。这一现象反映出当前园艺疗法在校园心理健康教育推广中的一些局限性：大多数活动仍在室内进行，且采用班级授课的模式。这种方式虽然便于组织和管理，但可能会限制学生与植物生命活动的直接接触和互动。在这种模式下，学生往往只能利用现有工具对植物素材进行二次加工操作。因此，建议增加与植物生命活动接触更多的相关活动。

（4）多样化的园艺活动展示中，园艺疗法与中国传统文化结合得较为出色。比如东方花艺、泡菜制作、花茶制作、香囊制作等，其中香囊制作更是结合五感理论，颇具创新意义。

2.3 课程实施周期

根据现有数据分析，园艺疗法在学生心理健康教育中的应用实施周期可以大致分为三个周期等级，分别为：短期、中期和长期。其中短期仅实施1次，持续几十分钟到两个小时不等；中期为一周实施1～2次，大多与学生的课程相结合，持续3～16周；长期为有稳定环境提供长期疗愈的场所，持续时间

无上限。园艺疗法在三种周期中的应用也呈现出很大不同。

（1）短期园艺疗法的实施往往只用于展示园艺活动的详细设计，或研究不同园艺疗法的效益差异，如高彬等[27]指出短期园艺疗法往往持续时间短且仅具有短期舒缓心情的作用，所开展的园艺活动也局限于部分园艺艺术的活动体验。因此，短期园艺疗法虽具有推广与设计参考价值，但缺少同期与长期对照，在验证园艺疗法的减压效益上缺乏说服力。

（2）中期园艺疗法成为研究者们使用最多的周期范围。一方面，具有稳定实施周期的园艺活动可以与学生的课程周期结合，另一方面，较多次的活动开展也可保证疗法的持续效益。活动材料的选择也能够使用较短生长周期的植物，进而让学生感知到植物生长的完整过程。

（3）长期园艺疗法受到场地、人员、资金等方面的限制，如可以提供一个长期稳定的疗愈与活动场所，尤其是在个人体验式园艺疗法上具有很大优势。一些环境体验式园艺疗法的相关研究和实例也可为其正向效益提供理论验证和实践验证[6-8]。

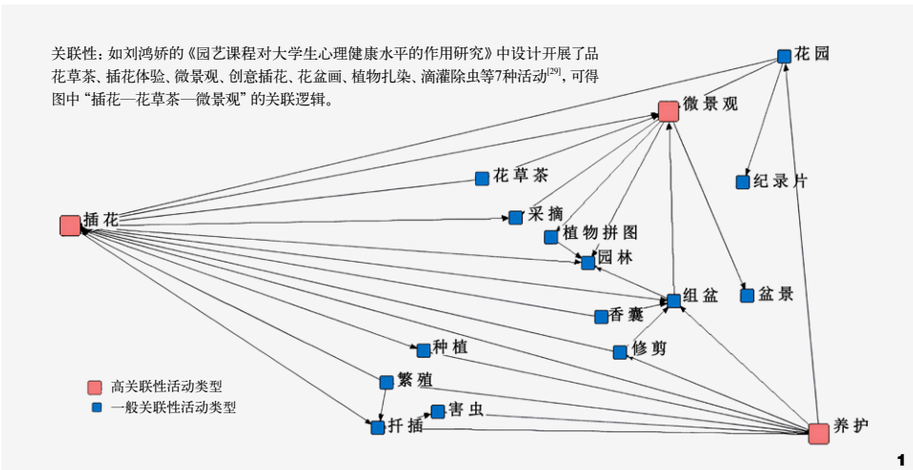

图1 园艺活动在同周期内关联模型
Fig. 1 Gardening activities correlate models within the same cycle

2.4 效果评价方式

园艺疗法应用于学生心理健康教育时，可采用多种多样的评价方式，而这些方式的选择往往取决于研究对象和研究目的。其中，心理学相关量表始终是评价过程中不可或缺的工具之一。按量化方式的应用频次由多至少的顺序统计如表5所示。

（1）症状自评量表（SCL-90）与人生意义问卷（MLQ）成为普遍运用的量化方式。SCL-90是当前最著名的心理健康测试量表之一，也是最广泛使用的精神障碍和心理疾病门诊检查量表，适用于16周岁以上的学生，也被大量运用在大学生群体的园艺疗法效益量化评价当中。而MLQ量表在本土化过程中经过中国心理学研究者修订成为中文人生意义问卷（C-MLQ），多用于测量人生意义体验和人生意义追寻。

（2）在20篇论文的研究数据中，有5篇论文研究者（单位）使用多种量表结合的方式，但并未说明量表结合的必要依据。

（3）园艺疗法的正向效益存在差异。园艺疗法的效益结果受到活动负责人个人魅力与能力、环境、学生状态等多种因素影响，尽管不同研究者均得出园艺疗法在学生心理健康教育中具有正向效益的结论，但结论较为笼统，难以判断园艺疗法具体改善的内容。

（4）园艺疗法效益量化的方式存在较大分歧，多为研究者根据现有条件自发选择，涵盖16种不同的量化方式，亟需专业学者给予指导。

不同的研究者对于园艺疗法效益的量化评价均有不同程度的差异，尚未形成统一的标准。而在国外，韩国的Im等[34]通过收集园艺治疗师的大量问卷，得到相关效益评价领域的重要指标后，进行有效性分析，最后建立评估模型。该量表包含身体、认识、心理—感情和社会4个方面98个问题的完整效益评价量表，并经过121名园艺治疗师在实际环境中对1 045名受试者测试以验证其实用性，具有一定的推广意义。

另外，研究者多将目光集中在“可行性”“干预效果”“改善效果”“积极作用”等方面上，研究的选题类型重合度较高。

3 园艺疗法应用于心理健康教育的建议

3.1 加快在高校的应用推广

高校环境在接受园艺疗法的应用上更具优势，也将肩负园艺疗法引入校园的主要使命，园艺疗法的发展应紧紧依托高校。（1）在研究对象上，大学生在接受能力上要优于中小学生，也具有接受心理健康教育的时间和兴趣；（2）在研究环境上，高校校园具备相应的场地环境和研究氛围，相关政策也更具包容性；（3）在人才储备上，高校教师往往具备较强科研能力，在活动的开展上能够

表5 2013–2024年间园艺疗法在校园应用的效果评价方式
Tab. 5 Effectiveness evaluation methods of horticultural therapy applied on campus from 2013 to 2024

学校 School	对象 Object	研究目的 Research purpose	量化方式 Quantization mode
抚顺职业技术学院	大学生	园艺疗法改善大学生心理健康问题	SCL-90；BIS/BAS；CD-RISC
河北省唐山市某高校	大学生	园艺疗法改善大学生心理健康问题	SCL-90
福建林业职业技术学院	大学生	开展参与体验式园艺活动并评估该疗法的干预效果	SCL-90
酒泉职业技术学院	大学生	探索“园艺疗法”对当代西部地区高职院校学生心理健康水平的影响情况	SCL-90
广州城市职业技术学院	大学生		SCL-90
河北农业大学	大学生	将园艺疗法运用到高校大学生心理健康教育中的尝试	SCL-90
电子科技大学	大学生	了解园艺课程对大学生心理健康水平的作用研究；探讨园艺课程对大学生心理健康的内部作用心理机制	SCL-90；人生意义问卷 (C-MLQ)；青少年情绪调节策略量表；青少年情绪调节能力问卷
扬州市Y高校	大学生	评估疫情下学生抑郁和焦虑症状在园艺疗法下的干预效果	生命意义感量表 (MLQ)；抑郁自评量表 (SDS)；焦虑自评量表 (SAS)
成都市某大学	大学生	园艺小组如何提升大学生生命意义感；园艺小组能否成为生命教育的一种新形式	生命意义感量表 (MLQ)
河北旅游职业学院	大学生	园艺疗法改善高职学生心理健康问题	大学生积极心理品质量表 (PAS)；自评身心健康水平量表
江苏某高职院校	大学生	探索园艺疗法作为贫困大学生心理健康教育中新途径的可行性	大学生积极心理品质量表 (PAS)
浙江理工大学	大学生	探讨园艺疗法的不同模式在培养大学生积极心理品质的可行性和必要性	POMS量表
某小学	小学生	探讨园艺疗法在对小学生的干预中起到的对焦虑与注意力的积极作用	Spence儿童焦虑量表；中国儿童注意力测评量表
长沙市某小学	小学生	园艺疗法对儿童自我意识发展的影响	儿童自我意识量表 (PHCSS)
杭州市某普通中学	初中生	运用园艺疗法对初中生巧疏离感进行干预并验证其干预效果	青少年疏离感量表
成都市树德中学	高中生	探究园艺疗法对中国高中生希望感的干预情况	中学生希望质量表
昆明理工大学	大学生	不同园艺活动对大学生的身心健康影响	生理与心理多量表结合
信阳农林学院	大学生	探索园艺疗法对农林本科生心理问题的预防作用	–
四川师范大学附属青台山小学	小学生	园艺疗法应用于小学的相关活动实践	–
河北农业大学	大学生	园艺疗法对大学生心理问题的干预研究	–

给予技术支持，后续也能成为第一批将园艺活动向其他领域推广的先行者。

3.2 加强学术交流平台建设

2014年园艺治疗专业学部在沈阳成立，2020年中国风景园林学会在天津正式成立园艺疗法与康养景观专业委员会。同时，园艺疗法也逐渐被应用于学生心理健康教育领域并得到发展。但是对于相关研究学者以及行业实践人员来说，尚缺少一个园艺疗法在心理健康教育方面的专业平台，缺少及时沟通与合作，相关研究结论被重复验证，消耗大量的科研热情。建议尽快建立相关交流团体、交流组织、交流平台、专题论坛，加强领域内学者及从业者间的交流活动，以便能够更好地整合现有研究成果，并厘清未来研究新方向。

3.3 建立统一行业标准

当下园艺疗法在国内学生心理健康教育上的应用水平较为初步，缺少相应的活动设计规范、评价体系、量化标准等重要行业标准。园艺疗法在心理健康教育中的应用具有多学科交叉的特性，需要心理学、园艺学等关键学科之间的融合。同时，领域内标准的建立需要大量的实践经验与数据支撑，也需要有较多领域内人员的响应与操作验证，这些都离不开成果的积累和领域内的交流合作。行业标准的确立将极大程度地促进园艺疗法向其他领域的推广。

3.4 提升课程设计特色与质量

目前园艺疗法课程形式较为单一，还需提升课程设计特色与质量。（1）推广团体形式的课程。统计数据显示，园艺疗法在心理健康教育中的应用更适合团体进行。团体活动可以促进学生之间的交流与互动，增强学生的团队合作精神和集体归属感，这些积极因素都有助于提升园艺疗法的实施效果。此外，团体形式也更有利于在校园内推广和普及园艺疗法，使其成为学生心理健康教育的一种常规手段。（2）深化与中国传统文化结合。许多中国优秀传统文化与园艺息息相关，可以为园艺活动的设计带来很多灵感。园艺活动与中国传统文化相结合，能够让学生在得到良好心理健康教育的同时，还能了解传统文化，体验传统文化，增强文化自信，充实内心体验。（3）回归园艺本身。现阶段园艺疗法在校园心理健康教育的推广大多数仍在室内并采用班级授课的模式进行，且近半数都属于园艺艺术，建议增加参与者与植物生命活动接触更多的活动。

4 结语

园艺疗法在学生心理健康教育中的应用在中国各地各阶段校园中已经具备一定的知名度，并形成一些可以借鉴的成果。在园艺活动的参与者方面，主要采用班级授课、团体辅导的形式，同时与学生的课程周期结合，有效避免增加学生负担。在园艺活动的内容上，将多种活动混合实施，不仅增强园艺活动的趣味性和多样性，也保证活动效益的长期稳定。在园艺活动的效果量化方式上，大学生群体中大多采用的症状自评量表SCL-90，成为被应用最多的效益量化评价方式。但园艺疗法在心理健康教育中的应用仍处于初步阶段，还需加快在高校的应用推广，加强学术平台建设，促进统一行业标准建立，以及提升课程设计特色与质量。本研究为园艺疗法应用于心理健康教育的初步思考，限于国内知网的学术论文，下一步将加强对其他数据库，尤其是国外数据库中学术文献的对比，并结合中国实践经验深化研究。

注：文中图表均由作者绘制。

参考文献

[1] LI Y L, LI F, GUI Z, et al. Promoting Effect of Horticultural Therapy on College Students' Positive Psychological Quality[J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13: 864147.

[2] 李茜, 姚妍, 王建明. 基于CiteSpace的国内园艺疗法研究可视化分析[J]. 现代园艺, 2023, 46(13): 21-23.

[3] 李树华. 尽早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系(上)[J]. 中国园林, 2000(03): 15-17.

[4] LI S H, LI X F, CHEN B J. Ideological Characteristics and Origin of Oriental Horticultural Therapy from the Perspective of Chinese Traditional Culture[J]. Acta Horticulturae, 2021, 1313: 41-52.

[5] 黎珂君. 园艺疗法与大学生心理危机疏导[J]. 百科知识, 2023(12): 55-57.

[6] 李依晴, 罗朱熙, 洪樱. 基于园艺疗法的高校校园花园设计初探——以中南林业科技大学"心灵花园"为例[J]. 现代园艺, 2023, 46(05): 105-107.

[7] 韩旭, 王江萍. 浅析针对情感健康的疗愈环境——以台北护理学院愈花园为例[J]. 广东园林, 2016, 38(01): 62-65.

[8] 项立娜, 陈思裕, 李绿坤. 后疫情时代的大学校园疗愈景观设计策略[J]. 现代园艺, 2024, 47(03): 110-112.

[9] 黄圣草. 巧用园艺疗法优化班级管理[J]. 中小学心理健康教育, 2023(15): 73-75.

[10] 李东泽, 王丽娴, 张路. 园艺疗法理念在园林树木学课程教学中的应用探索[J]. 高教学刊, 2023, 9(30): 111-114.

[11] ZHOU C, ZENG C. The Role of Horticultural Therapy in Promoting Physical and Mental Health[J]. Research in Health Science, 2023, 8(3): 43-54.

[12] 徐玥, 闫煦. 园艺疗法对高职院校学生心理健康影响的研究——以河北旅游职业学院为例[J]. 现代园艺, 2023, 46(20): 189-191.

[13] 于宁. 园艺疗法干预高职生心理健康实施路径[J]. 辽宁高职学报, 2023, 25(06): 91-95.

[14] 邱传经, 卢佳美, 赵璟. 园艺疗法改善大学生心理健康问题的效果评价[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(06): 884-887.

[15] 谢娟, 李宇. 园艺疗法应用于小学"心理+"融合活动的实践探究[J]. 中小学心理健康教育, 2023(27): 64-66.

[16] 丁宁, 陈鹏程, 金雪花. 三种园艺活动对新冠疫情下大学生身心健康的影响[J]. 中国城市林业, 2023, 21(01): 73-80.

[17] 唐必成, 邱雯, 黄淑燕. 园艺疗法对大学生心理健康的影响[J]. 武夷学院学报, 2023, 42(01): 72-76.

[18] 杨丽. 园艺疗法对西部高职生心理健康问题的干预研究[J]. 现代园艺, 2022, 45(19): 176-178.

[19] 王怡轩, 王丽娴, 张路. 园艺疗法在当代大学生中的应用模式探索[J]. 现代园艺, 2022, 45(17): 187-189.

[20] 陈娟娟, 朱赞彬, 李佩玲. 园艺疗法对农林本科生心理问题的预防作用——以信阳农林学院园艺学院为例[J]. 现代园艺, 2022, 45(07): 201-202.

[21] 湛蕾, 周颖, 姜心慧. 园艺团体辅导对小学生焦虑与注意力的影响[J]. 北京林业大学学报(社会科学版), 2021, 20(03): 82-92.

[22] 张蕾, 颜佳, 张玉霞. 园艺疗法对大学生抑郁症状干预研究[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(14): 46-48.

[23] 李玥. 提升大学生生命意义感的EML园艺小组模式研究[D]. 成都: 西华大学, 2022.

[24] 李凌云, 孙爱华, 李洁. 园艺疗法对提高贫困大学生积极心理品质的作用[J]. 现代园艺, 2021, 44(21): 6-7.

[25] 王国锋, 罗娜. 论园艺活动对某校4-6年级学生自我意识发展的影响[J]. 湖南第一师范学院学报, 2020, 20(05): 40-45.

[26] 齐浛妤, 张培, 张丽芳. 园艺疗法对大学生心理问题的干预研究[J]. 现代园艺, 2019(03): 164-165.

[27] 高彬, 叶红蕊, 连晓敏. 园艺疗法在大学生心理成长中的应用体验[J]. 福建林业科技, 2019, 46(01): 129-133.

[28] 黄晓旭, 马博涵, 张丽芳. 园艺疗法在园林与旅游学院在校大学生心理健康状况改善中的应用探索——以河北农业大学为例[J]. 河北林业科技, 2018(04): 14-17.

[29] 刘鸿娇. 园艺课程对大学生心理健康水平的作用研究[D]. 成都: 电子科技大学, 2018.

[30] 林松阳. 园艺疗法对初中生疏离感的干预研究[D]. 杭州: 杭州师范大学, 2016.

[31] 张艳. 园艺疗法对高中生希望感干预研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2014.

[32] YUN J, YAO W, MENG T, et al. Effects of Horticultural Therapy on Health in the Elderly: A Review and Meta-analysis[J]. Journal of Public Health, 2023: 1-27.

[33] 魏秋江, 李凌云. 高校心理育人背景下的园艺疗法团体心理辅导的应用[J]. 现代园艺, 2023, 46(05): 190-192.

[34] IM E A, PARK S A, SON K C. Developing Evaluation Scales for Horticultural Therapy[J]. Complementary Therapies in Medicine, 2018, 37: 29-36.