

艺术疗愈视域下非遗纸浆画融入美育的路径与实践

林蔚然^{1*}, 霍倩文¹

(¹ 广东技术师范大学 美术学院, 广东 广州 510665)

摘要: 本文基于艺术疗愈理论和 PERMA 模型, 研究非遗纸浆画与美育相融合, 并分析其在心理促进方面的作用和实践方法。本研究建立从色彩、触觉和隐喻三个方面的干预方法, 设计并开展三轮课后活动, 通过质性分析观察学生在活动中情绪表达、专注表现和意义理解。研究发现, 非遗纸浆画创作不仅能有效带来积极情绪, 提高专注力和沉浸感, 还有助于美育核心素养的全面发展, 拓展了非遗美育的心理层面, 为“非遗+心理美育”结合提供理论和实际依据。

关键词: 美育; 非遗纸浆画; 艺术疗愈; PERMA 模型

DOI: <https://doi.org/10.71411/yishu.2025.v1i1.1227>

The Path and Practice of Integrating Intangible Cultural Heritage Paper Pulp Painting into Aesthetic Education from the Perspective of Art Therapy

Lin Weiran^{1*}, Huo Qianwen¹

(¹ Guangdong University of Technology and Education, School of Fine Arts, Guangzhou, Guangdong, 510665, China)

Abstract: Based on the theory of art therapy and the PERMA model, this paper explores the integration of intangible cultural heritage paper pulp painting with aesthetic education and analyzes its role and practical methods in psychological promotion. This study establishes intervention methods from three aspects: color, touch, and metaphor, designs and conducts three rounds of after-school activities, and observes students' emotional expression, concentration performance, and meaning understanding through qualitative analysis. The research finds that the creation of intangible cultural heritage paper pulp painting can not only effectively bring about positive emotions, improve concentration and immersion, but also contribute to the all-round development of core aesthetic literacy, expanding the psychological dimension of intangible cultural heritage aesthetic education and providing theoretical and practical basis for the combination of "intangible cultural heritage + psychological aesthetic education".

Keywords: Aesthetic education; Intangible cultural heritage pulp painting; Art therapy; PERMA

基金项目: 本文系广东省普通高校创新团队项目《文化遗产与智汇设计创新团队》成果 (立项号: 2024WCXTD029)

作者简介: 林蔚然 (1975-), 女, 广东湛江, 博士, 副教授, 研究方向: 中国画、美术教育、非遗传承

霍倩文 (1999-), 女, 广东佛山, 硕士, 研究方向: 美术教育、中国画、非遗传承

通讯作者: 林蔚然, 通讯邮箱: Linweiran2002@126.com

model

引言

非遗纸浆画源于中国古代造纸术，历史可追溯至东汉蔡伦改进造纸技艺之后。非遗纸浆画凭借独特触感、材料塑形能力及“废弃物再生”的文化内核，这一形式得以成为美育与艺术疗愈的载体。《义务教育艺术课程标准（2022 年版）》中提到：“以社会主义核心价值观为引领，以弘扬中华美育精神，提高学生审美和人文素养为目标，围绕以美育人、以美化人、以美润心、以美培元的育人宗旨”，即美育需超越单纯技法训练，注重学生的价值观培育和心灵塑造^[1]。《健康中国 2030 规划纲要》提出“健康教育应纳入国民教育体系，健康教育需作为所有教育阶段素质教育的重要内容”，非遗纸浆画的可塑性、生态再生象征性和情感表达功能，有利于为缓解青少年的情绪和提升对非遗文化的认同^[2]。近年来，学者们围绕“非遗进校园”、美育的人文性以及艺术疗愈的机制等展开积极探讨。在非遗教育领域，研究多集中于技艺传承的模式与文化认同的构建^[3]；在美育层面，学者们则日益强调其对于积极情感体验与核心素养培育的价值^[4]；而在艺术疗愈领域，其非言语表达、感官沉浸与象征转化的核心机制已在绘画、音乐等传统形式上得到一定验证^[5]。

现有艺术疗愈研究多集中于绘画、音乐等表现形式，而像非遗纸浆画这类具有超强表现力、装饰性和象征性的艺术类型，目前较少相关案例聚焦于其独特的心理疗愈价值。此外，当前艺术活动缺乏系统化的心理学理论支撑，例如结合 PERMA 模型。基于此，本研究尝试融合积极心理学 PERMA 模型与艺术疗愈理论，构建“色彩—触觉—隐喻”非遗纸浆画课后活动，并通过学生群体实证研究，检验其在情绪调节、注意力提升及美术素养协同发展等方面促进作用。

1 非遗纸浆画与美育融合的理论基础

1.1 PERMA 模型与非遗纸浆画创作的促进机制

积极心理学 PERMA 模型由塞利格曼 (Seligman, 2011) 提出，包括五个影响幸福感的核心要素^[6]。本研究主要关注非遗纸浆画的创作，是如何通过其材料和过程的特性，来激发这五个维度的，具体的对应关系如下表。

表 1

要素	纸浆画创作特性	心理促进机制	健康产出
P:积极情绪	色彩自由混合、肌理可反复调整	非言语情绪外化→压力宣泄	焦虑减少
E:沉浸投入	揉捏触感反馈、塑形目标引导	本体感觉聚焦→脱离压力源	专注力提升
R:人际关系	小组协作创作	协作分工配合→社交支持感知	
M:意义感	“废纸再生”工艺、文化故事承载	负面情绪隐喻转化→生命韧性认知	自我效能感提升
A:成就实现	材料容错性高、作品易完成	小成功积累→自信心强化	自尊感提升

“美术是追求人文性、强调愉悦性、表达个性和创意、注重积极情感体验的学科”^[7]。通过将 PERMA 模型用于非遗纸浆画，我们可以更清楚地理解，学生是如何在活动中深度投入、表达情绪和建构意义。这样做的最终目的，是让他们心理健康与文化认同实现共同成长。

1.2 艺术疗愈理论框架与纸浆画的疗愈机制

艺术疗愈 (Art Therapy) 强调通过艺术创作过程实现情绪表达、自我觉察与心理整合。其核心机制包括：非言语表达，为无法言说的情绪提供出口；感官沉浸，通过触觉、视觉等感官投

入促进心理放松；象征转化，将内在冲突转化为外在形象，实现认知重构^[8]。纸浆画的创作整个过程和艺术疗愈相结合，可以很好的体现其特点。用水浸泡过纸浆具有柔软和湿润性，参与者在触摸的时候，可以放松身心，沉浸式投入。同时，参与者可以自由选择喜欢的颜色，在作品中展现当下的情绪，暖色比如红色、黄色，通常会让人感觉到开心、有活力；冷色像蓝色、绿色，会帮助人平静下来；中性色如灰色、白色，有时可能反映出心里的矛盾或正在转变的状态。参与者把废纸变成艺术品的过程，也能让其感受到环保的理念和废纸再生的意义。

2 基于 PERMA 模型的艺术疗愈活动设计与实践路径

案例以 PERMA 模型为理论基础，通过设课后活动方案，通过质性分析，验证非遗纸浆画创作过程在美育中对学生心理的促进作用。活动于 2025 年 5 月到 7 月期间，在广州多个课堂进行三轮非遗纸浆画实践活动。本研究希望通过观察这项活动是如何帮助学生提高美术核心素养、调节情绪和提高注意力，同时增强学生在创作中感受作品意义感。

2.1 非遗纸浆画与美育相结合实践案例

该活动围绕 PERMA 模型五个方面，为评估活动效果，我们密切观察并记录了学生在各阶行为与反应，进而深入分析每个环节是如何实施并推动学生积极心理品质发展。

第一阶段：情绪觉察与触觉沉浸（激活 P-积极情绪/E-沉浸投入）。此阶段关注学生感官意识，让学生通过纸浆触觉体验，把注意力从压力中短暂抽离，借助色彩表达自己当下情绪，为后续心理干预奠定基础。

活动开始，教师播放清雅旋律，营造安然的氛围，这样学生可以暂时放下思绪和纷扰，沉浸式投入创作。学生闭眼触摸浸湿润的纸浆，专注感受其像云朵、湿润泥土的独特感受，有助于学生把注意力从日常压力转移到当前手作体验，让身心感觉到放松（如图 1）。随后，教师引导学生根据自身情绪选择纸浆颜色，以此获得表达的安全感与自主权。学生们可以结合纸浆画色彩鲜明、覆盖力强等特点去创作，暖色常象征活力与吉祥，冷色多代表宁静与生机。通过初步讲解，学生既能依据当下心情选色，又能关联传统文化中色彩的寓意，为后续艺术表现奠定文化与技巧基础。

与此同时，借助对纸浆艺术历史渊源，源自东汉造纸技艺、以废纸再生为工艺核心引入，引导学生体会从废弃纸张到“艺术”的转变意义。通过运用肌理、质感等专业术语进行触觉表达，初步建立对非遗文化的认知与美术材料的感知能力。



图 1 学生专注感受非遗纸浆画湿润、柔软的独特触感

第二阶段：主题创作与隐喻表达（深化 M-意义感/A-成就实现）。此阶段以“隐喻投射”为核心，通过“情绪风景”“自我面具”等开放性主题，引导学生将内在情绪转化为具象的纸浆造型，同时借助材料的容错性积累小成功，强化成就感。

典型案例：焦点组学生陈某自述“心里总是有股气压抑着”。其在创作中反复揉捏深灰色纸浆，塑造出一个名为“忧郁的海绵宝宝”的形象。教师采用非评判性语言引导：“这个形状带给你什么感觉？”陈某沉默片刻后回答：“像上周成绩考砸，躲在宿舍里不想说话的时候，觉得自己很糟糕。”教师继续引导：“如果想给这个海绵宝宝周边加一点东西，你会选什么颜色？”陈某犹豫后取适量白色与蓝色纸浆，围绕海绵宝宝粘贴，完成从情绪表达到积极调控的隐喻性转化（如图 2）。创作后期，陈某主动将画面尖锐边缘揉圆。从美术表现角度看，用白色与蓝色纸浆色彩过渡，弱化深灰色的压抑感，这一自发调整契合传统美术的审美倾向，教师即时点拨，帮助学生理解美术语言与情感传递的关联。该过程中，陈某专注度持久，完全忽略周围同学的讨论，其作品从纯冷色尖锐造型到冷暖色混合柔和造型的转变，正是艺术疗愈“象征转化”机制的体现，将自我否定情绪转化为可调整的纸浆造型，进而实现认知重构（呼应 M-意义感）。

陈某的创作实践充分展现了美术核心素养的内化过程。在艺术表现上，陈某主动将深灰色改为蓝白色搭配，造型也从尖锐转向圆润，使作品呈现出独特个人表达。陈某对作品进行柔和性处理，赋予画面一种和谐之美，展现出对美学品质自觉追求以及创新思维能力的提升。非遗纸浆画不仅可以作为学生情感的表达媒介，还是一种融合心理调适与美术素养发展的综合实践方式。学生在非遗纸浆画创作中降低压力、缓解情绪，也提升了造型、色彩与构图等艺术能力。



图 2 陈某的作品从情绪表达到积极调控的隐喻性转化

在创作过程中，研究者与辅助教师共同观察学生的行为表现与情绪反应。多数学生在揉捏、塑形纸浆时表现出高度专注，课堂氛围安静且投入，此过程既落实美育“艺术表现”素养，学生通过亲手探索非遗纸浆画的揉捏、塑形技法，深化对传统美术材料运用的认知，也在沉浸式创作中培育审美专注力。学生对纸浆画独特的“粗糙美”有新的看法，改变以往单一的审美评价，更多关注到色彩和主题表达。从色彩心理学看，冷色调易关联平静和低落情绪、暖色调常传递活力和愉悦情绪，学生色彩选择呈现显著个体差异：如情绪低落的学生多选用蓝、灰色系，并伴有细致、重复的揉捏动作；情绪积极者则倾向于红、黄色等暖色调，造型更为大胆舒展。教师借此时机渗透美育，引导学生关联传统民间美术（如年画的暖调喜庆、青花瓷的冷调雅致）的色彩审美，让色彩选择既贴合自身感受，也承载非遗纸浆画的文化审美意涵（如图 3）。



图 3 学生制作非遗纸浆画时体现出丰富的色彩

第三阶段：团体分享与叙事整合（激活 R-人际关系/M-意义感）。此阶段是积极心理学中的积极人际关系与叙事疗法的叙事重构。活动尾声，开展非评判性团体分享会，采用“自愿表达与作品故事卡”结合的形式，鼓励学生向大家展示作品的创作过程以及想法，部分学生在分享环节主动表达，在创作过程中感受到压力释放以及对自身情绪的更深觉察（如图 4）。学生在“再生”材料创作情绪面具的象征性任务中，表现出一定的兴趣和理解（Meaning 的初步连接）。



图 4 非遗纸浆画团体制作现场

典型案例：焦点组学生梁某，因为家庭原因致低落心理，创作时用废旧报纸打成纸浆，并创作出一幅阳光女孩在绿油油的草地上跳舞的画面，命名为“向阳而生”（如图 5）。在团体分享环节，梁某轻抚作品讲述：“这些废纸就像我最近遇到的挫折，一开始觉得它们没价值，但是揉成纸浆、做成草地之后，发现它们能变成很坚强的样子。我想起小时候在奶奶家田埂上摘花的感觉，大自然本来就具有生命力。”她特别指向那朵明黄色花朵，“纸浆本来有点灰暗，我特意多加白色和黄色，把它调亮。这朵花，就像是我为内心荒芜的草地增添的一抹亮。”分享结束后，同组同学主动说：“我觉得整片草地绿油油的颜色和小女孩的暖色看起来很阳光向上，让人心情很开朗，很有力量。”梁某听到后眼眶泛红：“是的，我想表达的是即使心情是灰色的，我们也可以主动为自己增添许多色彩。”该案例中，团体的倾听与共鸣（R-人际关系）让梁某的个人隐喻获得外部见证，将模糊的挫折感转化为可讲述的重生故事，进一步强化意义感（M-意义感）。



图 5 梁某分享“向阳而生”作品

2.2 研究结果与发现

2.2.1 美术表现与情绪表达的深度融合

本次活动将色彩作为传递情绪的视觉语言。学生依据当下情绪挑选纸浆颜色：学生感到焦虑或压力，多选择蓝、绿等冷色，冷色系可抑制交感神经兴奋，促进心境平复。当学生情绪低迷或动力不足时，则倾向选择红、橙等暖色，暖色有利于借助其激发活力、增强内心积极感受。有的学生还尝试混合不同颜色，例如将蓝黄纸浆交融为绿色，展现了学生对色彩构成的掌握，以及内心情感丰富。

由于纸浆画有较强的表现力，因此学生在纸浆画创作中，可以自发运用色彩、纸浆肌理与造型等美术语言，将内在情绪转化为可触摸、可调整的视觉形象^[9]。活动中观察到，情感压抑的学生倾向于选择深灰、墨蓝等低明度色彩，造型多为封闭性、破碎感形态；而随着创作进程深入，其作品普遍呈现出向高明度色彩过渡、形态从尖锐转变为圆润与完整。非遗纸浆画作品演进过程中发现，它不仅帮助学生提升情感、重构认知，还是一次深刻的美术表现学习，学生在此过程中实质性地掌握如何运用创作元素进行叙事与表达，实现美育目标。在创作主题设计中，色彩被赋予明确的象征功能，如在“情绪风景”任务中，学生使用不同颜色区域代表内心不同情绪状态，借助色彩的空间分布与过渡关系，实现情绪外化与自我观察。



图 6 学生制作的非遗纸浆画的画面色彩丰富

2.2.2 审美专注力与材料感知力的协同提升

在观察中发现，学生们在创作的过程非常专注，揉捏的动作也很细致，沉浸式的投入到创作中（如图 7）。实践表明，参与学生更愿意表达情绪、压力感知明显降低，自我效能感也有所增强。尤其在色彩选择与触觉体验共同作用下，纸浆画展现出其作为课后第二课堂艺术疗愈的特殊

价值：既承担非遗文化传承使命，又实现心理育人功能^[10]。学生在持续专注身体感觉的过程中，能够暂时脱离压力环境，同时潜移默化地提升对美的专注力与材料特性敏感度。从美育角度看，这一过程展现出“美术表现”与“创意实践”两项核心素养。在心理层面，该过程不仅唤起参与者的积极情绪（P），也促发其高度投入的心理状态（E），从而使艺术创作在教学目标与心理调节之间达成有机统一。



图 7 学生沉浸式揉捏、塑形的过程

2.2.3 非遗文化理解在隐喻创作中内生性深化

非遗纸浆画所蕴含的“废纸再生”工艺哲学与传统色彩美学，并非通过外部灌输，而是在学生的隐喻创作中实现内生性的文化理解与价值认同。把废纸变成艺术的过程本身，就能带来意义感和文化认同感（M-意义感）。学生亲手把废纸做成纸浆、再做成一幅画，这让他们感受到，废弃物也可以变得有价值——这就像在说，生命是有韧性的，自己也是有价值的。

其次，学生能够参照传统色彩的象征系统，将色彩作为一种文化资源来进行情绪表达。在创作中选颜色时，学生不只按个人心情选，也会学习年画里的红色代表吉祥、青花瓷的蓝色代表宁静等等。例如，有个学生在表达“希望”时，选择黄色，因为他想到民间艺术中黄色常象征光明和丰收。这样，他的颜色选择就不只是个人感受，还带上传统文化的含义。这种把个人情感放进传统文化里去理解和表达的过程，正是学生真正理解非遗文化的关键。

因此，非遗纸浆画所蕴含的艺术疗愈价值，是和其文化底蕴紧密联系。当学生用“废纸再生”的作品讲述自己故事时，非遗文化已内化于他们心里，与历史紧密融合，让他们感受到纸浆从柔软到“坚韧”过程，这不仅是艺术的疗愈，更是一次文化赋能，使学生在承接传统同时，也让自我升华了。

2.2.4 构建审美能力与和谐人际关系

在故事分享会上，许多学生表示，通过纸浆塑形过程有效释放压力，完成创作后情绪也更为舒展。另有学生谈到，色彩帮助自己传递内隐情感，并在创作中重新认识到自身耐心等品质（如图 8），后续还可以装裱起来，具有很强装饰性。作品评价上，学生们不再仅以“是否好看”“是否完美”等作为评判标准，而是觉得用纸浆创造出来的作品具有“粗糙美”，打破了过往局限的审美方式，并且学生能够围绕他人作品的色彩搭配、肌理形成或造型寓意，展开分享与交流。这种深层互动，不仅促进学生之间建立积极联结（R），也锻炼学生审美判断能力与文化理解素养，使学生学会尊重多元表达，理解情感共鸣，从而体现美育所倡导的社会性功能。



图 8 活动结束后团体分享环节现场

本实践案例将 PERMA 理论与非遗纸浆画实践相结合，不仅是非遗手工艺活态传承，更形成具备实证效果的美育路径。学生在分享会中，积极表达自己创作时想法，实现情感上积极的转化，在此过程，学生借助艺术实现情绪表达、缓解压力并提升自我觉察能力，从而呼应 PERMA 模型的核心要素。非遗纸浆画特有材料质感与创作方式，为学生构建一个可感知、可参与且促进情绪表达与心理成长空间。

3 非遗纸浆画与美育相结合的路径展望

本研究为此提供了实证依据，未来非遗纸浆画的美育路径可向系统化、标准化方向构建。未来，可开发面向教师的“艺术疗愈与非遗技艺”双模块培训课程，推动教师探索将关注学生心理体验的理念引导方法有机融入纸浆画教学的具体策略，进而提升其融合实践能力^[1]。并推动建立区域性的纸浆画美育资源库与评估体系，逐步将注意力从学业压力转移至感官体验，初步建立物质材料与情绪状态的隐喻关联^[2]。使这一兼具文化传承与心理育人价值的创新模式，能在更广阔的教育场域中惠及更多青少年。

4 结语

非遗纸浆画与美育相结合，不仅为传统工艺的活态传承注入新活力，更从艺术疗愈角度，为美育促进学生心理发展开辟新路径。本研究把积极心理学 PERMA 模型和非遗纸浆画的创作过程深度融合，建立一套以“色彩—触觉—隐喻”为核心的艺术疗愈路径。实践表明，这种方法并非简单技艺传授，而是一种能帮助学生调节情绪、专注投入、并找到意义的结构化心理干预方式。纸浆画材料独特且富有可塑性，使学生能够充分体验掌控感；触摸纸浆过程本身，也能产生安抚作用；而运用“废纸再生”创作理念，也蕴含积极象征意义。这些特质共同奠定非遗纸浆画在美育中促进心理健康的独特地位。本研究借助对学生创作过程的质性分析，为非遗美育贡献实证依据，阐明这一手工艺向心理教育载体转化的路径。结果显示，凭借材料与创作过程的特点，非遗纸浆画能提升学生在美育活动中积极情绪、专注度与意义感，进而推动艺术素养与心理品质协同发展。

未来，要进一步发挥非遗纸浆画教育价值，实现多学科融合，有待于双模块师资培养、标准化课程开发及长效追踪研究的协同推进，从而让这一承载着千年智慧的非遗技艺，真正成为滋养青少年心灵成长的文化土壤。

参考文献：

[1] 杜宏斌. 聚焦核心素养凸显美育功能——义务教育艺术课程标准(2022 年版)解读[J]. 基础教育课程, 2022,

(09): 57-64.

[2] 李婷, 汪旭, 姜苹. 《健康中国 2030 规划纲要》背景下的中学生物学健康教育[J]. 求学, 2021, (36): 1-2.

[3] 杨圆. 非遗文化在高校美育中的融合路径分析——以漳浦剪纸为例[J]. 艺术与设计(理论), 2020, 2(05): 142-144.

[4] 李晨. 核心素养下初中美术漆艺课程的开发与实践研究[D]. 贵阳: 贵州师范大学, 2023.

[5] 朱洋, 卡得丽娅·库尔班. 艺术疗愈中声音的有效运用方式——评《音乐之路——在音乐治疗中创造声音的联系》[J]. 中国教育学刊, 2023, (05): 143.

[6] 张若瑾. 积极心理学视角下初中美术课堂教学设计研究[D]. 长春: 长春师范大学, 2022.

[7] 聂槃. 艺术的疗愈性——专访孟沛欣[J]. 美术观察, 2020, (08): 8-10.

[8] 杨梅. 表达性艺术治疗在艺术院校大学生心理健康课程中的应用[J]. 艺术教育, 2025, (13): 73-76.

[9] 闫丽敏. 纸浆材料在装饰画创作中的工艺研究[J]. 艺术与设计(理论), 2010, 2(06): 273-275.

[10] 牛帅. 纸浆艺术在美术第二课堂中的运用分析[J]. 戏剧之家, 2015, (13): 197+199.

[11] 王明月, 周晓飞. 非遗研培计划中传承人主体地位的保障问题研究[J]. 文化遗产, 2020, (04): 57-62.

[12] 张一璠. 材料、工艺、空间: 纤维艺术的心理疗愈功能探析[J]. 美术观察, 2023, (10): 81-85.