教育研究
Education Research
第 9 卷◆第 1 期◆版本 1.0◆2026 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

书法美育培育大学生积极人格的功能与路径研究

张俊芳
广东科技学院
DOI:10.12238/er.v9i1.6767

[摘　要] 在当前强调全面发展的人才培养背景下，书法美育以其深厚的文化底蕴与独特的艺术形式，为大学生应对成长挑战、涵养内在品格提供了重要途径。本文旨在探讨书法美育如何通过静心、抒怀、励志与养德等功能，潜移默化地促进学生积极人格的建构。进而从课程设计、品牌活动、协同育人及数字融合等方面，系统构建高校书法美育的实施路径，旨在营造浸润式的育人生态，使学生在笔墨滋养中实现心灵的成长与人格的完善。
[关键词] 书法美；积极人格；功能；路径
中图分类号：G641 文献标识码：A

Research on the Function and Pathways of Calligraphy Aesthetic Education in Cultivating Positive Personalities Among College Students

Junfang Zhang
Guangdong University of Science and Technology

Abstract: In the context of emphasizing comprehensive development in talent cultivation, calligraphy aesthetic education, with its profound cultural heritage and unique artistic form, provides an important pathway for college students to cope with growth challenges and cultivate their inner character. This paper aims to explore how calligraphy aesthetic education subtly facilitates the construction of students' positive personalities through its functions of calming the mind, expressing emotions, fostering determination, and nurturing virtue. Furthermore, it systematically constructs implementation pathways for calligraphy aesthetic education in universities from aspects such as curriculum design, branded activities, collaborative education, and digital integration. The goal is to create an immersive educational ecology, enabling students to achieve mental growth and personality refinement through the nourishment of brush and ink.
Keywords: Calligraphy Aesthetic Education; Positive Personality; Functions; Paths

引言

当前，大学生面对学业规划迷茫，就业压力大，环境适应等因素导致心理落差，引发心理健康问题日益频发。在此背景下，如何通过高校美育有效提升学生心理素质、培育健全人格，已成为一项紧迫的课题。其中，书法艺术作为中华优秀传统文化的瑰宝，它以流转的笔触和生动的韵律，不仅搭建起通往传统文化精神的桥梁，更在书写的过程中展现出多种力量，对培养大学生的审美情趣、陶冶情操、提升心理素质方面具有独特的作用，是实施美育、涵养心性的理想载体。因此，在“五育并举”促进学生心理健康的教育方针指引下，将书法美育积极践行于学生人格培养中，为当代大学生应对挑战、实现全面发展奠定良好的心理基础。

1 书法美育培育积极人格的作用机制与目标指向

1.1 生理调节与“静心”功能

书法书写是一项高度精细的身心活动，从古至今被认为具有清心静虑、修身养性之功效。它要求书写者保持规律和深沉的腹式呼吸，并对执笔、运腕的细微肌肉进行精妙的协调与控制，在实践的过程中能让人降低呼吸频率，提高皮肤电阻、降低心率，让精神处于平静的状态[1]。其“动中求静”的生理特质，为平和、稳定的情绪状态奠定坚实的神经生理基础，从而具有书法美育所特有的安顿心神、平复内在焦虑的“静心”功能。可以有效帮助大学生进行情绪管理、回归内在秩序的基础性训练，成为培育其情绪稳定性的逻辑起点。

1.2 心理建构与“抒怀”功能

西汉扬雄曾在《法言》中提出“言，心声也；书，心画也”的观点，认为书法是内心的描绘，笔迹能反映书写者的性格、情感与精神世界。唐代张怀瓘在《书议》中亦提出：“或寄以骋纵横之志，或托以散郁结之怀”。因此，书法不仅能够抒发情感，也能调节情绪。书写汉字的过程中，需全神贯注于笔尖与纸张之间的互动，这种高度的专注力是培养沉浸当下、享受过程等积极品质的内在源泉。现代心理学研究表明，专注力是一种有效的情绪调节策略，能够帮助个体

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

从负面情绪中解脱出来，降低焦虑和压力水平[2]。 其次，笔墨线条的疾徐、粗细、浓淡为内在情感提供了非言语的、象征性、创造性表达与疏解通道。同时，在长期的研磨、铺纸仪式化的过程中，以及完成作品的审美满足，能极大提升书者的心理愉悦感。

1.3 行为养成与“励志”功能

书法艺术讲求“行之苟有恒，久久自芬芳”的日课精神，要求学习者进行日复一日、周而复始的规律性练习。这种超越兴趣、近乎修行的身体坚持，在当代“快节奏”成为生活的主旋律环境下，本身就是对耐心与恒心最直接的塑造。更进一步，书法练习绝非简单的重复，从藏头护尾、中锋行笔等笔法，到间架平衡、布白守黑的空间结构，每一个环节都要求极致的严谨与精微的掌控。书者必须投入全部注意力，反复锤炼，容不得半点敷衍。这个过程，正是对精益求精品质的刻意培养。当面临技法瓶颈或创作困境时，克服挫折、反复尝试直至突破，以此激励学生顽强拼搏、不畏困难，培养优秀的人格与品格，可以使学生拥有一份良好的心境[3]。

1.4 文化浸润与“养德”功能

书法是中华民族宝贵的艺术财富，它承载着丰富的历史和文化内涵。通过学习书法，学生可以更加深入地了解和感受中国传统文化的魅力。例如在经典法帖颜真卿《祭侄文稿》、苏轼《寒食帖》的临习中，学生结合书家翔实传记能直接感悟书法家忠义刚烈、旷达超脱、自强不息的人格精神，使传统美德变得可感可触。其次，书香校园环境的营造让学生在日常学习生活中时时接受文化熏陶，通过多种书法活动，使书以载道的育人理念渗透到校园每个角落。最后，通过组织书法志愿服务、社区艺术普及等实践活动，引导学生将内在修养转化为外在行动，在服务社会的过程中深化对传统文化价值的认同，实现从艺术修养到品德涵养的升华，最终达成“以美养德、以德润心”的育人目标。

2 高校书法美育的路径系统的总体构建

2.1 以课程建设筑牢育人的主渠道

从高校公共课程内容讲授层面出发，高校在书法公共课程开设过程中可进行多元化模块设计。例如以楷书、隶书为载体，重点训练笔画的精确与控制，结合呼吸调节与正念理念，引导学生体验逐渐修心的过程。通过中锋用笔的持续练习与经典法帖的精准临摹，设计循序渐进的挑战任务，刻意磨炼学生的耐心与毅力。引入行书、草书赏析与创作，鼓励学生将个人情绪、故事通过笔墨线条进行个性化表达，举办“心灵图语”作品分享会。结合书法史与书论，分小组共同讨论交流其中的文化内涵和哲学思想，在审美中渗透价值观教育，加强朋辈赋能促进学生心理健康成长。在学生研习书法的过程中，播放琵琶、古筝等经典的中国古典 乐曲；以此营造宽松的练习环境，更有利于学生心态平和，缓解压力。

2.2 以品牌活动深化实践体验

从书法美育活动开展层面出发，将其作为培育大学生积极人格的桥梁。打造可行性、多样性、发展性、丰富性的书法育人第二课堂，书法兴趣社团联合心理协会、校团委定期组织书法练习、创作交流、作品展示等活动，为学生搭建相互学习、共同进步的平台。举办“用心写字·书且舒心”“与情绪共舞”等书法练习促进心理成长主题团辅活动，通过沉浸式书法体验探索传统艺术与心理成长的深层联结。其次创办“书香绘心”主题艺术节，除展览作品外，增置创作者解读二维码，讲述作品背后的情感故事，将多种文化活动深度转化为育人场景。同时可组织学生参与社会公益志愿服务，例如“三下乡支教”“墨香润童心，爱暖福利院”“翰墨飘香暖夕阳”等活动，为机构提供书法教学或心理辅导，使学生在践行社会责任中强化自我认同，达成人格的完善与升华。

2.3 以跨部门协作凝聚育人合力

从构建协同联动的工作机制层面出发，创新推动书法美育可持续发展。首先

可着力构建“双向赋能”的师资发展模式，由书法教师提供书法技艺与审美鉴赏培训，心理健康中心教师则开展艺术疗愈理论与团体辅导技能培训，共同培养既懂书法又通心理的复合型师资队伍。同时，支持辅导员开设“书法与情绪管理”等主题班会，将专业育人资源转化为日常思想政治教育的重要内容。其次在活动层面，推动形成“部门联动、院系协同”的项目化运作模式。由书法教师提供专业指导，心理健康中心进行效果评估，学生工作部负责组织动员，共同打造“正念书写工作坊”“校园书法文化节”等品牌活动，实现教育资源的最大化利用，构建全员参与、全程融入、全方位协同的书法美育工作新生态。

2.4 以数字技术拓展育人空间

从突破时空限制的育人新维度层面出发，构建线上线下融合、教学互动一体的数字化平台，切实提升书法美育的覆盖面和影响力。系统整合现有优质资源，构建统一的书法美育数字化资源库，该库包含高清碑帖、专家讲座、相关教学视频与纪录片等，为学生提供多元化学习路径，随时随地可获得书法资源。亦可打造沉浸式交互体验平台，运营书法心理新媒体账号，定期推送结合心理健康知识的书法教学内容；开展线上作品展，设置创作分享、点评环节；开展“云端书写会”等直播活动，实现师生实时互动。通过构建资源学习、创作分享、互动交流的完整线上闭环，形成持续活跃的书法美育社群。

通过平台收集学生参与数据与作品，建立动态反馈机制，分析其偏好与变化，为精准优化教学内容与方法提供依据，

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

形成教学、反馈、改进的良性循环，持续提升育人实效。

3 结论

面对社会对高素质人才的迫切需求，高校育人工作必须在注重学业成就的同时，更加关切学生健康人格的塑造。书法美育并非仅是技艺的传习，其深层价值在于通过“静心、抒怀、励志、养德”的整合机制，为学子提供了一个修养身心、砥砺品格的实践载体，有效促进了情绪管理能力、坚韧意志与道德情操的内在统一与全面发展。因此，高校应着力构建多维融合的育人路径，推动书法教育从单纯的技能培养，向全方位的人格涵育深化转变，使其在“五育并举”的格局中发挥不可替代的积极作用，为培养全面发展的新时代青年贡献独特价值。

[参考文献]

[1]陆卓林.练习不同书体对个体生理心理反应的实验研究[D].广州中医药大学,2019.

[2]何华夏.书法艺术疗愈在成人高校书法学专业教学中的探究[J].大众文艺,2025(5):159-161.

[3]徐文平.谈高校书法教学对大学生非智力因素的培养[J].艺术教育,2007(7):16-17.

作者简介：

张俊芳（1995.10-），女，汉族，山西朔州，硕士，广东科技学院，研究方向为思想政治教育。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.