

## 绘画治疗在中学心理健康教育中的应用探究

贲永鸾 李金德

广西民族大学教育科学学院，南宁

**摘要** | 作为艺术治疗的方法之一，绘画疗法通过非言语工具让个体参与绘画过程，将潜意识内被压抑的情感和冲突通过绘画作品展现出来，从而获得疏解与满足，达到诊断与治疗的良好效果。绘画治疗可应用到中学的心理课堂、个体心理辅导和团体心理辅导中。在中学开展绘画治疗与辅导，需配备必要的硬件设施、加强绘画治疗的普及，尤其要重视人才的建设。

**关键词** | 绘画治疗；中学生；心理健康教育

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 绘画疗法概述

#### 1.1 绘画治疗及其理论基础

绘画疗法以绘画为媒介对个体实施心理治疗，通过非语言的象征方式将个体深埋在潜意识之下的心理内容展现出来，无论是成年人还是儿童，所思所想都能在方寸之间得到完整的呈现，从而达到表达自我和欣赏自我的心理诉求<sup>[1]</sup>。常用的绘画治疗方法有自由主题绘画、命题绘画、曼陀罗绘画、音乐绘画、房树人绘画、雨中人绘画、涂鸦日记等。形式多样，侧重点各异<sup>[2]</sup>。

作为艺术治疗的形式之一，绘画疗法以大脑偏侧化理论和心理投射理论为基础。裂脑实验证实，人脑的右半球与知觉和空间定位有关，是图像性的，具有空间鉴别能力，掌控音乐、绘画、情绪等心理机能。因此，右半球控制的绘画艺术活动可以影响和治疗个体的情绪机能障碍<sup>[3]</sup>。在荣格的分析心理学中，投射是无意识表现自身的活动，是一种类似自由意志物在意识中的反映。投射可以体现在艺术创作中，通过绘画、箱庭、音乐、文学创作等形式反映个体所思所想<sup>[1]</sup>。

项目基金：广西民族大学 A 类教学成果培育项目《一流专业建设背景下民族院校应用心理学专业实践创新人才培养的改革与实践》；广西高等教育本科教学改革工程项目（编号：2017JGZ122）《“学、习、研”三位一体的应用心理学专业实践创新人才培养模式探索与实践》；广西教育规划 2021 年度重点研究基地重大课题“绘画心理治疗在广西中学生心理健康教育与心理咨询中的应用研究”（2021JJD004）。

通讯作者：李金德，副教授，研究方向：心理统计与测量、艺术治疗、心理健康教育。

文章引用：贲永鸾，李金德. 绘画治疗在中学心理健康教育中的应用探究 [J]. 教育研讨, 2021, 3 (2): 168-173. <https://doi.org/10.35534/es.0302027>

## 1.2 绘画疗法的作用

从艺术起源理论之一的“巫术说”来看，人类早期进行的绘画创作活动承载了一定的自我心理治疗内涵<sup>[4]</sup>。艺术心理学认为绘画通过非语言象征的方式表达自我潜意识的内容，是一种天然的表达自我的工具。格瑞德和帕提斯认为，艺术创作即是治疗，绘画这一心灵介质具有神奇功用，“绘画和治疗之间的交互作用可以评估治疗的过程，并澄清人格的内在动力，以及揭露隐藏的冲突。绘画催化儿童的自发性，并帮助受阻的青少年远离个人发展上的关卡”<sup>[5]</sup>。哈蒙德将个体和团体绘画心理治疗运用于具有情绪管理问题的两名学生身上，发现绘画有助于改善和增强他们的社会化技能及自我意识<sup>[6]</sup>。严虎等采用画树测验（TDT）对70名青少年抑郁患者和79名正常青少年进行调查，发现画树测验的8项特征能有效反映青少年的抑郁症，评价者一致性程度较高，具有一定的辅助诊断价值<sup>[7]</sup>。总之，绘画疗法是一种有其独特作用的治疗方法，不仅可以处理情绪问题、心理创伤问题，在提升心理障碍患者的自我概念、社交技能、自我形象上也有很大效用<sup>[1]</sup>。

## 2 绘画治疗在中学生心理健康教育中的应用

### 2.1 可能性和必要性

以康德和席勒为代表的游戏说认为，艺术起源于人的游戏本能，绘画活动蕴藏丰富的游戏娱乐内涵。在创作的过程中，人的心理处于一种轻松无负担的良性状态之下，而观摩画作也可以使人分散注意力，减轻焦虑症状<sup>[4]</sup>。对于中学生来说，一方面绘画的游戏性对他们有较强的吸引力，减少了抵触情绪，使他们乐于投入其中，一方面绘画可以帮助学生舒缓不良情绪。绘画把潜意识内容视觉化，绘画创作的过程中人的防御心理较弱，不知不觉中就将潜意识内的情绪、动机、焦虑、愿望和价值观投射到画作中来，将抽象的内容转化成具体的心理意象<sup>[1]</sup>。由此，心理健康教育工作者可以根据学生画作中展现的信息对学生进行分析和治疗。

中学阶段的学生刚刚进入青春期，生理心理的变化以及价值观和社会责任感的逐步建立让他们表现出独特的性格特点：他们并不愿意将心中的感受与想法暴露于人前，在渴望独立的同时又希望得到关注和重视，自我意识很强，内心经验丰富。这就需要一种不会引起阻抗心理并能测出真实心理活动的工具对他们进行测试和治疗。在传统的心理咨询与治疗中，评估人的心理特质多采用问卷测验技术，对来访者心理状态的干预多采用言语交谈的方式。这两项技术实际上仍存在不少局限和缺点，并非十分适用于中学生。Shweder和D'Andrade<sup>[8]</sup>提出的“系统歪曲假设”认为，对被试施行人格自陈问卷，测到的结果是人与人之间知觉评判的标准，而非真实情况。在与人物感知相关的研究中又发现，被试很容易通过形容词所含特性的“社会赞许程度”来自评，而非基于被试本身特质。而以言语为媒介的心理治疗在处理创伤体验、情绪障碍等与情绪困扰密切相关的心理问题时往往很难达到效果<sup>[5]</sup>。作为投射测验的形式之一，绘画测验巧妙避开了问卷技术与言语交谈技术的缺陷，通过分析被试的活动产品揭示潜意识内容，自然呈现情感、冲突与情结。除此之外，绘画还可以直观地影响学生的情感体验、弥补心理缺陷、健全人格素养<sup>[4]</sup>。因此，开展中学生心理健康教育活动，绘画治疗是适合且有效的媒介。

《中小学心理健康教育指导纲要（2012版）》指出，开展中小学心理健康教育，必须以学生为主体，根据学生身心发展特点设计教育活动，充分启发和调动学生的积极性。绘画治疗以学生为中心开展活动，它的特点和优势能产生有效的治疗效果，能吸引学生参与，符合中小学心理健康指导纲要的要求。将绘画治疗运用到教育活动中，也可以丰富心理健康教育的形式，为心理健康工作人员提供一个处理中学生心理问题的有效切入口。

## 2.2 应用的途径

将绘画治疗运用在中学生心理健康教育中，是“以人为本”“以学生为中心”的教学理念的体现。具体可将绘画治疗设置到心理课堂、个体心理咨询、团体心理辅导的环节当中。

在心理健康课中，教师可采用与绘画治疗相关的小游戏，以有趣、新颖的形式吸引学生参与课堂，让学生在绘画表达中展现当下的情绪状态。例如，可以用“情绪调色板”（见图1）让学生绘制近段时间来自身所感知到的情绪状况并将其分配进大圆盘中，以颜色来区分情感态度的不同，引导学生了解情绪的不同属性；用“情绪曲线图”（见图2）将学生一周内的情绪起伏状态用折线表示，引导学生清晰地感知情绪的波动性。教师可以通过对作品的分析感知学生最近的情绪状态，进行有针对性的辅导。

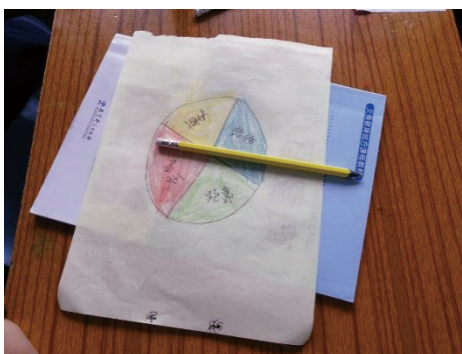


图1 情绪调色板

Figure 1 Mood palette

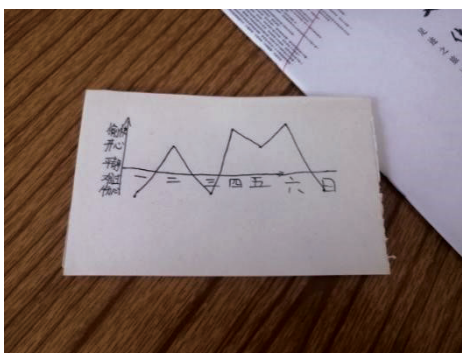


图2 情绪曲线图

Figure 2 Mood curve

在个体心理咨询中,绘画治疗能较大程度地避免学生对治疗师的防御心理,更快速地建立信任关系。治疗师可以通过学生的绘画作品更直观、准确地了解来访学生。绘画治疗包括治疗师、患者及其作品三者之间的互动过程,在一对一的心理咨询过程当中,治疗师给患者提供艺术媒体、创作环境以及咨询师的引导、支持和帮助,帮助患者在创作、分享和感悟中发展象征性语言、触及潜意识中的真实感受,进而创造性地将其整合到人格当中,直至产生治疗性变化。以房树人绘画(见图3)为例,在对房子、树、人这三者的诠释中,学生特殊的防御机制、过往经历、不安的特殊表现、紧张或心理冲突的指标都会在房树人绘画中展现出来。



图3 房树人绘画

Figure 3 HTP drawing

在团体心理辅导中,绘画治疗可以消除学生的紧张感,培养参与意识和集体意识,完成情感、态度、价值观的升华,有助于学生全面和谐发展。团体绘画治疗分为三个步骤,分别是引导绘画、表述绘画以及分析绘画三个部分。在团体绘画治疗当中,咨询师给成员们确定一个共同的主题,团体根据这一主题共同完成画作。绘画治疗本身就具有疗愈效果,而小组成员在合作完成一幅作品的过程中,团体内部形成向心力,有助于成员与他人构建良好的人际关系,也可以发展他们参与集体活动的能力。对于个人来说,团体绘画治疗能促进中学生审视自我和发展自我,学会接纳别人并互相提供支持和力量。对于团体来说,团体绘画治疗可以增进同学间的良好关系,营造互助、温暖、信任的支持氛围。

### 3 中学开展绘画治疗存在的问题

近年来,绘画治疗在青春期青少年心理健康的应用中取得了很大的成就。但在中学开展绘画治疗依然存在一定的不足,具体体现在硬件设施欠缺,专业技术人才培养不足<sup>[9]</sup>,普及程度不够<sup>[10]</sup>几个方面。



针对这些不足,试提出如下改进建议。

### 3.1 配备硬件设施

中学应配备有关绘画治疗的场所,如团体辅导室、绘画治疗室等。治疗室的布置必须私密、无干扰,同时要来访者感受到安全、安静和温暖。室内需设置作品墙,给来访者展示作品。绘画治疗的各项用具需配备齐全,另外还需设立资料储藏所,便于存储来访者的绘画作品、治疗档案等资料。也可以摆放与绘画治疗相关的图书,便于来访者寻找创作灵感。治疗室不仅要开放给有心理问题的学生,也要开放给想进一步了解自己的学生,争取让更多学生得到心理帮助。

### 3.2 重视人才培养

在中学开展绘画治疗,拥有合格的绘画心理咨询师是关键。心理咨询师要具备开展心理健康教育所需的基本咨询技能与素养,更要具备绘画心理治疗相关技能,其中包括接受过专业的绘画心理分析训练,拥有敏锐的洞察力和细致的观察力,因而可以根据作品分析学生的内心世界,另外还需要具备一定的绘画能力<sup>[11]</sup>。

作为教师本人,首先要在不断的学习中让自己具备扎实的绘画治疗专业素养,其次要在实践教学的过程中不断吸取经验,培养对学生画作背后的情绪和思想的感知能力,还可以利用空余时间进修绘画技能。作为学校一方,要给心理健康教师提供一定数量的专业培训,鼓励心理教师多多进修学习,还应该给心理教师多提供开展绘画治疗相关活动的机会。

### 3.3 加强绘画治疗的普及

在中学的心理健康工作中,对绘画治疗的普及依旧有待加强。目前在中国,已有一些中小学在开展心理治疗取向的艺术教育活动,多数由心理健康老师与美术老师、音乐老师组成小组,协同开展教育活动和研究。这一类的艺术教育活动大多仅限于用来帮助班级中患有自闭症的学生,普及程度较低<sup>[10]</sup>。因此,心理健康老师应有意识地把绘画治疗运用于心理健康教育的各项日常工作中,并将帮助对象扩展到全班学生甚至于全校学生。

## 4 结语

绘画疗法有其独特的优势,是一种符合中学生心理特点的咨询与治疗方法。中学校园一般情况下都能给学生提供场地及绘画用具等相关器材,因此绘画治疗活动可以随时随地开展。将绘画治疗大范围投入中学生教育教学当中,可有效提升中学生心理健康教育的针对性和有效性。

## 参考文献

- [1] 张振娟. 绘画在心理治疗中的作用及其应用[J]. 中国临床康复, 2006(26): 120-122.
- [2] 王丽彬. 绘画艺术表达在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 艺术教育, 2020(10): 264-267.
- [3] 张伯华, 刘天起, 张雯. 心理咨询与治疗教程[M]. 济南: 山东人民出版社, 2010.

- [4] 陶晶, 伍莉莉. 绘画创作对心理治疗的作用探微 [J]. 西南大学学报 (社会科学版), 2011, 37 (4): 216-217.
- [5] 宋兴川. 绘画与心理治疗 [M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2013.
- [6] 魏源. 国外绘画心理治疗的应用性研究回顾 [J]. 中国临床康复, 2004 (27): 5946-5947.
- [7] 严虎, 陈晋东. 画树测验在一组青少年抑郁症患者中的应用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20 (2): 185-187.
- [8] Shweder R A, D'Andrade R G. Accurate reflection or systematic distortion? A reply to Block, Weiss, and Thorne [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1979, 37 (6): 1075-1084.
- [9] 陶琳瑾. 绘画治疗与学校心理咨询: 一种新视野下的整合效应 [J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2007 (17): 3393-3396.
- [10] 钱初熹. 国外心理治疗取向的中小学艺术教育及其启示 [J]. 外国中小学教育, 2006 (7): 44-46.
- [11] 程品品. 绘画治疗在智力障碍儿童干预中的应用研究 [J]. 昭通学院学报, 2018, 40 (3): 121-124.

## Study on the Application of Painting Therapy in Mental Health Education in Middle Schools

Bi Yongluan Li Jinde

*School of Education Science, Guangxi University for nationalities, Nanning*

**Abstract:** As one of the methods of art therapy, painting therapy allows individuals to participate in the painting process through non-verbal tools, and shows the suppressed emotions and conflicts in the subconscious through painting works, so as to get relief and satisfaction, and achieve a good effect of diagnosis and treatment. Painting therapy can be applied to middle school mental health classroom, individual psychological counseling and group psychological counseling. In order to carry out painting therapy and guidance in middle schools, necessary hardware facilities should be provided, popularization of painting therapy should be strengthened, and the construction of talents should be emphasized.

**Key words:** Painting therapy; Middle school students; Mental health education