

绘画疗法的愈心原理解读

李雄¹ 伍谭丽² 李典³ 郭玲⁴

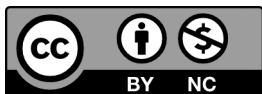
1. 广州华商职业学院江门校区, 江门;
2. 华南师范大学教师教育学部, 广州;
3. 佛山市顺德区伦教荔村小学, 佛山;
4. 乐山师范学院特殊教育学院, 乐山

摘要 | 长期以来, 心理学家关于人性的思想之争体现在不同心理咨询学派与咨询技术的演变和分化上。而绘画疗法能得到如精神分析学派、认知学派等不同学派的支持, 体现出其有效性与现代性。本文结合精神分析理论、人本主义理论与大脑半球功能分区理论, 对绘画疗法的愈心原理进行解读, 通过房树人绘画技术案例呈现绘画疗法在心理咨询中的实际应用, 并在此基础上总结学校班级绘画心理辅导的实践经验。

关键词 | 绘画疗法; 精神分析理论; 人本主义理论; 大脑半球功能分区理论

Copyright © 2024 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 不同心理咨询流派的思想之争

自古希腊哲学家苏格拉底提出“认识你自己”的观点以来, 人们从未停止对自我和人性的思考与讨论。在人类依靠逻辑思辨与循证方法所积累的知识海洋中, 心理咨询无疑是最接近人类感性思维的部分, 是对人性探讨较深刻的领域, 也包含了大量对人类感性经验的思考与总结。心理咨询要发挥出其心灵疗愈的价值, 必须重视对人的感性和天性的思考, 尊重人性, 正确看待人的基本价值, 分析心理咨询理论发展与历史实践过程, 从而获得经验教训以指导和改进咨询工作。

心理咨询理论发展的反刍始于人性观。由于人性的复杂及人性观的各异, 不同心理咨询学派得以演化。例如, 精神分析学派关注人的生物本能, 揭示了人生物性的一面。精神分析学派将动物所具有的本能看成人性的重要成分, 将隐藏于意识之下大部分觉察不到的心理活动和人的本能当成是人性的阴影面

基金项目: 广东教育督导学会“数据面板在学生心理健康教育中的应用研究”(GDDDJ2023B15)。

作者简介: 李雄, 广州华商职业学院江门校区心理教师, 硕士研究生, 研究方向: 大数据分析与健康心理学; 伍谭丽, 华南师范大学, 硕士研究生在读, 研究方向: 教育管理; 李典, 荔村小学数学教师, 本科, 研究方向: 数学; 郭玲, 乐山师范学院特殊教育学院教师, 博士, 研究方向: 积极行为支持与特殊教育。

文章引用: 李雄, 伍谭丽, 李典, 等. 绘画疗法的愈心原理解读 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(6): 288-294.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0606036>

和强大的精神动力。因此，精神分析学派提倡释放人性当中“恶”的能量，由于这些“力比多”存储在潜意识之下，因而可以通过自由联想等方式将这些隐藏在意识之下的能量或者“力比多”释放至意识层，以达到心灵疗愈的功能。

精神分析学派关于人性的观点受到西方中世纪思想启蒙的影响，即秉持着本能论的观点，强调个人主义与经验自我，将人性还原成带有生物性的本能、欲望和潜意识，这些都体现出精神分析学派对人性“本恶”的看法。这一点虽然与中国古代春秋时期诸子百家当中荀子的观点不谋而合，但也引发了精神分析学派内部学者的分歧和其他学派的辩驳，如人本主义学派。人本主义学派反对将人的心理活动等同于动物的心理活动，不赞同人的本能是人性的恶的说法。人本主义学派认为人是善良的，而这一观点与中国儒家代表之一孟子的观点相符。人本主义学派认为人是追求真、善、美的灵长类生物，人的心理活动层次远高于其他动物的心理活动层次。人本主义学派既看到人的低级需要，也提出人们拥有更高级的追求自我实现的需要，即人性能达到的最高境界及由此产生的高峰体验^[1]。人本主义尊重人的基本价值，提倡通过共情、尊重和无条件积极关注等方式来肯定人的基本价值，以实现心灵的疗愈。

关于人性的观点，心理咨询师往往带有不同的哲学视角和个人考量，而这些哲学知识与个人体验融汇在一起，并形成咨询师们的某种理论偏好。咨询实践需要建立在理论依据之上，因此咨询师们需要在不同心理咨询学派和咨询方法中徜徉并作出某种理论选择。然而，不管是哪种学派，其对应的咨询方法的有效性已在实践中得到广泛验证。例如，精神分析疗法被认为是对癔症等神经症性障碍有较好疗效的疗法之一^[2]；而在精神分析学派范畴之内的阿德勒学派疗法则被认为对于特殊儿童的心理康复有着重要的应用价值^[3]；人本主义学派则在情绪障碍等方面有着较好的效果^[4]。虽然不同学派的实践方法迥异，但这些方法在实践层面却能够取得较好效果。

在心理问题多样化和严重化的当今，各传统学派不仅保持着独特的理论视角和立场，同时也在采纳其他学派所长并加以整合。现代化的心理咨询强调兼容并蓄，博采众长。因此，心理咨询师们在实践时会根据具体情况联用不同的咨询方法和技术，以求最大限度地实现咨询目标，如认知学派与行为主义学派的结合，焦点解决短程疗法与阿德勒个体分析的结合等。

虽然不同心理咨询学派在人性观和实践方法上存在区别，但都能看到包括绘画疗法在内的投射技术的身影，这与投射技术能取得良好的疗愈效果密切相关。目前，绘画疗法主要以精神分析的投射理论与大脑半球分工理论为基础^[2]，但在实践中又可与人本主义理论结合。绘画疗法在咨询理论中有一席之地，得益于其独特的疗愈效果。绘画疗法不仅使咨询师更容易保持价值中立（即咨询师不对画作好坏作评价）并避免对来访者标签化的倾向，同时也为来访者提供创作和想象的空间，而这个空间具有整合、保护、修复等功能^[5]。因此，绘画疗法在临床实践上发挥着不可替代的作用。

2 基于心理学原理的绘画疗法疗效解密

绘画疗法的疗效得到了精神分析理论、大脑半球分工理论和人本主义理论的支持。本文从精神分析理论、大脑半球分工理论和人本主义理论三个视角解读其疗效：

(1) 从精神分析学派的视角来看，绘画疗法符合投射原理。荣格认为，任何创作性游戏活动均有利于心灵的自我疗愈^[6]。而绘画疗法作为一种创作性的艺术活动，对来访者心灵的自我疗愈是有所助

益的。受中华优秀传统文化的熏陶，人们往往喜欢寄情山水，挥洒笔墨，经典画作在某种程度上成为人们抒发情绪情感的精神载体。在绘画疗法中，来访者通过在广阔的纸笔空间内自由地、肆意地挥毫笔墨，不仅抒发了情绪情感，而且将潜意识活动或情结寓意于纸面，将自身的精神能量投射于媒介，通过这种方式释放潜意识中的紧张能量。咨询师通过引导来访者放松和舒缓紧张的情绪，并对来访者画作进行分析和解释，能帮助来访者更好地认识自己、了解自己，通过分析绘画作品找出来访者在童年期可能遭遇的创伤或者不良经历，进而达到释然的心理状态。

(2) 从人本主义学派的视角来看，绘画疗法有助于来访者了解自己真实的心理需求，帮助来访者自由地探索自我，找寻人生目标与理想。人本主义心理学家马斯洛曾提出需要层次理论^[1]。基于这一理论，人的需求可以分为五个层面并由低级需要向高级需要发展。通过分析来访者的绘画作品，咨询师可以了解到来访者的家庭关系、成长经历和自我认知，并将其与需要层次理论结合起来。透过画作所揭示的潜意识活动，咨询师了解到来访者的需要层次，并通过鼓励来访者自我探索，帮助来访者客观地认识自我，找到自己的发展方向，建构目标并追求更高需要层次的满足，这也符合邓云龙等人提出的悦纳进取疗法理念^[4]。例如，在常见的房树人绘画测试中，房子代表了绘画者的家庭关系，而树代表了绘画者的成长经历或事业观，人代表了绘画者的自我认识水平。当来访者画作中的这些元素出现扭曲等特征时，往往预示着某些对应的心理现象，比如房子的窗户和门的缺失象征了来访者的自我封闭，而这种自我封闭很可能和来访者的过往经历相关。咨询师通过分析和确认来访者在过往成长经历中可能发生的创伤或情结来评估来访者的心理需要层次，了解来访者安全需求以及归属与爱的需求等需求层次的满足情况，让来访者对过去的成长经历有所感悟。只有当来访者在信任咨询师的前提下重建自我，来访者的安全需求以及归属与爱的需求才能重新获得满足，来访者才能从过去的创伤中走出来，去追求更高层次需要的满足。

(3) 从大脑半脑功能分区理论来看，右侧半脑负责空间知觉和情绪体验的功能，绘画和情绪体验都是大脑右侧半脑的功能体现。艺术绘画疗法能将左右半脑进行重建和连接，避免来访者（右利手）用大脑左半球言语中枢不完整地表述情感内容，从而帮助来访者在大脑中重新整合创伤体验，并以一种表达性的图像展现出来，从而达到治愈的效果。

3 绘画疗法的个案咨询案例

绘画疗法包括曼陀罗绘画、房树人绘画、“雨中人”绘画等。其中，房树人技术（House-Tree-Person Technique, HTP）是心理投射测验之一，也是较常见的绘画疗法之一，被广泛应用于抑郁症、焦虑症、攻击性行为、性虐待、创伤后应激障碍、精神分裂症等精神症状与疾病的评估和干预。1948年10月，心理学家约翰·巴克（Buck J N）的房树人研究首次以手册的形式出现，并作为《临床心理学专论》第5期出版^[7]，标志着房树人绘画测试的诞生。最早期的房树人测试要求将房子、树和人分别绘画在三张不同纸张上，但这种操作方式比较繁琐，因而心理学家们后来将房树人测试进行了简化，要求受测者将所有元素画在同一张纸上，这就是统合型房树人绘画测试（Synthetic House-Tree-Person Technique）^[8]。

本文采用统合型房树人绘画测试对某绘画实践案例进行介绍。案例采用匿名处理，并征得来访者的同意，严格遵守心理咨询伦理道德。本次房树人绘画测试耗时20分钟。个案咨询当中的来访者为女性，

18岁，大一新生，无精神疾病史。

来访者表示最近心理状态很好，无极端想法，并表示自己是因某些原因而被带来做心理咨询。自述喜欢打游戏，在游戏群里面发表了与奶茶店有关的带有情绪的不良言论，被网警发现并找到自己。高三时因为学习压力太大，父母期望太高，有感到过很焦虑。目前与父母之间的关系很融洽，没有出现家庭矛盾和冲突。

咨询师经过面对面评估，决定通过房树人绘画来更多地了解来访者的心理活动痕迹。在征得来访者同意后进行房树人绘画测试。测试结果显示来访者存在明显的偏执，并且对家庭生活存在焦虑，而这种焦虑主要来源于对学业的担忧和压力，因特别看重父母的期望而导致学习焦虑感强烈，有一定的自卑感。

如图1所示，来访者在“房树人”绘画测试中总体表现较好，无极端负面想法。从“树”的绘画特征来看，该树树干粗壮，无树枝交叉，无树根或地平线等，说明过往成长经历比较美满幸福。在与来访者沟通过程中，来访者也提到了自己的妈妈，认为妈妈在自己小时候因为某事对自己有愧疚感，所以能明显感受到妈妈的内疚和想要弥补的愿望。树冠较圆润，但是没有果实或花，说明来访者当下的目标感并不强烈。



图1 来访者房树人绘画作品示例

Figure 1 Case for House-Tree-People painting

房子线条有重复涂画，说明来访者有一定的焦虑^[9]，人物表情缺失，说明自我概念中有某种情结。经了解，来访者这种焦虑来自父母对自己学业上的过高期望，害怕自己会让父母失望。来访者房子的门前有路，说明来访者比较追求完美或存在一定程度的偏执。咨询师在与来访者沟通过程中发现，来访者个性非常要强，总想证明自己是对的，而这也是偏执的一种表现。

房屋上有烟囱，屋顶有修饰，说明来访者对家庭生活怀有美好的感受和期望，也可能是来访者觉得家庭生活拥挤，自己的独立空间受到挤压。但与来访者沟通过程中，咨询师更多地感受到来访者对家庭生活的美好感受以及对未来成家立业的一种美好期待。

总体而言，来访者生活在一个幸福美满的家庭环境中，除了学业上的焦虑感较为强烈外，并没有严重抑郁等问题^[10]，画中也并没有体现出极端负面想法。辅导员和咨询师在面对来访者时，应更多地看到

来访者身上的优点，对来访者在学业方面的优点和闪光点进行鼓励和支持，帮助来访者寻找积极学习体验的例外并找到学习乐趣，咨询师可为来访者提供宣泄焦虑等负面情绪的渠道。

4 房树人绘画疗法的团体辅导案例

由于房树人绘画技术具有评估与治疗的双重价值，因而可优先在学校班级心理委员当中开展。通过在心理委员中开展绘画团体辅导，为心理委员落实工作职责、提高朋辈互助质量发挥一定的作用。如表1所示，心理委员的辅导和培训可从四个方面开展，包括房树人绘画技术的基本介绍、理论基础、临床应用、实施和解释方法。而绘画团体辅导的重难点在于绘画特征的解释方法上。

表 1 班级心理委员绘画团体心理辅导

Table 1 Group painting counseling for class psychological committee

标题	内容
一、房树人测试的基本介绍	1. 历史来源 2. 类型介绍
二、房树人测试的理论基础	1. 精神分析理论 2. 投射理论 3. 大脑相关理论
三、房树人测试的临床应用	1. 抑郁 2. 焦虑 3. 创伤后应激障碍 4. 自杀
四、房树人测试的实施与解释方法	1. 房屋元素：代表个体出生和成长的家庭，可以投射出受测者对家庭的认知、情感和态度； 2. 树木元素：代表个体成长的过程，能够投射出受测者对环境的感受及成长经历； 3. 人物元素：反映的是个体潜意识中的自我形象，能够投射出受测者的个人信念和人格特征； 4. 绘画特征。

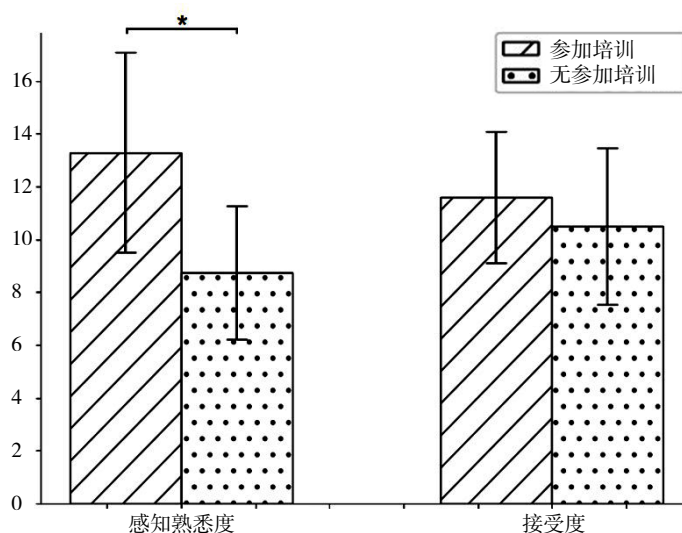


图 2 心理委员对房树人绘画测试的熟悉度与接受度的组间差异

Figure 2 Group comparison of HTP test for class psychological committee

基于本次心理委员绘画团体辅导,研究者自行编制问卷进行绘画团体辅导满意度调查。问卷共有9个题项,4个题项评估对房树人绘画技术的感知熟悉度,5个题项评估对房树人绘画技术的接受度。感知熟悉度的测量学指标 Cronbach's $\alpha=0.956$, CR=0.956, AVE=0.844;接受度的测量学指标 Cronbach's $\alpha=0.816$, CR=0.819, AVE=0.497;各题项因子载荷均超过0.3,基本满足问卷信效度指标。

表2 绘画团体辅导满意度问卷测量学指标

Table 2 Measurement indicators for group HTP test

维度	题项	因子载荷	Cronbach's α	CR	AVE
感知熟悉度	K1	0.953	0.956	0.956	0.844
	K2	0.890			
	K3	0.925			
	K4	0.906			
接受度	A1	0.576	0.816	0.819	0.497
	A2	0.949			
	A3	0.798			
	A4	0.702			
	A5	0.352			

调查对象为10名参加绘画团体辅导的心理委员和8名未参加绘画团体辅导的心理委员。通过比较参加与未参加绘画团体辅导的心理委员在感知熟悉度与接受度上的差异来评估绘画团体辅导的效果。

调查结果显示,本次团体辅导能显著提高心理委员对绘画测试技术的熟悉度($t=2.895$, $p=0.011$, $\text{cohen's } d=0.993$),但无法提高心理委员对房树人绘画的接受度($t=1.318$, $p=0.206$, $\text{cohen's } d=0.445$)。对心理委员开展房树人绘画测试团体辅导能帮助心理委员快速熟悉房树人绘画测试这项“看画识人”技术,但对绘画测试的功能和效果的介绍还需加强以提高接受度。总体而言,绘画团体辅导对推广房树人绘画测试具有一定的效果。

参考文献

- [1] 马斯洛·亚伯拉罕. 人性能达到的境界[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2021.
- [2] 邱鸿钟, 梁瑞琼, 陈琳莹, 等. 绘画治疗在心理康复中的作用研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2015(5): 788-792.
- [3] 方红, 吴杰. 阿德勒学派疗法及其在特殊教育领域的应用[J]. 南京晓庄学院学报, 2015(1): 5.
- [4] 邓云龙, 马鑫. 悦纳进取疗法简介[J]. 心理学通讯, 2023, 6(1): 50-53.
- [5] 陈灿锐, 周党伟, 高艳红. 曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(1): 162-164.
- [6] 张煜晨, 徐玉林, 林木英南. 沙盘疗法在特殊教育中的应用及启示[J]. 智库时代, 2019(32): 3.
- [7] 章伊, 刘奕学, 张婧. 房树人测验在儿童心理健康工作中的应用[J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(2): 182-190.
- [8] 周丹阳. 房树人绘画心理测验在大学生心理普查中的应用研究——以浙江树人大学为例[J]. 智库时

代, 2020(8): 2.

[9] 王燕, 陈伟海. 关于大学生焦虑状况的房树人测验研究 [J]. 心理学进展, 2018, 8(4): 510-517.

[10] 陈侃, 徐光兴. 抑郁倾向的绘画诊断研究 [J]. 心理科学, 2008(3): 722-724.

Decryption of the Mechanism of Painting Psychotherapy

Li Xiong¹ Wu Tanli² Li Dian³ Guo Ling⁴

1. *Guangzhou Huashang Vocational College (Jiangmen Campus), Jiangmen;*

2. *Faculty of Teacher Education, South China Normal University, Guangzhou;*

3. *Licun Primary School, Foshan;*

4. *School of Special Education, Leshan Normal University, Leshan*

Abstract: Since the ancient Greek philosopher Socrates proposed the idea of “acknowledging yourself”, psychologists have never stopped contemplating human nature. The debate over human nature has spawned different psychological counseling theory and counseling techniques, and the painting psychotherapy that incorporates various techniques has received support from various psycho-counseling schools such as psychoanalysis school and humanist school. This article attempt to show the case of House-Tree-Person painting technique and decipher the principle of the art-therapy effect based on psychoanalysis theory, humanism theory, and cerebral hemisphere functional zoning theory.

Key words: Painting psychotherapy; Psychoanalysis theory; Humanistic theory; Theory of cerebral hemisphere function