

Application of Psychological Counseling of Drawing in Psychological Adjustment of College Students during COVID-19

Bi Yufang

Psychological Counseling Center of Shanghai University of Engineering Technology,
Shanghai

Abstract: Psychological counseling of drawing can not only calm decompression, effectively deal with people's emotions and psychological trauma, but also improve interpersonal relations, enhance self-esteem and self-efficacy. The sudden outbreak of COVID-19 has brought a strong psychological impact to college students, affecting their normal study and life. In order to effectively guide college students to do a good job in psychological adjustment, maintain a rational and peaceful healthy state of mind, improve their psychological resilience, cope with the epidemic with a good state of mind, and actively participate in life and study, this paper expounds the application of drawing expression in the psychological adjustment of college students during the COVID-19 from the perspective of practical operation: (1) Graffiti drawing expression in the application of lower anxiety meditation decompression; (2) The application of life book making in self-exploration and comprehension of life; (3) The application of fruit family drawing in improving relationship and family remodeling; (4) The application of division and integration of drawing in career exploration and career

planning; (5) The application of Xieyi mandala drawing in the expression of grief in the healing of trauma.

Key words: Psychological counseling of drawing; College students; Psychological adjustment; COVID-19

Received: 2020-07-20; Accepted: 2020-07-23; Published: 2020-08-01

绘画心理辅导在新冠疫情期大学生心理调适中的应用

毕玉芳

上海工程技术大学心理咨询中心, 上海

邮箱: phoenixbi@163.com

摘要: 绘画心理辅导不仅可以静心减压, 有效处理人们的情绪和心理创伤, 而且可以改善人际关系, 提升自尊和自我效能。突如其来的新冠疫情给大学生带来了强烈的心理冲击, 影响了他们正常的学习与生活。为有效引导大学生做好心理调适, 保持理性平和的健康心态, 提升心理抗逆力, 以良好心态应对疫情, 积极投入生活和学习, 本文从实践操作的层面阐述了绘画表达在新冠疫情期大学生心理调适中的应用: (1) 绘画表达信手涂鸦在缓解焦虑静心减压中的应用; (2) 生命书制作在自我探索感悟生命中的应用; (3) 水果家庭绘画在改善关系家庭重塑中的应用; (4) 九分割统合绘画在生涯探索职业规划中的应用; (5) 写意曼陀罗绘画在哀伤表达创伤疗愈中的应用。

关键词: 绘画心理辅导; 大学生; 心理调适; 新冠疫情

收稿日期：2020-07-20；录用日期：2020-07-23；发表日期：2020-08-01

Copyright © 2020 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/>



2020年伊始，突如其来的新冠疫情从武汉蔓延到全国，给大学生带来了强烈的心理冲击，表现出焦虑恐慌、消极懈怠、抑郁无助、冲动逆反等心理应激反应，影响了他们的正常学习与生活。切实做好大学生心理调适工作，培育理性平和、积极向上的健康心态成为疫情期大学生心理健康教育工作的主要内容。灵活可操作化的工作方式、有趣有效的工作载体，无疑对疫情期大学生的心理调适起着至关重要的作用。绘画是情绪宣泄的有效工具，可将人们潜意识的内容视觉化，绘画心理辅导具有非语言沟通的特质，参与性、愉悦性、灵活性、趣味性强，可帮助大学生架起与外界沟通的桥梁，让其在温暖安全环境中享受艺术创作的乐趣，达到调整情绪、提高认知、优化关系、开发思维等功效，从而让大学生进一步完善自我，实现身心平衡。本文从实践操作的层面阐述了绘画表达在新冠疫情期大学生心理调适的应用。

1 信手涂鸦在缓解焦虑静心减压中的应用

在新冠疫情初期，每天看到网络上不断上升的确诊人数，很多大学生坐立不安，精心设计的假期被搅乱，恐慌焦虑，压力剧增。此时，信手涂鸦是进行情绪宣泄的有效方法，在涂鸦过程中将情绪诉诸笔端，可缓解焦虑静心减压[1]。涂鸦并不需要艺术基础，任何人都可以自由操作。准备一盒油画棒、水彩笔或彩铅，还有若干白纸，找个不被打扰的环境，坐下来就可以涂鸦了。

选一种喜欢的颜色，遵从内心的声音，想怎么画就怎么画，可以云淡风轻，也可以浓墨重彩，涂到自己满意为止。在涂鸦过程中，大学生会将注意力慢慢专注于作品，身心合一，宣泄情绪，改善心境。涂完后请大学生从各个不同角度观看涂鸦作品，将特别吸引自己的符号或形状用另外一种颜色涂色并让它显示出来，这称之为锚定，然后给这幅涂鸦作品命名并讲述故事。涂鸦，还可以闭上眼睛涂，或用非利手涂，或双手一起涂，或和家人共同完成一幅作品，也还可以尝试用不同的画笔去体验。涂鸦完成后对作品的锚定通常是大学生内心的投射，也是大学生对自我情绪进一步的觉察，最后故事分享则是对大学生情绪进行积极转化和赋能。

2 生命书制作在自我探索感悟生命中的应用

在新冠疫情期间，很多大学生感到自我效能降低，困惑迷茫，无所适从，找不到生命的意义。为此，可以让大学生制作自己的生命书，讲述自己的生命故事，进一步加强自我探索，感悟生命。准备1张A4纸、1盒油画棒水彩笔或彩铅、1本彩色旧杂志、1把剪刀和1支胶棒。首先，将白纸做成8页的空白书，然后，再进行内容的填充。在填充内容时，可以自己画，也可以从杂志上剪裁粘贴到书上，也可以既画又粘贴。生命书封面的设计至关重要，它就像是创作者的个人形象。封面设计好，就进入书的主要内容部分，依次包括现实中的我、理想中的我、我的家乡、对我影响最大的人、我最大的愿望和我的座右铭6个部分。全部填充完成后为生命书命名，并讲述生命故事。人生如白驹过隙，如何拓宽生命的深度和宽度，提升生命的高度和厚度是每个人都要深思的命题，生命书引导大学生珍惜生命、敬畏生命，将有限生命投入到有意义的事上，为生命之书撰写最华丽的篇章！

3 水果家庭绘画在改善关系家庭重塑中的应用

新冠疫情期间，从年轻人劝老年人戴口罩，到老年人劝年轻人早睡觉，当青春期遇上更年期，再加上疫情这个放大镜，家庭战争一触即发。如何与父母相处成为很多大学生头痛的话题。这时，可以借助水果家族绘画来探索家庭关系，

实现家庭重塑。准备1盒油画棒水彩笔或彩铅和1张A4纸。让大学生将家人比作水果画一幅画，画完之后给这幅画命名并分享。水果家族，可以让我们看到不同家庭的面貌，感受不同家庭的张力。性格如果，水果的大小、形状、色泽、口味通常是家庭成员人格特质的映射，水果的排列，往往彰显了家庭成员之间的关系，在分享中大学生会发现家庭成员彼此之间不同的认知，从而可以对家庭关系进行重塑与整合。

4 九分割统合绘画在生涯探索职业规划中的应用

2020年全国高校毕业生高达874万，受新冠疫情影响，就业压力倍增。如何提升大学生的就业竞争力呢？这主要涉及自我认知、自我提升和自我实现三个问题，自我认知是了解“我是谁”的问题，比如性格、特长、兴趣、爱好等；自我提升是基于自我认知基础上与环境相契合的知识技能的学习与培养；自我实现则是如何运用这些知识技能将自我潜能最大化，实现自我价值。九分割统合绘画是进行生涯探索职业规划的有效工具，由日本森谷宽之教授1983年提出，就是在九格子中画九幅画[2]。准备1盒油画棒、1支中性笔、1支马克笔、1个直尺和1张A4纸。在A4纸上画出个正方形，然后分成9个大小均一的格子，可以从右下角按照逆时针顺序画到中心，或从中心开始按顺时针顺序画到右下角。按照时间顺序，让大学生一格一格把脑海中浮现的画面画出来，不要刻意去想，实在不能用画面表达的，可以用文字、符号来表示，画好后可以给每幅画配上简单的文字说明，并给作品命名。九分割统合绘画是典型的框格法绘画，是一次书写人生的过程，让大学生在一笔一画中梳理自己的情感，体味人生的感动，展望美好的未来，它可以搜集更多的信息，并将相互矛盾的内容同时表现出来，给创作者提供了不同视角，从而帮助大学生从专业到职业，从职业到事业，从事业到幸福！

5 写意曼陀罗绘画在哀伤表达创伤疗愈中的应用

在新冠疫情期间，许多大学生遭遇了各种各样的丧失，诸如丢失物品、失恋、失友、失亲等，这些情绪始终横亘在心里，如影随形。写意曼陀罗绘

画可以给丧失一个表达的机会,也给大学生一个自我疗愈的机会。准备1盒油画棒、1个圆规、1支铅笔和2张A4纸。曼陀罗绘画就是在圆里进行绘画创作,具有支持、保护和整合的作用[3]。写意曼陀罗绘画是笔者首创,写意,就是在自由自在无拘无束中完全尊重自身心灵运行规律披露心意抒写心意[4]。在操作时,通常让大学生连续创作两幅作品,一幅为丧失写意曼陀罗,一幅为安全岛写意曼陀罗,让他们回想生命中曾遭遇过的丧失,并按照对其影响的强弱程度进行0-10级的评分,选出一个强度为5分的丧失事件进行接下来的创作。首先,在纸中间画一个尽量大的圆,并选一种颜色将圆的外圈涂一下,然后进行接下来的创作,可以从圆心往四周画,也可以从四周往圆心画,不要去考虑画什么,而是让意识流自然呈现于纸面,画完之后给作品命名[5]。第一幅丧失写意曼陀罗完成之后,让大学生认真与作品进行对话,再进行第二幅安全岛写意曼陀罗的创作,让他们将第二幅写意曼陀罗想象成一个安全岛,在这个岛上无比的安全、轻松、自在,并描述对自己的希望和美好祝福,画完后同样给作品命名。心理学上有一个概念,叫做延伸自我,是指那些与我们有关的人、事、物,在某种程度上都是我们自我的延伸。它们用一种隐喻的方式表达了我们的自我,帮助我们定义自己,确认我们是谁和我们在社会上所处的位置。而生命中的各种丧失,在某种程度上都意味着丧失了一部分的自我。所以越是亲密关系的丧失,越让我们痛苦,难以承受。只有通过哀伤,直面丧失,内部自我和社会自我得以修复和整合,才能向死而生,珍惜现有生命,提升对生命的掌控感,获得真正的成长!

人类先有图画后有文字,绘画传递的信息远比语言更丰富。绘画表达是心理学艺术性的体现,是一个包括创作者、绘画作品和心理咨询师三者有机互动的过程。绘画创作过程就是心灵疗愈的过程,李洪伟等认为绘画是内在潜意识中情绪的表达,当图像转化为语言时,情绪也自然流露出来[6]。绘画表达简便有趣,不需绘画基础,具有隐蔽性和安全性,可降低大学生的抵触情绪和防御,让其潜意识自然浮现,传递出他们内心真正想表达的信息,不仅在新冠疫情期间发挥了重要作用,在今后大学生心理健康教育工作中也将发挥出越来越重要的作用。

参考文献

- [1] 陶新华. 涂鸦法在中小学绘画治疗中的应用[J]. 江苏教育, 2019(5).
- [2] 杨文婷, 谢知默. 九分割统合绘画法在大学生生涯规划团体辅导中的应用研究[J]. 科技经济导刊, 2016(7).
- [3] 毕玉芳. 曼陀罗绘画影响大学生社交焦虑的系列研究[D]. 华东师范大学, 2018(5).
- [4] 毕玉芳. 写意曼陀罗绘画治疗初探[J]. 艺术教育, 2019(11).
- [5] 毕玉芳. 曼陀罗绘画在个案咨询中的应用[J]. 江苏教育, 2019(11).
- [6] 李洪伟, 吴迪. 心理画——绘画心理分析图典[M]. 湖南: 湖南人民出版社, 2010.