

## 团体绘画心理辅导在心理骨干培训课程中的应用

吴皖宁<sup>1</sup> 王心怡<sup>1</sup> 刘学娟<sup>2</sup> 郝立君<sup>1</sup>

1. 武警后勤学院基础部军事心理学教研室, 天津;

2. 武警新疆总队医院心理咨询科, 乌鲁木齐

**摘要** | 心理骨干队伍的建设对于提高大学生心理健康水平, 维护校园安全稳定具有重要作用。当前, 关于心理骨干的研究主要集中于培训体系建设、培训中存在的问题、培训效果评价等方面。对于课程的具体设置即课程的教学计划、教学方法等研究较少。因此, 本文主要探讨团体绘画心理辅导在大学生心理骨干培训课程中的应用及心理骨干在实际生活中如何应用团体绘画开展工作, 一方面丰富团体绘画心理辅导的课程理论, 另一方面又为实践工作指明思路。

**关键词** | 团体绘画心理辅导; 心理骨干; 培训课程

Copyright © 2022 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 引言

绘画的天然功能是表达和沟通, 其次才具有美学的意义。同时, 绘画也是一种投射技术, 人们对绘画的防御心理比较低, 所以它能反映人们内在的、潜

基金项目: 2022年武警后勤学院科研项目(编号: WHL202212)。

作者简介: 吴皖宁, 武警后勤学院助教, 硕士研究生, 研究方向: 心理咨询。

通讯作者: 郝立君, 武警后勤学院讲师, 硕士研究生, 研究方向: 心理干预。

文章引用: 吴皖宁, 王心怡, 刘学娟, 等. 团体绘画心理辅导在心理骨干培训课程中的应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(9): 454-459.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0409051>

意识层面的信息。绘画所传递的信息量远比语言丰富，表现能力更强。而且，在绘画过程中人们可以进一步理清自己的思路，把无形的东西有形化，把抽象的东西具体化。

团体绘画心理辅导是将绘画分析运用于团体心理辅导的一种形式，其特点是团体成员利用绘画方式，促使个体在绘画分析中思考、探索、学习、调整，从而提高自我意识水平和人际交往的能力，达到促进个体人格整合以及提高团体凝聚力的过程<sup>[1]</sup>。一些学者通过开展团体绘画对特定人群进行干预治疗，如包方等人在团体绘画心理辅导在新兵心理健康维护中的应用一文中得出，通过8次团体绘画心理辅导干预组在症状自评量表（SCL-90）、自尊量表（SES）、16项人格因素问卷（16-PF）的评分干预后与干预前和对照组比较差异有统计学意义<sup>[2]</sup>。也有关于团体绘画心理辅导的具体课程设计，如张艳运用动态绘画对高一新生进行入学适应方面的团体心理辅导<sup>[3]</sup>。这说明，团体绘画心理辅导具有广泛的应用性和科学性。

## 2 团体绘画心理辅导在心理骨干课程中的内容选取

心理骨干培训课程内容较多，绘画心理辅导仅作为其中的一个模块，目的是让学生在较短的时间内体验团体绘画的形式，并学会具体的应用方法。我们曾尝试过使用房树人、雨中人等形式，但这些均只能起到体验的效果，学生如果想应用，需要具备较强的专业功底，一节课的教学是无法达到目的的，因此不太适合用于心理骨干的培训。而团体协作画这一形式却有独特的优势，主要为团体内交流分享表达自己，无需对具体绘画内容进行解释，自授课以来，收到许多学生积极的反馈。团体协作画，即团体成员通过协作的形式共同完成一幅作品，这样的形式有助于加快组员之间的了解、促进团体关系建立。团体协作画分为限定主题画和不限定主题画。根据实践经验，一般愿意配合的团体画限定主题画，不太配合的团体画不限定主题画。对于一次性团体，不限定主题一般能给团体成员更好的自由感。在实际工作中，如遇到一次性成员超过10人的情况，我们可将其分成几个小组，各小组一起进行团体绘画。画完后，各小

组进行对比总结，这个过程可让成员体会到每个人都是不同的，每组作品也是不同的，从而更好地接纳不同的人。

### 3 团体绘画心理辅导在心理骨干课程中的具体应用

在进行团体协作画之前，应当先进行一定的团体热身活动，可以用自画像这样简单的绘画形式，目的在于活跃气氛、增进成员间的关系。团体协作画的实施阶段，主要分为绘画前、绘画中和绘画后三个环节。

#### 3.1 开展团体绘画前

团体领导者应该向成员强调绘画不是看画画的能力，具体绘画内容也无对错之分，无需在乎作品内容的好与坏，绘画只是一种表达自我的方式、自我探索的手段。具体指导语可参考以下内容：“我们每个人都有想和别人交流的想法，都会遇到令人困惑的问题，但有时却不易用言语表达清楚。现在让我们在纸上画出你想画的东西，这不是看绘画水平，所以不需要考虑好坏对错等问题，只是将自己的想法表现出来即可。”在制定团队规则时，领导者要重点强调保密原则，不评论不议论他人的作品。绘画的顺序可以由抽签、猜拳等方式来决定，或者按照座位顺序依次进行，尽量保证团体中的每名成员都有做“第一”的机会。且在接下来的轮次中不再改变制定的顺序，比如不能第一轮顺时针，第二轮逆时针。每人每次只允许一个作业，如画一笔或一个图案等。整个绘画过程中，成员之间不允许说话，以免相互了解意图干扰绘画内容。团体成员可以选择在某一轮放弃，即什么都不画。每轮的绘画时间没有严格的规定，每轮结束后要进行拍照。一般，十人左右的团体一般为3轮左右。画纸一般选用A3纸，具体大小可根据实际人数进行调整。

#### 3.2 开展团体绘画过程中

领导者在实际进行团体绘画课程中，要保持开放、信任的态度，同时要认识到团体绘画只是帮助我们了解其他人的一种手段。绘画的具体内容要以绘画

者的解释为准，注意倾听绘画者对每一笔赋予的含义。成员间应互相关注情绪体验，并且不可以随意对他人的作品贴标签。

团体领导者要记录每名成员所画的内容并注意观察表情。对其他成员的表情也要注意观察和记录，以便在分享过程中解决矛盾和疑虑。注意提醒团体成员不要说话，保持好秩序。

### 3.3 开展团体绘画后

按照绘画顺序，团体成员依次进行分享，说出自己绘画的内容和感受，团体领导者也要给予一定的回应。分享过程中，要解决成员间好奇的地方，如遇到冲突要根据实际情况进行处理，尽量不要让成员带着遗憾离开。最后，团体成员共同给这幅画起一个名字。团体领导者在结束时要做简单总结，给团体成员一定的反馈，鼓励好的方面，如团体内的合作，照顾他人的情绪等。对于自己单独画一片区域或不想分享的成员，要给予保护。

## 4 总结

团体绘画课上，成员们通过绘画的形式表达出自己内心的想法，每个团体完成一幅作品，并与团体内其他成员建立联结。成员普遍反馈，在开始说规则的时候并不知道自己想画什么，甚至觉得自己很长时间未接触到画画，觉得自己难以下笔，不会画。但拿到笔和纸的时候就能够画出来了，知道自己想表达什么。成员们普遍认为分享环节更为有意义，如有的成员画了一把椅子，其他成员会在椅子旁加上桌子、食物、大树、太阳伞等，这些添加的内容会让成员觉得很温暖，感觉自己被他人关注和关心。同时，在分享环节也会解开一些困惑，如有的成员本想在自己所画的房子前画大海是一种开阔的感觉，但被其他成员先画上了栅栏，在分享中画栅栏的成员解释了画栅栏是因为看到有狮子老虎等想保护这个房子，原本想画大海的同学便理解了对方的用意。

在活动氛围方面，成员们能够遵守规则，感觉时间过得很快，轻松愉悦，没有压力，能够达到寓教于乐的教学目的；在个人成长方面，有成员反馈说：

“以前自己不想表达，当曾经‘忘记’的东西通过绘画的形式呈现出来时，却发现难以面对、不愿提起的事情在团体中得到了治愈。甚至，虽然在这个过程中没有什么言语上的沟通交流，但是在短时间内却达到了意想不到的效果。”有许多成员表示，认识了更真实的自己，也在团体中感受到被关注被重视。

可见，将团体绘画心理辅导应用于心理骨干培训课程中，不仅可以帮助成员放松身心、表达自己、认识自己，还可以鼓励成员间相互合作、交流，增强团体凝聚力，培养成员的集体感。在学生体验的过程中，领导者对如何开展团体协作画进行了标准、科学的示范，对实际应用中可能出现的问题以及需要注意的事项进行讲解说明，也为心理骨干在今后的实际生活中正确使用团体协作画打下良好基础。

## 参考文献

- [1] 樊富珉. 团体心理咨询 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 210.
- [2] 包方, 周小东, 路巍, 等. 团体绘画心理辅导在新兵心理健康维护中的应用 [J]. 解放军医药杂志, 2012, 24 (2): 24-27.
- [3] 张艳, 刘博, 郭跃. 新学期, 心适应: 学校动态绘画在高一新生入学适应团体心理辅导中的应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2021 (29): 47-50.

# The Application of Group Painting Psychological Counseling in Psychological Backbone Training Courses

Wu Wanning<sup>1</sup> Wang Xinyi<sup>1</sup> Liu Xuejuan<sup>2</sup> Hao Lijun<sup>1</sup>

1. Logistics University of PAPF, Tianjin;

2. Xinjiang Corps Hospital of PAPF, Wulumuqi

**Abstract:** The construction of a psychological backbone team plays an important role in improving the mental health of college students and maintaining campus safety and stability. At present, the research on psychological backbone mainly focuses on the construction of the training system, the problems existing in training, and the evaluation of training effects. There is less research on the specific setting of the course, that is, the teaching plan and teaching methods of the course. Therefore, this paper mainly explores the application of group painting psychological counseling in the psychological backbone training course of college students and how the psychological backbone applies group painting to carry out work in real life, on the one hand, it enriches the curriculum theory of group painting psychological counseling, and on the other hand, it points out ideas for practical work.

**Key words:** Psychological counseling for group painting; Psychological backbone; Training courses