

论绘画艺术治疗在现代大学生心理评测及教育干预中的应用探析

何荣娟

广东培正学院，广州

摘要 | 《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确提出，以专业化、规范化、多元化的心理健康教育来提高现代大学生心理素质水平，促进学生综合素质能力的全面发展是当前高校教育教学工作的重点所在。进一步强化高校学生心理承受能力，树立学生面对学习生活中挫折考验的积极意识，形成学生勇于面对自我能力实际发展状况的乐观情绪，也已成为高校创新心理评测手段及教学干预机制，完善心理健康教育实践体系的重要目标和任务。绘画艺术治疗以绘画为手段，深入去分析对其造成困扰的“症结”，结合“症结”破解心理难题，从而缓解心理上带来的压力和焦虑情绪。基于此，将阐述如何借助绘画治疗艺术，以此来落实心理评测目标和教学干预要求，从实质意义上创新现代大学生心理健康教育模式，从深层次上发挥高校心理育人作用，保证学生面对挫折困难能够维持稳定心态，正确面对学习上出现的疑难问题，合理释放心理压力。

关键词 | 绘画艺术治疗；心理评测；教学干预；应用研究

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/>



从现阶段相关研究来看，大学生群体遭受到负面压力影响是比较普遍的，新的校园环境、学习方式、多元文化的充斥，对于学生的心理状况带来了较大的威胁。他们既需要完成专业学科中所规划的学术目标，还要对相对复杂的社会关系加以梳理，促使自身能够去适应这些陌生的竞争关系、人际交往过程产生的沟通交流问题等。这些无形的压力聚集在一块，很容易引发大学生群体负面情绪的爆发。依据相关研究报告显示，高校中百分之九十以上的大学生在过去的学习生活中感受到了压力。同时依据该研究报告反馈的信息所示，大学生群体所感受到的压力越大，其所形成的消极心理概率会加大，情绪也会越发低迷。因而，高校需要立足于时代背景提出的各项教育实施意见，发挥绘画艺术疗法的价值功能，制定符合大学生发展需求的心理健康教育模式，调整心理评测手段，制定有针对性的教学干预方法。

1 绘画艺术疗法的内涵意义和理论基础

1.1 绘画艺术疗法的内涵意义

绘画疗法是当前心理学研究过程中形成发展而来的一种具备创新性的心理疗愈手段。它涉及了两个层面，也就是心理学和艺术学。其综合了心理学与艺术学两者特有的属性特征，所选取应用的艺术形式主要有绘画、雕塑等。利用多元化的艺术媒介展开深入的交流和分享展示等，创作者所设计的作品能够在某种程度上将其自身的人格形象、兴趣爱好还有思想状态、潜藏的情感意识等加以反映。咨询师结合创作者在作品当中所呈现出来的信息数据进行合理地分析、归纳、诊断，最后再以良好的启发方法去引导被辅导的对象，展开更具针对性的绘画艺术创作，以此来实现治愈的目标^[1]。

1.2 绘画艺术疗法的理论基础

第一，投射理论，与投射相关的测试有罗夏墨迹测试、房树人测试等。通过投射，将自身所思所想映射到他人身上一个心理过程，能够缓解个体担负的压力，减少其存在的紧张感和焦虑感，推动负面情绪消化转移，助力个体展开自主防御，防止伤害情况出现。此种无意识的心理活动比起面对面的沟通交流更能够获取到有效的价值信息，使被辅导者获得心灵上的慰藉和成长的力量。

第二，大脑偏侧化理论。左脑是属于逻辑脑，右脑属于情绪脑，情绪和艺术方面同属于一个脑区。

第三，升华理论。绘画实质上是治疗的一个完整过程，助力个体获得内心的升华，将自身本能中那些不被社会认可的冲动情绪、欲望宣泄掉。个体潜藏于内心的一些没有意识的冲突想法通过绘画，更能直观地加以展现，治疗师借助这些展现出来的创作作品，给予被辅导者有针对性的解答，并以此为相关个体提供有效的情感支持力量和恰当的意见建议。

2 绘画艺术治疗在现代大学生心理评测及教育干预中的应用意义

第一，符合现代大学生心理评测及教育干预的需求。学校教育是人生中获取到系统化知识、发展和强化人心智能力不可缺少的一部分。受到现阶段大环境影响，一些高校和教师的精力更多是投入到学生的专业课成绩和未来就业方向当中，而对高校学生可能存在的不良思想问题、心理问题没有相应地提高重视力度^[2]。创新心理评测手段，制定更具针对性的教育干预机制，能够有效缓解和改善当前高校一味地追求教学质量却没有对学生的身心健康教育投入关注力度的问题。绘画艺术疗法不受时间、空间的拘束，对于心性自由的大学生而言，更能发挥出其在心理辅导治疗方面的功能作用。绘画艺术疗法的应用还能够改善高校所开设的心理辅导工作空泛的现象，可从根本上立足于现代大学生本身的心理现状，以更专业化的辅导来对学生出现的问题进行及时有效的干预^[1]。

第二，绘画艺术疗法的应用还能助力现代大学生实现个人的社会化。掌握绘画艺术疗法的应用方法，合理融入高校教育当中，从多个层面、多重途径中充分发挥心理指导、心理教育和健康心理培养的作用，促使学生能够在高校专业化心理引导下获得个性化的发展，助力高校学生实现个人的社会化，实现人才素质能力的综合发展。

3 绘画艺术治疗的实施步骤

心理治疗功能虽然强大，但是也不可能在一时之间就对被辅导者产生显著的作用。事实上，心理治疗是一个系统过程，其组成环节是一环扣着一环的，必须依据循序渐进的原则。绘画艺术治疗的相关环节也有其相似性，其通常由多次咨询服务构成，每次咨询时间需要维持在半小时到一小时，咨询频率一周一次至多次。严格意义上来说，绘画艺术治疗通常涉及三个时期，即诊断时期、正式治疗时期（帮助改变时期）和结束阶段。

第一，诊断时期。与目前通行的心理咨询、心理辅导治疗相似，在正式咨询操作开展前，需要对相关的信息数据进行收集，从而作出有效的诊断，并且以此来对咨询方向、治疗目标进行制定。通常情况下，采取绘画艺术疗法的诊断手段包括非结构性手段和结构性手段两种。应用非结构性的手段，需要让被辅导者自主对媒介材料进行选取，并自主创作绘画作品。值得注意的是，应用此手段展开诊断工作时，需要将辅导者所选的媒介材料、主题选择作为信息收集的重要内容和咨询辅导方案制定的参考指标；结构性的手段，就是让被辅导者依据治疗师所制定的条件要求开展绘画艺术创作。在选择这一手段作为诊断的相关环节中，必须经过一系列的评估方式来进行，不能单单只依靠一幅绘画作品或者类型单一的绘画作品作为参考，只有这样才能加强诊断的精确性。

第二，帮助改变时期。在该帮助改变时期，其大致上可划分为三个步骤。其一，治疗师可利用一些热身活动、鼓励语言等方法来减少被辅导者的防备心理，降低其存在的阻抗和焦虑情绪，从根本上将被辅导者的创作积极性、主动性充分调动起来，使被辅导者能够尽快地进入到治疗的环节当中^[3]。在这之后，被辅导者可能会在其所创作的绘画艺术作品中显露出其虚假情感，或是避免将其真实的情感表露出来。遇到此种情况，治疗师通常会采取结构性的方法手段或者提出有效建议来引导被辅导者对艺术媒介材料进行更换，促使其能够深入到真实状态当中，从而做出更多的自我揭露。当被辅导者能够将更加真实的自我袒露出来后，治疗师应该将治疗的关键节点转移到与被辅导者借助作品互动的阶段了。治疗师要精准把握开展时机，推动被辅导者让来访者能够依据自身所想要的方式来对自身所创作的作品进行描述和解释，以此来进行无意识和意识的对话行为，使被辅导者能够实现自我意识的和谐统一。

第三，结束时期。绘画艺术治疗的结束环节，需要通过治疗师的指示和引导，与被辅导者共同对治疗的总体过程进行回顾，从而实现巩固治疗的作用目标。在该时期，必须要对一个问题加以重视，那就是在该时期，被辅导者很有可能会出现要结束时的无措感和与治疗师分别的焦虑感。因此，治疗师要以妥帖可行的方式来对其进行调节。比如可以鼓舞被辅导者采用新的媒介材料来开展创作，如果是在团体辅导中，则可通过和他人一起分享自身的创作体验和想法感受等。

4 绘画艺术治疗在现代大学生心理评测及教育干预中的应用总结

第一，针对大学生心理辅导干预优势突出。绘画艺术疗法在现代大学生心理评测及心理干预中的应用成效比较显著，其对于高校学生的应用优点比较多。绘画艺术疗法适用于多个群体，在绘画艺术作品创作过程中，只需要经过一幅或者几幅相同系列的绘画作品，将不同时间、地点所发生的事情进行串联描绘。创作者可自主选取空间，例如安静的房间、风景优美的田间、公园、河边甚至于闹市区展开绘画活动。此种自由形式的绘画艺术疗法应用于现代大学生心理评测及教育干预不仅合理可行，而且成效显著。被辅导者通过将绘画作品当中将不同时间、地点所发生的事件在同一张画纸上一齐呈现出来，这样就有助

于咨询师在短时间内收集到丰富的信息。不仅能促使能够精准把握个案的具体情况，而且能够进一步缩短咨询所需时间，其短期有效的优势特征正是现阶段高校心理辅导工作十分重视且必需的一个要点，利用绘画艺术治疗能够减弱被辅导者的心理防御机制和阻抗，使之能够更加安全地去触摸自己的内心世界，这对于个性敏感，自尊好强的大学生而言是易于接受的一种方法手段，通过分享作品，特别是在使用绘人测验、房树人测验、作画讲故事等方法手段时，能够避免碰触到被辅导者的自尊心，帮助咨询关系的进一步深入，疏导情绪^[4]。

第二，在绘画艺术治疗应用于现代学生心理评测及教育干预实践环节中，高校相关教育工作者要强化自身的专业能力，以更加明确高效的引导语来营造良好的氛围，促使学生能够在自由化的情境当中自主进行绘画。其所使用的指示语言尽可能简洁、清晰，使学生能够听得明白，并且尽可能减少暗示，才能够更加客观地获取到小学生心理、情绪还有潜意识的想法。此外，还要划清绘画艺术治疗与美术教学的要求。绘画艺术创作活动开展主要强调的是其心理功能，因此要避免突出对艺术的追求，学生只要将内心感受表达出来即可，杜绝以“好不好”“行不行”“像不像”等词语来评判学生的绘画内容，以此才能有效激发学生的创作欲望，将心底最真实的想法展现出来，促使教育工作者能够更加直观地掌握学生当前的心理感受。

第三，结论的得出必须基于严谨的绘画操作环节。在开展绘画艺术治疗过程中，高校相关教育工作者参与到整个活动环节当中，与被辅导的学生一起讨论绘画的过程中，这不仅仅是互动放松的过程，而且还拉近了师生之间的关系，促进情感有效交流的过程。相关教育工作者要避免简单地对比被辅导者创作的作品，机械化地照搬理论知识上一些特定标志的解释假说来总结和评价，给学生盖上固定化的印章。其要在此过程中，进一步核查学生的真实想法，这样才能从根本上提升绘画作品检测的可靠性，才能更有利于相关教育工作者采取针对性的辅导策略。经过合理的核对环节后，其还需要综合学生的房树人绘画作品、测验结果还有各个学生日常生活状态，结合三者来加以科学评估。只有在此基础上获取到的结果，才能够从最大程度上符合当前学生的具体心理状态。

第四，做好后续跟进工作，提供有力的指导措施。不管是心理评测还是绘画艺术心理测试辅导，最根本的目的就是确保学生的身心能够健康发展，获得更好的成长体验，因而需要结合评估结果，对可能存在心理困扰的学生采取科学的心理支持与训练。心理健康教育实施，是为了发展、预防和维护现代大学生的心理健康状态^[5]。高校在教育过程中所实施的心理辅导方法可能会与专业化的心理医生有着很大差别。高校相关教育工作者学习掌握这些专业性的知识技术，合理运用实施工具，是为了达到能够将存在于学生过程中的心理共性问题进行精准定位，从实质上为学生提供辅导和援助，以此来促使学生获取良好的成长体验。

5 结束语

综上所述，现代大学生心理评测及教育干预中应用绘画艺术治疗方式，实施心理健康教育，可从实质意义上帮助当代学生采取非语言的自我表达方法来呈现出其内心深处的情感想法。该辅导方式不会因为学生的年龄层次、心智能力还有绘画能力而使得教育成效被削弱，可进一步帮助相关教育工作者和整理有效的数据信息。此外，利用绘画艺术辅导，还能够促使学生以更加正面、积极且安全的手段对自身的负面情绪、压力进行释放，学生在此过程也能正确认识自己、悦纳自己。

参考文献

- [1] 吴茜玲. 绘画疗法研究综述 [J]. 理论探索, 2019 (6): 260-261.
- [2] 黄国英. 绘画艺术疗法在团体心理辅导中的应用实践 [J]. 教师博览, 2020 (12): 4-6.
- [3] 吴玉婷. 绘画心理分析在民办高校新生自我意识教学中的应用 [J]. 知识经济论坛, 2018 (17): 108.
- [4] 陈燕. 绘画艺术疗法有效应用于大学生心理辅导中的措施 [J]. 教学·专业·教法, 2021 (19): 184-185.
- [5] 石丹丹, 徐谦, 马敏娜. 绘画团体辅导对大学生心理健康水平及应对方式的影响 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020 (12): 101-103.

The Application of Therapy of Painting Art in the Psychological Evaluation and Educational Intervention of Modern College Students

He Rongjuan

Guangdong Peizheng College, Guangzhou

Abstract: *The Guiding Outline of Mental Health Education for Students in Colleges and Universities* clearly states that it is the focus of the current education and teaching work in colleges and universities to improve the psychological quality level of modern college students and promote the all-round development of students' comprehensive quality and ability through professional, standardized and diversified mental health education. It has also become an important goal and task for colleges and universities to innovate psychological evaluation methods and teaching intervention mechanisms, and to improve the practice system of mental health education. Painting art therapy uses painting as a means to deeply analyze the "crux" of the distress and solve the psychological problems in combination with the "crux", so as to alleviate the psychological pressure and anxiety. Based on this, this paper will explain how to use the art of painting therapy to implement the psychological evaluation objectives and teaching intervention requirements, innovate the mental health education model of modern college students in a substantive sense, and give full play to the role of psychological education in colleges and universities at a deep level, so as to ensure that students can maintain a stable mentality in the face of setbacks and difficulties, correctly face difficult problems in learning, and reasonably release psychological pressure.

Key words: Therapy of painting art; Psychological assessment; Pedagogical interventions; Applied research