

## 绘画心理疗法在高校心理咨询中的优势及应用

李成志 管晓梅 黄绍旭 毛小玲

广西民族大学, 南宁

**摘要** | 我国高度重视大学生的心理健康, 心理咨询作为关键的干预手段, 越来越受到社会的广泛关注和重视。近年来, 绘画心理疗法因其独特的艺术治疗属性以及带有隐蔽性、趣味性的特点, 逐渐被应用于高校心理咨询中。实践应用表明, 绘画心理疗法能够有效提升心理咨询效果。本文侧重于探究绘画心理疗法在高校心理咨询中的应用优势, 旨在为当代高校心理咨询提供一种新的思路, 提高大学生心理健康水平。

**关键词** | 绘画心理疗法; 高校; 心理咨询; 应用

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 引言

在我国教育事业蓬勃发展的背景下, 高校大学生心理健康越来越受到人们的普遍重视。根据 2022 年心理健康蓝皮书报道, 21.48% 的大学生面临抑郁风险, 近半数大学生面临焦虑风险<sup>[1]</sup>。大学生正处于人生的延缓偿付期, 面临学习、生活、就业等多重压力, 其抑郁症状发生率高于一般人群。在高校心理咨询中, 大学生常存在羞愧、病耻感、防御、隐藏内心思想等表现, 甚至有些问题无法用言语进行表达, 导致咨询师不能准确了解来访者的真实需求, 咨询效果不如预期。因此, 寻找更为有效的心理咨询辅助手段意义重大。

绘画心理疗法作为一种非语言性的心理治疗方法, 逐渐在我国心理咨询领域得到重视和应用。绘画心理疗法的重要理论基础是人类大脑偏侧化理论和心理投射理论。大脑偏侧化理论认为, 大脑左右

基金项目: 广西少数民族文化中的艺术治疗元素融入高校心理育人的探索研究(项目编号: 2023KY0140); 广西高校心理健康教育教师高水平工作室“言语+艺术”心理疗愈工作室(桂教办[2023]982号)阶段性成果。

通讯作者: 毛小玲, 广西民族大学, 副教授, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 李成志, 管晓梅, 黄绍旭, 等. 绘画心理疗法在高校心理咨询中的优势及应用[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(12): 810-816.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0612098>

半球功能各异,左半球主导意识和语言处理,右半球以潜意识和非言语活动加工为主,绘画由大脑右半球控制,它能够成为表达和释放情绪的有效途径。古典精神分析学派认为,心理投射是一种心理防御机制,以减轻个体焦虑和保护自我。在绘画过程中,颜色选择、构图大小、线条长短及排列、笔触轻重、完成时间、油墨浓淡等均反映了画者内在的情绪状态。近年来,国内外研究发现,绘画心理疗法可在一定程度上缓解大学生的心理压力和抑郁症状,尤其应用在情绪障碍和心理创伤个体上具有良好的治疗效果<sup>[2,3]</sup>。来访者主要是通过绘画的描绘和创作过程,利用非言语性工具,将隐藏在潜意识内的情感与冲突表达出来,在绘画的过程中释放不良情绪,重塑内心的秩序。在心理咨询中,通过运用树木画、人物画、房树人、爬山图、雨中人、曼陀罗、家庭动态图等绘画疗法,可以提高咨询效果。本研究旨在探索绘画心理疗法对高校大学生心理咨询的优势及实践应用,以为高校大学生心理健康教育提供一种新视角与新方法。

## 2 绘画心理疗法在高校心理咨询中的独特优势

### 2.1 绘画心理疗法具有评估功能,了解内在真实困扰

绘画心理疗法以分析心理学的心理投射理论为基础,反映来访者无意识的主动活动。绘画的非语言性质适用于不同认知、语言或文化背景来访者,有助于咨询师与来访者建立起潜意识的沟通桥梁,让来访者表达出内心的真实想法。将来访者混乱无章、难以用言语表达的认知、情感、态度、困惑或者期望,甚至童年记忆中被压抑的内容,通过绘画的形式展现出来,以便咨询师对来访者的心理状况进行评估。此外,绘画心理疗法在心理咨询中心理危机的识别方面具有独特的优势。作为一种隐秘而有趣艺术形式,来访者在作画时会感到放松,不会有戒备心,真实的自我和内心冲突很容易在画中呈现,既可以避免来访者主动规避心理测评问卷内容带来的错误诊断,又可以避免来访者因阻抗不愿暴露自己真实状态而给咨询师带来错误判断。

### 2.2 绘画心理疗法有助于打破防御,建立良好咨访关系

心理学家荣格认为,绘画是使用非语言的象征性工具表达自我潜意识的方式。绘画心理疗法正是运用非言语的交流方式进行的心理咨询方法,具有隐蔽性、趣味性和安全性的特点。以绘画作为沟通媒介,形成“咨询师—画作—来访者”三角沟通模式,咨询师是以作品为切入点,而不是来访者本人,有利于降低来访者的阻抗,减轻焦虑。针对一些不善言语的或是内向的、抑郁的或者病耻感较强的来访者,绘画活动可以在两者之间架起一座相互联结的桥梁,给来访者营造一个安全的环境,舒缓来访者焦虑抵触的情绪,有助于打破来访者的防御意识,从而让来访者接纳咨询师的存在并愿意一起进行工作,提高咨询效果。

### 2.3 绘画心理疗法具有自我整合功能,培育积极心理品质

心理治疗师鲁宾指出,大部分人的思考都是视觉化的,记忆也可能是非言语的,而且个人的创伤经

历也很容易受到言语上的压制。绘画作品可以让来访者更好地理解 and 解决问题。在绘画过程中,来访者可以了解到内心冲突、自我的力量以及人格特质,从一个更深的层面了解自己,把无形、潜意识的心理困惑有形化、外显化,释放内在压抑的情感,重塑内在自我,培养积极心理品质。在深入了解自身困惑的基础上,来访者对心理问题的成因进行深入剖析,在绘画过程中,他们持续与心理问题进行对话、互动与和解,进而促进对自我认知的深化以及自我心理整合的进一步完善。此外,有些来访者的问题可能会受到道德标准的束缚,不愿意表露内心真实的想法,然而绘画本身是中立的,来访者可以充分表达自我,那些不被接纳的思想、情感和冲动,若能被来访者所察觉和接纳,才有可能把阻碍性能量转换成发展性能量。

## 2.4 绘画心理疗法具有情绪宣泄功能,达到自我疗愈

绘画心理疗法不仅具有心理评估功能,还能够积极调动来访者内在的自愈机制。绘画是对内心情感的释放,来访者使用非语言符号来表达潜意识中隐藏的内容,用线条、色彩和形状来表达自己的情绪,以此将被压抑在心中的负面情绪释放出来,实现情感的发泄。在绘画过程中,来访者会不自觉地将内心深处的动机、情绪、焦虑、冲突和价值观等投射到画作之中。一方面,咨询师可以通过绘画作品获取更多真实的信息,为来访者分析和治疗;另一方面,来访者在绘画过程中把抽象的东西具体化,在咨询师的引导下唤醒自我成长的力量,在作品中重新认识和反思自己的问题,使个人的意念和情感得到调整,从而达到自我疗愈的作用。

# 3 绘画心理疗法在高校心理咨询中的实践应用

## 3.1 绘画心理疗法在心理评估阶段的应用

咨询开始阶段,来访者往往带着比较紧张、焦虑的情绪来到咨询室,存在较强的防御心理。咨询师可以先让来访者画一幅树木画、房树人或者曼陀罗,由于来访者不清楚绘画所代表的含义,这具有很强的神秘感,在很大程度上能引起来访者探索未知的兴趣和欲望。同时,绘画过程具有一定的游戏性质,可以缓解大学生初次心理咨询的焦虑和紧张情绪;绘画作品的解释和分析过程,能在咨询师和来访者之间营造一种轻松愉快的氛围。在轻松的环境下,来访者更能把自己的心理特点、人格特征、情绪情感、内心冲突和期望通过绘画如实地投射出来。咨询师通过分析作品,可以收集来访者内心深处真正的疑惑或者问题,了解来访者的症结所在,这对其心理健康状态的评定、后续心理咨询工作的开展具有重要的参考价值。尚晓丽等人对一批有社交困扰的大学生穿插绘画疗法进行干预,前期学生不愿敞开心扉,在进行绘画治疗后,学生逐渐愿意诉说真实的自我,打破了防御,逐渐增强人际信任感<sup>[4]</sup>。王楠在做个体咨询时,针对不愿表达的来访学生,实施绘画疗法,通过自由绘画引导其表达内心情感,成功找到问题的根源<sup>[5]</sup>。陈艳芬在对来访者施测抑郁量表时显示结果正常,随后用房树人绘画测验再次进行摸排时发现了来访者的危机状况,及时进行危机干预,挽救了来访者的生命<sup>[6]</sup>。

### 3.2 绘画心理疗法在心理咨询阶段的应用

在建立良好咨访关系，且咨询师已基本了解来访者的现实困扰后，咨询师可以跟来访者进行绘画治疗，通过绘画让来访者进一步探索和整合。例如，对于考前焦虑、学习压力、目标不明确的大学生，可以画爬山图和雨中人，用来了解来访者目前面临的压力和动力，帮助他们寻找已经存在的资源，挖掘可能存在的资源，进而认识自我，突破自我。对于存在原生家庭困扰的学生，可以画家庭动态图了解来访者的家庭结构和沟通模式，进一步理清产生来访者问题的原因。对于有创伤体验的来访者，咨询师可以通过绘画让来访者抒发和释放内在的情绪，让来访者通过安全的方式释放毁灭性能量，从而使创伤、丧失、情绪和行为障碍问题得以解决，实现自我疗愈。郑茸等人研究发现，采用绘画疗法，有助于为学生营造放松的环境，从而展示真实自我，更深刻地认识到自身的潜力和优势<sup>[7]</sup>。贾敏等人提出，绘画治疗可以有效改善并稳定情绪障碍患者的情绪，它能主动激活病人的内心愈合机制，将被压抑在潜意识层次的情绪用适当的方式释放出来，减轻焦虑，让个体与潜意识得到沟通，从而推动个体的自性化<sup>[8]</sup>。

### 3.3 绘画心理疗法在心理巩固阶段的应用

在心理咨询后期，来访者基本上清楚自己存在的问题，并有意愿去调整自己。但要实现从“知”到“行”，如何使来访者将在咨询中获得的成长性力量应用于今后的生活中，也是很关键的一步，咨询师可以继续应用绘画疗法来巩固咨询成果。在这个阶段，咨询师可以将来访者的绘画作品与不同阶段的作品进行分析比较，和来访者共同回顾个人的成长历程，继而增强来访者自我探索和完善的勇气与信心。王晨光在对存在抑郁情绪的大学生进行绘画干预的研究中发现，参与绘画治疗的大学生绘画作品前后对比有了明显改变，特别是“房树人”作品变化较大，普遍从消极、压抑转为积极、轻松，说明绘画疗法能够有效改善大学生的抑郁情绪<sup>[9]</sup>。刘桂兰等人对玉树灾后 17 名学生进行绘画干预，显示刚开始学生的作品多以凌乱、无主题、倾斜、画面较小为主，而后阶段绘画干预作品出现了较多积极元素，这表明学生的创伤性体验在绘画中得以呈现和释放，于潜移默化中完成自我整合<sup>[10]</sup>。陈曦对高中生焦虑情绪绘画干预的研究表明，通过绘画可以为学生提供自我完善和整合的机会，提供良好的社会支持系统以及有效地激发学生的创造能力，有效缓解个体焦虑<sup>[11]</sup>。陈灿锐等对 196 名大学生进行曼陀罗绘画研究，发现绘画后学生的积极情绪显著优于绘画前的情绪<sup>[12]</sup>。

## 4 绘画心理疗法的应用案例

基本情况：来访者小 M，男生，大三，独生子女，人长得不算高，偏瘦，但身体看起来比较硬朗，说话声音比较洪亮，有一头蓬松的、微黄的头发。小 M 是自己主动到心理中心寻求帮助的，刚进到咨询室的时候状态不是很好，有些拘谨，不敢与人长时间对视，情绪上有些低落，明显能感觉到他有些疲惫。咨询开始之前，咨询师便邀请小 M 画一棵树，绘画过程大约用时 10 分钟，来访者画作如图 1 所示。

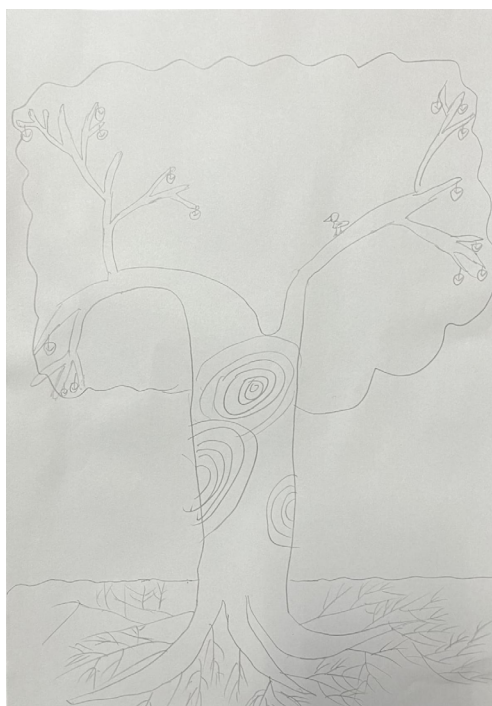


图 1 树木画

Figure 1 Tree painting

案例分析：小 M 简单介绍完作品后，咨询师就画作的内容跟他一起进行分析和解读。画面特征：小 M 画的是一棵苹果树，画面中树木整体上比较大，比例超过纸张的三分之二，树冠较大，呈封闭式横椭圆形；树干较直、粗大且有三个年轮结节，有两个主枝干并分出多个小枝干，树枝上结有比较多的苹果，但果子较小且未长大成熟，有一只鸟停靠在树枝上；地平线下暴露的树根有较多分叉，并且描绘得非常细致。画面解读：画面较大提示画者自我意识比较强，强调自我存在感；树冠部分提示画者有较多的想法和目标，自信心不足，思想有些保守和固执，可能被寄予较多的期待，想法被压抑，画者可能目前面临比较大的压力；小鸟停靠提示画者具有一定的依赖性，渴望得到外界支持；树干部分提示画者性格直爽，行动力相对较强，年轮结节说明画者在成长过程中可能遭受过一些打击或者创伤，对现在影响比较大；树根部分提示画者比较缺乏安全感，喜欢关注过去，心态上还不太成熟，喜欢用过去的经验解决现在的问题，同时暴露的树根提示画者对无意识层面有主动探索的倾向。

在绘画分析的过程中，小 M 从最初紧张的状态渐渐地放松下来，开始诉说其内心的苦恼。小 M 表示，高中开始他的成绩有所下滑，导致高考成绩未能达到预期。为此，他选择复读一年，然而在复读期间意志消沉，最后虽考上大学，但也并不是自己理想的学府。来到大学之后，小 M 想改变自己，让自己变得积极乐观起来，为此还去竞选了班长，但是落选了；小 M 并未气馁，他尽可能在同学面前表现自己，展示自己积极主动的一面，但是很多同学不能理解他的行为，因此也受到了很多来自同学的批评，后面他慢慢地就不愿意去表达自己了。从大二开始，小 M 会经常陷入自我怀疑、否定自己的状态，产生了较强的抑郁情绪。因此，小 M 经常在公众面前表现出自己很差劲的样子，觉得这样可以降低别人对自己的期

待。最近,小M计划考研,但他认为自己不可能考得上,可又不想放弃,感到压力比较大,所以想过来咨询。在咨询中,小M说他的父母都是大学学历,对他要求比较高,会经常否定他,认为他擅长的方面(比如足球、跑步、演讲、朗诵等)都不能作为未来的职业选择,常常让他陷入迷茫状态。

通过咨询,咨询师了解到其实小M是一个乐于助人、好学要强、渴望得到他人肯定,又内心敏感、缺乏安全感的学生。在与他人沟通的过程中棱角比较分明,容易与他人产生矛盾。矛盾发生之后,他又容易陷入自我怀疑和自我否定的状态,从而避免与他人相处。经过咨询之后,小M逐渐意识到了自己在人际交往中存在的问题,慢慢地接纳自己的不足。与此同时,小M也开始调整自己的认知和行为模式,建立起对他人的信任,希望能够更多地与他人沟通交流,处理好跟同学、朋友的关系。此外,小M已经制定了考研学习的目标和计划,并为实现自己的目标而不懈努力。

## 5 讨论

综上所述,绘画心理疗法作为一种新的艺术治疗形式,在一定程度上弥补了传统心理咨询中遇到的学生因羞愧、病耻感等心理障碍而难以充分表达自我的局限,给高校心理咨询提供了一种新路径。然而,在实施过程中,如何解读绘画作品很关键。在分析作品时需要全面,综合考虑整体和局部,同时结合来访者的实际情况,避免过度解析或透露作品内涵。其次,绘画心理疗法对心理咨询师的要求较高,不仅需要具备专业的绘画心理知识,还需要敏锐的观察力和洞察力,能够引导来访者自由地表达情感和想法。为了更好地服务于学生的心理健康需求,建议高校心理工作者接受专业的绘画心理治疗培训,掌握熟练的绘画心理治疗方法和技巧。此外,心理工作者还应不断探索绘画心理疗法在不同教育阶段、不同领域的有效运用,让更多的人受益,提高全民心理健康水平。

## 致谢

本文所涉及案例的研究与发表事宜已征得来访者知情同意。

## 参考文献

- [1] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等. 心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M]. 北京:社会科学文献出版社,2023.
- [2] 祝定芳,高维杰,张娜,等. 绘画疗法在大学生心理健康管理中的应用进展[J]. 心理月刊,2022,17(19):232-234,237.
- [3] Hajra B, Saleem T. The Use of Islamic Patterned Art Therapy: Healing of Psychological Problems Among University Students[J]. J Relig Health, 2021, 60(6):4361-4386.
- [4] 尚晓丽,周颖萍. 绘画疗法在大学生人际交往团体辅导中的应用与思考[J]. 济南职业学院学报,2008(3):35-37.
- [5] 王楠. 绘画疗法在大学生心理健康教育工作中的应用[J]. 西部素质教育,2017,3(17):98-100.
- [6] 陈艳芬. 画解危机——绘画心理疗法用于青少年心理危机识别和干预中的案例[J]. 大众心理学,2021(7):16-17,6.

- [7] 郑茸, 陈昱臻, 曾丽蓉. 绘画疗法在大学生职业生涯规划团体辅导教学中的实践与思考 [J]. 中国科技期刊数据库科研, 2023 (8): 30-33.
- [8] 贾敏, 张轶杰. 绘画治疗在儿童情绪障碍治疗中的作用 [J]. 临床精神医学杂志, 2012, 22 (2): 126-127.
- [9] 王晨光. 绘画治疗对大学生抑郁情绪的干预研究 [D]. 南昌: 南昌大学, 2017.
- [10] 刘桂兰, 马林山, 宋志强, 等. 绘画心理投射测验对玉树灾后学生心理状态评估与治疗作用的探讨 [J]. 青海医药杂志, 2012, 42 (3): 2-4.
- [11] 陈曦. 彩绘曼陀罗对高中生焦虑情绪干预的研究 [D]. 太原: 山西师范大学, 2013.
- [12] 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.

## The Advantages and Applications of Painting Psychotherapy in College Psychological Counseling

Li Chengzhi   Guan Xiaomei   Huang Shaoxu   Mao Xiaoling

*Guangxi Minzu University, Nanning*

**Abstract:** Our country attaches great importance to the mental health of college students. As a key intervention method, psychological counseling has been paid more and more attention by the society. In recent years, painting psychotherapy has gradually been applied in college psychological counseling due to its unique artistic therapeutic properties and its hidden and interesting characteristics. Practical application has shown that painting psychotherapy can effectively improve the effectiveness of psychological counseling. This article focuses on exploring the application advantages of painting psychotherapy in college psychological counseling, aiming to provide a new approach for contemporary college psychological counseling and improve the mental health level of college students.

**Key words:** Painting psychotherapy; Colleges and universities; Psychological counseling; Application