

教育研讨

2025年9月第7卷第9期

以体验促认知：团体传递绘画在大学生心理健康教育课程的实验性教学探索

杨俊凯

广东金融学院，广州

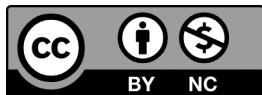
摘要 | 随着高校心理健康教育的普及，探索有效的课堂改革模式成为重要议题。本研究在本科大学生心理健康教育课程中引入团体传递绘画，尝试通过艺术化的体验式教学提升学生情绪认知与调节能力。研究对象为广东某高校2024级金融学相关专业三个班141名学生（男57人，女84人，平均年龄 19.0 ± 0.7 岁）。教学环节包括个人作画、同伴传递、小组分享和教师总结，数据收集来源于课堂观察、52份匿名反馈问卷及学生绘画作品。结果显示，学生对活动整体满意度高（ $M=9.02$ ， $SD=1.09$ ），普遍报告活动新颖有趣、氛围轻松，能促进情绪外化与人际互动。研究表明，团体传递绘画可作为心理健康教育课程中的创新教学形式，为提升大学生心理素养和推动课堂改革提供了实践参考。

关键词 | 心理健康教育；教学创新；体验式教学；团体绘画；情绪调节

Copyright © 2025 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

近年来，高校学生心理问题呈现出多因素交织的趋势。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》在全国大样本调查的基础上指出，我国大学生总体心理健康状况基本良好，但升学与学业压力、生活方式等因素与负性情绪风险相关，亟需在学校教育体系内持续加强情绪认知与调节能力的培养^[1]。

在课程层面，大学生心理健康教育长期承载知识普及与能力建构的双重目标，但传统“重理论、轻体验”的课堂方式，往往难以持续提升学生的参与度与学习迁移效果^[2, 3]。体验式学习理论强调，学习循环的四个环节——具体经验、反思观察、抽象概念化与主动实验——能够通过“做中学”有效促进学生将课堂体验内化为可迁

移的心理素养^[7]。因此，将体验式活动系统化地纳入情绪教育情境，被视为提升课程实效性的可行路径。

在众多体验式方法中，艺术活动因其非语言表达的通达性与情绪外化的可能性而受到关注^[8]。在高校样本中的实证研究表明，短时艺术创作可显著降低状态焦虑，且该效果在主观指标与心率变异性等客观生理指标上得到一致验证^[10, 11]。同时，团体艺术干预在研究生群体中亦显示出减轻学业与文化适应压力、促进情绪稳定与自我理解的效果^[13]。神经机制综述进一步证实，创造性活动可通过调节情绪网络与社会认知相关通路，促进情绪调节与同理心等心理过程^[4]。这些证据为在心理健康教育课堂中引入“团体艺术—同伴互动—反思总结”的结构化教学活动，提供了坚实的理论与数据支持。

基于上述背景，本文在大学生心理健康教育课程中

基金项目：广东省哲学社会科学规划2025年度志愿服务研究专项（项目编号：GD25ZYF03）；广东省基础与应用基础研究基金（项目编号：2023A15110530）。

作者简介：杨俊凯，广东金融学院，心理学博士，研究方向：心理咨询与健康心理学、团体心理干预、应激干预、行为决策。

文章引用：杨俊凯. 以体验促认知：团体传递绘画在大学生心理健康教育课程的实验性教学探索 [J]. 教育研讨, 2025, 7 (9): 966-971.

<https://doi.org/10.35534/es.0709183>

设计并实施“团体传递绘画”的实验性教学实践，旨在通过共同创作、同伴反馈与集体反思，促进大学生对情绪的识别、理解与调节；并在系统呈现教学设计与过程的基础上，分析课堂与课后反馈的主要发现，讨论其教学价值、局限与可推广性。

2 方法

2.1 教学对象与场域

本研究在广东某高校本科大学生心理健康教育课程中实施，研究对象为2024级金融学相关专业一年级三个教学班的学生，共141人，每班分为8个小组，每组4~6人。其中，男生57人（40.4%），女生84人（59.6%）。学生年龄范围为18~21岁，平均年龄为19.0±0.7岁。所有学生均在知情同意的前提下参与，教学干预环节作为课程学习内容的一部分开展。为保护隐私，数据的收集与使用严格遵循匿名和自愿原则。

2.2 教学活动流程

本次教学采用团体传递绘画的形式，旨在通过非语言表达与同伴协作促进大学生的情绪认知与调节。本研究的教学实施以单个班级为单位，总时长为一大节课（90分钟），由两个连续小节组成，每小节约45分钟，中间安排5分钟休息。课程设计基于“以体验促认知”的理念，本节课作为“大学生情绪管理”单元的导入课，后续课程将进一步系统讲授情绪理论与调节方法。本次教学活动共分为以下几个步骤。

2.2.1 材料准备（约3分钟）

向每位学生分发两张白纸，学生自选一支彩色笔作为绘画工具。

2.2.2 活动规则介绍及预演以熟悉流程（约12分钟）

在正式开展活动前，教师首先向全体学生简要说明整体流程与具体规则（详细步骤见下文），帮助学生建立清晰的操作预期与心理准备。随后，教师引导学生以其中一张白纸进行简短的试演练习，模拟“个人绘画—传递—补充—回收”的基本过程。通过预演，学生能够熟悉活动的顺序与操作方式，降低因规则不清晰引发的焦虑感或迟疑，同时营造轻松的氛围。该环节不仅有助于学生理解“传递绘画”的协作逻辑，也能为后续正式活动中情绪表达的自然流动与小组互动奠定基础。

2.2.3 个人绘画（约3分钟）

学生以“我的情绪”为主题自由绘画，内容可涉及当前或过往的积极与消极情绪。

2.2.4 传递补充（约12分钟）

个人绘画完成后，学生按座次顺序依次传递画纸，每位同学在前一位作品基础上，添加新元素并标注顺

序，直至画纸回到原作者手中。

2.2.5 小组分享（约20分钟）

成员依次分享初始情绪表达与最终作品感受，其他成员说明所添加的元素及其意图。随后，小组为每幅作品命名并用简短故事诠释画面意义。小组讨论的基本流程包括：（1）首位绘画者分享最初意图与最终感受，包括：“我看到传回的画，是什么感觉？有什么感受？”“我本来想表达什么情绪？什么感觉？”；（2）后续成员逐一反馈其添加过程中的情绪体验与创作目的，包括：“我看到前面画的什么感觉，我当时什么感受，所以我添加新的元素，想达到什么效果？”；（3）自由交流补充；（4）小组集体命名作品并记录基本信息（如“24级某专业第N小组”）。

2.2.6 班级展示与讨论（约20分钟）

各小组选派代表作品进行全班展示，分享画作主题、故事与体验，并交流对活动的启发、收获及改进建议。分享内容包括：展示代表画作；分享小组讨论的故事和体验等，比如“这个活动中，我有什么启发和感受？建议还可以怎么玩？”

为更直观地呈现活动过程与学生体验，本研究选取一个小组的代表性作品，A到F分别为该组学生在传递绘画过程中的作品及命名（如图1所示）。该组在传递绘画过程中，先后添加了卡通人物、日常生活场景与情绪表征，最终共同命名为《吸走不开心》《go home》《周一放过我》《发呆的一天》《不知道在爱什么》《演我玩手机》等。作品中既包含个体化的情绪表达（如“生气”“开心”“困倦”），也体现了小组在传递过程中逐渐形成的共享主题。绘画活动使学生在视觉符号与故事构建中，体验到情绪外化、再加工与集体意义建构的过程。



图1 学生小组传递绘画作品案例

Figure 1 Examples of group relay drawing works created by students

2.2.7 教师总结与升华（约 15 分钟）

在活动的最后阶段，教师引导学生对个体体验进行回顾与反思，强调情绪觉察、表达与调节的重要性，从而实现由具体体验向抽象认知的过渡。通过总结，学生能够将绘画中的直接感受转化为可迁移的“情绪与人际互动知识”。核心反馈要点包括：

(1) 觉察选择性注意：在共同作画与互动交流中，学生逐渐发现自己容易关注的元素和忽略的部分，从而增强对注意模式的觉察；

(2) 看见差异与看见相似：通过他人添加的元素、小组讨论与班级讨论，学生体会到同伴在情绪表达上的不同，同时发现共通的情感体验；

(3) 互动中发现自我与他人：在作品传递与讨论中，学生不仅深化了对自我情绪的理解，也通过比较与交流提升了理解他人的能力，尝试进行情绪调节与澄清误会；

(4) 故事中的主角：在作品命名与故事讲述环节，学生体会到自己既是叙事的参与者，也是意义建构的重要主体；

(5) 长大意味着成为“编剧和导演”：教师鼓励学生认识到，成长意味着个体不仅是情绪故事的角色，更可以成为“编剧和导演”；成长过程意味着能够主动书写与重构自己的情绪故事，成为生活中情绪剧本的设计者。

通过上述反馈，活动不仅可以停留在体验层面，还能实现了从具体行为到抽象认知的过渡，有助于学生将课堂体验迁移至现实生活中的情绪理解与人际交往。

2.3 数据收集

为全面评估团体传递绘画在课堂中的实施效果，本研究采用多元化数据收集方式，具体包括以下内容。

2.3.1 课堂观察

授课教师在活动过程中记录学生的参与度、互动方

式、课堂氛围及典型行为表现。

2.3.2 学生反馈问卷

活动结束后，组织学生填写匿名反馈问卷，内容涵盖三个部分：（1）开放式反馈，如“在活动中观察到的现象”“你在活动中的情绪变化及可能影响因素”“个人收获”等；（2）对活动的总体满意度评分（1到10分）；（3）课程的调整建议。共回收52份有效问卷。

2.3.3 学生绘画作品

收集学生在活动中完成的绘画作品，并在征得同意后拍照存档，用于后续的主题归纳与视觉表达分析。

所有数据均在课堂教学活动范围内获取，研究不涉及敏感隐私信息，且均在学生知情与自愿的前提下进行。

2.4 数据分析

对满意度评分进行描述性统计，包括均值、标准差、中位数及分布情况，以反映学生对活动的整体评价。对开放式反馈与课堂观察资料，采用主题分析思路^[5]进行整理。具体过程包括：反复阅读文本、识别关键词句、初步归纳学生体验类别，并在研究小组讨论的基础上形成主题。最终将学生体验总结为若干主题，并辅以典型引语说明，以增强结果的生动性与信度。此外，绘画作品可以作为补充材料，用于支持学生在反馈中提及的情绪觉察与互动体验。

3 结果

3.1 学生总体满意度

在52份有效问卷反馈中，学生对本次团体传递绘画活动的整体满意度评分较高（ $M=9.02$, $SD=1.09$, 满分10分）。评分区间为7到10分，中位数为9.5分。50%的学生给出满分10分，28.9%给出9分，仅有少数学生打分低于8分。学生课后反馈结果的主题分布及典型原话示例如表1所示。

表 1 学生课后反馈结果的主题分布及典型原话示例（ $N=52$ ）

Table 1 Thematic distribution and representative student feedback excerpts after class ($N = 52$)

类别	主题	人数 (%)	典型原话示例
Q1 活动体验反馈	积极体验与情绪释放	22 (42.3%)	“很开心”；“非常好”；“体验感很好，小组成员的参与度高，积极性也很高”；“这种比较好玩，像今天这样的上课方式我就很喜欢”；“令人非常放松，心情舒缓”；“特别有意思！感觉小组之间的关系更密切”；“画情绪很新颖，能增进小组成员的协作能力”
	参与感与课堂氛围	8 (15.4%)	“互动环节小组成员逐渐变得熟络”；“观察到大家能与周边人互动且乐于其中，其中也出了很多‘乌龙事件’”；“老师很亲民，会下来和同学们交流画的内容”；“观察到组员们都非常有才华”；“本次课堂活动体验很好”；“观察到这节课很多同学都放下了手机，认真地参与到课堂的游戏中”
	学习与启发	6 (11.5%)	“人的理解不同”；“观察到组员们都非常有才华，自己在此过程中开心”；“我重新拿起画笔，还是感觉自由的画画很舒服，谢谢老师”；“我发现每个人对于同一事物都有不同的见解和看法”；“这节课让我收获了快乐和对组员的进一步了解”；“这种上课方式较有趣，能让每个人全身心投入”
	未作答	16 (30.8%)	—
Q2 课程进一步调整建议及期待	无建议/已经很好	38 (73.1%)	“无”；“已经很好”；“无建议”；“很满意”；“没有需要调整的地方”
	增加互动与游戏	10 (19.2%)	“可适当多一些互动类小游戏，激发学生创造力，同时也可以采取跨组形式互动”；“多设计一些小任务”；“多一些游戏互动”；“希望未来课程也和这次一样多些互动”
	时间与形式优化	4 (7.7%)	“可以适当缩短一点讨论时间”；“想要位置轮换一下”；“小组成员男女比例调整会好一些”

3.2 学生活动体验的主题分析

对开放式反馈文本进行主题分析，提炼出三类主要主题。在活动体验方面，学生的开放式反馈集中于三个主题：积极体验与情绪释放（42.3%）、参与感与课堂氛围（15.4%）、学习与启发（11.5%），另有30.8%的学生未作答。整体来看，大多数学生强调活动新颖有趣、氛围轻松，并认可其在增强互动和促进自我反思方面的价值。

3.3 学生对课程的调整建议及期待

在课程调整方面，73.1%的学生认为课程“已经很好”，无需调整；19.2%的学生建议未来增加互动与游戏元素，以提升趣味性和参与度；7.7%的学生提出在时间与形式上进行优化，如缩短讨论时间或调整小组构成。这些建议表明学生整体满意度较高，也为进一步完善课程教学活动提供了参考。

3.4 综合发现

总体来看，学生对团体传递绘画活动持高度正面的评价，不仅在满意度评分上接近满分，也在开放式反馈中强调其积极体验和高参与感。同时，部分学生的反馈反映了心理健康教育课的改进方向，如提升小组熟悉度和互动多样性。结果支持团体传递绘画在大学生心理健康教育课程中的有效性，这一教学策略具有良好的适用性和推广价值。

4 讨论

本研究在大学生心理健康教育课程中引入团体传递绘画的体验式教学实践，结果显示，学生对活动整体满意度较高，并在反馈中阐述了积极的课堂体验与情绪调节收获。这一发现不仅可以彰显艺术介入在高等教育心理健康课程中的应用价值，也能为进一步探索体验式教学模式提供实证依据。

4.1 教学意义与理论价值

首先，本研究结果表明，团体传递绘画能够有效促进学生的情绪觉察和非语言化表达。绘画作为一种外化情绪的方式，可以降低表达障碍，使学生通过图像和符号呈现内心感受，并在同伴的补充与解读中获得新的理解与支持。这一作用机制与艺术教育和艺术疗法中“通过创作实现情绪释放和认知重构”的观点一致^[6]。

其次，课堂观察与学生反馈显示，小组成员在传递绘画过程中逐渐体验到“看见差异”与“发现相似”，并在互动中形成共享主题。这种体验不仅增强了个体对自身情绪的理解，也提升了对他人情绪的敏感性和同理心。现有研究已表明，集体艺术创作能够为学生提供安全的社会性支持环境，从而提升心理健康水平和社会联结感^[9]。本研究的结果进一步说明，在高校心理健康教育课堂中引入集体艺术活动，有助于实现情绪认知和人

际交往技能的双重提升。

此外，教师的总结与反馈强调了学生在活动中的主体性，学生既是“故事的主角”，也是“情绪剧本的编剧与导演”。这种强调自我能动性的教育方式，符合体验式学习理论倡导的“具体经验—反思观察—抽象概念化—主动实验”学习循环，也体现了近年来高等教育心理学对“学生主体性”与“意义建构”的重视。

4.2 与前人研究的比较

现有研究多集中于艺术治疗或艺术教育对焦虑、抑郁等负面情绪的干预效果。例如，Sandmire等的研究表明，短时艺术创作可以显著降低大学生的焦虑水平并改善自主神经指标。本研究虽未采用生理或量化测量，但学生反馈中的“放松”“减压”等感受，与这些研究的结论高度一致。

在我国情境下，近年来已有学者尝试将艺术化小组活动应用于高校心理健康教育。例如，Xie等（2025）提出的“幸福树”小组方案，强调通过艺术创作提升积极心理品质^[12]；Guo等（2024）的研究发现，艺术教育活动能显著促进学生的情绪需求满足。本研究的发现与这些结论一致，说明即便是在单次课堂中，传递绘画也能发挥积极作用。不同之处在于，本研究以课堂实践为背景，更贴近心理健康教育的教学场景，拓展了艺术干预在高等教育中的适用范围。

4.3 研究局限性

尽管本次研究结果具有积极意义，但仍存在若干局限。首先，研究缺乏对照组与量化的前后测设计，因此难以准确判断活动效果的因果关系。其次，样本来自同一高校同一专业的三个班级，代表性有限，结果的普适性有待进一步检验。再次，质性分析主要基于课堂观察与开放式问卷，虽已归纳出主题，但分析深度不足，未使用更严格的质性编码软件进行验证。最后，学生间的熟悉程度和小组氛围可能对结果产生影响，但本研究未系统控制这些变量。

4.4 未来研究方向

未来的研究可在以下几方面展开：其一，采用前后测与延时测设计，引入标准化量表（如PANAS、GSES），以增强研究的信度与效度；其二，扩大样本范围，比较不同专业、不同学校学生的参与效果；其三，结合质性与量化混合方法，深入剖析活动对情绪调节、社会支持与课堂参与度的具体影响路径；其四，探索活动的持续化应用，如在心理健康教育课程中形成单元化的“体验—反思—概念—应用”模块，以实现教学改革系统化推进。

5 结论

本研究在大学生心理健康教育课程中设计并实施了

团体传递绘画的体验式教学活动。研究表明,该活动能够显著提升学生的课堂参与度和情绪体验,促进其对情绪的觉察、表达与初步调节。通过集体绘画与同伴分享,学生不仅可以体验情绪外化与重构的过程,还能在互动中增进对他人的理解。这一发现为体验式教学在心理健康教育中的应用提供了新的依据。

从教学改革的角度来看,团体传递绘画作为一种低门槛、高参与度的课堂设计,能够有效弥合理论知识与情绪体验间的差距,推动“以体验促认知”教学目标的实现。未来,高校心理健康教育课程可将此类艺术化体验活动常态化,构建“体验—反思—概念—应用”的学习循环,进一步促进大学生的心理素养发展与社会相适应。

同时,本研究提示教师在实施过程中,应关注小组熟悉度、学生差异性 & 营造课堂安全感,结合定量评估与延时跟踪,持续优化教学设计。综上,团体传递绘画不仅是一种创新的课堂实践方式,也是推动心理健康教育改革的潜在有效路径。

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃. 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] 李佳, 郑安云, 张向强, 等. 高校心理健康教育“一体两翼”实践教学模式探索 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(5): 373-379.
- [3] 田野, 刘安琪. 大学生心理健康教育课程的创新与实践——体验式教学的应用 [J]. 创新教育研究, 2021(9): 1434.
- [4] BARNETT K S, VASIU F. How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health [J]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2024(18).
- [5] BRAUN V, CLARKE V. Using thematic analysis in psychology [J]. *Qualitative Research in Psychology*, 2006, 3(2): 77-101.
- [6] GUO Y. Potentials of arts education initiatives for promoting emotional wellbeing of Chinese university students [J]. *Frontiers in Psychology*, 2024, 15: 1349370.
- [7] KOLB D A. *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* [M]. Upper Saddle River: FT Press, 2014.
- [8] MALCHIODI C A. *Handbook of art therapy* [M]. New York: Guilford Press, 2011.
- [9] MO Y N, KO K S. International Chinese students' experiences of participating in mandala-based art therapy in Korea: a phenomenological study [J]. *Frontiers in Psychology*, 2023(14).
- [10] SANDMIRE D A, GORHAM S R, RANKIN N E, et al. The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study [J]. *Art Therapy*, 2012, 29(2): 68-73.
- [11] SANDMIRE D A, RANKIN N E, GORHAM S R, et al. Psychological and autonomic effects of art making in college-aged students [J]. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2016, 29(5): 561-569.
- [12] XIE F, TANG M, WU S, et al. “Happiness tree”: a thematic art-based group counseling method for enhancing positive psychological traits in Chinese college students [J]. *Frontiers in Psychology*, 2025(16).
- [13] YIN Y, KO K S. The effect of group art therapy on acculturative and academic stress of Chinese graduate students in South Korea [J]. *Frontiers in Psychology*, 2023, 14: 1179778.

From Experience to Cognition: An Experimental Classroom Practice of Group Relay Drawing in a Mental Health Education Course for Undergraduates

Yang Junkai

Guangdong University of Finance, Guangzhou

Abstract: With the growing emphasis on college mental health education, exploring innovative classroom approaches has become essential. This study introduced *group relay drawing* into the undergraduate course *College Mental Health Education* as an experiential teaching strategy to enhance students' emotional cognition and regulation. Participants were 141 students (57 males, 84 females; mean age = 19.0 ± 0.7 years) from three finance-related classes in Guangdong, China. The intervention included individual drawing, peer relay, group sharing, and teacher synthesis. Data were collected through classroom observation, 52 valid anonymous questionnaires, and students' artwork. Results showed high overall satisfaction ($M = 9.02$, $SD = 1.09$); most students described the activity as novel, enjoyable, and relaxing, while also facilitating emotional externalization and peer interaction. Findings indicate that group relay drawing can serve as an innovative pedagogical form in college mental health education, offering practical insights for fostering student well-being and advancing curricular reform.

Key words: Mental health education; Teaching innovation; Experiential learning; Group drawing; Emotional regulation