

涂鸦技术对于改善中职学生人际交往困难的研究

张丽娟

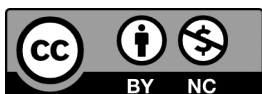
丹东市宽甸职教中心，丹东

摘要 | 随着中职生心理健康问题的日益受到重视，而学校心理健康教师资源却极为稀缺。在此情形下，本课题组致力于运用表达性艺术治疗中的涂鸦技术，探索一种适合广泛推广的团体心理辅导途径，针对存在人际交往障碍的中职学生开展团体心理辅导，以增强他们的人际交往能力，提升其心理健康水平。

关键词 | 涂鸦技术；中职生；人际交往；团体心理辅导

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 问题与假设

1.1 研究背景分析

青少年心理健康问题日益受到广泛关注。而我校作为中职学校，学生情况特殊。他们多因初中成绩较差，被边缘化，心理健康水平较低。进入职高后，虽然学习任务相对较轻，压力较小，但部分同学使用手机时间过长，出现心理和行为问题，内心封闭，人际交往技能缺失，生活意义感不足。且很多学生来自单亲家庭或为留守儿童，缺少关爱与正确引导，产生不同程度的心理问题。

我校 2023 年秋季入学新生心理健康状况排查显示，发放了 308 份高中生心理健康情况调查问卷，结果显示有高达 37.3% 的学生存在心理问题，其中轻度焦虑抑郁的占 25%，中度焦虑抑郁的占 8.1%，重度的占 3.5%，调查结果不容乐观。这些同学普遍性格内向、沉默寡言，人际交往困难，不仅影响同学关系和学习生活，易致自卑，还增加校园欺凌风险。

鉴于此，我们期望找到适合于团体心理辅导的技术，帮助这些同学调整情绪、释放压力，改善人际

基金项目：辽宁省教育学会2023年度教育科研规划课题（课题编号：XH2023444）。

作者简介：张丽娟，辽宁省丹东市宽甸职教中心心理健康教师，本科学历，研究方向：青少年团体治疗，艺术治疗。

文章引用：张丽娟. 涂鸦技术对于改善中职学生人际交往困难的研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (7): 353-359.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0607043>

交往能力,发挥潜能,适应未来社会,成为合格的劳动者。

1.2 关于涂鸦技术

说到涂鸦技术首先要了解绘画疗法。绘画疗法作为心理治疗的一种形式,其主要的理论基础是心理投射理论。

涂鸦技术是绘画疗法中的一种,是一种通过绘画表达个体内心情绪感受的方法。个体在涂鸦过程中,能够通过感受身体与自己的无意识建立连接,将混乱的心理状态和感受导入清晰、有序的状态。可以将潜意识内压抑的感情与冲突呈现在画纸上,并且在绘画的过程中获得纾解与满足,从而达到治疗效果。图画所能触及的情感深度,远远超出了语言和文字。因此,涂鸦是一种很好的治愈心灵的疗法。

1.3 课题组假设

倘若能借助涂鸦技术帮助存在人际交往困难的同学改善其人际关系,那么便能为改善中职生的心理健康状况寻得一条崭新的途径。

(1) 心脑科学早已证明,“左脑的钥匙开不了右脑的锁”。当借助左脑储备的知识处理个体情感困惑、创伤体验以及自我表达等问题很难奏效时,运用涂鸦绘画等艺术治疗技术,能帮助画者表达出无意识中的感受,这是语言所无法企及的。^[1]正如弗洛伊德曾说:“艺术作品是理解人类内部心理世界的一条途径。”^[2]运用涂鸦技术,可以解决大部分学生的一般心理问题。涂鸦技术可以帮助他们表达情绪,释放压力,在团体中感受到被关怀的温暖,改善学生的人际关系和交往能力。

(2) 涂鸦不需要有绘画基础。学生们在涂鸦过程中会体验到创作的快乐,还能培养学生的审美意识,提高艺术素养,拓展学生的兴趣爱好。当看到一幅完整的涂鸦作品时,也会增强他们的自信心和价值观。因此,涂鸦不仅可以作为一种缓解压力、焦虑情绪的方式,还可以增强创造力、想象力以及艺术自我效能感。

(3) 如果涂鸦技术对于改善中职学生人际交往困难有效,那么通过对研究成果的推广和使用,就可以找到一条适合中职学生团体心理辅导的新途径。它的操作相对于其他心理干预技术难度要小很多,教师通过简单的培训和体验就可以运用,所需画材成本低,有利于大面积推广使用,对于中职学校进行学生团体心理干预具有重要意义。

2 活动过程设计

2.1 前期准备

通过开展涂鸦社团活动的形式,招募学生。

招募方式:以自愿报名的原则,同时参考班主任意见,对报名的同学采用标准的人际沟通能力自测表进行入组测试,筛选出适合本次研究的参与者。

招募人数:16~32人。(社团人数为8的整数倍,下设小组,小组人数不超过8人,每个小组由

一位老师带领讨论)

2.2 活动设计

每周一次,设定不同的主题开展涂鸦活动。经过一个学期约 16 次的涂鸦活动,再次进行心理测评,比对前后结果。

2.2.1 主题设计

主题设计包括两类:固定主题和临时主题。

固定主题:亲近并表达你的情绪、排解并表达压力、压力情绪的转化、战胜恐惧、解决内心冲突、源自心灵的艺术、心灵的目标等。

临时主题可以根据想要解决的问题情境设计,如风雨过后、战胜心魔放下执念、我的武器、我的面具等;也可根据传统节日设计相关主题,如清明追思,劳动节畅想,我的六一记忆、中秋月等;还可以通过不同风格的音乐、舞蹈等的辅助导入主题。在确定临时主题时,治疗师应充分考虑参与者的背景、兴趣和治疗目标,确保主题具有一定的吸引力和启发性,同时又能与治疗的方向相契合。

2.2.2 时间设置

每周一次,每次 90 分钟,时间分配为链接身体与主题引导 10 分钟,涂鸦绘画 30 分钟,小组分享与抱持 40 分钟,总结与展望 10 分钟。

2.2.3 设立社团规则

(1) 强调保密原则:每一幅涂鸦作品的版权都属于作者本人,其他人未经同意,不得拍照、发朋友圈、上传网络,在小组里听到的故事就保留在这里,课下不外传;

(2) 分享时要尊重他人,认真倾听,只发表自己的感受,不说评价性的话语;

(3) 成员之间互相抱持和鼓励,发现自己和他人身上的正向部分和成长优势;

(4) 成员之间应彼此信任,以开放的态度看待活动中遇到的问题。

通过设立遵守规则,能够确保后续活动的顺利开展,并创设接纳、安全的团体氛围,使组员敢于开放自己,从而提升干预效果。

3 具体操作过程实例(以一次活动为例)

3.1 主题引导

带领老师先讲一个故事:有一个心善之人,半夜回家时,脚下踩到一件东西,听到“呱唧”一声,他越走越不放心,觉得刚才踩到的可能是一只青蛙。一整晚他都心神不宁,担心自己杀了生,彻夜难眠。第二天一大早,他赶紧顺原路回去查看,结果只找到一个被踩扁的茄子。听了这个故事,同学们有什么启发?请同学们回答。带领者总结:由此可见,困扰我们的往往是自己的执念。很多时候,人之所以不开心,就是因为执念太深,原本可以一笑而过,但却久久不能放下。

冥想引导语:今天的涂鸦主题是“战胜心魔,放下执念”。首先请同学们回想一件困扰自己一直放

不下的事情，然后找一个舒服的姿势坐好。让我们轻轻地闭上眼睛，后背紧紧地靠在椅背上，让椅子对你的身体有一个很好的支撑，让你的双脚牢牢地踩在地板上，感受地板对你身体的支撑。然后让我们轻轻地呼吸，去感受呼吸的时候，可以感受自己的胸口、肺部和喉咙，去感受一下那是什么颜色。再去感受那是什么形状，再来感觉一下是什么样的一个整体的图像。当这个图像基本稳定的时候，你就慢慢地睁开眼睛，把它画下来。

其中的两幅作品如图1所示。

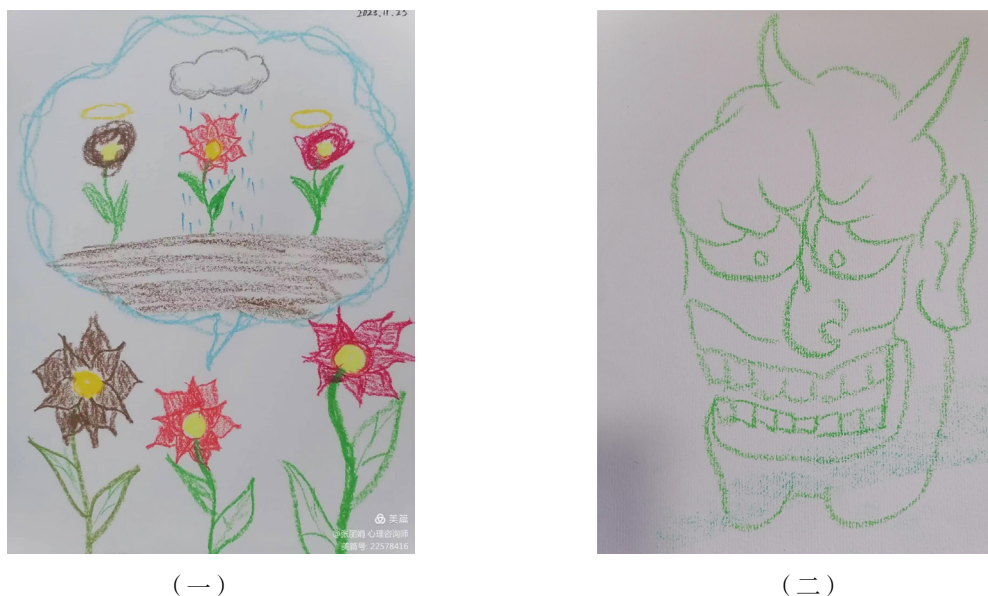


图1 主题活动涂鸦作品

Figure 1 Themed activity graffiti artwork

3.2 分享环节

每个小组有8名组员，每个人分享自己的画作和困扰自己的事情（事件如果不想讲，可以只讲自己的情绪），一个人讲，其他人认真倾听，之后分别给予回应，说出自己的感受。

作品（一）的作者说这幅作品表达了自己的两种心境，平时快乐的自己是下面迎着阳光盛放的花朵，但只要与家里的亲人分离时，自己就会像乌云笼罩的小花，心情沮丧，哭泣，久久无法释怀，这种状态已经很多年了，她一直不明白是为什么。带领老师引导她回忆，最早出现这种情况是在什么时候？那时发生了什么？她一下子想起了6岁时父母离异，她跟姥姥住，一次妈妈骑电动车带她回家，到家了她才发现答应跟她一起来的姥姥并没有在车后座上，她崩溃大哭。听了她的讲述，笔者明白了，每一次与亲人分离，都会激起她童年的痛苦记忆，所以才会有这样一种情绪状态。小组的每位组员都分享了自己的感受，给予她理解和积极的回应，让她感受到了温暖和支持！

作品（二）的作者讲述了在暑假经历的一次危机事件：他和同学去鸭绿江湾钓鱼，同学不小心落水，而他又不会游泳，危急时刻，一位打渔的叔叔救了同学。但这次事件给他造成的心理阴影一直无法忘怀，但是他却不敢把这件事告诉任何人，这个秘密一直折磨着他。从画面中我们能感受到他内心中那份强烈

的恐惧。今天，他把这个惊心动魄的故事讲给了小组成员，能够表达出来，他的心轻松了很多！就像心理专家说的，创造性的艺术创作活动，会帮助创伤后出现心理困扰的人表达情感，释放压力！

以上是这一个主题中的两幅代表作品。每一个主题涂鸦，都会激起学生很多的情绪情感体验，过往的创伤、情节在团体中得到处理，心理得到疗愈。

3.3 总结与展望

当对一件事情太过于执着时，可以尝试以下方法来应对。

3.3.1 自我反思

深入了解自己的内心，找出导致过分执着的原因，试着思考是否有其他选择，或者尝试从不同的角度看待问题。

3.3.2 保持灵活

尽量保持心态开放，接受不同的观点和建议，这有助于减轻执着程度，让自己有机会找到更好的解决方案。

3.3.3 设置现实目标

设定现实、可实现的目标，避免过高期望，了解自己的能力和局限性，以免因期望过高而导致执念加深。

以上就是一次完整的涂鸦绘画主题活动。

4 效果与评价

本研究采用涂鸦技术，对 24 名学生进行了 16 次的团体心理辅导。最后依然采用人际沟通能力自测表进行测试，前后结果对比，发现这 24 名学生的标准得分均有不同程度的改善，说明这种团体辅导技术是有效果的。通过每周一次、不同主题的涂鸦团体心理辅导，这 24 名同学在情绪上都有了明显的改善，能够较好地调控情绪，人际交往冲突减少，与周围同学相处较融洽。

很多同学在最后一次活动结束后，表达了参加本期涂鸦社团的感受：“和大家分享自己的过往，并听到大家通过我画的涂鸦感受我的心情，我觉得很开心，感觉压抑的心情得到了释放；之前我很想像其他同学那样开朗活泼，有朋友关心，可是我总担心说错话，做错事，所以就让自己活成了透明人，现在我终于明白说错了也没什么大不了的，感谢老师的耐心陪伴和鼓励；在这个团体里，我是安全被接纳的，看到其他人也跟我似的有这样那样的烦恼，我感觉自己不是孤立的；大家在一起互相鼓励，互相支持，我感受到前所未有的轻松自由；在这个大家庭里，我可以畅所欲言，把自己的内心世界呈现给大家，同时也能听到大家对我真诚的建议和看法，让我学会了换位思考，凡事多站在别人的角度去看问题，我发现以前我有很多不合理的想法，我想这也是为什么以前同学们都不喜欢我，不搭理我；童年的创伤让我总是远离其他同学，把自己封闭起来，尽管内心很渴望友谊，却又害怕交朋友，感觉我的心现在打开了；这个团体就像一个家，大家彼此关心，让我改变了很多，我的世界充满了阳光，我有足够的能量去爱……”

这24名同学的班主任也在这个过程中给予了积极的反馈：“同学们特别喜欢这个涂鸦小组，每次课程结束返回教室都会很开心；大部分同学情绪都有了明显的改善，性格也变得阳光自信，在班级里敢说话了，学习态度也比之前更积极，人际关系明显改善。”

5 结论与建议

里德曾说：“绘画是传达情感最好的方法。”^[3]利用涂鸦技术开展团体心理辅导，有利于中职学生提高自我意识，疗愈早年创伤，处理焦虑、抑郁、自卑等不良情绪，提高语言表达能力，改善人际关系，增强他们敢于分享、关心他人、自信阳光等积极的心理品质。涂鸦绘画的方式是一种促进和改善中职生心理健康水平的行之有效的途径，尤其在改善中职学生人际交往困难方面显示出显著效果。

涂鸦技术有以下优势：

(1) 它是通过绘画语言跟我们的无意识工作，是人类的集体无意识语言，因为人类最早的文字和绘画就是刻在墙上的涂鸦^[4]，所以它会减少咨询中的阻抗；

(2) 它需要的设备简单，只要有图画本、油画棒等随手可得的画材即可，经济成本极低；场地不限，专业的心理咨询室或是教室都可以操作；用途不限，个体咨询或团体咨询皆可大展身手；

(3) 适合一对多，如果教师不够，可以一个教师带领全班一起涂鸦，然后分小组自行讨论分享感受；

(4) 容易上手，教师通过简单的培训和体验就可以实施，也可以参考《涂鸦日记》一书自学体验，书中有如何开展涂鸦小组的详细介绍。

综上所述，涂鸦技术是解决目前日益严重的青少年心理健康问题非常便捷的途径，实用性强，适用范围广，值得宣传推广，大力发展。

参考文献

- [1] [美]芭芭拉·加宁，[美]苏珊·福克斯. 涂鸦日记 比文字更有力的心理疗愈法[M]. 刘腾达，译. 北京：人民邮电出版社，2016.
- [2] 郑华英. 表达情绪绘画赋能——关于九年级学生中考前情绪调节主题“团辅”策略及反思[J]. 考试周刊，2021(81)：8-11.
- [3] 姚立超，张慧杰. 青少年社交焦虑现状及应对策略[J]. 中小学心理健康教育，2022(10)：8-12.
- [4] 李伟兰. 艺术心理治疗在心理健康教育中的应用——以15位学生为例[J]. 高考，2019(25)：186.

Research on Graffiti Technique for Improving the Difficulties in Interpersonal Communication of Secondary Vocational School Students

Zhang Lijuan

Kuandian Vocational Education Center, Dandong

Abstract: In view of the increasing concern about the mental health problems of secondary vocational school students and the serious shortage of mental health teachers in schools, the project team hopes to apply the graffiti technique of expressive art therapy to explore a group psychological counseling method suitable for promotion and use. Group psychological counseling is provided for secondary vocational school students with difficulties in interpersonal communication to improve their interpersonal communication skills and mental health.

Key words: Graffiti technique; Secondary vocational school students; Interpersonal communication; Group psychological counseling