

# 绘画治疗浅谈

## ——促进中学生心理健康的重要方法

严婧

(南京市第三高级中学 江苏 南京 210000)

**[摘要]** 心理健康是人生发展的重要方面,学习的紧张,中学生心理常出现亚健康状态,每年都会有发生在中学生中的惨痛事件,中学生心理健康受到很大重视。绘画治疗作为一种心理治疗的手段,不仅可以处理人们的情绪和心理创伤问题,而且可以使心理障碍患者的自我形象、自尊或自我概念、社交技能得到提升。运用绘画的方式,提高学生的抗压能力,及时了解学生的心理状态,学生在绘画中欣赏自己、释放情绪。

**[关键词]** 绘画治疗;中学生心理

中学生由于学习压力大,心理抗压能力弱以及环境的影响,心理长休闲亚健康状态,每年都会有发生在中学生中的惨痛事件,因此学校非常重视开展心理咨询治疗。绘画治疗是心理健康疏导的方法之一,通过绘画工具,绘画者在绘画的创作中,将潜意识内压抑的情感与冲突呈现出来,同时,绘画的过程中,绘画者在心灵上、情感上、思想上,将获得负能量释放、解压、宣泄情绪、调整情绪和心态,修复心灵上的创伤,填补内心世界的空白,获得满足、成就自信,从而达到诊断与治疗的良好效果。

### 一、绘画治疗的理论基础

#### 1. 大脑偏侧化理论

神经心理学家Sperry的分裂脑实验证实,左半球同抽象思维、象征性思维以及逻辑分析有关,右半球则是图像性的,与知觉和空间定位有关,与艺术性思维有关。这表明音乐、绘画、情绪等心理机能同属右半球掌控。右半球功能损伤影响患者情绪,绘画治疗有其优势体现。

#### 2. 投射理论

投射绘画治疗兴起于20世纪20年代,当时的心理学家,承载着弗洛伊德的精神分析,对投射绘画法这项心理测试进行深入研究。最终纳入一门心理治疗学科之下:艺术治疗。艺术治疗心理学认为绘画天然就是表达自我的工具。

### 二、绘画治疗的发展

人类先创造图画再创造文字,用图画传递信息自然比语言更丰富,一幅图画胜似于千言万语。在西方史前的绘画记载中,石器时代的洞窟壁画,二万多年前人类已经懂得制作记号和图像作为仪式之用,保护他们免于环境、动物及不可预知的力量所伤害。近代绘画中,某些地方原始部落艺术被做为治疗疾病、减轻身心压力的一种方式,如北美印第安部落的沙针画,形成特别图形给予治疗。我国藏族人民画曼陀罗,作为祈求者集中心灵,减轻和治愈心理所遭受的苦痛。近几年在青年人中兴起的一本名为《秘密花园》的禅绕画,被称为头脑瑜伽、心灵的画作,很多人学画禅绕画用来减压。

### 三、绘画治疗在中学生中的应用

图形是世界不用翻译的语言,读图是最简单、最直接了解人的内心世界的方法,可以读出画者的性格、情绪状态,也是最有效的直达人内心的工具之一,可以通过这个方式打开内心。在教学中,我让每一位学生准备一本绘图本,在每节课后会让学生画一画自己一周的心情图,不做任何绘画要求,哪怕是几根线条、几块颜色,让学生通过这样的方式释放自己的情绪。我会

让同学们互相分享自己的作品,对于学生的每一张绘画,我都为他们骄傲的称为作品,学生们也越来越自信自己的每一次十分钟的情绪绘画,并越来越多的孩子愿意分享自己的心情,愉快的与不愉快的。我会让学生做房一树一人测验,用于了解人际交往能力、心理、疾病等方面问题,房子代表家庭、安全感,树代表自我成长,人代表人际沟通。从中去解读学生内心的想法,针对特殊情况及时和班主任、心理老师沟通咨询。

记得是16届的一个女生,她很好强,很不喜欢回家,因为小时候爸爸对她很严厉,即使爸爸已经改变对她很温和,但是这个严厉的种子在她心中生根。她经常会利用午休找我聊天,她说她很想跟他的爸爸说话,但是即使爸爸再好,她心中仍有恨,说着说着就哭了。我让她把自己对爸爸想说的话,在心中难以忘掉的事,画在绘画本上,画爸爸年轻的模样,现在的模样,尝试着画他老了的模样。她愿意尝试,用漫画的形式、速写的形式,表达着自己的感受。慢慢的我发现她内心最柔软的样子,慢慢的我发现她变得爱笑,慢慢的我感受到她的自信。如今她已经是大三的学生了,时常在朋友圈看到她一家三口出游的照片,和她与爸爸挽着手的状态,我真的为之感动与开心。

校本课程中开设《心灵瑜伽——禅绕画》的课程,这是一种全新的绘画方式,在设定好的空间内用不断重复的基本图形来创作出美丽图案。这种绘画轻松有趣、简单易学。无须深厚的绘画基础,也无须特定的场地,一支黑笔、一支铅笔、一张纸,就可以随时随地尽情缠绕。盘曲缠绕的线条构成了禅绕画的基本纹样,多种纹样的自由组合则构成了一幅的禅绕画。这不仅仅是一种艺术创造,学生可以通过绘画过程,了解欣赏自己,释放情绪,舒缓压力。禅绕的世界里,没有比较、没有对错,只要跟着感觉画,自在愉悦就好,仿佛在做一次心灵瑜伽。

绘画是一种治疗,不是临摹,也不是抄别人的画,也不需要画的漂亮。就是让你随意去画,无论什么颜色、无论什么材料,想画什么画什么,无关乎逻辑,当你心情低落时、心情紧张时、无所事事时、迷茫时,不妨去画画,绘画能影响人的生理活动、情绪活动,改善和调剂人的心理,释放情绪,达到增进健康的目的,是中学生心理健康的重要方法。

### 参考文献

[1]张娜.中学生叛逆心理研究[D].太原科技大学,2014.

本文是为《基于脑科学的中学生社会情绪养成与强化研究》课题所作 批准号为:L/2018/282