

# 绘画疗法在儿童心理健康教育中的应用探索

姚卫香

(浙江省衢州市衢江区莲花镇中心小学 浙江 衢州 324019)

**[摘要]**随着社会的快速发展,留守、单亲儿童逐年增多,尤其是个别孤僻心理的单亲儿童在各方面形成了不良心理状况。通过绘画心理疗法中的自由绘画,主题绘画,完形绘画三种形式,通过运用绘画心理疗法来对小学生孤僻心理上的干预和引导作了初步的探索和研究,来帮助具有孤僻心理特征的儿童走出心理阴影,认识自我,接纳自我,融入团体,形成积极向上的阳光健康心理。

**[关键词]**绘画心理疗法;儿童孤僻心理;阳光健康心理

**[DOI]** 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.364

## 一、儿童孤僻心理的表现状态与原因

孤僻是我们常说的不合群,指不能与人保持正常关系,经常离群索居的心理状态。孤僻的人一般为内向型,表现在不愿与他人接触,待人冷漠。对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备的心理。具有这种个性缺陷的人猜疑心较强,容易神经过敏,办事喜欢独来独往,也免不了为孤独、寂寞和空虚所困扰。因此,孤僻对儿童的身心健康十分有害。孤僻的儿童缺乏同学、朋友之间的欢乐与友谊,交往需要得不到满足,内心苦闷、压抑、沮丧,感受不到人世间的温暖、看不到生活的美好,容易消沉、颓废、不合群,缺乏群体的支持,整天提心吊胆地过日子,忧心忡忡,易出现恐怖心理。这种消极情绪长期困扰,也会损伤身体。久而久之,性格就会越来越沉默孤僻。

## 二、绘画心理疗法的追溯

绘画心理疗法主要是指治疗师以患者创作的绘画为中介,对患者进行理解、分析和治疗的方法。它属于一种艺术性表达治疗技术,艺术本身是符号和价值中立的,人们可以自由表达自己的愿望和问题,一些不被接受的思想,情感和冲动,可以通过这种艺术表达的形式得到展现或者心理能量的释放,具有心理治疗的作用,而且对于绘画的创作过程,能为人们提供一种看待自己所面临问题的新方式,从而更好的认识自我或者帮助人们恢复心灵的创伤。

相比于成人,儿童更愿意使用绘画的形式来表现他们的感受。20世纪40年代,绘画可以投射出人的心理状态的观点已经深入人心,“画人测验”也被用来作为调查儿童发展和人格特征的方法。与此同时,“投射测验”的产生促动了绘画投射测验的发展。这时开始,出现了大批通过绘画投射测验的形式。如以获得有关人格特点信息为目的的Koch.K的“画树测验”,Buck的“房树人测验”;以了解人际和家庭互动为目的的Appel的“家庭画”测验,以了解儿童认知发展的斯尔文图画测验等等,这些测验在不断受到学者们的完善和推广。

50年代后期,Viktor Lowenfeld以Piaget的儿童发展理论为基础,在Cooke和Burt研究基础上,提出了著名的儿童绘画发展阶段学说,在其中描述了儿童绘画发展的顺序和预测指标。

## 三、绘画心理疗法在儿童孤僻心理上的实践

### (一)自由绘画

自由绘画也可称为自由涂鸦的“意象画”,作为一种心理咨询技巧,以意象对话心理治疗为指导原则,引导画者(儿童)对其画作进行体验,在体验过程中对画作(或求治问题)有所发现,领悟,从而对画者(儿童)的现实心理困扰有所消解。它的直接目的在于帮助画者“体验到画作本身存在的问题”,来进行反思和领悟。

### (二)主题绘画(房-树-人)

房树人绘画心理测验,简称HTP,是目前国际上比较标准的一套心理投射法测验。通过画者所画的房子,树和人,可以了解其潜意识的心态,情绪,性格,人际交往状态,家庭关系情况,心理能量等等。房树人测验也可以拆分为:画房测验,画树测验,画人测验三个部分。

### 案例:

小彬,男生,六年级,由班主任转介。

状态:几乎都是一个人在玩,没有朋友。在班里,没有同学愿意搭理他,上课时间几乎都是一个人坐在位置上自娱自乐,从不做作业,与老师、同学交流很少,性格孤僻。

### 措施:

(1)作画  
尝试让其画一些最简单的画,再画了房-树-人测试。

### (2)看画

通过画面看到,小彬的房子很简单,没有窗户,没有烟囱,只有一扇小小的门,屋顶上有个长发女人。较远的地方,有棵小小的树,没有几片树叶,没有生机。树的旁边,有个小小的人在奔跑。

### (3)析画

透过画面,可以看到,小彬心里很孤独,没有安全感,没有依靠,极度渴望母爱,心里没有一个孩子应有的希望和活力。

### (4)干预

通过不断的涂鸦与交谈,小彬逐渐透露出了内心想法,原来小彬从出生后,母亲就离家出走,他从未见过自己妈妈。父亲常年在外打工,收入甚微。他从小一直跟随爷爷奶奶成长。家里条件较为艰苦,在情感教育上一直缺失,很多最基本的正常需求也不能被满足,缺失母爱,所以,小彬从小胆小,怕生,不爱交流,性格越来越孤僻。

针对小彬的情况,心理老师经常主动找到小彬,邀请他到画室“画画”聊天,并经常给他带些小礼物,有时候,也会让其与其他孩子一起“画画”,并相互介绍自己的作品。约定在班里给小彬找一个老师结对,帮助他的学习和融入团体活动。每周给他一个可以为班级做事情的机会,并及时鼓励加分,换取小礼物。经常跟他谈谈关于母亲的话题,让其逐渐释怀,放下心里的芥蒂,让其逐渐明白,即使妈妈不在身边,也是爱着他的,身边还有老师,同学,家人也一样爱着他,他不是孤独的一个。

### (5)干预结果

经过半个学期的绘画心理干预,小彬脸上有笑容了,不再一个人自娱自乐,会主动为班级做力所能及的事情,会主动找同学聊天,同学们也乐意跟他玩耍了。当然,也更加爱“画画”了,性格也开朗了许多。

(三)完形绘画(多维添加画,给一定的刺激点,线条,点等,让绘画者补充)

完形绘画也可以解释为添加画,就是给出一个图形,画者将它扩充为更加完整的画面。“多维”是指这些图形不止一个,确切的说是采用六个维度,每个维度都有着简单而明确的探索意义。

## 四、结束语

在儿童的成长过程中,不可能一帆风顺,经常会有各种各样的挫折和困难来历练孩子的心智,影响他们的健康成长。当有孤僻症状儿童遇到了心理困难,运用绘画心理疗法对儿童孤僻心理上干预和引导,来帮助具有孤僻心理特征的儿童走出心理阴影,认识自我,接纳自我,融入团体,形成积极向上的阳光健康心理,帮助他们健康快乐地成长。

## 参考文献

- [1]凯西,玛考尔蒂.儿童绘画与心理治疗[M].北京:中国轻工业出版社,2005.
- [2]陈灿锐,高艳红.心灵之镜.曼陀罗绘画治疗[M].广东:暨南大学出版社,2014.
- [3]严虎,陈晋东.绘画分析与心理治疗手册[M].长沙:中南大学出版社,2014.
- [4]严虎,蒋喜清.多维添加画[M].武汉大学出版社,2015

# 中考视野下初中体育体能培养策略探究

张龙

(南昌市南钢学校 江西 南昌 330029)

**[摘要]**现在社会发展的越来越迅速,教育这方面也随着发生了较大的改变。在初中这方面的教育,我国渐渐重视起来,并且现在不单单要提升学生的文化素养,还特别重视学生的体能培养。现在,国家多次强调要培养初中生的体育体能。在初中这一教育阶段,我国调查研究了中考体育体能的培养方法,为了使学生的中考体育成绩得到上涨,让学生的体能同时也可以变的越来越强。所以,体育教师在教的时候,也要重视对学生体能的培养。

**[关键词]**中考视野;初中体育;体能培养;策略探究

**[DOI]** 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.365

## 引言

在初中教学的时候,文化科目固然重要,但在体育这方面,使学生的体能变强也尤为重要。虽然体育这个科目在中考的时候占的分并不多,但是对于学生们来说也是非常重要的。现在国家经济水平增长的越来越快,随着培养初中学生的体能这一问题成了教学的重要任务。所以,为了紧跟时代的步伐,我国经过研究了解后,对初中体育的教学模式进行了革新,以旧有的方法为基础,再和新的方式相结合,让体育课变的有趣起来,让学生的兴趣变的高涨,为学生的中考体育打下根基。

## 一、依据学生自身特点,合理训练

对于初中阶段的学生们来说,学生们的身体素质以及特点都是各不相同的,每个学生之间的运动水平是不同的。有些学生相对来说在运动这方面比较擅长,而有些学生自身的运动水平就较差一些。为了让整体初中学生的体能水平都可以得到大幅度的提高,那么就要求体育教师对每个学生的特点进行了解,并了解每个学生的体能水平,以此制定合理的训练方式。体育教师要制定合理的训练方法,必须要做好了解每个学生体能水平的准备工作。依据学生的体能水平,从实际出发,运用合理的方法,为学生制定出合适的训练方式。如此一来,可以让每个学生的运动水平,依据自身的特点进行训练并得到不断提高。

比如,中考体育必须要考的项目之一就是八百米或者一千米的长跑。所以,在平时的课堂上,体育教师要多多训练学生们,同时也需运用合适的方法。在测试女子八百米或者男子一千米的时候,体育教师首先要将男生和女生分开,接着进行跑步测试,把每个学生跑步用的时长记录下来。然后,教师把测试的跑步成绩作为依据,按小组的形式分成各个小组。跑步用时较少的分为一个小组,跑步用时较多的分为另一个小组,体育教师根据每个小组水平的特点对学生们进行不同的训练。跑步成绩较好的学生,教师需要对这些学生们要求的严格一些。而对于那些跑步成绩相对较差的学生,教师就得对这些学生们稍微和善一些,不要让学生们感受到太大的压力,给这些学生们一些时间,让他们不断提升自己。而且,教师需要在一定的时间内,对学生们再次进行测试,看看学生们是否有进步,并对小组进行重新分配。

## 二、创设情境,引起学生的学习兴趣

创设情境这一方法,在教学的过程中用来让学生们的学习兴趣变的高涨是极为有效的,这个方法用于体育教学中也是非常合适的。在进行体育教学的时候,如果体育教师创设一个非常有趣的教学环境给学生们,让学生对于学习体育的兴趣变的极为高涨,如此会使课堂效率得到大大的提高。微课就是一个特别合适的教学用具,用来创设情境再合适不过了,体育教师在课堂上充分利用起来,让课堂的氛围