

# 绘画心理学在中小学心理健康教育中的实践研究

林国丽

广西南宁市白沙路学校

**摘要：**处于快速成长中的中小學生有个性、敏感、不稳定，内心世界日趋丰富。教育者若要引领他们健康成长，就要走进孩子心里，了解他们的所思所想。大多数孩子都自发性的喜欢绘画，善用绘画心理学让学生的内心世界外显，建立与学生的有效沟通路径，能更好地助力学生成长。本文，将详细阐述绘画心理学在中小学心理健康教育中的应用对策。

**关键词：**中小学；心理健康教育；绘画心理学

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2022.02.106

前言：心理健康教育是根据学生心理发展规律，运用心理学教育法培养学生良好心理素质。目前，在中小学心理健康教育中，多以语言作为沟通和教育的主要媒介，有一定的局限性。而绘画治疗技术以提供艺术素材、活动经验等非语言媒介作为沟通和教育的方式，具有隐秘性，能绕过心理防御，打开学生的心门，激发潜意识和内驱力，促进学生积极情感体验及个人成长，养成良好心理素质，并使心理健康教育更具活动性和直观性。如果能有效运用绘画疗法，将更有利于推动中小学的心理健康教育工作。

## 一、绘画心理学的介绍

绘画心理学包含绘画心理分析和绘画治疗。绘画心理分析是基于心理投射原理的一种重要的主观心理测验技术，是依据绘画者所绘图像，从线条、图形、色彩等多个角度分析绘画者心理，考察绘画者心理状态、人际关系、性格特征等。绘画治疗是心理健康疏导和治疗的方法之一，是以非言语性的绘画创作活动为主要手段，将绘画者潜意识真实的展现到纸上，引导绘画者觉察、探索和表达自己的内心，从而解决内在心理冲突，激发自我的力量，促使人格的整合与完善，从而达到治疗的效果。

## 二、研究背景

党的二十大报告中指出要重视心理健康和精神卫生，近几年，随着生活水平的不断提高人们越来越重视心理健康教育。为了满足社会心理服务需求，政府部门印发了关于心理健康的政策法规。其中2021年7月，教育部印发了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，为提升心理健康教育指明了方向。从学校角度来看，近年来有心理问题的中小學生数量正在逐年递增，中小學生遇到的心理问题越来越多。同时，许多中小学配备有专职或由非心理学专业兼职的心理辅导教师以实

现对学生的心理健康管理。在此背景下，可以将绘画治疗这一独特的技术应用到学生心理健康教育中，提高心理健康教育质量。

## 三、目的及意义

本研究的目的及意义包括了几个方面：1、在中小学心理健康教育中引入绘画心理学，以提高学生情绪管理能力、抗挫力、专注力等多个方面能力，让学生形成良好心理品质和健全人格；2、通过探索绘画心理学在心理健康教育中的使用特点为其他研究者提供一定参考；3、在心理健康教育个体辅导中通过引入绘画心理学帮助学生解决存在的心理问题；4、希望通过本次研究为绘画心理学在心理健康教育中的广泛应用提供一些参考作用，保证绘画治疗技术在心理辅导中是可行的、有效性。

## 四、中小學生心理状态

如今，部分中小學生表现出了一些心理问题。目前，常见的心理问题有焦虑、紧张情绪，形成这些情绪状态的原因是有些学生担心自己学业失败，害怕被老师和父母批评、被同学嘲笑，久而久之开始出现焦虑、紧张情绪。另外，部分学生表现出了考试焦虑的心理状态，这类学生往往会在考试期间出现注意力难以集中、紧张、不安、恐惧、思维停滞等情绪反应，甚至会有尿急、腹泻等严重表现。此外，人际关系紧张、对抗行为、自卑、过度迷恋网络等也是中小學生常见的心理问题，要重视在心理健康教育中帮助学生摆脱不健康的心理状态。

## 五、绘画心理学在心理健康教育中的作用

绘画心理学作为一种非言语性心理疏导和治疗方法，能让学生内心压抑的感情得到纾解，让学生人格变得更为完善。而绘画心理学在心理健康教育中的作用主

要体现在其能绕开防御心理,改善传统心理检测中学生有防御、不想说、不敢说的情况。此外,绘画心理学主要是通过艺术创作过程疏导学生心理,让心灵得到疗愈,具有隐蔽性,学生不用再害怕被别人取笑做心理咨询。另外,绘画心理学能引导学生真实表达自己的潜意识,让学生压力得到释放,并使他们在艺术创作过程中清楚梳理出自己的问题,正确认知自我,努力开发出自己的潜能,实现心灵上的成长。除此之外,因绘画疗法易操作且趣味十足,可用来辅助团体辅导、人际关系提升等教育活动的开展,显著提高学生自我发展水平。

## 六、绘画心理学在心理健康教育中的应用对策

### (一) 引导表达

心理健康教育中要善用绘画治疗技术来引导学生真实表达自己内心的情感。启示学生通过绘画表达内心世界时,可引导他们根据自己内心的指引选择线条、图形、色彩来表达,不同的线条、图形、色彩、构图方式往往代表着不同的情感和意义,让学生自由作画,让学生内心世界得以外显。当学生学会通过绘画的方式表达自己的内心世界以后,他们能更加清楚地了解自己,这是个内省与顿悟的过程,让学生及时觉察和处理自己的负面情绪,以积极的心态看待世界和面对生活。心理健康教育活动中,可带领学生共同完成心灵绘本的创作。教师引导学生进行学习、梦想、人际沟通、亲情友谊等多样化绘本主题创作,在作画过程中表达自己的思想和情感。期间,有的学生在作品中讲述小蜗牛刚开始很自卑,不敢与其他小动物交流,经常把自己封闭起来,后来在妈妈的开导下变得自信,能勇敢地与其他小动物交朋友,最终突破自我的故事,通过这个绘本故事来表达自信心是人际交往中的一种内在精神力量,能鼓舞人们不断进步;有的学生尝试在作画过程中表达换位思考的思想,通过创作绘本图画真实阐释要学会理解彼此的心理;有的学生在作品中讲述一只小猫如何克服重重困难实现环游中国的梦想,并写了一本《小猫环游中国记》的书,通过绘画向我们传达积极的梦想观。通过引导学生以绘画的方式表达真情实感,真实阐释自己在学习、追求梦想、经营亲情和友情、换位思考等事情中的所思所行,提升学生情商能力,促进学生心灵成长。

### (二) 心理测验

在中小学心理健康教育活动中,教师可以通过组织学生开展绘画测验,收集到有意义的、更为直观的资

料,如情绪来源、问题行为原因、家庭互动模式以及学生的认知能力、生活经历、社会化程度等,辅助进行心理问题筛查。只有将多种资料相结合,才能做出准确、合理的评估结论,为下一步的辅导提供依据,更有针对性、更高效的开展心理健康教育。常用的测验图有房树人、家庭动态图、学校动态图、自画像、雨中人等。比如房树人测试,受测者会在同一张纸上面屋、树及人,这三者有互动作用,例如从屋及人的位置与距离都可看出受测者与家庭的关系。

绘画心理测验成本低、操作简易方便。比如,应用树木图测验,我们只需要提前为学生准备好一张A4白纸、4B铅笔和橡皮,请学生用5分钟时间在纸上画出一颗带果实的树,并写上自己的名字、性别、出生年月。当学生画好以后,根据他们画的树木名称、果实名称、季节时间、周围环境气氛等对学生的心理状态展开分析,我们可以很清晰的通过树干了解受测者的现实生活,通过树冠了解精神和意识,通过树干了解本能、生存意识,通过果实了解期望或成就等等。

### (三) 情绪管理

中小學生有许多自我属性,他们会有一些自己的想法和个人意愿,也会有许多个人情绪和个人行为。如“我想玩不想做作业”“父母贬低我时我自卑”“别人考试考的这么好,怎么自己这么没用”,这些自我否定、自我打压等负面情绪、想法和行为会让学生渐渐形成不健康的心理。如何提升学生的情绪管理能力呢?运用曼陀罗绘画可以宣泄、疏通及转化情绪,从而缓解学生内心的焦虑、恐惧及悲伤等;能节制地控制及调节心理冲突,从而升华矛盾,提高适应力;能帮助学生静心,专注于一笔一画,提升专注力;曼陀罗的结构还能激发心理复原力,起到治愈与开发潜能的作用。

芳芳同学优柔寡断,初一上学期她经常出现浮躁、无力感、学习注意力难集中。当时,她的父亲在外地工作,母亲则忙于生计无暇关注她的变化,她不知该如何面对青春期的情绪波动和初中的学习难度增加。我运用五色曼陀罗绘画、心灵绘本持续帮助芳芳做自我训练,引导芳芳用画笔来宣泄自己的迷茫和探索自我。通过觉察、正念静心、止语画画、写绘画日记、分享等方法,芳芳成长得很快。艺术创作中,芳芳发现只要自己集中注意力便可以创作出意想不到的作品,慢慢的她建立起了自信心,不再进行自我否定,并通过绘画梳理制定了

合适自己的学习计划。一段时间过后，她不仅创作了《蚕的故事》等绘本，还更加懂得了专注，能用积极心态面对自己的学业，学习成绩也进步了。

### （四）团体辅导

目前，中小学的团体辅导以语言讲授和游戏活动为主，游戏活动和其他语言性团辅有一定局限性，其可能需要学生分享个人信息和问题，会对隐私构成一定威胁。同时，以往团体辅导方式旨在为所有学生提供支持，但个体需求往往存在一定差异，难以在团体活动中满足每个人的要求，教育效果不够理想。在这种情况下，绘画治疗优势刚好可以弥补团体心理辅导的局限性，应用绘画疗法拓展团体辅导方式，可以提高团体辅导效果。随着中高考临近，许多学生因学业压力形成了焦虑、不安、紧张等负面情绪，可运用绘画心理团辅帮助学生减压赋能，科学备考。在活动中，可先了解学生的基本信息，接着，给学生讲讲爬山图，说明爬山图是一种隐喻，将克服困难拟定为爬山，需要画出爬山的情形和方式，再给学生做一个浅催眠放松，让他们想象目前困扰自己的问题，将它拟定为山，用自己的方式爬这座山，将自己的注意力集中到这个画面上。然后，请学生将自己想象中的形象画到纸上，再让他们与好友共同探讨现有爬山情形和方式，整体分析山、人和爬山方式。例如，山大小可看出受测者问题的严重程度，山多少可看出受测者问题很多，山险峻程度可看出问题解决的难易程度，而人大小则可看出自信程度，人的清晰度可看出对自我的认知程度，人的位置可看出问题解决程度。如人在半山腰则表示问题正在解决，人在山脚下则表示问题尚未解决，人在山顶则表示问题已经解决。爬山方式主要能看出问题的解决方法。如坐缆车汽车则表示问题的解决需要外力和资源。探讨完现有的爬山情形和方法以后，可引导学生自我思考更多的解决方法以及现实意义，以帮助学生解决问题。这种团体辅导形式，能让学生面对中高考时的焦虑情绪得到缓解，重新建立起自信心和获取心理能量，找到更多的内在资源来面对中高考。

### （五）改善关系

人际关系紧张是中小學生常见的心理问题，其主要表现在与教师、父母、同学的关系相处不融洽，进而衍生出了爱发脾气、不合群、强词夺理等表现。心理健康教育中，可运用家庭动态图、学校动态图等绘画治疗技

术调节学生因人际关系紧张衍生出的负面情绪，提升沟通能力，让他们的关系变得更为融洽。辅导中，先借助绘画心理学获知学生人际关系和问题的主要体现及成因，再有针对性地开展一系列心理绘画课程，对问题进行修补。

学生在成长过程中有一些共有的困扰，影响了亲子关系。如“我每次向父母要礼物他们都会不同意，我很郁闷”“这次考试很不理想，娱乐被父母限制，看到父母失望我很失落”等等，可尝试定期开展一些亲子共修沙龙和课程。在亲子活动中，先引导家长了解中小學生可能存在的许多心理问题，让他们认知到孩子心理问题的形成可能是因为他们自己缺乏对孩子内心的了解，未给孩子所需的心理营养，或者是沟通方法出了问题。然后，耐心指导家长与孩子进行沟通时要“听其言、观其心”，全面了解孩子的内心声音。接着，向家长介绍绘画心理学是了解孩子真实内心的科学方法，是与孩子进行沟通、交流的重要方式，作画过程中可以了解孩子的情绪、性格特征、认知水平等，从而与孩子展开有效沟通。同时，在开展亲子共修课程时可通过一对一的模式将绘画治疗技术与亲子关系建立结合起来，开发“我的爸爸妈妈”“共画成长树”等亲子共建活动，让家长认识到建立良好亲子关系的重要性，疗愈亲子相处中的负面情绪，促进亲子关系。

结论：综上所述，绘画心理学在心理健康教育中发挥着重要作用，能提高学生自我认知，改善学生心理状态，让学生个性变得更为完善。心理健康教育中要发挥好绘画心理学教育优势，恰当运用家庭动态图、曼陀罗等绘画治疗技术开展心理健康教育，以提升学生情绪管理能力、专注力、沟通力、抗挫力等，让学生形成良好心理品质。

### 参考文献

- [1] 陈功兴, 张桂源. 绘画心理技术在学校心理健康教育中的应用[J]. 广西教育, 2021(1): 3.
- [2] 李媛. 初中美术教育中应用绘画心理学的意义[J]. 国际教育论坛, 2020, 2(8): 51.
- [3] 李业雯. 探讨绘画心理在小学心理健康教育中的应用[J]. 时代教育: 下旬, 2020(7): 1.
- [4] 叶华文. 我手绘我心——绘画技术在学校心理健康教育中的应用[J]. 心理与健康, 2021.
- [5] 王金金. 初中心理健康教育积极心理学的应用研究[J]. 课堂内外(初中教研), 2021(6): 1.