

绘画心理辅导在初中心理健康教育课程中的应用探究

沈媛春

江西省吉安市峡江县第二中学

摘要：随着新课改的深入，初中教学更加注重培养学生的综合素质。在初中素质教育教学中，教师要改变传统的教学方式、方法，创新教学模式，促进学生全面发展。教育心理学是一门综合性学科，能够帮助教师更好地开展素质教育教学工作。基于此，本文从绘画心理辅导在初中心理健康教育课程中的应用探究出发，对其在初中心理健康教育课程中的应用进行了探究。

关键词：绘画心理辅导；初中心理健康；教育课程；应用探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.122

引言

初中阶段是学生心理发展的关键阶段，学生面临着生理和心理的巨大变化，因此心理健康教育对初中生的发展至关重要。同时，道德与法治学科作为初中课程中的重要组成部分，对培养学生的道德观念和法律意识具有不可替代的作用。将心理健康教育、道德与法治学科进行融合，可以更好地帮助学生健康成长，为他们的未来发展奠定坚实的基础。

一、教育心理学在初中素质教育教学中运用的必要性

（一）促进学生全面认知与心理成长

教育心理学在初中素质教育教学中的应用，体现在促进学生全面认知与心理成长方面。这一领域的研究表明，适宜的教育心理学策略能够显著提升学生的认知能力，包括记忆、注意、思维和理解等方面。通过对学习过程的心理学分析，教师能更有效地设计课堂活动，使之既能吸引学生，又能激发其思考和创新。心理学原理的运用不仅有助于提升学生的心理素质，如自我认识、情绪管理和压力应对等，还有助于学生形成健康的人格，而且对其长远的个人成长和社会适应能力具有深远影响。例如，在教学过程中融入心理学元素，可以帮助学生更好地理解自身的学习习惯和心理状态，从而提高学习效率。

（二）增强学生社交能力与情绪调节能力

教育心理学在初中素质教育中的另一重要运用是，增强学生的社交能力与情绪调节能力。初中生正处于社交技能和情绪管理能力形成的关键期。教育心理学提供了丰富的理论和实践方法，帮助学生学会如何在社交环境中有效地交流和建立良好的人际关系。情绪调节的培养对于青少年的心理健康至关重要。通过情感教育和情绪智力的培养，学生能够更好地理解和管理自己的情绪，从而在学习和日常生活中表现得更加积极和有效。这些技能不仅对学生的学业成绩有直接影响，还对其整体的

生活质量和未来的职业发展具有重要意义。例如，通过团体活动和角色扮演等教学方式，学生可以在实践中学习如何处理人际关系中的冲突，如何表达和理解他人的情感，这些技能对于学生成为有社会责任感和同情心的成年人至关重要。

（三）满足初中生身心发展的现实要求

为了满足初中生身心发展的现实要求，《中小学心理健康教育指导纲要》明确提出要培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发学生心理潜力，要有效促进学生身心和谐可持续发展，为学生未来健康成长和幸福生活奠定基础。初中生正处于青春期，身心发展迅速且变化显著，面临着诸多挑战和压力。加强心理健康教育可以满足初中生身心发展的现实要求，帮助他们更好地应对成长中的困惑和问题。同时，通过心理健康教育，学生可以学会如何调节情绪、缓解压力、建立积极心态，从而更加健康地成长和发展。

（四）提升教师的教学效率与课堂互动性

教育心理学在初中素质教育中的应用，可以显著提升教师的教学效率与互动性。通过深入理解学生的心理特点和学习需求，教师能够设计出更符合学生实际情况的教学方案。这不仅涉及课程内容的选择和安排，更包括教学方法和策略的创新。例如，利用多样化的教学手段，如项目式学习、合作学习等，激发学生的学习兴趣，提高学生的参与度。教师通过心理学的应用，能更有效地识别和解决学生在学习过程中遇到的问题，包括学习障碍和情绪困扰等，从而在课堂上创造一个更加和谐、积极的学习氛围。教育心理学还强调教师与学生之间的有效沟通，通过这种互动，教师能够更深入地理解学生，为学生提供更具有个性化的指导和支持。

二、初中心理健康教育原则

（一）关注积极方面

在积极心理学视角下，初中心理健康教育课程应关注学生的积极方面，包括学生的兴趣、优点和成就等。

教师应当在日常教学活动中观察学生的积极品质和特长,以此为出发点,培养学生的自信心和自我效能感。了解学生的兴趣爱好,将学生的兴趣与课堂教学内容相结合,让学生在兴趣的驱动下积极参与课堂活动,形成积极的学习态度和自我效能感。关注学生的优点和成就是培养学生自信心的重要途径,教师应该让学生感受到自己的价值,从而增强自信心。同时,教师应当引导学生正确认识自己的不足,通过积极的教育方式,帮助学生克服困难,取得成功。另外,教师应当以乐观、积极、向上的态度影响学生,以身作则,传递积极的能量,关注学生的情感需求,了解学生的心理状况,提供积极的引导,帮助学生建立健康的人格。

(二) 培养学生的积极情感

积极情感是积极心理学的重要概念之一,包括乐观、愉悦、兴奋、喜悦等积极的情绪体验。在初中心理健康教育课程中,教师应通过多种方式培养学生的积极情感,以增强学生的心理韧性,提高学生的心理健康水平。在教学内容中,教师可以融入积极心理学理念和元素,引导学生关注自身的积极品质和心理状态,从而培养积极情感。通过组织各种形式的课外活动,如运动会、艺术比赛、社会实践等,让学生积极参与其中,体验到团队合作的积极情感,这些活动不仅可以培养学生的兴趣爱好,还可以增强学生的自信心和自我效能感。此外,心理教师可以通过心理辅导培养学生的积极情感。针对学生不同的心理状况,教师提供积极的心理辅导方式,如认知行为疗法、情绪管理技巧、自我探索等,帮助学生正确认识自己的情绪,从而培养学生的积极情感和自我管理能力。在日常教学和生活中,教师可以通过关心、倾听和理解的方式,与学生建立良好的关系,让学生感受到教师的关心,从而增强学生的积极情感,提高心理健康水平。

三、初中心理健康教育课程现状

(一) 心理健康教育理念滞后

当前,部分初中学校在心理健康教育方面仍秉持传统的教育理念,这些理念往往过于注重学业成绩,而忽视对学生心理健康的关注。部分学校和教育工作者未能充分认识到心理健康教育对学生全面发展的重要性,导致在教育实践中对心理健康教育的重视不足。这种理念上的滞后不仅影响心理健康教育的实施效果,也限制学生心理健康水平的提升。

(二) 学校课程的设置不均衡

当前,部分学校在课程设置上存在明显的不均衡现象。一方面,文化课占据主导地位,学生大部分时间用于学习文化知识。另一方面,与心理健康教育相关的课程数量较少,甚至被边缘化。这种课程设置的失衡,导致学生在心理健康方面的需求得不到满足,容易出现心理问题。

(三) 自控能力不足

学生进入初中阶段后,个人智力水平明显提升,思维愈发活跃,能够及时响应外界的刺激,对于知识内容的记忆与理解能力也在逐步增强,尝试分析探索自然现象的内涵。然而初中学生的生活经历比较平淡,个人言行组织控制能力明显不足,受周围环境影响明显,进而干扰对事物的判断结果。换言之,初中学生表现出错综复杂的心理状态,影响学生的自我定位。如果任由学生我行我素,则会延续错误的方向,对学生的健康成长大为不利。

(四) 家庭因素

家庭是学生成长阶段的关键场合,对学生心理健康的影响极为深远。家长教育的核心主线在于亲子关系,家长在教育孩子的过程中表现出的行为特征,融合了家长对孩子的态度,进而塑造家庭的情感气氛。不同的家庭教育方式,营造的家庭气氛也是不同的,对孩子的心理健康有潜移默化的影响。如果家庭气氛和睦,孩子在健康的氛围中成长,为心理健康带来正向影响因素。反之,不利于孩子的心理健康发展。

(五) 学校因素

学校是学生学习的主要阵地,具有一定的社会属性。进入初中阶段后,学生的学习、考试压力逐步增大,焦虑、厌学等情绪在学生群体中显露苗头,引发心理健康问题。初中学生表现欲望强盛,喜欢出风头,间接导致学校中的不和谐现象,对学生心理健康也有潜移默化的影响。学生进入初中阶段后,人生也步入新的篇章,相当于一个新的起点。如果学生无法在初中阶段及时调整心理状态,容易爆发心理健康问题,需要花费更多精力跨越分水岭,对学生的成长有不利影响。只有开展系统性的心理健康教育,才能帮助学生调整心理状态,以积极健康的姿态面对学习生活。

(六) 心理压力过大

在应试教育理念影响下,教师和家长在很长一段时间内把关注点放在学生的知识学习上,而忽视了学生多样的心理需求。这种持续施加压力的做法,导致学生心理负担过重。同时,由于缺乏有效的情绪疏导途径,一些学生的心理压力逐渐累积,长此以往,其心理逐渐出现了问题。

四、绘画心理辅导在初中心理健康教育课程中的应用优化

(一) 关注表现特殊的学生

在绘画心理辅导过程中,学生可以通过绘画表达情感、释放压力,而对于在绘画作品中表现出痛苦、压抑情绪的学生,教师要及时关注,并在课后进行个体心理辅导,让学生真正感受到心理教师的关心和关爱。如果学生不愿意在班集体中暴露自己内心的真情实感,出现拒绝绘画、拒绝表达等行为,心理教师则需要充

分理解和尊重学生,然后通过肯定的眼神、会心的微笑、鼓励的话语给予学生真挚的关怀和积极关注,及时变换沟通方式,引导学生逐渐敞开心扉,与教师建议咨询关系。

(二) 教师的专业知识和经验

当教师具有一定的心理学知识和绘画心理辅导技术时,可以更好地对学生绘画心理辅导。因此,在确定绘画心理辅导的主题和内容时,教师还应该考虑到自身的专业知识和教学经验。制定绘画心理辅导主题时,教师可以采用线上调查和面对面投票的方式,了解学生对不同主题的兴趣程度和实际需求,同时让学生参与到绘画心理辅导主题的制定过程中。而设计绘画心理辅导内容时,教师可以通过线上搜索寻找与心理辅导相关的案例和资料,以从中获取灵感和启发,也可以线下寻求帮助,与学校其他心理健康教师、心理咨询师共同制定绘画心理辅导内容。此外,教师也可以参加心理辅导培训或研讨会,与专业人士或有经验的教师进行交流和讨论,在获得更多建议和指导的同时,提高自身心理健康教育水平。

(三) 提供反馈和评价

教师在引导学生初步绘画时,应该对学生的作品进行及时的反馈和评价。这可以帮助学生了解自己的绘画作品,发现自身的优点和不足,从而做出进一步的探索,使之后的绘画变得更加流畅和饱满。教师在评价学生作品时,不应使用主观性的话语,应该在充分尊重和理解学生的角度上指出学生绘画作品中的亮点和创意,同时鼓励学生通过小组讨论提出一些建议或意见。

(四) 利用绘画作品进行自我表达和情感释放

在这个过程中,学生被鼓励用绘画来表达内心情感、思想和愿景,创造一个安全的环境,让他们能够自由地探索自己的情感世界。提供各种绘画材料和主题任务,如表达情感或描绘未来愿景,有助于学生深入思考自我,并将情感通过艺术作品释放出来。通过这种方式,学生能够建立更积极的自我认知,增强自尊心,同时也培养了情感管理和创造力,为他们的自我概念和心理健康提供了有力支持。绘画作为一种非语言的表达方式,为初中生提供了独特的机会,让他们更深刻地理解自己,从而更有信心地追求个人目标。当笔者在一所初中担任绘画心理辅导老师时,笔者遇到了一个名叫艾莉(化名)的学生,她一直对自己的自我价值观缺乏信心。她常常感到自己无法达到家人和老师的期望,这导致了她的自尊心下降和情感困扰。为了帮助艾莉提高她的自我概念,笔者决定利用绘画作品进行自我表达和情感释放。

(五) 通过培养绘画技能以增强自信心

通过绘画,学生可以逐渐培养技能,建立自信心,并在自己的成就中找到自豪感。在这个过程中,学生可以通过绘画作品看到自己的进步,这有助于提高他们对

自己的评价。例如,当一个学生在绘画中掌握了新的技巧,完成了一幅精美的画作时,他们会感到自己有价值,这种积极的自我认知有助于提升自信心。此外,绘画还可以让学生在创造性的环境中自由表达自己,这有助于培养他们的自我表达能力,增强情感管理技能。因此,通过绘画技能的培养,初中生不仅可以提高自己的自信心,还能够艺术创作中发现自己的独特之处,为自我概念的积极发展提供了有力支持。通过培养绘画技能来增强初中生自我概念和自信心是一项极为有益的策略。

(六) 多形式相结合,防止活动过多对老师学生造成压力负担

初中心理健康教育工作的开展方式常常是丰富多样的,也多与其他工作如少先队工作、班主任工作相融合,开展活动时常常需要兼职心理教师、班主任、体艺科教师的协助。因此开展绘画心理活动也可以尝试与多样的活动相结合,避免活动过多、重复导致教师群体工作负担,学生参与活动纷杂。同时也应避免布置过多过重的学生需要回家完成的任务,减轻学生的负担。而在活动结束后应及时将学生绘画作品集体展出在校园展板、线上平台等,或者在心理活动课、心理社团活动中进行集体分享,这不仅能激发参与活动学生的自信心,也能让其他学生在观赏他人作品中获得新的思考方向和积极的心理能量,是值得尝试的一些做法。

结语

心理绘画活动丰富了学校心理健康教育开展的形式,使心理课堂、德育活动形式多样,学生更愿意参与并从中获得积极的力量。心理绘画活动作为表达性艺术团体辅导的一种,可以有效促进初中生积极心理品质的发展。近年来也有教师将绘画活动与正念团体辅导结合在一起,不管是什么样的开展形式,都可以进行尝试与创新,争取设计出更多适应学生身心发展、提升学生积极心理品质的活动。

参考文献

- [1] 傅佳佳. 绘画创作在初中心理健康课中的应用[J]. 福建教育学院学报, 2022, 23(11): 75-76.
- [2] 马淑芬, 许晓霞. 初中“绘画心理”校本课程的构建与实施[J]. 中小学心理健康教育, 2021(25): 65-68.
- [3] 朱炜. 绘画艺术表达在初中心理健康教育课中的应用探索[J]. 现代教学, 2021(24): 105-109.
- [4] 陈立立. 绘画对有同伴关系问题焦虑倾向初中学生的育疗作用探究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2022(8): 142-143.
- [5] 佟颖. 绘画技术在初中心理健康教育中的应用[J]. 基础教育论坛, 2019(05): 23-25.
- [6] 吴美玲. 绘画心理在中学心理课教学中的应用[J]. 中学课程辅导, 2022(12): 56-58.