

# 绘画治疗应用于中学美术教学的可行性研究

## ——以湘美版初中美术教材为例

张思怡 阿兵川<sup>通讯作者</sup>

重庆三峡学院美术学院

**摘要：**绘画治疗是以绘画为媒介的心理治疗方法。该方法通过引导学生绘制一幅美术作品，鼓励他们以非语言的形式来表达自己的情绪与情感体验。本文基于当前中学生的心理健康状态以及绘画治疗的研究现状，探讨在中学生阶段将绘画治疗融入到美术课堂中，与中学美术课本相结合的可行性，旨在通过绘画媒介帮助中学生更真实的表达自我，探索内心世界，形成正确的自我认知意识，从而促进中学生心理健康成长。

**关键词：**绘画治疗；自我认知；中学美术课堂；心理健康

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.091

### 引言

少年强则国强，青少年的健康成长关系到国家的发展和中华民族的未来。针对中学生的心理健康现状，教育部发布了多项重要文件以指导和加强相关工作，最具代表性的文件是《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，由教育部联合最高人民检察院、中央宣传部、中央网信办等十七部门于2023年共同印发，明确提出多项重点任务，包括加强心理健康教育，建强心理人才队伍等，旨在全面加强和改进新时代中学生心理健康工作，提高学生的心理健康素质。

### 一、中学生的心理健康现状

随着社会的快速发展，人们面临的心理压力和挑战日益增多。而初中生正处于身心发展尚不稳定的特殊阶段，又伴随着学习焦虑、人际困难、自卑等心理问题，如果这些问题不能得到及时解决，将会严重影响学生的心理健康成长。研究显示，在校初中生在认知思维以及人际关系方面的问题相对突出，学生在自我认知能力方面有所欠缺，自我效能感不足，不能够形成正确的自我认识，造成自我否定的意识增加，加上在校时间增多，偏低的自我认知容易在与他人的交往当中出现自卑的心理，内心的不自信引起外在的焦虑不安，紧张等，从而与他人形成不良的人际关系。一旦在学习、社交等方面遭遇挫折，初中生容易心理失衡，甚至封闭自我。伴随着孤独感，学生容易对手机产生强烈的依赖感和渴求感，从而引起睡眠障碍、焦虑、学业问题等一系列负面影响。

### 二、绘画治疗的研究现状

绘画治疗指的是运用绘画的形式去治疗存在心理疾病的患者。这种心理治疗模式的探索，最早出现在20世

纪40年代，探索者认为，治疗师可以通过给绘画者解释绘画的意义以及倾听绘画者对于自己作品的评述来进行进一步的心理分析。绘画治疗最初只针对儿童以及一些患有特殊精神病患者的人群。经过几十年的发展，绘画治疗扩展了很多形式并且遍及到了更多的人群，其中的形式包括：自由画、续笔画、画人测验（D-A-P）、房树人测验、学校动态图等。近年来还有：画自画像、树木人格图等具有主观情感色彩的形式。

研究学者普遍认为绘画治疗针对的大多人群是一些不能或者不想说话的群体，又或者是偏向于患有神经疾病的患者，但随着这类领域朝着正向取向的发展，绘画治疗被挖掘出应用于学校来访者群体的现象不断增加。绘画治疗可以应用到学校情境下的特有问题的现象不断增加。绘画治疗可以应用到学校情境下的特有问题的现象不断增加。绘画治疗可以应用到学校情境下的特有问题的现象不断增加。绘画治疗可以应用到学校情境下的特有问题的现象不断增加。绘画治疗可以应用到学校情境下的特有问题的现象不断增加。

### 三、绘画治疗应用于中学美术教学的可行性分析

神经生理学家斯佩里的实验证明：人类的右脑主要掌管人类情绪、艺术能力和无意识信息，因此，同属于右半球的绘画艺术可以对患者的情绪障碍进行治疗。人的精神生活主要由两个独立的部分组成，一个是意识，另一个是潜意识。一个人的情感往往埋藏的很深，不容易用语言表达出来，也不易让人察觉。而绘画成为人们最适宜的心灵表达方式，人们可以利用绘画将自己埋藏在心灵深处的情感具象的投射在画面上，从而将信息传达给他人。绘画治疗大师罗宾（Robin）认为人类的阴暗面更容易通过绘画艺术来表达，绘画者可以自由地表达自己的愿望，而这种表达不用顾及一些道德方面，在这种心理表达的过程当中，实际上也为绘画者提供了一种认识自我、分析自我、了解自我的新形式。

中学生正处在从儿童期向青年期发展的过渡时期，他们的心理显示出“闭锁性”，不会主动地将自己的内心活动随意地表现出来，而且随着年龄的增长，这个特点变得愈加的明显。他们的心理面貌变得很不稳定，自尊心和自信心开始增强，十分在意别人对于自我的评价。而绘画治疗作为一种具有投射特质的疗愈形式可以在美术课堂当中，将学生看作是单独的个体，教师通过学生所绘制的作品，及时地觉察到学生的消极情绪，并且对此作出有效的回应，从而对中学生在这个年龄阶段出现的心理疾病进行干预。绘画治疗当中的自画像和房树人等形式，与中学的美术课本部分内容存在高度的关联性，教师可以在美术课堂当中多运用这样的形式，引导学生进行此类形式的绘画，帮助不善于表达自我的学生更好地释放自己的情绪。不仅丰富了美术课堂的内容，另一方面也通过绘画的形式了解到了学生的心理健康状况，充分发挥课堂上美术活动的绘画治疗作用，提升学生的心理健康水平，促进学生心理健康发展。

#### 四、绘画治疗应用于中学美术教学的具体措施

##### （一）将绘画治疗融入到美术课堂的活动当中

绘画是美术活动中的重要组成部分，它可以发挥美育的作用，还可以充分的浸润学生们的心灵。在美术课上，学生们往往感到身心放松，而绘画有利于学生宣泄自己的心理压力，促进身心健康。绘画治疗当中常见的形式有：自画像、房树人、树木画等，2024湘美版初中美术新教材涵盖“自画像”“塑人像”等内容，这些内容与绘画治疗的形式可以很好的融合。教师可以将这些内容和形式作为中学美术课堂的主要内容，引导学生多进行此类主题的绘画，不仅能够很好地丰富美术课堂，同时又以这样的形式帮助教师洞察到学生当前的情绪状态，将绘画治疗与美术活动充分的结合，共同促进学生的心理健康发展。

房树人测试是使用次数较多的一种绘画治疗形式，来自美国的心理学家巴克率先在美国《临床心理学》杂志上做出了系统的介绍。该形式需要绘画者用铅笔在纸上画一幅画，其中包括房子、树木和人，画中的每个部分代表着不同的关系。房树人绘画测验反映的内容是极为丰富多样的，不会要求学生具有多高的绘画技巧且不会让当事人觉得难以下笔，从当下的情绪到过去的成长经历都能够从这幅画当中获取。

在湘美版七年级上册的教材中，“画自己”一课引导学生探索自身的“可能性”与“多样性”，在课堂的

练习当中，加入了参考问卷的形式，该问卷通过绘画心理调查问卷帮助学生多角度地了解自己眼中的我、同学眼中的我、父母眼中的我。然后教授学生，艺术家是如何进行自我表达的，例如：拉斐尔的自画像，画家通过描绘自己瘦削的脸庞以及温婉卷曲的头发，给人以柔弱温和的感觉。再譬如周令钊的水彩自画像，画家突出描绘了他那果敢坚毅的眼神，体现出了他对于艺术执着的追求。通过学习加深了学生对于自我的认识，然后又了解到艺术家是运用哪些手法进行自我表达的，紧接着，教师引导学生试着借鉴艺术家的表现方式，去生动地表现自己的形象特点，表达自己的生活状态和艺术追求。在下一堂课中，教师可以试着让学生们绘画更多的内容，对学生进行房树人测验，这不仅是对学生自我认识的进一步加深，也是帮助教师通过每位同学画面当中所传递的信息，对学生有更深入的了解，并及时鉴别出存在心理健康问题的学生，从而进行其他的心理健康辅导，促进每一位学生的心理健康发展。

曼陀罗心理绘画融合了多元的文化，在心理学者的持续推动下，它成了心理学研究的工具。因其所具有调节情绪的良好功效，曼陀罗绘画被广泛应用于各个领域，尤其是学校心理健康领域。曼陀罗绘画所具有的疗愈性反应来自个体激活“右脑”的图像能力，它连接相似的事物，并将情感情绪与其他元素联系起来。例如，在表达情感的时候，运用一些符号、意象、图像不仅可以表达复杂的情感，还可以描绘他们之间所存在的一种微妙的关系和差异。曼陀罗绘画作品所表现出来的画面效果是绘画者内心体验的展现，还可以表现出被压抑的无意识的部分。在整个绘画过程当中，绘画者通过视觉形式将内心情感外化成其他形象，宣泄被压抑的情感或者创伤的信息，促进意识的进一步扩展和自我的整合，最终促进身体、心灵和精神的整合，从而达到绘画治疗和心灵疗愈的作用。

七年级下册第二单元自然的花样，通过教授学生们以观察的形式，将自然花卉在写生的基础上进行简化，运用添加、夸张、几何化等变形手法，将自然花卉进行变形，整理成纹样，介绍纹样的形式以及纹样的组合方式，帮助学生对于大自然的花卉进行艺术提炼，创造出花卉纹样，并试着结合自身情感赋予纹样新的生命和意义。待学生对纹样的总结和组合方式有了初步了解之后，教师可以带领学生运用所学内容绘制一幅曼陀罗绘画，将曼陀罗绘画的结构式和非结构式两种绘画形式植入到具

体的实践过程中。首先,教师可以先让学生们进行非结构式绘画,引导绘画者在规定尺寸的区域作画。其次,带领学生们进行结构式绘画,在对称性的曼陀罗图案模板上进行涂色。最后,将结构式和非结构式的学生绘画作品进行一一展示,通过这种展示的过程,让教师和学生一起总结画面当中的优缺点,从而便于教师了解学生的心理诉求。学者黄梓颖在曼陀罗心理绘画对初中生情绪调节的效果研究中指出,在分析绘画者的情绪表达方面,结构式曼陀罗绘画的效果更佳。因此,在学生的结构性曼陀罗绘画中,教师可以根据曼陀罗的颜色分布分析学生内心的情绪状态。以往的学者发现,在画面当中“内暖外冷”的颜色分布可以反映绘画者较少的内心冲突和稳定的秩序感,同时给人带来更加愉悦的内心体验。当然,绘画者自身的评述以及教师对于该学生日常生活的表现情况也是在评定学生心理状况过程当中不可忽视的部分。

### (二) 开展团体绘画辅导活动

团体辅导是指在团体的情境下,教师针对中学生存在的相似心理问题,给学生提供有效的心理辅导和援助。团体绘画辅导主要包含三个阶段,第一个阶段,教师先将学生们分成若干小组,给学生们一些时间进行热身并营造一个轻松的氛围,引导学生进行团体创作活动。热身活动之后,各个小组根据绘画主题依次进行创作,采用绘画接龙的形式,即一名成员先选择颜色和形状进行绘制,后面的学生在前一名学生绘画的基础之上再进行添加,每个小组的学生齐心协力共同来完成这幅画。最后一个阶段,是进行分享和讨论,小组成员依次介绍自己的绘画内容以及它所蕴含的意义,依据该主题所联想到的内容是怎样的,当时的绘画又是如何的。旨在通过这次团体绘画辅导活动,帮助团体成员继续探索自我和表达自我。学生们在这样的集体活动当中,不仅放松了自我,抒发了自己的情感,还增强了学生们的团队凝聚力。

### (三) 对学生个性化心理辅导

绘画所传递的信息往往比语言沟通更加的丰富,绘画疗法所具有的投射特质可以很大程度的减少阻抗心理,快速帮助教师对内向的,不善于表达自我的学生有更深一步的了解与交流。宗传玉在绘画艺术治疗在中学生心理危机预防与干预中的应用中指出对于学生们所存在的不同的问题,可以采用不同的绘画治疗方式。例如,学生存在适应方面的问题,可以选择绘制“学校的动态图”,帮助学生更快的了解学校的环境,进入学习状态。学习方面存在问题,可以选择绘制“登山图”、“曼陀罗图”、“添加画”等,让学生走出学习困难的境况,放松心情,

缓解压力。在自我认知方面存在问题,教师可以让学生绘制“我眼中的自己”、“自画像”等,教师根据学生绘制的内容判断学生在自我概念的哪方面存在偏差,是自我意识、自我评价还是自我反省方面。在学生情绪方面,可以选择“自由涂鸦”的形式,让学生的负面情绪得到释放,在家庭环境方面,教师可以选择让学生画“家庭动态图”,帮助学生对于家庭关系有更深一步的了解。

### 结语

总而言之,绘画治疗作为近年来一种心理健康的教育方法,依据中学生闭锁性的特点,通过引导学生在美术课上进行绘画治疗测试来取代传统的语言模式。运用这些方式,可以有效地促进学生认识自己的内心世界,形成正确的自我意识,并且缓解中学阶段带来的各种压力导致的紧张情绪,从而逐渐消除自己对于外界的敌意,最终完成自我的和谐共处。同时,教师在实践中仍要注意学生的个体差异,选择合适的绘画治疗形式,在分析学生的绘画作品中,不仅要依据客观的信息数据,也要结合学生实际情况,关注隐私和保密等问题,确保绘画治疗在中学生心理干预中的安全性和有效性。

### 参考文献

- [1] 黄梓颖. 曼陀罗心理绘画对初中生情绪调节的效果研究[J]. 中小学心理健康教育, 2024, (19): 27-32.
- [2] 宗传玉. 绘画艺术治疗在中学生心理危机预防与干预中的应用[J]. 陶瓷科学与艺术, 2024, 58(06): 90-91.
- [3] 赵严彬, 彭焱, 张郢, 等. 中学生自我接纳与房树人绘画特征的关系研究[J]. 现代交际, 2015, (10): 128+127.

作者简介: 张思怡, (2001.03-)女, 汉族, 重庆武隆人; 硕士在读; 重庆三峡学院, 美术学院; 研究方向: 学科教学美术。

通讯作者: 阿兵川, (1985.02-)男, 汉族, 河南洛阳人, 副教授; 硕士导师; 重庆三峡学院, 美术学院; 研究方向: 美术学。

基金项目: 重庆市教育委员会高等教育教学改革重点项目《乡村振兴战略背景下校地企合作共建应用型高校美育教学体系研究》: 项目号: 232109; 重庆市高等教育学会高等教育教学改革重点项目《数字化教育背景下应用型高校水彩画创作课程教学转型与实践》: 项目编号: cqgj23031B; 重庆三峡学院高等教育教学改革研究项目《应用型高校美术专业课课程思政教学质量评价体系建设研究》项目编号: (JGZC2341)。