

在团体心理辅导中利用绘画技术减轻学习压力

容之博

(广西壮族自治区南宁市第二中学 广西 南宁 530012)

[摘要] 现阶段,在我国教育体制的影响下,尽管开始实施应试教育到素质教育的变革,原来的智育至上到如今的德育优先,学习压力却方兴未艾。那么如何缓解压力,改变现状。本文从在团体心理辅导中利用绘画技术缓解压力的理论支撑、特点优势以及策略探讨三个角度进行简要阐述。

[关键词] 团体心理辅导; 绘画技术; 学习压力

引言

从学习知识的压力到学习全面发展的压力,各行各业都需涉猎,从学霸教育到多才教育,由课外教育辅导到课外兴趣辅导,学习压力真是有增无减,如何缓解压力变成了大众关心的问题之一。历来相关专家都中在不断探索研究,本文主要从绘画技术角度出发来探讨艺术疗法对压力缓解的影响和作用。

一、在团体心理辅导中利用绘画技术缓解压力的理论支撑

(一) 投射与同理心理

我们人类区别于其他动物的一个原因就是人类有意识,但熟不知意识存在即对立面也必然存在,事物是成对出现的。意识的对立是潜意识,就是我们没办法去表现出来,但它却又存在,有时又是影响我们生活的重要影响因素,潜意识的存在,让我们有了新的手段去认识它,那就是投射和同理心理。将潜意识缥缈朦胧的性质以另一种可视化的形式展现出来那就是投射,通过同理心让大家理解和感知,特别是内心有疑虑困扰或是压力时,通过投射让自己或他人有深入了解和认识,并提出解决问题的方法策略。

(二) 脑科学研究支撑

人的大脑分为左脑和右脑,左脑是理性脑,决定人的逻辑思维,右脑是感性脑,决定人的艺术思维。我们的绘画技术就是偏向于右脑,我们尝尝在情感激动时会出现语无伦次或者是无以言表,那么为了使意像再意像化我们就可以选择通过绘画技术将我们潜意识中的意像转变为我们可视化的艺术的意像,便于我们探索其中的奥秘。从绘画中感受情感的细腻变化,分析成因,感受艺术的神秘作用和效应。

(三) 情绪管理理论

情绪管理(Emotion Management)就是善于控制自我,善于调制与合理调节情绪,能够对生活中困难和相关冲突引起的反应能恰如其分的排解,能以积极的态度、幽默诙谐的乐趣及时地缓解和解决紧张的心理状态或困扰。其中基于艾利斯ABC理论而产生的认知疗法中的合理情绪疗法最为出名。它是20世纪50年代由艾利斯在美国创立,这一理论又是建立在艾利斯对人的基本看法之上的。

二、在团体心理辅导中利用绘画技术缓解压力的优势

在团体心理辅导中,培养学生的集体意识和合作精神,能够利用同伴心理解决内心冲突和困扰,采用艺术疗法中的绘画技术能够让被试以无压力的状态,避免外界刺激干扰,将内心的情绪状态表现出来,通过对绘画的畅想和表达分析被试者的情绪态度和压力状况,相关专家指导和做出方案,缓解学生的心理压力。也可以通过与同伴交流感受别人的状态,通过交流和感悟调整自身的状态,亦或许可以通过自身感染和疗效更多同伴,用平常心感受绘画带给自己内心释然的过程,用同理心体悟绘画表现出来的情感问题。

艺术疗法不止绘画技术疗法一种,而绘画技术疗法也不是一枝独秀,它可以可结合其他艺术技术(音乐疗法,运动疗法等等)辅导缓解压力。

三、在团体心理辅导中利用绘画技术缓解压力的策略

(一) 绘画技术策略

1.通过命题式方法,给予学生一个题目或场景让学生进行绘画,通过学生绘画的风格,绘画的内容结合相关专业进行诊断,通过艺术作品表达心声,将内心的意像可视化,通过专业指导和诊断做出调节方案,达到缓解压力释放个性的目的

2.通过补充式的绘画形式,基于某个场景的一部分进行补充场景,通过绘画的方式,或者给予学生绘画的一部分让学生进行补充和完善,通过这种方法可以看出学生的心理阴影状态,压力程度,了解症状,才能秘制良药,达到高效治疗的目的。完成作品之后同伴之间可相互交流,了解对方,探索自身。

3.通过与其他艺术疗法相结合的形式,例如与音乐疗法相结合,通过音乐烘托氛围,多重感官同时在线,眼见的景,耳听的歌,手做的画,触类旁通,激发学生内心深处的想法和情绪。也可以单独让学生听歌,通过对歌的理解,旋律的触动,绘制出自己的想法,然后发现自己的问题,找到解决途径。

(二) 团体心理辅导策略

1.开设同理心理指导课程。在团体辅导中要重视将同理心置于核心位置。被试者是有相同的症状才能做到理解和接纳,不是同情心,怜悯心而是同理心,能够有相似的情绪状态,能够真正的“感同身受”。才是团体心理辅导的核心价值所在。有共同的语言,能够让同伴直接彼此信任,易于交流相互协助,共同进步。

2.运用心理学化解心理问题,缓解压力让学生学习心理学知识,分析心理学案例,让学生能够从心理学角度正视自己的情绪压力问题,同伴交流,协同学习,教师辅导,解决问题。压力问题以心理学知识的形式处理,是从根源出发而非是化简为繁,有人会说心理学纷繁复杂,其实通往内心的道路必须路过心理学的殿堂,从根源出发,真正做到治压力之本。

3.开展团体活动,将心理辅导与绘画疗法整合与团体活动中。积极开展团体活动,培养学生之间的同伴交流能力,信任感,加深合作意识,通过同伴交流学习达到真正的认知自我,通过心理学的学习去发现同伴的不足,反思内省自己,团体活动也需结合运动疗法释放内心的情绪压力。从学生内心深处打破困局,建立信任机制,正视内心,学会释然。在团体活动的过程中,同伴作用是核心,学生不仅是需求者也是治愈者,双重身份有利于学生真正体验语言的魅力与行动的力量。帮助别人也是帮助自己,从同伴身上治愈自己。

结束语

总而言之,通过绘画技术疗法可以有效缓解学生的压力情绪,画出自己的内心,将潜意识可视化,形象化。通过绘画作品了解学生压力的根源,探索内心的深处,治愈自身,感受艺术疗法的魅力。

参考文献

- [1]王楠; 绘画疗法在大学生心理健康教育工作中的应用; 西部素质教育; 2017(17)
- [2]陆瑾; 绘画疗法在团体中的运用及展望; 校园心理; 2016(01)