

绘画心理分析技术在高职生心理健康教育课程教学中的应用探索

杨绍慧 李远菊

丽江民族中等专业学校

摘要: 由于高职院校普遍存在心理学专业教师不足、心理健康体验硬件有限、有需求的学生心理求助动机缺乏等现象。为了充分发挥心理健康教育课程的育人作用、增强学生遇到心理困扰时的求助意愿,本研究主要探索将绘画心理分析技术引入课堂,结合教材内容,通过不同主题的绘画心理分析,启发学生探索自我、引导学生认识自我成长、帮助学生梳理情绪与压力、帮助学生“看到”自我人际互动模式,从而使学生的心理状态及时得到评估,有心理需求的学生及时得到筛查、帮助,教学中采用过程性评价机制促进学生的可持续发展,有效地提高心理健康教育课堂教学效果,增强了课程教学时效性,助推了学生心理健康教育工作的开展。

关键词: 绘画心理分析技术; 高职生; 心理健康教育; 课堂教学; 过程性评价

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.047

绘画从古至今都伴随着人类的发展。当人类还没有出现文字的时候,人们往往通过在器皿岩壁上用绘画这种方式来表达内心的想法、愿望。随着现代心理学的发展,人们开始把绘画和心理分析与治疗结合起来。绘画以其内心最真实的表达使我们和自己的情感紧密相连,呈现出我们意识不到的内心世界,帮助我们认识自己、了解他人,进而有效改善个体的心理健康状况^[1]。笔者通过在心理健康教育课程的教学中引入绘画心理分析技术,对提升课堂教学效果、及时评估学生心理健康状况、增强学生求助动机、促进心理健康教育课程实效性进行研究。

一、问题提出

高职院校开设心理健康教育必修课是动态了解学生心理健康状况、增强学生心理健康素养、提升学生心理健康水平的有效方式。为了加强新时代学生心理健康教育工作,各高职院校均开设了心理健康教育课程,32—36个学时不等。但高职院校普遍面临心理学专业教师不足、心理健康体验硬件有限、有需求的学生心理求助动机缺乏等现象,加之高职院校心理健康教育课程的教学仅停留在理论讲授层面,学生的实践体验少,学生对心理健康教育课程不感兴趣,课堂参与度不高,因此心理健康教育课程的育人作用有限^[2]。为了进一步发挥课程教育的实效性,增强学生在遇到心理困扰时的求助意愿,笔者在心理健康教育课程教学中引入了绘画心理分析技术。

二、绘画心理分析技术的理论研究基础

在1961年美国生理心理学家罗杰斯·斯佩里(Roger. Sperry)等人的裂脑人实验中,证实了大脑左

右半球的功能分离^[3]。大脑左半球主要与抽象思维、逻辑分析等功能有关,大脑右半球则负责音乐、绘画、情绪等心理功能的掌控。

绘画心理分析技术以心理投射理论为基础。投射(Projection)的概念最早出自佛洛伊德提出的防御机制理论,其概念就是将自我(ego)不能接受的冲动、欲望和观念转移到别人身上;后来荣格将这一概念发展为一个人真正的动机、欲望、情绪、人格等心理特征通过诸如联想、回忆、故事、绘画等心理活动无意识地反映于外在相关事物上^[4]。弗兰克则(L. k. Frank 1938)提出“投射方法”的概念,即使用一些刺激情境,使被试做出反应。绘画心理分析正是根据被试按照绘画指导语(刺激情境)形成的绘画作品(反映)来了解被试内心深处的潜意识,也就是有“画外有话”的表达,有作画者无意识表达的认知、感受、情绪等。因此绘画心理分析作为心理投射的一种技术,与经典的罗夏墨迹测试以及主题统觉测试一样,是科学的、有效的心理测验及心理咨询工具^[5]。

三、绘画心理分析技术在学生心理健康教育中的实践

有学者已经对绘画心理分析技术在心理健康教育领域的应用进行了研究。蔡丽丽(2021)对绘画心理分析技术在高校心理健康教育课程中的应用进行了研究,表明在课堂教学中加入绘画心理分析,能有效地提高心理健康教育的教学效果^[6];何珍(2022)对绘画心理分析技术在高职生心理健康教育课堂教学中的应用进行探索,探讨了绘画心理分析技术在自我意识、情绪、压力、人际关系、团队建设中的实践,不仅丰富了心理健

康教育形式，还调动了学生的学习积极性，激发了学习动机，提升了心理健康教育课程的针对性和实效性^[7]；王伟华（2023）研究表明绘画心理分析技术在新生入学编班、团体心理普查和班级管理中的运用能有效促进学生沟通和家校合作^[8]。

四、绘画心理分析技术在高职生心理健康教育课程教学中的应用探索

绘画心理分析技术是对被试的自主创作结果进行分析，被试在作画过程中画面的表达不依赖于被试自己是否真实回答，图像是无意识的表达，因此可以洞察被试的潜意识，“看到”被试即作画者的真实心理。这一技术具有所需工具（2B铅笔、A4白纸、橡皮擦）容易获得、测试环境安静容易实现的特点。笔者结合高职学生的身心发展特点以及心理健康教育的教材内容，在课堂上分别加入不同主题的绘画活动，引入绘画心理分析技术，激发了学生认识自我、探索自我的实践体验，对于筛查出的需要心理援助的学生及时提供帮助，助推学校心理健康教育工作的开展。

（一）以“自画像”启发学生探索自我

高职《心理健康教育》教材内容中的“自我意识”部分，理论性强、抽象且枯燥。课堂中加入“自画像”绘画活动：“请用2B铅笔在这张A4纸上画一个人物，这个人物就是我自己”。提醒学生想怎么画都可以，只要尽可能画好，同时确保把整个人都画出来就行。学生对画中表达的自己表现出好奇：“我画的是背影”、“我怎么只画了四肢”、“我怎么有这么多叉叉”、“我好像被什么东西重重包裹”等等口头描述，学生结合作品自我介绍后提出“我没有按照老师的要求画完整的人，代表着我有什么样的特质”、“我是谁”、“我要如何成长”、“我该何去何从”的疑问，从活动中激发了学生觉察自我、探索自我的意识。

（二）以“树木画”引导学生认识自我的成长

树象征人的成长和发展^[9]。“请用2B铅笔在A4纸上画一棵树，你想怎么画都可以”。画完请学生围绕：这是什么树，是现实中的树还是想象中的树；树有无果实，是一种果实还是多种果实，有无果实落地；树所处的季节是什么等内容介绍作品。老师对作品进行分析时注意观察：树木在A4纸上的位置；树干粗细、是否被切、有无疤痕；树冠大小、是否左右对称等表达方式。例如：这棵树在A4纸张的左下端，占比小于整张A4纸的九分之一，代表着作画者可能有留恋过去、自卑、自信心不足的心理倾向；树代表了作画者的人格姿态，树冠代表了当前的生命状态，树干代表了成长历程。如果树

干被左切或者右切即整个树干只有一部分在纸张之内，另一部分在纸张之外，往往代表作画者的成长过程可能经历一些重大的、连续性的创伤，或者是长时间的环境性问题造成整棵树有一部分能体现，有一部分被隐藏，被隐藏的东西是什么，需要与作画者单独交流，共同探索，引导学生认识自我的成长。

（三）以“雨中人画”帮助学生梳理自我的情绪与压力

雨象征了外界的压力^[10]。“轻轻闭上眼睛，把注意力集中在呼吸上，每一次呼吸都更加放松，想象一幅雨中人画面，并将注意力集中在这个画面上，直到它越来越清晰，那是什么样的画面，什么样的氛围，人在做什么，情绪是怎样的，注意这个形象，然后睁开眼睛，把想象中的形象在A4纸上画出来”。“雨中人画”通过雨点、乌云、人物状态、场景大小等绘画元素，能有效投射作画者的现实压力和潜意识冲突^[11]。例如：雨线条长代表外在压力大，线条短而密集，代表压力琐碎、繁多；如果雨大，雨的线条比较长，同时有乌云，说明这是一场大雨，表示作画者当下面临的心理压力是比较大的^[12]；如果没有避雨工具，代表作画者在遇到压力时会感到无力、无助；如果使用雨具来避雨，雨具被风吹翻，身上被淋湿，代表作画者可能存在一定的焦虑；如果雨具把自己保护得很好，脸上的表情也非常沉着、乐观，代表作画者在应对压力时有足够的信心和方法^[10]。通过“雨中人画”，学生能进一步认识自己的压力现状，对筛查出压力大且需要帮助的学生，教师可以进一步借助压力工具卡，帮助学生梳理情绪，找到适当的压力管理方法，有效提升学生应对压力的能力。

（四）以统合型“房、树、人”帮助学生“看到”自我的人际互动模式

“请用2B铅笔在A4纸上画包括有房、树、人的画。尝试画完整的人，不画漫画或者火柴人”。绘画结束请作画者围绕：房门是开的还是关的；人在做什么；画中人的主要情绪是什么；画中人物以及相互之间的互动关系如何；树的生命力情况；房、树、人三者的空间位置和相互距离等内容介绍画面，讲故事。

举例：教师单独与作画者交流作品的基本工作思路：（1）画面描述：女，16岁，在一张A4纸上画了房、树、人三个主体元素（没有画其他附属物）。其中树的位置在画面的左侧偏下，树冠枝条全部垂向下；树的旁边是房屋，房屋的门是上锁的；房屋没有窗户；人与房屋、树的面向相对，人距离树、房屋的位置比较远。（2）基本分析：作品所画的画面过小，小于整

张A4纸的九分之一，绘画的线条细长，笔压轻，颜色淡，房、树、人三个主体元素构建了一个三角形场景。

(3) 与作画者的交流：因家庭生活事件感到内心压抑一个多月，与家人基本没有互动，没有交流，有时情绪无法控制，经常头痛、疲倦，内心感到孤独。(4) 初步评估参考：画的幅面小于整张A4纸的九分之一，画面小，代表作画者有自卑、不自信的心理倾向；树冠枝条垂向下，笔压轻，代表作画者的能量有流失，精神动力不足；无窗、门上锁，代表作画者的人际关系缺少，心理的主观感受上觉得自己要走进家门而没门可以进入，作画者内心情感的平衡性比较脆弱，有自我封闭的心理倾向。(5) 征得作画者的同意，及时与作画者建立一周一次的个体心理咨询方案，通过三次咨询，作画者内心压抑、孤独的情绪体验改善，头痛、疲倦等躯体不适症状减轻；五次咨询之后，精神动力逐渐增加，主动与家人沟通，与他人互动的方式也呈现松动现象，增加了走向未来的自信心。

房屋象征家，象征生命的实体，树象征生命的能量，人象征自我意识^[5]。通过“房、树、人”的画面和故事，学生能更清晰地“看到”或者“悟到”自我的人际互动模式，教师也能通过这种形式筛查出在人际关系上需要给予关心和帮助的学生，有针对性地推动了个体心理健康教育的工作。

五、采用过程性评价机制促进学生的持续发展

绘画心理分析技术在心理健康教育课程中的应用，既有知识的传授，又有心理活动的体验。教师在进行教学评价时，要遵循尊重学生、学以致用原则，既要有知识性的评价，又要有对活动情景的评价，比如评价学生在课堂活动中表现出来的主动性、积极性、与人合作解决问题的态度等，逐渐形成“我是心理健康第一责任人”的意识。在每一次活动结束后，注重收集全体学生的作品，在学期结束时提供给学生本人再次“阅己”，见证自己的成长，培养学生以动态的、变化的、发展的观点看待自己的心理健康状况。

结语

绘画心理分析技术在心理健康教育课程中的应用丰富了心理健康教育的内容，发挥了课程育人的时效性、针对性，对筛查出需要心理帮助的学生，能及时提供帮助，及时发现学生的需求，防患未然。然而，这项技术的应用既需要授课教师给予学生充分的尊重，注重保护学生的隐私，又需要警惕对作品不作过度解读，分析结果仅作为参考，不贴标签，同时还要涵容和理解因美术功底不一致的学生出现的想法与行为，以及正确认识绘

画心理分析技术的局限性，在有安全设置的条件下，在绘画活动、分析交流过程中教师也要有注重让作画者处在“投射”状态的意识，从而在心理健康教育课程的教学中进行合理、适当应用。

参考文献

- [1] 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. 1-17.
 - [2] 李珏, 艾煜. 高职院校《大学生心理健康教育》课程教学有效性的提升策略[J]. 南方农机, 2019, 50(10): 15.
 - [3] 尹文刚. 神经心理学[M]. 北京: 科学出版社, 2012. 53-91
 - [4] 李文姣. 心理投射技术在学校心理咨询中的实践与应用[J]. 心理技术与用, 2015(01): 50-55.
 - [5] 张同延, 张涵诗. 揭开你人格的秘密——房、树、人绘图心理测验[M]. 北京: 中国文联出版社, 2007. 1-33
 - [6] 蔡丽丽. 绘画心理分析技术在高校心理健康教育课程中的应用[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2021, 18(09): 153-155.
 - [7] 何珍. 绘画心理技术在高职生心理健康教育课堂教学中的应用探索[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(14): 58-59.
 - [8] 王伟华. 绘画心理分析技术如何在学校有效运用[J]. 河南教育(教师教育), 2023(08): 85-86.
 - [9] 吉沅洪. 树木——人格投射测试(第3版)[M]. 重庆出版社, 2017: 1-41.
 - [10] 严文华. 心理画外音[M]. 上海: 上海锦绣文章出版社, 2011. 258.
 - [11] 吴玉婷. “雨中人”绘画在心理健康教育中的应用研究[J]. 科教文汇(上旬刊), 2018(34): 147-148+174.
 - [12] 余正娣, 刘超. 雨中人测验在学生心理危机筛查中的应用[J]. 中国社会工作, 2023(16): 20-21.
- 作者简介: 杨绍慧(1971-), 女, 云南丽江人, 丽江民族中等专业学校, 高级讲师, 国家二级心理咨询师, 从事中职教育工作32年, 2013年—2015年在中国科学院心理研究所参加医学心理与心理健康专业研究生课程班学习并结业, 研究方向为中职生心理健康教育。
- 李远菊(1989-), 女, 云南丽江人, 丽江民族中等专业学校, 讲师, 2022年取得中国科学院心理研究所心理咨询师基础培训合格证书, 研究方向为中职生心理健康教育。