

# 整合型叙事绘画培训在心理健康教育中的应用进展

修丽华<sup>1</sup> 刘涵菲<sup>2</sup> 陈思雨<sup>2</sup> 吴心灵<sup>2</sup> 通讯作者

1. 大连医科大学附属第一医院; 2. 大连医科大学

**摘要:** 叙事绘画疗愈整合了叙事治疗与绘画疗愈的心理干预方法, 借助叙事中的故事呈现和绘画中的情感表达, 帮助人们探索内心的世界, 实现心理疗愈。近年来, 其在医疗、社区和教育等多个领域均得到了广泛的应用, 并发展出了多样化的干预模式。本文是对整合型叙事绘画培训在心理健康教育中的应用进展的文献综述, 探讨这一方式在儿童、中小学生、高中生以及大学生群体中的实践效果与发展前景。研究表明, 叙事绘画培训对改善不同群体的负性情绪、缓解他们的生活压力、提升自我意识、增强心理弹性等方面成效显著。叙事绘画疗愈应用前景广阔, 随着人们对心理健康重视度的提升, 它有望与学校传统心理健康教育方法深度结合, 助力学生增进情绪管理能力、确立正确的价值观, 培育积极心理品质, 促进学生心理健康教育的主动参与, 成为心理健康课程与辅导的有益探索。

**关键词:** 心理健康教育; 叙事绘画疗愈

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.101

## 引言

叙事绘画疗愈是整合了叙事疗法与绘画疗法的心理治疗方式。绘画疗法历史悠久, 最早可以追溯到远古时期人类的岩穴壁画和古代文明中的画作。在20世纪初, 精神分析学派的兴起推动了绘画疗法的发展, 弗洛伊德以及他的门徒荣格提出了相关的理论, 为叙事绘画疗愈奠定了一定的基础。随着研究的深入, 绘画治疗对各年龄组的个体、团体或者家庭所开展的精神与身体康复治疗等均得到了广泛的应用。叙事疗法诞生于20世纪80年代, 这一疗法的代表人物是怀特和爱普斯顿。刚开始该疗法只是小范围地被应用于解决个人的问题, 后来随着时间与研究的进展, 逐渐扩展到更广泛的领域。在叙事疗法兴起之后, 艺术治疗也相应的开始流行, 并且叙事绘画疗愈也随之出现。叙事绘画疗愈是由黄晓红博士首创, 它整合了叙事与绘画两种方法, 助力个体探索与表达自己的内心世界, 进而实现心理层面的疗愈。该疗愈的核心要义在于, 整合绘画与叙事的艺术疗愈资源, 使潜意识转化成为意识, 把人和问题剥离开来, 让搅扰个体的问题实现外化, 从而挖掘个体的内在力量以及外部可利用的资源<sup>[1]</sup>。

## 一、叙事绘画疗愈的发展和应用领域

近年来, 叙事绘画疗愈发展显著, 在很多领域都有所应用。在医疗应用中能辅助治疗多种疾病, 改善患者及家属的心理状态; 在社区里, 能缓解各类人群的生活压力, 增强心理弹性; 在学校中, 能用于心理教学辅导, 帮助学生减轻负性情绪, 提升认知能力。同时在形式上, 人们对叙事绘画疗愈不断地进行创新, 将其与多种艺术

形式相结合, 并且还发展出线上治疗模式。随着研究的深入, 诸多实例证明了叙事绘画疗愈的有效性, 并且叙事绘画疗愈在教育领域的发展也备受瞩目。自黄晓红博士提出以来, 叙事绘画疗愈凭借独特的心理干预方式, 逐渐在心理健康教育中崭露头角。早期, 叙事绘画疗愈主要在心理咨询与治疗临床特殊患者等方面发挥作用, 随着对其理论深入研究以及充分的实践, 叙事绘画疗愈在学校心理健康教育中的应用范围持续扩大, 延伸至班级团体辅导, 通过设计主题性的叙事绘画活动, 帮助学生改善负性情绪, 减轻心理压力, 增强个人抗逆力。经过实践和研究的验证后, 叙事绘画疗愈在学生群体心理健康教育中取得了显著的应用效果。

随着科普宣传力度不断加强, 人们也更加重视心理健康, 这为叙事绘画疗愈与学校深度合作提供了契机, 促使其成为心理健康课程和辅导的关键部分, 为一个更加健康的社会环境奠定了一定的基础。叙事绘画疗愈不仅能融入不同年龄段、不同教育层次的教学, 还能助力学生塑造健全人格、预防心理问题。学校可以借助叙事绘画疗愈这一有力工具, 敏锐地察觉学生潜在的心理问题, 并及时进行干预, 为学生的心理健康保驾护航。同时, 家长也可以在家中运用叙事绘画的理念, 与孩子一起绘画、分享故事, 巧妙地引导孩子的心理朝着健康阳光的方向发展。科技的飞速发展也为叙事绘画疗愈带来新的机遇。利用互联网和虚拟现实技术, 打造沉浸式的叙事绘画体验, 增强参与者的代入感, 提升心理教育的效果。同时, 这种创新的方式还打破了时间与地域的壁垒, 让偏远地区的学生与居民也能跨越空间限制, 获取优质的

叙事绘画疗愈服务,使心理健康教育资源得以更公平地分配,叙事绘画疗愈将会成为大众易于接受和运用的日常心理调节方法。

## 二、叙事绘画疗愈在不同群体心理健康教育中的应用效果

叙事治疗是治疗师通过倾听他人的故事,并且运用适当的方法,帮助人们发现故事中的问题,寻找被遗漏的闪光点,增强来访者的自信心,在故事转折点重新书写自己生命的故事,从而达到疗愈的目的。而曼陀罗绘画疗愈是绘画治疗的一种,具体是一种以曼陀罗图形为载体,借助色彩、线条、形状等元素,让参与者在绘画的过程中,将内心的情感、想法、冲突等以可视化的方式呈现出来,从而释放负性心理能量,达到疗愈的目的。而叙事绘画疗愈则是一种整合了叙事治疗与绘画治疗的心理干预方法。研究表明,叙事绘画疗愈在不同人群的心理健康教育中均展现出显著的效果。

### (一) 在儿童中的应用效果

叙事绘画疗愈作为有效的干预方式,在儿童的成长过程中作用显著。对于儿童,尤其是对自我意识异常的儿童,有着不可忽视的积极作用。叙事治疗为儿童的心理教育提供了有力的支持,这种治疗方式通过独特的外化对话技巧,把儿童自身和他们所面临的问题分离开来,帮助他们认识到问题是独立存在的,并非儿童自身的固有缺陷,从而避免了因问题带来的压力和自我否定。如此一来,儿童便能用更为轻松的心态去面对问题,在这个过程中逐步学会解决问题的方法,实现从把自己视作问题本身到成为解决问题者的转变,极大地改善了儿童的自我意识。同时绘画治疗的方法,为普通儿童的成长也带来了很多的益处。孩子们在参与叙事绘画时,需要用自己的语言去描述自己绘画的内容、创作想法等。在讲述的过程中,不仅有助于儿童获得各种情感体验,还锻炼了他们的语言表达能力。绘画本身还能给予儿童自由创作的空间,他们能够充分发挥想象力,大胆运用色彩、线条等元素,在不知不觉中艺术感染力也得到了增强。儿童在回忆过去的经历并将其融入绘画时,有助于其梳理过往的经历,抓住珍贵而有意义的经验,挖掘其中丰富的意趣,这对认知能力的发展有着重要意义。同时研究表明,整合了叙事与绘画的方法对儿童的影响效果更加显著。

### (二) 在中小學生以及高中生中的应用效果

在小学生群体中,姜慧发现曼陀罗结合衍纸的方式

能帮助小学生学会表达情绪,开发自身艺术潜能,丰富想象力,认识自我,自我疗愈,并且对于存在多动倾向或者行为、情绪问题的学生同样适应。在创作的过程中,这类学生表现出了比平时更强的自我约束与控制的能力<sup>[2]</sup>。在初中生群体中,闻一祺发现曼陀罗绘画这种需要参与者有很强自主性的活动,有利于学生探索自我,展现内心世界,提高自知能力和自控力,觉醒生涯规划意识,学习动力也有明显的上升趋势,帮助学生发挥出自身潜力,并且为他们进入高一年级的学习或者走向社会奠定了相应的基础<sup>[3]</sup>。黄梓颖分析了382份有效数据,其中男生151名占40%,女生231名占60%,总平均年龄为 $12.72 \pm 0.47$ 岁,研究发现受试者在曼陀罗绘画后唤起了个体的积极情绪,降低了消极情绪,且画面完成度越高,所用的颜色越鲜艳,积极情绪体验则会越强烈,并且该实验对于抑郁的个体效果极其突出<sup>[4]</sup>。在高中生群体中,陈宇燕研究指出,叙事绘画治疗时,参与者自主选择喜欢的图案,利用不同颜色填图和创造,并对自己过去的某些经历、当下的某些感受以及未来的某些期待进行语言表达时,有助于学生的潜意识意识化,外化个人问题,找到内在力量,动员外部资源,启动自我疗愈力,强化个人抗逆力,帮助学生成为处理自身问题的专家,缓解其面对高考的心理压力,面对未知的焦虑感,增强心理弹性,减少负面情绪<sup>[5]</sup>。王凤姿也证实了该方法在学生面对突发问题,出现麻木恐慌的心理反应时,可以减少学生的焦虑、恐慌、不安等负面反应,帮助学生的饮食起居步入正轨,进行正常的生活与学习<sup>[6]</sup>。

### (三) 在大学生中的应用效果

在大学生群体中,经过前人的研究发现,曼陀罗绘画可帮助大学生正确认识心理咨询,提高大学生进行心理咨询的顺应性,学生在选择各种各样的色彩对不同图案进行绘画的过程中,有助于学生缓解压力、改善情绪、探索自我、培养积极的资源品质等多方面作用<sup>[7]</sup>。陈灿锐等人研究发现受试者在进行曼陀罗绘画时将会体验到平静、满足、爱等积极的情绪,进行曼陀罗绘画后相较于绘画前,积极情绪显著提高,成效明显组的曼陀罗作品具备结构上内暖外冷的特点,且使用标准曼陀罗绘画的效果显著优于使用非标准曼陀罗绘画的效果<sup>[8]</sup>。在面临考试、社会交往等情况时,曼陀罗绘画可以帮助改善大学生的焦虑情绪和抑郁状态,缓解心理压力,并且结合了叙事理念的绘画心理疗愈能够让学生在绘画结束后进行一定的语言表达,在这个环节中畅说内心深处的

真实想法,亦或是对自己所创作的作品的理解,这在有助于大学生表达自己想法的同时,也合理地宣泄了负性能量,并能够在受试者与受试者或受试者与咨询师之间的交流沟通中获得自我满足和自我成就的体验<sup>[9]</sup>。除此之外,沈青群等人经过研究发现该方法还能帮助大学生学会正视自我,更加了解自己,以及积极为自己的未来做出预想。此外,研究人员从积极心理学的角度出发,发现在整个团体曼陀罗绘画的过程中,学生对图案的灵活选择和填充还能够激发自我,整合自我,是一种兼具投射、评估与疗效一体的疗法,有助于学生确立适合现在社会环境思想和价值观,进行深度的自我思考、判断和定位<sup>[10]</sup>。

### 三、叙事绘画疗愈在心理健康教育中的应用前景

叙事绘画疗愈作为一种整合型的创新式心理教育手段,正在以它独特的魅力和显著的效果,在心理健康教育领域逐渐崭露头角,具有十分广阔的应用前景。它巧妙地整合了绘画与叙事的方法,有着多方面的积极作用,例如降低社交焦虑水平、提高自我接洽能力、提升学生的语言表达力与社会交往力、塑造个人审美观、保障心理健康,还可以增强自我认同感、提升自我价值感、加强自信心<sup>[9]</sup>,同时它还能帮助大学生快速适应大学生活,并有助于确立自己的思想和价值观,同时能针对咨询过程中遇到的问题进行深度思考,勇于对不确定的未来进行展望,并在当下深度判断、定位自我<sup>[10]</sup>。从目前来看,叙事绘画疗愈通过让来访者进行绘画并叙述故事,为其提供了一个独特的表达方式与探索自我内心世界的途径,便于个体表达自己的故事和深藏于心的情感,治疗师通过对绘画进行细致的分析以及与来访者深入的对话,引导其探索自身的经历,理解其中的情感与问题,帮助他们重构积极的人生故事,从而实现心理的成长与疗愈<sup>[11]</sup>。

### 结语

叙事绘画疗愈通过将叙事疗法和绘画疗法二者特性巧妙结合,前者通过语言重构人生经历,后者借助视觉传达真情实感,两相结合共同促进认知重构和情感释放,帮助个体深度探索自我,形成积极的自我认知,并深度扩展了适用范围,大大提升了使用效果。因此,叙事绘画疗愈在未来极有希望成为心理健康教育领域不可或缺的重要组成部分。叙事绘画疗愈不仅可以拓展至各年龄段和教育层次,还可以借助互联网和虚拟现实技术打破时空的限制,为偏远地区提供叙事绘画疗愈的服务。但

是叙事绘画疗愈的发展也面临一些挑战,如缺少完整的专业人才培养体系、理论基础和作用机制有待深入研究、与其他疗法融合还需加强等。未来叙事绘画疗愈与其他心理健康治疗方法的融合也将成为趋势,叙事绘画疗愈将在心理健康教育和促进这个领域提供重要的实践价值和推广意义,推动整个社会更加重视心理健康,迈向更加和谐美好的未来。

### 参考文献

- [1] 黄晓红.画中有话:叙事绘画治疗的临床应用,中国轻工业出版社,2019.
  - [2] 姜慧.表达性艺术运用于小学生团体心理辅导的实践探索[J].现代教学,2023,(24):66-70.
  - [3] 闻一祺.画中感悟,画外成长——依托曼陀罗绘画心理社团课程开展生涯教育的实践探索[J].中小学心理健康教育,2024,(17):57-59.
  - [4] 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.
  - [5] 陈宇燕.叙事绘画治疗在高三心理辅导课中的应用[J].中小学心理健康教育,2021,(35):22-25.
  - [6] 王凤姿.基于叙事治疗理念的团体心理危机干预[J].校园心理,2021,19(02):173-174.
  - [7] 王丽彬.曼陀罗绘画在大学生心理健康教育中的创新研究[J].艺术教育,2024(9):35-38.
  - [8] 陈灿锐,周党伟,高艳红.曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制[J].中国临床心理学杂志,2013(1):162-164.
  - [9] 吴心灵,熊志弯,迟馨禹,等.基于叙事理念的绘画心理疗愈在医学生心理健康教育中的作用探析[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2023,169-172.
  - [10] 沈青群,何元强,覃一静,等.大学生心理辅导中团体曼陀罗之“秘密花园”的应用[J].广西教育(高等教育),2019(7):141-142,159.
- 作者简介:修丽华(1988—),女,辽宁丹东人,硕士研究生,专业为伦理学,大连医科大学附属第一医院。
- 通讯作者:吴心灵(1980—),女,河南驻马店人,硕士研究生,专业为心理学,大连医科大学学生心理健康教育中心。
- 基金项目:2022年度护理心理科学研究规划课题(线上线下整合型团体叙事绘画心理培训对医学生焦虑抑郁情绪的改善研究,课题编号:22-23-83)。