

治愈心灵的禅绕画在心理教育中的运用研究

刘昕娜

兰州职业技术学院

摘要:处于高等职业院校的教育框架范围,新入学学生的心理健康适应问题正逐步进入关注视野,为了明显增强教育质量,某些高校开拓性地采纳表达性心理治疗策略,尤其是将艺术与心理融合在一起的禅绕画技术,针对新入学的学生量身规划了一系列心理介入活动。以组织新手参与禅绕画创作活动为途径,意图是让参与者在创作过程中释放压力,靠艺术形式释放内心情绪,本文借由对实证案例进行剖析,深度探究禅绕画于职业院校心理健康教育范畴的实践运用方式,并全面说明其在学生心理发展上体现出的多重积极影响。

关键词:表达性心理治疗;禅绕画;高职学生;心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.105

引言

由于国家对高等教育心理健康教育的重视越发提高,高职学生心理健康方面的问题正逐步成为社会关注的核心点,基于该群体心理健康挑战体现出的复杂和特殊情形,作者对表达性心理治疗方法展开深入挖掘,而禅绕画以其特有的艺术表现力和心理修复的潜力,成了研究的聚焦点,本文专门深入探讨了禅绕画在职业高等专科学校心理健康教育实际应用中的具体操作样式,涵盖操作流程、合适场景与初始成效,意在为推进职业高等专科学校心理健康教育领域的发展创新提供依据与借鉴。

一、禅绕画基础剖析

表达性心理治疗实施手段,依靠其别样的好处,切实提高了学生参与的积极性,此技术囊括多种表现的形式,沙盘游戏使参与者在沙盘里布置各类东西,以直观的样子揭示其内心情形;而禅绕画作为一种别样的路径,因其入门难度低、便于大范围推广的特性,即便没有绘画底子也可轻松掌握,备受学生的喜爱^[1]。经由参与禅绕画的创作,学生得以集中精力,在看似普通的线条缠绕中探索自身潜力,进而逐步加大自信心及自我价值认同度,心理剧为学生搭建起一个可进行角色扮演的舞台,使学生在模拟场景中亲身体验各种角色的情感及经历,基于禅绕画呈现出的多方面益处,其跟高等职业教育心理教育实际需求达到高度吻合,有利于推动学生心理健康成长。

二、禅绕画活动实施详情

高等职业院校学生当下正面临多重的压力,囊括学业与就业等相关方面,这使得其心理健康问题逐步成为社会关注的聚焦点,为了深入探究禅绕画在高职院校心

理健康教育里的适用性,进而评定学生对这一创新心理干预手段的接纳情况,本研究策划并实施了一系列禅绕画实践活动^[2],针对每次活动结束阶段,我们周全谋划并实施了问卷调查,意在全面把握参与者对禅绕画创作实践的认知深度,连同其在活动期间的真切心理感觉,试图多视角探寻禅绕画在职业高等学院心理健康教育情境中的实践意义与价值。

(一)以禅绕画活动助力新生军训期间的团队团结

正值新生军训期间,作者合理安排,第一次为学生全面介绍了禅绕画基本技巧,涉及精细线条的打造艺术与图案组合的法子,利用详实的分步展示,目的是启发学生领略该艺术风格的独特风采^[3-4],等学生初步掌握技能完毕,当班级举办集会的时候,教师用心良苦(此处为中性感)地布置了一项新颖的任务,即让每个学生发挥独有的想象力,采用禅绕画的技法,创造性地把全班同学的名字或肖像整合进一幅集体创作。我们尤其敦促学生在军训期间仔细查看并精准分辨每位同窗的独特优势与专长,而后用严谨的文辞,在对应同僚的姓名旁边认真记载这些观察到的见解,在活动实施阶段,学生呈现出了明显的参与热情及协作主动性,心无旁骛地投入互动讨论里。在艺术创作实践期间,有部分学生专心致志地拿连贯线条勾勒同伴的面部模样,另部分学生呈现出创新意识,巧妙地把个人名字用艺术字体融合进禅绕画的复杂设计里,以此呈现其新颖的创意及个性化的艺术表达内容,活动成果十分亮眼,各个班级都用心绘制出风格独特、视觉冲击力大的禅绕画作品,充分体现出其卓越的艺术创新本事与审美水平,尤其关键的是,新生开始铺设紧密的社交联系渠道,通过提高彼此间的

了解与信任水平，为他们后续的校园岁月搭建了可靠的社会关系基础。

（二）在心理健康课程里推进禅绕画教学实践开展

为全面估量禅绕画在心理健康教育领域的实际效用，本研究于服装工程、艺术设计、经济贸易和信息工程四个学院的共七个心理辅导讲座里，细致布置了禅绕画教学试验，意在探究此活动对参与者心理健康的影响，每当课程阶段的学习告一段落之际，为保证可全面精准地收集学生的观点，作者都会精细设计然后发放调查问卷，期望获取深度的反馈内容。探讨的核心内容涉及对学生对禅绕画接受状况的评价、参与创作活动引起其身心感受的变动，以及此次经历怎样促进他们对自己绘画技艺理解的提升，涉及多方面的入微分析，95.15%的学生明确表达了对创新艺术形式——禅绕画的接纳意愿，此发现明显地展示了禅绕画在当代学生群体中的普及情况与高度认可度。就这项研究而言，约82.1%学生，艺术创作彰显出强大的情感排解与压力缓解能力，有效推动了其心境的平稳与乐观心态的形成，似乎借助画笔这一别样工具，他们得以渐渐展现并释放内心深藏的紧张和负面情绪^[5]，57.34%的学生展现出意外的喜悦，他们原本没认识到自身潜藏着的绘画天赋。以参与禅绕画实践为途径，这些学生不仅又一次认识了自身的内在艺术潜能，同样激发了其创新思维形成的概率，借助对之前问卷调研所得数据的全面解析，我们明显地察觉到，职业专科生群体对于把禅绕画当作心理治疗革新方式的接受度，呈现显著积极态势，这一感悟不仅为后续在心理健康教育范畴里推广禅绕画疗法打造了有力的实证基础，也体现出该疗法在推动心理健康中的潜在应用价值。

（三）心理社团活动引入禅绕画实践

针对处在青春期逆反阶段的高职学生群体，此特定年龄段群体的心理特征及行为样式呈现出明显的独特性，伴随自我认知的迅猛演化，个体影响力的中心已从教育者与监护人转移到同龄伙伴这一群体，在这一特定阶段，同龄人见解、行为特性及社交交流显著促成了职业高中学生的根本价值观、喜好倾向和行动样式。学校大力倡导一种融合了同伴间自我激励与互助的心理教育策略——同伴辅导，目的是借助同龄人之间的沟通与合作，切实带动学生心理状态的好转与个人发展，这种少见的同辈互动模式的价值体现为，它可为全体参与者带来明显的益处及积极结果。该措施成功处理了学生在日常学

习生活里碰到的各种难题，涵盖学业负担所引发的焦虑、人际交往过程里的摩擦以及对未来职业走向的迷茫等；它同样显著推动了助人者与受助者潜力的成长，具体显示为提升助人者的沟通及合作技能、加深其同理心，以及巩固受助者的自我认知、处理事情的能力等。顾及学生群体呈现出的独特性，他们在实际操作里运用复杂又传统的心理干预策略，实实在在面临着明显难度，传统心理干预技术一般需要深厚的理论知识、丰富的实践经验以及专业操作能力作为后盾，这些高要求的需求形成了一定的技术阻碍。对于那些未经过系统心理学培训的高职学生而言，进入此领域面临着极高的准入门槛，能够引导学生借助禅绕画这种方便、好学习的途径，积极推动同伴辅导体系的铺开，作为一种简便好掌握的艺术手段，禅绕画仅依靠一支画笔跟一页纸，即可产出各式各样的视觉作品。其独到之处体现于操作简单与超高的适应性，无需特定的创作空间，亦不会受绘图功夫的约束，依照实际经验，我们看到高职学生对禅绕画呈现出显著的兴趣，在心理社团活动形成的交流平台上，这些学生不只是显露了自身丰富的创意力与想象力，更凭借构思新颖漂亮的禅绕画作品，为同伴之间的辅导活动增添了以前没有过的活力与丰富色彩，此现象不光拓展了心理辅导的多样样式，亦促进了同辈伙伴间情感的沟通与共鸣，进而营造出一种更包容、更支持的学习氛围。

三、禅绕画活动的独特优势

（一）学生高接受度，显著降低阻抗心理

鉴于传统心理教育模式碰到的多重困境，禅绕画作为一项新奇的艺术介入办法，有力地打破了学生的心理壁垒，既触动了他们的内在动力，又明显提升了参与的积极性，体现了其在心理健康教育范畴内的独特作用与潜力，该创新的疗法借助非言语的创作活动，引领参与者在具象艺术的天地中开展潜意识自我交谈，把难以表达出来的情感经历转化成可视化的图形及符号，进而推动深层次的心理解析与情感宣泄，这一转换进程不光超越了传统语言表达的界限，还催发了学生们的创新意识，促使他们于再创造艺术人物形象的进程里，主动形成对心理难题的理解、重新构建与应对机制，由此铺就了一条探索性的途径，以此创造性地面对心理挑战。

（二）可助力朋辈辅导的开展，助力学生再度认清自己、挖掘潜力

本校别出心裁地构建起同伴辅导机制，且将其嵌入

现有的心理干预体系里面，此模式依靠同伴支持机制促进了心理教育互动及技能的强化，然而在实际实施期间，遭遇了传统心理咨询技术应用门槛高相关的挑战，禅绕画的应用揭示出一项创新突破，依靠艺术创作这个载体，成功摆脱了传统同伴辅导框架下对冗长理论体系的依赖，然后开拓出一条更加直观、方便操作的辅导手段。治疗师协助访谈者在自由创作这个阶段，把潜意识当中的内容具象化，借此让防御性的沟通模式转化为富有创造性的体验，此进程的目的在于促进深度心理探索与自我表达自然整合，借此提高个体对自己内心世界的理解与接纳水平，该非指导性干预办法明显降低了心理抵触，且在图案重构过程里，激起学生的自我认知出现转变。学生于探究线条拓展期间，领会了思维的多样变化；在图案的反复实践里，察觉到了情感的恒定；在创作完成的阶段，达成了对自我价值的辨认与嘉许，这个程序全面彰显了非引导性介入策略在助力个人发展及自我认知方面的显著长处，该沉浸式康复流程想要为参与者构建起长期有效的心理调适机制与积极的生活态度架构。

（三）增强艺术生专业能力

起源自西方的禅绕画，其核心图案往往以一系列传统西方设计元素为源头，进而在此基础上创新与扩展，参与禅绕画的实践活动不仅能显著舒缓心理压力、激发创意想法，还可深刻理解艺术理论及美学原则，辨认并领悟经典图案设计的核心意义，该流程对艺术设计以及服装设计专业的学员十分有利，不仅可显著提高其专业水平，还能练就其敏锐的设计眼光与独特的艺术鉴赏素养，进而在创意展现与作品构思层面达成质的提升。跟传统心理教育手段相比，禅绕画在心理教育范畴体现出独特优势，不仅明显增进了学生的参与积极性，还推动了多样化的艺术作品诞生，大幅扩展了心理辅导的内容及实践范畴，在实际操作过程里，确实有一些挑战和问题急需解决掉，经由问卷调研发觉，在各类专业人群中，禅绕画的受欢迎程度呈现出明显的分化情形。信息工程跟经济贸易等非艺术背景的学生体现出了更为积极的接纳态度，这跟平常认为的艺术设计及服装设计专业学生凭借专业属性会有较高艺术感知能力的想法形成显著反差，依据禅绕画的实践探索，参与者不只重新评判了自我认知的层面，还进一步探索了挖掘内在潜力的机缘，为深入考察这一现象，本研究将不间断且深入地去探究，

目的是全面说明禅绕画在职业高校大学生心理健康教育里起到的核心作用和潜在价值。

结语

禅绕画作为一种新颖的表达性心理干预途径，在高等职业院校心理辅导实践中展现出明显的吸引力及广阔潜力，该艺术项目借助新奇的创意表达手段，成功调动了大批学生积极参与的热忱，有力削弱了他们的心理壁垒，采用非言语的艺术形式，推动了学生对自我认知的深度探索以及情感的自然抒发。处于同伴辅导这个情境下，禅绕画体现出其作为高效策略的独特意义，不仅协助学生重新估量自我认同，引发内在潜能，更成为助力心理复原力提升的关键手段，禅绕画实践开拓出心理福祉教育的创新途径，同样为学艺术类专业的大学生搭建了提升技艺的平台，极大地延展了其在高等教育职业培训中的适用范畴，体现了多学科融合学习与实践的综合意义。面对禅绕画在心理教育领域应用进程中碰到的难题，尤其是不同专业学生对该艺术形式认可程度的多样表现，这一现象凸显了在教育环境融入非主流艺术治疗技术时必须审慎考虑的核心要点，为保证后续研究跟实践的顺利进展，并有效带动学生心理健康成长，应把重点放在满足个体学生的个性化需求上，持续优化活动规划与实施策略，设法使各项手段精准匹配且切实促进学生心理健康的发展需求。

参考文献

- [1] 李斯. 预警与干预双轮模式在心理健康教育中的应用研究[J]. 现代职业教育, 2025, (05): 157-160.
 - [2] 徐金娣. 艺术院校大学生积极心理品质的现状研究[J]. 公关世界, 2025, (03): 39-41.
 - [3] 程凯琳, 阎博, 毛俊松. 高校心理公众号在网络心理育人中的作用与实践[J]. 北京教育(德育), 2025, (01): 87-91.
 - [4] 凌轩可. 开发水墨禅绕画课程, 培养学生创造能力[J]. 美术教育研究, 2021, (18): 178-179.
 - [5] 黄禾. 禅绕图样的设计在小学美术教学中的运用[J]. 美术教育研究, 2021, (11): 180-182.
- 基金项目: 甘肃省教育厅 2024 年全域全员全过程使用智慧教育平台专项研究课题“基于智慧教育平台中的美术课程内容-禅绕画对大学生心理健康教育的影响”(课题编号: ZHPT〔2024〕368)。