

浅析琴棋书画对儿童心理健康的影响

方文瑾 左孙志

(秦汉胡同学院南桥分院 上海 201400)

[摘要] 儿童心理学研究证明, 弹琴、弈棋、书法、绘画均能够促进儿童心理健康发展, 丰富儿童的内心情感世界, 实现陶冶情操、益人身心的目的。琴棋书画是我国传统艺术文化的结晶, 是中华瑰宝, 通过弹琴、绘画丰富儿童思想情感, 以弈棋、书法锻炼儿童的意志力、注意力、自制力, 使儿童养成一种胜不骄败不馁的精神品质。当前, 纵观我国儿童身心发展现状, 许多儿童缺乏心理健康教育。因此, 为了创新儿童心理健康教育方法, 应对琴棋书画对儿童心理健康的影响性进一步分析, 并以活动项目结合儿童兴趣、活动项目联合心理沟通、活动项目融入心理教育的途径, 促进儿童心理健康发展。

[关键词] 琴棋书画; 儿童; 心理健康; 影响; 措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.550

少年儿童是祖国的花朵、未来的栋梁, 儿童心理发展关系着儿童终身成长方向, 是儿童教育的重点与基础。对于儿童终身成长而言, 需要家长、教师及社会关注到儿童的心理变化、心理素养养成, 要从小培养儿童良好的心理素养, 引导儿童树立起正确的价值观、生活观、人生观。琴棋书画作为中华文明瑰宝, 其本身作用在于丰富人类身心发展, 愉悦人类思想与情感, 促进人与人之间交流沟通。因此, 将琴棋书画应用于儿童心理健康教育中, 正好发挥出琴棋书画的价值作用, 提高心理健康教育的效果。儿童心理问题大多由各个因素共同造成, 有效解决儿童心理问题, 就需要充分了解儿童的心理特征, 通过使用弹琴、弈棋、书法、绘画等方式, 带领儿童走入到一个精彩纷呈的艺术世界, 治愈儿童内心, 使儿童逐渐树立起自信心、意志力, 养成良好的心理素质。文章在浅析琴棋书画对儿童心理健康影响的基础上, 提出琴棋书画促进儿童心理健康发展的措施, 从而促进我国儿童心理健康发展。

一、“琴棋书画”的主要内容与基本特点

琴棋书画即弹琴、弈棋、书法、绘画, 琴棋书画是对弹琴、弈棋、书法、绘画四种技艺形式的合称, 由于四种技艺形式具有共同的艺术文化特点, 也因此被人们称之为“文人四友”^[1]。琴棋书画是我国传统艺术文化的结晶, 是中华文明的瑰宝, 现实情况下, 琴棋书画包含了多种项目, 以弹琴为例, 分为弹奏古筝、弹奏古琴等, 并且许多技艺门类下涵盖了多种活动项目, 如弈棋下涵盖围棋、象棋、五子棋、跳棋等等。据相关史料记载, 弹琴、弈棋、书法、绘画均起源于我国“三皇五帝”时期, 后经过各个时代的改良, 发展成为当今丰富的文娱项目。琴棋书画对儿童心理健康发展大有裨益, 儿童在弹琴、弈棋、书法、绘画的过程中, 身心得到调节, 从而促进个人心理的正向发展。

二、琴棋书画对儿童心理健康的影响作用

(一) 弹琴方面

弹琴是一种弹奏乐器的行为与技艺, 通过弹琴可以充分调动人的思想情感, 丰富内心世界, 从而促进个人心理健康发展。并且, 不同的琴艺项目对儿童的心理健康影响作用不同, 心理学研究表明, 人们弹琴的过程中, 思想注意力得到高度集中, 身心情感得到充分释放, 优美的音符与音律, 刺激人体的大脑系统, 使大脑处于一个轻松的状态, 从而促进人们心理健康发展。因此, 弹琴对儿童心理健康大有裨益, 通过弹奏乐器, 愉悦儿童身心, 消除儿童心理紧张感、思想抑郁, 使得儿

童思想与情感得到宣泄。以弹奏古筝为例, 儿童在弹奏古筝的过程中, 思想注意力集中在优美的音律上, 心理活动随着音律变化而起伏, 从而逐渐的愉悦儿童身心, 使儿童渐渐的消除心理紧张感, 建立起生活自信心^[2]。并且, 儿童弹奏乐器的过程中, 能够将自己的心理状态大胆表露出来, 从而间接的培养他们豁达的胸襟。

(二) 弈棋方面

一直以来, 弈棋与人类心理活动关系的研究从未中断, 弈棋不仅考验棋手的技艺与思维, 更考验棋手的抗挫力、忍耐力、思维定力等。从弈棋的影响机制分析, 弈棋是通过棋类游戏进行博弈的过程, 其主要目的是促进双方交流与感情, 增强个人的思想情感与心理素养。从儿童心理学角度分析, 弈棋的过程就是锻炼儿童心理素质的过程, 通过弈棋能够促进儿童各项心理品质的养成。弈棋对儿童心理健康的影响主要集中在三个方面: 第一, 锻炼儿童的意志力、注意力、判断力、自制力、思维能力等, 促进儿童多项素质的养成。弈棋的过程中, 儿童需要与棋友进行切磋, 其注意力得到大幅度增强, 儿童将所有的观察力集中在棋盘上面, 在此过程中促进儿童良好心理素质的养成。第二, 促进儿童人格发展。弈棋本质上是一个切磋交流的过程, 通过弈棋有利于培养儿童胜不骄败不馁的品质, 从而增强儿童抗挫能力。第三, 促进儿童思想情感交流与心理互动, 通过弈棋有利于培养儿童良好的精神品质与道德情操, 使得儿童与棋友之间良性互动, 增强儿童的思想品质^[3]。

(三) 书法方面

书法对儿童心理健康的影响主要集中在自信心、意志力、高尚情操等精神品质的培养上。心理学研究表明, 书法可以塑造人健康高雅的品格, 磨炼人坚韧的意志力、丰富人内心情感世界。从书法对儿童心理健康影响层面分析, 其主要集中体现在两个方面: 第一, 陶冶儿童的情操, 塑造儿童健康高雅的人格。人格是人的品格, 是人的道德修养, 而人格多由心理活动所主导, 又影响着心理活动体现。儿童参与到书法活动中, 能够丰富自身的人格修养, 感悟我国书法大家的精神品质, 从书法中领悟人生真谛, 从而促进儿童良好的心理素质的养成。第二, 磨炼儿童坚韧不拔的品格与潇洒自如的思想品质。我国书法大多具有笔法硬朗、飘逸等特征, 笔法反映了人的心理活动, 通过书法有利于促进儿童坚韧精神品质、潇洒从容性格养成^[4]。

（四）绘画方面

绘画不仅是一种艺术行为，更能够绘出人的心情，儿童通过绘画能够更好的表达自身真实情绪，使得情感得到充分释放，从而避免抑郁、消极等现象的发生。从心理学角度分析，绘画对儿童心理健康的影响可体现为几个方面：第一，促进儿童心理情感宣泄，培养儿童正确的价值观。儿童在绘画的过程中，能够将自身的所思所想融入作品当中，通过作品来表达他们的内心世界，从而丰富儿童的心理活动，使儿童养成一种良好的价值观念，保持积极向上的生活态度。第二，促进儿童心理宣泄。对于儿童而言，他们对周围环境因素较为敏感，需要有一个良好的表达空间，而绘画正好为儿童提供了一个情感宣泄的载体，通过绘画能够表达出儿童的真实情绪，从而避免抑郁、内向、消极等不良现象的发生^[5]。

三、琴棋书画助推儿童心理健康发展的措施

（一）活动项目结合儿童兴趣，增强儿童心理感受效果

儿童心理学角度下，要想充分发挥琴棋书画对儿童心理健康的积极影响作用，就需要将具体的技艺项目结合儿童的兴趣特点，充分体现出儿童在技艺过程中的主体性，增强儿童的实际心理感受。例如：儿童弹琴、书法时，孩子的家长、教师及监护人应切实关注到孩子的兴趣，根据孩子的兴趣点，帮助他们去选择琴类项目，通过琴类项目去发展孩子的心理感知。以弹古筝为例，选择孩子喜欢的乐谱，陪伴孩子一起弹奏古筝，与孩子共同沉浸在优美的音律当中，从而消除孩子生活与学习中的困扰，使其身心得到充分的释放。以弹奏古筝为例，在弹奏古筝时，为孩子讲述每一曲作品背后的凄美故事、慷慨激昂的历史等，从而丰富孩子的思想与情感，增强儿童心理感受。以书法为例，通过硬朗、笔直的书法，告诉孩子应做一个正直、豁达、开朗之人，通过潇洒飘逸、挥洒自如的书法风格告诉孩子心胸要豁达、思想要开放，从而间接实现心理教育目的^[6]。

（二）活动项目联合心理沟通，关注儿童实际心理问题

促进儿童心理健康发展，关键是家长、教师及社会其他成员充分了解到儿童的内心所想、内心所思，给予儿童正确的引导与沟通，陪伴儿童健康快乐成长。而了解儿童心理活动，就需要琴棋书画联合心理沟通，强化弹琴、弈棋、书法、绘画对儿童身心发展的促进效果，解决儿童成长过程中所遇到的实际问题，实现对儿童心理健康教育目的^[7]。例如：儿童绘画时，家长、教师或孩子监护人认真倾听孩子绘画背后的故事，可主动询问孩子绘画思路与想法，孩子认真讲述画背后的故事，教师、家长认真倾听，即可找到孩子心理问题源头。在找出孩子心理问题源头基础上，通过针对性的心理沟通，帮助孩子解决心理困扰，从而引导孩子树立起良好的心态^[8]。此外，也可以借助绘画，丰富孩子的精神世界，通过绘画告诉他们应做一个诚实善良之人，树立起积极向上的心态，并懂得将自己的绘画作品分享给身边人，培养孩子乐观、积极向上的人生态度^[9]。

（三）活动项目融入心理教育，注重儿童心理素质培养

琴棋书画在儿童心理健康教育应用中，重点在于关注儿童的学习状况、生活情况，注重对儿童心理上的疏通，促进儿童

德、体、智、美、劳等各方面全面进步。因此，这就需要将技艺项目与心理教育相融合，通过琴棋书画活动提高心理教育质量，通过心理教育强化琴棋书画的影响作用^[10]。例如：为儿童举办围棋活动，使孩子参与到弈棋项目之中，孩子在第一次弈棋难免会心慌与紧张，但是只要坚持弈棋，长期以往就会逐渐消除孩子的心慌与紧张心理，从而使其慢慢养成一种从容不迫、思维镇定的良好习惯。在日常生活中，孩子的教师、家长陪伴孩子玩围棋、中国象棋，孩子第一次输棋时，难免会出现情绪低落现象，但通过对孩子的指正，坚持下去孩子就会养成一种坐得住、输得起、赢得起、耐挫性强、有韧性的心理品质^[11]。鼓励孩子积极的与同学、朋友进行弈棋，孩子与孩子弈棋，不断增强彼此之间的友谊，并在弈棋的过程中提升孩子的抗压能力、忍耐性，促进孩子心理素质多重发展。

四、结束语

综上所述，琴棋书画不仅是中华文明瑰宝，更是古人智慧的结晶。无论是弹琴、弈棋，还是书法、绘画，均能够锻炼儿童心理品质，促进儿童心理健康发展。虽然四种技艺对儿童心理健康发展具有相似的促进作用，但是不同的技艺项目活动，所产生的促进效果却大不相同。因此，为了更好的发挥琴棋书画对儿童心理健康的积极影响，应以活动项目结合儿童兴趣，增强儿童心理感受效果；活动项目联合心理沟通，关注儿童实际心理问题；活动项目融入心理教育，注重儿童心理素质培养的路径，全面促进儿童心理健康发展。

参考文献

- [1] 陆晓波. 围棋活动对儿童注意力以及意志力的影响探讨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(18): 245, 247.
- [2] 杨赛男, 吕开新, 徐蕾. 软笔书法训练对自闭症儿童视觉注意力干预的个案研究[J]. 现代特殊教育, 2019(23): 62-64.
- [3] 陈瑶瑶. 绘画艺术在心理障碍儿童小组工作中的应用研究[J]. 美术教育研究, 2021(8): 180-181.
- [4] 刘思妍. 浅谈绘画性艺术疗法介入儿童心理的意义[J]. 艺术科技, 2021, 34(3): 125-126.
- [5] 杨晨. 书法心理治疗及其在特殊儿童教育中的应用[J]. 新课程·下旬, 2017(9): 165.
- [6] 李小梅. “心”“跳”的亲密接触 ——刍议国际跳棋运动与幼儿心理成长[J]. 魅力中国, 2020(32): 262.
- [7] 张捷, 郑建伟. 『心』『跳』的亲密接触 ——论国际跳棋运动与小学生心理成长[J]. 中小学心理健康教育, 2015(1): 41-43.
- [8] 林翠华. 书法教育与小学高年级学生心理矫治的整合策略探究[J]. 语文课内外, 2020(9): 291.
- [9] 陆莎莎. 王建民古筝作品中的音乐色彩分析[D]. 上海音乐学院, 2014.
- [10] 张黎莎. 集体课与个别课结合的教学模式在少儿古筝教学中的应用[D]. 武汉音乐学院, 2010.
- [11] 杨立. 围棋教学对儿童自我意识的影响研究[D]. 上海师范大学, 2008.