

整合性艺术治疗在学生团体辅导中的运用研究

韦忠军¹ 陈相全² 曾丽平³

(1. 河池市宜州区职业教育中心 广西壮族自治区 河池 546300;

2. 河池市宜州区职业教育中心 广西壮族自治区 河池 546300;

3. 河池市宜州区教育局 广西壮族自治区 河池 546300)

[摘要] 团体辅导是当前中小学校高效率提高学生心理健康水平的一个重要方式。学生团体辅导注重学生参与、体验、领悟,推动情感流动。团体辅导融入“整合性艺术治疗”的手段,更是克服了学生群体由于语言表达能力欠缺或者不善于表达的缺陷,使学生团体辅导更具理论基础和实操性、趣味性,拓展了学生团体辅导的形式,提高了辅导效率。

[关键词] 整合性艺术治疗; 学生团体辅导; 案例研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1411

随着中国成为世界第二大经济实体,人们对健康的理解已经更加立体化了,心理健康成为大健康的一个重要考量维度,然而各中小学校的心理健康课的教育方法却没有满足人们日益增长的对心理教育的需要。本文尝试把整合性艺术治疗的方式引入到学生团体辅导中,提高学生团体辅导效率,丰富心理健康课的教学形式。

一、中小学心理健康教育开展现状分析

2020年初,新冠疫情肆虐全球,出于抗击疫情需要,全国学生停课不停学,一个学期居家隔离之后暴露了我们日常心理健康教育存在的些许不足,直接反映出我们当前心理健康教育课程现状不尽如人意。张玉堂、王晓丽、王小卫、马忠丽等人通过对兰州市16所中小学校心理健康教育实施状况调查结果显示,在兰州心理健康教育教师还不能全面覆盖,部分学校还没有设置专职心理健康老师,甚至有些学校连兼职的老师也没有,部分学校虽然有了专职的心理老师,然而没有给予相应的社会地位和享受相应的福利待遇导致积极性和主动性不高。特别是在设置了专职心理老师的学校中,由非心理学和教育学专业背景的老师担任的不在少数,对心理老师没有继续教育培训的安排,导致了大部分学校的心理老师只懂理论知识不懂操作技能,做不了心理咨询,解决了不学生的心理问题。另外,在心理健康课的教学方法上必然与一般的文化课不同,但是实际上都被按照文化课的套路完成了教学任务,心理健康教育课被上成了“重认知缺情感、重理论缺体验、重流程缺分享”的“思想教育”模式。心理学研究认为,未经体验的生活是不值得过的,人只有在情感打开的状态之下,才能深刻记忆知识,心理的技能是需要情感触动才能形成经验和行为模式,在遇到突发性的危机时,人才能快速应对,积极调整情绪。

二、整合性艺术治疗在学生团体辅导中运用的可行性分析

艺术治疗,也称表达性艺术治疗,即用艺术的形式进行心理治疗。艺术的形式多种多样,主要形式是音乐、绘画、舞动、戏剧等。一般来说,在治疗或者咨询的过程中使用单一的一种艺术形式,我们就可以认为是表达性艺术治疗,具体使用了什么艺术形式就叫什么治疗,比如使用了音乐,就叫音乐治疗,使用了给付就叫绘画治疗。心理治疗、心理咨询发展至今,治疗流派超过400多种,史密斯和格拉斯的研究得出的结论认为心理治疗是有效的,不同类型的心理治疗所产生的疗效差异是可以忽略的。

整合性艺术治疗,就是在治疗或者咨询的过程中,根据来访者此时此地的认知、情绪、躯体状态,治疗师或者咨询师在为来访者创造一个支持性的环境的基础上,采取或一种以上的艺术手段进行治疗或者咨询,也就是各种表达性艺术治疗手段的整合性方法,实质上仍然是表达性艺术治疗。

沈佩琦、段玲玲、朱丹等撰文“表达性艺术在心理健康课程中的应用可行性分析”指出表达性艺术治疗的形式心理健康课程中的应用是具有可行性的,如此类推,整合性艺术治疗运用于学生团体辅导是具可行性和实效性的。

三、整合性艺术治疗在学生团体辅导实践中的运用

团体辅导,是团体心理咨询的一种类型,在学校是指面对不特定的学生群体实施的旨在解决某一类相同或者相近的问题而组织实施的心理辅导形式,由心理老师或者由专业心理咨询师带领实施。在团体辅导中更重视学生的参与性与实践,以学生体验为主,使学生在体验过程中感悟团体辅导的功能,获得自我成长,解决某一方面的心理问题或者获得成长。比如,为了激活毕业班考生自我努力的学习动机、启动学生自我管理责任意识、点燃未来梦想、植入积极心态、破解潜意识冲突,释放情绪压力,让学生稳定应考、植入生命教育的隐喻,防范自杀事件的发生,等等,我们针对毕业班的考生,在考前半年左右设计实施了“我的青春我做主”团体辅导。以下三个整合性艺术治疗的范例旨在对整合性艺术治疗技术感兴趣的心理老师、咨询师或者治疗师提供一定的借鉴。

(一) 音乐和绘画形式的整合

音乐,在个体心理咨询和治疗中已经得到广泛运用,音乐能够引起人们的情绪、生理反应。通过被动聆听带领老师播放的音乐可以改变参与者的心理现实,通过对音乐旋律、节奏与和声的改变,对个体的情绪活动产生影响。一般使用音乐进行治疗有被动的模式和主动的模式,主动的音乐治疗是指来访者参与音乐的创作之中,在创作过程中使自己的情绪得到整理与舒缓,比如带领老师播放一首音乐,来访者根据音乐的节奏、旋律,用虚拟的乐器进行弹奏,在这个过程中来访者的情绪得到了宣泄和重新整理。被动的音乐治疗是指聆听音乐,如来访者情绪比较低落,我们给他播放一首比较悲伤的音乐,让音乐来共情来访者,让来访者得到理解,舒缓其情绪,然后再转换到节奏整齐的音乐,逐步把来访者的情绪调高。

在“我的青春我做主”团体辅导方案中有“人生名片”这个主题活动,活动程序为:(1)播放“雄鹰”这首纯音乐,在老师的指导下进行冥想,想象20年后自己的样子,自己的职业;(2)准备一张空白名片纸和一支黑色笔,彩色笔,用笔在名片纸上给20年后的自己绘制一张名片;(3)分享自己的名片,让同学们集体见证自己的理想与诺言。这个技术使用了音乐和绘画整合使用的方法,用存在主义的技术将学生在梦想中拉到20年后的未来,将学生想要的20年后的样子用人生名片的形式具象化,进一步激活孩子的梦想,同时用后一个环节“同学会”的形式,用同学的人生名片和老师的话语激活学生焦虑,提升学习的动力和自主性。

(二) 绘画和舞动形式的整合

绘画治疗是通过图画、色彩、线条呈现作画者的心理状态。在学生团体辅导中常用的绘画形式主要有两种:一是随意涂鸦,涂鸦者自由表达内心世界;二是主题绘画,即按照规定内容进行创作,如房一树一人、家庭图、名片图等。通过绘画创作一方面可以让来访者得以澄清和梳理自己的情绪,另一方面以绘画为题材料,通过和咨询师的互动,咨询对来访者的行为更理解。

舞动治疗是一种使用动作和舞蹈来影响情绪、认知、社会功能和行为方式的心理治疗方法。情绪和身体、动作是直接关

联的，通过舞动可以即时调整来访者情绪。在学生团体辅导中我们一般使用舞动治疗来对辅导做一个完型。

在“遇见最美的自己”团体辅导的结尾，我们会让学生在一张绘画纸上画上自己的自画像，然后抱着自己的自画像随着音乐在场域内翩翩起舞，在老师创造的温暖的环境里，大部分学生的心灵都得到了滋养。

（三）音乐和舞动形式的整合

音乐和舞动治疗的整合一般能够让来访者宣泄情绪并创造性地重塑信心和自尊。我曾经在一个学生团体辅导中使用了这一整合形式，取得非常满意的效果。程序是：（1）课前让每个同学准备一件“乐器”，这件乐器可以是真的乐器，也可以是模拟的乐器，比如铁碗、笔筒、文件盒，甚至身体的某一个器官，比如手、腿等虚拟的乐器；（2）开始演奏前交待学生闭上眼睛，等老师播放的音乐响起之后，根据音乐的节奏和旋律用自己的乐器把音乐演奏出来；（3）老师播放“快让我在雪地上撒点野”，学生开始演奏；（4）根据音乐的旋律学生起立在场域内舞动。

音乐和舞动的形式的整合，如果用在开场可以激活学生的身体线，让身体动起来，从而带动情绪发生积极变化，全身心

投入课程之中。如果用在结束，可以作为团体辅导的完型，意味着心理的一个结束符号。比如，可以用“带着梦想去旅行”音乐和舞动的形式做团体辅导的完型，让学生带着一份憧憬回到现实生活之中。

四、结论

整合性艺术治疗运用于学生团体辅导中时，可以极大地调动学生参与课程的积极性，在课程上可以促进学生积极主动表达和分享，澄清自己的问题，释放压力。另外，整合性艺术治疗运用于学生团体辅导时，在辅导过程中带领老师必定会观察到在情绪或者言行上、以及人际有困难的学生，从而对他们进行特别的关注，通过这种方式可以有效地筛选出需要进行个案辅导的学生，这也是团体辅导的重要目标之一。

参考文献

[1]张玉堂 王晓丽 王小卫 马忠丽: 16所中小学校心理健康教育师资和课程设置情况分析——兰州市中小学校心理健康教育实施状况调查之一[J]. 甘肃高师学报. 2008(05)

基金项目: 注: 本论文是广西职业教育教学改革科研课题《整合性艺术治疗在学生团体辅导中的运用》(项目编号: GXZZJG2017B191)的阶段研究成果。)

(上接第1615页)

下了坚实基础。

（三）开展群文阅读反思，提升读写结合水平

在初中阶段，学生在逻辑思维、判断能力、理解能力等方面都有了一定程度发展，这就为其进行阅读反思提供了基础。在开展群文阅读教学后，教师应结合学生的阅读内容，帮助他们进行阅读反思活动，通过鼓励他们在阅读中思考、反复琢磨所学知识，促使其将阅读所得以写作形式进行输出，以此提升他们的英语读写结合水平。英语作为一门语言，教师在教学中不仅要重视对学生的输入，他们的输出能力也非常重要。因此，通过开展群文阅读反思，能帮助学生更为系统化、全面化地理解英语知识，使其写作、阅读双开花。

例如，在教授“How often do you exercise?”之后，教师可引导学生对群文阅读内容进行反思，而后将反思内容以文字形式记录下来，形成阅读笔记。在阅读活动结束后，学生可以将阅读笔记进行分享，使其学会从不同角度、方向思考问题，以此弥补自身不足。不仅如此，结合群文阅读内容，教师可鼓励学生以“exercise”为主题进行写作，让学生将自己的

锻炼经历、锻炼计划进行分享。通过组织学生进行阅读反思，能促使其将自身思维落实到纸面上。

总结

综上所述，群文阅读在初中英语教学中的作用非常重大，有着极为广阔的实践空间。教师通过明确群文阅读主题、开展群文阅读讨论、组织群文阅读反思等形式，能大幅提升学生的思维能力、交流能力和读写结合水平。不仅如此，通过开展英语群文阅读，能有效拓宽学生阅读视野，使其储备更为丰富的英语知识内容，这对提升初中英语教学质量有非常重要的作用。

参考文献

[1]蔡夏, 徐国辉, 李艳. 群文阅读理念下初中英语以读促写教学实践例析[J]. 中小学课堂教学研究, 2020(05): 40-44.

[2]房德红. 初中英语群文阅读教学的实践与思考[J]. 教学与管理, 2020(07): 62-64.