

绘画艺术疗法在大学生心理辅导中的应用

李琳琳

潍坊职业学院，山东 潍坊 261041

摘要：大学生心理问题日益严重，大学生心理辅导迫切需求促使我们探索积极有效的心理辅导方法，绘画艺术疗法以美术语言作为媒介来进行心理疗愈，以促进学生健康人格的养成为最终目标，具有缓解学生情绪、释放学生压力等疗愈效果。本文重点阐述了绘画艺术疗法在大学生心理辅导中的应用实践。

关键词：大学生；绘画艺术疗法；心理辅导

Application of Painting Art Therapy in Psychological Counseling for College Students

Li Linlin

Weifang Vocational College, Shandong, Weifang 261041

Abstract : College students' psychological problems are becoming more and more serious, and the urgent need for college students' psychological counseling prompts us to explore positive and effective psychological counseling methods. Painting art therapy uses the language of fine arts as a medium to carry out psychological healing, and promotes the development of students' healthy personality as the ultimate goal, which has the effect of alleviating students' emotions, releasing students' pressure and other healing effects. This paper focuses on the application of painting art therapy in college students' psychological counseling.

Key words : college students; drawing art therapy; psychological counseling

绘画艺术疗法是心理治疗的一种方法，采用绘画语言为主要的媒介进行心理干预，进行绘画艺术疗法的来访者不必具备专业的绘画能力，不同的来访者使用各自的绘画方式来表达自己的内心世界，释放自身的潜意识。在这个过程中，心理咨询师观察来访者状态并根据其创作分析进行相应的心理辅导。

每个人的绘画作品都是自己内心的表达，例如，有些人在现实生活中遭受了别人的欺凌，画施暴者的头像进行攻击性的诅咒，来获得报复的快感，在中国古代，许多文人志士怀才不遇，通过书画来抒发自己的情感，排遣心中的不快之情等等。

狭义的绘画艺术疗法指的是心理工作者通过人们在绘画作品中所表现出来的元素，人们在绘画时的神情表现，与人们一起分析其作品，从而深层次地帮助其从自己的创作中了解自己、发现自己的问题，最终解决问题，达到自我疗愈的目的。

一、大学生常见心理健康问题

近几年来，大学生心理健康问题频发，根据《2022年国民抑郁症蓝皮书》数据显示，62.36%的人经常会感到抑郁，并且抑郁症并发群体呈现年轻化趋势，青少年抑郁症患病率为15%—20%，抑郁症群体中，50%为在校生，其中41%曾经因为抑郁休学。心理学家研究表示，大学阶段是个体成长成才的关键阶段，是形成完整人格的重要时期。这是因为大学生正处在青少年发展的“心理断乳期”，面临着由高中生向大学生的角色转变、周围环境的变化、人际关系的更新，就业的压力，从而会出现各种心理问题。以下是大学生常见的心理问题：

(一) 社会适应性心理问题

大学生的心理健康问题首先突出在社会适应性方面，初入大学的新生首先面临的便是新知识、新环境、新人物等，一部分学生很难适应与中学时期不同的作息时间，学业压力大，学习动力不足，缺乏学习兴趣，衍生出消极情绪和逃避心理；其次，大部分学生在升入大学前没有住宿的经历，个人生活习惯也略有不同，人际关系紧张，继而产生矛盾，严重的情况下会衍生出校园霸凌、排挤事件，导致部分学生出现社交障碍。

(二) 恋爱问题

恋爱观是个体世界观、人生观、价值观在恋爱问题上的集中表现，但是大部分大学生存在恋爱观偏差、恋爱具有从众、草

* 作者简介：李琳琳（1994.6-），女，汉族，山东潍坊人，潍坊职业学院农林科技学院，专职辅导员。

率、寻求刺激感等特点，有的学生在失恋后难以控制情绪，易冲动，恋爱受挫能力、恋爱道德感、恋爱责任感欠缺，因为恋爱问题自杀的大学生不在少数。

(三) 情绪问题

情绪是个体的需要能否得到满足而产生的一种心理体验，反映的是个体需要与客观刺激之间的关系。如果个体的需要被满足，那么就会产生愉快的情绪体验，反之，如果个体的需要没有被满足，那么就会产生消极的情绪体验。情绪问题是长期困扰大学生的一种心理问题，其中，抑郁情绪和焦虑情绪是对大学生影响最大的情绪问题。抑郁情绪及抑郁症逐渐成为大学生非正常死亡的主要因素。根据相关数据显示，近十年以来中国大学生患抑郁症的概率在8%—74%，抑郁症患病率呈现明显的攀升趋势。除此之外，由于大学生自身尚未形成成熟的认知发展观念，迷茫、自卑、自负等情绪都是大学生常见的情绪问题。

除去以上所提到的问题之外，常见的其他心理问题还有因为学业而产生的学业倦怠问题、学习焦虑问题；因就业而产生的迷茫问题、悲观情绪等。

二、绘画艺术疗法的特点

(一) 简单便捷

绘画艺术疗法简单易操作，只要有纸和笔便可以进行，来访者在正确的引导下，通过绘画传递情绪，在较短的时间内就可以获得丰富的信息，从而能够迅速地掌握来访者的心状态。

(二) 真实可靠

与成套的心理测试题不同，绘画艺术疗法对于来访者来说更易接受，由于以绘画活动为媒介，来访者兴趣更为浓厚，也保证了获得信息的真实性与可靠性。

(三) 适用范围广

绘画艺术疗法适用于任何人，对于语言表达能力弱、绘画水平低、自闭症等人都适用，并且效果良好。

(四) 良好的投射测试效果

人的心理现象是非常复杂的，任何手段都不可能是全覆盖和全功能的，日常生活中，人们所遇到的心理问题也不能完全都借助高端的仪器和设备，并且，人们对于冷冰冰的文字所构成的心理调查问卷往往更加排斥。

绘画相较于调查问卷来说，更容易被来访者接受。原始社会的人类在洞穴里留下传递信息的壁画，儿童亦是先学会涂鸦，进而学习文字，从这个意义上说，绘画本质就是人类传递信息的有效工具，往往一幅简单的画，寥寥几笔，就可以传达许多的信息，因此，绘画具有极强的投射效果。

心理投射经典观点认为投射是一种防御机制，是一种将自身拥有的或者难以接受的想法、感受、特质或行为归于他人心理过程。它能帮助个体保护自己避免所知觉到的危险，并缓解难以忍受的焦虑和冲突。

绘画作为一种语言，能够被应用于心理咨询和辅导中来，正是因为它能够投射出来访者的内心感受和想法等。许多绘画测验

工具正是运用投射的原理，例如颜色的选择、笔触的轻重、线条的类型等，以上的元素都具有深层次的含义。

三、绘画艺术疗法在大学生心理辅导中的应用

绘画艺术疗法最开始主要应用于治疗特殊人群，比如抑郁症患者、精神分裂患者、特殊儿童等。绘画过程中来访者注意力集中、情感投入，产生一种愉快的心流体验，在无意识的状态下，将自己情感完全投射到绘画中去。投射是一种心理防御机制，是人们在无意识状态下采取的一种自我保护手段。许多难以使用文字语言表达的事情，都可以采用绘画的形式隐晦地传达，一方面能够保护大学生的隐私，另一方面更容易令大学生接受。

大学生在绘画过程中，不必拘泥于特定的绘画方法、步骤等等，完全随心所欲的进行创作，这个过程可以起到疗愈作用。

绘画艺术疗法可以依托综合心理咨询室等平台，采取团体心理辅导和个案心理辅导两种形式。

(一) 团体心理辅导

绘画艺术疗法应用在团体心理辅导中可以帮助大学生改善人际关系、改善抑郁情绪、提高幸福感、增强自信心、促进人格完善等，国内前沿的研究者例如山东城市建设职业学院刘媚老师就曾在中国首届表达性心理治疗和心理剧国际学术研讨会上阐述了绘画在团体心理辅导中的重要意义，由此可见，绘画艺术疗法在团体心理辅导中的应用是具有巨大优势和可行性的。在专业心理老师的帮助下，参照国内外绘画艺术疗法团体辅导的模式，设计了适合大学生的团体心理辅导方案，具体实施内容如下：

(1) 营造放松、舒适、安全的心理辅导环境

高校心理工作者要对来访者保持温暖、关心、耐心的态度，营造放松、舒适的氛围，也能最大限度地减少来访者的焦虑和紧张的情绪。

(2) 增强成员间的相互认知

(3) 设计并实施团体活动

(4) 解读成员绘画作品

在每次团体辅导结束时，心理工作者会引导成员们对自己的绘画作品进行解读，这也是进行团体辅导的关键步骤。

解读绘画作品时，心理工作者切记不要做单方面的分析，而是要以来访者为中心，调动来访者对自己的作品进行自我解读，在此基础上，双方展开真诚的讨论。

(5) 解决成员心理问题

越来越多的来访者能够通过团体绘画艺术疗法更深入地了解和认知自身，随着团体活动的一步步深化，来访者也能够更全面的接纳自己。绝大多数成员在参加团体辅导后，表示社交恐惧情绪得以改善、人际交往能力得以提升，其他心理问题得以改善。

(6) 统计方案最终效果

参考大量心理自测量表，结合大学生实际情况，编制《团体心理咨询辅导效果反馈表》，对团体心理咨询辅导方案的效果进行评估。

根据来访者的反馈来看，所有参加团体辅导的成员的心理问

题均有不同程度的改善，具体表现在以下几个方面：自信心增强、自我接纳提高、人际交往能力提高等。

(二) 个案心理辅导

进行个案心理辅导的前提是充分了解来访者，并与其建立良好的关系，采用一人一案的方法。例如针对抑郁情绪的大学生，可以多安排以爱为主题的绘画作品，可以适当选择水彩笔、彩铅、蜡笔、水粉颜料、彩色卡纸等颜色鲜艳的绘画工具，尽量避免使用剪刀、刀子等锋利的工具。

张某是一名大一新生，自从读大学以来总是心情不好，郁郁寡欢，经常因为高考成绩没有考好而感到自责和迷茫，有时候会有很大的火气，莫名其妙就会发脾气，给自己和周边的人造成了很大的困扰，从他的画中可以解读到以下信息：

(1) 从画面整体来讲，画面占到整个画纸的1/2以上，偏外向性的性格；画面立体感比较强，说明他的适应能力比较好；画面的线条变化多，但并不连贯，说明成长过程略带波折，从所画的整体内容来看，张某内心是抑郁的，压抑的。

(2) 从画面的局部来看，房屋较小，并且屋门口的路是蜿蜒曲折的，说明他与外界环境的联系是有阻碍的，给人一种孤独的感觉，房屋的门比较明显，但是没有画窗户，说明外显性行为看起来正常，但是内心实际是防御的，画的树丛，说明他有比较强的防御心理，自我保护心理；从画的人物来看，人物画的很小，可能与自卑的心理有关。

根据张某的画，与其进行了长达2个小时的交谈，慢慢解开了他心中的一些困惑和问题，高考失利后，其父母对他表现出失望，张某心理压力巨大，从心底感到愧对于父母，因此不愿与父母进行交流，看到同龄人都考入重点大学，更加加深了自身的自卑感，使得他自我封闭，自我麻痹。后期联系到张某的家长，一同对其进行了两次绘画疗法，张某的情况得到了很大的改善。

四、绘画艺术治疗在大学生心理辅导中的作用

绘画是一种艺术语言，是人内心情感世界的表达，也是一种交流的符号。原始社会的象形文字本质就是一种简单的、用于传递人类思想和情感的绘画符号，由此推断，绘画艺术疗法具有深层次地揭露人类思想和情感的功能。

传统心理辅导方法已经呈现疲态，艺术治疗为大学生心理辅导领域注入了新鲜的血液。与传统的心理健康辅导相比，绘画艺术治疗尊重学生的主观能动性，融入了人本主义理念，能够激发他们内心深处最真实的状态。

(一) 提升大学生的社交能力

社交能力的提高有赖于语言的表达以及共情能力的提高，绘画艺术疗法能够提升大学生的社交能力主要因为：在绘画艺术治疗的过程中，来访者与心理工作者具有共同的主题，有交流的平台，从而为来访者提供了锻炼的机会。

社交能力提高的同时，更加关注他人和理解他人，能够处理好与同学、朋友之间的关系，不仅在人际关系方面得到改善，同样可以迁移到自己的日常学习生活中，树立自信心。

(二) 促进大学生自我发展

绘画艺术疗法可以促进来访者了解自我，厘清混乱的同一性，使来访者找到真实的自我，然后重塑真实的自我。绘画艺术疗法可以将美育与心理健康结合起来，目前，美育成为大学生素质教育的核心之一，绘画能够提升学生的审美能力，学生在绘画时会有意或者无意的对画面进行构图，构思色彩的搭配，线条的使用等，在进行心理疗愈的同时，也间接地活跃了思维，提高了学生的想象力，起到了事半功倍的效果。

实践证明，绘画艺术疗法是缓解大学生压力、稳定大学生情绪、提升大学生社交能力的有效方式，能够帮助大学生树立正确的价值观念，塑造健全人格。

参考文献：

- [1] 刘佳. 新时期高校大学生心理健康教育中存在的问题与对策研究 [J]. 2020(19):22-24.
- [2] 张瑜. 新时期大学生常见心理问题教育对策研究 [D]. 西安: 西安科技大学, 2010.
- [3] 陈泳如. 艺术疗法在中高职院校学生心理辅导中的实践研究 [J]. 2020(15):129-130.
- [4] 教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见 [Z]. 2001.
- [5] 黄国英. 绘画艺术疗法在大学生心理辅导中的应用 [J]. 江西教育, 2020(6):2.
- [6] 周梦. 浅析绘画疗法在大学生心理健康教育中的应用 [J]. 科教文汇, 2009.
- [7] 张莎莎. 绘画艺术疗法在提升大学生抗逆力中的应用 [J]. 大众文艺, 2023(21):216-218.
- [8] 宗传玉, 刘乔丹. 绘画治疗在高职大学生心理辅导中的应用实践 [J]. 现代职业教育, 2021, 000(041):30-31.