

表达性艺术治疗在中职生心理健康教育中的应用探究

闫悦

喀什大学教育科学学院, 新疆 喀什

收稿日期: 2023年6月25日; 录用日期: 2023年7月23日; 发布日期: 2023年7月31日

摘要

为应对中职生日益增长的心理辅导需求, 中职学校也开始探索和丰富心理健康教育的形式。本文通过分析表达性艺术治疗的内涵、特点、及在中职心理健康教育中的应用优势和现状, 凸显出表达性艺术治疗的非语言性沟通, 安全表达环境等特点, 为中职心理健康教育带来了新的可能。在中职心理健康教育整合运用不同的表达性艺术治疗方法, 如舞动治疗、戏剧治疗、美术治疗、音乐治疗等, 发挥表达性艺术治疗最大的优势, 有助于满足中职生个性化心理健康需求, 从而提升中职生心理健康教育整体水平。

关键词

中职生, 心理健康教育, 表达性艺术治疗

The Application of Expressive Art Therapy in Mental Health Education of Secondary Vocational Students

Yue Yan

College of Educational Sciences, Kashi University, Kashgar Xinjiang

Received: Jun. 25th, 2023; accepted: Jul. 23rd, 2023; published: Jul. 31st, 2023

Abstract

In order to cope with the increasing demand for psychological counseling of secondary vocational students, secondary vocational schools have begun to explore and enrich the forms of mental health education. By analyzing the connotation, characteristics, application advantages and cur-

rent situation of expressive art therapy in secondary vocational mental health education, this paper highlights the characteristics of nonverbal communication and safe expression environment of expressive art therapy, which brings new possibilities for secondary vocational mental health education. The integration of different expressive art therapy methods, such as dancing therapy, drama therapy, art therapy, music therapy, etc. in the mental health education of secondary vocational schools gives full play to the greatest advantages of expressive art therapy, which helps to meet the personalized mental health needs of secondary vocational students, so as to improve the overall level of mental health education of secondary vocational students.

Keywords

Secondary Vocational Students, Mental Health Education, Expressive Art Therapy

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

作为我国职业教育的主体，中职生的心理健康状况备受关注。国家的利好政策带动中职学校招生规模不断扩大，人数不断增长，但隐藏于大规模招生背后的中职生背后的心理问题也逐渐凸显。《中等职业学校德育大纲》中明确指出，中等职业学校德育工作是对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康教育，并要求把心理健康教育作为学校德育工作的重要组成部分予以强化[1]，强调了中职生心理健康教育的重要性和紧迫性。

表达性艺术治疗萌生于二十世纪六七十年代，指运用艺术手段在教育、康复和心理治疗中的各种实践，心理投射理论作为其基础。艺术治疗目的仍是帮助来访者表达自己并解决自己的问题，只是借助了不同的艺术形式来达成。艺术治疗的精华在于创造，创造的过程和创作出来的产品是艺术治疗的核心。艺术创作过程促使内在的体验和感受浮现出来，否则，这些体验和感受就会被人们以混乱和粗糙的形式表达出来。不同的艺术媒介让人们用一种可触摸的方式表达自己的意识和无意识，他们包含绘画、舞蹈、音乐、心理剧、心灵卡牌、沙盘、文学作品、陶艺、制作手工等多种形式，艺术作品被当作是一种个性化的陈述，因此可以以艺术作品为中介突破意识的限制，引导个体积极和潜意识沟通。表达性艺术治疗促使来访者探索内心世界，改善情绪、认知等功能，解决心理压力和冲突，最终达到完善自我的状态。由于表达性艺术治疗的特性与效果能使来访者在放松的状态下实现由内而外的自我开发，近年来已在国际社会被广泛应用于心理健康教育的实践当中[2]。

青春期作为从儿童到成人之间短暂的过渡期，有着不同于儿童和成人的独特心理问题。他们强烈地感受和表达自己的感情，但是却常常很难控制自己的感情。中职生群体正是处于这样的阶段，开发满足当前中职学生群体心理成长需求的心理健康教育资源，对现阶段中职学校心理健康教育发展具有重要意义。本文通过分析整理表达性艺术治疗应用于中职心理健康教育的理论研究与实践经验，试图为中职学校开展相关教育活动提供借鉴与参考。

2. 表达性艺术治疗的概述

表达性艺术治疗起源于艺术治疗但又有别于艺术治疗，艺术治疗的形式相对单一，而表达性艺术治疗整合了各种不同的艺术形式[3]。使用表达性艺术治疗的时需要在某一个治疗单元中同时借鉴或使用多

种艺术治疗中的技术，他们可能来源于不同的艺术门类，所以表达性艺术治疗最为重要的特点便是整合不同的艺术形式而服务于同一主题下。

虽然人们早在 50 年代就已经开始尝试进行艺术治疗，但是实际上一直到 1981 年这个行业才在健康服务领域获得正式认可。19 世纪 70 年代早期，肖恩·麦克尼夫提倡跨学科、跨专业整合的艺术治疗培训，并在麻省莱斯利大学成立了表达性艺术治疗项目，被视为表达性艺术治疗培训的开端。自此，表达性艺术治疗被越来越多的人熟知。现在，它已经发展并广泛运用于社会服务、教育等活动中，成为了一种治疗方式。

3. 表达性艺术治疗应用于中职生心理健康教育的意义

表达性艺术治疗首先形式多样，具有非语言性沟通的特质，因而所适用的范围大大增加，且更适合青少年阶段。青少年阶段是生命中最具创造力的时期，表达性艺术治疗将艺术创作与问题解决相结合，为青少年学生提供了各种新鲜的观点。其次，表达性艺术治疗使用直觉方式表达思考，通过借助意象的表达帮助来访者的挖掘自己的潜意识，同时这种表达会营造出安全的环境从而减少来访者的阻抗心理。处于青春期的学生有这个时期独特的心理特征，心理活动具有一定的内隐性和波动性，容易产生敏感、极端等行为。通过表达性艺术治疗可以获得青少年更多的真实信息，达到有效地帮助他们表达情绪与感受，解决个体的内在冲突。同时，青少年在成长过程中不断增强的独立意识会排斥教师的说教与过度解读，运用艺术创作的手段则可以减少这种情况的发生，教师只作为引导者帮助学生以安全的途径释放内心积攒不良情绪，对于学校环境而言表达性艺术治疗更具有发展性和预防性的积极心理作用。

由于表达性艺术治疗具有上述多项特点，将其运用于中职心理健康教育实践中，贴合中职生心理特点，同时可以构建以发展性和预防性为取向，以多样性的活动为主体的心理健康教育体系。已有大量的实证研究表明，艺术治疗在改善学生的情绪、帮助学生进行自我认识等方面具有显著的效果。因此，将艺术治疗的理论与技术应用于大学生心理健康教育值得我们进行实践探索。

4. 表达性艺术治疗在中职生心理健康教育中的应用

4.1. 表达性舞动

舞动治疗起源于欧洲，兴起于美国，属于表达性艺术治疗的分支，是舞蹈艺术尤其是现代舞与心理学相遇的产物，充满创造性、即兴性、体验性、趣味性[4]。舞动治疗并不是教授舞蹈和动作，没有确定的动作要求，是一种即兴的体验，指导者在其中进一步的动作干预需要尊重了团体和个体的不同节奏来进行。

在中职心理健康教育的实践中可以采用模仿、镜像等简单的动作练习，如课堂活动前的热身，运用切斯技法或结构化的舞动，在音乐中在老师的带领下完成一些动作，可以有效达到活动破冰，活跃气氛的作用。也可以鼓励学生用身体做出象征性符号，扩展肢体表达的语汇。如邀请成员使用不同的身体部位和身边的人打招呼，以小组为单位进行主题团体雕塑等。除了基于心理教师的指令进行舞动，学生还可以自由舞动，跟随音乐及性舞动，进行自我察觉。

4.2. 表达性戏剧

表达性戏剧并非要求像演员一样在舞台上展现精湛的演技，而是强调通过让来访者扮演某些剧本里的角色，在设定好的场景中将心理问题展现出来。在表演过程中，来访者们会依据剧本流露出自己的真情实感，巧妙地以讲心理故事的方式将现实生活中所面临的问题展现出来，进而产生共鸣引起思考，以此达到缓解压力的目的，并提供解决问题的方法。

在中职心理健康教育的实践中多借助个别技巧来达到帮助学生目的而非整体运用，常用的技巧有空椅、镜像、角色互换、替身等。借助扮演戏剧角色，可以感受人物冲突与心理压力的生成过程，观摩他人演出，投射自己的生活问题，学会换位思考。表达性戏剧具有多种疗愈因子，可用于情绪宣泄和人际关系问题中。

4.3. 表达性绘画

绘画艺术治疗也是表达性艺术治疗的一种，以绘画活动为媒介，通过画画时意象的表达达到心理治疗的效果。表达性艺术治疗中绘画类的技术比较多样，比较典型的有绘画(Drawing/painting)、拼贴画(Collage)、曼陀罗(Mandalas)、壁画(Murals) [5]。表达性绘画在实际应用中易于操作，不局限于地点和工具，在学校开展时往往收到老师学生的喜爱。绘画治疗是指绘画者按照一定的要求进行绘画或相关创作。绘画者通过艺术创作，将压抑的情感和内心冲突合理释放，从而使其达到缓解焦虑，减轻压力的作用。

在中职心理健康教育的实践中，每个阶段都可以使用表达性绘画技术，破冰阶段通过绘画作品进行自我介绍，可以降低成员的紧张感。小组活动阶段，绘画接龙、集体作画等形式能迅速拉近成员间的心理距离，增加团队凝聚力。主题活动阶段，通过主题画、拼贴画等艺术创作，可以吸引和调动成员的注意力和兴趣，更好帮助学生体验主题。

4.4. 表达性音乐

音乐治疗也属于表达性艺术治疗的一种，已成为一门成熟完整的学科。表达性音乐治疗以心理治疗的理论和方法为基础，同时运用音乐特有的生理、心理效应，使来访者在音乐治疗师的共同参与下，通过音乐对人引发的生理、心理、情绪、认知和行为体验，来达到保持、恢复、改善和促进人们身心健康的目的[6]。Juslin 等[7]在研究中证实了音乐的速度、节奏、调式、旋律、音高、音量和音色等音乐要素会同时影响我们的情绪。通过音乐治疗师的引导，最终达到放松减压和调节情绪的目的。

在中职心理健康教育的实践中，聆听、创造、参与音乐，都可以成为一种表达性音乐治疗的一种形式。配合解压、冥想缩所进行的音乐，可以帮助学生与身体心理之间建立起连接关系。另外让学生选择简单的打击乐器，按照自己舒服的方式即兴演奏，自由灵活的音乐演奏，不要求学生具有很强的音乐基础，同时又能调动学生的热情，最终达到融入团体，提高人际交往能力，树立自信等目的。

5. 表达性艺术治疗在中职生心理健康教育中的应用建议

5.1. 灵活使用场地工具

表达性艺术治疗需要融合多种艺术形式，同时也就需要购买相应的设备才能开展相对应的活动，要求学校购买沙盘、沙具、乐器等设备，增加了心理课程开设成本，对于心理健康教育开展薄弱的学校会存在阻力。教师应参考学校本身已有的设备，灵活进行活动的选择，选取个别形式添加进心理课程中也能达到艺术治疗的目的。

5.2. 重视增强教师专业性

充分的专业训练是十分重要的，与谈话治疗相比，使用表达性艺术会很快进入比较深的治疗议题，教师需要有足够的准备来处理学生在使用各种表达性艺术形式时带出来的情绪或突如其来的转折与进展，而这需要大量正规而充分的专业训练。

5.3. 强调融入心理体系建设

如果只关注到表达性艺术治疗所产生的积极显著效果，生拉硬套在课程之中，那么就会产生反作用，

甚至影响原有教育教学进度计划。在实施心理健康教育过程中，将表达性艺术治疗应该放在中职生心理健康角度，用于发现和解决已有问题，才能更好地融入心理健康教育体系之中，而不是全拿照搬的使用。

6. 小结

表达性艺术治疗的使用，更容易得到了学生的喜欢和认可，取得比较好的教学效果。通过不同类型艺术性表达的应用说明，一方面帮助老师在中职学校心理课堂的应用实践；另一方面，拓展了学生的心理健康课程的活动形式，让学生在轻松愉快的活动氛围中更好的表达自我。

参考文献

- [1] 教育部关于印发《中等职业学校德育大纲(2014年修订)》的通知[J]. 成才之路, 2015(4): 1-3.
- [2] 吕欣姗. 艺术治疗应用于中小学心理健康教育的研究及启示[J]. 中国德育, 2021, 300(12): 13-18.
- [3] 刘欣. 高中生心理档案建立新模式——主题性艺术表达在高中生心理档案建立中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2021, 479(24): 61-64.
- [4] 徐青林, 顾丽, 李柯. “一次单元模式”新生适应舞动治疗团体辅导方案设计[J]. 北京教育(德育), 2021, 943(10): 82-86.
- [5] 章学云. 表达性艺术治疗研究综述[J]. 上海教育科研, 2018, 369(2): 78-81.
- [6] 张勇. 音乐治疗概念的中西方界定[J]. 音乐传播, 2018, 39(4): 78-81.
- [7] Juslin, P.N. and Lindström, E. (2011) Musical Expression of Emotions: Modelling Listeners' Judgements of Composed and Performed Features. *Music Analysis*, 29, 334-364. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2249.2011.00323.x>