

绘画疗法在留守儿童心理健康教育中的运用研究

过 芊

吉首大学师范学院, 湖南 吉首

收稿日期: 2025年12月8日; 录用日期: 2026年1月9日; 发布日期: 2026年1月19日

摘 要

随着城镇化进程的加快, 留守儿童的心理健康问题日益凸显, 主要表现为孤独、自卑、敏感及行为偏差等。绘画疗法作为一种非言语表达与干预手段, 在儿童心理辅导中具有独特优势。本研究通过分析当前绘画疗法在留守儿童心理健康教育应用中存在的主要问题, 如教师专业理解不足、咨询关系建立困难、分析过程标准化与片面化、问诊方式不当等, 进而提出系统性的优化策略。建议通过加强师资专业培训、深耕课堂教学主渠道、建立个体心理绘画成长档案及构建科学监督评价体系等途径, 提升绘画疗法在留守儿童心理干预中的实效性, 为其心理健康发展提供可持续的支持路径。

关键词

绘画疗法, 留守儿童, 心理健康教育

Research on the Application of Art Therapy in the Mental Health Education of Left-Behind Children

Qian Guo

Normal College, Jishou University, Jishou Hunan

Received: December 8, 2025; accepted: January 9, 2026; published: January 19, 2026

Abstract

With the accelerated process of urbanization, the mental health problems of left-behind children have become increasingly prominent, mainly manifesting in loneliness, low self-esteem, sensitivity, and behavioral deviations. As a nonverbal form of expression and intervention, art therapy holds

unique advantages in psychological counseling for children. By examining the major issues currently present in the application of art therapy within the mental health education of left-behind children—such as insufficient professional understanding among teachers, difficulties in establishing a counseling relationship, overly standardized or one-sided analytical processes, and inappropriate diagnostic approaches—this study proposes a set of systematic optimization strategies. It recommends enhancing professional training for educators, strengthening the role of classroom teaching as the primary channel, establishing individual psychological art-based growth portfolios, and developing a scientific supervision and evaluation system. These measures aim to improve the effectiveness of art therapy in psychological interventions for left-behind children and provide a sustainable support pathway for their mental well-being.

Keywords

Art Therapy, Left-Behind Children, Mental Health Education

Copyright © 2026 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

留守儿童问题是我国城镇化以及基础教育改革与发展过程中所产生的难以回避的问题。学者王金水通过大数据分析认为：“留守儿童的教育是社会以及学术关注的持续热点”[1]。留守儿童心理状况不仅对自身的成长有重要影响，也对我国基础教育高质量发展产生重要影响。然而，在长期的关注与讨论中，“留守儿童”这一标签往往被过度概括，易于掩盖个体间的差异性与内在发展的多种可能。每个留守儿童不仅是社会情境中的一员，更是具有独立心理轨迹与内在韧性的个体，其情绪、认知与成长路径呈现出丰富的差异性。在这一背景下，义务教育学校作为专门的教育机构，应尽力改善留守儿童的心理支持工作，并注重通过更具个体关注的方法，促进其心理健康发展。绘画疗法作为一种表达性干预手段，恰恰为此提供了尊重个体差异、激活内在心理资源的可行路径。

《绘画分析与心理治疗手册》中定义：绘画疗法是以绘画为媒介的心理干预方法，其核心由绘画心理分析与绘画心理治疗两部分构成。前者通过解析作品洞察心理特征，后者通过创作过程或结合其他技术促进心理成长[2]。绘画治疗大师 Robin 对绘画疗法的作用机制做了较为全面的分析：一、人们的思维大多数是以视觉形式存在的。二、记忆可能是前语言的，不能为人们的语言所描述，也就无从治疗。比如人们常常感到在描述自己的真实感受时，语言往往苍白无力。阴暗面更容易通过绘画艺术来表达。三、绘画作为一种符号，价值是中立的，绘画疗法利用这一工具可以较为安全地达到治疗来访者的目的，而不被发现其内心中不为社会或他人接受的部分。四、心理治疗和艺术创作是两个平行的过程。在艺术创作过程中，破坏性力量能够转化为建设性力量帮助来访者改善心理问题。

传统心理治疗以谈话的方式进行，在矫正由错误认知或思维导致的心理问题方面具有良好疗效。然而，在处理情绪障碍、创伤体验等以情绪困扰为主要症状的心理问题时，言语疗法往往难以发挥作用。而绘画疗法在这方面则展现出独特优势。对于留守儿童等特殊群体，尤其是情感表达和言语表达能力相对薄弱的个体而言，单纯依赖言语疗法可能难以触及其深层情感需求。绘画疗法作为一种非言语的表达方式，为其提供了更直观且有效的心理治疗手段，使其能够在非言语的情境下表达情绪、释放心理压力，并促进心理健康的发展。并且绘画疗法省时经济，不受地点与环境的限制[3]。因此对存在心理健康问题的留守儿童实施绘画疗法就具有十分重要的现实意义。

2. 绘画疗法在留守儿童心理健康教育中的运用困境

2.1. 教师专业素养不足，疗法理解表层化

教师缺乏对绘画疗法的深入理解，尤其是在其治疗机制方面的不足，可能导致其未能充分发挥绘画疗法在情感疏导和心理表达中的独特优势。绘画疗法作为一种非语言的表达方式，能够帮助儿童释放内心的情感冲突、潜在的压力以及未被言语表达的心理困扰。然而，这一过程的核心在于教师如何正确地解读儿童的作品，并结合心理学理论进行精准的干预和指导。缺乏专业知识与实践经验的教师可能在解读绘画作品时存在偏差，忽视作品中的细节，进而误判留守儿童的心理状态，无法提供有效的心理支持和治疗。

此外，绘画疗法的疗效通常能够通过与其他传统治疗方法的结合得到显著提升。例如，将绘画疗法与认知行为疗法、精神分析疗法等结合，能够更全面地促进学生情感的释放与心理认知的重构。绘画疗法通过绘画创作帮助儿童表露内心的情感，而传统的心理治疗方法则能够通过言语分析，帮助儿童识别并调整不健康的认知模式与行为习惯。

2.2. 咨询关系建立困难

英国艺术治疗协会(British Association of Art Therapy, BAAT)认为：绘画疗法包括创作者、作品、治疗师三者之间互动的过程[4]。因此，治疗师教师与创作者留守儿童间咨询关系的好坏直接影响着绘画疗法的使用效果。教师与留守儿童在咨询过程中建立良好关系的困难主要源于多种复杂因素的相互影响，包括情感支持缺乏以及权力心理阻碍等方面的问题。首先，留守儿童由于长期缺乏父母的陪伴和情感支持，往往表现出较强的不安全感。这些儿童常常在家庭和社会环境中缺乏稳定的情感连接，导致他们对于外界成人具有一定的防备心理和信任障碍。其次，学生对教师往往产生畏惧心理。心理教师作为咨询者和权威角色的双重身份可能导致学生对其产生紧张抵触心理或谨慎防御，从而阻碍开放的交流。这些阻碍对教师建立良好的咨询关系进而深入了解留守儿童的心理状态和需求带来了困难，影响了绘画疗法的实际效果。

2.3. 绘画分析趋于标准化

绘画分析参照标准。这是以心理教师为主体、强制性诊断的错误做法。在绘画疗法中时常出现这样的问题，主要体现在将绘画内容标准化、将绘画工具材料固定化、将表现手法公式化等[5]。真正理解一幅画的含义，无法真正理解留守儿童。

2.4. 评估片面化，缺乏动态追踪视角

绘画疗法在实际使用中存在以点代面的情况。然而留守儿童心理问题呈现的现象复杂多样，情绪、情感的变化也是动态的、多变的，仅仅用一幅画来判断儿童存在的心理问题是远远不够的，须将多幅作品综合分析，或者通过多个绘画疗愈过程比较、积累，才能了解清楚儿童的实际困惑、焦虑与渴望，了解其实际心理。

2.5. 问诊方式不当

绘画疗法在心理健康教育中的应用需注重方法的科学性与规范性，尤其在问诊环节，存在方式不当，可能对个体心理状态产生不良影响，并削弱干预效果。首先，不当的问诊方式可能导致留守儿童产生心理防御，甚至引发情绪上的不适或抗拒。绘画疗法课堂上教师常用的“是什么”“为什么”“怎么样”，这些教学用语常常在心理健康教育中给儿童带来困惑、迷茫、抵触。儿童并不知道自己为何会画这些并且为什么这样画。他们的画只是内心潜意识自然的流露。其次，问诊方式的不规范可能干扰绘画疗法的

科学性与有效性。

3. 绘画疗法在留守儿童心理健康教育中的优化路径

3.1. 强化专业支持系统，提升师资能力

3.1.1. 开展系统培训，灵活运用绘画技术

组织绘画疗法专项工作坊、案例督导与认证课程，提升教师的理论素养与实操技能。绘画疗法在心理健康教育中可单独使用，也可以作为学校心理咨询室的其他治疗方法的一种辅助手段，与传统心理疗法相整合和学校所拥有的资源相整合。例如绘画疗法可与传统的谈话疗法，如认知疗法、人本主义疗法、行为主义疗法相结合。通过绘画这一种表达情感的媒介，留守儿童能够更直观地呈现自己内心的冲突和困惑，而心理健康教育教师则可通过对作品的分析，结合言语引导，帮助学生识别并调整其不健康的认知模式和行为习惯。这样，绘画疗法在情感疏导的基础上，能够与认知重构等治疗方法形成互补，促进留守儿童心理状态的全面改善。

3.1.2. 积极促进转变教师角色转换

任何一种心理咨询与治疗方法，首先就是要建立良好的咨询关系。创设一个安全、关怀的咨询与治疗环境，以及咨询教师对来访者尊重真诚的态度，对于咨询双方信任关系的建立都是至关重要的。留守儿童由于自身成长环境的因素，常常面临着孤独、焦虑、缺乏安全感等心理问题，因此，在与留守儿童的心理咨询与治疗过程中，建立信任和安全感就显得更为重要了。咨询教师需要更加耐心和敏感，在互动中不断让儿童体验到安全感和无条件地被接纳，以便逐步建立起彼此之间的信任关系。

3.1.3. 保持价值中立

绘画疗法中的价值中立原则要求教师在干预中摒弃评判性干预姿态，剥离自身价值观与道德标准以非指导性立场守护留守儿童自我表达的自由性。不因作品的“美丑”或“合适与否”作出任何评论。并通过开放式提问与共情式倾听，引导其自主解读画作中的情感隐喻。

3.1.4. 注意优化问诊技术

在绘画疗法的使用中，优质的问诊技术是绘画疗法取得显著疗效的重要环节。教师在引导学生对绘画作品进行解释时，应强调“是什么”和“怎么样”，而不是“为什么”，因为留守儿童往往并不清楚自己行为背后的原因，这需要教师根据学生的作品和解释进行诊断。但当儿童如果不愿意开口分享时也不能强迫儿童开口。过多地追问“为什么”，很容易引发留守儿童的抵制心理。此外，教师要学会在问诊过程中通过引导性问题帮助学生自我发现与表达。例如，教师可以问：“你画的这个人物看起来很忧伤，能告诉我画这部分时你的感受吗？”这种方式可以鼓励学生通过作品来表达情感，而不是让他们直接解释自己内心的动机或原因，避免了过度探究“为什么”的压力。

3.1.5. 绘画分析避免陷入“以点代面”的误区

仅凭一幅绘画作品诊断留守儿童的心理是不可靠的。只有将儿童作品结合对儿童的了解，或者对多幅作品加以比较研究之后，才有可能真正理解留守儿童的内心想法。每个儿童的情感和心理状态是多层次且复杂的，单一作品往往只能反映出某一时刻的情绪或特定情境下的心理活动，而无法全面体现儿童的心理发展过程。因此，应该动态化观察留守儿童的绘画作品，将儿童作品与实际交流观察相结合，通过持续的绘画过程和多维度的作品研究，逐步揭示其心理特征。

3.1.6. 遵循保密性原则

美国艺术治疗协会的伦理标准中有一条：“艺术治疗师应该尊重和保护隐私信息，包括从来访者的

对话或艺术作品中获得的信息”。因此，在疗愈过程中，教师要遵循保密原则，未经绘画者同意，不能够把绘画作品及相关细节透露给他人。在治疗过程中，教师应始终尊重绘画者的隐私，确保他们的个人信息和创作内容得到妥善保护，只有在得到明确同意的情况下，才能与相关人员共享作品或讨论内容。

3.2. 融入学校课程体系，实现常态化实施

3.2.1. 在心理健康课中应用绘画疗法

心理健康教育课程是开展留守儿童绘画疗法心理健康教育的重要途径之一。课堂中教师应对那些愿意画画但是不知道画什么的学生加以引导，怎么画不重要。重要的是，在这个过程中，学生们使用了心理语言来舒缓他们的焦虑，放大他们美好的感情。教师需要做的是接受他们的心理语言，不加以评判，引导学生完善人格发展树立自信心，帮助学生成为自己想成为的人。

3.2.2. 在美术教学中融入绘画疗法理念

美术课程不仅是培养学生艺术能力的教育活动，它还应成为促进学生自我认知和心灵成长的重要途径。《义务教育艺术课程标准(2022 版)》在艺术课程性质中提到：“艺术教育以形象的力量与美的境界促进人的审美和人文素养的提升，艺术教育是美育的重要组成部分，其核心在于弘扬真善美，塑造美好心灵”[6]。由此可见，促进学生心理健康的发展是艺术教育的重要目标之一。艺术教育不仅仅是技能培养的途径，更是情感表达和心理调适的重要渠道。此外，跨学科教育倡导学科之间的有机融合与互动，这要求美术教育与其他学科例如心理健康教育紧密结合。在美术教学中融入绘画疗法理念，可以减少或暂时忽略对美术技巧的讲授，而更应关注学生的绘画过程，以及学生的情绪、行为状态，以便给予他们积极的回应。注重整个美术教学的过程，而不是结果。教师应当有意识地把绘画疗法与美术教育结合起来，可以在美术课上选择合适的主题进行设计，力求绘画疗法与美术课程能够较好地结合。

3.2.3. 研发以绘画疗法为主题的校本课程

绘画疗法主题课程应立足本土，利用当地留守儿童熟悉的传统艺术资源作为教学媒介，进行系统研究与分析。最终构建一门基于地方传统艺术资源的心理健康教育校本课程。

3.3. 建立留守儿童心理绘画成长记录袋，实施动态评估

学校心理健康教育工作者，应本着科学的态度，通过科学的手段和方法，定期运用绘画疗法对留守儿童的心理健康状况等进行检测，把调查的数据根据其心理障碍的严重程度进行分类收集，为每个留守儿童建立个性化的心理成长绘画记录袋。为保证良好的绘画疗愈效果，每周都安排一次心理健康教育教师与留守儿童交流的机会。

3.4. 构建多方协同的监督与评价机制

教研部门应加强对留守儿童心理健康教育工作的统一规划、指导与监督，定期进行调研、指导与评价，采用定量与定性相结合的方式对基层学校心理健康教育工作进行动态监控。主要评价指标包括：学校宣传情况、绘画治疗师资队伍建设和绘画疗法在课程中的应用、校本课程建设、团体辅导与个体咨询开展情况、心理绘画成长记录袋的建设与跟踪、科研课题的开展、绘画疗愈室建设等。评价结果应作为改进工作的依据，及时反馈并优化实施方案。

4. 结论

绘画疗法在留守儿童心理健康教育中具有重要的应用价值，但其效果的充分发挥仍需克服专业、关系、文化等多重挑战。通过系统化的师资培训、课程融合、档案建设及机制保障，可逐步实现该疗法从

“活动形式”到“专业干预”的转变，为留守儿童的心理成长构建更具支持性的教育环境。

参考文献

- [1] 王金水. 留守儿童的社会与学术关注度研究: 大数据方法[J]. 湖北理工学院学报(人文社会科学版), 2018, 35(1): 69-75.
- [2] 严虎, 陈晋东. 绘画分析与心理治疗手册[M]. 第2版. 长沙: 中南大学出版社, 2016.
- [3] 陈艳. 绘画疗法在中小学心理辅导中的应用[J]. 当代教育科学, 2010(18): 47-49.
- [4] 魏源. 国外绘画心理治疗的应用性研究回顾[J]. 中国临床康复, 2004(27): 5946-5947.
- [5] 王冬梅, 吴超华. 绘画疗法在小学心理课堂教学中的实践与思考[J]. 学校管理, 2024(3): 52-56.
- [6] 中华人民共和国教育部. 义务教育艺术课程标准(2022年版)[S]. 北京: 教育部, 2022.