

绘画团体心理咨询在中学的适用性与有效因素

黄旭敏

西南民族大学教育学与心理学学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年5月11日; 录用日期: 2024年6月18日; 发布日期: 2024年6月29日

摘要

在中学心理健康教育中经常应用到绘画团体心理咨询, 指它以团体的形式让有着同样心理困扰的学生通过绘画的创作过程, 利用非语言工具将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来, 并且在绘画的过程中获得疏解与满足, 从而达到绘画团体心理咨询的效果。本文将介绍绘画团体心理咨询中主要使用的绘画艺术疗法, 探讨在中学心理健康教育中绘画团体心理咨询的适用性和有效因素。

关键词

绘画艺术疗法, 团体心理咨询, 小学心理健康教育

Applicability and Effective Factors of Group Art Therapy in Secondary School Counseling

Xumin Huang

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: May 11th, 2024; accepted: Jun. 18th, 2024; published: Jun. 29th, 2024

Abstract

Art therapy within group counseling is frequently utilized in secondary school mental health education. It involves students with similar psychological issues engaging in the creative process of drawing, using non-verbal tools to externalize repressed emotions and conflicts from their subconscious. Through this artistic expression, they achieve catharsis and satisfaction during the process, thereby attaining the therapeutic benefits of art therapy in a group setting. This paper will introduce the main application of art therapy in group counseling and discuss its applicability and effective factors within the context of mental health education in secondary schools.

Keywords

Art Therapy, Group Counseling, Secondary School Mental Health Education

Copyright © 2024 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. 绘画团体心理咨询

1.1. 概念界定

团体心理咨询, 区别于个体心理辅导, 是在团体情境下进行的一种心理辅导形式, 通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中观察、学习、体验, 认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 以促进良好的适应与发展的助人过程(陈婧, 陆春红, 2009)。团体心理咨询是一种经济而有效的心理干预途径。它通常包括两名领导者和多名团体成员, 领导者根据团体成员问题的相似性, 通过团体内的人际互动, 引导成员共同讨论大家关心的问题, 彼此启发反馈, 相互支持鼓励。团体心理咨询常常用于帮助在人格和人际关系中出现不适应问题的个人, 促进个人在人际沟通中学习新的态度和行为, 认识到自己和他人的优势, 并更加充分地接受自己, 发展出更良好的社会功能(李蕊, 2020)。

绘画艺术疗法是通过绘画者、绘画作品和治疗师三者之间的互动, 以绘画创作活动为中介的一种非言语性的心理治疗方法, 目的是为了发展象征性的语言, 触及内心潜意识, 并创造性地整合到人格里, 直至发生治疗性的改变(严虎, 陈晋东, 2011a)。绘画艺术疗法是一门较为成熟的心理治疗方法, 为画者提供了通过颜色和线条来自由表达自己的情感和思想的机会(Bozcuk et al., 2017), 它适用于各个年龄段, 有利于恢复个体的生理、心理健康(巩丽群, 2008)。

绘画团体心理咨询受精神分析理论的影响, 主要依据心理投射理论为基础, 以团体的形式让绘画者透过绘画的创作过程, 利用非语言工具, 将紊乱的心绪、不解的感受导入清晰、有趣的状态, 进而将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来, 并且在绘画的过程中获得疏解与满足, 而达到心理咨询的效果。绘画提供了一种以非言语交流的形式促进人际互动的模式(严虎, 2019), 绘画团体心理咨询有四个层面的内容: 第一个层面是创作, 绘画作为一种艺术创作方式, 可以表达人们内心的情绪和情感; 第二个层面是呈现, 它可以很好的成为一种自我觉察的工具, 澄清思想和情感; 第三个层面是分享, 当画者与其他成员分享自己的绘画作品时, 可以对内心进行第二次的整合; 第四个层面是倾听, 以一种认真、积极、不带评判的态度去倾听别人对绘画作品的分享时, 既给画者提供了温暖和支持的力量, 也让自己多了一个角度来看世界(李蕊, 2020)。

1.2. 绘画团体心理咨询的理论基础

绘画团体心理咨询中的绘画疗法主要以心理投射理论和人类大脑半球分工功能理论为理论基础(邱鸿钟等, 2015)。绘画团体心理咨询中的团体心理咨询是以团体动力理论和社会学习理论为基础。

1.2.1. 绘画疗法的理论基础

精神分析学派中的心理投射理论是绘画艺术疗法的理论基础之一。心理投射技术是用非语言的象征性工具对自我潜意识的表达, 是一种类似自由意志物在意识中的反映(严虎, 陈晋东, 2011b)。绘画艺术疗法作为一种心理投射技术, 与经典的罗夏墨迹测试和主题统觉测试同是有效、科学的心理测验及心理

咨询和治疗的工具。艺术心理学认为绘画是用非语言的象征性工具表达自我潜意识的内容。绘画作品投射出来的内容不受时空的限制，它可以跨越过去、现在和未来，甚至是对集体潜意识的反映。运用投射的原理人们设计了很多绘画测验工具线条的走向、用墨的深浅、颜色的选择、笔触的轻重等等元素都含有深刻的意义，这些绘画作品描绘了作画者的心理世界。

Sperry 提出人类大脑半球分工功能理论，Sperry 的裂脑实验认为大脑左半球主要处理与语言性相关的活动，而右半球则处理非语言性的视觉图像的感知和分析、艺术能力以及情绪反应等，所以绘画艺术疗法对处理同属右半球控制的情感等问题有很明显的疗效(严虎, 陈晋东, 2011b)。在一项对精神分裂症侧化损害的研究中发现，精神分裂症患者大脑右半球功能亢奋，表现为情感活动异常，情感体验为负性情感。这说明右半球功能损害影响患者情绪机能，并以负性情感为主(孙培, 2011)。这些研究结果表明以言语为主要交流工具的心理咨询存在着一些无法解决的弊端，正是这些弊端导致了有些心理问题是无法得到解决或难以解决的，然而如果这类问题采用绘画艺术疗法来解决则会取得意想不到的效果。因此，在处理情绪困扰、创伤体验等心理问题时就需要采用绘画艺术疗法。

1.2.2. 团体心理咨询的理论基础

团体动力学理论由著名心理学家 Kurt Lewin 在 1939 年提出，他认为个人的行为和心理状态是在所谓的“心理场”中形成的(樊富珉, 2005)。这个“心理场”是一个包括个人与环境相互作用的整体系统。Lewin 强调，为了全面理解个人的行为，需要将个人放在其生活背景和环境中考量(申荷永, 1992)。在团体咨询的环境中，团队成员的存在创造了一个“场”，其中成员们通过相互影响和支持，促进了彼此的心理变化和个人成长。

Albert Bandura 于 1977 年提出的社会学习理论也是团体心理咨询的重要理论基础。Bandura (1986)认为，个体不是被动地从环境中学习，而是通过观察、模仿和模拟他人的行为来积极学习新的行为模式。在团体咨询中，成员们可以互相作为榜样，通过观察其他成员的行为和他们经历的结果，学习新的交流技巧、解决问题的方法以及调整自己的行为。

1.3. 绘画团体心理咨询的实践意义

绘画疗法作为心理学与艺术学的交叉领域，提供了一个不受个体言语能力、年龄或认知水平限制的心理治疗手段。它借助于一种安全且受欢迎的绘画形式，允许参与者在一种无语言防御的环境中自由创作，以视觉化的方式促进自我探索，从而有助于减轻焦虑、提升精神状态，并激发创造性的个人转变(刘雪琴, 李鹏飞, 2013)。当前，绘画心理疗法已被广泛运用在个体治疗和团体治疗中，并在多个方面展现出积极的疗效，包括促进个人的自我探索、调解家庭关系、增强人际交流以及纠正青少年的不良行为。这种疗法通过提供一个非言语的表达平台，帮助参与者以一种创新和直观的方式理解和解决他们的问题，进而促进了心理健康和个人成长。

绘画团体心理咨询结合了心理咨询和绘画艺术，在团体中为团体成员提供心理支持和辅导(樊富珉, 2005)。该咨询模式的核心在于让团队成员通过创作与特定主题相关的画作，并共同对这些作品进行深入分析。深入分析的过程一般以“创作作品”、“解释作品”、“了解他人对作品的理解”“自我觉察与成长”4个环节进行(阮淑贞, 2021)。当团体成员陈述其作品与他人分享时，常能唤起或刺激其他成员的情绪反应，加强其他成员积极参与活动的动机。在将其作品与自身进行“联结”时，各成员又能进一步了解彼此的“生命故事”，促进了成员间的互相接纳与自我成长。通过绘画团体心理咨询，团体成员得以在审视自己的画作时进行反思、发现、学习和调整，进而增强自我认知和改善人际沟通技巧等，促进成员的个人成长，加强团队的凝聚力，以及帮助每个人更好地实现个性的整合和发展(赵艳杰等, 2024)。

2. 绘画团体心理咨询的适用性

2.1. 中学生心理特点

有研究表明中国学生与美国学生相比,中国学生有着退缩、敏感、沉默寡言、胆小、内向、抑制、多疑和羞怯等等的特点(郭永玉, 2005)。中国人的人格特点具有明显的内隐性特点,往往会为了人情、面子追求表面的和谐,内心的我难以表露,长期以往造成压抑,出现心理不适、心理问题。中学生处于成长的关键期,身体的快速成长和变化对心理的发展影响很大,他们开始有了自我意识,但其身心发育还不成熟,成人感和幼稚性并存(李婧等, 2023)。

初中生在遇到心理问题的时候,很少主动向学校心理老师求助,可能因为初中生已经步入了青春期,心理矛盾特点显著,既成熟又幼稚,还非常“好面子”,害怕和心理老师交谈而被其他同学发现。而绘画团体心理咨询通过非言语工具的象征方式,借此学生可以表达、解决潜意识中的冲突,既安全又隐蔽,符合中学生的心理特点(马淑芬, 2021)。同时由于学校学生众多,靠心理老师的个人咨询肯定是不够的,采取绘画团体心理咨询可能让心理老师更为便捷、高效的帮助有心理困扰的学生。心理老师只有运用符合中学生心理特点的咨询方法,才有助于提高心理健康教育的针对性和有效性。

2.2. 绘画团体心理咨询的优势

2.2.1. 有助于在学生和咨询师之间建立良好的咨访关系

许多学生对心理咨询与治疗还是存有质疑和抗拒态度的,而在绘画的过程中,带着心理困扰的学生更关注的是绘画本身,会放松警惕,表达出来的信息量也更大,他们更能够将自己内心真实的感情充分的自由的表达出来。绘画团体心理咨询不仅有利于获得更多团体成员的信息,更深层次的了解来他们的情绪、情感状态,还有利于取得成员信任,降低与他们的沟通难度(刘汉志, 2017)。

与此同时,绘画团体心理咨询更能被中学生接受。中学生自我意识增强,内心世界丰富且敏感,但部分中学生存在因其内向性格或者不安全感致抗拒沟通的心理特点,不愿轻易讲出自己内心的压力。绘画疗法独特的非语言性恰好可以规避有心理困扰的中学生袒露内心时的尴尬(祝定芳等, 2022)。绘画团体心理咨询不同于说教模式,它不需要学生用语言来表述内心想法和负面情绪,而是基于心理投射理论,依据一些特定的绘画特征来映射内心潜意识,降低学生的防御机制,避免了说教式心理咨询的尴尬,保护了学生的自尊,因而学生较易接受。

2.2.2. 绘画团体心理咨询促进学生心理良性循环

绘画团体心理咨询促进学生心理良性循环

不少中学生容易产生心理困扰和不良行为,比如厌学、考试焦虑等,他们的问题比较类似,如果在取得学生同意后,用学生创作的、贴近学生现实生活的绘画作品进行宣传、展示、分享,这些作品可以唤起团体学生成员的情绪反映,增强学生参与活动的积极性,增进团队凝聚力和互动性(周斌, 周辰敏, 2018)。同时也可引起其他学生的共情,使其不经意间完成了自我疗愈。因此绘画团体心理咨询一方面可以吸引更多的学生参与到专业心理咨询,另一方面,学生的绘画作品也可以触动更多学生的内心从而促进自愈。

3. 绘画团体心理咨询的有效因素

3.1. 绘画创作过程

绘画作为一种艺术创作形式,可以帮助成员表达深藏于潜意识的情绪情感。中学生情绪起伏较大,但情感表达方式逐渐内敛,因此借助绘画这种艺术性的方式,给团体成员提供安全的自由绘画空间,利

用绘画工具描绘色彩、线条、图案等,让团体成员在绘画过程中,沉浸于自我的内在世界,完成情绪的宣泄和梳理,从而达到疗愈的效果。绘画心理治疗师 Rubin (2009)指出在绘画心理治疗中,创作过程本身为人们提供了一种全新的视角,帮助他们理解并重新审视自己面临的问题。通过对不同治疗方式的比较研究,Robin 认为绘画疗法具有多种独特的适应性优势:首先,艺术作为一种表达形式,能够跨越时间和空间的限制,同时能够融合那些看似不协调的情感。其次,绘画治疗非常灵活且多面向,适合不同年龄群和不同疾病类型的患者,并且可以在各种不同的环境中实施。第三,绘画疗法为人们在日常生活中进行心理调适和自我探索提供了可行方法。

3.2. 绘画作品呈现的内容

绘画作品呈现的是团体成员潜意识里的内容,这就使得绘画成为一种工具和媒介,促使团体成员进行深入的自我觉察,澄清思想和情感。让潜意识意识化就是疗愈的过程。团体成员对每一个绘画主题的理解各不相同,他们对自己心理的探索都会呈现在画作里,使得每一幅作品都有着独特的疗愈意义。同时,有实证研究表明绘画团体心理咨询相较于其他单一的语言性干预方式而言具有其独特的优势,这些绘画作品运用具象化的图像在团体成员间之间搭建非语言的沟通桥梁。Kanareff (2002)运用为期长达一年半绘画团体心理辅导干预了 4 名孤独症儿童的人际交往问题,结果表明干预后 4 名孤独症儿童的社交水平得到了提升。此外,李科生等人(2014)运用团体绘画心理辅导对工读学生攻击性问题进行干预并取得显著成果。

3.3. 团体绘画主题的设计

绘画团体心理咨询不同于常规的团体心理咨询,常规的团体心理咨询提供了很多通过言语表达进行互相交流的平台,然而绘画提供了另一种以非言语交流的形式促进人际互动的模式(严虎, 2019)。每一个主题的绘画团体心理咨询都遵循着循序渐进、逐渐深入、环环相扣的原则。在团体开始前,团体带领者和团体协同带领者会根据整个团体的目标 and 需求设计每一次绘画团体心理咨询的主题和具体绘画活动。每一个设计好的绘画活动都具备自身的理论依据和实践意义,在团体咨询进行过程中穿插绘画疗法,展现了绘画团体心理咨询作为心理咨询的专业性以及表达性艺术治疗领域的艺术性。此外,绘画团体心理咨询具有省时、省力、高效的优点(罗晓路等, 2009),干预研究也显示其对促进大中学生的心理健康有良好效果(李科生等, 2014; 李志红等, 2022)。

4. 总结

绘画团体心理咨询对情绪困扰有良好的恢复与疗愈作用。所以将绘画疗法引入团体心理咨询来初步处理中学生的消极情绪与防御机制在理论上具有可行性和有效性。当较高的防御机制得以妥当处理,消极情绪得到释放,绘画团体心理咨询才可以专注解决有心理困扰的中学生在认知、社交技能等方面的种种问题,进而使中学生获得与维持社会支持,以此形成良性循环。

参考文献

- 陈婧, 陆春红(2009). 我国团体心理辅导研究现状综述. *学理论*, (13), 17-18.
- 樊富珉(2005). *团体心理咨询*. 高等教育出版社.
- 巩丽群(2008). *绘画艺术疗法在大学生心理辅导与咨询中的应用探索*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 郭永玉(2005). *人格心理学——人性及其差异的研究*. 中国社会科学出版社.
- 李婧, 郭娟, 王成琳(2023). 绘画疗法在心理辅导中的应用——基于新乡市某中学七年级学生的调查. *河南教育(基础教育)*, (13), 40-41.

- 李科生, 阳鑫, 高鹏程, 余丽珍, 袁悦, 曹中平(2014). 团体绘画心理辅导对工读学生攻击性的干预. *中国临床心理学杂志*, 22(6), 1133-1136.
- 李蕊(2020). *绘画团体心理辅导对大学生网络依赖的干预研究*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 李志红, 巫宇军, 徐扬(2022). 绘画团体辅导对小学生问题行为及亲子关系质量干预效果评价. *中国学校卫生*, 43(6), 839-842, 846.
- 刘汉志(2017). 绘画疗法在心理辅导中的应用研究. *教育现代化*, 4(46), 377-378.
- 刘雪琴, 李鹏飞(2013). 绘画心理疗法在大学生团体心理辅导中的应用. *济源职业技术学院学报*, 12(2), 32-34.
- 罗晓路, 廖全明, 郝敬习(2009). 我国中小学生学习心理健康服务方法现状调查. *心理科学*, 32(4), 974-976, 973.
- 马淑芬(2021). 绘画疗法对初二学生人际交往焦虑的干预研究. *中小学心理健康教育*, (14), 13-17.
- 邱鸿钟, 梁瑞琼, 陈琳莹, 蚁淳(2015). 绘画治疗在心理康复中的作用研究进展. *中国健康心理学杂志*, 23(5), 788-792.
- 阮淑贞(2021). 学校心理辅导中应用绘画疗法的实践与思考. *心理月刊*, 16(9), 207-208.
- 申荷永(1992). 勒温心理学的方法论. *心理科学通讯*, (2), 39-42.
- 孙培(2011). *绘画疗法促进幼儿心理健康发展的个案研究*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 严虎(2019). *绘画分析与心理治疗手册*. 中南大学出版社.
- 严虎, 陈晋东(2011a). 绘画艺术疗法在临床应用中的广阔前景. *医学与哲学(临床决策论坛版)*, 32(20), 56-57.
- 严虎, 陈晋东(2011b). 绘画艺术疗法在心理治疗中的疗效及应用现状. *中国民康医学*, 23(17), 2173-2175.
- 赵艳杰, 杨淇齐, 肖征(2024). 团体绘画心理辅导对高职院校大一新生心理健康的影响. *科教文汇*, (1), 172-175.
- 周斌, 周辰敏(2018). 绘画疗法在大学生心理健康教育中的干预机制. *新西部*, (4), 79, 129.
- 祝定芳, 高维杰, 张娜, 陈硕欣, 陈秋萍, 刘宝瑜, 黄祖燕(2022). 绘画疗法在大学生心理健康管理中的应用进展. *心理月刊*, (19), 232-234, 237.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
<https://doi.org/10.2307/258004>
- Bozcuk, H., Ozcan, K., Erdogan, C., Mutlu, H., Demir, M., & Coskun, S. (2017). A Comparative Study of Art Therapy in Cancer Patients Receiving Chemotherapy and Improvement in Quality of Life by Watercolor Painting. *Complementary Therapies in Medicine*, 30, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.11.006>
- Kanareff, R. L. (2002). *Utilizing Group Art Therapy to Enhance the Social Skills of Children with Autism and Down Syndrome*. Master's Thesis, Ursuline College.
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources* (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203893968>