

曼陀罗绘画团体辅导对提升大学生人际交往能力的干预效果研究

相慧杰¹, 康占宾^{2*}

¹广东理工学院心理健康教育中心, 广东 肇庆

²广东理工学院建设学院, 广东 肇庆

收稿日期: 2025年9月10日; 录用日期: 2025年10月13日; 发布日期: 2025年10月23日

摘要

本研究通过6次曼陀罗绘画团体辅导对24名人际交往能力较低的大学生(实验组12人, 对照组12人)进行干预, 旨在探索提升大学生人际交往能力的有效方法。采用《人际交往能力评估问卷》前后测数据量化分析, 发现实验组后测得分显著高于实验组前测得分($p < 0.01$, 平均提升24.25分)及对照组后测得分($p < 0.05$, 平均提升20.75分)。质性分析揭示曼陀罗绘画团体辅导干预方案通过“象征表达-认知重构-行为强化”三阶段机制生效, 团体动力与艺术表达特性共同促进成员社交焦虑释放、关系认知重建及现实行为迁移。本研究证实了曼陀罗绘画团体辅导可作为提升大学生人际交往能力的有效途径。

关键词

曼陀罗绘画, 团体辅导, 人际交往能力

A Study on the Interventional Effect of Mandala Painting Group Counseling on Improving University Students' Interpersonal Communication Skills

Huijie Xiang¹, Zhanbin Kang^{2*}

¹Center of Mental Health Education, Guangdong Technology College, Zhaoqing Guangdong

²College of Construction, Guangdong Technology College, Zhaoqing Guangdong

Received: September 10, 2025; accepted: October 13, 2025; published: October 23, 2025

*通讯作者。

文章引用: 相慧杰, 康占宾. 曼陀罗绘画团体辅导对提升大学生人际交往能力的干预效果研究[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(10): 638-644. DOI: 10.12677/ass.2025.1410938

Abstract

This study intervened with 24 university students with low interpersonal communication skills (12 in the experimental group and 12 in the control group) through six sessions of Mandala painting group counseling, aiming to explore an effective method to enhance university students' interpersonal skills. Quantitative analysis using pre- and post-test data from the Interpersonal Communication Competence Assessment Questionnaire revealed that the post-test scores of the experimental group were significantly higher than their pre-test scores ($p < 0.01$, mean increase of 24.25 points) and the post-test scores of the control group ($p < 0.05$, mean increase of 20.75 points). Qualitative analysis indicated that the intervention worked through a three-stage mechanism of "symbolic expression-cognitive restructuring-behavioral reinforcement", where group dynamics and the characteristics of artistic expression collectively facilitated the release of social anxiety, the reconstruction of relational cognition, and the transfer of skills to real-world behaviors. This study confirms that Mandala painting group counseling can be an effective approach to improving university students' interpersonal communication skills.

Keywords

Mandala Painting, Group Counseling, Interpersonal Communication Skills

Copyright © 2025 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

人际关系问题是当代大学生最常见的心理问题之一[1]。覃益达等以右江民族医学院 00 后大学生为研究对象, 调查发现有 55.86% 的大学生存在不同程度的人际交往能力问题, 有 25.68% 的学生存在人际交往能力严重不足[2]。大学生人际交往能力不足, 是导致大学生出现人际困扰的一个重要原因, 已成为影响其心理健康的重要因素。研究表明人际交往能力能够预测心理健康水平, 人际交往能力越强的个体, 其心理健康水平越高, 而人际交往能力越弱的个体, 其心理健康水平越低[3]。因此, 切实提升大学生人际交往能力, 有效改善大学生的人际关系, 进而提升大学生心理健康水平, 成为高校心理健康教育的一项重要工作。而探索提升大学生人际交往能力的有效途径则为重中之重。

表达性艺术治疗近年来在心理干预领域展现出独特优势, 曼陀罗绘画作为表达性艺术治疗方式的一种, 在心理健康干预方面的有效性已得到实证研究的证实[4]。曼陀罗绘画技术建立在荣格分析心理学理论基础之上[5], 其优势在于通过象征性表达促进个体潜意识整合, 其非言语特性可有效降低个体防御机制, 促进个体对内心情感和潜意识的探索和表达, 达到自我整合、疗愈身心的效果。国内外大量研究证实曼陀罗绘画有助于人们对人体认识和表达情绪, 有效缓解焦虑、抑郁、压力[5]-[8], 提升自我觉察、自尊和自我接纳水平[9]-[11], 且对焦虑障碍、抑郁症、创伤后应激障碍、解离障碍的干预和治疗效果显著[12] [13], 但国内针对人际交往能力不足进行曼陀罗绘画干预的应用研究尚属空白。

团体辅导作为大学生心理辅导的一种重要方式, 经研究证实能有效提升大学生人际交往能力、提高大学生心理健康水平[1] [14] [15]。团体辅导通过团体发挥作用, 其优势在于在团体情境中, 在安全、接纳、信任和支持的团体氛围下, 成员之间通过相互观察、互动和在团体中的体验, 能促进成员表达情感、认识自我、接纳自我, 同时通过在团体中学习他人新的人际交往方式来改善人际关系, 进而获得成长[1]。

研究表明,在团体中可有效提升成员的人际交往技巧,改善人际关系,是提升大学生人际交往能力的有效途径[16]。

综上所述,将曼陀罗绘画与团体辅导相结合,发挥双向优势,预期能有效提升大学生人际交往能力。因此,本研究将曼陀罗绘画与团体辅导相结合,针对大学生人际交往能力不足的问题,设计结构化干预方案,通过实证检验曼陀罗绘画团体辅导对大学生人际交往能力的提升效果,旨在探索提升大学生人际交往能力的创新性新路径,并为高校心理健康教育工作提供可推广的“艺术+团体”大学生人际交往能力复合干预方案,同时曼陀罗绘画作为一种重要的美育形式,积极响应《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》中“以美润心”的政策倡导[17]。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

《人际交往能力评估问卷》在评估人际交往能力方面有较高信效度(克朗巴赫系数 α 为0.87,效标效度为0.82),分为主动交往、适当拒绝、自我表露、冲突管理、情感支持五个维度,可用于评估大学生人际交往能力水平[18]。随机招募100名大学生通过问卷星完成《人际交往能力评估问卷》,根据问卷得分,根据倡建锋等人的研究筛选出人际交往能力中等偏下[1]的学生有32人,剔除时间冲突者后剩余24人,随机分为实验组与对照组各12人。在研究开始前,所有研究对象均被告知研究目的、内容、过程等信息,且签署了知情同意书。

2.2. 研究方法

2.2.1. 设计曼陀罗绘画团体辅导实施方案

针对人际交往能力设计系统可操作的曼陀罗绘画团体辅导方案是实现干预目标的重要保障。围绕人际交往的核心要素(包括性格认知、优势互补、冲突管理、团队协作等),结合曼陀罗彩绘创作(在已印制好的图案上根据某个主题自由涂色)和曼陀罗绘画自由创作(要求绘画者按照某个主题在空白圆中绘画)[5][9][10][19]两种形式,设计6次不同主题的曼陀罗绘画团体辅导活动方案,包括“有缘相聚,不负韶华”、“水火相济,盐梅相成”、“尺有所短,寸有所长”、“让礼一寸,得礼一尺”、“情同手足,亲密无间”、“祝福道别,把爱留住”这六个主题[19],并设置对应的团辅目标和团辅内容,如表1所示。

团辅内容具体包括热身、曼陀罗绘画创作、曼陀罗绘画分享讨论和心情评分等环节。其中,热身活动主要是增加成员彼此之间的熟悉度,提升团体凝聚力;曼陀罗绘画创作与分享讨论为主体活动;心情评分活动主要让团体成员分享活动感受、收获,巩固活动效果[11]。

根据每次团辅活动所发挥的作用和效果,将6次团辅活动分为3个阶段:开始阶段(第1次:建立团体契约与安全感)、过渡与工作阶段(第2~5次:依次聚焦性格认知、优势互补、冲突管理、团队协作)、结束阶段(第6次:成果巩固与分离处理)。

2.2.2. 环境、时间及带领者专业能力的设置

(1) 环境设置:为保障团体辅导效果,场地选择在安全、宽敞、安静、明亮的心理中心团体辅导室进行,可保障实验组所有成员围坐成一个圆圈,方便交流与分享。

(2) 时间设置:每周1次,每次90分钟,每周一进行,连续6周。

(3) 带领者专业能力设置:由心理健康教育中心心理老师担任,并具备曼陀罗艺术治疗受训背景。

2.2.3. 实施过程

(1) 实验组和对照组干预方案设置:只对实验组进行连续系统的6次曼陀罗绘画团体辅导干预,每周

1 次, 连续 6 周。而对照组在此期间不参加任何团体辅导活动, 也未接受任何个体心理辅导或咨询。待实验组 6 次干预结束后, 实验组与对照组同时完成《人际交往能力评估问卷》后测, 并统一干预对照组。

(2) 签署团体辅导契约书: 对实验组进行第 1 次曼陀罗绘画团体辅导活动开始前, 由带领者向团体成员介绍团体规则, 并组织实验组所有成员签署团体辅导契约书。其余 5 次无需签署, 根据已制定的曼陀罗绘画团体辅导方案依次进行团辅活动。

(3) 有效提问: 运用曼陀罗绘画投射技术和团体动力引导技术, 针对每次团辅活动主题设置相应的、层层深入的问题, 由带领者在实施过程中适时提问, 引发实验组成员思考, 助力能量的提升, 以达到每次团体辅导的目标。

Table 1. Mandala painting group counseling intervention program

表 1. 曼陀罗绘画团体辅导干预方案

团辅次数	团辅主题	团辅目标	团辅内容
1	有缘相聚, 不负韶华	1. 团体成员共同制定团体规范, 建立安全、信任的团体范围; 2. 团体成员相互认识和了解, 初步建立关系; 3. 讲解曼陀罗绘画, 调动成员积极性。	1. 澄清保密原则, 签署团体辅导契约书; 2. 热身活动: 好汉请喝茶; 3. 介绍曼陀罗; 4. 绘画活动: 创作主题 1 曼陀罗自画像; 5. 分享该主题曼陀罗绘画作品; 6. 心情评分: 我的心情数字。
2	水火相济, 盐梅相成	1. 认识自身性格特点及惯用交往模式; 2. 觉察不同性格的互补价值, 理解差异; 3. 体验与异质性格者合作的情感联结效能; 4. 学习识别需求、调整沟通方式的适应性策略; 5. 探索将性格差异转化为协作资源的方法, 化解冲突。	1. 朗读团体规范; 2. 热身活动: 雨点变奏曲; 3. 活动一: 涂色主题 2 曼陀罗黑白画及分享作品; 4. 活动二: 自由绘制主题 2 曼陀罗绘画及分享作品; 5. 心情评分: 我的心情温度。
3	尺有所短, 寸有所长	1. 理解优缺点随情境变化, 消除非黑即白的价值判断; 2. 建立积极自我认同, 肯定自身价值; 3. 觉察他人特质的积极面, 在包容他人短板的同时主动借力他人优势; 4. 主动观察和学习他人优点, 互补合作, 团队共赢。	1. 回顾团体规范; 2. 热身活动: 我有你没有; 3. 活动一: 涂色主题 3 曼陀罗黑白画及分享作品; 4. 活动二: 自由绘制主题 3 曼陀罗及分享作品; 5. 心情评分: 我的心情颜色。
4	让礼一寸, 得礼一尺	1. 通过色彩与图形表达与释放人际交往带来的困惑与压力; 2. 借助曼陀罗绘画觉察内心冲突与渴望; 3. 分享创作体验和自我暴露, 发现人际交往共同难题, 寻找共鸣, 体会相互之间的情感支持; 4. 通过相互分享, 学习他人处理人际冲突或困扰时的成功技巧, 化为己用。	1. 回顾团体规范; 2. 热身活动: 你来比划我来猜; 3. 活动一: 涂色主题 4 曼陀罗黑白画及分享作品; 4. 活动二: 自由绘制主题 4 曼陀罗及分享作品; 5. 心情评分: 我的心情音乐。
5	情同手足, 亲密无间	1. 觉察自己在团队中的位置, 认识到自己的重要性; 2. 让成员认识到合作和团结的重要性; 3. 增强团队意识; 4. 强化团队凝聚力, 感归属感。	1. 回顾团体规范; 2. 热身活动: 两真一假; 3. 活动一: 涂色主题 5 曼陀罗黑白画及分享作品; 4. 活动二: 自由绘制主题 5 曼陀罗及分享作品; 5. 心情评分: 我的心情天气。
6	祝福道别, 把爱留住	1. 回顾六次活动, 觉察自身变化; 2. 分享收获与心得, 强化成长, 并引导成员将其应用到日常生活中; 3. 让成员表达分离的感受, 并互相祝福道别。	1. 热身活动: 两真一假; 2. 活动一: 绘制主题 6 曼陀罗绘画及分享作品; 3. 活动二: 祝福接龙; 4. 心情评分: 我的心情数字; 5. 回顾、感恩与祝福。

2.2.4. 数据统计与分析

使用 SPSS 26.0 统计软件对实验组和对照组的前后测数据进行处理, 组间数据对比采用独立样本 t 检验, 组内数据对比采用配对样本 t 检验, 并对团体成员所分享的内容进行质性分析。

3. 结果

3.1. 量化分析结果

对实验组和对照组的《人际交往能力评估问卷》前后测数据进行整理和分析, 独立样本 t 检验结果表明: 干预前实验组与对照组前测得分之间无显著差异, 而干预后, 实验组后测得分显著高于对照组后测得分(实验组后测得分均值比对照组后测得分均值显著提高 20.75 分, $p < 0.05$), 见表 2。配对样本 t 检验结果表明: 对照组后测得分和前测得分之间无显著差异, 而实验组后测得分显著高于实验组前测得分(实验组后测得分均值比实验组前测得分均值显著提高 24.25 分, $p < 0.001$), 见表 3。以上结果表明, 曼陀罗绘画团体辅导能显著提升大学生人际交往能力, 实践成效突出。

Table 2. Between-group analysis of interpersonal skills differences pre- and post-intervention ($M \pm SD$)
表 2. 干预前后两组组间人际交往能力的差异分析($M \pm SD$)

比较项目	实验组	对照组	t	p
前测	112.08 $\pm$ 16.82	112.58 $\pm$ 19.51	0.07	0.940
后测	136.33 $\pm$ 24.56	115.58 $\pm$ 16.42	2.56	0.018*

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, 下同。

Table 3. Within-group analysis of interpersonal skills differences pre- and post-intervention ($M \pm SD$)
表 3. 干预前后两组组内人际交往能力的差异分析($M \pm SD$)

组别	前测	后测	t	p
实验组	112.08 $\pm$ 16.82	136.33 $\pm$ 24.56	3.92	0.002**
对照组	112.58 $\pm$ 19.51	115.58 $\pm$ 16.42	0.89	0.39

3.2. 质性分析结果

整理团体成员活动分享内容, 进行编码分析, 分析结果揭示了曼陀罗绘画团体辅导通过象征表达 - 认知重构 - 行为强化三阶段产生干预效果。成员在活动初期借助绘画安全释放人际焦虑(如“当对方无法理解自己的意思, 沟通不畅时, 感到很无语、烦躁”、“我跟我以前的朋友相处时直来直去, 有什么说什么, 跟现在的有些朋友再这样相处时, 他们接受不了, 有些不适应”), 即象征表达; 中期通过团体反馈重建关系认知(如“听了小组成员的分享, 发现还可以从很多不同的角度去考虑问题, 去看待一段关系”、“每个人都是一个不同个体, 就像每一块形状各异的拼图组成一个完整的图案, 缺一不可”), 即认知重构; 最终, 将艺术体验迁移至现实场景(如“我开始主动一些去交朋友”、“在跟朋友相处时, 我能真诚表达自己的情绪和感受”), 即行为迁移。这种改变轨迹与社会学习理论高度契合, 证实了观察模仿在技能习得中的核心作用。同时, 也凸显了团体动力的作用, 团体成员在安全、信任、支持和接纳的团体氛围下, 通过相互观察、互动, 可促进情感释放、自我接纳、技能提升, 最终获得成长。团体成员在曼陀罗绘画这一潜意识的表达和探索中, 内心得以疗愈, 人际交往能力得以提升。由此, 曼陀罗绘画团体辅导在提升大学生人际交往能力方面的干预效果进一步得到验证。

4. 讨论

本研究将人际交往能力不足的学生分为实验组和对照组两组,运用曼陀罗绘画对实验组进行了连续6周的团体辅导干预(对照组不做任何干预),结果显示,实验组大学生人际交往能力显著提高,而对照组人际交往能力无显著变化,这充分表明曼陀罗绘画团体辅导在提升大学生人际交往能力方面具有显著效果,此结果与倡建锋等研究结果一致,其研究发现绘画疗法团体辅导可以有效提升大学生的人际交往能力[1]。

本研究作用机制可能源于双重媒介优势:曼陀罗绘画的独特疗效与团体辅导干预方案的有效性[11]。

第一,曼陀罗绘画的独特疗效。人际交往能力不足的学生多表现为内心敏感、防御性强、不善表达、缺乏沟通、自信心不足、害羞、不敢当众发言等,因此以语言为主的传统干预方案效果并不理想。而曼陀罗绘画这种艺术表达方式的非言语特性可弥补传统干预方案当中依靠语言为主的干预方式的弊端,以非语言沟通方式,有效降低学生的防御心理,让存在人际困扰而不善表达的学生,在绘画创作过程中,对自我进行充分的探索和表达,使无意识意识化,促进自我整合,达到自我疗愈的效果,提升个体自我解决心理问题的能力。此外,曼陀罗绘画不需任何绘画技巧,充满趣味性、想象性、体验性、创新性,人人皆可参与,每个人的一笔一画中均有无限可能。

第二,团体辅导干预方案的有效性。本研究所设计的团体辅导干预方案整体结构设计合理、严谨,围绕人际交往设计涵盖性格认知、优势互补、冲突管理、团队协作等人际交往要素的团辅主题,由浅入深、层层递进,并细化团辅目标、设计丰富有趣的团辅活动内容,吸引全体成员能够全身心参与到活动当中。同时,在团体辅导过程中,营造安全、信任的团体氛围,让学生感觉到被团体成员所接纳、理解和支持,感受团体中的良性人际交往氛围,团体成员相互观察、学习他人的人际交往技巧,将在团体中学习的人际交往经验迁移到实际人际交往当中。不同于一对一心理辅导,团体辅导以团体为对象,通过团体动力的作用,团体成员潜移默化间互相影响,有效帮助团体成员改善认知、掌握技巧、激发潜能、提升人际交往能力。

综上所述,曼陀罗绘画团体辅导可有效提升大学生的人际交往能力,且具备干预方案可迁移性、操作易得性、人际互动多、学生受益范围广等优势,这一发现为大学生人际交往能力的干预提供了新视角和新途径,为高校心理健康教育工作提供了可推广的“艺术+团体”大学生人际交往能力复合干预方案,同时曼陀罗绘画作为“以美润心”的一种重要美育形式,发挥了美育丰富学生精神世界、温润学生心灵的作用。然而,本研究尚存在以下不足:第一,干预是否有效,很大程度上取决于团体成员是否全身心投入,研究中发现一位实验组成员在每次团体辅导中均游离在外,其后测得分与前测得分相比基本不变,且大大低于其他成员;第二,连续6次的曼陀罗绘画团体辅导虽可有效提升学生人际交往能力,但辅导效果尚不够深入、全面,后续仍需丰富团辅主题进一步干预;第三,干预效果的持久性尚不明确,需进一步跟踪调查以作验证。未来研究需尽可能提高团体成员参与性、争取全员投入,延长干预周期,并周期性跟踪调查干预效果,同时可尝试设计包括“自我认知”、“环境适应”、“学习成长”、“生命延展”等多个核心干预模块的曼陀罗绘画团体辅导方案,通过实证研究证实其干预效果,为提升大学生心理健康水平助力,帮助更多存在困扰的学生获得切实成长。此外,在未来研究中,需完善研究设计及研究方法,具体如下:为增强研究结果的代表性和可推广性,将采用更广泛的招募渠道(如跨院系、跨年级),并根据预估的效应量进行功效分析,以确定所需的最小样本量;另外,增加一组非结构化社交讨论组作为积极对照组来加强实验设计的严谨性,以便更清晰地分离出曼陀罗绘画本身的独特效果、团体活动的共同效果以及时间自然发展的影响;深化并规范质性研究,同时丰富测量维度,除了自评问卷,还可增加他评(如辅导员、同伴评价)或行为观察指标(如记录团体中的主动发言次数),多角度深入论证研究结果。

基金项目

2024 年广东理工学院校级科研项目:《曼陀罗绘画团体辅导对大学生人际交往能力的干预效果研究》(2024YBSK018)。

参考文献

- [1] 倡建锋, 王堡蓉, 寇延, 等. 绘画疗法团体辅导对大学生人际交往能力的干预研究[J]. 心理月刊, 2024, 19(1): 63-66, 70.
- [2] 覃益达, 陈建荣. 00 后大学生人际交往能力调查研究——以右江民族医学院为例[J]. 西部素质教育, 2024, 10(2): 74-78.
- [3] 刘文, 韩静, 张丽娜. 大学生人际交往能力与心理健康关系的研究[J]. 中国特殊教育, 2008(3): 71-80.
- [4] 黄伊夫. 曼陀罗绘画团体辅导对大学生自我宽恕的影响[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 南宁师范大学, 2023.
- [5] 黎哲. 曼陀罗绘画对大学生焦虑的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 南宁师范大学, 2021.
- [6] Duong, K., Stargell, N.A. and Mauk, G.W. (2018) Effectiveness of Coloring Mandala Designs to Reduce Anxiety in Graduate Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, **13**, 318-330.
<https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1437001>
- [7] Koo, M., Chen, H. and Yeh, Y. (2020) *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, **2020**, Article ID: 6964737. <https://doi.org/10.1155/2020/6964737>
- [8] 陈灿锐, 周党伟, 高艳红. 曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(1): 162-164.
- [9] 杜依诺. 曼陀罗绘画对大学生自我接纳的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 南宁师范大学, 2023.
- [10] 毕玉芳. 曼陀罗绘画影响大学生社交焦虑的系列研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2018.
- [11] 毕玉芳. 写意曼陀罗绘画团体辅导对大学生社交焦虑干预效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(5): 744-749.
- [12] 徐艳, 张勤峰, 张笑梅, 等. 曼陀罗绘画疗法应用于抑郁症患者的康复效果观察[J]. 心理月刊, 2022, 17(10): 183-185.
- [13] 苏晓. 曼陀罗绘画的实证研究及进展[C]//郑州市社会学学会, 郑州大学社会工作系. 郑州市社会学学会 2024 年学术年会论文集. 南宁: 广西职业师范学院, 2024: 103-105.
- [14] 潘莉莉, 徐紫菡. 团体辅导对大学生人际交往能力提升的实证研究[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版), 2021, 38(2): 105-108.
- [15] 李昕如. 团体辅导对“95 后”大学生人际交往能力提高的研究[J]. 才智, 2019(19): 52-54.
- [16] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展: 回顾与展望[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2005, 20(6): 62-69, 109.
- [17] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025 年) [Z]. 2023.
- [18] 魏源. 人际交往能力问卷在大学生中应用的信效度评价[J]. 中国学校卫生, 2005(12): 1046-1048.
- [19] 张喆, 甄茂芬. 青少年曼陀罗心理成长涂画书[M]. 北京: 团结出版社, 2024: 84-103.