

# 以画疗心：绘画心理技术在 高年级积极心育中的实践

浙江海宁市实验小学(314499) 张 纯

[摘要]在小学高年级心育中,教师要立足学生的心理发展特点,利用绘画心理技术践行积极心育。教师要引导学生以画为镜,用“动物自画像”“爬山图”等,趣化自我认识;以画抒情,用“情绪温度计”“儿童曼陀罗”等,深化情绪表达与转化;以画作媒,用“友情四象限”“家庭动态图”等,读懂内心,链接人际交往,培育积极心理品质,实现学生的身心健康发展。

[关键词]高年级;绘画心理技术;积极心育;教学实践

[中图分类号] G44 [文献标识码] A [文章编号] 1007-9068(2024)12-0096-03

基于《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,立足小学高年级学生心理发展的普遍性和特殊性,开展有重点、有实效的心理健康教育,促进学生身心健康成长,成为心理辅导教师的职责所在。

绘画心理技术是表达性艺术治疗的方法之一。发展心理学把绘画看作儿童心理发展的一面镜子,认为绘画能够反映儿童潜意识层面的信息,是将潜意识视觉化的过程。同时,学生对绘画的防御心较弱,在绘画过程中往往会无意识地把内心深处的动机、情绪等融入作品中。小学高年级学生处在10~12岁这个年龄段,这一阶段的学生自我意识增强,对事物有自己的思考与主张,对心育中的部分活动趋于应付,能够用一定技术隐藏自己的情绪,使教师难以发现问题,从而错失最佳辅导时机。基于此,教师将绘画心理技术灵活应用到高年级心育中,能够直观了解学生的心理特点,拓展积极心理培育路径,让心育更具实效。

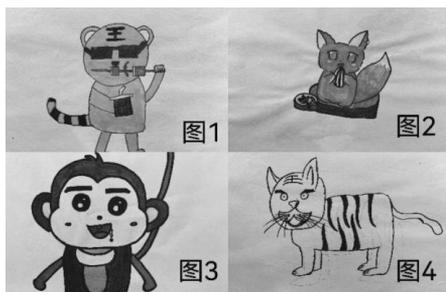
## 一、以画为镜:打破防御,趣化自我认识

绘画心理辅导有助于学生发现自我、建设自我。当学生投入心力完成一幅作品后,往往会花更多的时间欣赏它,并在这个过程中增强自我认同感;同时,学生在创作中会自然而然地探寻解决问题的多种办法,提升认知能力和问题解决能力,增强自尊心。

### 1. 动物自画像——物象投射,寻找内心自我

动物画最早由雅各布·莫雷诺应用于心理投射领域。研究表明,动物的选择与学生的自我意识、心理依恋、性别认同具有显著的关系。

学生对写实性自画像往往会比较戒备,但动物自画像则能有效打破学生的防御心。如教学《心理健康》六年级上册第一单元《男生与女生》第一课《我喜欢我》时,教师可在课前增加自我了解的环节,要求学生想象自己是某种动物,并画下来(见图1~4)。



动物自画像以绘画者的自我意识为前提,动物的属性和特点,往往与绘画者的某些特质相吻合。笔者发现,男生画老虎、猴子的较多,其背后带有一种权威性、能力强的含义;女生往往喜欢画小型动物,如松鼠、兔子等,更多展现了富有爱心、温柔友好的一面。绘画心理学认为,画猛兽的孩子一般具有争强好胜、容易冲动、态度强硬、非常活跃、渴望独立等个性特点。但在现实生活中,图4的老虎自画像来自一个男生,他个子小巧,看起来比较文静。教师在面对这种冲突的情况时,要多观察、多了解,帮助学生解读内心、认识自我:是学生内心住着“猛兽”,不甘平庸;还是学生生活中存在权威角色,学生对其有畏惧心。这些都是值得教师关注和研究的。

不同动物背后隐藏着不同的性格特点,也代表了拥有不同性格特点的学生,甚至暗示了学生成长



过程中对其影响较大的人或事。通过绘制动物自画像,学生能够充分展现自己丰富多彩的内心世界,探寻潜意识中的自我,更好地认识自己,从而在今后得到更好的发展。

## 2. 爬山图——审时度势,成就更好自己

相比较低、中年级学生,高年级学生自我意识快速发展,对自我、同伴、教师、家长、社会都有自己的独立判断。同时,高年级学生正处在小升初的关键时期,学业压力较大。基于此,教师可以引导学生绘制爬山图,以了解自己的压力根源,缓解压力,增强内在动力。

进入六年级,教师可特设一节释放压力的心理课。课上,教师引导学生思考:“请大家闭上眼睛,回想一下你生活中遇到的问题,并把解决问题的过程想象成在爬一座山。这座山是什么样子的?你是怎么爬山的?把自己爬山的过程画下来吧!”在爬山图中,山的高度和陡峭度象征问题的难易程度,爬山的方式则象征解决问题的方法。绘制爬山图,既有助于学生在梳理过往经历的过程中释放心理压力,树立自信心,又能引导学生思考自身的优势、拥有的资源,以更好地解决现实中的难题。

高年级学生往往有丰富的心理体验,但难以用语言清楚表达。绘制爬山图,能使学生站在第三视角,重新审视周围环境和内在自我,进一步了解自己,并思考如何更好地提升自己。

### 二、以画抒情:引导表达,深化情绪辅导

绘画心理治疗大师罗宾认为,记忆和许多情感体验是难以用语言表达的。因此,绘画作为一种价值中立的符号活动,具有极高的自由度,是一种非常有效的心理治疗方式。高年级学生感知情绪的能力日益增强,情绪体验日趋丰富,但是快速生长的身体与调节情绪的能力尚不匹配,情绪管理能力欠缺。在以情绪为主题的心育课堂中,教师引导学生借助绘画将心中无法用语言表达的情绪表现出来,有利于学生了解自己的情绪,做情绪的主人。

#### 1. 情绪温度计——数字具象,表达情绪

情绪温度计上有1~10这10个刻度,数值越大,代表情绪越明显。学生可以选择任意颜色来表达自己的情绪。在情绪表达中用温度计的形式,能让学生快速、直观地感知、表达自己的情绪,同时有助于教师明确应该重点关注哪些学生的情绪状态。

如《心理健康》五年级下册第二单元《我能管理情绪》第三课《情绪不可怕》中,要求学生先写一写最不喜欢的情绪及原因,再说一说哪种颜色代表这一情绪。教师可以用情绪温度计来替换,引导学生

思考:“回忆这24小时内你印象最深刻的一件事。当时发生了什么?你看到了什么?听到了什么?感受如何?静静回忆3分钟。温度计上有10个刻度,刻度值越大,代表你的情绪越明显,当时你的情绪达到了刻度几?如果用一种颜色来代表你当时的情绪,你会选择哪种颜色?请你制作自己的‘情绪温度计’。制作完成后,可以小组分享自己的故事,感受彼此的情绪。”通过绘画、交流、观察、记录,学生感受到情绪是多样的,不存在好坏之分,且可以自我调节。

#### 2. 儿童曼陀罗——色彩破防,转化情绪

人有多种情绪实属正常,那么怎么宣泄愤怒、厌恶、委屈等情绪?怎么获得内心的平静?儿童曼陀罗可以帮助学生转化消极情绪,重获内心平静。曼陀罗绘画是心理分析学派创始人荣格在无意中发现的,它是根据颜色、形象,从作品命名、颜色搭配、作品感受等角度来评估绘画者的心理健康水平的。

如教学《心理健康》五年级下册第二单元《我能管理情绪》第四课《接纳我的情绪》时,教师可以将教材中的“写一写”替换成学生更感兴趣的绘画。在绘画之前,教师给学生提供一个安静的环境,引导学生深呼吸:“深深吸气,感受吸入了纯净的宇宙能量,呼气时想象排出了体内所有的烦恼、压力和废气,随着呼吸放松身体。现在拿起曼陀罗,不要思考和纠结,凭感觉选择你觉得舒服的颜色,一个格子一个格子地填色。就这样跟随内心,在色彩和线条的协调中,找回内心的安宁与喜悦。”绘画结束后,教师可以让学生给自己的作品取一个名字,形成一幅完整的曼陀罗作品。

在心育课堂上,教师要选择结构和图案都相对简单的曼陀罗绘画,并鼓励学生在课外认识更多的曼陀罗绘画,以描画自己的“心灵地图”。当学生沉浸在颜色选择、简单涂抹中时,其内心能够得到一种平静,有助于学生重构内心的小世界,唤醒自己的积极情绪体验。

### 三、以画作媒:读懂内心,链接人际交往

小学高年级学生年龄大约为10~12岁,由于自主思维快速发展,他们开始倾向于将真实的世界呈现出来,并乐于通过写实主义的手法去捕捉周围事物的特点。在创作中,学生往往能把握每一个作品的特点,并用不同的颜色去呈现不同的形态,从而让绘画作品展现出独特的视角。随着年龄的增长,学生的思维能力和交流能力获得长足的进步,开始更加看重与社会的联系,渴望得到更多的认可



和支持,以便更好地融入社会。人际交往对学生的影响也日益突出,成为影响学生学习投入度和社会适应度以及心理健康的主要因素之一。

### 1. 友情四象限——敏锐捕捉,重构同伴关系

友情四象限可以让学生重拾与同伴之间的回忆,感受相处过程中的小小幸福,用更敏锐的触角感知生活中的点点滴滴。

如《心理健康》六年级上册第一单元《男生与女生》第二课《快乐相处》中,要求学生说一说“你与男生(女生)相处得怎样?”。高年级学生对异性之间的相处往往比较敏感,教师可以用“画一画”代替“说一说”。课上,教师要求学生将A4纸对折两次,分成四格,在上面两格画下与同伴相处过程中感到快乐的两件事,在下面两格画下与同伴相处过程中感到不开心的两件事。第一轮绘画结束后,找到画中的同伴,与对方分享画中的故事,如果画中的同伴不在本班,也可以和其他同学分享。分享结束后,在原有图画的基础上进行二次创作。在分享中,学生和同伴一起回顾相处的点点滴滴,无形中提高了自己的交际能力。同时,经由同伴的解释,学生的不良情绪也会在一定程度上获得消除。

如果四象限的操作难度较大,教师也可缩减成二象限,让学生分享两个故事。在心育课堂中,教师要多关注学生的绘画表达,并注意在分享交流环节中及时梳理和调节学生的负面情绪,促使学生在积极的情绪体验中完成绘画。

### 2. 家庭动态图——互动表达,改善亲子关系

家庭动态图在绘画心理分析中应用较广。画中人物的距离、姿势、完整性等能够反映绘画者与家庭成员之间的关系,及其对家庭成员关系的看法、态度等。

如教学《心理健康》五年级上册第二单元《听听父母的唠叨》第三课《“唠叨之歌”》时,教师可以把绘制家庭动态图作为课前调查方式,要求学生回想和家人相处的画面,在纸上画一画和家人一起做某件事的场景,并注意画出家庭中的每一个成员,且不能画火柴人或漫画人物。

通过绘画,学生重温亲子时光,并根据画作中人物之间的距离等,反思亲子相处模式。从学生绘制的家庭动态图中,教师发现,有三幅图值得注意,其中第一幅图缺少“爸爸”这一人物形象,画者用在厨房“忙”表示,故要与绘画者交流爸爸与他的相处

情况。第二幅图呈现一家人在户外活动的场景,特别之处是所有人的眼睛都用斜条代替。绘画心理中,眼睛是心灵的窗户,代表沟通与交流。该生与家人之间的“沟通”值得教师关注。第三幅图画的是家庭大扫除的场景。画面中,爸爸一边打扫一边埋怨:“家里真乱……”妈妈在一旁反驳道:“我哪不打扫了?”同时,妈妈指挥画者去打扫书架。中间的他身子朝向爸爸,头则转向妈妈,似乎有点手足无措。需要注意的是,图中的爸爸妈妈都没有画上耳朵。绘画心理中,耳朵代表倾听。画中的家庭成员互相埋怨和指责,缺少倾听与交流。这三幅图中流露出的信息都值得教师关注。

教师可以通过家庭动态图了解学生的家庭互动情况,并与部分需要重点关注的学生及家长沟通,以促进亲子交流,改善亲子关系,建立更加健康的亲子相处模式。

在心育课堂中使用绘画心理技术,要注意以下两点:一是创造安全、自由、尊重的绘画环境。教师要和学生约定尊重、保密的原则,让学生自由表达内心的想法。此外,心理绘画作品无关美丑,也不强调颜色的运用、线条的勾勒等。教师要避免用美术课的标准来评判,而要强化“我手画我心”。绘画前,教师可引导学生通过冥想、听音乐、深呼吸、讲故事等方式静下心来,这样绘画时能更真实地表达内心的想法。二是以积极教育引领心育课堂。绘画心理技术能够帮助教师了解学生的心理状态,但心育课堂更关注学生心理的健康成长。教师不能过度解读学生的心理绘画作品,而要站在积极心育的视角,激发学生的积极情绪,培养学生的积极心理品质,使学生获得全面发展。

### [ 参 考 文 献 ]

- [1] 严虎. 儿童绘画心理学[M]. 北京:电子工业出版社,2020.
- [2] 韦志中. 积极心理学:6堂积极情绪培育实录课[M]. 北京:西苑出版社,2021.
- [3] 王敏芳. 小学高年级情绪管理课的实践反思[J]. 中小学心理健康教育,2020(5):27-29.
- [4] 严文华. 画树读心:一张图读懂内心世界[M]. 北京:人民邮电出版社,2020.

(责编 蔡宇璇)