

绘画心理技术在高校学生心理健康教育课堂教学中的应用

杨 坤

四川幼儿师范高等专科学校 四川 绵阳 621000

【摘 要】在社会竞争加剧与学业、就业压力叠加的背景下，高校学生心理健康问题日益凸显。本文聚焦绘画心理技术在高校心理健康教育课堂教学中的应用，系统阐述该技术的理论内涵、作用机制及实践路径。研究发现，绘画心理技术凭借非言语表达特性，能够有效突破大学生心理防御，促进其情绪释放、自我认知深化与人际沟通能力提升。通过课堂教学、个体辅导、团体活动等多元场景应用，为高校心理健康教育提供创新性实践范式，助力构建完善的心理健康服务体系。

【关键词】绘画心理技术；高校；心理健康；课堂教学；策略

DOI:10.12417/2982-3838.25.01.000

1 绘画心理技术的理论概述

1.1 技术定义与核心原理

绘画心理技术是依托心理学与艺术理论构建的心理干预手段，其核心在于通过绘画创作过程，实现对个体心理状态的探索与调节。在绘画行为中，个体潜意识内容会无意识地投射于作品之中，线条的刚柔疏密、色彩的冷暖浓淡、构图的对称失衡等视觉元素，均成为承载心理信息的载体。相较于中学生，高校学生因其认知发展更为成熟，在画作中往往融入更复杂的象征符号与价值判断。例如，部分学生在描绘未来愿景时，会通过建筑风格隐喻职业理想，以色彩层次映射内心矛盾。专业教师通过对这些绘画元素的系统解读，能够挖掘学生深层心理冲突，洞悉其成长发展需求。该技术突破语言表达的局限性，为存在表达障碍或心理防御的高校学生，开辟了安全且有效的情感宣泄通道。

1.2 技术类型与实施方法

绘画心理技术涵盖自由绘画、主题绘画、动态绘画等多种形式，每种形式在高校心理健康教育中发挥不同功能。自由绘画给予学生充分创作自由度，学生可依据内心感受自由创作，适用于心理健康状况的初步评估，教师能够从学生自发创作中捕捉潜在心理问题线索。主题绘画则围绕特定心理议题展开，如“职业探索中的困惑”“人际关系的期待”等，引导学生聚焦某一心理层面进行深度探索。动态绘画要求学生通过多幅连续画作，呈现心理状态的变化过程，便于教师

追踪学生心理发展轨迹。在高校课堂实施时，教师需依据教学目标与学生实际需求，精准选择技术类型。同时，提供专业绘画材料，并给予适度创作指导，确保活动既能发挥心理干预效能，又能契合课堂教学节奏与规范要求。

1.3 高校应用的适配性分析

处于人格完善与价值观定型关键阶段的高校学生，面临身份认同、职业规划、人际关系等多重心理议题。绘画心理技术凭借其开放性与隐喻性特质，高度契合大学生追求独立思考与个性化表达的心理特点。在绘画创作环境中，学生无需担忧表达错误或评价压力，这种非评判性氛围有效降低了学生的心理阻抗。学生将抽象复杂的心理问题转化为可视化图像后，教师得以更直观、精准地把握学生心理状态，进而制定差异化教育策略。例如，针对职业迷茫的学生，通过职业主题绘画分析其兴趣倾向与能力认知，为后续职业指导提供依据，使心理健康教育更具针对性与实效性。

2 绘画心理技术在高校心理健康教育中的作用

2.1 情绪调节与压力释放

学业科研任务、社交关系处理、未来发展规划等多重压力，使高校学生普遍面临情绪管理难题，负面情绪常被有意无意压抑。绘画创作过程本身具备心理疗愈功能，色彩涂抹的触感、线条勾勒的动作，能够刺激大脑分泌多巴胺，缓解紧张焦虑情绪。在“情绪涂鸦”活动中，学生通过自由挥洒色彩、随性绘制线条，将内心的焦虑、迷茫等抽象情绪转化

本文系绵阳职业教育研究中心资助项目“绘画心理技术在高校学生心理健康教育活动中的实践研究”（项目编号：MZYZ21A05；负责人：杨坤）

作者简介：杨坤（1990-），女，黑龙江大庆人，东北石油大学教育学硕士，四川幼儿师范高等专科学校讲师，研究方向：教育心理学。

为具体画面。有的学生用凌乱的黑色线条表达学业压力带来的烦躁,通过色彩的层层覆盖象征情绪的逐步消解,在创作过程中实现情感的外化与疏导,达到情绪调节的目的。

2.2 自我认知深化与人格完善

大学生正处于自我探索的关键时期,对自我形象、能力边界、价值取向的认知尚在建构之中。绘画心理技术为学生提供了多维自我审视的视角。通过自画像创作,学生对自身外貌、神态的描绘,往往折射出潜意识中的自我认知;家庭动态图则能呈现其家庭关系模式与内心感受。在“理想自我与现实自我”对比绘画实践中,学生分别绘制理想状态与现实状态下的自我形象,通过构图差异、色彩对比,直观观察到内心冲突与认知偏差。教师基于画作分析,引导学生深入思考自我认知的局限性,帮助其构建更客观、全面的自我认知体系,从而推动人格的完善与发展。

2.3 人际沟通与社会支持构建

团体绘画活动是高校心理健康教育的重要实践形式。在“共同创作一幅画”的任务情境下,学生需围绕主题进行协商讨论、明确分工,并在创作过程中相互协作配合,这一过程有效锻炼了学生的倾听、表达与妥协能力。在画作分享环节,学生解读他人作品时,需要设身处地理解创作者的意图与情感,从而增进共情能力。通过团体绘画活动,学生打破个体心理壁垒,建立起互助型人际关系网络,在交流互动中获得情感共鸣与实际支持,显著提升社会支持感知度,促进心理健康发展。

3 绘画心理技术在高校课堂教学中的实践路径

3.1 课堂教学融合创新

在高校心理健康教育课程体系中,将绘画心理技术与理论教学深度融合,能够有效提升知识传递的直观性与学生参与度。以“情绪管理”章节教学为例,教师引入“情绪曼陀罗”绘画活动,引导学生通过绘制对称图形,将抽象情绪转化为可视化色彩与线条组合。在创作过程中,学生在色彩心理学原理的指引下,选择对应情绪状态的彩填充图案,在重复绘制与色彩搭配中,实现情绪的沉淀与平复。而在“职业生涯规划”教学模块,教师运用“未来职业场景画”,要求学生通过具象化的画面构思,描绘理想职业状态下的工作场景、个人形象与发展目标。学生通过对职业环境、角色定位的视觉化呈现,能够更清晰地梳理职业规划思路,明确阶段性发展路径。这些绘画成果不仅成为学生学习过程的生动记录,也为教师开展过程性评价提供了多元视角,通过对绘画元素的解读与分析,教师得以更全面地把握学生的学习进展与心理动态,从而优化教学策略。

3.2 个体辅导精准干预

针对存在心理困扰的高校学生,绘画心理技术为个体辅导提供了精准且有效的干预手段。在一对一的心理咨询场景中,教师常运用“房-树-人”经典绘画测验,通过学生对房屋、树木、人物等元素的描绘与布局,深入分析其家庭关系模式、自我认知形象以及成长环境影响。例如,房屋的门窗设计、树木的形态特征、人物的动作表情等细节,均蕴含着学生潜意识层面的心理信息。同时结合“问题解决绘画序列”,教师引导学生分阶段绘制问题现状、尝试性解决方案以及预期理想状态,帮助学生以视觉化的方式系统梳理心理困扰的产生根源、现有应对方式的局限性以及未来可能的突破方向。在此过程中,绘画成为师生沟通的桥梁,学生通过图像表达减少心理防御,教师依据画作分析制定个性化辅导方案,从认知调整、行为训练等多维度助力学生解决心理问题,实现心理状态的改善与成长。

3.3 团体辅导协同育人

团体绘画辅导以主题式活动为载体,在高校心理健康教育中发挥着协同育人的重要功能。在“压力释放工作坊”中,教师通过设计系列绘画任务,如“压力具象化”“压力释放地图”等,引导学生将内心无形的压力源转化为具体的画面元素,在分享与讨论环节,学生通过倾听他人的绘画故事,获得情感共鸣与应对启发,共同探索有效的压力管理策略。而在“班级凝聚力建设”活动中,学生以小组为单位共同创作巨幅画作,在主题协商、分工协作与画面整合的过程中,培养团队沟通能力与协作意识。当画作完成后,教师组织深度讨论,引导学生从创作过程中的角色体验、团队互动等方面进行反思,将绘画过程中的情感体验与合作经验转化为认知提升与行为改变,不仅增强了班级成员间的情感联结与集体归属感,也促进了个体在团体动力影响下的心理成长,实现团体与个体发展的良性互动。

4 绘画心理技术应用实践的思考与优化建议

4.1 提升教师专业胜任力

高校心理健康教育教师的专业水平直接影响绘画心理技术的应用成效。教师需系统强化理论知识与实践技能,既要深入研习精神分析、格式塔等经典心理学理论,掌握绘画元素与潜意识心理的内在关联机制,提升对画作的专业解读能力;也要积极参与案例督导与学术研讨活动,在实践交流中积累对大学生常见心理问题的干预经验。高校应定期组织教师参与专业培训,邀请领域专家开展工作坊,通过现场指导、模拟咨询等方式,规范技术应用流程,确保教师在教学与辅导中能够科学、有效地运用绘画心理技术,为学生提供专业

的心理健康服务。

4.2 完善教学资源建设

优质教学资源是推动绘画心理技术在高校广泛应用的重要支撑。教育部门与高校需协同构建系统化、多元化的资源体系,联合开发标准化指导手册,对绘画心理技术的理论基础、实施流程及注意事项进行规范说明,为教师开展教学与辅导提供权威参考。同时,整理汇编涵盖不同心理问题场景的绘画干预案例集,包含案例背景、绘画分析、干预过程及效果评估等内容,助力教师积累实践经验。此外,借助现代信息技术打造多媒体教学素材库,制作绘画技法示范视频、心理解读动画等资源,并依托在线教学平台开设绘画心理课程,通过线上讲解、实时答疑等形式,突破时空限制,满足学生个性化、多样化的学习需求,促进绘画心理技术的普及与深化应用。

4.3 构建协同育人机制

绘画心理技术的应用需突破单一课程边界,融入高校育人全过程。构建协同育人机制,能够整合各方资源形成育人合力。在课程融合层面,鼓励专业教师结合学科特点,将绘画心理元素融入专业课程设计,发挥其在缓解学生压力、激发创新思维等方面的作用。在学生管理工作中,学工系统可将绘画团体活动纳入新生适应性教育和毕业生就业指导,助力学生融入校园环境、明晰职业定位。此外,加强心理健康教育中心、院系、社团等部门间的协作,定期开展联合活动,实现信息共享与资源互补,构建全员、全过程、全方位的育

人格局,全面提升高校心理健康教育的整体效能。

5 结束语

总而言之,绘画心理技术以其独特的非言语沟通优势,为高校心理健康教育课堂教学注入新活力。通过理论与实践结合、个体与团体并重的应用模式,该技术有效提升大学生心理健康水平与心理调适能力。未来需进一步深化理论研究,优化实践策略,推动其在高校心理健康教育领域的常态化、专业化发展,助力学生心理健康成长。

参考文献:

- [1] 颜琪超.让艺术表达唤醒迷失芳华——综合材料绘画干预青少年心理健康的思考[J].新美域,2024,(12): 25-27.
- [2] 孙艺铭,华娟,冯娇.团体绘画疗法对高职护生学业压力的干预研究[J].医药高职教育与现代护理,2023,6(05): 405-408.
- [3] 陈艳芬.画解危机——绘画心理疗法用于青少年心理危机识别和干预中的案例[J].大众心理学,2021,(07): 16-17+6.
- [4] 丁滢.绘出内心的“话”——绘画疗法在心理健康教育中的研究与运用[C]//中国管理科学研究院教育科学研究所.2019年教育与教师发展研讨会论文集.太仓市港港口开发区第一小学;,2019: 51-52.