

浅谈绘画心理治疗在校园中应用价值分析

◎王紫诺 长青

摘要: 在青少年阶段, 学生的身心健康发展一直是不容小视的, 需要敏感把握十分重视。在心理咨询方面, 充分利用与单一对话沟通咨询治疗不同, 自身独具特点且逐渐成熟的——绘画分析心理治疗。在学校范围内应用, 绘画治疗的多种方式更灵活缓和, 不呆板, 不仅有利于中学生的良好人格、心理健康等多方面的教育, 而且同时对于未来发展趋势的相对应新兴职业也是一种就业前景价值和完整校园健全心理咨询部门, 改变旧时老套方式并发挥优势潜移默化保护青少年心理健康。

关键词: 绘画分析心理治疗方式 前景价值 青少年身心健康发展

基于青少年心理健康问题的频繁发生和当代社会越来越高的关注程度。众多领域都在探索有助于帮助解决校园内学生心理问题的产生原因与治疗方式。中国学校普遍对于校园心理咨询设施的内容与投入重视更像是有名无实, 喊着关注青少年心理健康问题号召, 却很少有花心思去引入先进科学方法。

随着社会重视美育培养人才, 重视艺术来树立培养人健全的道德理念。本文探索绘画心理治疗也就是艺术治疗以及方式的分析研究来阐述其带来的多方面的应用价值。为校园心理咨询室工作注入新鲜理念, 号召对于青少年心理健康的发现、保护、治疗为效用, 在学校、社会培育素质人才、拥有健康心理素质、独立人格的目标道路中, 起到预防剂、保障、治疗的力量。

一、绘画分析与心理治疗概述

心理学治疗的方法一般都是通过交流或者说服来开始, 这个方式已经持续了一个多世纪, 尽管这个治疗方法对于矫正病人非理性的认知和思考能力具有一定的作用, 但对于探索人敏感的情感和不擅长理性分析的人来说这种疗法有其局限。随着心理学快速进步和发展, 早在 18 世纪的欧洲, 许多药剂师和医生都认为这些绘画艺术作品能够被用来作为对诊断一个精神疾病患者的一种辅助性证明。心理学先驱弗洛伊德和荣格也已经通过对绘画艺术作品中某些具体表达形式特点来研究当今社会的各种心理。

(一) 绘画分析与心理治疗的发展阶段

初期阶段, 起初分析主要目的是对儿童观察开始的, 19 世纪末以后, 人们逐渐

发展开始高度重视研究儿童在其早期绘画中所为的需要表达出来的各种内心世界。相对于一种语言来说更需要充分表达思想与人的情感, 绘画这种形式更加容易受到他们的热烈欢迎。20 世纪弗洛伊德和荣格的精神学分析和德国社会主义艺术心理学派的分析绘画思想由此开始迅速兴起, 伯特大量地研究分析了当时的少年儿童和学龄青少年们的绘画, 将他们的绘画艺术作品分别划分成为六个不同时期。

中期研究阶段, 1926 年古德纳提出了将现代绘画中的人物画作为一种人类智力水平测验手段, 就是 DAM “画人测验”。通过 DAM 的各项评价指标综合评价确定儿童的智力发展水平。哈里斯进一步通过开拓和改进发展了古德纳的认知学说和绘画研究, 提出“绘画是认知成熟的指标”, 并将儿童绘画分为三个阶段。同样备受关注的巴克与哈默的绘画投射测试 HTP “房树人”已经在许多国家引入并推广使用。

深化阶段, 20 世纪 70 年代, 伯恩和卡夫曼为一般绘画投射测验加入动力元素, 通过动态画面获得更多互动信息——《家庭动力绘画》。同时也被应用到学校当中。此后, 弗洛伊德的意识结构层次和人格五个阶段和荣格的心理分析理论把艺术的精神治疗方法带入发展到了一个现代心理学的研究领域, 经过大量实际应用, 绘画分析心理治疗已经形成基本完整的体系, 被引用到越来越多的领域研究和实践。

(二) 绘画心理治疗的理论基础

1. 心理投射理论

每个人都在客观物质世界生活散发各自主观反映, 其中包含心理过程和个性心理特征。既是基于客观现实又带有主观色彩。心理投射就是主体感受客体化的方式。

在不同的治疗领域中它都会对其有不同的治疗概念和定义界定, 古典式的精神分析治疗理论中, 被人们普遍认为说它是一种对一个人的精神心理伤害预防治疗机制; 儿童发展心理学中, 在自我中心期又称同化投射。在绘画中包括了颜色的选择、构图尺寸、线条的长短和顺序、下笔的力度、速度等等这些都能作为侧面反映画者内心情感状态的依据。

2. 人类大脑半球分工功能理论

关于人脑左右脑一直都有研究表明, 大脑左半球是解决与语言相关的内容, 包括抽象分析、逻辑思维等, 艺术天赋、视觉感知分析及情绪情感则是由右半球负责。但是当用语言去描述一个情绪时会使得我们丢失部分信息, 在对情绪进行控制方面还是主要依靠右半球。而且绘画治疗过程本身也实际上就是一种形象的直接表现, 通过一种象征性的符号把人们的情绪体验表达了出来, 所以说绘画治疗对于情绪的控制效果更好。

二、绘画治疗方式的独特作用

(一) 利于青少年表达自身情感

青少年阶段心理敏感心智不成熟, 对于相对封闭, 对谈话疗法有抵触情绪的学生, 单一的对话沟通可能看不到效果。投射艺术测验是可以使学生安全的、无意识的表达, 同时再结合相对应专业的提问与言语沟通才会真正地让对方感受到自己的情感。

无论是通过语言的要求还是疑问、评价的方式来传达, 还是通过表达性治疗的使用来传达, 问题都不在于象征是否存在, 而是在于是否倾听。彼此都是陌生的关系, 想要快速建立信任是不现实的, 所以言语

沟通对于学生来说多半会转为说教性质。但绘画治疗方式的表现就易于快速围绕象征表现展开疑问与发现,是适应学生心理符合安全感的保护色,有益于发现学生的内在情感思绪。

(二) 绘画治疗方式自身优势

1. 灵活性。相对来说简单易行,可以快速地对来访人员进行检查。而且进行的时间相对较短,在消费了精力的同时也可以实现获取信息的最大化。

2. 适用广泛性。无论从来访者角度还是倾听测试者角度,作为一种非言语性的投射,对于不善于表达、内向、不善于抽象思考、精神障碍者、学历较低的人都有明显可用性。对于治疗者即便是没有经过投射方法训练的精神科大夫,他们还是能容易地讲述和说明所描写的绘画材料,让每个人都可以轻松地掌握。同时既可以广泛运用于个人,又可以运用于团体,作为一个社会性人群的心理普查和培养工具、甄别各种社会性群体中所有需要对其进行心理健康干预的专业技术人员。还有的企业运用于人员选拔中,对员工人格特征和气质有一定了解,根据职位选择调整适合的员工。

3. 趣味性。较少出现一个成套的试题会对来访人员构成威胁,能够激起来访人员的测试兴趣。

4. 前瞻性。因为绘画是迅速展开的,受记忆力影响时间短,利于再测试,并检验心理疗法的进展情况,且来访者的心理冲突在心理疗法的场景中明确展现之前,治疗者可以提前察觉到来访者的心理冲突。

三、绘画治疗在校应用的横向价值体现

(一) 健全学校部门体系

对于学校心理咨询部门的工作内容的完善有上援下推的作用。丰富了心理咨询室的内容也提升了部门体系的专业高度。比如经典主题测验:树木画、房屋画、画人测验(DAP)、房—树—人(HTP)、八张卡片重复绘画测验(8CRT)。美术的治疗能够直接地影响到他们的情绪,这也是美术治疗的一个最大特点和优势,可以促进学生与咨询老师之间的关系变得轻

松和谐,学生们对于绘画这样的形式很容易被他们所接纳,一般不会有太多排斥,这无形之中已经拉近了美术和心理健康教育的工作者和其他学生之间的距离,建立良好的辅导关系。

同时在学校环境中对于教师的入职和考评也可以进行测试,作为一种新型的考量借鉴辅助的标准,对于教师人格特征的了解也是很有必要的,因为现在也同样强调教师的心理健康素质的问题,不单单是有丰富专业的知识,教师也需要有强大的心理素质、健康的心理、高尚的品质等。

(二) 作为就业前景拓展

除了科学论文中实验数据证明绘画疗法在心理治疗发挥的作用之外,绘画心理疗法在社会上的影响也越来越大。绘画分析心理治疗在促进个体自我概念和认知功能恢复方面有提高作用,正因为它的优势和特点,以及实践应用的场合范围之广,更给了年轻人许多机会,例如美术学专业、心理专业、师范专业、设计专业等都可以涉及相关内容,在此基础上更加专业扩展、潜心研究、多加运用,便可以在社会医疗机构、教育机构、企业部门相需求的职位上应用研究。因为在我国这方面研究创新还算冷门,相对实践应用案例还是国外居多。俗话说多条出路创新的机会与视野。所以相信具有一定前瞻性改变旧方法,在学校中也是未来可期的一份专业,范围不过于限制,但有相关方面了解学习研究的心理咨询的岗位所得。

(三) 青少年身心健康成长

通过以上为青少年阐述所介绍的绘画疗法治愈的优点,相信对于我们校园中青少年普遍存在的无论是个体的社会压力、生活中的心理问题还是在团体精神和心理辅导中学生都可以此时此地的互动、共情、自我暴露出强烈的情感,引入绘画也会大大增加其趣味性和调动青少年成员自主参与的积极性,也会大大缓解青少年成员的社会压力和负面情绪,打破了内心的阻碍。例如樊富珉设计的“突破困境”主题画,在压力管理团队辅导中,既帮助大家认清自己的真正压力来源,又找到了适合自己的解决办法,而对于不同地区校园中的暴力等现象何尝不是一种

可行的办法。

通过为青少年创设一个专业的艺术和治疗教育实践环境和各种形式多元化的美术和治疗教育实践情况,可以促使我们的青少年能够在不同的活动中拥有更多的机会、更多的视角去探索自己的整体身心状况,不断地开发和扩大自我潜能,发现自我,完善自我,从而达到良好的治疗实践效果。

综上所述,不论是对绘画分析与心理治疗方式的发展、实践的调研概述,还是相关理论支撑的依据来看,笔者认为在学校中是应该值得被注意、健全的组织内容。也同时大胆推测了相应在未来社会中价值的体现,最重要的还是从学生出发,为保护青少年的健康心理发展做一切有益工作的探索革新。真切切希望对于一些校园社会问题可以起到实实在在的缓解消除作用。

参考文献:

- [1] 钱初熹. 美术教育促进青少年心理健康[M]. 上海: 上海文化出版社, 2007.
- [2] 邱鸿钟. 艺术心理治疗的理论与实践[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2010.
- [3] 严虎, 陈晋东. 绘画分析与心理治疗手册[M]. 长沙: 中南大学出版社, 2016.