

基于西方绘画作品赏析的大学生心理健康教育模式 “课中有画”概述

钟运新

(珠海艺术职业学院, 广东 珠海 519090)

摘要: 本文以西方绘画作品为媒介, 探索一种新型的大学生心理健康教育模式。通过赏析西方绘画作品中的色彩、构图、主题等艺术元素对情绪进行调节; 通过了解西方绘画作品创作背景及作者经历等, 旨在缓解大学生焦虑、抑郁等心理问题, 提升其心理韧性与自我认知能力。实践结果表明, 该模式能够有效融合人文艺术与心理健康教育, 为高校心理健康工作提供新思路: “艺术赏析—情感触动—创新演绎—心理赋能”, 从而学会运用艺术手段来调节情绪、缓解压力、提升心理健康水平, 在多个层面获得成长与启迪。

关键词: 西方绘画作品; 大学生心理健康教育

一、背景

作为艺术职业学院的一名心理健康教师, 作者在多年的教学工作中一直思考并践行的如何把西方绘画作品赏析与大学生心理健康教育课深度融合, 从而实现“美育润心”。

西方绘画作品与心理学发展是源远流长。首先, 绘画作品作为一种视觉艺术形式, 直接涉及人类的视觉感知和认知过程, 这些过程与心理学的研究紧密相关。通过绘画作品, 人们可以观察和探索视觉信息的处理、记忆、识别和解释等心理机制。

其次, 绘画创作和欣赏过程涉及个体的情感表达和体验, 这对于理解人类的情感和心理状态具有重要意义。绘画作品往往能够触发观众的情感反应, 帮助人们理解和表达自己的情感, 进一步推动心理学在情感研究方面的发展。

最后, 西方绘画的多元性和创新性也激发了心理学家在研究方法和技术上的探索和创新。绘画作为一种艺术形式, 具有独特的表达方式和审美价值, 这为心理学家提供了新的研究工具和方法, 有助于推动心理学的发展和进步。近年非常热门的“艺术疗愈”, 即是一种利用艺术创作过程和艺术作品进行心理治疗和康复的干预方法, 旨在促进个体的情感表达、自我认知、压力缓解和心理健康。

综上所述, 西方绘画作品对心理学发展的影响是多方面的, 不仅促进了心理学在视觉感知、情感表达、自我认知等方面的研究, 也为心理学提供了新的治疗方法和研究工具。这种跨学科的交流 and 融合有助于推动人类对自身心理世界的深入理解和探索。

二、西方绘画作品与心理健康教育的联系

西方绘画作品不仅是艺术表现的载体, 更是人们情感与心理活动的镜像。通过对这些作品的深入分析, 我们可以洞察色彩、线条、构图等艺术元素如何反映和影响个体的心理健康状态。以下将结合西方绘画作品, 从多个方面阐述心理健康教育知识。

(一) 色彩与情绪表达

色彩是绘画中最为直观和强烈的情感传达手段。不同的色彩能够引起观众不同的情绪反应。例如, 蓝色常被用来表达忧郁或平静, 红色则常象征激情或愤怒。梵高的《星空》以深邃的蓝色和旋转的黄色星光表现了艺术家的内心世界, 既有对宇宙的敬畏, 也透露出内心的孤独与不安。因此, 了解色彩与情绪的关系, 有助于我们更好地识别和理解自己的情绪状态。

(二) 线条与心理暗示

线条在绘画中扮演着重要的角色, 它们不仅构成画面的基本元素, 还承载着丰富的心理暗示。线条的粗细、曲直、流畅或顿挫, 都能影响观者的心理感受。在达芬奇的《蒙娜丽莎》中, 细腻的线条勾勒出蒙娜丽莎微笑的神秘和温柔, 给人一种平和而深沉的心理体验。通过观察和分析绘画中的线条, 我们可以学会解读画面背后的心理暗示, 进而反思自己的心理状态。

(三) 构图与心理空间

构图是绘画作品的骨架, 它决定了画面的布局和空间的营造。合理的构图能够创造出舒适的心理空间, 使观者产生共鸣和愉悦。在透纳的《雨、蒸汽和速度》中, 画家通过巧妙的构图, 将雨中的火车与远处的景物相融合, 营造出一种动态而富有张力的心理空间。这启示我们在生活中要关注自己与周围环境的关系, 创造一个有益于心理健康的生活空间。

(四) 人物表情与心理分析

人物表情是绘画中表现人物心理活动的关键元素。通过对人物表情的细致刻画, 画家能够传达出丰富的情感和心理状态。在伦勃朗的《夜巡》中, 他通过细腻的笔触和光影效果, 展现了人物们不同的面部表情和内心世界。这提醒我们在人际交往中要关注他人的表情变化, 从中洞察其心理状态, 以增进理解和沟通。

(五) 自然景物与心灵寄托

自然景物在西方绘画中常常作为心灵寄托的象征。画家通过描绘山水、花卉等自然景观, 表达自己对自然的敬畏和对美好生活的向往。在莫奈的《睡莲》系列作品中, 他通过对睡莲的细致描绘, 展现了大自然的宁静与和谐, 给观众带来心灵的抚慰和放松。这启示我们在日常生活中要学会欣赏自然之美, 将其作为调节情绪、缓解压力的重要途径。

(六) 作品解读与心理疏导

对绘画作品的解读和欣赏也是一种心理疏导的过程。通过解读绘画作品, 人们可以深入了解作品的创作背景、艺术风格以及画家所要表达的情感和思想。这不仅有助于提升个体的审美能力和文化素养, 还能够启发人们对生活的思考和感悟, 从而达到心理疏导的效果。个体通过对西方绘画作品的赏析和解读, 以达到缓解心理压力、提升心理健康的目的; 还可以通过了解绘画作品中对生命意义的诠释, 从而对大学生生命意义感的提升作用, 通过对西方绘画作品的价值观了解及其历史结局, 从而对大学生价值观进行引导。

三、基于西方绘画作品赏析的大学生心理健康教育模式构建

(一) 教育目标

西方绘画作品作为人类艺术宝库中的璀璨明珠, 承载着深厚的历史文化内涵与独特的审美价值。通过对其赏析, 我们不仅能够领略到艺术之美, 更能够在多个层面获得成长与启迪。

1. 感受艺术之美, 提升大学生的审美能力和艺术素养

西方绘画作品以其精湛的画技、丰富的色彩和深刻的主题, 为我们呈现出一幅幅视觉盛宴。通过赏析这些作品, 我们能够直观地感受到艺术的魅力和美感, 从而增强对美的感知能力和欣赏水平。在欣赏过程中, 我们需要运用自己的审美经验和判断力, 去了解分析作品的艺术特点、风格流派以及表现手法等, 从而提升自己的审美能力和审美品位。

2. 促进大学生的情绪调节和压力缓解

绘画作品通过色彩、线条、构图等视觉元素, 能够直接作用

于观者的感官,引发强烈的情感体验。观者可以通过欣赏作品,与艺术家产生情感共鸣,从而释放自身的情绪。观者可以将自身的情感投射到作品中的人物或场景上,通过想象或心理剧演绎,获得情感宣泄和心理慰藉。欣赏绘画作品需要集中注意力,可以帮助学生暂时忘却烦恼,将注意力从压力源转移到艺术作品上。当学生沉浸在艺术欣赏中时,可能会产生一种“心流”体验,即一种高度专注和愉悦的心理状态,有助于缓解压力和焦虑。欣赏美的事物能够带来愉悦的感受,促进大脑分泌多巴胺等神经递质,从而提升情绪,缓解压力。通过解读绘画作品,学生可以从不同的角度看待问题,重新审视自身的情绪和压力,从而改变消极的认知模式。艺术作品往往蕴含着深刻的人生哲理和情感体验,学生可以通过解读作品,思考生命的意义和价值,获得精神上的慰藉和力量。艺术作品可以引发学生的自我反思,帮助他们更好地理解自身的情绪和行为,从而促进情绪调节和压力管理。

3. 引导大学生探索生命意义和树立积极价值观

西方绘画作品具有独特的艺术魅力。通过赏析这些作品,我们可以感受到艺术家们对生活的热爱和对美的追求,从而陶冶自己的情操,提升自己的精神境界。许多西方绘画作品以生命为主题,探讨生与死、爱与恨、希望与绝望等永恒命题。艺术家通过作品表达自身对生命意义的思考,例如:文艺复兴时期绘画,强调人文主义精神,肯定人的价值和尊严。浪漫主义绘画,追求个性解放和情感表达,强调生命的激情和意义。存在主义绘画,探讨人的存在状态和生命的意义,引发观者对自身存在的思考。

(二) 教育内容及方法

《大学生心理健康教育》是大学生必修课程,旨在帮助大学生适应新的学习和生活环境,使他们在了解心理学基础知识、掌握心理调适技能的基础上,形成恰当的成就动机,具备人际交往的技能,确立健康的爱情观,自觉加强自身心理素质的训练与优化,形成健全的人格,促进自身的完善与发展,实现与环境、社会的积极适应,并帮助他们进行科学的职业生涯规划。教学方法包括讲授法、讨论法、案例教学法、问题导向学习、心理剧、互动式教学及翻转课堂。以下简单列举七个专题教学内容:

1. 心理健康概述:通过西方绘画作品赏析,心理健康教育可以变得更加生动、直观。教师请小组学生随机选取提前准备好的西方绘画作品,然后小组围绕作品呈现中的情绪、心理状态、人际关系或心理冲突等进行讨论,在小组分享的时候引导学生从心理学的角度分析作品中人物的情绪和心理状态,帮助学生理解心理健康的不同维度,建立对心理健康的全面认知,通过作品引导学生认识常见的心理健康问题及其表现:例如通过《呐喊》和《忧郁》分析焦虑和抑郁的表现;另外也结合绘画作品,讲解维护心理健康的方法——艺术疗法,通过赏析绘画作品,介绍艺术疗法如何帮助人们表达情感、缓解压力。通过作品(如莫奈的《睡莲》),了解正念与冥想。

2. 良好的适应与发展:选择能够反映成长、挑战、转变和成就的作品,帮助学生理解适应与发展的过程。例如:《人生的阶段》(卡斯帕·大卫·弗里德里希),《伊卡洛斯的坠落》(彼得·勃鲁盖尔),《播种者》(文森特·梵高),《雅典学院》(拉斐尔)。同样采用分组讨论的办法,各小组对不同的绘画作品做同样的思考:从心理学的角度分析作品中人物的成长与适应过程:作品中的人物如何面对挑战?他们的应对方式是什么?作品中的人物经历了哪些转变?这些转变如何促进他们的成长?作品中的人物是否有明确的目标?他们如何实现这些目标?最后是分享。通过师生共同对作品讲解引出大学生适应与发展的核心概念,帮助学生建立对自我认同、目标设定、挫折与韧性、社会支持等主题的全面认知。

3. 人际沟通与交往:准备足够多的绘画卡片(保证每个学生都能有一张卡片,作者在教学过程中使用“世界名画”扑克牌),然后学生自行选择自己喜欢的绘画作品,然后拿着绘画作品去全班找自己愿意分享的人,一个找一个,互相介绍对所选作品的认知,

包括作品中的人物如何通过肢体语言、表情和姿态表达情感?作品中的人物如何交流?是否存在误解或冲突?作品中的人物关系是否存在权力不平等?如何影响沟通等等。然后两个找两个,当到达8人在一个小组时进行互相介绍时,活动可以暂停。教师邀请小组讲述绘画作品反映人际关系、情感交流、社会互动或冲突解决,帮助学生理解沟通与交往的多样性,引导学生从心理学和社会学的角度分析作品:通过绘画作品引导学生认识大学生常见的人际交往问题及其应对方式;通过表现孤独或紧张情绪的作品,讨论如何克服社交焦虑;通过描绘冲突场景的作品,探讨如何化解误解与冲突。若时间充裕,鼓励学生反思自己的人际交往方式:作品中的人物互动是否让你联想到自己的交往经历?你如何评价自己的沟通能力?结合作品中的主题,尝试在日常生活中运用所学沟通技巧(如倾听、表达、非语言沟通)。

4. 积极有效的情绪管理:首先识别情绪,教师直接举例:如弗朗西斯科·戈雅《1808年5月3日》描绘了战争的残酷和人民的愤怒。爱德华·蒙克《呐喊》,表现了人物内心的焦虑和恐惧。巴勃罗·毕加索《格尔尼卡》控诉了战争的残酷和对生命的摧残。文森特·梵高《麦田里的乌鸦》表现了艺术家内心的孤独和绝望。皮埃尔-奥古斯特·雷诺阿《煎饼磨坊的舞会》描绘了人们欢聚一堂的快乐场景。克劳德·莫奈《睡莲》表现了自然界的宁静和美好。然后是学生各选取一张世界名画2人一组讨论所选的画的颜色、线条、构图对自己的情绪影响是什么?是否能通过绘画作品对情绪进行管理及是否能知道这些画家如何通过绘画对自己进行情绪管理。教师最后分享没有被学生提及的画家通过绘画管理情绪的故事。

5. 理解生命、珍爱人生:先分组讨论作品,引导学生从哲学、心理学和艺术的角度分析作品中关于生命与人生的表达:作品中如何表现生命的阶段(如出生、成长、衰老、死亡)?作品如何探讨生与死的关系?是否传递了对生命的珍视或对死亡的思考?作品中的人物或场景传递了哪些关于生命的情感(如喜悦、悲伤、希望、绝望)?作品包括但不限于《维特鲁威人》(达·芬奇)讨论每个人生命的独特价值;《死亡与生命》(克里姆特)探讨生命的有限性与珍惜当下的重要性;《星月夜》(梵高)表现生命在困境中的顽强与希望;《播种者》(梵高)强调设定目标并为之努力的重要性;《我们从哪里来?我们是谁?我们到哪里去?》(高更)描绘的就是画家理想中的伊甸园,在青绿色的神秘大气氛围中,由生到死的过程依次展开。通过小组讨论及分享活动,深化学生对生命与人生的理解,清晰生命意义的看法。还可以通过心理剧,让学生体验作品中人物的生命历程并讨论感悟。

四、结论与展望

经过一段时间的尝试,作者基于西方绘画作品赏析的大学生心理健康教育“课中有画”模式已逐渐成形,能够突破传统语言教学局限,课堂气氛活跃,通过艺术激活学生的自我疗愈潜能。未来可进一步探索神经美学视角下的大脑变化,如通过观察名画时脑供血量的变化效果。此外,构建“名画数据库—AI情绪分析—个性化干预”的智能系统,有望实现心理健康教育的精准化与普惠化。对于广大教师,建议引入“艺术+心理”跨学科培训,既能开阔教师的视野,又能通过艺术疗愈更好地提升教师的心理健康水平,这也是作者在做这个课程的时候的切身收获。

参考文献:

- [1] 张碧云,陈婧瑶,许文灏.中西方绘画艺术心理健康调节作用比较[J].浙江工业大学学报:社会科学版,2020,19(2):4.
- [2] 张建萍.绘画心理技术在高校心理健康教育课程思政中的应用与实践[J].新一代:理论版,2021,000(015):P.1-2.
- [3] 杨绍慧,李远菊.绘画心理分析技术在高职生心理健康教育课程教学中的应用探索[J].2024(2):139-141.