

以画为媒，疗愈心灵：浅谈绘画疗法在医学生就业心理团体辅导中的探索与实践

葛 静^{1,2} 戴静媛^{3*}

(1. 桂林医科大学公共卫生学院, 广西 桂林 541199;

2. 桂林医科大学学生工作部(处), 广西 桂林 541199;

3. 桂林医科大学智能医学与生物技术学院, 广西 桂林 541199)

摘要: 新时代背景下, 医学毕业生在学业压力、临床实习、职业不确定性以及医患关系等方面面临诸多挑战, 心理健康问题日益显现。因此, 探索有效的毕业生心理健康教育方式显得尤为重要。本文通过具体的实践案例, 通过组织开展小组默契添笔画、小黑点疗愈画、自我意识九宫格、压力圈图、突破压力困境、幸福成长树等6个团辅活动分三个阶段, 将绘画疗法运用于医学毕业生的就业指导课, 为医学生心理健康教育提供了新的思路。本文展示绘画疗法在提升医学毕业生心理健康方面的实践效果, 并提出了未来在医学教育和心理健康服务中的应用启示和发展方向。

关键词: 绘画疗法; 医学生; 就业心理

党的二十大报告强调了“重视心理健康和精神卫生”, 并将心理健康提升到战略高度。《“健康中国2030”规划纲要》明确指出, 要加强心理健康服务体系建设, 推动全民心理健康。而作为未来医务工作者, 医学毕业生不仅肩负着救死扶伤的崇高使命, 还要面对复杂的职业环境, 其心理健康状况直接关系到医疗服务质量和患者的生命安全。然而, 医学毕业生在学业压力、临床实习、职业不确定性以及医患关系等方面面临着诸多挑战, 心理健康问题日益显现。研究表明, 医学毕业生的焦虑、抑郁等心理问题的发生率显著高于其他专业的大学生, 这些问题严重影响他们的学习效率、生活质量及职业发展^[1]。因此, 探索有效的心理健康教育方式, 尤其是创新性地促进医学毕业生情感表达和心理疏导的途径, 成为当前医学教育改革和心理健康服务建设的重要方向。

一、当前毕业生就业心理指导课程的局限性

当前毕业生就业心理指导课程在实践中虽然具有一定的作用, 但仍然存在一些局限性: 一是个性化不足, 目前的就业心理指导课程往往采用统一化的教学模式, 未能充分考虑到每位学生的独特性和个别需求; 二是课程侧重于理论知识的传授, 缺乏足够的实践环节和情境模拟, 较少涉及如何在真实就业环境中应对压力、调节情绪和建立自信等实际问题; 三是以讲授等传统方式为主, 形式互动性较弱, 课程大多尚未广泛采用如绘画疗法、心理剧、角色扮演等创新性教学方法, 学生参与体验性不够^[1,2,3]。

二、绘画疗法融入就业团体辅导的独特优势

近年来, 国家大力倡导“五育并举”, 将德育、智育、体育、美育和劳动教育有机融合, 促进学生全面发展。绘画疗法作为一种表达性艺术治疗方法, 以其非语言沟通、安全表达、促进自我探索、团体支持与互动、创造性解决问题、增强心理韧性等独特优势^[4], 为医学生心理健康教育提供了新的思路和方法, 与“五育并举”理念高度契合。“以画为媒”不仅是指绘画这一形式本身, 更强调绘画作为媒介的一种特殊作用, 它能够帮助学生表达内心情感, 提供一种非语言的沟通渠道。绘画通过视觉艺术的形式, 将复杂的内心感受转化为可感知、可呈现的图像, 帮助学生更清晰地认识自我, 释放情感压力, 进而促进心理健康。

本文所指的绘画疗法, 是指通过提供绘画的各种材质, 让来访者通过自由的绘画创作过程, 将潜意识的情感和冲突呈现出来, 获得新的理解和领悟, 从而达到帮助其改善症状、重塑人格的过程。

三、绘画疗法融入心理健康教育课的实践

绘画团体辅导设计: 每组6-8人, 分为5-6组, 共120min。

三阶段渐进模型

阶段	团辅活动	设计目标
破冰期	小组默契添笔画 + 小黑点疗愈画	防御机制软化, 职业认同启动
深化期	自我意识九宫格 + 压力圈图	认知 - 情绪联结, 压力溯源

升华期	突破压力困境 + 幸福成长树	应对策略具象化, 意义感重构, 增强行动力
-----	----------------	-----------------------

活动1: 默契添笔画 (15min)

操作: 小组成员坐成环形, 在老师的口令下控制时间, 每位同学用3秒左右的时间画上一个图形或一笔, 听到老师发令后传给下一位同学, 由该同学用3秒左右的时间任意做添笔画, 听到老师发令后再传给下一位同学, 以此类推, 直到自己的画再次回到自己手中。作画过程仅用非言语表达, 避免了言语表达带来的信息干扰。

在活动结束后, 引导学生关注自己看到小组成员最终完成作品时的感受, 思考哪些添笔选择对整体画面产生了关键影响。同时, 将画面中的“污染”类比为求职中的挫败经历, 探讨如何应对这些问题。引导学生继续思考, 哪些看似“错误”的笔触经过他人改造后, 反而成为画面的亮点, 并从中激发出新的联想与启发。

活动2: 小黑点疗愈画 (15min)

操作: 每位同学发一张白纸, 但白纸上均有一个直径为0.5cm的小黑点, 邀请学生在保留小黑点的情况下画自己的自画像, 画完后与小组成员分享。

在讨论环节中, 引导学生觉察自己在观看完成的自画像以及同学们的作品后产生的感受, 思考个体在相同起点下展现出的多样性与独特性。同时, 引导学生将画面中的“小黑点”转化为就业准备过程中所面临的困难与挑战, 思考这些“不完美”如何被接纳、转化, 甚至成为激发创造力与成长的契机, 从而带来哪些新的理解与启发。

(二) 深化期

活动3: 自我意识九宫格 (30min)

操作: 在九宫格的第一排, 学生分别画出自己喜欢的动物(不超过三种)、爱好以及个人资源; 第二排的三个格子分别填写“最自豪的瞬间”、“最想隐藏的弱点”和“想改变之处”; 第三排前两格分别画出“内心真实的我”和“理想职业的象征状态”(可以通过植物或动物的象征性表达)。完成后, 全体同学起立, 依照自己所画的九宫格内容依次向班内其他同学介绍自己, 并邀请与自己九宫格中有相似之处的同学在相应格子内签名。此外, 邀请同学在第三排第三格“他人眼中的我”处为自己写下评价。在规定时间内, 尽可能与更多的同学交流。

讨论环节中, 引导学生结合当前严峻的就业形势, 觉察自己在寻觅签名过程中的情绪变化与内在担忧, 体会在找到具有相似特征的小伙伴签名后的共鸣与支持感受。特别是在听到他人分享对自己未曾察觉的就业优势时, 激发学生对自我潜能的重新认识; 同时面对他人指出的不足或消极评价, 引导学生反思自己希望发生的积极改变, 并明确未来愿意付出哪些努力以实现自我提升。

活动4: 压力圈图 (20min)

操作: 每位同学将获得一张“压力圈图”, 图中央是一个人

物形象,代表自己。周围环绕着大小不一、远近不同的圆圈(压力球),请大家在圈内写下自己近期生活中面临的各种压力来源——大的圆圈代表较大的压力,小的圆圈代表较小的压力。学生可以在圆圈周围绘制风、雨、雷、电、冰雹、雾霾等自然元素,用来象征这些压力对自己产生的影响或感受。

引导学生觉察并梳理自己的压力来源,思考每一个“压力球”带来的情绪或身体反应:这些压力让你感到怎样?是否有特别不适的身体部位或症状出现?在小组分享中,鼓励学生开放地讲述自己的压力来源,同时倾听他人的分享,从中获得共鸣与启发,发现自己并不孤单,并可能由他人的应对方式中找到新的调适路径。

(三) 升华期

活动5:突破压力困境(20min)

引导依次作画:

第1幅:冥想放松后,你此时此刻的感受。通过自由表达,展现内心的状态、情绪或任何能够反映当下心境的元素。

第2幅:最近让你感到压力很大的一个事件。可以通过符号、颜色或形象等方式,直观地呈现。

第3幅:你有什么策略、方法或资源可以应对这个压力事件?可以是具体的行动步骤,或是心理上的调整与支持。

第4幅:如果用这些策略、方法或资源处理好压力事件,你会是什么感受?

作画完成后讨论部分引导学生在小组内分享自己每幅画的创作思路及背后的情感,并聆听他人的表现和应对策略;鼓励学生深入思考如何通过画作表达复杂的情感,并注意画中的细节是否能够准确反映出个人的真实体验;注意他人可能提出的新观点或应对策略,看看是否能从中获得启发,帮助自己在面对压力时找到新的思路。

活动6:绘制幸福成长树(20min)

操作:请学生在白纸上画出一棵树,包括土壤、树干、树枝、树冠,画的时候与自身联系起来,在土壤部分可以列出身体健康的部分、个性积极的部分及良好的兴趣与爱好,思考这些是如何滋养和支撑你成长的;画出那些支持、关心和爱你的人,以及你生活中的其他美好事物(如朋友、家人、经历等),这些构成了你的坚实基础;树枝的分叉代表着你的职业发展路径。思考你目前所处的职业阶段,或你未来希望达到的职业目标,以及你为实现这些目标所做的努力;树冠上的叶子和果实象征你已经取得的成绩,或者你为他人和社会做出的贡献。这些体现了你的成就和价值。

在讨论部分,引导学生思考自己在树的哪些部分投入了更多的精力和关注,探讨在职业发展路径上的树枝是否有明确的方向,是否需要进一步拓展或调整。同时,看到树冠中的成就和贡献,思考是否有新的目标可以在未来实现。请学生关注他人对自己成长和成绩的看法,思考是否能在其中获得新的启发或发现,帮助他们在职业道路上找到新的思考角度或动力。

四、绘画疗愈融入就业心理课程团体辅导的效果与启发

将绘画疗愈融入就业心理课程中的团体辅导,能够通过富有创意和直观的方式帮助学生缓解压力、提升自我意识,并促进其在就业过程中应对挑战的能力。以下是各阶段活动的效果与启发:

(一) 破冰期活动:默契添笔画与小黑点疗愈画

在破冰期,通过默契添笔画与小黑点疗愈画活动,学生们进入了一个无须言语的艺术交流空间,尽情释放了自我表达的能量。这些活动能够有效软化学生的防御机制,为后续深入的自我探索和团体互动奠定基础。

尤其是“小黑点疗愈画”,通过让学生在已存在的“小黑点”上创作,在同学们的自画像中,小黑点成了可爱的鼻子、炯炯有神的眼晴、衣服的扣子、裙子的漂亮点缀……这些看似缺点的部分,在转换角度后有可能成为独特的亮点,启发学生在求职中勇敢展示自我,承认并接受自己的不足,而不是一味地追求完美。联想转换后95%的同学提到了学习、求职中的场景,如“考研失败”“临床操作失误”“面试失败”等场景时,都表示接纳并积极应对,活动有助于让学生直面挫折与困难,并看到其背后的积极意义。

在“默契添笔画”中,98.3%的学生感受到了团队协作的力量,75%的学生感受到个人选择对整体局面的影响,有73%的学生提到,自己觉得不满意的或不知所措的一笔在其他同学的参与后,

成了作品点睛之处。这一体验启示学生在就业过程中,如何在压力下作出判断和应对,尤其是面对不确定性和无法控制的情境时,如何调整自己以适应团队或环境的变化。

(二) 深化期活动:自我意识九宫格与压力圈图

自我意识九宫格让学生从多个维度探索自我,帮助他们更全面地理解自己的兴趣、优点、弱点以及职业目标。66%的学生表示,通过画的形式更能促进自己的探索,特别是能用动物或植物这样的象征格表达;92.4%的学生表示在与同伴分享后,看到同伴跟自己也有类似的情况时,获得了自信,尤其是在看到他人对自己评价时,有些学生发现自己在就业中可能忽视的优势,进而提高了自我认知的深度,帮助他们调整求职策略。

“压力圈图”活动通过图像化的方式让学生看到自己生活中的压力,能够明确哪些因素对自己产生重大影响,哪些压力能够通过调整来减少。89.6%的学生感叹听到同学们也有类似的压力和困扰时,自己感到轻松了很多,也学会了接纳和积极应对。

(三) 升华期活动:突破压力困境与幸福成长树

“突破压力困境”帮助学生系统性地反思自己面对压力时的感受、原因、应对策略和处理结果,最终帮助学生找到应对压力的有效途径。通过集体讨论,91%的学生表示获得了来自他人经验的启发,帮助他们找到更多的应对压力的策略。86.3%的学生表示,通过图像化和情感化的方式,能更加主动地识别并管理自己的压力,提高了在面对就业挑战时的心理弹性。

“幸福成长树”不仅是对学生个人成长的总结,更是对学生职业发展的激励。通过将自己的职业历程与成长树的各个部分进行对照,学生能够更清晰地看到自己的优点和进步,帮助学生在探索和交流中看到自己积极品质、成长过程中重要的情感连接以及自己的积极成就与希望。实践表明,学生在画与表达的过程中谈到了独特性、天生我材必有用、社会支持、情感连接、感恩等元素,92.3%的同学表示,活动增强了他们的行动力和自觉性,进而增强他们对未来职业生涯的期待和信心。

五、总结

绘画疗愈活动不仅仅是艺术创作的表达,它通过艺术形式帮助学生在就业心理课程中释放压力、增强自我认知、学会情感调节以及提升应对挑战的能力。实践表明,每一阶段的活动都为学生提供了深刻的自我探索与职业认同的契机,让他们能够在职业道路上更加从容地面对压力和挑战,并激发了他们的创造力与问题解决能力。希望通过本研究,为医学生心理健康教育提供新的思路和方法,助力其全面发展,同时为实现“健康中国”战略目标做出贡献。

参考文献:

- [1] 周诗.大学生心理资本对就业质量的影响研究[J].江西电力职业技术学院学报,2023,36(6):116-118.邱鸿钟.
- [2] 王化明.探索大学生就业心理调适与社会适应[J].四川劳动保障,2025,(03):78-79.
- [3] 高洁.积极心理学视域下大学生积极就业心理品质培养路径研究——以运用PERMA模型助力大学生积极就业为例[J].西部素质教育,2025,11(06):111-11
- [4] 艺术心理治疗的理论与实践[M].广州:暨南大学出版社,2010:23-234.

基金项目:“广西高校思想政治教育卓越教师”支持计划第一期支持对象课题一般A类课题《成长型思维视域下医学生党员身份认同研究》(2024LSZ012);桂林医学院学生工作课题:《成长型思维视域下医学生心理危机干预体系实践研究》(2024xgky01);桂林医学院哲学社会科学课题研究课题:《成长型思维视域下医学生积极生命价值观的培育研究》(2024SK004)

作者:葛静,(1980-),女(汉族),广西桂林人,理学硕士,心理健康教育专业在读博士,桂林医科大学公共卫生学院学工办主任、学生工作部(处)大学生心理健康教育与咨询中心副主任,讲师,主要从事大学生心理健康教育、思想政治教育工作方面的研究。

通讯作者:戴静媛(1989—),女,广西平南人,汉族,理学硕士,桂林医科大学智能医学与生物技术学院辅导员,大学讲师,主要从事大学生思想政治教育、心理健康教育和大学生管理工作。