表达性艺术治疗在心理健康教育课程改革中的应用探究

张龙 刘颖 田青 梁海燕
(山东省济南燕山中学, 山东 济南 250108)

摘要: 表达性艺术治疗糅合了音乐、绘画、舞蹈等艺术形式, 是一种绕过语言表达, 直接复现和解读人内心世界的心理健康治疗技术。在新时代下, 学生学习和成长环境出现了新变化, 如何科学运用表达性艺术治疗方法, 推动心理健康课程教育改革, 成为教师提升心理育人水平的重要问题。本文情绪宣泄、全面发展、教育创新入手, 阐述表达性艺术治疗在心理健康教育中的应用价值, 围绕教学模式、教学过程、积极心理, 分析当前心理健康教育课程中存在的问题, 剖析表达性艺术治疗的四大特点, 并围绕发挥表达艺术优势、借助美育意象符号、运用卡牌治疗工具、采用沙盘游戏治疗四个方面, 探讨表达性艺术指标在心理健康课程教育改革中的应用策略。

关键词: 表达性艺术指标; 心理健康教育; 课程改革; 应用

伴随社会经济的发展, 学生成长环境日益复杂化, 心理健康问题日益突出。为促进学生全面健康发展, 提升其心理素养。我国发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 号召各个主体协同合作, 建立更完善的心理健康教育格局。表达性艺术治疗主要借助游戏、舞蹈、音乐绘画等艺术媒介, 以非语言为基本沟通方式, 学生透过这些媒介, 表达内心感受和情绪, 释放压抑的情感, 听见平时忽视的内在声音, 深刻地认识不同刺激的正确反映。在表达过程中, 学生可以逐渐学会重新整合和接纳外部刺激, 达到治疗目的。

一、表达性艺术治疗在心理健康教育中的应用价值

(一) 帮助学生宣泄情绪

在实践中发现, 表达性艺术治疗在宣泄负面情绪上具有显著作用。表达性艺术治疗需要学生运用肢体、视觉、听觉等感官, 参与艺术创作过程, 在整个艺术创作的过程中, 刺激心理反应和体验, 实现自我表达, 发现内心的冲突, 排解内心得到负面情绪和压力。在心理健康教育中, 通过运用表达性艺术治疗方法, 教师能够创设相对独立的表达空间, 既能让学生以自由联想作品, 叙述故事的方法, 宣泄情绪, 表达情感, 重塑身心, 提高学生的自我管理、情绪调适能力, 又能使其在艺术创作中, 积极开展同伴合作与互动, 实现社会性发展。比如, 在音乐治疗中, 通过运用不同类型的音乐, 教师能够借助音乐的音色、节奏和旋律变化, 引起学生与音乐作品之间的互动, 使其走出自我防御界限, 无意识地传达内心的感受。在舒缓的音乐节奏下, 学生焦虑感和紧张感将得到缓解。

(二) 促进学生全面发展

表达性艺术治疗经过长期发展, 形成了成熟的心理治疗机制。学生的团队意识、人格、人际交往具有极强可塑性。在心理健康教育中, 通过运用表达性艺术治疗, 教师能够设定艺术创作主题, 向学生提供可信任的环境, 针对性地开展心理介入和干预活动。在多样化的创作情境中, 教师能够采用改变信念和认知的方式, 调节自动化思维对学生的影响, 使其学会使用结构化行为塑造技术, 矫正自身问题行为, 实现自我管理, 习得社会技能, 培养学生的希望、信任、勇气等积极心理品质。尤其是进入新校园环境的学生, 通过运用团队创作类的表达性艺术治疗方法, 如心理剧、舞蹈、合唱等艺术形式, 教师能够开展集体创作活动, 让学生在集体交往中体察他人或个人情感, 使其从被动参与过渡到主动参

与, 加深对个人和团体概念的认识, 增强学生对团队的心理认同感和归属感。拥有团队归属感的学生, 更容易适应新环境, 接纳新朋友, 实现个人全面发展。

(三) 创新心理教育模式

表达性艺术治疗是一种科学的心理教育手段。在心理教育课程教学中, 通过融入表达性艺术治疗方法, 教师能够改变固定的单向传授模式, 设定一个沉浸式的艺术创作场景, 组织充满实践性、互动性、趣味性的心理课程活动, 将探究学习、合作学习与自主学习相结合, 让学生在学中玩, 玩中做, 做中学, 激发其学习心理知识的动机。同时, 在心理课程教学设计上, 通过运用表达性艺术治疗方法, 教师能够融合集中性与经常式宣传教育, 将课内外教育相结合, 将心理教育与艺术实践活动相结合, 创新心理课程教学模式, 既能以艺术形式引导学生参与心理主题活动, 从不同角度思考和表达, 引导学生重构经验, 调试情绪, 解决问题, 又能增强学科艺术学科与心理学科之间的关系, 综合化地开展心理课程活动, 优化心理课程教学设计。

二、当前心理健康教育课程存在的问题

在新时代下, 教育工作者对心理健康的认识日渐深入, 我国教育部门全面推进学生心理健康教育工作, 但是, 当前学校心理健康教育课程仍存在以下问题:

(一) 课程教学模式单一

部分学校采用的心理教学模式相对单一。伴随社会经济快速发展, 学生独立意识和个性特点日益突出, 更喜欢追求新奇事物。但是, 在心理课教学活动中, 部分教师采用单向讲授的方式, 单纯地讲授心理学概念和知识, 这一教学方式对学生缺乏一定吸引力, 很难使其产生学习兴趣, 心理课教学效果不理想, 也就无法起到改善学生心理水平的作用。

(二) 教学过程缺少互动

心理课堂教学过程缺乏互动性。只有学生学习心理知识后, 开始改变以往的行为, 才算是将知识内化为心理素养。但是, 在心理课堂教学中, 部分教师未能了解学生年龄特点和心理需求, 未能创设良好的互动环境, 难以真正走近学生的内心, 学生无法向教师敞开心扉, 难以真正掌握有用的心理知识。在缺乏互动的心理课上, 学生缺少参与交流的机会, 难以产生直观的感受和体验, 对心理健康知识的认识停留在表面, 难以真正领悟和运用心理知识。

(三) 积极心理开发不足

部分教师忽视学生积极心理的开发。传统的心理健康教育强调心理问题干预, 部分教师过于关注学生是否存在心理疾病或问题, 在无形中给学生带来了压力, 未能充分引导学生掌握基本的心理调节方法, 开发学生积极心理品质。

三、表达性艺术治疗的特点

(一) 隐秘性

表达性艺术治疗具有隐秘性的特点。表达性艺术治疗通过心理投射技术, 生成表达情绪和情感的载体, 以艺术符号为中介, 降低人们的心理防卫机制。在表达性艺术治疗中, 教师不需要用直接的言语, 再次唤醒学生内心创伤, 而是创设自由的艺术创作氛围, 让学生用艺术符号, 隐秘地表达情绪情感, 帮助其建立理性的心理认识, 减轻心理困扰。

（二）多样性

表达性艺术治疗手段具有多样性，任何艺术都可成为心理教育的媒介，如手工、音乐、绘画、沙盘，这些媒介也是教师分析学生心理的依据。在音乐体验中，优美的轻音乐能让学生放松神经，激情的音律能让学生变得更加兴奋，带给其愉悦的身心体验。在轻松手工、绘画艺术氛围中，教师更容易与学生建立起信任关系，在无形中了解学生内心世界。

（三）趣味性

表达性艺术治疗具有极强的趣味性。艺术创作是表达美和传递美的方式，学生在体验表演、舞蹈、沙盘的过程中，更容易平静心境、表达情绪或与他人沟通，因获得成就而收获美的心理感受和有趣的情感体验。教师可利用趣味化的艺术场景，引导学生积极参与、真实表达，及时发现和解决问题，完善其人格。

四、表达性艺术治疗在心理健康教育课程改革中的应用策略

（一）发挥表达艺术优势，营造多元表达情境

心理健康教育课程并非单纯的普及和传授心理学知识，更重要的是实现对学生行、意、情、知施加积极影响，完善学生人格，使其形成平和理性的积极心态，提高学生心理素养。首先，在心理健康教育课程中，教师应正确认识表达性艺术疗法的优势和特点，相信每个学生都有与生俱来的自我调节和导引天赋，并根据其心理发展情况，提供一个外部支持环境，让学生经过艺术创作，表达内心的感受，寻找到深厚的内心情感。其次，教师应结合多样化的表达性艺术疗法，营造安全、宽松、自由的教学氛围，让学生自由地选择绘画、叙说、隐喻等方式，释放自我压力，正确认识生命，解决问题，达到心理治疗和宣泄效果。在具体的心理健康教育课程中，教师应充分考虑教学环境和设备情况，坚持以学生身心健康成长为中心的理念，选择适用的艺术疗法，营造多元化的心理学习和表达情境，开展趣味化的心理主题教育活动，培养学生的积极心理认知，使其学会做出理性的行为判断，深化其心理学习体验，提高心理健康教育教学水平。

（二）借助美术意象符号，提高心理认知水平

首先，教师可引入自由涂鸦活动。在心理教学活动中，教师可让学生准备彩笔，发放曼陀罗图样，开展自由彩绘活动，学生只需要选择自己喜欢的，或让学生使用三角、弯线和直线自由创作和涂鸦，营造自由随心得到学习环境。在活动中，教师可播放音乐，让学生借助空间、色彩和点线面，整合身心感觉，全身心地放松心理状态，舒缓压力。其次，教师可围绕心理教育主体，如我的生命树、十年后的我、情绪ABC绘画等开展主题绘画活动。以情绪ABC绘画活动为例，教师可联系情绪疗法，让学生使用A4纸，剪裁5张卡片，将A、B、C、D、E写在卡片上，将诱发事件画在A卡，当时的想法画在B卡，事件结果画在C卡，让学生思考当时如何处理更好，并将新想法和认知画在D卡，预想的改变结果画在E卡。在画完后，教师可让学生使用卡片，分析过去的行为模式，通过替换BC，思考如何构建新的认知行为模式，引导学生提高自我管理能力，转变人际沟通方式。此外，教师可使用拼贴画开展心理课程。在心理课程教学中，教师可让学生选择有表现力的物品，如花瓣、树叶、图片，无意识地将内在心灵赋予意象形态，使其重新整理心情，起到净化或宣泄情绪的作用。在创作过程中，教师可让学生搜集贴合心灵的意象，可以是草叶、树枝、图片，经过剪裁和粘贴，制作出贴合自己心意的形状，再使用彩笔、胶带进行拼贴创作。在不同的拼贴画创作主题下，教师组织学生分享创作感受和拼贴故事，让学生清晰地认知自我，使其关注当下，主动发现身边的美，发掘积极心理潜能。

（三）运用卡牌治疗工具，提高情绪调节能力

OH卡牌是一种心理咨询和心理投射测试工具，由字卡和图卡两部分组成，教师也可使用空白字卡。在心理课程教学中，教师可借助OH卡牌这种隐喻语言，让学生通过自由组合图卡和字卡，将自己潜意识层面的态度和情绪投射在图画中，使内心世界显现在卡牌对话过程中，帮助学生发现自我、表达自我，学会调动自我智慧，学会调节情绪。比如，教师可以使用空白字卡，开展担心管理手册制作活动，让学生将担心的事、事情积极一面、消极一面、应对方法写在四张卡片上。接下来，教师可根据学生数量，向每人发12张OH卡，让学生结合字卡，选择对应的四张图卡。最后，教师组织自由展示活动，引导学生结合图卡，分析自己在态度、情绪方面的潜意识，并在合理的范围内，给出对应的解释。比如，小B在分析事件所带来消极影响的卡片时，说道自己在过度担心情况下，会出现难以控制自身行为的情况，什么事情都不想干。对此，教师及时给予指导建议，当我们察觉到情绪已经影响正常学习和生活时，要主动寻求帮助，并邀请其他同学展示“应对方法”，如向同伴、父母和朋友倾诉，从他们身上获得建议，使用看电影、听音乐、做运动等轻松的方式，调节情绪。

（四）采用沙盘游戏治疗，改善社会适应能力

沙盘治疗是学生将想象的世界摆放在沙盘空间上。在心理健康课程教学中，教师可采用团体沙盘游戏方法，让学生以团队为单位，商讨成员摆放沙具次序，每人操作限定在5-8次范围，让各个成员在摆放沙具的同时，观察他人，了解他人情绪状态，学习新的态度行为模式，提高其人际交往和社会适应能力。在沙盘游戏中，教师应创设自主参与的氛围，扮演好引导和观察者角色，要求成员按照次序逐个摆放沙具，每个人每轮只能做出一个动作或不做动作，如摆放沙具、掩埋沙具、摆弄沙子（开辟沙漠、山、河造型），团队成员不能出现交头接耳或肢体交流，只能和教师沟通。在游戏活动后，教师可引导团体成员逐步表达想法，使其从沙盘语言中了解自己内心，释放情绪，再组织团队讨论和探究活动，让他们客观认知自我，改变原有的处事方式和自我认知，学会宽容和理解他人。

五、表达性艺术治疗在心理健康教育课程改革中的应用效果

在心理健康课程教学中，表达性艺术治疗突破了固定的语言交流方式，塑造了一个温暖、自由、开放的心理教学环境，教师使用这一治疗技术，创造了非言语表达空间，让学生在艺术创作环境中，隐秘地表达内在冲突，充分认识自我、接纳自我，进而找到生活乐趣。同时，教师借助表达性艺术疗法，构建一种趣味化的心理教学模式，取代以往单调沉闷的课堂氛围，让心理教学根据体验性，让不善于、不敢于沟通的学生借助艺术媒介表达自己，深入学习和感悟心理知识，提高心理素养。

参考文献：

- [1] 包金金. 表达性艺术疗法研究综述 [J]. 现代职业教育, 2022 (38): 72-75.
- [2] 陈川元. 探索心理健康教育, 为学生幸福成长护航 [J]. 河南教育 (教师教育), 2022 (09): 64-65.
- [3] 沈佩琦, 段玲玲, 朱丹. 表达性艺术在心理健康课程中的应用可行性分析 [J]. 心理月刊, 2021, 16 (06): 222-223.
- [4] 朱怡霏. 表达性艺术治疗在我国大学生心理健康教育中的应用研究 [D]. 重庆大学, 2019.
- [5] 范溶栖. 艺术表达在大学生心理疗愈中的应用 [J]. 智库时代, 2019 (22): 186+193.

本文系中国校园健康行动教育教学研究成果项目；课题名称：表达性艺术治疗方法在学生心理辅导中的应用研究（课题编号：EDU0046）的成果。