

“画”说我心，从“心”沟通 ——绘画心理技术在亲子沟通中的具体应用

王彬彬

(广州市纺织服装职业学校)

【摘要】绘画心理技术非常适用于家庭教育，作为一种亲子沟通的新方法，有三大优势：更有效、更简单、更有趣。本文围绕三个主题阐述绘画心理技术在亲子沟通中的具体应用，分别是：画说情绪、画说家人和亲子共同画。

【关键词】绘画心理技术；亲子沟通；画说情绪；画说家人；亲子共同画

一、引言

习近平总书记强调：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭教育，注重家庭、注重家教、注重家风。”为了发扬中华民族重视家庭教育的优良传统，引导全社会注重家庭、家教和家风，增进家庭幸福与社会和谐，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，我们国家制定《中华人民共和国家庭教育促进法》，自 2022 年 1 月 1 日起，已正式施行。

作为学校的一名心理老师，工作中能经常倾听到学生的心声和苦恼，也能理解家长的处境和困扰，对一个家庭了解得越深入，越能发现家庭中良好的互动和沟通的重要性。家庭成员之间良好的互动与沟通是建设亲子关系的基础，也是友好家庭氛围的体现。孩子进入青春期，很多家长感到与孩子的沟通越来越难，面对孩子关上的房门，不知如何能更好地打开孩子的心门。其实亲子沟通有很多种方式，如果发现言语沟通不顺利，也可以试试其他方法。接下来我结合自身专业学习和实践经验，向家长们介绍一种亲子沟通的新方法：“画”说我心，从“心”沟通。希望家长们能通过绘画的方式和途径，更深入了解孩子的真实状态，让自己和孩子的沟通与交流变得更简单、更有趣、更有效，从而促进亲子关系的和谐发展。

绘画心理技术作为一门科学的专业的技术，主要包括两大领域的应用。第一个领域是绘画分析，作为一种心理测验的工具，就像调查问卷一样，通过一幅绘画作品，我们可以了解作画者的人格特征和心理状态。第二个领域是绘画治疗，作为一种艺术治疗的方法，通过绘画活动，咨询师可以帮助来访者进行深度的自我探索、发现问题原因，寻找解决问题的资源。绘画心理技术非常适用于家庭教育，作为一种亲子沟通的新方法，有三大优势：更有效、更简单、更有趣。接下来我选择三个主题来展示绘画心理技术在亲子沟通中的具体应用，分别是：画说情绪、画说家人和亲子共同画。

二、画说情绪

良好的沟通是亲子关系良好的基础，那么良好沟通的基础是什么？是良好的情绪。我们可以回忆和梳理一下自己与孩子沟通的日常，会发现沟通过程中的喜怒哀乐与双方自身的情绪状态息息相关。如果我们和孩子的负面情绪都无处安放，那么沟通必然不会顺利有效，所以在和孩子沟通时，作为家长要做好的一个重要准备工作就是疏解和安放自己的负面情绪，然后觉察孩子的情绪状态，帮助孩子安放情绪。例如当孩子感到害怕或恐惧向你求助时，你会怎么应对？效果如何？我们发现年龄阶段不同，孩子们害怕和恐惧的对象也是不一样的。幼儿时期，孩子一般害怕具体的事物，比如某种动物，蛇、老鼠、蜘蛛等等，还有的时候是孩子不小心看到图片或是视频里面有恐怖的场景，会害怕，比如怪兽、恶魔的形象。随着年龄增长，孩子害怕的对象比较抽象，他们开始害怕黑暗，晚上睡觉不敢关灯，怕黑，怕孤单，有一次我和一个 12 岁的男孩子交流，他告诉我：老师，我的烦恼就是害怕孤单。孩子面临害怕或恐惧的情绪时很难过，自身还没有能力去缓解这种情绪，会找家长寻求帮助，这时候我们面对孩子的求助觉得好像也没什么道理可讲，该安慰也安慰了，该陪伴也陪伴了，但是感觉孩子还是没走出这个恐惧情绪，仍然会受影响，比如早上起来会告诉你夜里又做噩梦了。该做的都做了，那还能怎么办呢？今天我们可以学习一种新的方法，就是用绘画打败恐惧情绪。以恐惧情绪为例说明“画说情绪”的具体操作步骤，在这个主题中我和大家分享三幅主题画。

1. 第一幅主题画：让孩子画出心中的恐惧

这幅主题画一共包含三个步骤：

(1) 让孩子画出来恐惧的对象。大家可以猜一猜，你的孩子害怕什么？他会画出来怎样一幅画？我为什么要这样问大家呢？因为有时候我们真的会发现孩子画出的画面让人感到震惊和意外。我在一次家庭团体沙龙中，邀请孩子们画心中的恐惧，其中有一个小女孩，她 8 岁，她竟然画的是她的妈妈，其实这个小女孩和她的妈妈关系很好，她妈妈看上去也对她温柔和善，但是这个小女孩就说她最害怕妈

妈，所以她就画下来。她妈妈看到这幅画感到很意外，也有点难过，借助这幅画跟孩子交流了很多，也了解了很多平时孩子内心真实和压抑的一些感受。

(2) 对着画好的图，将自己的恐惧说出来，表演出来，尽情发泄；

(3) 将画用力撕碎，破坏打败恐惧的对象，并且扔掉。

我们简单总结一下就是：画出来、说出来（如果是孩子的话就是演出来）、最后打败它。不过我们要灵活运用，在这幅画里强调几个注意事项，第一个就是将恐惧具象化，比如黑暗和孤单，可以引导孩子具象化这个感受，然后在纸上形象化地呈现出来。第二个就是鼓励孩子充分地借画说话，丰富地表演出来，尽情宣泄内心的害怕情绪；第三个是结合恐惧的对象灵活使用打败的方式。画出妈妈的那个小女孩，这幅画就不适合撕碎，可以让她在画面上做些调整，比如增加一些东西，或是在画面上让妈妈做出哪些改变，自己会感到没那么害怕，都可以灵活去使用。

除了恐惧情绪，孩子当然也会体验到焦虑、愤怒、悲伤、沮丧等多种情绪，我们都可以按照这三个步骤，让孩子将内心的情绪具象化，绘画过程本身就有宣泄情绪、释放压抑的作用，通过孩子的画作我们能直观了解引发孩子情绪的人或事，借画说话能增进与孩子的交流，从而帮助孩子疏解情绪。

孩子有情绪，家长自然也是有的，家长也可以画出自己的情绪。

2. 第二幅主题画：让家长画出心头的压力

仍然是三个步骤：

(1) 将自己内心压力的来源画下来，将其具象化；

(2) 对着画好的图，将自己所有的压力与不满说出来，尽情发泄；

(3) 将画用力撕碎并且扔掉。

如此简单三步，即可快速有效地释放压力。所以当我们有压力时，要记得使用这个方法释放压力，避免因自己负面情绪触发和孩子之间的冲突。如果我们和孩子共同面对压力，不妨和孩子一起使用这个方法释放压力。

3. 第三幅主题画：情绪变变变

当孩子感到烦躁生气的时候，可以让孩子画出烦躁的感觉，比如可以画一团火，然后将画出的形象变一变。怎么变呢？

比如：可以将火变成一条狐狸尾巴，“狐狸尾巴扫一扫，烦恼不见了，一起把不开心变变变。”通过画面内容的流动与改变，促发孩子情绪状态的积极变化。

以上三幅画属于亲子沟通的第一类主题画。接下来第二类主题画是画说家人，这个主题里也和大家分享三幅画。

三、画说家人

1. 第一幅主题画：画出家人的样子。

这幅画包含两个层面：

(1) 我最不喜欢的家人样子：画出之后，对照着各自的画，具体说说为什么这么画。

(2) 我最喜欢的家人样子：画出之后，对照着各自的画，具体说说为什么这么画。

我们可以将一张 A4 纸对折，分成两半，一半画我最不喜欢的家人样子，一半画我最喜欢的家人样子，这幅画家长和孩子可以互动完成，孩子画爸爸或妈妈，家长画孩子。画完之后各自肯定有很多话想说，那就可以和孩子一起借画说话，畅所欲言，流露心声，看看透过这幅画我们和孩子之间会有哪些新发现新感受。

2. 第二幅主题画：家庭动态图

这幅画的指导语：在横放的 A4 纸上画出你的家庭动态图，要求包括家庭成员及每个人的活动状态。

在学校心理辅导中我会经常让学生画一幅家庭动态图，结合学生对画面的介绍和解释更深入了解学生对自己家庭的理解、在家庭中的感受、对家人的态度、家庭结构和氛围以及家庭成员之间的互动模式，并由此理解学生的内在心理状态，帮助学生探索应对当前困扰和问题的途径和资源。家长也可以尝试画一幅家庭动态图，看看我们作为家长是如何呈现自己的家，我们的画和孩子的画会有哪些相同和不同，现在各位家长可以暂停阅读，进入一个绘画时刻，大家可以快速做好纸和笔的准备，没有 A4 纸也没有关系，只要是差不多大小的纸就可以，没有画笔也没关系，普通铅笔和签字笔都可以。准备好之后，给自己 10 分钟的时间，完成这幅家庭动态图。

这幅画蕴含非常多的信息，只要你画出来，你心中就已经产生很多感受和体会了。这幅画也重在分享和交流。这幅画有 4 个解读要点：

a. 相对大小：画面中较大的人物是作画者最看重的，也有可能该人物在作画者心中的形象比较大，在家庭中更占主导，更表现出力量和自信。相反画得小，体现该人物在作画者心中的份量不够，有一定程度的忽视。

b. 相对位置：更多的指与作画者本人的位置，画面中人物的相对位置，反映出家庭成员之间的相互关系，具体来说，相对距离远，关系没那么亲近；相对距离近，关系更亲近。

c. 人物的相对描绘：最仔细描绘的人物，在画者心目中比较重要，不一定是亲近的和喜欢的人，有可能是最在意的，最害怕的。如果在家庭成员中涂黑，可能有恐惧和焦虑的情绪。

d. 人物的相对活动：重点探讨画面中家庭成员是做同样的活动还是各自做自己的活动，由此可以了解到家庭互动的状态。一家人在一起共同完成一项活动，积极投入，场面温馨有爱，显然能感受到这个家庭的氛围是合作的、融洽的。

如果一家人各干各的，家庭成员分别处于独立状态，彼此间的沟通和交流不是很多，那可能这幅画是一个及时的提醒，我们需要反思一下现实中的家庭状态是否和画面一致，一家人是否要努力做些调整，多一些在一起的时刻，增进互动，培养感情。

绘画是作画者潜意识的投射，这幅画能将孩子潜意识中对家庭的态度和感受呈现出来，让家庭的改善变得更容易更高效。

3. 第三幅主题画：动物家庭图

这幅画的指导语：请用动物代表你和你的家庭成员，画出动物家庭图。

这幅画也很有意思，我女儿有一次画了这幅主题画，她画了三条鱼代表我们一家人，爸爸是最大的那条鱼，最小的那条是她自己，三条鱼一起在水中游泳，非常有童趣。通过把家庭成员变成动物，可以看出孩子内心是如何看待家庭成员的个性特点和相互关系，可以观察一下画面中有几种动物，是否属于同一类，他们的相对大小，相对位置，家庭成员之间的对应关系，画面中呈现的这些信息都能反映出一个家庭和谐融洽的程度。

以上三幅画属于亲子沟通的第二类主题画“画说家人”，接下来是第三类主题画：亲子共同画。所谓共同画就是孩子和家长要一起参与，共同完成一幅画。

四、亲子共同画

1. 第一幅亲子共同画：家庭接龙画

接龙画非常有趣，完成的整个过程也很有意义很有价值。接龙画具体怎么完成呢，我们看一下指导语。

这幅画的指导语：一家人一起来完成每个人的一幅画。首先每人想象自己想要完成的一幅画面，选一支喜欢的彩笔，自己先作画 1 分钟，然后按照顺序，让画纸依次传递，每人 15 秒接龙作画，连续进行 3-4 轮。作画过程不能用语交流，只能通过画笔交流。画完后请每个人对自己所得到的画作出说明，发表个人感想，总结和反思作画过程。这幅画重在分享和感悟，仔细觉察作画的过程中发生了什么？接龙之后得到的画质量如何？画面结构是否完整？内容是否富有逻辑？接龙画能充分反映出家庭成员的默契程度和相处模式。比如在接龙的过程中，你是否能在原有画的基础上，做出合理的添加，而不是不管不顾，只画自己想画的，忽视画面中已有的内容。这些行为透露出作画者在与家人相处时是否能足够照顾和理解他人的需要和感受，是否能帮助家人实现愿望。

大家看到的这幅画是我带着一家人共同完成的一幅接龙画，画完后，我女儿为这幅画命名《阳光下的小兔兔》。整幅画的完成度还算不错，结构完整、逻辑合理，作画过程中我女儿很兴奋，感觉这样的方式很新奇有趣，一家人不说

话，只画画，每个人都画一部分，最终形成一幅完整的画，每个人为自己的画命名，拍照记录。仪式感满满，成就感满满。经常带孩子体验这样的绘画活动，家庭成员之间的默契程度、合作意识会日趋增强。



2. 第二幅亲子共同画：家庭愿景图

这幅画的指导语：家是父母和孩子共同经营的乐园，你理想的家是什么样的呢？请爸爸妈妈和孩子共同画一幅“家庭愿景图”。这幅画能直观地呈现每个家庭成员对家的期待，展望家庭的愿景，同时作画过程也能提升家庭凝聚力和行动力。

一家人可以将家庭愿景图作为共同的目标，借助这幅画一起探讨为了目标的实现每位家庭成员应当做出的改变是什么？努力的方向是什么？接下来需要为这个家做些什么？能为这个家做些什么？每个人都用微小的行动推动和促进家庭愿景的实现。

这 2 幅亲子共同画大家可以在适当的时候，和孩子一起完成，一家人在愉快有趣的氛围中自然而然地促进亲子关系的建设。

五、结语

在陪伴孩子成长的历程中，当你面对幼小的孩子发觉自己有些词穷，不知如何用语言和孩子表达交流的时候；当你感到自己在家不想唠叨、但又不得不唠叨，而全家人都不爱听你唠叨的时候；当你发觉孩子到了青春期很叛逆，根本不爱搭理你，一句话都说不上的时候，总是把你冷冷地关在门外的时候，请你不要灰心、不要绝望，不要忘记我们还有简单、有趣和有效的绘画心理技术，它可以超越语言，用一幅画胜过千言万语的魔力疗愈你和你的家庭，帮助你走出困境。

参考文献

- [1] 严虎，朱斯好，绘画心理团体辅导实务[M]，长沙：湖南人民出版社，2023。
- [2] 严虎，梁珊，中学生绘画心理应用手册[M]，长沙：湖南科学技术出版社，2018。
- [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，2019。