

“表达性艺术疗愈工作坊”的课程设计与实践

——基于积极心理学视域

章 旭

池州学院, 中国·安徽 池州 247100

【摘要】“表达性艺术疗愈工作坊”是大学生艺术俱乐部开设的面向全校大一学生的选修课程, 课程理念是积极心理学、表达性艺术治疗的融合, 通过为期8周的沉浸式艺术体验, 让学生在艺术创作中发现美、感受美、创造美, 同时通过艺术作品进行自我探索来培养学生的积极心理品质, 激发他们内在的潜力, 敢于拥抱真实与幸福的生活。通过收集工作坊结课感受, 发现工作坊能够将艺术赏析与培养积极心理品质进行有效的整合, 对学校积极心理健康教育生态系统起到促进作用, 初步达到了美育润心的效果, 让学生获得积极的艺术体验的同时自我成长。

【关键词】表达性艺术疗愈; 积极心理学; 设计; 美育

2023年, 教育部等十七部门联合印发的《心理健康专项行动工作计划》文件专门指出我国当下心理健康建设任务要注重五育并举促进心理健康, 而且有条件的高校除了开设心理健康必修课还可以开设更多样、更有针对性的心理健康选修课^[1]。

当下, 大学生群体出现“空心病”的频率越来越高, 极其需要应用型本科院校更加重视心理健康工作的开展与实施^[2]。然而, 目前应用型本科院校开展心理健康建设任务的途径大多集中在大学生心理健康课(必修)与心理健康中心定期举办的活动, 而且心理健康课大多是大班集体授课的形式, 可能面临教学方式单一、师资力量不足、理念方面缺乏创新等情况。

因此, 根据此文件精神以及结合当下实际情况, 研究积极心理学视域下表达性艺术疗法融入地方应用型本科院校大学生艺术俱乐部的实践研究, 对于地方应用型本科院校心理健康建设工作具有重要的意义, 也是当前提升心理育人效果、改善心理育人环境的重要环节。

1 表达性艺术疗愈工作坊创立的初衷

1.1 促进学生美育发展, 培育学生的积极品质, 提高心理韧性^[3]。表达性艺术疗愈工作坊不仅可以让学生在艺术创作中发现美、感受美、创造美, 而且还可以在艺术创作的过程中通过自我探索以及积极心理学视域下的引导来培养积极的心理品质, 激发他们内在的潜力, 敢于拥抱真实与幸福的生活。

1.2 改善地方应用型本科院校育人环境, 提升地方应用型本科院校心理健康育人成效。高校心理健康教育需要从

多元化系统角度来思考如何达到育人效果。这不能只依赖于心理健康课与心理健康中心, 更需要一套系统式的可以融入日常生活的积极心理健康教育生态系统^[4]。表达性艺术疗愈工作坊建设路径的探究可以对积极心理健康教育生态系统起到促进作用。

1.3 促进高等教育的改革与创新。目前, 推广积极心理学视域下表达性艺术治疗融入地方应用型本科院校大学生艺术俱乐部选修课以及心理健康育人环境建设的较少^[5]。因此, 积极心理学视域下表达性艺术治疗融入地方应用型本科院校大学生艺术俱乐部建设的探究可以对高等教育改革与创新起到积极作用, 可以拓宽课程的内容与方式, 在艺术体验的同时还能结合选修课班级学生的共性主题进行聚焦与心理辅导, 能够将艺术赏析与培养积极心理品质进行有效的整合。

2 表达性艺术疗愈工作坊的设计思路

表达性艺术疗愈工作坊作为大学生艺术俱乐部面向全校美育的选修课程, 师生双向选择, 初次体验工作坊之后进行问卷调查, 以便后续的工作坊内容可以更加具体化, 让学生在每一次的艺术创作中、每一次的师生互动交流中、每一次的玩耍游戏中, 大胆探寻自我, 激发内在的积极心理品质, 敢于拥抱真实的生活, 遇见独一无二的自己。

3 表达性艺术疗愈工作坊的具体建设路径

3.1 参照艺术俱乐部课程开设模式, 确定工作坊主题。

工作坊开始之前, 授课教师暂定了四个主题, 分别是自我探索类、人际关系类、生涯规划类、情绪管理类。结合第一次活动的问卷调研, 确定工作坊主题是“自我探索”

与“情绪管理”，在艺术俱乐部课程团体当中学会探寻自我，在人际互动中认识到自我与他人的差异，学会合理表达情绪，感受自我的可爱之处。另外，又结合时令节气，将我国传统文化与传统技艺融入到课程设计之中，让学生能够在时间的流逝中感受到日常生活的美好，活在当下，更加积极乐观的认真生活，踏踏实实、勤勤恳恳的对自我负责。

(1) “言语无法叙述的，艺术替你来表达”

介绍工作坊的套路和契约，通过绘画游戏“击掌为约”，确定在工作坊昵称以及对他人的期待。

游戏“假如这只石膏蛋仔是你穿越到蛋仔世界的形象代言人，你会给TA画上怎样的皮肤？”，感受蛋仔造型，感受蛋仔带去的感受，创作完成后，对蛋仔造型是否满意？哪个地方最满意？哪个地方最不满意？如果现在让你对最不满意的地方进行修改，你打算如何修改？修改完成后，你的感受是怎样的？工作坊内部分享蛋仔的创作历程，蛋仔的名称与爱好。

引入“积极情绪：日常生活小确幸”，通过沉浸式艺术体验活动感受日常生活投入程度、人际关系支持程度、聚精会神的心流状态，培养学生的积极心理品质，提升学生的续航能力。

以“送一朵花给自己的蛋仔”游戏结束，引导学生思考平时哪方面更容易感受到积极能量，哪方面需要时不时补充能量，并在花瓣中写出日常小确幸。

(2) “今天又是很爱自己的一天”

感统小游戏“最美是人间四月天，因为遇见你而不平凡”，让学生在轻松愉悦的氛围下开始游戏体验。

活动“DIY自我关怀手册”，学生提前准备彩铅，现场领取一张A4纸制作小册子，完成“封底”、“真实的我：可爱又迷人之处与不完美也可爱之处”、“自我照顾：身体与心灵”、“写给自己的情书”与“封面”五部分的制作。团体内部分享，听完他人的感受，对于自己的关怀手册是否有想法进行完善？

(3) “我见青山多妩媚，料青山见我应如是也”

游戏“盲画自画像：触摸内心小孩”，将白纸固定在桌上，用手触摸白纸，感受白纸的轮廓，闭上眼睛，用手掌触摸面部，感受面部的轮廓、五官和发型，在纸上绘制，画的过程中可以停顿，不讲究线条的流畅性，画完之后

进行上色并命名，感受自己的自画像“绘画过程感受、顺序、颜色、以及当下内心的感受”。

木偶人扮演游戏“假如有人diss你画出来的自画像，请用木偶人摆出你的感受”，选择一首可以表达感受的歌曲，将木偶人的姿态换成你的情绪状态，如果有diss，你如何运用木偶人回应。

多肉观察“爱人如养花”，随机认领一颗多肉，用粘土给多肉做一个喜欢的装饰，精心呵护多肉成长，记录多肉的生长过程，观察多肉的变化。

(4) “奇奇怪怪，可可爱爱：拥抱我的小黑点”

即兴合奏“抓住春天的小尾巴”，任选一首歌曲，各自选择喜欢的可以发出声音的物品，跟着音乐一起律动。

游戏“探索我的小黑点”：感受自我的小黑点，发现自我的小黑点是什么，小黑点带去的困扰，通过绘画创作方式拥抱小黑点。

游戏“送自己一颗编织爱心”，完成小黑点体验，通过DIY折纸爱心，感受当下的美好，对自我进行肯定。

(5) “夏天快乐，漆扇DIY体验，愿TA给你在夏日中带去清凉”

在漆扇制作的过程中，鼓励学生大胆尝试调色，用书签进行试色，确定喜欢的颜色之后染扇子。因场地、条件限制，工作坊人数过多，排队期间，学生互相围观，如果喜欢对方的调色，试着染书签。

漆扇制作完成，随机领取曼陀罗，回忆制作漆扇的感受、对作品的想法、对整个过程的想法与情绪，给曼陀罗进行上色，并写下感受。

(6) “绣香囊，承载着美好的祝福，大胆做自己，钟情于自己”

端午节工作坊活动，学生随机选取一块布料，正式绣艾草香囊之前，回想让自己感到幸福的事情，想要给这个香囊赋予的祝福和意义，再开始DIY艾草香囊，艾草香囊绘完工后，绘制曼陀罗。

(7) “请开始你的表演”

热身小游戏“左抓右逃”：学生围成一个圈，先伸出左手掌心向下，再伸出右手。食指朝上，左手紧挨同伴的右手食指上，当听到关键词，左手迅速抓住同伴的右手手指，同时，右手手指从同伴做左手逃离。

小游戏“神笔马良”：学生每人控制一根绳子，所有绳

子都绑着同一根笔，众人齐心协力控制笔在纸上画出制定图案，逐级挑战有难度的图案。

小游戏“狼人杀”：如何从心理学角度玩转狼人杀。

(8) “say goodbye: 去爱，去生活，去受伤”

小游戏“say goodbye”：所有弹力绳系活链接起来，每位学生手持弹力绳围成一个圈，任选一小伙伴送祝福语，送完祝福后，剪下缠在手腕的弹力绳来编制菩提手串。

小游戏“画一幅集体画”：牛皮纸上画出你对表达性艺术疗愈工作坊结课的感受，形式不限。画完之后，集思广益，给这幅作品命名。

小游戏“创意合影”，打卡留念。

4 大学生俱乐部开展表达性艺术疗愈工作坊的建议

4.1 学生对表达性艺术疗愈工作坊的反馈

师生共同努力完成了第一期表达性艺术疗愈工作坊，一共27人，为期8周的体验，基于积极心理学视域，通过每次课程沉浸式完成一件艺术作品，分享感受，游戏互动，增加愉悦感，让师生遇见内在真实的自我，更加能够悦纳自我，善于发现日常生活的小确幸，提升幸福感。

菲菲：“在表达性艺术疗愈工作坊相处度过的八周时间里，我们有着属于自己的契约，有专属于自己的昵称，还做了许许多多有意思的小手工，养了肥嘟嘟的小多肉，在这里我试着放开表达自己。这些对我来说就是勇敢有意思的尝试。每次去上课，就像长大的我去上童年的幼儿园，在这里，一丢丢小成就就会被老师很热烈的夸奖，好像回到了还是小朋友的时光里。很开心拥有这次美好的体验！”

晨晨：“在这段独特的旅程中，每一次拿起画笔，都是一次与内心深处的自己最亲密的接触。艺术成为了那座神奇的桥梁，跨越了言语的障碍，让我能够直面那些被掩埋的情绪和记忆。我清晰地记得，在绘画中，色彩和线条交织出我潜意识里的故事，通过这种形式，我不仅释放了压力，更重要的是，我对自己有了更深刻的理解和接纳。工作坊里的伙伴们就是一同前行的朋友，我们互相分享、互相启发。看着他们的作品，听着他们的故事，我感受到了强烈的共鸣和温暖。我们一起在艺术的海洋中遨游，共同探索着内心的奥秘。如今结课了，但这段经历将永远铭刻在我心中。它让我明白了艺术不仅仅是一种审美追求，更是一种强大的疗愈工具。它让我知道，无论生活中遇到怎样的困难和挑战，都可以借助艺术的力量去寻找慰藉和力

量。我会带着从这里学到的一切，继续前行，用艺术照亮生活的每一个角落，也用它来呵护自己的心灵。表达性艺术疗愈工作坊，是我人生中一份珍贵的礼物，我将永远感恩这段独特的时光。”

4.2 教师对表达性艺术疗愈工作坊的思考与后续改进

学生通过表达性艺术疗愈工作坊收获颇丰，能够明显感觉到有一些稍显拘谨的学生在工作坊结束后能够更好地表达自我，有一些学生通过沉浸式游戏活动能够更坦然地接纳各种小情绪，有一些学生在工作坊中认识了有趣的伙伴。可能，更多的是“艺术游戏体验-感受表达-互动分享”，激发内在固有的积极心理品质，寓教于乐，感受成长的快乐。

个人经验不足，当下“表达性艺术疗愈工作坊”的课程理念是积极心理学、表达性艺术治疗的融合，课程设计与最初设想有所差异，只保留了粘土、音乐、绘画、舞动，后续可能会从设计理念、设计目标与设计主题三部分思考如何完善，将它发展成相对完善的、贴合学生兴趣爱好与成长需求的工作坊。

参考文献：

- [1] 教育部等十七部门. 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知[EB/OL]. (2023-05-11). http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [2] 冯琳琳, 李丽荣, 张乐琳, 郑炳心. 大学生“空心病”现象的形成与应对策略——基于教育功利化视角[J]. 高教学刊, 2023, 9(31): 15-18
- [3] 刘丹, 石国兴, 郑新红. 论积极心理学视野下的心理韧性[J]. 心理学探新, 2010, 30(04): 12-17.
- [4] 胡艺, 谢婷, 王睿, 等. 表达性艺术疗法的“育人”功能在大学生心理健康教育中的作用[J]. 心理月刊, 2021, 16(24): 217-218.
- [5] 邓旭阳, 谢雨琦, 周萍. 高校积极生态心理健康教育服务机制研究[J]. 学校党建与思想教育, 2024, (04): 81-84.

作者简介：

章旭(1994.6—)女, 汉族, 安徽东至, 硕士, 助教, 研究方向: 心理咨询。