

浅析绘画心理分析技术在大学生心理健康教育中的应用

李玲玲 樊玉华 满 灏

(山东科技大学 山东 青岛 266590)

【摘要】绘画心理技术灵活方便、简单易行,不受文化背景的影响,容易让被测者在无戒备、无防御的状态下表达真实的自我和内心冲突,可以快速打破防御、消除阻抗、建立关系。绘画心理分析技术在大学生心理健康教育中应用广泛,主要表现在新生心理普查、考研学生压力评估、日常教育管理、团体辅导、心理咨询和危机干预,以及心理健康教育课程等方面。

【关键词】绘画心理分析;大学生;心理健康教育

1 绘画心理分析的理论依据

人的心理是人对客观物质世界的主观反映,心理的表现形式称作心理现象,包括心理过程和个性心理特征。对于人心理不同层面的了解有不同的方式,而心理投射是其中之一,是一种主体感受客体化的方式。

绘画心理分析主要是以分析心理学中的心理投射为基础,在分析心理学中,投射被认为是无意识主动表现自身的活动,是一种类似自由意志物在意识中的反映。投射的产物不单单以艺术的形式存在,梦境、幻觉、妄想等也都可以理解为心理投射。

2 绘画心理分析技术在大学生心理健康教育中的意义

近年来,大学生心理问题层出不穷,呈现出愈发严重的发展态势,广大莘莘学子在学习、生活、人际、自我发展等方面饱受焦虑、抑郁、恐惧、自卑、愤怒、孤独等不良情绪的困扰,大学生的心理健康问题已经引起了社会的普遍关注。

随着社会和各大高校对大学生心理健康水平重视程度的不断提高,大学生心理健康教育相关工作越来越走向科学化、专业化。传统模式的谈心谈话和心理咨询,更多的是与学生通过面对面的交流,帮助学生解决问题。绘画作为一种简单易行的情感表达工具,能够在无戒备、无防御的状态下投射出人们心理上的需要、个性、情绪、动机、冲突、防御等内在状态,反映出人们潜意识层面的信息,将潜意识的内容视觉化。

通过绘画,不仅能有效打破防御,让学生积极主动地参与其中,最大程度地激发学生的兴趣和动机,发现学生内心被理解的需求以及潜意识中的心理冲突,为进一步的工作找到切入点,还可以消除阻抗,引导学生充分地进行自我探索与表达,挖掘内在的心理潜能,培养积极心理品质,提高心理健康教育工作的针对性和实效性。

3 绘画心理分析技术在大学生心理健康教育中的具体应用

3.1 绘画心理分析技术在新生心理普查中的应用

新生心理普查是指针对新生实施的团体性心理测量,着重于全面了解每个被测者的个性特点和心理健康状况,及时筛查出被测群体中的高危人群,有针对性地开展心理健康教育活动,提升学生的心理健康水平,对已经出现的心理问题积极开展跟踪、关注、辅导及危机干预工作,防止严重问题的出现,帮助学生健康成长。绘画心理分析可以弥补自陈量表的诸多局限,更加准确、有效地评估被测者地心理健康状况。

图一是在新生心理普查中筛查出来的一幅画作,绘画主题为房树人。画者是一名大一女生,入学半月余,平时生活中不敢与人交往,眼神中常流露出警惕、恐惧和茫然。

画者把房子画在了树上,而且从地面到房屋之间架起了一部云梯,表明该生具有强烈的不稳定、不安全感,人是背面像人物,手指指向树上的房子,说明画者不愿意面对现实,

想要逃避,而且在人际交往中存在很强的防御心理,虽然对家的感受性不好,但同时又渴望得到家庭的温暖,画面整体偏左,说明画者在成长过程中受母亲影响较大。



(图一)

结合平时观察,发现她对周围的人和事都小心翼翼,经常处于警惕状态,总是担心、不安和害怕,而且容易心烦气躁,注意力常常难以集中。通过深入了解,获知她来自单亲家庭,父母离异,自小跟随母亲生活,家族中曾有人服药自杀。被列为重点关注对象两个月后,因人际关系冲突发生自伤行为。学院启动危机干预应急预案,并获得家长的积极支持,最终帮助她顺利走出困境。

3.2 绘画心理分析技术在考研学生压力评估中的应用

情绪不会自己产生,也不会自己消失,它有方向性和流动性,它总是从一种形式转换成另一种形式,而绘画则是传导情绪的最佳途径,不同情绪下的主体在绘画测验中可能呈现不同的绘画特征。通过绘画打破防御,表达出情绪,从而挖掘出情绪背后的意义,可以更好地了解学生,帮助他们管理情绪、缓解压力。



(图二)

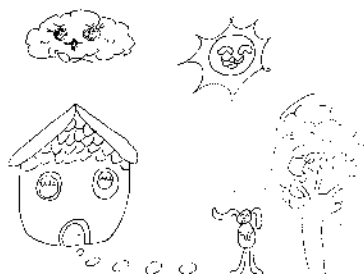
图二是在考研学生压力筛查出来的一幅画作,绘画主题为雨中人。画者是一名大四女生,性格稍偏内向,学习成绩较好,距离考研初试不到两个月时,感觉大脑一片空白。

在绘画心理中,雨中人通常被用来评估人的压力状态,一般来说,人代表画者自己,雨代表人的压力,乌云和闪电则代表着负面情绪,往往是指内心的焦虑和恐慌。我们可以看到,画中乌云密布,电闪雷鸣,而且画的是倾盆大雨,人画的是火柴人,说明画者的压力非常大,内心充满焦虑、恐慌,而且对自己没有清晰的认识。

通过交谈了解到,随着考试时间日益临近,画者自感复习进度远没有达到预期效果,压力逐渐增大,甚至对自身能力产生了怀疑,深感焦虑不安。在辅导员的鼓励、支持和帮助下,画者的压力得到较大缓解,重新树立自信,最终考入理想学府继续深造。

3.3 绘画心理分析技术在日常教育管理中的应用

在大学生日常教育管理中,借助绘画心理分析技术,可以更加全面地了解并掌握学生的心理健康状况,分析评估潜在心理危机,及时干预,有效疏通,降低心理疾病和危机事件的发生几率。



(图三)

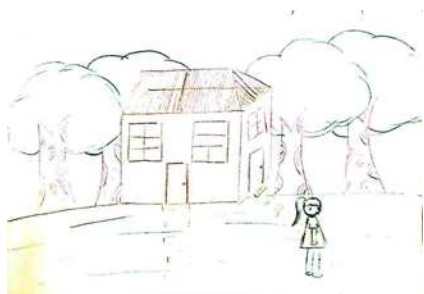
图三是在日常教育管理中与学生谈心谈话时的一幅画作,绘画主题为房树人。画者是一名大二女生,成绩多门挂科,人际关系疏离,不注重个人形象。通过多方了解,获知其在宿舍存在严重不当行为,主要涉及卫生和公共规范方面。谈话中,自述存在入睡困难、暴饮暴食,难以控制情绪等情况。

从画面中可以看出,屋顶两侧低垂形似包裹,屋顶瓦片描绘仔细,门前画的是石板路,说明画者情绪比较低落,对人对事缺乏兴趣,意志薄弱,缺乏自信,同时又比较固执、刻板,缺乏灵活性,在人际交往中存在一定的阻碍。树在画纸的右下方,表明画者对现实有不适应感,害怕失败,逃避思考未来。多层颤抖形树冠,则说明画者内心焦虑不安,紧张躁动,极度缺乏安全感。手臂置于胸前,说明画者存在防御和退缩,也是一种紧张害怕、自我保护的表现。从画面整体来看,带人脸的太阳和云朵等略显幼稚,可能存在一定的退行表现。

通过专家进校服务对学生进行初步评估,联系家长进行沟通,建议家长带学生到专科医院做进一步检查。

3.4 绘画心理分析技术在心理咨询和危机干预中的应用

绘画心理分析技术以其简单易行、测试隐蔽的特点,可以在心理咨询和危机干预中快速打破防御、消除阻抗、建立关系,而且能够引发来访者的浓厚兴趣,既能运用于个体,又能运用于团体,是一种灵活方便、行之有效的心理分析和治疗方法。



(图四)

图四是在心理咨询和危机干预过程中的一幅画作,绘画主题为房树人。画者是一名大一女生,入学以来情绪一直不

好,睡眠质量差,常做噩梦,饮食不规律。父母对其要求极其严苛,凡事都替她做决定,从不考虑她的感受,感觉在家庭中没有自主权和存在感,难以实现自我价值,曾有过多次自杀想法,自杀未遂。内心极其缺乏安全感,常常自我否定,感觉生活没有动力,存在强烈的厌学情绪。

从画面整体来看,整个画面比较饱满,说明画者内心具有一定的自信,可能也存在一定的适应不良。房屋画在画纸的中心偏左一点,而且画的比较大,说明家庭在画者心中的位置相当重要,画者对家比较关注,但是网状屋顶则表明来自家庭的束缚比较多,格子过多的窗户、侧门和门前的石板路,则表明她对家庭的感受不良,存在潜在的压抑感,想要逃离家庭,而且在人际交往中存在一定的防御。横椭圆形的树冠,说明画者被期待得比较多,感受到比较大的压力,一些想法受到压抑。树干上的年轮伤疤,则代表着画者在成长过程中有创伤体验,有可能存在焦虑不安的情绪。尖尖的树枝,说明画者情绪比较紧张,可能存在一定的攻击性。人为侧面像人物,存在一定的防御心理,脑袋低垂,眼睛往下看,说明整个人比较消极,存在一定的逃避。一字形嘴巴,给人一种比较压抑的感觉,心里有很多委屈,渴望被关爱呵护。握成拳头的手,则表明具有一定的冲动性,或者说是对于权威的一种反抗,整个人朝向右侧,说明她比较关注未来的发展,对未来抱有一定的期待。

通过绘画打破防御、建立关系,同时对来访者的状态进行风险和危机评估,帮助来访者澄清目前面临的主要问题,寻找有利资源,引导其积极面对生活。

4 总结

心理健康教育贯穿于大学生教育的全过程,将绘画心理分析技术有效融入到大生心理健康教育的过程,广泛应用于心理普查、日常管理、压力评估、团体辅导、心理咨询以及危机干预中,以目标为中心,通过绘画心理分析技术植入信念,启发学生主动思考,鼓励学生积极面对困难,有针对性地引导学生发掘画作中的积极因素,启动自身内在的解决问题的资源,一定程度上实现了心理健康教育在内容和形式上的创新探索。

语言的本质是人们进行自我表达、相互交流的一种物质手段,绘画作为一种语言,具有不受文化背景和结构限制的优势,能够引发学生的浓厚兴趣,使学生在无戒备、无防御的状态下表达真实的自我和内心冲突,一些孤僻内向、不善言辞的学生更容易寓情于画,通过绘画尽情抒发自己的情感寄托。绘画心理分析技术可以帮助我们更加直观地了解学生的内心情感与需求。

然而,绘画心理分析和治疗的研究仍然存在一定的困难,还没有大规模开展起来,要想将绘画心理分析技术更好地融入到大生心理健康教育中,还需要结合工作中的实际应用,对绘画心理分析技术进行深入探索,不断实践,助力大学生身心健康成长。

参考文献:

- [1] 张学英,刘恋. 绘画心理分析技术在大学生心理健康教育中的运用, 黑河学院学报, 2019. 12
- [2] 严虎,陈晋东. 绘画分析与心理治疗手册. 一长沙: 中南大学出版社, 2016. 8

基金项目: 山东科技大学心理健康教育研究立项课题“绘画心理分析技术在大学生心理健康教育中的应用研究”(21XLJK09)