

绘画疗愈在高职院校心理育人中的应用研究

张海莉

陕西艺术职业学院 陕西 西安 710054

摘要:立足高职艺术类院校的专业特点、绘画疗愈的渊源、禅绕画的内涵,以及大学生心理健康教育的客观发展,结合绘画疗愈的独特形式,积极探索绘画疗愈在高职院校心理育人中的应用研究,引导学生表达真实自我,充分调动学生学习的积极性。同时,结合陕西艺术职业学生实际情况,以及艺术类高职院校的客观特性,尝试开展基于禅绕画的教学与体验活动,并将其活用于心理育人的实践活动,深切探索禅绕画在高校心理育人中应用途径和积极效应,以期切实达到提升高职艺术类学生的心理健康水平和教育教学水平。

关键词:绘画疗愈;心理育人;禅绕画;高职院校

Application of Painting Healing in Psychological Education in Higher Vocational College

S

Haili Zhang

Shaanxi Vocational Academy of Art, Xi'an, Shaanxi 710045

Abstract: Based on the professional characteristics of higher vocational art colleges, the origin of painting healing, the connotation of Zen around painting, and the objective development of college students' mental health education, combined with the unique form of painting healing, this paper actively explores the application of painting healing in psychological education in higher vocational colleges, guides students to express their true self, and fully mobilize students' enthusiasm for learning. At the same time, combined with the actual situation of Shaanxi art vocational students and the objective characteristics of art vocational colleges, we try to carry out teaching and experience activities based on Zen around painting, and apply it to the practical activities of psychological education, so as to deeply explore the application path and positive effect of Zen around painting in psychological education in colleges and universities, so as to effectively improve the psychological health level, education and teaching level of art vocational students.

Keywords: Painting healing; Psychological education; Zentangle; Higher vocational colleges

1 绘画疗愈的渊源与内涵

绘画疗法最初源于对艺术家作品的研究,经过发展最终确立于 20 世纪 40 年代,主要是以大脑偏侧化理论、投射理论和象征理论为基础,通过运用非语言的艺术表达方式使患者的意识与潜意识进行沟通交流,从而达到治愈的作用。绘画疗法是作品创作者、作品、治疗师三者之间互动的过程治疗师角色的重要性主要体现在为创作者提供安全、自由的创造空间环境,真诚陪伴创作者进行艺术创作。这一绘画创作过程的目的在于促进创作者象征性语言的发展、深入潜意识领域并将其艺术性的表达,最终整合到人格,促进人格的完善,从而发生治疗性的改变。治疗师关注的焦点不是绘画作品在审美学上的特征表现,而应该是注重治疗过程本身以及展现的绘画作品,体会创作者的神入过程,感受其内心的变化与成长。

绘画疗愈来源于绘画治疗,是一种表达性艺术疗愈,在艺术参与和创作过程中,透过绘画的创作过程,通过美

术媒介和工具,用一种非语言形式,将潜意识中内在压抑的感情与冲突呈现出来,同时在情绪情感、心灵、思想上得到一种释放、解压、宣泄的效果,达到缓解情绪、调整情绪、扩展自己的思维,产生感悟和思考,在情绪、认知、行为等方面达到一种整合。同时,在绘画的参与和创作过程中获得满足感、成就感、自信心,可修复心灵上的创伤、填补内心世界的空白,发展个体的注意力、兴趣、能力、关注点、人格,是高校学生心理健康教育工作中的有力补充。

2 禅绕画(缠绕画)的内涵

禅绕画是一种全新的绘画方式,来自美国的心灵艺术,也称头脑瑜伽、心灵的画作,在设定好的空间内不断重复基本图形来创作出美丽图案。无需深厚的绘画基础,无需特定的场地,一张纸、一支黑笔、一支铅笔就可以随时随地尽情缠绕。缠绕的线条构成了禅绕画的基本纹样,多种纹样的自由组合构成一幅完整的禅绕画。在安静环境

下,通过缠绕纹样创作过程,人脑可以很容易的进入到冥想状态,逐渐达到深度的专注。禅绕画素材取之自然、取之生活,在精致的线条重复画图时,让人专注于每一个画笔和自己的构思,发挥人无限的想象力,将感知觉、注意力、思想、直觉、心智等整合起来,没有比较、没有对错,跟着感觉画,自在愉悦,释放心灵,产生各种各样的可能性,创作出自己内心的画作。

3 禅绕画的在艺术类高职院校中的实践应用:

通过增加大学生心理健康教育的实践环节,将禅绕画的表现样式切实贯穿于教育教学中,在设定好的空间内用不断重复的基本图形进行创作,诸如叶子图案的表现样式(见图1):1、首先在纸上画多条波浪线,波浪线凹凸处要对称,然后在第一条线的凸起点画一条短线与第二条线重合,形成一个叶子状,之后以此类推;2、全部画满后,在“叶子”上下再加一条短曲线,呈现小叶子状,以此类推,全部画满;3、最终,将“大叶子”的尖角处涂上黑色,有点羽化效果。然后用较细的笔,在“大叶子”上画多条同一方向的细线,可以画得随意些,不用太拘束。基于此类基础图案的描摹,初步掌握并提升线条的掌控能力之后,将基本图案组合并应用到更加复杂的构图中,辅以丰富的想象力及灵活的色彩表现,通过变形与重构,创造出更加随心所欲、更具视觉冲击的复合图案(见图2)。

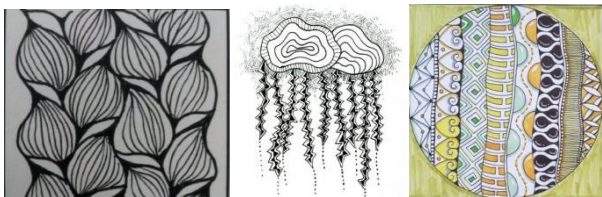


图1 叶子图案的禅绕画形式 图2 基础图案变形与重构

基于实践课程的图案练习与创意重构,增加学生心理疫情和投射,通过在禅绕画中呈现引起自我不快的形象或可以进行自我保护的形象,以起到舒缓心理压力的效果。以下两幅学生作品即是这种情况的实例,两者兼具自我不快与自我保护双重情感投射。在第一幅学生作品中,不同方向的线的排布与散射,隐显出学生内心的多重压力与情感矛盾,点的运用凸显出学生内心对处理这些潜在矛盾所采取的方式方法,而右上角的花卉则映射出学生潜藏于意识深处的安全感、归属感。作品2则强调体量感的表现,画面中的黑白色块虽然缺乏秩序感,但却充溢着饱满的自信心和力量感。两者均体现出禅绕画的积极疗愈效果以及积极情感的引导:1.放松地表现与安静地分享,强调对内心深处和潜意识情感的心理抚慰,增加安全感和自我认同感;2.引导学生想象自我力量的源泉,创作之后,更通过

分享与实践互动,重新开启积极的自我关注与全新的自我认知;3.基于艺术类专业学生的专业特点与个性特点,结合其构成基础与设计类课程体系构架,通过禅绕画的实践应用,将其表现样式融会贯通于专业创意表现中,将心理疗愈与专业表现紧密结合,将实践教学与美育德育融为一体。



作品 1

作品 2

4 禅绕画实践应用的积极意义

生理学与心理学的实验证实:右半球与知觉和空间定位有关,具有音乐、绘画空间鉴别能力,艺术感受力和情绪等心理机能由右半球掌控。禅绕画的学习过程不仅可以锻炼人的右半球,为高职艺术类院校专业课的学习奠定必要的实践基础,切实提升其教学效果,在一定程度上增加学生的创意创新能力。同时,它作为潜意识内容视觉化的过程之一,更是学生保卫自我以维持内在人格机构、表达自我的有效途径。

4.1 训练专注力

禅绕画可以吸引人的注意力,把注意力聚焦在一个图样、一支笔上,逐渐地专注下来,变成一种持续的认知活动,并保持着投入状态,不被打断,在这种专注力会有积极的主观体验。伴随着注意力的专注,人会安静下来,肌肉和神经放松,内心杂念全消,心境清澈透明,这种体验不仅缓解心理压力,还会产生愉悦的情绪,甚至产生“心流”状态,心流产生时同时会有高度的兴奋及充实感,会觉得自己的每一个动作、想法都如行云流水一般发生、发展,创作出的作品也很流畅,所有的能力被发挥到极致。

4.2 让自己有一个放松的空间

禅绕画的环境是一种开放、轻松的团体环境,既可以自己自由的画作,和大家一起安静的待在一起倾听、分享共有时刻,让每个团体成员尽可能地自由发挥,随意地使用线条、颜色、形状等尽情地表达自己的情绪,释放了情绪,满足了自我主体的需求、满足了社会交往的需求,是一种放松的社会环境,获得安全感与归属感,增加自信心和力量感,消除内在的孤独感和其他负性情绪,有利于情绪调节和心理健康。

4.3 提高想象力和个人创作力

禅绕画在设定好的空间用不断重复的基本图形来创作美丽图案,没有对错没有比较只要跟着感觉画自在愉悦就好,素材取之自然、取之生活,再加上人的无限想象力,可以无限的延伸,产生出各种各样的可能性。这种创造力也会带来成就感和价值感。

4.4 放下比较心, 淡定平和

禅绕画中的基本图案及其固化表现模式,一方面会极大地促进学生在绘画过程中情绪、欲念的沉静,强化自我内在人格的潜在修复与完善;另一方面,促使学生完全释放沉积已久的负面能量,将其逐渐转化为看似普通而反复的图案表现。

4.5 学会欣赏自己, 提升自信

禅绕画中的复合图案及相关创意重构,一方面于无形中修复了学生的内在心理障碍及青春期焦虑,为其心理防御机制的合理架构奠定积极的自我认知系统;另一方面,在自我认知系统合理建构的基础之上,不断引导学生个体自我完善的过程,辅助其有效处理内心冲突,修正内心扭曲的自我感,不断提升自信,强化自我意志及综合社会技能,提升学生未来面向职场的心理适应能力。

4.6 自我觉醒提升认知水平

禅绕画于艺术类高职院校实践教学而言尤为重要。禅绕画的创意表现与视觉重构,对相类的艺术实践课不仅起到辅助、强化作用,更对学生内在心理健康发展及正确自我认知建构有着不可或缺的积极意义。一方面,充分培养了学生创造现实美和艺术美的双重能力和审美旨趣;另一方面,紧密结合相关专业课,拓展学生的创意思维及表现能力,强化思想性与艺术性的内在结合,为相关专业学生专业和职业能力综合水平的提高起到一定程度的拓展作用。

5 综述

“禅绕画疗愈”是人最适宜的心灵表达方式,可以整理我们杂乱意识和潜意识,触及人所不知的心灵感受,在这个从内向外的创作中,内心得以流动和整合,点燃和

唤醒内在的觉知,起到疗愈作用。在美好自由的情境中自我表达,自觉关照、自我领悟,通过实现心灵的疗愈和生命的成长。这是一种个人的、不可替代的独特方式,感受自我、调节心理,可以静心减压、管理情绪、改善关系、提升创造力,让身心平衡,开发内心世界,释放自己的潜能,实现幸福的追求。与中国文化中的禅文化异曲同工,在禅中了解自我内心感受,让个体瞬间顿悟,缠身喜悦和心情的适宜,获取精神的满足,内心升起一种审美的喜悦,身心合一,调节人的心理健康水平。同时,基于艺术类高职院校学生的实际诉求及专业发展,禅绕画与专业课程的紧密结合,对于学生专业与职业能力的双重发展更有着积极的推进作用。

本研究正是基于上述理论,积极探索“禅绕画”的艺术疗愈作用,用于我院学生的心理健康工作及专业实践课的辅助学习中增强学生认识自我、发展自我、培养自省、自信、自知、自控的能力,释放紧张压力,缓解不良情绪,实现优化心理品质、培养审美情趣,推进学生培养良好心理素质、健康心理水平和健全的人格和审美旨趣。

参考文献:

- [1] 徐光兴.禅的艺术疗法与心理健康[J].宗教心理学(第四辑),2021.
- [2] 周丽.关于“绘画心理疗法”独特作用的综述[J].教育心理研究,2006.
- [3] 张振娟.绘画在心理治疗中的作用及其应用[J].中国临床康复,2016.
- [4] 倪婷,胡冰霜.近十年艺术治疗在中国的应用情况及发展趋势[J].西南交通大学学报(社会科学版)2012,13(3).
- [5] 吴欣,李洋,王福顺.传统文化疗法对中国本土化心理治疗的启示[J].文化学刊,2016,1(1).
- [6] 晁利芹,赵雅辞.绘画与修身养性[J].中医多学科研究,2015,21(10).
- [7] 陶琳瑾.绘画治疗与学校心理咨询:一种新视野下的整合效应[J].中国组织工程研究与临床康复,2007,11(17).