

# 艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用

刘明娟

山西大同大学 山西大同 037009

**摘要:** 艺术疗法是一门非语言综合性心理疗法,它横跨艺术学、心理学和医学三大领域,在欧美国家已发展到相当高的职业化水平。艺术疗法以心理学原理为理论基础,以艺术的创造性思维为方法,是一门新兴且充满活力的心理疗法。其独特的治疗理论和技术,分别体现在治疗开始、过程和结束三个阶段。艺术治疗适用的范围广泛,既用于精神疾病、心理障碍方面,也用于一般人的心理发展。在青少年心理健康康复和教育中,艺术疗法的优势已日益凸显出来。目前,在治疗药物依赖症、人际交往障碍和灾后心理重建等方面,艺术治疗手段的运用已取得安全有效的心理辅导作用。

**关键词:** 艺术疗法; 心理健康教育; 课程改革

## Art therapy and its application in adolescent mental health education

Mingjuan Liu

Shanxi Datong University, Shanxi Datong 037009

**Abstract:** Art therapy is a non-verbal comprehensive psychotherapy, which spans the three major fields of art, psychology and medicine, and has developed to a quite high level of professionalism in European and American countries. Art therapy, based on the principles of psychology and the creative thinking of art, is a new and dynamic psychotherapy. Its unique treatment theory and technology are embodied in the three stages of beginning, process and end of treatment. Art therapy is applicable to a wide range, both for mental illness, mental disorders, and for the psychological development of the general person. In adolescent mental health rehabilitation and education, the advantages of art therapy have been increasingly highlighted. At present, the use of artistic treatment means has achieved a safe and effective psychological counseling effect in the treatment of drug dependence disease, interpersonal communication disorders and post-disaster psychological reconstruction.

**Keywords:** art therapy; mental health education; curriculum reform

### 引言:

很多青少年进入到一个社会性阶段的时候,生活上和学业上都会对他产生很大的影响,在这期间父母无法提供帮助,只能自行消化,这个时期心理上很容易出现问题,从而导致自身产生很大的压力,无论是教师还是父母都应该注重孩子内心的心理变化,帮助青少年在成长的过程中树立正确的人生观价值观世界观,在面对生活的坎坷困难时可以坚强勇敢地去面对,并且可以独立

解决问题,艺术化治疗方法是可以将青少年内心的抽象化问题撰文具体化的意识形态,让其在有趣的生活中转变自己的心理变化,同时可以很大程度的提升学习的积极性。狭义的艺术治疗仅指绘画的治疗,其意义与当时的情况有关。心理治疗基本上只是心理问题的解决,所以艺术治疗的概念是绘画治疗的默认概念。随着艺术治疗概念和方法的发展,艺术治疗的定义发生了变化。定位、融合媒体与技术的运用是艺术治疗的发展趋势,目前,艺术治疗泛指绘画、雕塑、工艺、书法、印章、表演、电影等视觉形式的治疗技术。现如今欧美等国外的国家在艺术治疗手段上已经达到了很大的境界,手段也更为丰富,范围也越来越广泛,包括医院诊所、社区

**作者简介:** 刘明娟(1979.05),女,汉族,山东省乳山市,硕士研究生,讲师,研究方向:青少年心理健康教育。

矫正、学校教育等等。我们国家对于艺术治疗的研究比较晚,所以我们更要努力的去学习并且学会运用这一心理疗法,为青少年的发展打下一个好的基础,本文介绍了艺术疗法的原理和过程,将通过展示这种疗法在艺术中的应用,提高人们对艺术疗法的理解。促进青少年心理健康教育的发展和普及。

### 一、青少年心理健康教学工作现状

青少年正处于成长的重要时期,是思想逐渐成熟、思维更加清晰化的重要阶段。如果想要从中看到心理问题,在一定程度上增加了很大的难度,今天,很多教师在教学时并没有从社会的实际情况出发,还存在一些比较落后的教学方法。传统的概念式教学方式无法引起学生对现代社会氛围的足够关注,也不了解心理建设的重要作用和心理健康对自身未来发展的关键影响。在实际教学过程中,很多老师认为内容不够全面,在教学时会忽略学生内心积极的心理一面。但是如果教师不深入了解学生的心理发展问题,就会导致学生对自己的认知有偏见,学生只会认为这样子对自己很不公平,也听不进去大人的教诲。心理健康教育课程不仅不会减轻学生的心理负担,反而会无形中增加学生的心理压力,使学生的心理环境更加复杂。将深沉的学习与学生的现实生活联系起来,结果学生对教学内容的理解只能停留在教材的文本中,学生在学习过程中学习到相关知识有时不能结合自己的实际情况去理解,学校和家长认为心理健康问题离学生很遥远,没有过多注意,学生学习了相关的知识也不会认真的理解体会,我们现在要提升学生学习心理知识的能力,拓展学生的心理认知,激发学生的学习潜能,潜移默化的过程中提高学习成绩和心理健康水平。

### 二、学生实用心理健康指导缺乏表现性艺术治疗

#### (一) 人员素质不足

传统的心理课程中,心理健康老师一般不会注重实践中的知识,反而只会强调课本上那些理论知识,很多专业的学术术语学生并不理解,目前艺术治疗是需要教师有一定的鉴赏能力的,需要在形势中快速的发现学生所拥有的问题,更重要的是需要与现实生活中实践相结合,如果没有一个系统的艺术治疗系统教学,心理学老师在一定程度上还是需要加强自身的素质。在以往对学生进行常规的心理健康教育中,负责心理咨询的教师只需学习心理学的专业知识,并将所学知识应用于心理辅导。这是对心理教育家整体能力的测试。教师心理有些夸张,整体素质有待提高。

#### (二) 重视外显教育,缺乏内隐教育

课程中有多种教育类型,包括表达性教育和隐性教育。心理健康教育是一门特殊的学科,与其他学科相比,残留因素的作用非常明显。课程的内容,也体现了导师的全貌。心理学老师人数少,当时的心理学老师很多,只能教授纯理论知识;老师自己的情况是不平等的,有的老师经常批评学生,总是看问题,看问题的程度。整个个人的接受度和透明度。心理学老师作为样本出现在学生面前。艺术在心理健康教育课程中为学生解决当前心理教育课程的困境,提高课程效果。高校学生心理健康”。行为教育、心理情景喜剧等提高教学质量。

#### (三) 治疗的手段有一定的局限性

艺术治疗方法多种多样,尤其是艺术类的治疗更是涵盖了多方面的研究,但是我国目前很多学校并不十分注重的治疗的重要性,反正对于传统教育更为需求旺盛,更多的是以讲解枯燥的课本知识为主要教学手段,这样的话艺术治疗就会存在一定的局限性,存在需要不高,除此之外,治疗过程中不标准,不够专业的问题也时有发生,即使组织了实践活动,也只是随意的走一个过场形式单一化。

### 三、使用表达性艺术疗法改善心理健康课程的最佳方法

#### (一) 表现性艺术疗法

认识心理健康课程的隐藏价值,有学者认为,九宫格绘画感官整合心理治疗法是日本开发的一种曼陀罗式治疗法<sup>[2]</sup>。让需要接受帮助的人在几个小时的时间里会画出自己的美术作品,通过美术作品就可以了解到这个人的心理情况和生活的一些想法,让学生自行创造自己在现实生活中所得到的创造灵感,根据自己的兴趣爱好发挥到九宫格的各个格子中,在这期间教师是不需要指导学生如何创作,一切的内容都让学生自行完成,教师需要在教学环境中将一些教学资源带入生活,让学生设计我的一天、我的一天学生、我的生活等主题。根据自己的喜好和理解。在给学生画的过程中,教师不需要向学生解释自己的创作思路,而是要给学生足够的时间去思考 and 玩耍,根据创建的表格、故事、主题、文字、图形和符号,询问学生他们在想什么,并尽可能地探索和扩展游客脑海中的图像。在执行着一项教学的时候教师要明白学生才是课堂的主人,老师只是附加,不要影响学生自己的思维发展,让学生更沉入的加入课堂的学习氛围中去,不影响学生的思想。让每个人都能体会到完成这件艺术作品的价值和重要性,让学生充分体会到自

己所成就的艺术,让学生深刻体会到一个事物的诞生是极其艰难的。还可以安抚学生的心灵,让学生摆脱课堂上的匆忙,对生活的思考更加微妙。艺术的教学方法可以更好地让学生体会到生命的价值,在提升学习的情况下加深自己的想象力,让学生在枯燥的学习中有一丝趣味性,同时在结介于艺术教学的过程中,教师要始终保持把学生作为教学的主体,把学生的兴趣作为出发点,在青少年进入艺术领域之后,头脑会变得更为活跃,借机找到自己的人生价值和信念,只有不断地思考才能让一个人真正的了解到自身的特点,优点加以发扬,缺点加以改正,对塑造更完美的人格有着举足轻重的重要性。

### (二) 人际交往的心理干预

处于青春期过渡期的个体,随着社会感知和情感体验的增加,逐渐呈现出人际交往的矛盾和压力。好奇心、叛逆和竞争能力不强,辨别是非和自控能力不强。一些青少年容易出现人际障碍的恶性循环,表现为在家中与父母关系不好、在学校不遵守校规、学习不自觉、激发不健康的娱乐活动等。认为团体治疗对椅子有很好的促进作用艺术治疗是以年龄组的主要发展群体为基础的。青少年问题,通常以多种方式引导例如,对于自我认同问题,治疗师可以通过以下建议来引导问题:自画像、我的世界、我的未来和团队成员的眼睛发现和探索自己为已知成员问题,治疗师可以通过建议讨论关系,如:理想的朋友或男朋友,你的身体等,消除心理防备。独立性,治疗师或领导者需要仔细的指导,并鼓励成员。例如,16岁的苏珊娜在集体治疗前不愿与成年人深入交流,她被锁定在强大的防御机制中,言语无法打开她的心扉。领导者使用该计划作为指导来“描绘她自己的问题”,苏珊很快就对该计划表现出强烈的担忧和沮丧。在团队的氛围中,苏珊意识到很多人都有同样的经历。苏珊在治疗前没有明显缓解,内心认知有所改善,接受和解决问题的热情有所提高。良好的指导对纠正青少年人际障碍具有适当的治疗作用。

### (三) 舞蹈艺术治疗

相比较与音乐艺术治疗,舞蹈治疗的主要作用是通过运动来释放自身的多巴胺,继而减轻自身的压力和烦躁,舞蹈是一个比其他运动更能让人产生愉悦感的运动,最大的帮助就是可以让人在快乐中达到对情绪的发泄,舞蹈需要和音乐来相结合才产生作用,心理治疗过程中,心理教师可以采用温和婉转的音乐伴随着舞蹈让学生达到舒缓身心的目标,根据不同的心理类型选用不同的音

乐舞蹈是为对症下药更为稳妥,舞蹈深受绝大多数青少年的喜爱,在舞蹈中孩子们可以放肆的追寻自己的内心而不需要担心新外界因素,在各种界限之间相互转换,跳舞可以在一定程度上激发学生自主创作和艺术灵感,把自己的内心的压抑通过舞蹈释放出来,所以相对比之下,跳舞治疗心理是比较受欢迎的一种治疗手段。

### (四) 突出课程的可实践性和实用性

在心理健康教学过程中,心理知识的传授难度很大,而理论知识在实践中的应用却是非常困难的。在实际教学过程中,要关注学生的实际问题,从实际问题入手,对学生自身进行分析,组织艺术创作或课堂欣赏等活动,让学生例如在解决存在的问题时在学生的爱中,可以离开学生。欣赏一些歌曲,让学生在欣赏歌曲的过程中了解爱的真谛,解决学生的心理问题。同时,学生也可以表达个人感情,培养良好的品格。在教学过程中要注重与实践的结合,不仅要关心理论知识的讲解,更要在课堂上更关注学生的变化,及时解决课堂上的随机事件。课堂了解全班。为此,教教师可积极组织学生参加集体沙盘游戏,让大师更清楚地了解自己的真实情况,引导学生学会欣赏发挥自己的优势,组织学生交流讨论,激发学生的积极性讲述自己的亲身经历,勇于表达自己的真实想法,让同学们更顺利的融入新的群体,找到自己的抱负学生可以在良好的集体氛围中健康成长,学生之间的交流,也能了解对方内心的真实想法。教师可以积极组织学生参加一系列的绘画活动。它可以反映一个人的发展历程,也可以看出一个人的性格。为了更好地理解学生,教师可以通过画笔组织学生画一件对你来说最重要的事情,结合学生的工作,老师必须做在精神层面上与学生交流,并抓住这个机会安顿下来水平问题。内心世界让学生在听音乐时得不到精神上的慰藉借款、内部不适和学生焦虑可以利用这个机会收回在创作和理解艺术作品的过程中,你可以对自己的精神世界有一个更清晰的认识。学生可以在艺术作品的魅力中发展认知神经科学的三个基本步骤,“脑-心-行为”,可以为了达到精神上的治愈,学生可以通过欣赏艺术作品来转变。身体行为。如果你在生活中遇到一些困难的问题,你会给自己一颗积极的心推理表明你可以及时摆脱负面情绪。

### 四、总结

青春期的心理特征和特殊困难是导致青少年易感、抑郁和不快乐的常见原因。而后果往往表现为极端行为、严重的情绪波动和其他并发症,如饮食失调、吸毒成瘾、

人际交往障碍、抑郁症等。艺术疗法的应用简单,不受来访者文化水平、绘画技巧和语言能力的限制,适用于广泛的交流应用。一种自尊、羞耻等,以降低个体的心理防御水平,将内心的矛盾和压抑的情绪转化为需要理解和解决的具体形象。包括强调无意识的外化和提取并帮助当事人解决内部冲突的精神分析理论;强调个人自我指导和恢复能力的人文主义思维;开放的理论框架有利于艺术治疗活力的发展和维持。在我国,艺术治疗是另一个新兴产业,其发展需要更多的关注和支持。

#### 参考文献:

- [1] 陈君.大学新生的社会支持与学校适应问题探析[J].武汉科技大学学报(社会科学版),2004,6(4):69-72.
- [2] 文娅茜.表达性艺术治疗在青少年心理健康教育中的应用研究[J].创新创业理论研究与实践,2019,2(3):196-197.
- [3] 朱怡霏.表达性艺术治疗在我国青少年心理健康教育中的应用研究[D].重庆:重庆大学,2019.
- [4] 罗琴.论艺术疗法在青少年心理健康教育中的运用[J].武汉纺织大学学报,2014,27(5):43-46.
- [5] 曾瑜芬,于秀丽.简析艺术治疗在高校心理健康教育中的应用[J].教育教学论坛,2013,5(32):166-167.
- [6] 杨臣,游宁宁.我国团体心理咨询的趋势性发展[J].教育学术月刊,2010,27(6):11-13.
- [7] 王祖承.艺术治疗[J].上海精神医学,2006,18(2):104-106.