

# 高中阶段基于提升心理品质的美育实践研究

赵岩

哈尔滨市第十三中学校 黑龙江 哈尔滨 150001

**【摘要】**：不良心理品质对中学生成长不利，所以，提升学生心理品质是学校教育，尤其是高中阶段教育中不可忽视的工作。美术本就是美育的主要手段，美术课程不仅可传授美术知识、绘画技能，还能帮助学生们建立良好的心理品质，提高审美水平，进而体验更加美好的人生，为今后步入大学和社会打好心理基础。本文对积极心理品质的内涵进行充分阐述，分析高中生心理问题及其成因，并以绘画和心理相结合的彩绘曼陀罗美育课程为例，对提升高中生心理品质进行深入的美育实践，以期通过美育课程培养高中生积极心理品质提供理论和实践上的探索依据。

**【关键词】**：高中；积极心理品质；彩绘曼陀罗；美育实践

## Research on Aesthetic Education Practice Based on Improving Psychological Quality in Senior High School

Yan Zhao

Harbin No.13 Middle School Heilongjiang Harbin 150001

**Abstract:** Bad psychological quality is harmful to the growth of middle school students. Therefore, improving students' psychological quality is a work that cannot be ignored in school education, especially in high school education. Art is the main means of aesthetic education. Art courses can not only teach art knowledge and painting skills, but also help students establish good psychological quality, improve aesthetic level, and then experience a better life, so as to lay a good psychological foundation for entering the University and society in the future. This paper fully expounds the connotation of positive psychological quality, analyzes the psychological problems of high school students and their causes, and takes the painting Datura aesthetic education course combining painting and psychology as an example to carry out in-depth aesthetic education practice to improve the psychological quality of high school students, in order to provide theoretical and practical exploration basis for cultivating high school students' positive psychological quality through the aesthetic education course.

**Keywords:** High school; Positive psychological quality; Painted Datura; Aesthetic education practice

基于心理健康在学生成长中的重要性，教育部对心理健康教育作出了明确规定，要求以多样化的形式开展该项交易，并构建成课内课外、教育指导、咨询自助等多种形式相结合的网络体系。心理健康一直属于学校的美育、德育环节，将艺术类课程和心理健康教育相结合，可有利于学生获得更好的心理体验和情感分享。曼陀罗心理疗法源自荣格的学说，我校在美育课程中研发了彩绘曼陀罗课程，通过让学生跟随着自己的直觉在圆中进行绘画创作，自由作画、填涂，即将“曼陀罗”作为一面镜子，让每名学生体验到自身的内心世界，以此来进行冥想、自我疏导，释放压力。

### 1 积极心理品质的内涵和意义

积极(Positive)在英文中有着“正向、肯定”的意思，积极的个体往往存在主观幸福感和乐观的天性，美德和力量是这种积极品质的核心，可成为战胜心理疾病的有力武器。积极心理品质中，主要涉及思想、情感、行为等多个维度。国外学者发现，积极心理品质有益身心健康、防治身心疾病、激发潜能和提升主观幸福感等途径来促进学生的成长成才。我国学者对积极心理品质的观点主要有：积极心理品质是一种持久、积极

的情感和体验；和消极相比，积极心理品质应能促进工作和学习绩效、增加主观幸福感、防止心理疾病<sup>[1]</sup>。在中央教育科学研究所研究中，则认为学生得积极心理品质包括认知、人际、情感、公正、节制和超越等六大维度共20项品质，并以此为基础先后开发出关于各个阶段学生和教师的积极品质量表。总的来说，积极心理品质可帮助个体较好地管理自己的情绪，从容应对挫折，拥有对问题良好的解决能力，是个体实现美好生活的重要心理基础。

### 2 美育是促进学生心理品质提高的重要途径

美育可通过社会中多层面的事物，发现其中所蕴含的自然、社会、艺术美，提高学生对美的理解和发现美的能力，形成良好的品格和心态。借助于对艺术作品的欣赏，帮助学生产生对美好事物及其属性感觉、联想的能力，获得美好、积极的情绪体验。因此，教育工作者应着重培养学生对美的心理感觉能力，通过欣赏感人的形象，帮助学生们构建起真、善、美的标准，形成良好的品格，积极向上的心态，以及稳定的情绪。其次，美育可培养学生健康的艺术素质，构建和谐的人际关系，让学生在过程中获得心理品质的提升。美的对象有着强烈

的吸引力,可以让学生在浓厚兴趣的激发下,在轻松的氛围中接受教育,并在学习中获得愉悦感。因此,在美育教学中,通过健康的艺术作品培养审美情趣,促进心理健康。构建合理的人际关系,让学生掌握正常的交往准则和技巧,正确处理和不同人之间的关系,尊重他人的同时,也让自己获得尊重<sup>[2]</sup>。再者,美育通过培养艺术活动能力,可同时提高学生的学习效率。既往研究发现,有着较强艺术活动能力的学生,往往同时具备美好的心灵和文明行为,而且在注意力、观察力、创造力等方面也往往强于一般学生,拥有非常强的求知欲和探索精神。学生在提高艺术活动能力的同时,会自觉将这些能力映射到其他学科学习中,认识到学习的价值和意义,并能在正确学习动机的指引下学会学习,做到胜不骄、败不馁,正确对待成功和挫折。

### 3 高中阶段学生情绪心理问题和成因

根据美国心理学家埃利斯的情绪ABC理论来看,负面心理和情绪并不是某一诱发事件直接引起,而是经历者对事件的解释和评价导致。高中阶段的学生处于青春期,在解释和评价某一事件时往往未能站在全面和客观的立场上,只看到了其中的片面现象,并会在评价中纳入一些个人情绪,因此,其心理问题的表现也不够成熟和理性。高中学生身心变化和周围环境、面对的学习压力等多种因素均有关,且彼此之间有着交互作用,不良心理和情绪问题也越来越显著,若未能对其进行妥善处理,可能导致心理冲突越来越激烈,甚至酿成不可预估的后果。总的来说,高中阶段学生普遍存在情绪波动大、强度大、掩饰性强的特点。这个阶段的学生自我意识开始变强,需要独立和被尊重,一旦他们觉得未能满足这些需要,而是处于别人的控制、要求下时,很可能出现不安、焦虑甚至愤怒的情绪,而且,在外界环境、压力、舆论等因素的影响下,学生很容易出现情绪不稳定的情况。青春期的学生多在情感上较为敏感,渴望成功,渴望获得别人的认同,但相对来说人生经历较浅,在对抗挫折上尚未形成坚定的意志,这就使得他们容易在顺境时得意忘形,遇到挫折时一蹶不振,处理事情不够理性,在情绪上两极分化明显。由于这个年纪的学生逐渐有了独立意识,开始有了自己的小秘密,不愿意完全处于父母、老师的监管下,即可能会有意识地掩饰和控制情绪,表现为沉默或其他的掩饰性行为。

造成上述问题的原因,主要与学生的心理、生理因素,学业压力,自我认识,人际关系和社会期望等方面有关。到了高中阶段,学生们开始注重自身的外在形象和在别人心目中的印象。若自我感觉和他人评价间相距较大,学生很容易产生烦恼,既想改变这种情况,又不知该怎么去做。在生理上,多数学生已出现了第二性征,若在相关教育上未能跟上,没有对学生身心变化情况进行适当疏导,也会使其成为学生情绪困扰的原因。学习是这个年龄段学生的中心任务,高中的学习强度和难

度远远大于以往任何一个阶段,在高考升学压力下,会给学生造成紧张的学习氛围,老师和父母的期望、学生间的竞争,也都可能会造成不良情绪心理。高中生心理逐渐成熟,渴望获得作为成人的权力,似乎觉得自己有能力去完成任何事;但由于身心毕竟未能完全成熟,却又无法恰当认识自己,对他人给自己的负面评价非常敏感,容易因此而引发较大情绪波动。多数中学生萌生交友需求,与父母长辈间关系日渐疏远,因此,作为子女的亲子关系,和朋友的人际沟通,作为学生的师生关系等等各种关系之间容易出现矛盾,也是引发心理负担的重要原因。此外,随着学生年龄增大,社会接触面也在逐渐增大,这个过程中必然会给学生带来社会环境、道德、生存法则等方面的冲击,也可能会造成不良心理。

### 4 曼陀罗彩绘课程对高中学生心理健康的作用

彩绘曼陀罗本是心理健康艺术治疗中的一种手段,受到多数工作坊和大众喜爱。参与曼陀罗创作中的人,会感受到其舒缓身心的力量。这种绘画方式不仅能释放情绪,帮助人们摆脱旧的思考模式,还能让他们看到自己内心的丰富多彩<sup>[3]</sup>。高中生正处于人生的转折期,容易受到来自学习、父母、老师、社会等多方面的压力,让他们产生情绪上的波动,进而引发负面心理。再加上部分学生并不愿意沟通,也不承认自己的负面心理,在下降的学习成绩和负面心理之间形成恶性循环,容易影响学生的人格健康。

彩绘曼陀罗就是一个由绘画和积极心理学相结合的美育课程方式,可达到帮助学生们调节情绪的作用。从以往的实践结果来看,不少学生都能在作画过程中逐渐进入平静状态,进而获得积极、愉悦的情绪。彩绘曼陀罗是一种非语言艺术表达,可让学生在作画时产生自由联想,稳定和调节自身情感,释放精神压力。绘画过程中,可启动“曼陀罗—自性”效应,增加学生的安全感和自我力量,提高应对外界变化的勇气,关注自我成长,并能培养自信心。曼陀罗象征着对立统一,在绘画过程中,学生会不自觉地受到影响,对自己的人格面具进行整合,不断修复内心创伤,达到人格方面的完善。当然,在课程实施时,需要帮助学生们建立起一定的认识自我的能力,引导他们进行对自我的积极探索,并能用象征性语言进行表达,这样,才能起到良好的心理健康教育效果。

### 5 彩绘曼陀罗提升学生心理品质的美育实践

#### 5.1 活动流程

作为一种心理学工具,彩绘曼陀罗兼具游戏、音乐、舞蹈等艺术表达性治疗效果,可帮助学生投射情感,表达内心。曼陀罗的结构性涂色有利于缓解焦虑,启动无意识中自性原型,提高自我觉察和主观幸福感。

开始课程前,需预先准备好曼陀罗绘制模板——一个空白的圆;准备各种画笔,如彩铅、油画棒、水彩笔等,便于学生们

自由选择;准备适合冥想、帮助学生情绪进入到平静状态的音乐;保证课程教室环境的安静和整洁。

准备绘画前,先由老师向学生们介绍该项绘画课程的理论意义,再在音乐环境下带领学生们进入5-8分钟的冥想状态,逐渐抛除杂念,放松身心。之后,让学生们自由选择画笔创作曼陀罗,提醒他们跟着自己的想象、情感方向进行创作,而无需考虑所选颜色、线条是否符合逻辑或大众审美,不要有任何顾忌或犹豫。若他们在创作中脑海中出现的场景或人物已超出了他们的绘画能力,可用意象符号代替。

待创作结束,让每名学生为自己的创作命名,写上作画时间和自己的姓名。将画作在班级内进行分享,向别的学生讲述自己绘画时的感受,相互讨论从对方的画作中获得什么情感体验。整个课程中,老师不分析画作含义,仅仅在作画过程中给予一定引导。课程结束前,让学生对本次课程的感受进行总结,并通过填写调查问卷表达学生的收获,并提出对课程的建议。

### 5.2 彩绘曼陀罗课程的实践效果

通过该项课程发现,多数学生在作画时都无意识地将自己代入画作中,不仅有描述自己观点、想法的部分,还表达了内心情绪,表达着对未来的向往,以及自我认知。无论是作画还是分享过程,学生们都通过曼陀罗绘画进行了内心的整合。除此之外,也有不少学生的作品中都充满了天马行空的想象力,在创作、欣赏和分享过程时,从曼陀罗中吸取艺术的美感,形成曼陀罗、学生个体之间的相互作用,在整个创造、感受和欣

赏美的过程中放松身心、释放压力。尤其是最后的总结环节,最多的总结关键词就是放松、解压。

在填写的调查问卷中,多数学生都认为自己在创作中很专注,在舒缓音乐背景下,能做到心无旁骛的绘画,他们全身心地投入绘画中,跟随自己的想法、意识流去描绘自己的内心,当他们作画时,便会更专注于自己的内心世界,更深入而全面地认识和思考自己。此外,在分享环节中,多数学生会习惯于用谦虚的表达开头,而老师则负责引导学生,让他们知晓每一幅作品都值得被欣赏,在这种正向鼓励下,由其他学生发现画作中的优点,用夸奖给发言学生带来力量,增加学生的获得感和成就感,帮助他们建立起自信。在分享和介绍时,学生们会感觉到自己被关注和被倾听,形成愉悦的体验,并将这种美好的情感传递下去,不仅培养学生的自信心,也让他们学会倾听和赞美<sup>[4]</sup>。

### 6 结语

总之,心理品质在学生的成长中至关重要。作为高中阶段的学生,因面临巨大的升学压力,再加上生理心理、家庭社会等各个方面的因素,容易产生各种不良心理、情绪。而美育是一种有效提升心理品质的教学手段。在心理品质提升理念下,学校可将美育、艺术、心理教育相结合,开发有助于释放情绪、缓解压力、帮助学生们更好地认识自我的彩绘曼陀罗课程,通过创作、分享和总结,帮助学生们提高专注力,认识自我,培养自信,真正提高自身的心理品质。

### 参考文献:

- [1] 陈浩.多维并举,培养学生的积极心理品质[J].教育研究与评论,2022(2):86-88.
- [2] 王忠,段懿珊.陶瓷文化美育在当代大学生心理健康教育中的引导模式探究[J].美术教育研究,2022(6):146-147.
- [3] 黄金丹,罗凯,孟应敏,等.关于艺术治疗对改善大学生情绪问题的探讨-以彩绘曼陀罗为例[J].智库时代,2019(49):169-170.
- [4] 徐明霞.艺术设计专业信息化课程建设路径探索[J].设计艺术研究,2019,9(06):31-34+49.

作者简介:赵岩(1979年1月-)女,汉,辽宁建昌,大学本科,中教一级,研究方向:美育课程研究。

本文为黑龙江省教育学会2022年度教育科学研究“十四五”规划课题“高中阶段基于心理品质提升理念的美育实践研究”(课题编号:kt2022031920375587091)的研究成果。