

曼陀罗绘画对大学生情绪状态的应用研究

张 茜

江苏师范大学文学院 江苏 徐州 221000

【摘要】：心理育人，高校思想政治工作十大育人体系之一，近年来面临着更加严峻的挑战。曼陀罗绘画作为一种具有心理评估和心理治疗的双重艺术性咨询方式，在多种研究中显示其具有缓解心理压力，调节不良情绪的作用。本文从曼陀罗理论机制和具体实践措施两方面探讨研究其对当代大学生情绪状态的心理调适作用，即探索了大学生心理健康教育的新途径，又为大学生心理健康发展提供长期保障，从而提升大学生心理健康水平，实现高校心理育人的发展要求。

【关键词】：心理育人，曼陀罗绘画治疗，大学生心理健康

The Applied Research of Mandala Painting to the Emotional State of College Students

Qian Zhang

College of Science and Literature of Jiangsu Normal University Jiangsu Xuzhou 221000

Abstract: Psychological education, one of the top ten educational systems of ideological and political work in colleges and universities, is facing more severe challenges in recent years. As a kind of artistic counseling with psychological evaluation and psychotherapy, Mandala painting has been shown to relieve psychological pressure and regulate bad emotions in a variety of studies. In this paper, from two aspects of datura theoretical mechanism and concrete practice measures to explore the research on the contemporary college students' emotional state of mental adjustment, explore the new ways of college students' psychological health education teaching, and provide long-term support for the development of college students' mental health, so as to enhance the level of college students' mental health and the development request for psychological education in colleges and universities.

Keywords: Psychological education; Mandala painting treatment; College students' mental health

心理育人，高校思想政治工作十大育人体系之一，近年来因为环境的影响面临着更加严峻的挑战。部分学校常态化校园封闭式管理模式，虽然带来了相对独立安全的空间环境，但极易容易使得大学生在心理上产生一种压抑感。再加上线上教学活动，过度依赖网络而脱离团体环境，缺乏面对面的亲近感和群体归属感等原因，焦虑、紧张、消极、烦躁等不稳定的心理状态与不健康的心理疾病在校园里常见，大学生心理健康状况日益严峻。

曼陀罗绘画心理疗法是一种简单、操作性强的艺术心理疗法，它不受绘画环境和心理健康教育的特殊性的制约，容易后期自行练习学习，非常适用于特殊时期大学生心理健康的长期调适工作。本文从曼陀罗绘画心理疗法的理论机制和实践措施两方面探讨研究其对当代大学生情绪状态的心理调适作用，从而提升心理健康水平，实现高校心理育人的思想作用。

1 曼陀罗绘画治疗对大学生情绪状态的内在调适机制

“曼陀罗”这个词语来自于梵语，一般为圆形为主的相互对称图案。曼陀罗绘画心理疗法源自于心理学家荣格的自性理论，38岁的荣格遭遇职业发展瓶颈后，开始不一样的自我探索，他通过将梦境、思想及所绘图画加以记录，并跟随内心的冲动，在日记中描绘成圆形图案。后来他发现这些圆形图画具有神奇的疗愈作用，整合了自己的状态。荣格在进行了大量的实践探

索后，发现了每个人的原型都是分裂的，曼陀罗借助神秘几何学的色彩内涵，协助原型进行了自我整合。曼陀罗绘画是表达性心理艺术治疗的一种重要形式，与房树人、自画像、意中人等一样都运用了投射理论、自性理论以及色彩的心理效应。

1.1 投射理论

投射是一种心理防御机制，是指个体在表达过程中，通过一些事物无意识地将自身的性格、情绪状态和未来愿景展现出来，这是一个无意识的过程，投射理论也是艺术治疗的重要理论之一。“在一些心理障碍或者负性情绪面前，语言描述往往是苍白无力的，我们无法单纯地使用语言来改变脑中的意象，更不可能解决那些很难改变的心理障碍”^[1]。更多的时候，人们总是不愿意回忆自身的痛苦经历或因为选择其他原因而隐瞒实情，这也是心理咨询阻抗形成的主要原因。曼陀罗绘画可以作为载体投射或宣泄这种负性心理状态，而人们则可作为旁观者的角度去感受和理解，这既保证了个体内在人格的稳定性，又降低了压力焦虑水平，同时呈现出内心深处隐藏的情感状态，这就是一种保护和整合的功能，在曼陀罗绘画过程中，每一点、每一条线、每一种色彩都是透过投影的理论而存在的。曼陀罗绘画可以帮助我们接触到大学生的心灵世界，并使其具体可视化。学生还可以通过单独画曼陀罗，放松心情，缓解紧张焦虑感，提高自己的精神状态，维持稳定的心理健康水平。

1.2 自性化理论

在荣格的心理学流派体系中,存在普通意义上的自我,一种主观的自我认同感;而在每个人的内心深处,还存在着一种内在的自我,荣格称之为“自性”。荣格曾经说过:“自我是地球,自性是太阳,自性化就等于是日心说。”当我们围绕着自性去探索自己,认识自己,整合自己,并最终完成自我独特性的实现时,过程中的每一步的自我人格的完善和发展称之为自性化。

每个人的观念和情感角度不同,会形成独特的难以觉察的情绪结点,可以说每个个体都有属于自身的情绪结点,这些结点在潜意识中对个体的情绪和行为发生着作用,影响着我们的自性化。如果它们没有被个体所觉察,就会不断地在潜意识中影响着个体的心理和行为,而一旦个体觉察并体验了情绪结点的存在,它就失去控制个体的力量。在自性化过程中,人们对于情绪结点也需要进行充分的觉察。曼陀罗绘画可以更加直观地帮助我们观察这些情绪状态,它通过圆形或方形的圈,环抱闭合的图形能够给绘画者带来心理上的温暖和安全感,而在这种环境中,绘画家就可以更好地直面自己的内心,感受着内心真实的想法,通过线条、色彩、花纹等意象来表现内心的矛盾,表达自己,觉察自己,从而达到整合冲突追求自性的功能。

1.3 色彩的心理效应

有研究表明,“当被试处在一个红色墙壁的房间时,人会变得焦躁不安;而当被试处在一个蓝色墙壁的房间时,人的情绪会比较平静”^[2]

我们生活在丰富多彩的世界里,不同颜色的视觉体验引发着不同的心理状态。例如,红色大多代表的热情、权利和积极;紫色代表高贵和富有创造力;橙色可能暗示着努力地奋斗、强烈的认同感;黄色容易使人联想到太阳代表着温暖有活力;绿色象征自然代表着成长、新生、充满希望;而蓝色与大海天空呼应,有着冷静、平和、包容的感觉等等。多数研究结果表明:绘画者可以通过使用的颜色和颜色的搭配来表达自我的情绪状态,而这种表达本身就有治疗舒缓情绪的作用。曼陀罗绘画的治疗机制,即绘画者可以通过象征的方式使用色彩去呈现自己内心的对立与冲突,从而释放情绪,维持稳定和谐心理状态,从而达到自身成长和整合自我的功能。

有的时候语言是软弱无力的,有些内在情感也难以用言语表达,通过绘画治疗,可以很好地进入到学生的内心精神世界,搭建起一座连接意识和潜意识的桥梁;绘画治疗能有效地减少学生的心理防卫阻抗,使他们能够更好地表现出真实的内心,并能更好地理解学生的心理状态,有效地克服一些言语不能解决的情感问题。

2 曼陀罗绘画心理治疗在大学生心理咨询中的实施过程

曼陀罗绘画心理治疗可以分为个体绘画治疗和团体绘画治疗。在个体绘画中,曼陀罗心理治疗通过投射机制减少心理咨询的阻抗,维稳来访者的焦虑情感状态,进而改善提升其积极的心理品质。而在团体咨询中,绘画曼陀罗绘画可以提升团队的集体亲密感和相互之间的个体认同感,并能唤起内部自我整合的功能。

曼陀罗绘画是既具有评估作用又具有治疗作用的心理技术,可自测也可咨询师他测,操作简单方便不受专业限制。本文主要从曼陀罗绘画技术在大学生心理个案咨询中的实施过程展开探讨,具体实施过程分为三个阶段。

2.1 准备阶段——入静

对于初次接触曼陀罗绘画的大学生们,可以先简单地介绍曼陀罗的起源和理论基础,帮助其理解曼陀罗绘画背后的心理治疗机制,从而认真对待整个绘画过程,获得更好的咨询效果。环境准备:安静明亮而独立的环境可以带来心理上的安全感,帮助学生更好地投入绘画探索之旅。物品准备:彩铅、结构性曼陀罗或非结构性曼陀罗图片若干。一般在前几次咨询中,更侧重于自我表达和发泄情绪,所以更多的使用结构性曼陀罗的图形。之后可让学生自行选择结构性或者非结构性的曼陀罗的图形,让学生通过自由作画、涂色和创造来进一步认识自我和整合状态。心理准备:播放一支轻柔温暖的音乐,引导学生将注意力到自己的呼吸上,集中精神,放松身心,让自己沉浸在自己的想象王国中,体会当下的情绪和思想。这里如果是独自绘画曼陀罗,也可以选择练习一段瑜伽或者使用动态的放松方法如肌肉放松法等,让内心变得平静平和就可以了。

给曼陀罗绘画中加入一段简单的指导语,即可以作为绘画正式开始的提醒,又能帮助大学生更加重视此次心理咨询,真诚对待,投入作画,从而更有效的发挥绘画治疗的作用。

指导语:

一张白纸,一个点,一个圆,开始一步一步地进入我们的想象王国。

一段音乐,一片图形,一些想象,便可开始发现我们的艺术之旅。

慢慢地,从笔锋中流出的,是内心的真实;颜色悄然展现,是自我的启迪。

你不需要会画画,不需要了解什么所谓高深的理论分析,只需要放下思考,回到当下,静心感受,然后,色彩和图案就会随着你的心,你的笔触,栩栩如生地出现在你的面前。如果你觉得准备好了,就可以自由的开始你的探索绘画之旅了。

