

美术治疗在大学生心理健康教育中的应用

□ 平 莉

摘 要: 艺术治疗在促进人的精神、身体、情感状态的康复方面有着特殊功效,是释放情感、舒缓压力、安抚情绪的有效手段,其服务对象从精神病患者、特殊儿童等人群逐渐扩展为有特殊需要的普通人群,在现代社会发挥着越来越重要的作用。文章以美术治疗为例,探讨艺术治疗应用于大学生心理健康教育的可行性和有效性。

关键词: 艺术治疗;美术治疗;大学生;心理健康教育

作者简介: 平莉,南京特殊教育师范学院美术与设计学院副教授。(江苏 南京 210038)

基金项目: 本文系江苏省高等教育教改课题“基于国家课程标准的‘特殊学校美术课程与教学论’教学改革及教学资源建设”(项目编号 2017JSJG25)、2018 年度江苏省高校哲学社会科学研究(基金)项目“艺术媒才介入成长团体——提升大学生自我概念研究”(项目编号 2018SJA0633)的阶段性成果之一。

DOI:10.19865/j.cnki.xxdj.2020.16.011

中图分类号:G41

文献标识码:A

文章编号:1007-5968(2020)08-0034-02

艺术治疗起源于 20 世纪 40 年代后期,通常是指把艺术应用于心理学的治疗方案,通过艺术治疗师、患者和艺术作品三者的互动,即借助艺术创作过程和患者对创作的反思,促进其精神、身体和情感状态的康复。^[1]艺术疗法有广义和狭义之分,广义上泛指运用任何艺术手段的治疗方式,狭义上是指以某种特定的艺术类型为主的治疗方式。作为艺术治疗的一种方式,美术治疗有其独特的作用,除了发现、安抚、治愈人们的情绪和心理创伤问题,还可以使受访者的自我形象、自尊或自我概念、社交技术等得到提升,促进语言的发展与认知功能的改善。^[2]如今,高等教育不仅注重知识传授,而且关注培育大学生的高尚品德、完善人格和审美能力。在大学生心理健康教育和咨询中,美术治疗能够科学、有效地解决大学生日常人际交往、情绪情感等问题。本文以美术治疗为例,探讨艺术治疗在大学生心理健康教育中的应用。

一、美术治疗的学理阐释

作为一个独立的学科,艺术治疗引入我国的时间不长,整体而言处于起步阶段。根据台湾艺术治疗学会(2005)的定义,艺术治疗的过程是艺术治疗师为患者提供一个安全的空间,彼此之间建立一种互相信任的治疗关系,患者在治疗过程中,通过艺术媒介从事视觉心象的创造性艺术表达,并借此反映个人的发展、能力、人格、兴趣与意念、潜意识与内心

的情感态度。美术治疗即以美术(包括绘画、雕刻等视觉艺术)治疗为主要方式。格瑞德和帕提斯认为,艺术创作即是治疗,绘画这一心灵介质具有神奇功用,“绘画不仅可以增进沟通和表达,提供乐趣、掌控感以及成就感,作画的过程也有助于心理疾病的改善。绘画和治疗之间的交互作用可以评估治疗的过程,并澄清人格的内在动力,以及揭露隐藏的冲突。绘画催化儿童的自发性,并帮助受阻的青少年远离个人发展上的关卡。绘画亦可以帮助成人辨认在其行为当中反复发生的主题,并专注在最凸显的问题上”^[3]。

绘画在我国古代就曾作为医家治疗的辅助手段。中国古人用“心”来表示人的心理、心灵与精神世界。古人作画讲究道艺结合,以艺入道,以思想为绘画的灵魂,着眼于造化自然,领会超越自然和人生之上的妙道。作品潜藏着画家的人生态度和价值选择,彰显出丰富的审美意蕴和高远的人生追求。艺术不只是描写自然的形式,不应只追求精湛的技法、动人的构思,还应追求深刻的思想以及内在自我的天然流露,使精神进入“天人合一”的境界。

美术治疗中,咨询师可以通过来访者的绘画作品来分析其主要行为。分析一幅绘画不仅要从画面大小、位置、笔触力度、颜色着手,还要注重其中添加、去除、修改和夸张内容的象征意义。一般而言,绘画内容的位置和笔触力度代表了不同的含义,也

对应着来访者不同的心理状态和内心情感。

二、美术治疗应用于大学生心理健康教育的可行性

当今社会,大学生在感受社会巨大变迁的同时,也面临着环境变化而引起的自我意识的改变。原有的“我”被分化,理想的“我”时常被怀疑,客观的“我”常常充满矛盾,再加上校园环境的单一、社会经验的缺乏,在内外作用力之下,部分大学生出现了焦虑、悲观等消极情绪。长此以往,他们很容易陷入自我否定、自我厌恶,从而影响个人健康成长。

在此背景下,如何提升高校心理健康教育与咨询的科学化水平尤为重要。以言语为媒介的现代心理治疗,往往不太适合处理情绪障碍、创伤体验等以情绪困扰为主要症状的心理问题。一方面,当大学生面临情感创伤或社交压力时,他们可能因为含蓄、害羞而不愿主动描述自己的状况,如果采取对话的形式进行心理健康教育与咨询,有可能因为沟通不畅而影响教育与咨询效果。美术治疗运用绘画等视觉方式,通过画面视觉直接呈现来访者内心的情感波动和情绪变化,可以在很大程度上规避这一影响。对大学生进行心理健康教育与咨询时,治疗师通过绘画打开与大学生沟通的大门,能够有效打消他们的顾虑。

另一方面,人们过往经历的创伤很容易被记忆隐藏起来,有些记忆与创伤甚至是个体无法认识与面对的。而绘画体现出的信息量往往优于言语所表达的,绘画作品甚至能够呈现出一种跨越时空的状态。美术治疗通过绘画的方式投射出大学生的感受、冲突与想法,能够突破语言表达准确性的制约。治疗师对大学生所作画面中的形象、线条的轻重缓急、所画物体的位置等细节进行分析,运用心理学、精神分析学等手段帮助他们认识自我、从现有的困境中走出来。

艺术本身就是人类一种修身养性的活动,具有很强的治愈性。自古就有文人喜好托物言志、寄情山水,寻求生命中别样的快乐与洒脱。在美术治疗中,大学生也可以将自己的愤怒、不满等情绪冲突转移至画面中,将其转化为一些形象的、具有力量感的线条。当这些冲突一一在纸上得到宣泄的时候,他们的感情也会得到升华,从而归于平静。

“美术教育是美育的重组成部分,对塑造美好心灵具有重要作用”,习近平总书记在给中央美术学院老教授回信时强调,“做好美育工作弘扬中华美育精神,让祖国青年一代身心都健康成长”。^[4]美育工作

对于大学生的成长起着至关重要的作用,有助于其培养品质、完善人格,从而实现健康成长。美术创作、欣赏过程都是审美的体验,是超越于一般具象的认识方式。美术治疗通过美育的方式实现对大学生来访者内心的把控与感化,运用视觉形象和审美意蕴,让大学生来访者获得真实的情感体验和审美接受。

三、运用美术治疗进行大学生心理健康教育的案例分析

运用美术治疗进行大学生心理健康教育,除了一对一的方式外,团体美术治疗也是一种有效方式。团体美术治疗主要分为引导绘画、表述绘画、分析绘画三个部分。它以绘画为中心将团体成员联系起来,让他们重新审视、反省自己,并渐渐催生一种凝聚力。团体美术治疗给所有成员提供一个明确的方向,并促成他们形成同理心与关联性。在此过程中,大家共同讨论一个主题,彼此分享创作的过程与感受。团体美术治疗本身就具有正向作用,具有疗愈效果。首先,对于大学生群体来说,这种方式易于接受,成员与成员之间易于建立一种轻松的气氛。其次,这些绘画作品呈现了个人深处的经验,同时还呈现了成员之间的关系。团体活动过程中所营造出来的温暖、信任与支持氛围,促使大学生敞开心扉、接纳别人、自我审视,从而进一步深化自我认知,学会接纳他人,为其他人提供支持和力量。本文以一次团体美术治疗为例进行分析。

研究地点与参与对象。研究地点设在学校艺术治疗室,一位治疗师和一位助理共同进行为期两个月共八次的团体美术治疗,治疗对象是从众多报名者中筛选出来的六名学生。他们的主要问题在于人际交往、情感问题等方面,治疗师对学生的具体情况事先予以评分,为后期评估做好准备。

观察与记录。本次研究为期两个月,每周一次,每次分为三个部分。第一部分为准备、回顾;第二部分为绘画、手工等活动;第三部分为收拾、结束。每部分活动时间和内容可以进行微调。参与治疗的助理主要协同观察、记录学生的行为改变,比如彼此夸奖、对其他成员表示关心、有同理心、积极改变自我等。

结果与分析。在治疗结束后,分别对参与的学生进行回访与调查。对于参与者来说,虽然有一些同学对绘画作品表示不满意,但大家都对治疗过程中的绘画环节、接力环节等表示肯定。在两个月后,治疗师和助理又对所有成员进行(下转第 53 页)

要从文化传统、社会体制等多个方面进行客观全面的分析,让学生充分了解中国特色社会主义法治理论的形成与发展过程,牢固树立社会主义法治信仰。第四,法学专业教师要坚定理想信念,带头践行社会主义核心价值观,培养学生的家国情怀,引导学生从历史整体的角度审视依法治国进程中存在的问题。

3. 法学专业“课程思政”教学改革应遵循分阶段育人原则。所谓分阶段育人,是指在教学安排上科学地设置分阶段教育主题,有计划、有重点、有步骤地开展教学活动,使法学专业“课程思政”教学改革循序渐进、层次分明,从而有效达成立德树人的目的。首先,大一是专业学习的基础阶段,很多大一新生对于专业学习既好奇又懵懂,有着强烈的求知欲,正是扣好“第一粒扣子”的最佳启蒙时期。法学各专业课教师要充分挖掘“法理学”“中国法制史”“宪法学”等专业基础课中的思想政治教育资源,用马克思主义的法治观、人权观和社会主义核心价值观对学生进行价值引领。其次,大二、大三阶段是专业学习的关键时期,这一阶段的学生对专业学习已经基本适应。此时,要着重在法学核心课程如“刑法”“民

法”“经济法”“商法”等课程教学中挖掘思想政治教育元素,结合有社会重大影响的案件及热点问题多角度地引导学生对国情、社情进行深入思考,提高学生的专业认知水平,培养学生的法律思维能力。再次,大四阶段是专业学习的冲刺阶段,这一阶段的学生面临着实习、毕业、前途等各种问题。此阶段要着重加强法律职业伦理教育,培育学生关注社会、服务社会的公益服务精神和法律职业伦理。因此,教师要在课程教学中进一步提升学生对法律职业精神的认知、认同和尊崇,帮助学生树立正确的择业观、就业观,引导学生树立坚定的中国特色社会主义理想信念。

参考文献:

- [1] 时显群.法学专业“课程思政”教学改革探索[J].学校党建与思想教育,2020,(4).
- [2] 李哲.思想政治教育 with 法学教育的融合问题研究[J].知与行,2017,(4).

责任编辑 朱雁

(上接第 35 页)回访,并对治疗效果作总结。首先,大部分学生情绪得到缓解,大家不约而同地表示,通过治疗中宣泄情绪、调整状态,不良情绪得到了平复和缓解。其次,部分学生对自己有了更深层的认识,自我认同感得到增强。再次,部分学生能够把治疗过程中的经验应用到日常生活中,提高了自身的社会交往能力。

团体美术治疗实践证明,将美术治疗应用于大学生心理健康教育是可行的、有效的。在实施过程中,需要注意以下几个方面:首先,美术治疗相关的硬件设施要有保障。场地的大小、桌椅板凳的配备、环境的布置,以及绘画材料的准备,都要符合美术治疗的要求。其次,在美术治疗中要做好充分准备。很多大学生不一定擅长绘画,绘画的相关要求可能会让他感到为难,此时,治疗师需要掌握一定的美术教学方法,引导大学生尽快投入到绘画中。再次,治疗师对作品的分析要依据大学生的症状程度予以区

别对待,要充分尊重大学生的意愿。既不能过度分析而浪费时间,也不能过于简单地解读画面中的信息,更不能泄露学生隐私。

参考文献:

- [1] [英]大卫·爱德华兹.艺术疗法[M].黄贇琳,孙传捷,译.重庆:重庆大学出版社,2016.
- [2] [美]Gerald D.Oster,Patricia Gould.绘画评估与治疗:心理卫生专业人员指南[M].吕俊宏,刘静女,译.台北:心理出版社,2002.
- [3] 宋兴川.绘画与心理治疗[M].厦门:厦门大学出版社,2013.
- [4] 习近平给中央美术学院老教授回信强调:做好美育工作弘扬中华美育精神 让祖国青年一代身心都健康成长[J].人民日报,2018-08-31(1).

责任编辑 罗佳