

自愈与成长： 表达性艺术治疗融入高中心理课堂的探索

◎ 俞雷（江苏省梁丰高级中学，张家港 215600）

摘要：表达性艺术治疗作为心理学界新兴的心理辅导方式，因其具有体验性、多样性和创造性的特点为专业人士所喜爱。在高中心理课堂中融入表达性艺术治疗是一种崭新的探索和实践，它能够降低学生的防御心理，让学生全身心投入课堂活动，在心理教师的引导下积极觉察、思考和碰撞，释放压力，彼此赋能。结合高中心理课堂教学实践，阐述了绘画、音乐、沙盘和OH卡牌四种表达性艺术治疗形式的操作方法和需要注意的问题。

关键词：表达性艺术治疗；绘画心理治疗；音乐心理治疗；沙盘心理治疗；OH卡牌心理治疗

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2023) 03-0037-03

高中生正处于青春期后期，生理和心理发生着急遽变化，同时面临着诸多人生课题，如学业发展、人际交往、生涯规划等。高中阶段是个体在成熟之前所度过的最后一个阶段，在这个阶段中所形成的许多个性特点都将对未来人生阶段的发展产生直接影响。心理课是学校开展心理健康教育的主要载体之一，很多高中学校都开设了心理课。近年来，我校把表达性艺术治疗（expressive arts therapy）作为团体心理辅导的一种有效手段引入高中心理课堂，旨在让学生降低心理防御，在轻松愉快的氛围中自我表露、自我觉察、自我整合，促进学生心灵的自愈和成长，效果较好。

表达性艺术治疗萌生于20世纪六七十年代，理论基础是分析心理学中的心理投射理论^{〔1〕}。作为非言语心理治疗，它借助绘画、舞蹈、音乐、心理剧、心灵卡牌、沙盘、文学作品、陶艺、制作手工等多种艺术形式，突破意识的限制，引导个体积极和潜意识沟通，不仅可以直接帮助个体宣泄、体验、反思、整理自己被言语压抑的情绪情感，解决心理上的困扰，还能激发个体的创造性，用艺术作品的形式投射出难以用言语表达出来的内心矛盾，重新厘清困扰自己的“卡点”所在，使个人内在和外在和谐统一，人格获得重整和完善。

总体来说，表达性艺术治疗运用于心理课堂具有以下优势：（1）强调体验性，让学生在体验中

感受、创造和成长。学生欣赏一幅画和创作一幅画带来的心灵成长是有很大区别的：前者调动的仅仅是视觉感官和大脑，而后者需要投入更多的感官参与，要用脑去设计，用眼去观察，用笔描绘，整个人都完全沉浸在画画中，这样的体验会让个体有更多的思考和感悟。（2）多样性。表达性艺术治疗包含多种技术，给参与者带来的感受是不一样的，激发出来的东西也是不同的。不同的感官联系着不同的感受，有的人对听觉敏感，更喜欢音乐疗法；有的人对动觉敏感，更喜欢身体舞动；有的人对图画敏感，更喜欢绘画疗法；还有些人对触觉敏感，更喜欢沙盘疗法。多样化的技术可以激发个体不同感觉的灵敏度，满足不同感官的需要；可以变换出更多的课堂内容和课堂形式，满足心理课的需要。（3）创造性。表达性艺术治疗应用于心理课堂，学生在心理教师的引导下自由表达，创造出自己独特的作品。同样的引导，不同的学生会创作出不同的作品，同一个学生不同时期会创作出不同的作品，学生身上的创作潜能由此被激发出来。同时，这份“艺术呈现”被看见、被欣赏后，学生身上会焕发出新的生命力，生命状态从此改变。

下文将着重阐述表达性艺术治疗融入高中心理课堂的实践。

一、绘画心理治疗

绘画心理治疗是指通过画笔、颜料、纸张等美

术工具来引导个体表达、释放、化解潜意识中的情绪和内心矛盾的心理治疗方法^[2]。心理教师在课堂上应用绘画心理治疗的方法,有助于引导学生更好地觉察自己,触发心灵的自愈和成长。

在高中心理课堂中,以下三种绘画心理治疗形式使用得较多:一是不作任何要求的自由涂鸦,例如在考前的减压课堂中及心理危机干预团辅活动的导入过程中,引导学生通过自由涂鸦的形式释放内心的压力和情绪。二是心理教师设定主题绘画内容,例如在新生适应主题心理课上,让学生设计“创意名片”,通过绘画的形式介绍自己;在探索“我和我的家庭”主题课上,让学生绘制“家庭原子图”,通过绘画、粘贴的形式呈现自己的人际关系。这些贴合主题内容的绘画活动学生很喜欢,上手也很快。三是引导学生对尚未全部完成的绘画作品进行增补的多维添加画创作,例如在情绪课堂上,让学生通过在一条波浪线上任意添加文字、符号、图片等表达对情绪的理解,增添了课堂的趣味性。

将绘画元素融入心理课堂的教学实践中,可参照“创作—分享—整合—反思”四个步骤来操作:(1)学生按照要求创作作品。(2)小组成员交流分享作品。(3)心理教师播放轻音乐,让学生在冥想中进行整合,也可以对画面进行重建和补充,思考这幅画给自己带来的启示。其中,创作和分享是最生动的两个环节,在实践中学生的参与度很高。

绘画心理治疗对于提高高中生的人际交往能力、提升非语言表达能力、改善自我认知功能等方面都有较好的促进作用。每一幅绘画作品投射出来的内心潜意识信息都是不一样的,因此,心理教师在引导学生分享绘画作品的时候应谨慎:一是要认真倾听作者本人的解读,不能把自己对作品的理解强加给作者;二是在实操绘画心理治疗的过程中,重点应放在学生对创作过程的体验和疗愈效果上,减少对绘画作品的分析;三是要综合评估创作者的心理状况,不能仅依据绘画作品作出判断,还要结合作者对自己作品的解读及其他心理测评方式进行综合评估。

二、音乐心理治疗

现代神经生理学家研究表明,音乐对神经结构特别是对大脑皮层有着直接影响,不同乐曲作用于人的感官,所用乐器的旋律、速度和音调不同,可使人产生镇静安定、轻松愉快、活跃兴奋等不同反应,从而达到调节情绪、稳定生理环境,排忧、镇痛、降压、催眠等效果^[3]。音乐心理治疗是指在心理治疗的理论和方法的基础上,通过选取适当的音乐作品,让个体进行音乐体验,达到缓解心理压力、消除心理障碍、促进个体身心状态的提升的心理治疗方法。

音乐心理治疗融入心理课堂多用于重大考试的辅导,例如期中、期末或者高考前后,以选修课的形式由音乐教师和心理教师联合授课。一般遵循以下流程:(1)热身活动:通过节奏练习、音乐律动、音乐冥想等引导学生进行热身。(2)音乐主题活动:运用音乐心理治疗技术,引导学生认真聆听歌曲,如果学生情绪低落则宜选用节奏明快、旋律流畅的乐曲如《欢乐的天山》《步步高》《喜洋洋》等;如果学生紧张焦虑则宜选用旋律悠扬、节奏舒缓的《平湖秋月》《雨打芭蕉》等;如果学生刚考完试身心疲惫,则宜选用柔和、抒情类的民乐合奏曲如《翠湖春晓》《渔舟唱晚》等。(3)交流阶段:组织学生对音乐欣赏体验进行分享讨论,碰撞出心灵成长的关键点;也可以让学生通过演唱和乐器演奏的形式自由演出,达到抒发情感、完善人格和激发潜能的目的。(4)结束阶段:心理教师对整个活动过程进行总结,并布置课后作业,巩固辅导效果。

融入音乐心理治疗的心理课时间一般控制在一节课左右,在上课过程中,心理教师应关注学生内在的感受和外在的表现,并提醒音乐教师根据当时的情景灵活调整音乐内容。心理课堂上运用音乐疗法时应注意:不能用音乐教育代替音乐疗法,不能用音乐欣赏代替音乐疗法;要时刻关注学生的情绪状态,在学生情绪出现波动时帮助学生稳定情绪、调整状态、建立自信。

三、沙盘心理治疗

沙盘心理治疗是指在咨询者的陪伴下,来访者从沙架上自由挑选沙具,在盛有细沙的特质箱子里

进行自我表现的一种心理疗法^[1]。沙盘心理治疗应用于高中心理课堂,是指在心理教师的陪伴下,学生在自由、安全和放松的环境中,从琳琅满目的沙架上自由挑选出喜欢的沙具,在盛有细沙的特制沙盘里创造出一幅场景,然后由心理教师运用荣格的心理学理论去分析学生在自主创作过程中呈现出来的潜意识内容。

在高中心理课堂上,限制性团体沙盘使用得较多,通常每组5~6人,时间约60分钟。课堂通常分为四个部分:(1)暖身,成员分享交流生活和学习中自己的情绪状态,10分钟。(2)根据不同主题进行沙盘游戏创作,20分钟。(3)小组成员轮流发言,介绍各自的沙盘内容,分享创作感受和创作意义,心理教师引导学生进行互动,20分钟。(4)心理教师在征得小组成员同意后,给沙盘拍照并拆除,10分钟。

我曾开设过以兴趣为主题的沙盘心理课,引导学生以“我喜欢……”或“我擅长……”的句式开始沙盘场景创建活动,学生在“自由而又受保护”的空间中,自由地选择沙具、摆放沙具、塑造场景,内在想法一点点地呈现和表达出来,直到慢慢释放出内在的能量。学生在讲述沙盘故事的过程中,我就相关细节提问,在问答中使学生不断地向内探索,越来越清晰地看见自己的兴趣所在。

在运用沙盘心理治疗的过程中,心理教师应以“不分析、不解释、不判断、不评价、重感受、重陪伴”为基本工作原则,鼓励学生全心投入,通过沙盘的治愈功能和创造性,激发出团体无意识的集体力量,促进学生积极心理品质的形成。沙盘心理治疗的适应性广,在考前焦虑辅导、人际关系辅导、新生适应辅导、生涯规划等班级团体心理辅导课上都可以使用。

四、OH卡牌心理治疗

OH卡牌又被称为“掌上沙盘”,操作简单,富有趣味^[1]。88张无明确意义的图片卡和88张文字卡共同组成全套196张OH卡。在高中心理课堂上,心理教师可以根据不同的教学对象和教学主题来设计多种卡片组合,如问题解决、故事接龙、一卡多解、读心术分析等,引导学生在卡牌游戏中分享

和表达自己的观点和想法。

我在心理课堂中经常引入OH卡牌,受到学生的欢迎。流程如下:(1)在课前导入阶段,学生随机抽取三套配套图字卡,根据主题,以“我”为开头造句、编故事。(2)在活动热身阶段,使用OH卡牌进行活动分组,例如要分成六组,即选择六张字卡和一张图卡,学生通过观察连线选择文字卡,教师将有相同文字卡的学生分为一组,这样的分组方式有助于创设轻松和谐的课堂氛围。(3)在转换工作阶段,心理教师结合课程主题,要求学生以小组为单位创作心灵故事或者编排心理剧,引导学生对问题进行深入思考。(4)在结束工作阶段,心理教师让学生抽取字卡和图卡,说出内心感悟,互相赋能,彼此激励。

OH卡牌相比沙盘等团体心理辅导工具,具有价格便宜、使用灵活、携带方便等优势,但OH卡牌专业性比较强,对于很多心理教师来说属于新鲜事物,国内关于此方面的资料不多,要想在课堂上达到灵活运用,心理教师还须苦练内功。

实践表明,表达性艺术治疗在高中心理课堂的应用得到了学生的喜欢和认可,取得了比较好的教学效果。一方面,学生在轻松愉快的活动氛围中很容易释放内在的情绪,获得对情绪的掌控感;另一方面,工具的使用有助于提升学生的人际互动能力和自我表达能力,拉近和内在潜意识的距离。值得注意的是,将表达性艺术治疗应用于心理课堂教学中,还需要心理教师有扎实的基本功,如较强的觉察力和沟通能力,在课堂上能根据学生的状态和反应及时调整、反思和改进,根据不同教学主题需要灵活选用表达形式,善用启发性提问优化教学效果等。

参考文献

- [1]武培博.论表达性艺术治疗在心理健康教育课程改革中的应用[J].当代教育实践与教学研究,2016(4):199-200.
- [2]赵香华.绘画治疗,解读心灵的“锁钥”[J].心理技术与应用,2014,2(1):53-56.
- [3]杨秀.音乐疗法——大学生心理健康的良方[J].大理学院学报,2007(7):66-68.