

摘要

随着时代的发展，当代初中阶段的学生所接触到的信息和事物正在大幅地增加，除了受学校和家庭的影响以外，现代社会对初中学生身心健康发展的影响也在逐步加剧。快节奏的学习和生活环境，让正处青春期阶段的学生心理问题变得更加突出，这一问题亟待重视。目前，在国内外研究中绘画治疗已被证实对学生心理健康建设有着显著的效果。美术学科作为学校美育工作的重要途径，在提升学生综合素质、培养美好心灵和促进身心健康等方面都蕴含着深厚的潜能。因此，笔者认为下将绘画治疗与初中美术教育相结合，将会对初中阶段学生的人格养成和心理健康培养有着巨大的意义。

本课题意在将绘画治疗融入初中美术教学中，以绘画治疗相关理论为引导，以美术课堂教学为切入点，设计出适合初中生的绘画治疗美术课程，帮助学生及时释放内心压力和缓解不良情绪，促进其身心健康。本文主要分为五个部分：第一部分通过大脑偏侧理论、心理投射理论、中学生心理健康论为绘画治疗引入初学美术教学提供教学理论支撑。第二部分通过从初中美术课程的角度分析绘画治疗与美术教学相结合的依据和价值。第三部分通过对部分相关教师和学生以访谈、问卷和短文撰写的方式进行调查，了解当下绘画治疗在美术教学中的运用和学生的心理健康情况，并分析出其中存在的问题。第四部分依据调查分析，结合学生的认知水平、前者经验、教学条件等相关因素，采用个体干预和以班级为单位的团体干预，从学生在绘画中获得的“治疗”情感体验出发，设计出相关的美术课程。第五部分通过结合学生绘画作品与其交流，观察学生课程干预前后的情绪及行为变化，并对整个实践研究过程进行总结、反思和对今后的设想。

研究表明绘画治疗理念融入初中美术教学具有可行性，对测试学生的生活态度、人际交往以及情感需要具有积极的影响。

关键词：绘画治疗；初中美术；心理健康

ABSTRACT

With the development of the times, the information and things that contemporary junior high school students are exposed to are increasing significantly. In addition to the impact of school and family, the impact of modern society on the physical and mental health development of junior high school students is also gradually intensifying. The fast-paced learning and living environment makes the psychological problems of students in adolescence more prominent and needs to be paid attention. At present, painting therapy has been proved to have a significant effect on students' mental health construction in domestic and foreign research. As an important way of school aesthetic education, the discipline of fine arts has profound potential in improving students' comprehensive quality, cultivating a good mind and promoting physical and mental health. Therefore, the author believes that the combination of painting therapy and art education in junior high school under the background of core literacy will have great significance for the cultivation of personality and mental health of junior high school students.

The topic of this lesson is to integrate painting therapy into the art teaching of junior high school. Guided by the theory of painting therapy and taking the art classroom teaching as the starting point, it designs a painting therapy art course suitable for junior high school students to help students release their inner pressure and relieve bad emotions in time, and promote their physical and mental health. This article is mainly divided into five parts: The first part provides theoretical support for the introduction of painting therapy into art teaching for beginners through the theory of brain lateralization, psychological projection theory and the theory of mental health of middle school students. The second part analyzes the basis and value of the combination of painting therapy and art teaching from the perspective of art curriculum in junior high school. The third part investigates some relevant teachers and students through interviews, questionnaires and short essays to understand the current application of painting therapy in art teaching and students' mental health, and analyzes the existing problems. The fourth part, based on the investigation and analysis, combined with the students' cognitive level, the former's experience, teaching conditions and other relevant factors, adopts individual intervention and class-based group intervention to design the relevant art curriculum from the students' emotional experience of "treatment" in painting. The fifth part is to observe

the changes of students' emotions and behaviors before and after the intervention of the curriculum by combining the students' paintings and their communication, and summarize, reflect and imagine the future of the whole practical research process.

The research results show that it is feasible to integrate the concept of painting therapy into the art teaching of junior high school, and it has a positive impact on testing students' life attitude, interpersonal communication and emotional needs.

KEY WORDS: Painting therapy, Junior high school art, Mental health

目 录

摘 要	I
ABSTRACT	III
目 录	V
绪 论	1
第一章 核心概念界定及理论基础	9
1.1 核心概念界定	9
1.1.1 绘画治疗	9
1.1.2 美术教育	9
1.2 教学理论支撑	10
1.2.1 大脑偏侧理论	10
1.2.2 心理投射理论	10
1.2.3 中学生心理健康论	11
1.3 绘画治疗效果评估方法	11
第二章 绘画治疗理念融入初中美术教学的依据及价值	13
2.1 绘画治疗理念融入初中美术教学的依据	13
2.1.1 义务教育艺术课程标准	13
2.1.2 《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》	13
2.1.3 现有研究的推进	13
2.2 绘画治疗理念融入初中美术教学的价值	14
2.2.1 丰富内容，提升绘画兴趣	14
2.2.2 调节情绪，缓解心理压力	15
2.2.3 促进交往，适应生活环境	15
2.2.4 填补偏差，促进全面发展	16
2.2.5 分析画面，深入了解学生	16
第三章 绘画治疗理念融入初中美术教学的前期调查分析	17
3.1 现状调查	17

3.1.1 校园环境简介	17
3.1.2 学生问卷调查及分析	17
3.1.3 教师案例观摩及访谈分析	23
3.2 基于前期调查发现问题与解决方案	27
3.2.1 学生层面问题梳理	27
3.2.2 教师层面问题梳理	28
3.2.3 解决方案	30
第四章 绘画治疗理念在初中美术教学中的实践探索	31
4.1 教学前期准备	31
4.1.1 学生情况调查	31
4.1.2 课程容量制定	31
4.1.3 课程内容选择	31
4.1.4 课程实施步骤	33
4.2 个案教学过程与作品分析	33
4.2.1 实施过程及教学步骤	33
4.2.2 个案绘画治疗成果分析反思	38
4.3 班级集体教学过程与作品分析	41
4.3.1 案例一：《我的家（房树人的绘画）》	41
4.3.2 案例二：《音乐联想绘画》	48
4.3.3 案例三：《神奇的曼陀罗》	56
4.3.4 案例四：《小小心愿》	64
4.4 教学结果分析	70
4.4.1 心理体验表达	70
4.4.2 课程前后变化	71
第五章 绘画治疗融入初中美术教学的总结与反思	75
5.1 教学总结	75
5.2 实践反思	75
5.3 今后设想	76
5.3.1 着力研发，丰富课程内容	76

5.3.2 精心设计，创新多元主题	76
5.3.3 潜心培养，提升教师能力	76
5.3.4 合理制定，完善评价体系	77
5.3.5 交流沟通，全面搭建桥梁	77
结 语	79
参考文献	81
附 录	83
致 谢	87
攻读学位期间发表的学术论文目录	89
独创性声明	错误！未定义书签。
关于论文使用授权的说明	错误！未定义书签。

绪论

一、研究缘起

近年来初中学生的身心健康问题成为社会大众的关注重点。初中学生正处于青春期，心理敏感且易冲动，会因各种问题离家出走或与他人不和产生暴力倾向等。其中，部分学生在性格上抑郁内向，大多是由于心理发展出现问题因而折射出的反应面。根据《中国青年发展报告》提供的数据，“在中国未满 17 岁的青少年中，有情感障碍和行为问题的约有 3000 万人。筛查出有抑郁症的约有 30%，焦虑症的占 4.76%--10.9%，有一些学生的情绪问题是因为遭受校园霸凌产生的。”^①《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》中也指出“我国国民心理健康发展水平还有待提高，很多人对于什么是心理健康这一问题认知尚不明确，尤其是一些相对落后的农村地区青少年儿童，心理健康状况更是不容乐观。”^②由于中学阶段的学生年龄阶段为 11-16 岁，正是从童年期向成人期过渡，幼稚与成熟参半的青春期阶段。学生的认知水平与自我意识开始逐渐发生变化，内心世界发展愈发复杂，充满着矛盾与思考，其善于隐藏内心活动，情绪波动变化较大。因此，心理健康问题是这个年龄阶段学生教育的重点和难点。

为此，部分中学展开一系列举措，比如设立心理咨询室、定期开展心理健康教育与普查等。笔者实习的学校，尽管在教学楼一楼设有心理咨询室，但却始终无人问津。经笔者在调查中发现，虽然部分有条件的中学在资源配置中提供了心理咨询室，也聘请了心理专业教师对学生进行心理健康疏导，但是目前学校在疏导学生心理方面时常处于被动状态，开设的心理咨询室犹如摆设。在此状况下，笔者尝试将绘画治疗理论应用于初中美术课堂中将反转学校作为心理疏导者的被动状态，使之在疏导学生心理问题中占据主导状态，不再是被动地等待学生主动来反映问题，而是通过绘画创作走进学生的内心世界，通过对他们绘画作品中所呈现出的心理健康情况进行分析，从而展开心理疏导。在尽可能的能力内预防和缓解学生因压力大、负担重、人际交往不顺利等问题造成心理疾病。

若通过绘画走进学生内心，就需要激发学生内心真实情感的表达与再现，但其却在

^① 陈光金.青年发展蓝皮书：中国青年发展报告 NO.1[M].北京:社会科学文献出版社, 2018.

^② 傅小兰等.中国国民心理发展报告（2019-2020）[M].北京:中国社会科学出版社, 2021.

目前的美术教学中受到抑制。通过笔者调查发现,大部分美术教师更关注学生技法的提升,相对忽视对其情感、态度及价值观方面的培养。美术教学内容的单一化、评价方式的简单化以及学生主体性的缺失,都在一定程度上减弱了学生内心情感的表达与再现。在教育部印发《关于成立首届全国中小学美育教学指导专业委员会的通知》中明确指出“稳步推进青少年美育改革”,预示着青少年美育的培养目标与要求需要顺应时代的发展做出改变,需要由“知识核心教育”逐步向“素质核心教育”转变。明确表示“美育不是简单的艺术教育,而是塑造青少年美好心灵、使得青少年终生受益的审美教育、情操教育和心灵教育。”^①但从目前学校美术教育现状分析,美术教学在多方面与素质教育中所提倡的理念仍存在偏颇。虽然国家出台了各种文件,但在某些实际的教学中并未落到实处,学校的美术教育活动对学生所产生的价值还比较单一。

学校美术教育承担着重要的育人价值,在培养学生美好心灵和良好行为习惯方面占据着不可替代的作用。在《义务教育艺术课程标准(2022年版)》最新发布中强调:“核心素养是课程育人价值的集中体现,是学生通过课程学习逐步形成的适应个人终身发展和社会发展需要的正确价值观、必备品格和关键能力。艺术课程要培养的核心素养主要包括审美感知、艺术表现、创意实践、文化理解等。”^②笔者认为在核心素养视野下,每个受教育者都能获得全面而个性的发展。学生心理健康和良好素质的养成在于教育教学中能够充分尊重学生的主体性,满足学生的需要,让学生在学习体验到快乐并获得积极、健康的情绪体验。将绘画活动作为学生美术学习中最主要的艺术形式,不仅可以促进其自身的基本素养发展,而且还可以通过绘画表达学生自我内心感受,抒发情感。绘画治疗理念是通过绘画创作了解孩子的内心世界,为其心理健康发展提供有效的帮助和指导,是心理干预的一种有效方式。绘画治疗测试所用到的教学材料较为简单,方式也更加经济性、简洁性,对时间、场地和环境也没有过高的要求,因此在美术课堂中进行试验具有适用性。

二、研究目的与意义

(1) 研究目的

①基于近几年来绘画治疗进入中学美术课堂的研究现状,整理并提炼有关绘画治疗课程以及教学的理论。梳理成功实施的优秀案例,找出切合点与差异点,明确本课题的

^① 周福盛,黄一帆.社会美育力量参与学校美育:价值、困境与路径[J].中国电化教育,2022(01):105-114.

^② 义务教育艺术课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.

研究方向。

②分析绘画治疗教学在河南地区的实施现状，并根据其中存在的问题提出解决策略，为绘画课程在中学的实施探寻成功的秘诀。

③通过个体干预和班级干预两种绘画形式来探讨绘画治疗进入初中美术课堂的效果，为学校提供有效的心理健康干预方式。

④试图深入了解学生的内心想法，在有效程度上通过绘画对学生的心理健康问题进行分析，并及时关怀学生，对其的心理健康进行积极引导。

⑤本文将理论与实践结合，尝试将绘画治疗融入初中美术课程进行探索。为学生健康发展尽自己绵薄之力，促进其健康成长，同时丰富美术教学内容，其他教师提供有用的实践经验。

（2）研究意义

①理论意义

促进绘画治疗在国内初中美术课程中的应用。绘画治疗最早起源于西方国家，在国外已经有了较为成熟的运用体系和专业治疗师的培养准则。但目前在国内发展较为缓慢，还处于逐步探索和深入阶段，这种心理治疗方法还没有被大众普遍接受。尽管国内的绘画治疗方法没有像国外发展的完善和成熟，但在笔者所接触绘画治疗的过程中，发现关注此领域的人正在逐渐增多，其中有心理学家以及画家等，许多学者尽其所能去完善一个属于我们中国的绘画治疗体系。本研究利用相关美术教学资源探索绘画治疗在增强学生自信心、提高学生表达意愿和建立良好人际关系等方面的作用，促使美术教学更好地为教育事业和学生服务。同时为绘画治疗理念在国内初中美术教学中的实践应用中提供一些有效的研究思路。

②实践意义

帮助疏解学生心理压力，消除负面情绪，促进身心健康成长。绘画治疗在缓解初中学生的学习压力，调节学生心理等方面具有疗效。通过将绘画治疗理念运用于初中美术课程中，使得学校美术教育工作起到自然调节作用，学生在美术学习活动中不断提高自身的审美创新和问题解决能力。教师要引导学生学会及时主动地表达出自己内心想法，在绘画创作中不断提升自我管理能力。同时培养对环境的适应能力，学会独立思考，这对学生健康心理发展起到推动作用。

促进学生完善人格，提升沟通交往能力。绘画治疗可以帮助学生在自我认知、自我

表达和社会交往等方面有所提高。对初中学生而言,此阶段的学生还不具有成年人全面的语言表达能力和自我认知水平,有时无法用准确完整的语言表达自己的认识、情感和想法,治疗方式的艺术创作活动能够帮助学生释放和宣泄内心压抑的情感,促使学生的情感在创作过程中自然而然地出来,也能使教师分析并利用视觉性的绘画作品架起与学生沟通的桥梁。在与学生的沟通中发现其行为或情绪问题的原因所在,通过师生间的交流与互动,引导学生的人格能够在日常生活中慢慢得到完善。

恢复学生情感创伤,完善情感表达能力。绘画治疗对学生的情感恢复以及情感表达能力有着积极作用。初中生学习压力大,心理成长处于较为敏感的关键期,不轻易向他人表达自己的想法与感受。学生通过绘画治疗及时宣泄与表达自己的消极情绪,在这个时候艺术创作活动就是学生自我表达思想和情感的催化剂。学生通过绘画作品表达出来的情感与困惑,教师可以直接观察到,也可以通过绘画创作与学生进行交流的过程中体会到。融入绘画治疗可作为中学生心理保健措施,为预防心理疾病提供帮助。

本研究中设计的方案操作性较强,可直接复制,也可按照学校自身条件和情况因地制宜地将绘画治疗运用于学生心理健康干预的工作中,为学生心理健康教育的发展提供了一种新思路和方法。

三、国内外研究现状

(1) 国外研究现状

在西方国家,教育家柏拉图最早提出了美术治疗的观点,根据他的观点我们可以知道:美术门类具有改善心理健康、治疗疾病的功能。由此可见,艺术与教育具有共同目标都是服务于人类、促进人的身心健康发展,这为绘画治疗融入美术教育提供了一个良好的基础。在 18 世纪,欧洲就有医疗从业者发现美术绘画作品能作为患者精神方面疾病的侧面证明。弗洛伊德发现人会在梦中或用绘画去表现自己潜意识中压抑的记忆,但是他从来不主动要求患者画出自己梦中的画像。相反,荣格则鼓励患者进行绘画创作,从而更加深入地探究患者的心理原型,对其绘画作品中所呈现出的象征意义进行研究讨论,再通过分析绘画作品而对人类心理学方面进行研究由此开端。当时的研究对象主要针对患有精神疾病的人员,研究员认为“病人的画作可用于诊断心理学疾病”。^①例如,塔尔迪厄在其《精神病人的法医学研究》一书中描述了他让病人进行绘画,然后根据画

^① 罗芯敏,刘衍玲.绘画心理治疗的理论基础与实践应用[J].中小学心理健康教育,2022(01):9-12.

作诊断病人病状的经历；布林兹霍恩的《精神病人的艺术之性质》一书以其收集的 5000 张精神病患者所绘的美术作品为写作基础，深入剖析了他们的绘画特征。

在 19 世纪末至 20 世纪初，该研究开始转向普通儿童。早期此方法用于测验儿童的智力发展水平，而后古德伊纳芙和哈里斯发展了“画人”实验，将其与儿童心理特征相联系，揭示了儿童的人格特征。随后，罗恩菲德以卢梭的自然主义和杜威进步主义教育观的基础上，在《创造与心智的成长》一书中提出了透过美术教育治疗的观点。在 20 世纪中期，绘画治疗已经成为一种系统的、稳定的、不断发展的职业。在美国和英国，绘画治疗的理论构架的教育理论是心理学和艺术教育。美国的“艺术治疗”协会已经成为一个专业组织，提供包括培训、开展研讨会、发表文章等服务。

近年来，绘画治疗技术受到了西方高度重视和推崇，越来越多的研究者投身其中，通过实践案例，不断去扩充和丰富该治疗体系，使更多的人从中受益。Spier, 2010 年，采用绘画治疗法对数名存在环境适应和自我角色认同存在问题的学生进行心理辅导，通过与教学相结合的治疗方式，发现“六名学生的社会角色认同能力显著提高，同时他们对学校的归属感也有所增强，并且能够以较好的心态面对即将到来的高中生活。”^①Mojtaba, 在 2013 年对具有对抗性的 30 位儿童进行绘画治疗实践研究。尝试引导“儿童通过绘画的方式来表达自己内心对现实世界和生活处境的不满，以便于减少对自身和他人的人身伤害，实验结果显示被实验儿童的攻击性症状明显减弱，急躁的情绪得到舒缓。”^②Cortina, 2015 年，以学校建立的美术治疗室为实验基地，采用量性研究法对有情绪和行为问题的近千名学生进行干预治疗，通过对实验前后的数据进行分析，他发现学生的焦虑水平和抑郁水平得到显著改善。^③Kim, 2018 年，以曼陀罗绘画艺术治疗方式调查了 36 名曾在韩国首尔某大学医院精神科病房接受过住院治疗的精神病人，将其平均分为实验组和对照组，每两周干预一次，共实施 8 次，结果表明“实验组参与治疗的人员在主观幸福感、复原力以及其他心理结构上明显优于对照组，能更好地理解自我生存的意义。”^④

（2）国内研究现状

^① Spier E. Group art therapy with eighth-grade students transitioning to high school[J]. Art Therapy, 2010, 27(2):75-83.

^② Mojtaba Gholamzade Khadar, Jalil Babapour, Hassan Sabourimoghaddam. The Effect of Art Therapy Based on Painting Therapy in Reducing Symptoms of Oppositional Defiant Disorder (ODD) in Elementary School Boys[J]. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2013, 84.

^③ Cortina M A, Fazel M. The Art Room: An evaluation of a targeted school-based group intervention for students with emotional and behavioural difficulties[J]. The arts in psychotherapy, 2015, 42: 35-40.

^④ Kim H, Kim S, Choe K, et al. Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients[J]. Archives of psychiatric nursing, 2018, 32(2):167-173.

截至 2023 年 2 月,通过知网数据库进行搜索,以“绘画治疗”为关键词的期刊论文等共有 458 篇,学位论文有 112 篇,相关的期刊论文有 199 篇,国内会议有 23 条。以“绘画治疗”、“初中”“美术”为关键词学位论文有 9 篇。可见,当下国内初中学校中关于绘画治疗融入普通美术课堂的研究并不常见,正处于起步往前发展的阶段。钱初熹老师在 2002 至 2007 年研究的《美术教育促进青少年心理健康的实验研究》课题,以视觉文化学、审美心理学、美术教育学等学科为理论基础,阐述美术学科与艺术治疗存在着内在联系,根据两者的特点及发展规律可拓展交叉学科一体化研究。该课题通过八个中学生个案,论证了以绘画治疗融入学校美术教育这个研究,在一定程度上会对中学生的心理健康发展有促进作用。^①台湾的陆雅青博士在《艺术治疗——绘画诠释:从美术进入孩子的心灵世界》中,认为在原有的艺术教育基础上加入艺术治疗的元素,以学生为主体,强调了以治疗取向的美术教育中,美术教师需了解学生的情绪和困扰,利用现有的美术学科本身具有的治疗性将其运用在美术课程中。周红在《美术治疗的理论与方法研究》书中里提到国内外有关艺术治疗的差别,不能照搬,根据调查实情来进行实践。她通过阅读大量国外的实验案例并进行分析、提炼和总结,将美术治疗资源进行整理,最终将美术治疗引入到学校心理咨询,并在课堂中付诸实践。同时她也强调美术课堂教学活动是美术治疗的主体,可为美术治疗的发展提供方式,美术治疗不仅仅面对的是有心理问题的学生,更加适宜普及到普通学生群体中,为其提供必要的心理预防。

近年来,国内部分硕士及博士的毕业论文中有提到绘画治疗这一概念。他们尝试性地将其应用到美术教育中,并对其可行性进行了分析,再通过中学美术教育中进行实践,进一步证明了绘画治疗融入美术课程可以对学生健康心理的构成起到促进作用。

四、研究方法

(1) 文献研究法

笔者通过查阅图书馆、万方、维普等数据库中的期刊、专著、硕博论文等资料,分类与梳理国内外有关“绘画治疗”、“美术教育”的理论与实践,并归纳分析此研究领域中的成果与研究趋势,阐述绘画治疗在学生心理健康发展以及美术课程教学中的价值。

(2) 总结归纳法

通过文献研究与教学现状调查,查看大量关于“绘画治疗”理念的案例文献,从中吸取经验,进行教学设计,其中包括教案设计、问卷设计、评价量表设计。

^① 钱初熹.以美术教育促进中小学生灾后心理重建[J].中国美术教育,2008(5):2.

（3）实证研究法

笔者在完成“绘画治疗”、“美术教育”课程设计后，会将理论付诸实践。在教学过程中从多个方面关注学生的学习情况，为改进教学设计方案做好准备。在深入了解理论知识后进行方案的设计和实证来论证绘画治疗背后的理论价值。设计基于核心素养下绘画治疗的初中美术教学课程，验证本次研究的论点和方法具有可行性与有效性。并采用作品分析法与学生进行交谈，借此了解学生的情感诉求，来进行对本文的论点进行论证。

（4）问卷访谈法

分别对学校相关教师和学生开展问卷和访谈。通过对所在实习学校的美术教师开展关于“绘画治疗”认识情况的访谈，进一步了解初中美术教育现状的问题和原因。通过对所在实习学校的部分初二学生开展关于“绘画治疗”认识情况的问卷调查和短文撰写，了解学生群体对于自我存在压力的认识，对于心理健康的了解以及对于绘画创作活动的态度等基本情况，为进行下一步研究做好铺垫。

五、研究创新之处

（1）轻绘画结果，重情感表达

绘画治疗更加注重学生情感表达。目前中学美术教育更偏向于作品效果的重要性，相对忽视学生的情感发展。在美术课程活动中，学生往往处于被动完成艺术活动的状态，如按时交出作品等，在这种情况下学生对于创作的思考、情感的表达以及对艺术的灵性与感知觉就很可能被忽略。教师在培养学生专业能力的同时，更重要的是培养学生的兴趣。绘画艺术治疗可作为教师和学生彼此之间沟通心灵的桥梁，让学生自觉地成为学习的主体。绘画治疗的过程，本身就是一场治疗，无关乎作品结果。因此，当学生凭着直觉随意完成一幅画作，它就是一场情绪的流动，一种心灵的体验。学生完成之后，甚至不必追问解释，那些不好的情绪很可能就已经自然而然地消失了许多。绘画治疗跟学生的绘画水平无关，只跟其内心世界有关。因此，在教学中不必去对照着绘画技能的具体来要求学生，也没有必要进行同伴间评比，只需要按照自己的内心想法进行创作。绘画治疗除了画，还可以塑、剪、雕等多形式完成绘画完成创作。

（2）更新教学技术，增加趣味性

绘画治疗创新绘画形式，增加美术课程趣味性，提升学生学习兴趣。“绘画治疗的主要技术可分为三种类型：自发性绘画，规定性绘画，合作绘画。”^①自发性绘画主要

^① 孙琴,龙听,邓华松.绘画疗法的理论及应用现状[J].教育观察,2016,5(4):59-60.

是给学生充分的自由度，让学生充分发挥想象力，随心而作，宣泄心中被压抑已久的烦恼和痛苦、焦虑等不良情绪。教师可通过学生自发性绘画，察觉到其隐藏在内心的情绪，从而推测出此时最需要开导的心结和问题。规定性绘画则是由教师在课堂中给学生指定主题，让学生在有条件限制下作画。规定性绘画可以依据绘画主题，比如家庭画、房树人测试等。合作性绘画是通过学生对未完成的绘画进行补充，激发其内心的情感表达，增加趣味性。

在本实验中，笔者主要采取自发性绘画和规定性绘画两种类型让学生进行美术创作。绘画治疗是非语言的表达的方式，对学生的亚健康心理产生积极的治疗，中学生在表达方面与成人有一定的差距，而绘画治疗可以超越文字，让学生通过日常熟悉工具和材料美术创作，表达自身情感。采用新型教学技术，学生不仅可以在参与艺术创作的过程中体会到发自内心的快乐和自我满足感，从而提升对自身价值的认可和对美术的兴趣。

（3）在实践中检验，证实可行性

绘画治疗在美术课程中实践，证明其具有可行性。绘画艺术的治疗性经过笔者前期调研已获得证实，作为一种情感表达的工具有效地弥补了学生言语表达存在的局限性，将学生内心深处最隐秘的地方挖掘出来。此外通过对相关文献进行梳理发现，绘画治疗在初中美术课程的设计上缺乏与美术教材相融合的课程案例，同时我国绘画治疗在特殊儿童以及精神病群体中运用较多，而对于初中生的研究较少。因此，本文以河南 F 中学在校初中学生为研究对象，联系美术课本内容，将美术课本中所提供的知识及素材作为实验课程设计的基础，使教学内容更加符合学生发展水平和需要，便于学生学习和理解，开展实践教学，为我国的绘画治疗体系进行相关补充和说明。

在核心素养视野下将绘画治疗融于初中美术的课堂中来总结出有效的教学理论和应用研究，以此深入探讨基于美术教学中绘画治疗能对中学美术课堂教学和中学生心理健康产生的影响。通过具体实践教学研究，总结出绘画治疗在中学美术课堂运用的方法与经验。

第一章 核心概念界定及理论基础

1.1 核心概念界定

1.1.1 绘画治疗

绘画治疗起初源于研究者对精神疾病的艺术家作品的探究,后被慢慢运用于治疗精神疾病的辅助手段。近年来,被用来扩展到对特殊群体的治疗、大学生心理健康防御以及灾难后人们心理的恢复等。绘画治疗是属于心理学与美术学所相融合的产物,通过绘画对学生的心理健康进行干预,在学生暴躁情绪、抑郁、极端等心理问题起到有效的调节作用,同时也在自我情感表达和社会社交能力等都有一定的积极作用。中央美院孟沛欣教授提出“绘画艺术治疗是艺术治疗的其中的一种形式,绘画治疗主要靠视觉为基础,通过绘画方式将创作者的真实情感融入到作品中,在创作过程中达到释放情绪、缓解压力,调节心理等作用。”^①华东师范大学钱初熹教授认为:“美术在创作过程中,本身就有治疗性,作品的题材、色彩、构图等都可以满足审美需要,可将学生的心理状况清晰地反映出来,会对其直接产生积极影响。”^②从目前有关文献资料来看,绘画治疗属于艺术治疗中的一种,艺术治疗分为广义和狭义两个方面,“狭义的艺术治疗仅指通过视觉艺术,如绘画、雕塑等艺术形式,而广义的艺术治疗则在此基础上加入了音乐、舞蹈、诗歌、戏剧等多种艺术形式。”^③本文中对其解释也遵循这一理念。

1.1.2 美术教育

美术教育的类型,从目标取向和教学角度划分,可分为四大类型:第一,非形式化的古代美术教育;第二,以技术导向的准形式化美术教育;第三,以实用为导向的造型美术教育;第四,近代形式化的中小学普通美术教育。^④本文中的“美术教育”则定义为第四类中的近代形式化中小学普通美术教育。

在学校美术教育工作中,美术提供了美术教育的基本内容,教师选择美术教育的内容主要依据相应的教学目标,并按相应计划在学校美术课堂和课外活动中实施美术教育

^① 夏清绮,吴雪莲,孟沛欣.艺术是最温柔的,是直指人心的[J].艺术当代,2020,19(05):42-45.

^② 钱初熹.促进青少年心理健康的美术教育[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2005(02):1-3.

^③ 周红.表情达意与心灵润泽——现代美术治疗理论综合研究[D].南京师范大学,2005.

^④ 钱初熹.美术教学理论与方法[M].北京:高等教育出版社,2013:19.

活动。美术教育是通过特定的知识经验和预期的学习活动方式来创建课程和活动，美术教育的评价和目标反映的是学生学习状态和水平，更加关注的是学生的美术学习过程。美术教育也是提升人类文化素养的重要部分，李勇在《美术教育学》中指出：“从教育的空间进行划分，可将美术教育分为学校美术教育、社区美术教育以及家庭美术教育。”^①学校美术教育是有计划、有目的、有组织、有场所、有专门教师开展美术课程的美术教育，以提升学生的审美水平为导向，延续和发展美术的知识与技能，培养学生的健康人格，提升美术素质，推动学生全面发展。为了实现这一目标，教师在上课前应根据学生身心发展水平和教学时空环境进行筛选、组织和安排。

1.2 教学理论支撑

1.2.1 大脑偏侧理论

1966 年，美国生理学家斯佩里发起了一项关于大脑两半球的研究实验。在这项研究中，他发现人类大脑的两侧在工作时负责不同的信息处理方式。在处理问题时，右半球主要是特定的图像思维，对空间、声音、图像等敏感；而左半球擅长逻辑分析、判断、推理，主要是抽象思维。每当人们无法用言语去表达内心想法时，右脑就可能开展工作，协助人们跨越语言的局限选用更加直观的方式达到解释和说明的作用。绘画疗法是基于大脑两半球分工的理论，认为语音和图像存在于不同的认知系统中。绘画可以有效绕过左脑对信息的处理和判断，从而打开右脑对视觉图像的存储，将绘画语言中无法通过颜色、线条、拼接、剪切和粘贴等方式表达的情感宣泄出来，从而达到舒缓和治疗的效果。

1.2.2 心理投射理论

弗洛伊德最早提出“投射（projection）”这一概念，属于自我防御机制理论，可以人为地粉饰不能实现和接纳的行为、观点，使其跨越内心深处障碍的不适性，通过自我暗示达到自我满足的目的。在心理学大辞典中，“投射”一词的界定和精神心理分析理论基本一致，其解释为把自身无法承受的情绪和思想，从潜意识中转移到别人或周围事物上，以缓解心中的不安，从而减少苦恼获得心理抚慰。^②以此理论为依据，研究者们建立以投射为主题的绘画测试。

绘画投射测验法，可概括为以某个图像元素代表个体心理特征、人格倾向、情感思

^① 李勇.美术教育学[M].河南:河南大学出版社, 2005.

^② 林崇德等.心理学大辞典下册[M].上海:上海教育出版社, 2003:1262.

维等, 这种方法是目前绘画治疗中使用最多的一种。大多数人认为绘画过程是一种愉快的情感体验, 在整个绘画过程中身心都开始放松。测试者只用为其提供绘画的工具和材料, 参与者就会安静地投入其中, 不知不觉中将个人所有情感和注意力转移到作品创作中。此外, 对参与者绘画水平没有具体要求, 适用范围广, 无论其画得好与坏均不作为评价的标准, 受测者只需要按照规定的主题或自己的构想选择表达的形式。

1.2.3 中学生心理健康论

《中小学心理健康教育指导纲要》中指出“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育, 是实施素质教育的重要内容。”^①中学生心理健康教育的重点包括认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及适应社会等方面的内容。心理健康指学生能够顺应发展变化的环境, 具备完善的个性特点, 在认知、情绪、意志方面呈现积极状态, 并有着正常的个人调控能力; 能够认识自我能力并进行自我控制在生活中, 受外界的影响下依旧能保持内心的平衡发展, 这是心理健康的基本特征。卫生组织对心理健康的定义指个体在心理和社会功能方面处于完好状态。

与成人时期的心理健康状态相比, 中学生的心理活动较为频繁、激烈, 在生理与心理方面都有了从未体验的变化。中学生心理发展具有顺序不可逆、速度不均匀、水平存在个体差异的三点规律性, 规律之间是固有的和相互联系的, 这三点基本规律对中学生心理因素各方面的产生和发展都有着制约性。绘画治疗可帮助学生准确自我定位、缓解人际关系、调节不良情绪, 符合中小学健康理论的要求。美术将不再是简单的绘画, 而是在美术教育中充分利用美术学科独有的教育特性, 尊重并理解学生在绘画中的情感表达。

1.3 绘画治疗效果评估方法

通过绘画来验证治疗是否具有有效性和必要性, 目前笔者主要采取质性评价与量性评价两类方法来验证。质性分析研究评价应用于某些特定情形下, 无法用准确的数值表示, 则必须使用观察、谈话、走访等形式成分挖掘现象背后所隐藏的成因; 量性评价是通过把研究对象的结构特征转变为可观测的变量, 并利用统计分析法来获取有效数据。

^① 教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL].
http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/gk_gbgg/moe_0/moe_8/moe_27/tnull_450.html, 2022-06-16.

质性评价在绘画中更强调从学生角度去解释其思想和行为，更关注学生学习的过程，具有互动性和人性色彩。以观察者的身份切实走进学生的绘画活动中去，以引导的方式激发学生表达自己的感受、经历及情感体验，并结合绘画作品进行具体的分析，这也是本次研究分析所采用的主要方式。笔者也结合了量性评价，对实施干预前后所填的量表进行比较。本次研究笔者在测量工具上选择了我国著名心理学家、中科院心理所王极盛教授编撰的《中学生心理健康量表》（MSSMHS）进行检测。这一调查量表对人数没有限制，可以在学校使用。同时，评分标准严格，评分规则明确，便于后期数据统计和整合。

第二章 绘画治疗理念融入初中美术教学的依据及价值

2.1 绘画治疗理念融入初中美术教学的依据

2.1.1 义务教育艺术课程标准

义务教育艺术课程标准的设定是为了落实更高品质的艺术教学工作而发布的指导性文件。根据目前教育部关于基础教育改革的要求,课程标准在制定时对于如何利用美术教学工作促进青少年心理健康发展的课题进行了讨论。如在《义务教育艺术课程标准》课程性质中所写美术课程强调坚持以美育人、以美化人、以美润心、以美培元,引领学生在健康向上的审美实践中感知、体验与理解艺术。接着,还指出:“重视学生在学习过程中的艺术感知及情感体验,激发学生参与艺术活动的兴趣和热情。”^①两项要求都强调在美术学习中学生抒发情感、建设良好心态的重要性。

2.1.2 《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》

在《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》中提到:“美育是审美教育,也是情操和心灵教育不仅能提升人的审美素养,还能潜移默化地影响人的情感、趣味、气质、胸襟,激励人的精神,温润人的心灵。”^②美术教学是学校美育教育工作中最重要的内容和基本实施渠道,在培育学生审美和人文素养等方面起到重要作用。教育目标一直所追求的就是人的全面发展,教学在推动学生知识和技能发展的同时也需要注意情感的需求,实现理性与感性的相对平衡。绘画教学作为美术教育中的主要门类,不仅能激发学生的创造性,同时它的思维开放性、情感表达性和成果多样性也可以让学习者获得巨大的快乐。

2.1.3 现有研究的推进

国内权威的美术教育专家学者在探究美术教育功能的过程中发现了绘画具有治疗学生身心健康的作用。上海师范大学美术学院教授王大根,在撰写《用绘画进行心理干预的实验和理论依据》一文中,认为:“以自由绘画的形式可以有效地传达出绘画者潜

^① 义务教育艺术课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.

^② 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》. http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm, 2022-07-05.

意识中的真情实感，并且通过具体实验操作——“听音乐绘画”的形式，把听音乐画抽象画作为普通学生心理表达、心理干预的手段，在一定程度上起到了心理干预和心理治疗的作用。”^①华东师范大学钱初熹教授在其文章《以美术教育促进中小学生灾后心理重建》一文中揭示了艺术教育的治疗功能。她强调：“学校艺术教育可以预防、调节和治疗心理问题，促进个人内心与环境之间的协调。”同时，她还表示：“艺术创作活动是测试心理健康的有效工具。”^②在她的另一篇《为儿童的未来提供无限发展可能性的美术教育》文章中，探讨了美术教育的独特功能及价值所在。她提出：“美术作品没有固定的答案和标准，更加重视学生在创作的情感体验，当学生在整合自我经验时，使文字和数字无法传达的事物明确起来，从而安抚自我心灵的创伤。”^③首都师范大学教授尹少淳也强调了绘画对于儿童发展的重要性。在文章《为了儿童，为了美术》中表述：“虽然美术教育的价值具有多元性，但最为核心的是促进儿童的身心发展。”^④

这些研究从美术教育本位出发，揭示了美术在解决人类心理问题方面的功能，为深入研究绘画治疗在美育的运用中提供了重要的方向和价值判断。

2.2 绘画治疗理念融入初中美术教学的价值

在多数发达国家中美术学科已经被列为学校核心课程，我国部分地区将艺术类科目纳入中小学学业水平考试中，以此推进德智体美劳五育的全面发展。将绘画治疗融入美术课程中可以有效地提升现阶段美术教育品质，促进美育在学生发展过程中的作用，使美术教育更加贴近我国美育教育体系的发展目标，价值更加多元化。

2.2.1 丰富内容，提升绘画兴趣

绘画治疗可以丰富美术课程教学资源和内容，提升学生学习美术的兴趣。美术教材承载了美术知识的各个媒介，不仅是内容的具体化，而且是师生互动的中介和依凭，还是学生学习美术知识的载体，但其并不是美术教学的唯一资源。部分美术教师照本宣科、墨守成规，坚守课本是唯一的思维是不正确的，这种教学行为直接阻碍了部分学生感知绘画作品的通道。而绘画情感体验的活动并不仅仅局限于课本书本内容的学习，应该更加强调美术形式的多样性和普遍性。以学生的情感表达为绘画治疗的核心目标，开

^① 王大根.用绘画进行心理干预的实验和理论依据[J].中国美术教育, 2008(04):10-12.

^② 钱初熹.以美术教育促进中小学生灾后心理重建[J].中国美术教育, 2008(10):2-3.

^③ 钱初熹.为儿童的未来提供无限发展可能性的美术教育[J].美术观察, 2013(06):9-11.

^④ 尹少淳.为了儿童为了美术[J].美术观察, 2018(07):23-25.

创不同的美术作品和活动可能会对每位学生个体有着不同的情感体验。因此，绘画治疗以整合资源多样性为出发点，以与实际生活相联系为落脚点，更加注重学生的学习过程和体验感。

2.2.2 调节情绪，缓解心理压力

绘画治疗可以帮助学生调节情绪，缓解压力。中学生的情绪和情感是在日常交往中发展起来的，随着其自身的成长，体验到的情感、情绪活动愈加多样化，呈现出跌宕起伏的状态，并且活动也心境化。中学生压力有来自生活的，也有可能是来自学校。学习任务的繁重压迫着学生，使得他们极易发生躁动的情绪。学生内心的压力如果没有及时有效地缓解，不仅会造成成绩下降，产生的不良情绪还会对身心造成伤害。由于青少年对于自己和他人认识不正确，会做出一些过激行为。例如，当学习压力太大时，有些学生会选择非常极端的方式结束生命，有些会因内心压抑而产生一些暴力行为等，这反映出个人没有很好地处理情绪。绘画活动是一个相对稳定和温和的过程，有助于培养学生学会对情绪的控制，可作为一种调适情绪和消除消极思想的方式，有效减少甚至防范一些恶性影响，从而引导学生保持平和积极的心态，促进其健康发展。

2.2.3 促进交往，适应生活环境

绘画治疗可以促进学生与他人交往，帮助学生适应周边环境。每个人是社会中的一员，在学校人际交往中，每个学生都希望在群体中表达自己。但在学校中，教师面对的学生人数众多，因而无法做到对每一个学生都有细致入微的理解与观察。教师的认知偏差情况也会对学生造成心理压抑，甚至出现攻击行为的问题。所以人际交往是青春期学生发展中相对重要的部分，倘若出现问题，可能会造成学生一生的心灵创伤。由于中学生对自己定位还不够准确和深入，一些在人际交往方面出现问题的学生并不清楚自己的问题出现在哪方面，但可以通过绘画心理分析，就能够清楚地得知学生的问题出在哪里，并有针对性地提出有效建议和引导，从而促进学生与他人沟通，适应周边环境。运用绘画治疗分析与解决人际交往中的问题优势首先是方便又快捷，无需花费过多的时间和繁琐的程序；其次有着较强的直观性，能从学生作品的画面中找到问题并对症下药，通过绘画心理分析学生内心，通过教育引导使学生的抵触性得到降低，有效帮助其适应现实生活环境。

2.2.4 填补偏差，促进全面发展

绘画治疗可以弥补只注重技能的偏差，帮助促进学生素质与知识双向发展。梅金星提到“艺术作为培养人的审美教育的核心内容，具有其独特的审美和技术特征。在义务教育阶段，本教学的主要目标是继续发展艺术知识和技能，满足人类社会的物质、精神和文化需求，树立正确的生活态度，提高学生基本艺术素质。”^①将绘画治疗融入到美术教学工作中，即有利于改善美术教学中单纯地追求技能价值取向，也能增加教师对学生的内心想法的了解。教师可从多维度的角度思考美术教学效果怎样最优化，以教学工作为基石进而激发学生美术学习兴趣，从而促进学生乐于参加美术教学活动，身心得到健康发展。

2.2.5 分析画面，深入了解学生

绘画治疗可以帮助教师，从学生作品中能更深入的了解学生内心想法和需求。由于学生身心发展具有阶段性、差异性以及不平衡性，了解和满足他们的需要是有效展开教学的关键。而绘画心理学能够有效地帮助教师了解学生的内心世界，从而成为构建师生关系的桥梁。绘画治疗理念需要教师肯定每一位学生所绘作品的价值，并给予其及时有效的反馈与肯定，并且要从中善于发现每位学生身上的优点，让学生在绘画体验中提升自信与自尊。因此，将绘画治疗方法引入美术课程的教学可以为教师提供了解学生内心的新途径，读懂学生内心需求，进而有针对性的对学生进行引导。

中学生正处于身心发展的关键阶段，他们对周边事物都充满新鲜感和研究兴趣。怎样引导他们将兴趣转移到美术学习中，转化成美术学习的持久动力是我们每个美术教师应尽的职责。绘画治疗鼓励学生大胆自我表现。学生可依据自己的兴趣爱好选择材料进行创作。教师需要帮助学生从心理上有效降低对于作品效果不好的担心害怕，切实做到尊重学生个性与想法，满足学生的情感内在需求。因此，将绘画治疗融入初中美术课程具有多元价值。

^① 梅金星.浅析中学美术教育的现状和对策[J].美术教育研究, 2011(12):122-123.

第三章 绘画治疗理念融入初中美术教学的前期调查分析

3.1 现状调查

3.1.1 校园环境简介

笔者于 2022 年 3 月中旬开始了具体的校园实习工作，借助实习的机会真实感触到了校园环境、学生的情况以及授课老师的讲课方式和教学理念。河南 F 学校是一所初级中学，可提供住宿的公立学校，地处相对落后的贫困农村。根据校内老师介绍，初中部搬到新校区已经一年多了，此前一直和小学部一起在老校区授课，老校区教学设施和校园空间相对落后和狭小。现在新校区内建有两座教学楼，还有一座学生宿舍和师生食堂，占地面积约 1 万平方米。笔者通过观察发现初中部学生并不多，多间教室还有空余。据笔者实习指导老师介绍，校内许多生源都是来自附近的农村，由本校小学部升入初中部，校外转学而来的学生比较少。农村生源短缺是普遍现象，许多有条件的父母都会选择把孩子送到教学条件好的城市里上学。因此在该学校就读和寄宿的学生大多数因为家庭贫困、父母离异或父母身体残缺而无力抚养他们。

3.1.2 学生问卷调查及分析

由于笔者实习在初二年级，所以仅对初二年级 153 名的学生展开了调查。本次调查分为两部分，第一部分是对学生进行心理健康测试以便科学客观地了解初二学生的心理健康情况；第二部分是调查学生对绘画治疗融入美术课程的认识和需求程度。

（1）对学生压力测试调查及分析

为了科学有效的了解学生心理健康情况，本次测试采用王极盛教授所编制的《中学生心理健康调查量表》。测试定量评价方法为五个选项的内容是无、轻度、中度、重度和严重，每个选项的对应分数为 0 分、1 分、2 分、3 分和 4 分，最后，将每个项目相加，得到一个总分数据。分数越高，则代表学生的心理健康问题就越严重。这 60 个问题包含十个子因素，包括强迫症症状、偏执、敌意、人际紧张和敏感、抑郁、焦虑、学习压力、不适应、情绪失衡和心理失衡。将所有内容的总分除以 6，得到单个内容的平均分数。由于问卷中有许多负面问题，可能会造成假象，因此笔者最终将其调整为 50 个问

题。

在发放问卷调查表之前，考虑到涉及学生的隐私，所以笔者再三向学生表明调查表的意义，此表仅供个人的研究，大家的信息不会泄露。从而减轻他们的压力，根据实际情况进行填写。与学生们沟通后，他们也愿意配合，问卷顺利完成。在接受调查的 153 名学生中，二年级一班收回了 50 份有效问卷、3 份无效问卷，二年级二班收回 49 份有效问卷和 1 份无效问卷，二年级三班收集了 46 份有效问卷和 4 份无效问卷。总计收集 145 份有效问卷，8 分无效问卷。下表为河南 F 中学初二年级各班心理健康程度数据统计表。（《中学生心理健康调查量表》见附录 A）

表3-1 河南F中学初二年级心理健康调查数据统计表

程度 班级	轻度 1-1.99 分	中度 2-2.99 分	较严重 3-3.99 分	非常严重 等于 4 分
初二（1）班	33 人	11 人	6 人	2 人
初二（2）班	35 人	6 人	7 人	1 人
初二（3）班	27 人	13 人	4 人	2 人

根据上表中的实验数据，三个班级的学生大部分表现出了不同程度心理问题，少数学生非常严重。因此，在美术课上引入绘画疗法来缓解学生的心理健康问题是非常必要的。根据统计表分据将十个子因素的总分除以 6，最终结果显示，得分最高的因素是情绪失衡、学习压力大、人际关系紧张和敏感。下表显示了这三个因素中包含的详细题目。

表 3-2 河南 F 中学初二年级心理健康程度分析表

情绪不平衡	包括 2 项、7 项、23 项、27 项、29 项和 50 项，反映初中生情绪波动较大，学习成绩忽高忽低等问题。
学习压力大	包括 26 项、28 项、30 项、32 项、41 项和 46 项，反映了初中生学习压力大、家庭作业负担重、对考试不好的担忧、内心对学校的抵触以及对父母和老师的恐惧等问题。
人际关系紧张 与敏感	包括 4 项、15 项、16 项、37 项、43 项和 48 项，反映出初中生时常感到孤独，与他人交流有障碍，情感易受挫折，和异性相处时害羞、拘束等问题。

从上表可以清楚地看出，“情绪失衡”涉及与他人的关系处理不当以及学习成绩不理想所导致的情绪。“学习压力大”涉及学习的各个方面。如果长期如此，会堆积大量负面情绪，最终导致学生对学习的反感。“人际关系紧张和敏感”主要来自周围环境以及他们的同学和朋友，他们害怕误解，因为他们不了解自己。在青春期与异性打交道时，也会

遇到害羞和尴尬的情况。

（2）对绘画治疗融入初中美术课程情况调查及分析

根据前期的课堂观摩和对部分教师的访谈以及学生心理健康情况，笔者对绘画治疗理念融入初中美术教学进行了问卷调查分析。希望以调查为基础，从初二学生群体中获得有效信息，为接下来的教学有效展开起到一定帮助作用，并尽量根据学生的回答情况进行设计合理的教学方案。

问卷问题的内容设计共设 4 道选择题和 1 道无约束短文式开放性问题。其一，了解学生对美术作品的情感体验是否重视。其二，把握学生对绘画治疗理念的认识和需求程度。其三，学生自己对于生活和学习压力的认识和解决方法。（《初中生对绘画治疗融入初中美术课程情况的问卷调查表》见附录 B）问卷设计如下：

表 3-3 学生问卷“维度—项目内容—对应题目”分布表

维度	项目内容	对应题目
欣赏美术作品时是否关注情感表达	欣赏美术作品时你更注意哪方面？	1
压力大时，是否会选择绘画方式	当你压力大时，您更多以哪种方式应对？	2
学生对于绘画治疗的 认识	你之前是否了解过绘画治疗理念？	3、4
	你想在美术学习中体验绘画治疗理念吗？	
压力大的具体原因和应对方式，通过美术课程是否有所缓解	你平时有压力吗？都是哪些方面带来的压力？ 你缓解压力的方法是什么？通过美术学习你的压力有缓解吗？	5

设置本次问卷的目的是清楚知道初中学生对于绘画治疗理念融入美术课程的认识，因为笔者实习所上课的年级为初二学生，所以选择了初二年级的三个班级学生进行填写。共发放 153 份问卷，回收 153 份，有效 150 份，有效率 98.40%。

下面是选自问卷部分题目回答的结果统计数据：

1. 欣赏美术作品时你更注意哪方面？（单选）

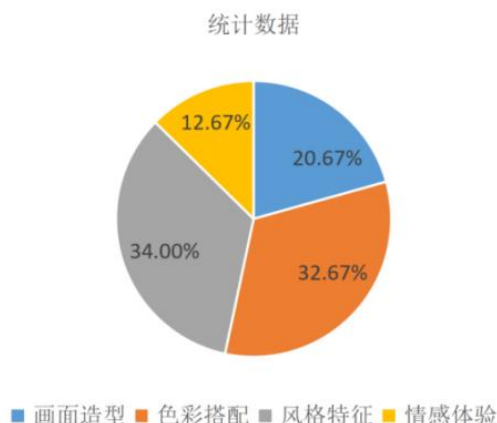


图 3-1 问题 1 统计数据

此问题主要了解学生欣赏美术作品时是否关注情感表达。在调查结果中显示，有 34% 的学生在意风格特征，32.67% 的学生在意色彩搭配，20.67% 的学生在意画面塑造，12.67% 的学生在意情感体验。由此看来很少的学生关注美术作品中的情感表达。

2. 当你压力大时，更多选择以下哪种方式应对？（单选）



图 3-2 问题 2 统计数据

此问题主要了解学生压力大时，是否会选择绘画方式。在调查结果中显示，有 30.67% 的学生选择听音乐，17.33% 的学生选择发呆或其他方式，15.33% 的学生会选择运动，11.33% 的学生选择与他人交流，8% 的学生会选择绘画。由此看来甚少的学生会以绘画的形式释放压力，更多选择听音乐，为接下来案例设计做铺垫。

3. 你之前是否了解过绘画治疗理念？（单选）

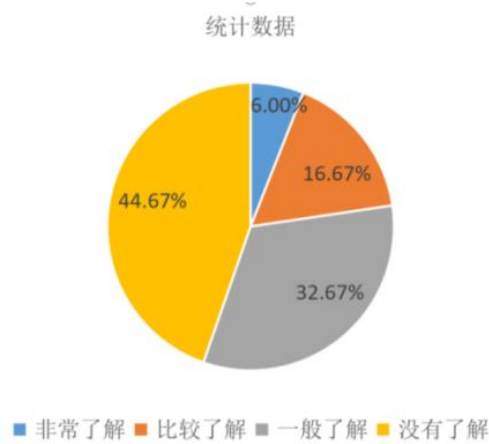


图 3-3 问题 3 统计数据

此问题主要了解学生对于绘画治疗是否了解。在调查结果中显示，有 44.67% 的学生完全没有了解，32.67% 的学生一般了解，16.67% 的学生比较了解，6% 的学生非常了解。由此看来绝大多数的学生并不了解绘画治疗理念，少部分了解可能是学校开设社团时有上过相关课程。

4.你想在美术学习中体验绘画治疗理念吗？（单选）

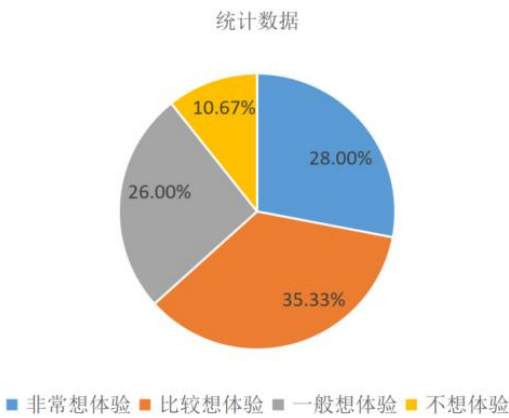


图3-4 问题 4 统计数据

此问题主要了解绘画治疗引入美术课堂的欢迎程度。在调查结果中显示，有 35.33% 的学生比较想体验，26% 的学生一般想体验，28% 的学生非常想体验，10.67% 的学生不太想体验。由此看来学生对绘画治疗理念融入美术课程的兴趣并不太高。

无约束短文式题目部分回答如下：

表 3-4 河南 F 中学初二学生无约束短文式回答情况

选用题目	你平时有压力吗？都是哪些方面带来的压力？你缓解压力的方法是什么？ 通过美术学习你的压力有缓解吗？
实施时间	2022 年 3 月

实施对象	初二年级 153 名学生
调查目的	笔者之前经过课程观摩和与相关教师交流后了解到，大多数的同学都表示出有压力，但每次请学生把自己的压力说出来与同学们一起交流时，大部分学生都十分不愿意表达自己大压力，因此笔者统一采用撰写的方式为主，不仅可以保护学生的隐私，还可以激发学生的参与。
部分学生短文的书写摘要	学生 A：我有生活、学习及班级管理的烦恼。平时放假在家，妈妈对我很严格，每天都让我从早学到晚，放假期间我都不能睡懒觉，电视、手机更不准我看，还总是嫌我考不好。在学校，数学题总是粗心做错，英语单词不会默，作文模板背不过，成绩总是退步。身为班里的班长，没有带领好同学，班里总是纪律混乱。我不知道该怎么办。 学生 B：平时作业多得写不完，晚上常常写到 12 点多，导致白天上课打盹，为此被老师批评罚。没有时间听音乐。 学生 C：我很认真地学习，但每次考下来的分数却不理想！我感觉到老师、爸妈都对我越来越失望。我现在一听到考试就很害怕，怕自己成绩越来越倒退！我也很烦恼。我经常一个人晚上睡不着，胡思乱想很多。 学生 D：周围人的期望压得我有点喘不过气，平时我的成绩能排年级前三，所以老师、家人和亲戚都对我抱有特别大的期望，他们总是夸我，希望我好好学习，考上好大学。可他们期望越大，我就越害怕考砸，看到别人下课在玩，我却不敢放松。我只有一个人静静地坐一会才能心情好点。 学生 E：每天布置的作业量太多了，尤其是快考试的时候。没有人能理解我。也不想和别人多说什么，以免误会。只能自己去承受，去解决坏情绪。有时候我会选择整理我的课桌或者在日记本上写下我的心里话，但害怕被人发现，我也会画一些图案来表示。 学生 F：我也说不清，但我爸妈让我感觉不到家的温暖，爸爸妈妈在很远的大城市里赚钱，每次打来电话除了问我生活费别的就没提了，我已经很久没见到他们了。 学生 G：父母给了我太多压力，说我是他们所有的希望，一定要考上好大学，不然对不起他们的辛苦付出。我当然知道要努力学习，但每次回家，他们总要不间断强调，放假我都不想回家。我待在寝室里一个人发呆。

通过选择题调查结果归纳：1.学生更关注美术作品的风格特征和色彩方面，不太关注画面中的情感体验。2.学生希望在美术学习中体验绘画治疗方式，达到放松自我的效果。3.学生压力大时很少选择绘画方式来缓解。

通过对学生撰写的答卷进行梳理，可以将学生压力的主要来源归纳为：1、家庭关

系紧张，很少与父母沟通，2、学习成绩不如意，课业负担重，3、自我思想负担太重。当学生有压力时，多数选择自我隐藏，不与他人交流。

3.1.3 教师案例观摩及访谈分析

（1）案例观摩，感受教师在授课过程的方式

为了更好地了解本校美术教师的授课方式，学习其教学经验提升自己教学水平，笔者分别听取了小学部和初中部美术教师的教学案例。

考虑到学生的实际年龄阶段、学情和之后的实习教学，笔者先对小学六年级美术课进行观摩学习。本节美术课为湘美版下册第一课《形色协奏曲》

课前导入部分，老师回顾了形、色等技法的理论知识，并对上节课已学习过的内容进行了简单复习。

随即正式开始本节课教学部分。教师以音乐视频的形式导入课题，选曲为《渔舟唱晚》的一段，播放时间约为2分钟左右。音乐播放完后，教师提问全体学生大家听完这段音乐的感受是什么，学生大多数回答的是节奏舒缓、悠扬。有的同学则感受到节奏的时而欢乐，时而平静。教师接着提问在听音乐时，在脑海中浮现出怎样的画面？学生回答：想到一览无际的海平面，田间安静的小路，滴滴答答的雨滴。这时教师投影仪上展示了两幅画，一幅为多姿多彩的油画，另一幅为描绘江南水乡风景幽静的中国画。接下来请学生来回答这两幅画面哪一张更贴近刚才播放的音乐，并对两幅画作画面内容分别分析。大多数同学都选择了江南中国画，老师总结完学生发言后，表示音乐与绘画是相通的，在音乐里所体会到的听觉感受可转换成直观的视觉形象。进一步深入研究，教师开始给学生介绍国画大师吴冠中的生平和作品，并对他的代表作品进行赏析，从构图、线条、运用色彩等方面开始分析，并进行相应的板书。随后布置任务让学生运用所学知识，采用形和色绘制一幅风景画。在此创作过程中，教师进行巡回指导，及时发现问题并进行帮助。课堂快要结束时，教师进行了总结本节课的学习内容并展示了部分学生作品，至此一节美术课程结束。

第二个观摩案例选取了初一年级人教版下册《色彩的魅力》一课。本节课教师首先用一张处理过的照片开始导入，把一张富有色彩的照片处理成黑白色，再向提问学生观察完图片前后有什么感受。大部分学生都说出了黑白图片枯燥无味、没有生机，但没有说出自己过多的感受与体验。接着教师开始引导学生，激发学生体会到色彩变化中的魅力。

接着，出示一张与课本上一样带有色环的图片。分别解释颜色的三个要素：色调、亮度、纯度，以及对比色和类似色的概念。针对每个概念教师在课件中都放置与实际生活相联系的多张不同类型的图片，以便更好地帮助学生去理解。

最后，教师给出了不同色系的代表性图片，对学生提出以下问题：生活中哪些事物是冷色系哪些是暖色系？为什么呢？请谈谈你的感受。3 个学生就此问题进行了回答。教师布置本节课作业：自行选用互补色或类似色来创作一幅校园风景画，到此这节课的内容就全部结束。

通过对两个年级美术课堂教学真实仔细地观摩，笔者发现小学的美术课堂氛围更加活跃，而初中学生整体处于被动状态，课堂上师生互动较少。在讲授新知识环节，小学美术教师方式更灵活多样，更加注重激发调动学生的学习兴趣，而初中美术教师则大多选择讲述法直接讲授，可能也考虑到不同年龄阶段学生的特点以及接受新知识的能力。但从中也发现了两位老师授课方式的相同点。第一，在教学目标上，都注重于绘画技法的讲述，并把它作为教学的重难点。第二，在教学任务安排上，都基于本节课学习的新内容为出发点来安排课后作业。第三，在教学评价上，更着重于学生绘制画面的效果是否优劣、颜色搭配是否和谐、画面构图是否完整、比例关系是否符合规律。第四，在教学资源上，都依赖于课本内容来制作教学课件，通过课件将课本中的知识点以理论的形式灌输给学生，并配有对应少量的图片，结果导致部分学生课前都不提前预习，课后自主学习能力差。

（2）访谈分析，了解教师对绘画治疗的认知

笔者对实习学校内美术教师及其他学科教师进行了面对面访谈以及通过线上沟通的方式进行交流。在实施绘画治疗课程之前对身处一线的美术教师进行访谈，了解到一线美术教师对于绘画治疗融入初中美术教学的了解程度、在美术教学中是否开展过绘画治疗的情况等。将各位教师绘画治疗融入初中美术课程的看法和建议进行了梳理。（《对教师进行关于开展绘画治疗融入美术课程的访谈大纲》附录C）

表3-5 教师问卷“维度—项目内容—对应题目”分布表

维度	项目内容	对应题目
绘画治疗融入初中美术课程的必要性	您如何看待当前初中学生的心理压力和情绪问题？	1、2
	学校开设的心理咨询辅导室有学生去咨询帮助吗？是否起作用？	

美术教师对学生内心情感发展是否关注	您认为当前美术课程重视学生的情感抒发吗?	3
评价美术作品以交流形式开展是否可行	您在评价学生作品时有对学生内心压力和情感表达上的交流吗?	4
学生是否会通过绘画来释放自己情绪	学生平时有通过绘画表达自己的内心情绪和压力吗?	5
美术教师对绘画治疗认识	您之前关注过绘画治疗吗?	6、7
	您在美术教学中运用绘画治疗调节学生心理压力?	
绘画治疗融入初中美术教学的可行性	您对绘画治疗融入初中美术教学的看法和建议是什么?	8

访谈主要问题及回答整理如下（笔者对部分无关紧要的内容进行了删减）：

表 3-6 教师访谈记录

访谈时间	2022 年 3 月上旬
访谈对象	实习学校内美术教师及其他学科教师
访谈目的	通过对一线教师访谈，真实了解目前学校美术教学现状，为绘画治疗高效地融入到美术教学中打好基础。
问题 1	您如何看待当前初中学生的心理压力和情绪问题?
被访教师回答	X 老师：因为我们学校地处农村，教学资源相对较为落后，来上学的学生都来自附近村镇，大多数父母进城务工，把老人和孩子留在家，有些学生无人看管从一年级就被家长送来住校。平时与父母沟通较少，每次开家长会父母一次都没来过，也不关注学生实际学习情况只关注最终结果，就造成学生容易产生各种心理问题，主要是在学习问题和行为不端等方面。 L 老师：学生普遍反映自己压力太大，父母不理解他们还对其要求太高，导致部分学生从小就有了厌学的情绪，性格内向，更不愿和他人沟通交流自己的想法。 W 老师：学生阶段有压力是正常的，因为他们要面临中考、高考。很多农村学生只能通过学习这条路才能改变他们的命运。
问题 2	学校开设的心理咨询辅导室有学生去咨询帮助吗？是否起作用？
	X 教师：学校里虽然开设有心理健康咨询室和“儿童心理小屋”关怀室。但咱农村地区的学校，教师力量本身有限，心理健康咨询室都是由其他任课教师轮流兼职所带。例如音乐、语文和美术老师每人一周，这也让老师们力不从心，认为自己无法胜任。同时心理健康咨询室和“儿童心理小屋”关怀室的开设也处于被动

被访 教师回答	状态,大多数学生都不会主动来寻求心理帮助。 W 教师:初中部的学生有时会咨询心理健康咨询室的情况,但最终都没有进来过,碍于面子,他们害怕去心理健康咨询室后会被同学们用异样的眼光看待,觉得很丢人。 (笔者在观察中发现小学阶段的学生更主动去心理健康咨询室寻求老师帮助,但可能年龄较小、思维不成熟,自我意识较弱,他们会围在老师身边,谈论更多的是与心理治疗无关的话题。笔者在调查初中部的心理健康咨询室情况时,发现去心理健康咨询室的学生寥寥可数。)
问题 3	您认为当前美术课程重视学生的情感抒发吗?
被访 教师回答	L 老师:情感价值在美术教育中尤其重要,受美术教育影响,学生的审美水平、情感表达等方面都可以得到提升,具有积极向上的精神状态和相关的美术专业技能。随着目前国家出台相关政策,大力支持举办艺术教育活动,不断加大对艺术教育的扶持力度。比如,将美育纳入中考水平测评内、投资建立乡村文化馆、举办各种美术绘画比赛等,从多方面注重学生的情感培养。 X 老师:和语文、数学、英语等文化类课程相比,美术课程更为轻松自由,更能激发孩子对事物的好奇心、兴趣点,抒发内心真实情感,体现情感价值。但目前的美术课程教学是存在问题的,现在的教学更加强调对学生的知识技能提升。在课堂上,由于授课时间有限,教师即要充分讲解知识点,又要示范演示技能培养,有时会疏忽学生情感方面的表达。
问题 4	您在评价学生作品时有对学生内心压力和情感表达上的交流吗?
被访 教师回答	L 老师:我很少有,学生平时学习压力大,学校工作又很多,所以没时间。我通常采用优秀、良好、合格等,很少用差,不及格去评价学生作业。 X 老师:受上课时间限制,授课内容又多,一节课讲完知识点这节课快要结束了,很多时候布置的作业学生都无法在课上完成,需要利用课下其余时间完成。学生完成后有美术课代表收,我会在完成较好的作品打上等级,在下节课前会进行展示和评价,没有整体或单独和学生交流。
问题 5	学生平时有通过绘画表达自己的内心情绪和压力吗?
被访 教师回答	L 老师:从课堂作业来看,学生并不是都积极主动地通过绘画表达内心,大多数是临摹书本或者现实写生。小学阶段的学生有时会通过绘画表达自己的内心情绪。 X 老师:因为美术课程开设的课时有限,学生和家长的重视程度不高,其他学科学业任务繁重,所以学生平时几乎很少画画,更别说抒发情感了,绘画工具也不齐全,只有教师强烈要求提交作业时才动手绘画。
问题 6	您之前关注过绘画治疗吗?

被访 教师回答	L 老师：之前听说过这种方法，但没有做过深入研究。 X 老师：了解过，在平时上课时偶尔会渗透一些。
问题 7	您在美术教学中如何运用绘画治疗调节学生心理压力？
被访 教师回答	W 老师：在常规美术教学工作中没有做过实验，但之前有一次在兴趣辅导班做过尝试。当时让学生自己在纸上画自己的理想，可能是小学生，思维想象能力还不成熟，他们还是会以临摹图画为主。 X 老师：初中学生不善于表达自我，也不对外人提出自己的想法，或许可以通过绘画去表达自己思想和情绪。现在的班级管理，都是教师主动发现学生的问题并通过交流了解他们的困难，或者通过每周的班会尽力帮助学生解决实际问题。运用绘画治疗可以帮助学生宣泄情绪，调节心理压力，通过这种方式应该是可行和有效的，但是在线下课程教学中实施却很少，如果是课本中有所强调，我在上课时可能会稍讲一些。
问题 8	您对绘画治疗融入初中美术教学的看法和建议是什么？
被访 教师回答	L 老师：我认为挺好的，充分发挥了美术课程价值，学生压力也得到缓解，但是建议不要太偏离课本，不然课程内容完成不了。 X 老师：学习内容不要过于敏感，我建议可以设置主题，学生根据这一主题进行绘画创作，使课程更具有吸引力，提升学生兴趣。

通过访谈及笔者之前的课堂教学观摩中发现，不同的一线教师对绘画治疗大部分都不太了解。由于大多数教师不是心理专业出身，平常也没有接触过绘画治疗方面的理论，对于开展过此课程的教师也仅限于自己仅有的经验，并没有深入地将绘画治疗课程设计呈现出来。各位教师一致认为有必要在初中美术中实行绘画治疗课程，尽管大部分美术教师并未在课堂上真正实施过绘画治疗课程，但对绘画治疗课程持有高度的认同感，认为对学生的情感抒发和缓解压力，促进心理健康发展等都有帮助。各位美术教师对于将绘画治疗融入初中美术课程的建议包括课程内容设置和课程主题设置等内容，为笔者接下来的实践提供了宝贵的经验。

3.2 基于前期调查发现问题与解决方案

3.2.1 学生层面问题梳理

（1）学生对绘画调节情绪了解浅薄

在问卷调查中发现，学生虽然对绘画治疗感到好奇，但是对参与其中却没有极大的兴趣，原因在于目前学生对绘画治疗的知识了解太少，对美术课程的认识仅停留在基本

技法的掌握。当笔者询问部分学生对于美术课程的态度时，学生大多数都认为是学校每周安排的课程，是否画得好看成为多数学生对美术课程价值评价的标准，在美术活动中较少投入情感体验。

（2）学生对绘画治疗融入美术课程兴趣程度不高。

从笔者翻阅学生的作业情况分析，大多数作品不符合教师作业要求。如：作业要求画一幅描绘秋天的风景，有些学生就只画了一棵凋零的枯树；在为学校设计一个校徽的作业中，也是单一地画了学校的几栋楼和红旗。对于这些现象，笔者认为一方面是学生没有理解教师布置的作业要求，另一方面则是存有敷衍了事的心态、草草地应付作业，因此，导致他们对绘画治疗融入美术教学不太感兴趣。之前与 X 老师的交谈中也有提到，因为美术作业奖惩措施，许多同学都不愿意主动完成。对他们作业提出修改意见时，许多学生都不想改。笔者在实习时也发现，多数学生的美术作业不按时提交，甚至连绘画本都没有。

（3）学生大多数存在心理压力

学校里虽然安排有心理健康课程和心理健康咨询室，教师水准却不够专业，没有起到良好的作用。许多学生也不注重这门课程，也没有认真学习。学习方面，升入初中后课程负担加重，知识量增加，一时间部分学生相对不适应，从而引起内心着急和焦虑。父母和长辈方面，未能及时正确引导和关心孩子，造成学生拒绝与外界沟通的心理状态。从调查结果中也可发现，学生普遍觉得父母、长辈不理解自己，自己的许多想法被父母忽视、质疑和打击，在学习和生活方面感到无所适从。在压力短文撰写完后，笔者依据所写的内容分别给每位答卷者回复了一份信件，部分学生就会再次通过书写的方式来表达自己的内心。

3.2.2 教师层面问题梳理

（1）教学理念传统，忽略情感表达

目前的美术教学中更加注重对学生技能方面的培养，相对忽略情感需要。笔者又走访了周围村镇的部分中学，通过美术课堂观摩与相关教师谈话中发现，美术学科在中学教育工作中普遍不受重视和关注，处于边缘化状况。在这种情况下，美术教师只能充分利用好有限的上课时间，为了完成固定的教学任务而开展教学。在课程的实施中，也难以有时间进行内容的创新和拓展，那么就会在一定程度上局限了美术学科的育人功能。同时部分美术教师对教学目标的认识不到位，理解不透彻，简单地认为美术课程的实用价

值比精神文化价值更高。从开始教学时,更多思考的是学生如何将技法灵活掌握,但却不注重思考如何有效地将教学内容与学生实际生活需要相结合以及如何激发学生学习兴趣。就如在访谈时教师所说的,虽然在学校美术兴趣班也开设多种实践活动,但受现实环境影响,很多活动都无法推行,所以学生绘画更倾向于掌握知识与技能。笔者在课堂授课时发现有一部分学生能很好掌握和运用技法进行绘画创作,并询问为什么这么画,画的是什么,笔者听到教师回应最多的是:这样画能到高分,并且好看呀。

(2) 教学评价单一,缺少多元化评价

新课程改革在评价标准中提出评价要有综合性、发展性,评价主体应多元化、方法多样化。美术教学与其它课程相比是拥有更多的自由度和丰富性的,学生的学习效果评价可存在于课堂全过程。教师不能把技法的掌握程度作为评价的唯一标准,也应把学生学习过程中的情感、价值观、态度变化作为教学评价的重要部分。另外,笔者发现在教学中美术教师过于依赖多媒体课件,整堂课大部分时间都对着课件进行课程内容的讲解,教学方式单一,导致学生参与度不高。也有一部分老师偶尔会带领学生进行课外拓展,但也只是做以简单介绍。在教学结束后,单一地以书本课后作业为主布置学生课下作业,再简单地用“优秀、良好、中等、差”四个等级进行评价作品,以此来判定学生的美术学习态度和学习成果。这样长期的教学形式,会让学生上课过于依赖教师的教学课件,课前不预习,课上也不翻课本,不善于动脑思考问题,思维呈现惰性,作业疲于应付,积极性不高。教师的教学成果通过学生的作业获得反馈,导致单一的模式无限循环。

(3) 师资力量薄弱,缺乏专业心理教师

在笔者实践的学校中,没有专业的心理健康教师,学校的心理健康教育工作由美术等其他教师轮班负责。在调查中发现,多数教师存在教学疲倦感。不仅需要备好自己的课,而且身兼数职,比如后勤材料管理、卫生监察、学生查寝等等。他们普遍反映,不清楚自己的具体工作,一直被分配到其他缺人力的岗位,还去重新学习其他科目内容。不是心理专业的教师,还要花时间和精力来钻研心理教育理论。初学部的 L 老师担任着四、五、六三个年级的美术课程,此外还要每天早上检查班级卫生、晚上检查学生就寝,又负责心理咨询室的工作导致身心疲惫。尽管尽力让每节任课教师正常授课,但有时其它工作任务繁重,只能让别的教师代替上课。这也体现出学校师资紧缺,利用不合理,引起教师职业倦怠,同时不注重学生心理健康问题。

3.2.3 解决方案

（1）在学生方面，由于学生不太了解绘画治疗理念，笔者会在之后的实践中采用丰富有趣的教学方式和教学内容，帮助学生学会通过绘画方式进行自我调节和提升对绘画的兴趣。同时在后续的教学过程中，为学生提供轻松自在的环境，让学生在内心相对放松的状态下，真实的表达自己，达到释放焦虑、疏解压力的效果。在绘画治疗课程中破除选材的思维定势，充分激发学生的创造意识。

（2）在教师教学理念方面，笔者会在教学过程中突出新理念，即重视学生知识技能的掌握又重视学生内心情感的表达，引导其释放压力。在教学评价方面，教师要打破原有的教学评价方式，采用交流、建立档案袋等多种方式，深入全面的对学生进行评价。在心理教师资源方面，教师应咨询相关心理专家进行指导，学习掌握心理方面的知识提升自身能力。美术教师要充分发挥美术学科的独特性，运用绘画治疗理念，帮助学生缓解焦虑、释放压力，促进身心健康；同时要多与家长沟通，共同促进学生健康发展。

基于以上分析，笔者认为将绘画治疗引入初中美术课程十分有必要，非常想借助美术课程为学生心理健康发展贡献绵薄之力。所以，紧接着开展了绘画治疗融入初中美术课程的实践探究。

第四章 绘画治疗理念在初中美术教学中的实践探索

4.1 教学前期准备

4.1.1 学生情况调查

由于笔者实习所教授的班级为初二年级（1）班，所以确定初二年级（1）班 53 名学生为本次研究对象。在之前的调查问卷中发现本班有 19 名学生心理健康问题较严重。向其班主任等任课教师了解到在学习方面，本班学生整体成绩相较于其它班级相比较差，学生学习积极性不高，上课纪律较差；在家庭情况方面，有 26 名学生为留守儿童，其中 2 名为单亲家庭，47 名同学为住宿；在美术学情方面，学生整体积极性不高，上课纪律难管，绘画水平及作业提交率不高。

4.1.2 课程容量制定

在进行绘画治疗的具体实施教学过程中，学习内容要具有一定的连贯性和顺序性，而一定的美术课时是进行本次课程实验的保障。所以笔者在进行设计课时，要结合绘画治疗的特点进行课时安排。河南 F 中学初二年级（1）班一学期有共 20 周，每周安排一节美术课，则共有 20 节的课时，人教版美术八年级下册共五个单元，有 12 个课时的教学内容，加上期末美术测试占用一节课，至少有 7 节课时可以由笔者进行绘画治疗课程的实施。

4.1.3 课程内容选择

在个案的绘画治疗课程内容选择中，笔者统一采用以“家”为主题绘画。以“家”为主题更加贴近学生日常生活，也可提升学生的绘画兴趣。一方面，通过对家的绘画作品展开交流，更容易让学生打开心扉表达内心想法，教师可初步了解学生内心情感。另一方面，通过学生同一主题的多次绘画作品前后对比，分析学生的心理变化。

在以班级为团体的课程实践中，笔者根据之前问卷调查的结果，设置了四门课程，使学生不仅具备美术的基本知识，还可以缓解自己的心理健康问题，课程设计原因及目的如下表 4-1。

表 4-1 课程设计原因及目的

课程名称	设置原因	设置目的	课时安排
《我的家(房树人绘画)》	以家为主题不仅让学生学会主动和父母沟通、理解父母，而且也能传达出学生心灵最深处家的温暖，提高参与积极性。	通过绘画过程，让学生重新审视自我，培养学生提升人际交往与沟通能力，理解并体会家的爱与温暖。同时，也有利于教师对其现阶段学生的情感 and 价值观进行分析，初步了解学生内心。	1
《音乐联想绘画》	依据调查问卷显示结果“学习压力大”因子而设定。前期测试中了解到，大部分学生喜欢以听音乐的形式疏解压力，因此笔者尝试将音乐与绘画相联系。	一方面，提高学生欣赏艺术作品的 ability，提高对绘画作品中包含的情感的理解，并逐步发展他们的视觉感知能力。另一方面，融合音乐，激发学生学习兴趣，学会以音乐联想绘画的方式，释放内心情绪，从而减轻学业等压力。	1
《神奇的曼陀罗》	依据调查问卷显示结果“情绪不平衡”因子而设定。曼陀罗绘画课程可使学生内心平稳，情绪冷静。在这个过程中，它将涉及图案造型、颜色和其他绘画专业方面的知识。	通过曼陀罗绘画学习，学生会通过绘画调节情绪，平稳心情，也会更加认可自己，提高自信心，增加对美术学习的热情。	1
《小小心愿》	依据调查问卷显示结果“人际关系紧张和敏感”因子而设定。心愿绘画主题更贴近学生日常生活，帮助学生适应环境，对未来充满信心。心愿主题绘画属于创造性绘画，在创作过程中，激发学生的创造力，体验创作带来的愉悦，增加对生活的希望，缓解焦虑和敏感。	通过创造性心愿主题绘画，充分发挥学生想象力，并通过分享和互动，使学生人际交往能力得到提高，同时增加对生活的美好憧憬，更加适应环境。	1

4.1.4 课程实施步骤

本次实践课程实施步骤主要包含三方面的内容：

①个案实施研究。对部分学生以“家”为主题展开绘画治疗个案研究，之后通过对其成果分析和反思，探索绘画治疗融入美术教学个案研究的可行性。

②集体教学实施研究。以班级为集体进行《我的家》为主题进行房树人绘画测验，并通过言语反复提示，让学生把自己的作品画的尽量完整，课下分析学生作品所体现出的相关信息并与之展开交流，初步了解学生。之后依据前期学生调查分别开展《音乐联想绘画》、《神奇曼陀罗》和《小小心愿》三次课程，并在这三次课程之后都与学生展开作品交流引导。

③实验结果分析和反思。在完成整个绘画治疗课程体系后，再次对初二年级（1）班的学生进行新一轮的心理健康问卷调查，通过对比前后两次的问卷数据和收集相关信息，从多方面分析绘画治疗融入初中美术教学是否能对学生的身心健康起到正向的干预作用。

4.2 个案教学过程与作品分析

4.2.1 实施过程及教学步骤

在对前期学生情况调查分析和与指导老师深入沟通的基础上，笔者根据之前的问卷调查分析，选取了两位同学进行个案干预研究，以此来探索绘画治疗融入初中美术教学个案研究的可行性。

个案一

【基本资料】

学生刘珊（化名），13岁，女，初二，学习成绩在班级处于中等水平，平时不爱说话，与人交往和善，学习努力踏实，成绩却停滞不前。

【家庭基本情况】

家里还有一个7岁的弟弟和一个5岁的妹妹，父母常年外出打工，爷爷奶奶看护她。以下截取部分对话。

我：老师想请你画一幅主题关于“家”的画，画出你印象中家的样子。

刘珊：（她神态很淡定、没有惊讶）可是我画得不好也可以吗？

我：当然可以，你想怎样画都可以，老师不会介意的。

（拿到笔者提前准备好的绘画材料，她开始认真地绘画，整个绘画过程中我没有与她对话，害怕打扰她，会对其画面会有一定影响，尽可能的让她全身心地投入其中，整幅画完成大概 15 分钟。）



图 4-1 （刘珊）作品：家

起初她先思考了几分钟，接着先在画面中间画出一座尖顶房子房，接着在画面右侧画了三棵枯萎的树木和一些掉落的树叶，大树下长着一些小草，然后在画面上方画了三片云朵和水滴、右上方画了一个太阳和几只飘荡的气球，最后在左下方画了一个背着书包的小女孩背影。整个画面没有上彩色，当我想请她讲解一下自己的画时，她表现出不太愿意与我交流。所以就请她把自己的想法写在作品的背面。她写了这样一段文字：我的家很冷清，我想要一个快乐的家。

由于是第一次通过绘画的形式开展的实践活动，借此来了解学生的内心想法。虽然前期准备的不够充足，对参与者的引导不够充分，收集到的资料也不够全面，但与当事人沟通后也了解到她的一些心理变化。她表示自己感受不到家的温暖，画得也不是自己的实际生活，这幅画是她向往中的生活，她渴望与爸爸妈妈团聚，感受到他们的关心。

之后由于这位同学不太愿意配合，笔者也感觉到她内心有点抵触，不想给她增加压力，就没有继续对其进行个案干预。但在平时上课时，笔者也会多关注其动态，不断尝试与其沟通，引导她通过绘画来释放内心情绪。

个案二

【基本情况】

学生李桦（化名），14 岁，女，初二，从小学三年级开始在学校寄宿，不喜欢说话，性格固执，平时总是一个人坐在班级最后一排。在与其他同学和教师的交流中，了解到

她和班上同学的关系不好，所以经常都是独来独往。其实，笔者在上课时也发现了这个情况，她上课时喜欢做自己的事情，思想不集中，经常在上课时要求出去上厕所，这时有些同学会大声呵斥，不要让她去，说她是出去玩的。为了充分的了解她，笔者对其进行了三次个体干预辅导。

以下截取部分对话。

我：老师想请你画一幅主题关于“家”的画，画出你印象中家的样子。

李桦：（感到疑惑）我想怎么画都行吗？

我：当然可以，不用在意画面效果。

（拿到笔者提前准备好的绘画材料，她先思考了一会便开始动手。在整个绘画过程中为了让她全身心地投入其中，我没有与她对话，害怕打扰她。整个画面没有涂改和上色，画面完成大概 10 分钟。）

下图是她第一次画出的画。



图 4-2（李桦）第一幅画

在第一次与我单独接触中，她表现出很不自在，全程动来动去，始终不能踏实地坐着。我尽力地安抚她，使她紧张的情绪放松，在一段交谈过后，她开始了作画。从画面上看，她用线很粗犷，每条线都经过来回摩擦画出来的，整个画面很乱，房子造型也很不规矩，右边还画有一棵枯萎的树。在画面下方画了一堆杂草包围着房子和树，整幅画面给人一种不安、压抑和孤单的感受。

间隔一个月左右，在第二次单独与她接触中，感觉到她没有第一次表现出那么的焦躁不安了。在第一次干预中，我负责了该班级常规的美术教学工作，这也增加了我们彼此间接触的机会。有时课间休息时，她也会来到我身边主动和我交流，询问我的办公室在哪儿，我们这节课学什么内容，作业还没完成能不能晚一点再交等。



图4-3 （李桦）进行绘画

（拍摄：王梦鸽 地点：河南 F 中学 时间：2022 年 4 月 内容：学生活动）

下图是其第二次绘画的作品。



图 4-4（李桦）第二幅画

这副画与第一次作品相比可以明显地看出变化，画面的用笔虽然有些迟钝，但整体构图、造型比例变得稍微正常化，画面中的内容也多了起来，有绿色的草地、彩色的小花、径直的小道、天空中的太阳和云朵等，不再是一种单调恐惧感而是生机勃勃的感受。当我问她这幅画的名字是什么，她说这是我梦想中的家。

我慢慢开始引导她诉说自己之前经历不开心的事情，并且鼓励她用绘画的方式让缓解心情。她也愿意主动和我讲述自己和父母以及同学们之间发生的事情。在这次相处后，她变化很大，在教学楼的走廊上遇到我会主动说老师好，也会遇到问题时主动来办公室找我寻求帮助。这让我发现了她的另一面，不再独来独往，学会与人沟通，这样的表现让我很欣慰。

第三次是笔者实习快结束时邀请她来画画，因为计划受其他原因影响而被延后。这

次在画画之前我先询问她，有没有察觉到自己的变化。比如，在画画时有没有觉得自己心情很平静、很放松？在其他交流时还会很抗拒吗？还会故意躲避与家人的相处吗？她说自己改变好多，开始尝试接纳身边的人和事，能够发现自己的不足，希望能得到他人的帮助和理解，也想与同学友好相处。



图4-5 （李桦）进行绘画

（拍摄：王梦鸽 地点：河南 F 中学 时间：2022 年 5 月 内容：学生活动）

下图是这次干预的作品，主题与之前两次相同。



图 4-6（李桦）第三幅画

在这幅作品中，画面颜色很丰富。她把房子画在中心位置，并在房子上加了些装饰，画了窗户和门，画面右侧首次出现了一个站立的小女孩。我请她讲解画面内容，她说是一个小女孩自己在家门口玩，她的妈妈正在屋里洗衣服，家门口的大树上有一个秋千，她很想玩，她的妈妈太忙了，她就站在那里了。画面寓意中第一次有了家人相关的内容，作者在脑海浮现出妈妈在房子里为家人洗衣服的场景。我接着询问她为什么不邀请附近的小伙伴一起玩，倘若她们也很想玩秋千呢，如果有其他小伙伴和你一起，那你们两个就都可以开心地荡秋千了，或者你也可以向妈妈请求帮助。遇到困难，如果你不主动去

他人交流那可能就会错误理解他人的想法，导致不必要的误解和疏远。你可以向他人表达出自己的想法，也要学会思考找到更好的解决办法。

在最后的结束阶段，她偷偷地放了张纸条在我办公室桌子上，上面写着：老师您辛苦了，感谢您一直鼓励我开导我。请原谅我画得不好，总是不听话让你生气，我会努力变好的。

4.2.2 个案绘画治疗成果分析反思

为了验证个案中绘画治疗融入初中美术课程的可行性与有效性，笔者对被试者从心理健康测试数据前后对比、任课教师访谈、同学交流及家长沟通四个方面进行跟踪调查，深入全面地收集相关信息。

（1）数据对比进行分析反思

在个体干预测试后对笔者两位同学进行了《中学生心理健康调查量表》测试，以下是他们两次的对比：

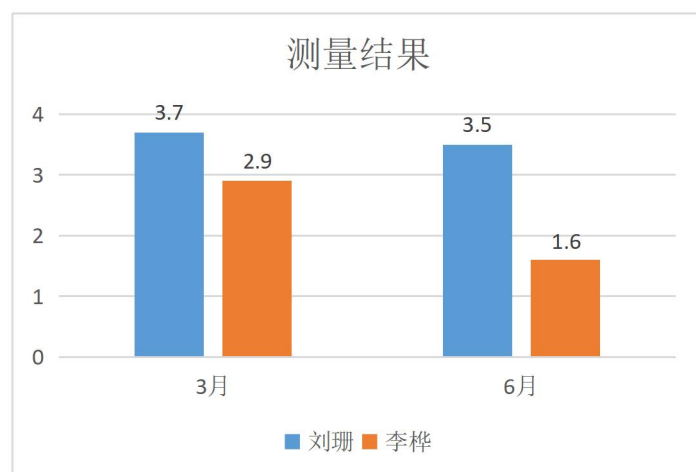


图 4-7 刘珊、李桦心理测量分数前后对比

通过以上实验测试数据得出，刘珊、李桦心理测量分数平均均值都有所下降，李桦下降幅度更大，这使得绘画治疗融入初中美术初步取得了探究成果。

（2）任课教师访谈

笔者通过与两位同学相关任课教师进行访问，了解学生在学习压力、上课表现等变化。访谈主要问题及回答整理如下（笔者对部分无关紧要的内容进行了删减）：

表 4-2 个案中被测试学生的相关任课教师访谈回答情况

访谈时间	2022 年 6 月下旬
访谈对象	个案被测学生相关任课教师

访谈目的	通过对相关任课教师访谈，真实了解个案中被测试学生的变化状况，了解学生在学习压力、上课表现等方面是否有好转。
问题 1	您认为刘珊和李桦同学在上课时表现有和变化？
被访教师回答	Z 教师（班主任、语文任课教师）：刘珊变化不太明显，但发现她上课注意力比之前更集中了。李桦这个学生变化还是挺明显的，在我的课上慢慢开始主动举手回答问题了，前几天还告诉我她想主动每天早上为班级在黑板上抄写课表。 H 教师（数学任课教师）：她俩可能由于基础性差，上课讲的听不太懂的问题，都会主动找我询问。 M 老师（英语任课教师）：我的课上她俩都听得很认真，有时我随机提问的问题都能大胆地回答出来。李桦变化很明显，她开始主动参与到课程活动中来，每次我都表扬鼓励她，她也越来越喜欢上我的课。
问题 2	刘珊和李桦同学的学习成绩上有何变化？学习压力大吗？
被访教师回答	Z 教师（班主任、语文任课教师）：李桦会在作文里表达她的情绪压力和烦恼，语文成绩这几次也一直在进步。 H 教师（数学任课教师）：刘珊的数学成绩不是很稳定，忽高忽低的，可能和压力大有关系。李桦在数学作业，课程中变得认真踏实，但每次考试可能还是太紧张，会因粗心而失分。 W 老师（物理任课教师）：压力肯定是有的，但她们也十分积极乐观。每次成绩出来，我都很替她们开心，一直在进步，我也会奖励她们一些笔和本子。
问题 3	刘珊和李桦同学有主动向您表达自己的心理压力吗？
被访教师回答	Z 教师（班主任、语文任课教师）：因为我是班主任，一天几乎全在班里，刘珊有一次因为和宿舍同学闹矛盾了，主动找我表达自己的心理想法。她表示害怕和同学有误会，我也引导她人与人之间出现问题是必然的，有问题我们要解决，而不是回避，最终她主动和同学沟通并且和好了。 H 教师（数学任课教师）：可能我是男老师，上课也比较严厉，她们都没有向我表达过内心压力，以后我也要对学生温柔点。 M 老师（地理任课教师）：刘珊她平时就不爱说话，尽管我总是想多和她交流，但她总是回避我。我能感受到李桦现在很喜欢上我的课，也喜欢和我说话，比如上课前，她会主动找我问老师这节课我们讲什么，老师我的作业已经写完了，有时会说老师我学习压力好大，我也会及时开导她。

通过对相关任课教师的访谈分析，可以看出两位同学在学习压力、上课表现等多方面有所好转，任课教师也十分注重引导学生，使其身心健康发展，为绘画治疗融入初中美术课程增加了有效性。

（3）同学交流

在访谈完教师后笔者又对两位被测者的部分同学进行交流，侧面了解在人际关系方面的变化，访谈主要问题及回答整理如下（笔者对部分无关紧要的内容进行了删减）：

表 4-3 个案中被测试学生的部分同学访谈回答情况

访谈时间	2022 年 6 月下旬
访谈对象	个案中被测试学生的部分同学
访谈目的	通过对个案中被测试学生的同学进行访谈，侧面了解被测试学生的人际关系状况，在与朋友沟通、适应环境等方面是否有变化。
问题 1	刘珊和李桦同学会主动和你一起玩吗？
被访学生回答	L 同学：我和刘珊不是一个宿舍的，我两不太说话，但李桦睡在我上铺，她主动和我说话，我感觉她性格变了好多，我们俩现在经常一起吃饭聊天。 G 同学：刘珊是我同桌，遇到不懂的问题，我们俩会一起研究。 Z 同学：上体育课时，我和李桦经常一起踢毽子，我们玩得很开心。有时候也会有争吵，但她会主动找我和好。
问题 2	刘珊和李桦同学有主动向你表达自己的不开心吗？
被访学生回答	L 同学：李桦有时候会和我说她想爸爸妈妈了。 L 同学：刘珊有次在厕所哭了，我问她发生了什么，她说和宿舍同学有误会，她很难过，我安慰了她。 Z 同学：我不怎么和刘珊玩，但我会和李桦说一些我们的小秘密。

通过对部分同学的访谈分析，侧面了解两位同学在人际关系紧张和敏感等方面有所缓解，她们开始尝试敞开心扉，与他人沟通交流，表达自己的内心情感和烦恼，为绘画治疗融入初中美术课程增加了实际意义。

（4）家长沟通

最后笔者对两位被测者的家长进行交流，了解在情绪压力和家人关系方面的变化。由于他们家住较远，工作又很忙，笔者就通过电话的形式进行访谈。访谈主要问题及回答整理如下（笔者对部分无关紧要的内容进行了删减）：

表 4-4 个案中被测试学生的家长访谈回答情况

访谈时间	2022 年 6 月下旬
访谈对象	个案中被测试学生的家长
访谈目的	通过对个案中被测试学生的家长进行沟通交流，深入了解被测试学生在家里与家人沟通和情绪起伏等方面是否有变化。
问题 1	孩子在家心情如何？她有通过绘画表达自己心情吗？
	刘珊的奶奶：在家好像有时候会画画，但我也没仔细看画的是啥，她变得爱说

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/045300211202012042>