

The Application of Art Therapy in Primary School Art Classes—Focusing on Children’s Mental Health

Yimin Wang

Hefei Normal University Affiliated Primary School, Hefei, Anhui, 230000, China

Abstract

This paper delves into the application of art therapy in educational practice, with a particular focus on its positive role in promoting students’ emotional expression and mental health. Through visual art forms such as painting, students can express their inner thoughts and emotions more freely, which is of great significance for them to develop a positive attitude towards life and enhance their sense of happiness. This research employs a questionnaire survey method to deeply explore the effect of the evaluation of the research course in the course implementation. The results show that healthy evaluation not only effectively stimulates students’ learning but also promotes their better self-expression and emotional interpretation. The use of inquiry methods and color expression methods in practice has verified the important role of art therapy in the psychology of primary school students. This research provides beneficial inspiration and reference for educational practice and helps to further promote the application and development of art therapy in the field of education.

Keywords

Art therapy, Mind, Evaluation, Emotion, Picture, Color

艺术治疗方法在小学美术课堂的运用——关注儿童心理健康

汪一敏

合肥师范附属小学，中国·安徽 合肥 230000

摘要

本文深入探讨了艺术治疗方法在教育实践中的应用，特别关注了它在促进学生情感表达和心理健康方面的积极作用。通过绘画等视觉艺术形式，学生得以更加自由地表达内心的想法和情感，这对于他们建立积极的生活态度和提升快乐感具有重要意义。本研究运用问卷调查的方法，对研究课程评价在课程实施中的效果进行了深入探究。结果显示，健康的评价不仅能够有效激发学生的学，还能促进他们更好地表达自我和解读情绪。询问法和色彩表达法的使用，在实践中验证了艺术治疗方法在小学生心理中的重要作用。这一研究为教育实践提供了有益的启示和参考，有助于进一步推动艺术治疗方法在教育领域的应用和发展。

关键词

艺术治疗；心灵；评价；情绪；画面；色彩

1 引言

在美术课堂的教学过程中，教师们常常面临着一些挑战，那就是如何有效地指导那些学习进度较慢以及患有心理疾病的孩子们。面对这些挑战，教师们可能会感到挫败。然而，通过引入艺术治疗的评价系统，我们可以为这些孩子提供一个更加有益的发展环境。本文不仅深入研究了美术课堂的评价系统，还尝试运用艺术治疗的方法来分析孩子们的课后绘画作品。这样的方法不仅有助于孩子们更好地认识自己的情绪，同时也使教师们能够更深入地了解孩子们的心理状态^[1]。

【作者简介】汪一敏（1992-），女，中国安徽合肥人，本科，从事美术学研究。

2 什么是艺术治疗？

艺术治疗是一种结合艺术和心理学的治疗方法，旨在通过视觉艺术的各个方面、创作过程、人的发展以及心理健康来促进个体的积极改变和成长。尽管艺术治疗融合了两个学科，但实际运用起来却非常清晰明了。艺术治疗师凯西说：“艺术是发自内心的绘画。”这是对艺术治疗最好的定义。艺术治疗是通过运用绘画创作等艺术形式来表达自己的内心情绪、感觉、意志。这一过程具有治疗性，能够帮助人们了解自己的情绪和想法，从而积极地进行改变。大多数艺术治疗方法整合了心理学理论和绘画技术。而这个技术可以帮助人们解决冲突和问题，形成新的认识，带来积极的改变、成长和疗愈^[2]。

3 为什么小学生需要艺术治疗方法？

心理学家埃里克森曾经说过，小学生在6-12岁是培养勤奋感和产生自卑感的阶段，这一时期的主要任务是获得勤奋感并克服自卑感。在这一阶段，孩子们主要通过学习来增加勤奋感，并逐渐减少对家庭的依赖，更多地与同龄人互动。如果在这一阶段经常受到批评和负面评价，孩子们可能会丧失自信心，增加自卑感。心理学家阿德勒进一步强调，这种自卑感可能会延续到成年，并对个人的职业发展产生深远影响^[3]。

以一位女孩为例，她大约6岁时经常被姐姐带到社交场合表演节目和说话。然而，由于她会感到紧张，经常在社交场合说错话，每次回到家里都会受到家人的批评。随着时间的推移，她变得不愿意与人社交，并害怕尝试与语言相关的工作。阿德勒的研究表明，童年的记忆对人的自卑感有着深远的影响。

因此，如果我们能尝试采用艺术治疗的理念，即认为艺术是发自内心的表达，那么在评价孩子的画作时，我们会更加包容，减少批评技法的次数。这将有助于孩子们重新获得自信，并克服自卑感^[4]。

4 塑造良好的艺术体验

在我接触艺术治疗方法之前，我已经接受过系统的电脑插画课程学习，掌握了临摹人体动态和色彩搭配等技能。这些技能的学习使我对《艺术课程标准》有了更深入的理解。然而，当我阅读了一些艺术治疗书籍后，我深受其中提出的观点所吸引，即所有艺术创作都应被接受，且创作方式并无对错之分。这一观点激发了我将其应用于艺术教学的想法。

首先，我意识到需要改变以往过于注重美术技法评价的观念，转而重视学生的态度评价。为了验证这一想法，我进行了一项问卷调查。我随机发放了106份问卷，并成功回收了103份。问卷的自变量是学生学习绘画课程的意愿，而因变量则是绘画过程中批评和表扬的次数以及负面经历的次数^[5]。

通过统计数据进行分析，我发现小学生在绘画过程中如果遭受过多的负面经历和评价，会对学习美术的兴趣会明显减少。这进一步影响了他们未来从事艺术行业的可能性，如插画师、壁画师、陶艺工匠师等职业。这一发现使我更加坚信，艺术治疗的理念和方法对于改善艺术教学效果具有重要意义。

5 改变旧有的课程评价系统

经过深入的数据分析，我们观察到部分学生因受到负面评价而逐渐失去了对艺术的兴趣和追求美术事业的热情。鉴于此，我尝试在《绘画游戏》这一课程中改革传统的评价方式。传统的评价方式通常是以“优秀”、“中等”、“差

等”等级来评判学生的作品，但这种方式可能对学生的心理产生负面影响。因此，我提出采用开放式问题的评价方式，让学生在完成作品后，针对如“这幅画中哪个部分代表了你开心的情绪？哪一部分代表了你焦虑的情绪？”等问题进行回答。通过这种方式，学生不仅能够更清晰地认识到自己的创作意图，还能在回答问题过程中感受到内心的平静和快乐^[6]。

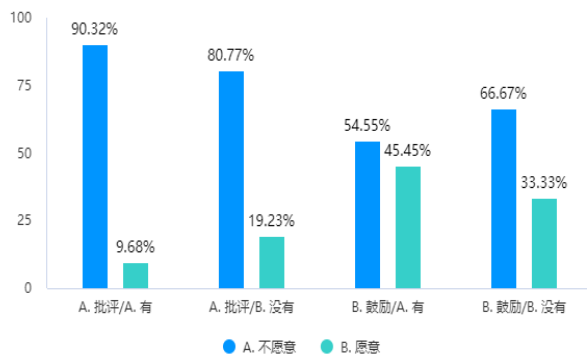


图1 绘画学习评估量

为了验证这种评价方式的实际效果，我在不同班级进行了尝试，并在课程结束后询问了学生们对这次作品创作的感受。大多数学生表示，在完成作品后，他们的心情变得更加平静和快乐。这是因为“平静”、“焦虑”、“悲伤”等词汇本身并无好坏之分，这种评价方式更能激发学生的创作热情，同时也有助于提升他们的心理健康水平。

此外，根据《津巴多—普通心理学》一书中的观点，受到老师表扬和成绩优秀的学生在同伴交往中往往更受欢迎。因此，取消传统的“优秀”和“差等”绘画评价系统，有助于促进后进生的人际交往能力，进一步提升他们对美术课程的兴趣和热爱。

6 引导学生发自内心的画画

谈话法不仅适用于绘画领域，也可以应用于教育环境。特别是针对课堂中的后进生。通过了解他们的心理状态，教师可以更有效地处理课堂的突发情况。有些学生在上课一开始就不遵守课堂纪律。为了深入了解他们的内心世界，教师可以先让他们自由创作。例如，在我教授《添画》这一课时，我注意到一个确诊为边缘性人格障碍的学生所画的画作和其他的学生有明显的不同。他描绘了一幅特别的风景画，画面中有山峦有海洋，而海洋中却充斥着鳄鱼。山上有两个人，一个女生和一个男生，正在互相帮助。课后，我询问这个男生画中的哪个人物代表他自己，他回答说是男主角。当我进一步询问他旁边的小女孩是谁时，他回答说是他的同桌，并表示如果两人能够互相帮助，他们就可以一起渡过这片充满鳄鱼的海洋。通过这次询问，我更加理解了他在课堂上的一些异常行为，如当老师严肃讲解知识

点时，他会自发地站在后面罚站，而他的同桌则会拉他回到座位上。这种行为在《不原谅也没关系》这本书中被描述为“创伤性应激障碍”，通常是由一些灾难事件或自然灾害等引起的精神障碍。患者往往难以正常生活，常见的反应包括对声音敏感和对强光感到不适。因此，这位同学将课堂中的噪声比作鳄鱼，表达了他的恐惧。而他的同桌经常帮助他，因此在他的画作中呈现出互相帮助的场景。通过运用谈话法，我得以理解他的行为，并改变了处理方式，从严厉的批评转变为温和对待，当我改善了对孩子的表达方式，从原来的“你怎么又在扰乱课堂纪律？”变成“你怎么啦，主动站在讲台上，有什么话和老师说？”。而孩子会回答“我是坏孩子想罚站。”作为教师的我明白了孩子在惩罚自己，对此感到同情，并允许对方站一会。之后孩子的行为有所改善，现在可以自己在讲台站一会然后自己回到座位上，看到这个事件，我明白了探究式谈话法的核心是对孩子心灵的接纳，而接纳可以舒缓特殊儿童的心灵，滋养孩子们的精神世界^[7]。



图1 (巨鳄鱼)

7 画出色彩，画出心灵

除了探究式询问法能了解学生的内心，通过了解学生在画作中的颜色搭配，能了解学生的情绪。不同的颜色代表的情绪是有所不同的，暖色的颜色代表快乐，焦虑等情绪，冷色代表平静，悲伤等情绪。通过了解学生的作品中使用的不同颜色可以了解学生的情绪是愉悦的还是焦虑的。在我讲授《各种各样的花》这一课时，告诉同学们可以把自己想象成一株花在花园里再去绘画。同学画画时候，有一副色彩鲜艳的作品吸引了我，画面中花团锦簇。我课下询问画这幅画的同学，这些花朵代表什么？她说中间颜色最鲜艳的大花是老师，旁边小一点橘色花是自己，那些颜色深的是调皮的同学^[8]。

从美术角度看这幅画中红色、紫色为主色调，绿色为辅助色调。所以这副画是邻近色为主色调。而红紫色调的邻近色是给人心情愉悦的色彩，给人热情，优雅的感觉。

而从心理的角度去看这幅画，她的表述是老师是大花，

自己是小橘色的花朵。在我上课观察中她是积极发言，认真听课的对同学热情帮助的同学。她的热情的行为和热情的色彩吻合。所以从这次实践中得出一个基本判断“学生在绘画中的颜色搭配可能与自己平时行为有关”。通过课堂观察学生的作品，以及课后和他们讨论自己的作品更加能了解他们的行为和色彩之间的关系。



图2 (我的花田)

8 结语

我们从这些案例中发现了孩子在绘画中会把自己的情绪，想法，意志等融入作品中。他们的画作中把困难想象成一片充满着鳄鱼的海洋，与同伴携手突破困境。或者把自己想象成一朵欣欣向荣的小花朵向老师学习，这代表着对美好生活的向往，作为老师的我们可以透过这些画作，了解到孩子的心灵，并且真诚的共情对方，触发老师对于教育的信心。当你在看孩子的作品时，它都在传递着某种情感，不要一开始赋予这些作品的意义，去感受，去感知，它在表达什么，去共情并理解对方，这时学生和老师互相理解和接纳由此发生。

参考文献

- [1] 凯西·马奇欧迪：以画疗心[M].北京：中国人民大学出版社 2022 年第 6 版，第 53 页。
- [2] 芭芭拉·加宁：心理画[M]：人民邮电出版社 2023 年第 1 版，第 69 页。
- [3] 阿尔弗雷德·阿德勒：自卑与超越[M]：中国友谊出版社 2017 年第 1 版，第 64 页。
- [4] 詹姆斯·格尔尼：色彩与光线[M]：人民邮电出版社 2017 年第 1 版，第 15 页
- [5] 三好真史：教师的语言力[M].北京：北京科学技术出版社 2021 年第 1 版，第 27 页
- [6] 菲利普·津巴多 罗伯特·约翰逊 薇薇安·麦卡恩：津巴多普通心理学[M].人民邮电出版社 2022 年第 1 版，第 36 页。
- [7] 艺术课程标准[M].北京：北京师范大学出版社 2022 年 4 月第 1 版，第 12 页。
- [8] 皮特·沃克[M]：不原谅也没关系.北京：北京科学技术出版社 2023 年 1 月第 2 版。