

绘画团体辅导在大学生心理健康教育与思想政治教育融合中的实践研究

张柯振, 黄景莲

广东科技学院, 广东 东莞 523668

DOI: 10.61369/VDE.2025020038

摘要 : 随着高校“心理-思政”协同育人需求的深化, 传统教育模式因情感联结弱化与价值内化不足面临挑战。本研究以绘画团体辅导为载体, 基于表达性艺术治疗和团体动力学理论以及积极心理学理论, 探索绘画团体辅导在大学生心理健康教育与思想政治教育融合中的实践路径, 通过大学生恋爱和情绪管理两个主题的研究, 验证了绘画团体辅导在提升大学生心理健康水平和促进价值内化方面的双重效果。研究结果表明绘画团体辅导通过情感投射与团体共情, 促进了个体心理疗愈与价值观的具象化理解, 同时强化集体主义价值观和社会责任感, 为高校“心理-思政”协同育人提供了创新模式, 并为数字化时代创新思政教育形式拓展了艺术化路径。

关键词 : 绘画团体辅导; 心理健康教育; 思想政治教育; 表达性艺术治疗; 协同育人

Practical Research on the Integration of Painting Group Counseling in College Students' Mental Health Education and Ideological and Political Education

Zhang Kezhen, Huang Jinglian

Guangdong University of Science and Technology, Dongguan, Guangdong 523668

Abstract : As the demand for "psychology-political education" collaborative nurturing in universities deepens, traditional educational models face challenges due to weakened emotional connections and insufficient value internalization. This study uses group counseling through painting as a vehicle, based on expressive art therapy, group dynamics theory, and positive psychology theory, to explore practical approaches for integrating painting group counseling into mental health education and ideological and political education for college students. Through research on two themes—college student relationships and emotion management—the study verifies the dual effects of painting group counseling in enhancing college students' mental health and promoting value internalization. The results show that painting group counseling, through emotional projection and group empathy, facilitates individual psychological healing and concrete understanding of values, while also reinforcing collectivist values and social responsibility. This provides an innovative model for "psychology-political education" collaborative nurturing in universities and expands artistic pathways for innovating ideological and political education forms in the digital age.

Keywords : painting group counseling; mental health education; ideological and political education; expressive art therapy; collaborative education

一、研究背景

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(2018)进一步强调要“创新心理健康教育形式, 将心理健康教育融入思想政治教育全过程”。^[1]2020年教育部等八部门联合印发的《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》中, 特别指出要“探索艺术治疗等创新形式在心理育人中的应用”。这些政策文件为心理健康教育与思想政治教育的融合提供了制度保障, 也为本研究探索绘画团体辅导的创新应用指明了方向。^[2]

绘画团体辅导作为一种表达性艺术治疗手段, 具有降低心理防御、促进情感表达等独特优势, 成为弥合心理健康与思政教育“两张皮”现象的有效载体。然而, 现有研究多聚焦绘画技术在单

一领域的应用, 对系统性融合机制及效果评估仍缺乏深入探讨。基于此, 本研究以绘画团体辅导为切入点, 将绘画团体辅导应用于心理健康教育与思想政治教育的融合实践, 探索其作为“心理-思政”协同育人载体的实践路径, 旨在为高校构建兼具情感温度与思想深度的育人模式提供理论依据与实证支持。

二、研究方法和理论基础

(一) 表达性艺术治疗理论

基于绘画心理治疗的核心理念, 强调通过非语言表达(如绘画、色彩、造型)释放潜意识情感, 促进自我认知与情绪调节。^[3]该理论认为艺术创作可作为心理防御的突破点, 帮助学生直面内

本文系广东科技学院2022年度校级科研项目“团体辅导在高校心理健康教育中的应用型研究”(项目编号: GKY-2022KYWY-29)阶段性研究成果。

心冲突，为思政教育中的价值内化奠定心理基础。

（二）团体动力学理论

团体辅导通过成员互动形成支持性环境，促进共情与归属感。在绘画团体中，成员通过“团体作画”“分享创作意图”等活动，既能缓解个体心理压力，又能强化集体主义精神与团队协作意识，实现心理疗愈与价值观塑造的双重目标。^[4]

（三）积极心理学理论

积极心理学则关注心理韧性与正向情感的培养。绘画团体辅导通过创作自由与教师引导，帮助学生发现自身优势，增强抗压能力，同时为思政教育提供情感支撑。

三、现存问题分析

（一）课程整合不足，内容设计缺乏系统性

当前高校的绘画团体辅导活动多停留在心理健康教育层面，未能有效融入思想政治教育元素。^[5]例如，活动主题常局限于情绪调节、自我认知等心理层面，缺乏对价值观引导、家国情怀等思政内容的有机嵌入。教育内容的融合多依赖临时性活动，未形成连贯的课程体系，导致教育效果碎片化。

（二）跨学科师资力量薄弱

多数辅导员和心理教师缺乏跨领域的专业背景；思政教师对绘画心理技术掌握不足，心理教师对思政理论的理解较为浅显，导致活动设计难以兼顾双重目标。教师培训体系不完善，缺乏针对“心理+思政”融合教学的专项培养机制，难以支撑绘画团体辅导的专业化发展。^[6]

（三）学生参与度与接受度存在差异

部分学生对绘画活动的兴趣较低，认为其与思政教育关联性不足，导致参与积极性不高。活动形式单一，过度依赖传统绘画表达，未能结合数字技术（如虚拟现实、AI生成艺术）提升互动性与吸引力，难以满足当代大学生的多样化需求。

（四）评价体系与长期效果监测缺位

缺乏统一的评价标准：心理健康指标（如情绪改善）与思政素养（如价值观认同）的评估未形成联动机制，难以量化融合效果。活动结束后缺乏长期跟踪，无法验证教育效果的持续性。^[7]

（五）资源支持与协同机制不足

高校对绘画团体辅导的经费投入有限，硬件设施（如艺术工作室、数字设备）和案例库建设滞后。跨部门协作不畅，思政部门、心理中心、艺术学院之间缺乏常态化合作机制，难以整合资源形成合力。

四、实践路径与案例分析

针对上述现存问题，本研究从实践层面探索了绘画团体辅导与思政教育融合的具体路径。通过设计主题明确、结构清晰的工作坊活动（如表一、表二所示），尝试解决课程整合不足、学生参与度低等问题。例如，“恋爱约‘绘’”工作坊将积极心理学理论与价值观引导相结合，而“艺路同行”活动则通过团体动力学强化情绪管理与集体协作能力。^[8]这些案例不仅体现了跨学科设计的系统性，还通过多元化的互动形式（如绘画、游戏、分享）提升学生兴趣，为后续构建科学的评价体系和资源协同机制提供了实践基础。^[9]

表一：恋爱约“绘”，“画”说心理

活动名称	活动内容	心理学理论应用	心理健康教育作用
1 爱的主打歌	每个小组分享一首触动自己的爱情歌曲，并唱2-3句，讲述喜欢这首歌的原因和背后故事。	积极心理学：通过音乐和故事分享，唤起积极情绪，增强情感共鸣。	帮助学生打破陌生感，进入活动状态，奠定情感基础。
2 爱的自画像	每组成员用简单线条勾勒出未来恋爱中与伴侣生活场景的畅想，展示作品并进行分析与讨论。	积极心理学：通过绘画表达情感，提升自我认知。	帮助学生表达对未来恋爱的期待，了解自己在亲密关系中的情感需求。
3 爱的小确幸	每组写下并分享幸福爱情的三个特质、异性吸引自己的五个特点，以及曾经对伴侣或伴侣对自己做过的印象深刻的事情。	积极心理学：通过梳理爱情观，明确情感需求和价值观。	帮助学生进一步梳理对爱情的理解和期待，明确恋爱关系中的价值观。
4 爱的陈情令	每个成员用一句话总结自己的爱情观，并发表看法。	积极心理学：通过表达和倾听，树立健康的爱情观。	帮助学生树立健康的爱情道德观。

表二：艺路同行，守护心晴

活动名称	活动内容	心理学理论应用	心理健康教育作用
1 风筝设计活动	以“情绪管理”为主题，通过图案、色彩等表达情绪，设计并绘制风筝。	积极心理学：通过创意表达情绪，释放情感压力。	帮助学生发挥创意，表达情绪状态，释放内心压力。
2 情绪管理活动	包括破冰小游戏、建立团体规则、情绪猜猜猜、镜中人、我的情绪故事和掌握手中的情绪风筝线等环节。	团体动力学：通过团体互动，增强凝聚力，学习情绪管理策略。	帮助学生通过团体活动学习情绪管理，增强团队凝聚力，释放情感压力。
3 破冰小游戏	通过“桃花朵朵开”游戏，学生迅速打破陌生感，进入活动状态。	团体动力学：通过互动增强团体凝聚力。	帮助学生快速融入团体，增强参与感。
4 情绪猜猜猜	学生通过表情和动作表达情绪，其他成员猜测情绪类型。	团体动力学：通过非语言表达，增强情绪识别和表达能力。	帮助学生加深对情绪的理解，学会通过非语言方式表达情感。
5 镜中人	学生两两一组，一方做出表情或动作，另一方作为镜子模仿。	团体动力学：通过模仿和观察，体验情绪的传染性。	帮助学生学会通过模仿和观察调节自己的情绪。
6 我的情绪故事	学生写下并分享自己的情绪故事，并通过讨论找到解决问题的策略。	积极心理学：通过分享和讨论，释放情感压力，找到解决问题的策略。	帮助学生释放内心情感压力，找到情绪管理的有效策略。
7 掌握手中的情绪风筝线	学生通过放飞风筝，释放内心压力，体验情绪的自由与放松。	积极心理学：通过象征性行为（放飞风筝）释放压力，体验情绪自由。	帮助学生通过象征性行为释放压力，体验情绪的自由与放松。

五、实施效果与对策建议

（一）实施效果

1. 基于积极心理学的心理品质提升效果

从积极心理学的视角来看，本研究中的活动设计充分体现了

积极心理学强调的积极情绪、积极特质和积极组织系统的理念。^[10] 具体而言,在积极情绪培养方面,“爱的主打歌”和“爱的小确幸”环节通过引导学生分享爱情歌曲和幸福爱情特质,有效唤起了积极的情绪体验。在自我认知提升方面,“爱的自画像”和“爱的陈情令”环节通过绘画和表达爱情观的方式,帮助学生深入了解自己在亲密关系中的情感需求和价值观。^[11] 此外,在人际交往能力培养方面,“情绪猜猜猜”和“镜中人”环节通过非语言情感表达训练,使学生学会了观察和模仿他人情绪,显著增强了学生的同理心,提升了他们的人际交往能力。总之,这些活动设计从多维度实现了积极心理学的教育目标,为学生的心理健康和人际关系发展提供了有效支持。

2. 基于团体动力学的互动机制促进效果

从团体动力学的视角来看,本研究中的活动设计充分运用了团体互动的心理机制,以促进学生的心理健康发展。在团体凝聚力增强方面,“破冰小游戏”和“建立团体规则”环节通过互动和团体契约的制定,有效减少了成员间的陌生感,建立了安全、支持性的团体氛围。在情绪管理的集体学习方面,“情绪管理活动”借助团体训练模式,帮助学生识别和调节自身情绪,同时通过成员间的互动与反馈,提供了多样化的情绪调节策略。^[12] 此外,在情感压力释放方面,“我的情绪故事”和“掌握手中的情绪风筝线”环节通过书面表达和团体分享,为学生提供了安全的情感宣泄途径。整体而言,这些活动设计基于团体动力学的核心原理,有效促进了学生的心理适应能力和社会情感发展。

本研究通过两个典型案例分析,证实了团体活动在大学生心理健康教育中的多维干预价值:首先,活动创设的安全表达空间为学生提供了有效的情感支持系统,显著缓解了孤独感与焦虑情绪;其次,通过艺术表达与团体互动相结合的特色形式,促进了参与者的自我认知重构与适应性行为模式的建立,切实提升了心理韧性;最后,活动设计的协作性任务有效强化了学生的人际交往能力与社会功能,为构建“心理-社会”双维度的心理健康教育模式提供了实证支持。^[13]

(二) 优化对策建议

1. 构建“心理+思政”融合的课程体系

为提升课程的系统性,建议构建“心理+思政”融合的课程体系,在主题设计中嵌入思政元素,如通过“红色记忆”主题绘画引导学生感悟家国情怀,结合“社会责任感”主题探讨个人与集体的关系。同时,采用模块化教学方式,开发“绘画心理技术+思政理论”融合课程模块,如“情绪管理与社会主义核心价值观”,形成递进式教学内容,确保教育目标的连贯性与深度。

2. 强化师资队伍建设与跨学科培训

针对跨学科师资力量薄弱的问题,应加强联合培训,组织思政教师与心理教师参与绘画心理技术、艺术疗愈等专业培训,提升其融合教学能力。此外,可引入专家资源,邀请艺术治疗师和思想政治教育专家共同设计活动方案,确保活动设计兼具心理疗愈与思政教育的双重效果。

3. 创新活动形式与技术应用

为提升学生参与度,建议创新活动形式,利用AI绘画工具生成思政主题图像,引导学生进行二次创作与讨论。同时,拓展互动形式,结合心理剧、团体沙盘等活动,深化学生对思政议题的思考,增强活动的吸引力和教育效果。

4. 建立多维评价与追踪机制

为解决评价体系缺位问题,需建立多维评价机制,制定包含心理弹性、价值观认同、团队协作能力等维度的评估量表,结合质性反馈(如学生作品分析)与量化数据(如心理测评)进行综合评估。^[14] 同时,实施长期追踪,建立学生心理健康与思政素养档案,定期回访以验证教育效果的持续性,确保干预措施的长效性。

5. 整合资源与协同育人机制

为优化资源支持,建议加强跨部门协作,成立由思政学院、心理中心、艺术学院组成的联合工作组,统筹课程开发与活动实施。^[15] 同时,引入社会资源,与美术馆、红色教育基地合作开展实践项目,强化教育的社会实践属性,形成校内外协同育人的合力。

六、结论

绘画团体辅导通过艺术表达与团体互动,能有效促进大学生心理健康教育与思想政治教育的有机融合。既改善了学生的心理健康状况,提升情绪管理能力,又促进价值观内化,为高校协同育人提供了创新路径。未来研究可进一步探索数字化技术在绘画团体辅导中的应用,提升教育的覆盖面和针对性,构建中国特色“心理+思政”协同育人新范式。

参考文献

- [1] 中共教育部党组.《高等学校学生心理健康教育指导纲要》.教党〔2018〕41号[DB/OL].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html, 2018-07-06.
- [2] 尹冬梅.高校学生思想政治工作体系构建的理论逻辑与实践路径[J].中国高等教育,2021,(21):30-32.
- [3] 刘志坚.“三全育人”视阈下高校校友协同育人的系统探究[J].南京理工大学学报(社会科学版),2021,34(04):88-92.
- [4] 文敏.心理素质对大学生人际关系的影响[D].导师:肖汉仕.湖南师范大学,2021.
- [5] 苗婧,吴蕾,金巍.有组织科研视角下的高校科研育人探索[J].科教导刊,2023,(33):32-34.
- [6] 刘滔滔.大学生心理健康教育课程思政教学改革与探索[J].濮阳职业技术学院学报,2023,36(03):44-47.
- [7] 陈建强,张万龙.高校思想政治教育与大学生心理健康教育的融合研究[J].心理学进展,2024,14(7):451-456.DOI:10.12677/ap.2024.147501.
- [8] 蒋欢.大学生思想政治教育课中融入心理健康教育元素探讨[J].中国学校卫生,2023,44(7):10003-10004.
- [9] 杨秀玲,孟庆莹.大学生心理健康教育与思想政治教育深度融合探究[J].西北成人教育学院学报,2024(5):92-97.
- [10] 张春鹏.大学生思想政治教育与健康教育相融合的有效策略[J].中国科技新闻数据库教育,2023(4):4.
- [11] 张付丽.高校思想政治教育与心理健康教育融合路径研究[J].大学:思政教育,2023(6):125-128.
- [12] 钟斯雨.大学生心理健康教育与思想政治教育的融合路径研究[J].心理学进展,2024,14(8):140-145.
- [13] 孙自勉,陈波发.大学生心理健康教育与思想政治教育融合路径探析[J].科教文汇,2024(22):59-62.
- [14] 于珈珊.高校思想政治教育与心理健康教育相融合的研究[J].产业与科技论坛,2024,23(20):197-199.DOI:10.3969/j.issn.1673-5641.2024.20.067.
- [15] 李贝婷.大学生心理健康教育与思想政治教育的融合路径探究[J].2024(5):20-22.