

# 绘画心理分析在中职生心理健康教育中的应用研究

赖秀文

广东省财经职业技术学校, 广东 佛山 528231

DOI: 10.61369/ETR.2025250024

**摘要**：绘画心理分析是心理咨询中的一项艺术治疗手段，具有良好的治疗效果。在中职生的心理健康教育中引入该方法，是对传统心理健康教育的一种创新与探索，一方面，其能够有效激发学生的兴趣，通过涂鸦等绘画的方式宣泄学生内在的情绪压力；另一方面，通过绘画所传达出来的意象，越过学生的心理防御直接表达其内在，进而有效地推进心理工作的开展。基于此，文章简要概述绘画心理分析在中职生心理健康教育中的应用背景、价值以及具体应用，并从心理健康教育环境的营造、绘画作品解析、绘画心理分析认知等方面提出建议，期望能为相关教育人员提供有益参考。

**关键词**：绘画心理分析；中职学生；心理健康教育

## A Study on the Application of Painting Psychological Analysis in Mental Health Education for Secondary Vocational School Students

Lai Xiuwen

Guangdong Provincial Vocational School of Finance and Economics, Foshan, Guangdong 528231

**Abstract**：Psychological analysis of painting is an art therapy method in psychological counseling, which has good therapeutic effects. Introducing this method into the mental health education of secondary vocational students is an innovation and exploration of traditional mental health education. It can effectively stimulate students' interest, enhance their interpersonal skills, reduce their psychological defenses, and thus effectively promote the mental health education of secondary vocational students. Based on this, this paper briefly outlines the application background, value, and specific applications of psychological analysis of painting in the mental health education of secondary vocational students, and puts forward suggestions from the aspects of creating a psychological education environment, analyzing painting works, and cognition of psychological analysis of painting, hoping to provide useful references for relevant educators.

**Keywords**：painting psychology; secondary vocational students; mental health

### 引言

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确提出要全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养。在学校心理健康教育工作中不断探索，找出行之有效的教育新路径便是其中一项重要的任务。绘画心理分析是一种旨在让学生用线条、图案等来表达内心的方式，是一种有效的心理治疗与疏导方式。将绘画心理分析技术引入心理健康教育，能够有效地宣泄学生内在情绪压力，通过意象的方式直击心灵，进而加深学生的心理体验，增强学生对自我的认知，提高心理健康教育的效果。

### 一、研究背景

在社会经济的快速发展与科技的日新月异背景下，当代中职学生面临着内心迷茫、学业困难、人际关系紧张、内心敏感等问题，这些问题给中职学生群体带来的困扰日益凸显。教育部最新数据显示，近年来中职学生焦虑、抑郁等心理疾病的发生率逐年

上升，已成为影响学生健康成长的重要因素。在此种情况下，中职学校心理健康教育的重要性及被需求度被放到了一个前所未有的高度上。当前，中小学心理健康教育围绕以心理健康教育课程、个案心理辅导、团体心理辅导、心理素质拓展及心理危机干预等模块展开，旨在帮助学生系统性地了解心理健康相关知识，提高学生的心理健康素养与心理韧性，是中职心理健康教育中的

主渠道。但在教育教学过程中还是存在一些问题,如理论讲解占比过多、学生参与度不高等问题。

绘画心理分析是表达性艺术治疗中的一种,是指将艺术手段应用于心理治疗、教育等实践中。绘画心理分析的原理指个体以图案、色彩、线条等元素表达自我,呈现自己的内心世界<sup>[1]</sup>。在临床心理学中,给被测者彩笔、铅笔、橡皮以及几张白纸,要求他们在白纸上描绘一些图画,然后根据一定的标准,对这些图画进行分析、评定、解释,以此来了解被测验者的心理现象、心理功能、智力状态或人格特征,判断心理活动的正常或异常等问题,为临床心理上的心理评估、诊断和治疗服务,所有这种形式和类型的心理工作,都被称为绘画心理分析。绘画心理分析以绘画的方式,能引起学生的兴趣,提高学生的参与度;降低心理教育工作中的心理防御,并能有效地疏导及宣泄学生内在的情绪和压力,加深学生的心理体验,将绘画心理分析技术引入到心理健康教育之中具有必要性,是对中职心理健康教育教育途径的重要补充。

## 二、绘画心理分析在中职心理健康教育中的应用价值

### (一) 激发学生兴趣, 调动学生积极性

中职生自我意识逐渐增强,但是他们的语言表达能力、专注力、思维能力等比较薄弱。绘画心理分析这一形式,对于学生没有较高的能力要求,且通过绘画的形式更能增添课堂的趣味性,进而有效激发学生兴趣,促使学生积极地参与到心理健康教育活动中<sup>[2]</sup>。

### (二) 促进学生表达, 充分呈现内心世界

中职生有着较强的创造力与想象力,绘画心理分析技术通过将艺术创作与心理教育相结合,能够让学生通过自由的创作表达内心,这种方式能够让学生更加清晰的察觉自己的内容世界<sup>[3]</sup>。

### (三) 降低心理防御, 提高心理教育效果

中职生自我意识与自尊心比较强,往往对传统的心理健康教育存在反感心理,这样的心理咨询效果也不尽如人意<sup>[4]</sup>。绘画心理分析能够让学生以一种比较放松的方式象征性地表达自我,降低学生的心理防御度,同时也能够帮助心理教师更加高效、准确地了解学生的心理状况与性格特点,同时学生与心理教师之间还能够快速的建立起一种比较信赖的关系,提高心理健康教育的效果<sup>[5]</sup>。

## 三、绘画心理分析在中职生心理健康教育中的具体应用

### (一) 帮助心理老师收集真实准确的信息

心理健康工作的一项重点任务是要精准掌握学生的心理健康情况,而在传统的心理健康教育中作者常用的了解学生心理健康状况的方式为调查问卷调研以及心理量表调研的方式<sup>[6]</sup>。这些方式虽然能够覆盖较大范围的学生,但是难以真实地反映学生的心理状况。如问卷测验要求在给出的选项中作选择,可能限制受测者做出反应的范围。另外,也存在部分学生在调研的过程中会隐

瞒自己真实的想法,导致最终收集到的学生的心理信息存在不确定性<sup>[7]</sup>。而绘画心理分析作为投射性测验,给出简单的指导语,给人们留有足够的想象空间,让人们自由地表达自己。通过对绘画中意象的分析,可以直接捕捉到潜意识层面的东西,进而帮助心理老师收集到真实准确的信息。

### (二) 提高学生的心理问题识别能力

绘画中有丰富的非语言信息,通过绘画可以了解被测者深层次的人格特征,内心的情绪情感状态,捕捉到难以言表的心理冲突,也可能将过去压抑的或隐藏的记忆释放出来。绘画投射出的信息是丰富的、开放的,表现能力更强,来访者在说不清、道不明时,借助图画来表达,往往一目了然。这是其他治疗技术望尘莫及的地方。比如心理老师可以引导学生画自画像,画作人物比例的划分、五官的勾勒、色彩的应用都在反映出来绘画者的自我认知。心理教师在此过程中能够引导学生借助画作对自我进行深层的剖析,对自身人格进行完善,并形成正确的自我认知<sup>[8]</sup>。

### (三) 建立学生与心理老师之间的信任关系

在进行心理辅导的过程中,学生通常带有防御心理。绘画能巧妙地绕开来访者的防御心理,绘画通过意象表达,其中所传递的无意识的信息是开放的,通过对意象的解读,心理老师能了解到学生的内在情绪情结,直击来访者内心,进而增进学生与心理老师之间的互动与交流,建立良好的信任关系<sup>[9]</sup>。在实践中,心理老师可以为学生布置绘画主题,引导学生以绘画的形式表达内心的想法,心理老师则通过学生最终完成的作品讲解其中的意思。在此过程中,学生能够感到自己的内心想法被理解,有共鸣,进而与学生建立起信任的关系。

### (四) 帮助学生更好地管理情绪

学生对负面情绪的认知比较狭隘,经常采用逃避或者压抑的形式应对负面情绪。绘画心理分析通过绘画的方式,通过不同的笔触和线条,通过颜色的不同和深浅,通过手为链接的身体的参与,通过在感官上的构建、整理、混合、塑性、粘贴、描画、涂色等有形的体验,可以直接表达内在的体验,表达和宣泄出被压抑的情绪,这个过程本身是具有疗愈作用的。以“认识情绪,管理情绪”的教学为例,教师可以采用绘画心理分析,引领学生画出悲伤、愤怒、焦虑等情绪,并对画出的内容进行扩充,完成新的作品,让学生意识到情绪的力量,促使学生学会觉察自己的情绪,并更好地进行情绪管理<sup>[10]</sup>。

## 四、基于绘画心理分析在中职心理健康教育的建议

### (一) 营造安全舒适的心理教育环境

中职生自尊心强,内心敏感,容易自我怀疑,这种担忧会影响着他们在绘画表达过程中真实地展现内心想法和情感<sup>[11]</sup>。因此,在运用绘画表达技术开展心理健康教育课程时,心理教师的首要任务就是为学生打造一个充满信任、安全感和自由氛围的教学环境,只有这样才能鼓励学生大胆地通过绘画来表达内心世界。心理教师需要在课程一开始就向学生讲清楚,这门课和传统的美术课不一样,它的重点不是看谁画得好看、谁画得不好,而

是通过绘画这个媒介,去了解大家的内心感受和独特想法,每一幅作品都承载着个人独一无二的情感和意义。

课堂教学中,心理教师要以足够的耐心对待学生,认真倾听他们对于绘画表达的各种顾虑,并且用温和、亲切的方式帮助他们打消这些担忧。同时,还要引导学生在班级中建立起互相尊重的良好氛围,制定明确的课堂规则,让大家明白随意评价同学作品的好坏是不恰当的行为<sup>[12]</sup>。只有让学生在课堂上感受到被尊重、被接纳,他们才会放下心理负担,在这个积极包容的环境中自由地表达自己,进而充分发挥绘画心理分析在心理健康教育中的作用,真正实现师生携手营造安全舒适课堂环境的目标。

## (二) 适当地对绘画作品进行解析

心理老师在分析学生绘画作品时要保持严谨认真的专业态度,为了真正读懂学生的画,在意象分析知识储备的基础上,老师应当采用开放性提问的方式,以学生的个人感受出发,如与学生探讨绘画过程中的心情、创作作品的想法,通过与学生之间的互动交流,获取更多的信息,以更加精准的对学生的心理状态作出评估。在解析的过程中,心理老师应当注意秉持保护学生的原则,避免在公开课上讨论可能引起学生慌乱的细节问题。

另外,心理老师可以将作品的解析变成学生认知自我的机会,引导学生更深入地理解自己的内心世界。例如,教师可以借助不同主题的绘画活动,帮助学生从不同的角度认识自己,挖掘自己潜在的意识与情绪。以“自画像”的作品分析为例,“自画像”往往侧重反映作者的自我评价,能够帮助学生提高自我认知;“雨中人画”侧重反映作者近期的情绪状态,以及缓解压力的措施;“房树人画”侧重反映作者的人际关系,对于作者的家庭关系、内心深处的渴望能够清晰地反映出来<sup>[13]</sup>。绘画心理分析,

能够反映学生的自我意识、压力情况、人格特征等,其中有些内容学生可能自己都没有清晰的认知,因此借助绘画心理分析能够增加学生在心理教育活动中的体验感与参与感,更准确的评估学生的心理健康状况,同样还能够提高学生的自我认知,帮助学生建立正确的自我意识。但是心理老师要时刻记住,解析的核心是学生的真实想法,而不是自己的主观判断。只有以学生为中心,才能让绘画心理分析真正发挥作用,帮助学生探索内心世界。

## (三) 认识绘画心理分析的不足

尽管绘画心理分析独具优势,能够为学生的心理健康评估与干预提供新的视角,但是其在应用的过程中也面临着一些困难与挑战。首先,这项工作对心理老师的专业素养有着较高要求,不仅需要掌握心理学基础理论,熟悉心理分析的专业方法,还得具备艺术治疗相关知识和技能,如此才能深入理解学生绘画作品背后蕴含的心理信息,做出准确且有针对性的解读<sup>[14]</sup>。其次,绘画心理分析的成效难以在短时间内显现,需要心理老师在长期的教学实践中,投入大量的时间和精力,保持足够的耐心和专业定力,持续关注学生多幅作品的变化趋势,结合学生日常行为表现进行综合分析。

## 五、结束语

综上所述,绘画心理分析比传统的量表心理测量方法趣味性更强,评估更加精准、高效,将其应用到中职心理健康教育中能够激发学生的兴趣,能够提升学生的参与感与体验感,引导学生提高自我认知,关注自我成长,有效提高心理健康教育的有效性。

## 参考文献

- [1] 徐金娣. 表达性艺术治疗在培养大学生积极心理品质中的应用研究 [J]. 大众文艺, 2025, (05): 168-170.
- [2] 沈佩琦, 朱丹, 段玲玲. 艺术治疗在高职院校心理健康教育中的应用探究 [J]. 大众文艺, 2025, (04): 165-167.
- [3] 陆欢欢. 表达性艺术治疗在中职生心理健康教育中的应用探究 [J]. 科学咨询, 2025, (04): 223-226.
- [4] 吴夏雨. 绘画心理分析在中职生心理健康教育中的应用 [J]. 浦东教育, 2025, (02): 9-12.
- [5] 王丽彬. 高校心理健康教育中房树人绘画技术的创新应用 [J]. 品位·经典, 2025, (02): 50-52+96.
- [6] 蔡静. 表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中的应用思考 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2025, 38(02): 50-53.
- [7] 刘振毅. 绘画心理治疗教学方式在高职心理健康教育课程的探索研究 [D]. 云南师范大学, 2024.
- [8] 毛小玲, 罗利玉, 潘宇, 等. 艺术治疗理论与技术在大学生心理健康教育课程中的应用 [J]. 广西教育, 2023, (03): 66-69.
- [9] 江潇. 绘画疗法在高校心理健康教育课程中的应用探析 [N]. 科学导报, 2023-09-19(B02).
- [10] 蔡宏辉. 艺术心理疗愈在大学生心理健康教育中的应用思考 [J]. 艺术教育, 2022, (11): 275-278.
- [11] 康素杰. 绘画艺术治疗在大学生心理健康教育中的应用 [J]. 艺术教育, 2022, (03): 65-68.
- [12] 李婉璐. 绘画心理分析在高职学生心理健康教育中的应用探究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37(10): 45-46.
- [13] 马晓晴. 房树人测试的理论基础与应用现状分析 [J]. 知识库, 2021, (18): 118-120.
- [14] 宗传玉. 绘画艺术治疗在大学生心理评测及教育干预中的应用探析 [J]. 南京晓庄学院学报, 2021, 37(04): 81-85+123.