

基于西方绘画作品赏析的大学生心理健康教育模式探索——以“课中有画”为例

钟运新

珠海艺术职业学院, 广东 珠海 519090

DOI:10.61369/ECE.2025030009

摘 要 : 本文以西方绘画作品为媒介, 探索一种新型的大学生心理健康教育模式。通过赏析西方绘画作品中的色彩、构图、主题等艺术元素对情绪进行调节; 通过了解西方绘画作品创作背景及作者经历等, 旨在缓解大学生焦虑、抑郁等心理问题, 提升其心理韧性 with 自我认知能力。实践结果表明, 该模式能够有效融合人文艺术与心理健康教育, 为高校心理健康工作提供新思路: “艺术赏析—情感触动—创新演绎—心理赋能”, 从而学会运用艺术手段来调节情绪、缓解压力、提升心理健康水平, 在多个层面获得成长与启迪。

关 键 词 : 西方绘画作品; 大学生心理健康教育; 成长与启迪

Exploring the Mental Health Education Model for College Students Based on the Appreciation of Western Paintings - Taking “Paintings in the Classroom” as an Example

Zhong Yunxin

Zhuhai Art College, Zhuhai, Guangdong 519090

Abstract : This paper explores a new model of mental health education for college students using Western paintings as a medium. It aims to regulate emotions through appreciating artistic elements such as colors, compositions, and themes in Western paintings. By understanding the creative backgrounds and artists' experiences behind these works, the model seeks to alleviate college students' psychological issues like anxiety and depression, while enhancing their psychological resilience and self-cognitive abilities. Practical results show that this model effectively integrates humanities, arts, and mental health education, providing new insights for mental health work in colleges: "art appreciation—emotional resonance—innovative interpretation—psychological empowerment." Through this process, students learn to use artistic methods to regulate emotions, relieve stress, improve mental health, and achieve growth and enlightenment on multiple levels.

Keywords : western paintings; college students' mental health education; growth and enlightenment

一、背景

作为艺术职业学院的一名心理健康教师, 作者在多年的教学工作中一直思考并践行的如何把西方绘画作品赏析与大学生心理健康教育课深度融合, 从而实现“美育润心”。通过绘画作品, 人们可以观察和探索视觉信息的处理、记忆、识别和解释等心理机制^[1]。绘画作品往往能够触发观众的情感反应, 帮助人们理解和表达自己的情感, 进一步推动心理学在情感研究方面的发展^[2]。近年非常热门的“艺术疗愈”, 即是一种利用艺术创作过程和艺术作品进行心理治疗和康复的干预方法, 旨在促进个体的情感表达、自我认知、压力缓解和心理健康^[3]。这种跨学科的交流 and 融合有助于推动人类对自身心理世界的深入理解和探索。

二、基于西方绘画作品赏析的大学生心理健康教育模式构建

(一) 教育目标

西方绘画作品作为人类艺术宝库中的璀璨明珠, 承载着深厚的历史文化内涵与独特的审美价值。通过对其赏析, 我们不仅能够领略到艺术之美, 更能够在多个层面获得成长与启迪。

1. 感受艺术之美, 提升大学生的审美能力和艺术素养

西方绘画作品以其精湛的画技、丰富的色彩和深刻的主题, 为我们呈现出一幅幅视觉盛宴。通过赏析这些作品, 我们能够直观地感受到艺术的魅力和美感, 从而增强对美的感知能力和欣赏水平。在欣赏过程中, 我们需要运用自己的审美经验和判断力,

去了解分析作品的艺术特点、风格流派以及表现手法等，从而提升自己的审美能力和审美品位。

2. 促进大学生的情绪调节和压力缓解

绘画作品通过色彩、线条、构图等视觉元素，能够直接作用于观者的感官，引发强烈的情感体验。观者可以通过欣赏作品，与艺术家产生情感共鸣，从而释放自身的情绪。观者可以将自身的情感投射到作品中的人物或场景上，通过想象或心理剧演绎，获得情感宣泄和心理慰藉。欣赏绘画作品需要集中注意力，可以帮助学生暂时忘却烦恼，将注意力从压力源转移到艺术作品上。当学生沉浸在艺术欣赏中时，可能会产生一种“心流”体验，即一种高度专注和愉悦的心理状态，有助于缓解压力和焦虑。欣赏美的事物能够带来愉悦的感受，促进大脑分泌多巴胺等神经递质，从而提升情绪，缓解压力。通过解读绘画作品，学生可以从不同的角度看待问题，重新审视自身的情绪和压力，从而改变消极的认知模式。艺术作品往往蕴含着深刻的人生哲理和情感体验，学生可以通过解读作品，思考生命的意义和价值，获得精神上的慰藉和力量。艺术作品可以引发学生的自我反思，帮助他们更好地理解自身的情绪和行为，从而促进情绪调节和压力管理。

3. 引导大学生探索生命意义和树立积极价值观

西方绘画作品具有独特的艺术魅力。通过赏析这些作品，我们可以感受到艺术家们对生活的热爱和对美的追求，从而陶冶自己的情操，提升自己的精神境界。许多西方绘画作品以生命为主题，探讨生与死、爱与恨、希望与绝望等永恒命题。艺术家通过作品表达自身对生命意义的思考，例如：文艺复兴时期绘画，强调人文主义精神，肯定人的价值和尊严。浪漫主义绘画，追求个性解放和情感表达，强调生命的激情和意义。存在主义绘画，探讨人的存在状态和生命的意义，引发观者对自身存在的思考^[4]。

（二）教育内容及方法

《大学生心理健康教育》是大学生必修课程，旨在帮助大学生适应新的学习和生活环境，使他们在了解心理学基础知识、掌握心理调适技能的基础上，形成恰当的成就动机，具备人际交往的技能，确立健康的爱情观，自觉加强自身心理素质的训练与优化，形成健全的人格，促进自身的完善与发展，实现与环境、社会的积极适应，并帮助他们进行科学的职业生涯规划。教学方法包括讲授法、讨论法、案例教学法、问题导向学习、心理剧、互动式教学及翻转课堂^[5]。以下简单列举七个专题教学内容：

1. 心理健康概述：通过西方绘画作品赏析，心理健康教育可以变得更加生动、直观。教师请小组学生随机选取提前准备好的西方绘画作品，然后小组围绕作品呈现中的情绪、心理状态、人际关系或心理冲突等进行讨论，在小组分享的时候引导学生从心理学的角度分析作品中人物的情绪和心理状态，帮助学生理解心理健康的不同维度，建立对心理健康的全面认知，通过作品引导学生认识常见的心理健康问题及其表现：例如通过《呐喊》和《忧郁》分析焦虑和抑郁的表现；另外也结合绘画作品，讲解维护心理健康的方法——艺术疗法，通过赏析绘画作品，介绍艺术疗

法如何帮助人们表达情感、缓解压力。通过作品（如莫奈的《睡莲》），了解正念与冥想^[6]。

2. 良好的适应与发展：选择能够反映成长、挑战、转变和成就的作品，帮助学生理解适应与发展的过程。例如：《人生的阶段》（卡斯帕·大卫·弗里德里希），《伊卡洛斯的坠落》（彼得·勃鲁盖尔），《播种者》（文森特·梵高），《雅典学院》（拉斐尔）。同样采用分组讨论的办法，各小组对不同的绘画作品做同样的思考：从心理学的角度分析作品中人物的成长与适应过程：作品中的人物如何面对挑战？他们的应对方式是什么？作品中的人物经历了哪些转变？这些转变如何促进他们的成长？作品中的人物是否有明确的目标？他们如何实现这些目标？最后是分享。通过师生共同对作品讲解引出大学生适应与发展的核心概念，帮助学生建立对自我认同、目标设定、挫折与韧性、社会支持等主题的全面认知^[7]。

3. 人际沟通与交往：准备足够多的绘画卡片（保证每个学生都能有一张卡片，作者在教学过程中使用“世界名画”扑克牌），然后学生自行选择自己喜欢的绘画作品，然后拿着绘画作品去全班找自己愿意分享的人，一个找一个，互相介绍对所选作品的认知，包括作品中的人物如何通过肢体语言、表情和姿态表达情感？作品中的人物如何交流？是否存在误解或冲突？作品中的人物关系是否存在权力不平等？如何影响沟通等等。然后两个找两个，当到达8人在一个小组时进行互相介绍时，活动可以暂停。教师邀请小组讲述绘画作品反映人际关系、情感交流、社会互动或冲突解决，帮助学生理解沟通与交往的多样性，引导学生从心理学和社会学的角度分析作品：通过绘画作品引导学生认识大学生常见的人际交往问题及其应对方式；通过表现孤独或紧张情绪的作品，讨论如何克服社交焦虑；通过描绘冲突场景的作品，探讨如何化解误解与冲突。若时间充裕，鼓励学生反思自己的人际交往方式：作品中的人物互动是否让你联想到自己的交往经历？你如何评价自己的沟通能力？结合作品中的主题，尝试在日常生活中运用所学沟通技巧（如倾听、表达、非语言沟通）^[8]。

4. 积极有效的情绪管理：首先识别情绪，教师直接举例：如弗朗西斯科·戈雅《1808年5月3日》描绘了战争的残酷和人民的愤怒。爱德华·蒙克《呐喊》，表现了人物内心的焦虑和恐惧。巴勃罗·毕加索《格尔尼卡》控诉了战争的残酷和对生命的摧残。文森特·梵高《麦田里的乌鸦》表现了艺术家内心的孤独和绝望。皮埃尔-奥古斯特·雷诺阿《煎饼磨坊的舞会》描绘了人们欢聚一堂的快乐场景。克劳德·莫奈《睡莲》表现了自然界的宁静和美好。然后是学生各选取一张世界名画2人一组讨论所选的画的颜色、线条、构图对自己的情绪影响是什么？是否能通过绘画作品对情绪进行管理及是否能知道这些画家如何通过绘画对自己进行情绪管理。教师最后分享没有被学生提及的画家通过绘画管理情绪的故事^[9]。

5. 理解生命、珍爱人生：先分组讨论作品，引导学生从哲学、心理学和艺术的角度分析作品中关于生命与人生的表达：作品中如何表现生命的阶段（如出生、成长、衰老、死亡）？作品

如何探讨生与死的关系？是否传递了对生命的珍视或对死亡的思考？作品中的人物或场景传递了哪些关于生命的情感（如喜悦、悲伤、希望、绝望）？作品包括但不限于《维特鲁威人》（达·芬奇）讨论每个人生命的独特价值；《死亡与生命》（克里姆特）探讨生命的有限性与珍惜当下的重要性；《星月夜》（梵高）表现生命在困境中的顽强与希望；《播种者》（梵高）强调设定目标并为之努力的重要性；《我们从哪里来？我们是谁？我们到哪里去？》（高更）描绘的就是画家理想中的伊甸园，在青绿色的神秘大气氛围中，由生到死的过程依次展开。通过小组讨论及分享活动，深化学生对生命与人生的理解，清晰生命意义的看法。还可以通过心理剧，让学生体验作品中人物的生命历程并讨论感悟^[10]。

三、结论与展望

经过一段时间的尝试，作者基于西方绘画作品赏析的大学生心理健康教育“课中有画”模式已逐渐成形，能够突破传统语言教学局限，课堂气氛活跃，通过艺术激活学生的自我疗愈潜能。未来可进一步探索神经美学视角下的大脑变化，如通过观察名画时脑供血量的变化效果。此外，构建“名画数据库—AI 情绪分析—个性化干预”的智能系统，有望实现心理健康教育的精准化与普惠化。对于广大教师，建议引入“艺术 + 心理”跨学科培训，既能开阔教师的视野，又能通过艺术疗愈更好地提升教师的心理健康水平，这也是作者在做这个课程的时候的切身收获。

参考文献

[1] 颜琪超. 让艺术表达唤醒迷失芳华——综合材料绘画干预青少年心理健康的思考 [J]. 新美域, 2024, (12): 25–27.

[2] 张兰兰. 高中心理健康教育中绘画疗法的应用探析 [J]. 新智慧, 2024, (33): 53–55.

[3] 彭汪洋. 绘画艺术表达在高中心理健康课情绪调节主题中的运用 [J]. 福建教育学院学报, 2024, 25(11): 62–65+129.

[4] 王珏. 绘画艺术团体辅导在小学心理健康教育中的应用 [J]. 青春期健康, 2024, 22(20): 60–61.

[5] 顾冰. 绘画疗愈在小学心理健康教育中的运用 [J]. 新课程研究, 2024, (29): 8–10.

[6] 王丽彬. 曼陀罗绘画在大学生心理健康教育中的创新研究 [J]. 艺术教育, 2024, (09): 35–38.

[7] 崔欢. 绘画疗法在学校心理健康教育中的应用 [J]. 青春期健康, 2024, 22(15): 90–91.

[8] 温天杨, 李文博, 夏冰, 等. 房树人绘画测验对海军基层官兵心理健康的评估效果分析 [J]. 心理月刊, 2024, 19(11): 49–52.DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.11.012.

[9] 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.DOI: 10.27459/d.cnki.gynfc.2024.001578.

[10] 乐峰. 绘画疗法在高中心理健康教育课程中的应用 [J]. 教师博览, 2024, (15): 13–15.