

表达性艺术治疗在初中生自我接纳教育的应用研究 ——以“我的心灵自画像”心理课为例

余扬

常州外国语学校, 江苏 常州 213000

DOI: 10.61369/RTED.2025110002

摘 要 : 自我接纳作为心理健康的关键因素,对初中生在自我认识与成长过程中具有深远的影响。在此阶段,学生往往缺乏对自身全面而客观的认识,难以接受自身的缺点或不完美,这可能会导致学生产生情绪和人际交往的问题。本节心理课采用表达性艺术治疗中的绘画和书写技术研究了初中生如何实现自我接纳。通过在课堂开展“我的心灵自画像”活动,指导学生完成《自我接纳修炼手册》的绘制,拓展创新了心理健康教育课程的样态。

关 键 词 : 表达性艺术治疗; 心理健康教育; 自我接纳; 初中生

A Study on the Application of Expressive Arts Therapy in Junior High School Students' Self-Acceptance Education—A Case Study of the Psychology Class "My Mental Self-Portrait"

Yu Yang

Changzhou Foreign Language School, Changzhou, Jiangsu, 213000

Abstract : As a key factor in mental health, self-acceptance has a profound impact on junior high school students in the process of self-cognition and growth. During this stage, students often lack a comprehensive and objective understanding of themselves and struggle to accept their own shortcomings or imperfections, which may lead to emotional and interpersonal problems. This psychology class adopts painting and writing techniques in expressive arts therapy to explore how junior high school students can achieve self-acceptance. By carrying out the "My Mental Self-Portrait" activity in the class and guiding students to complete the Self-Acceptance Practice Manual, the form of mental health education courses has been expanded and innovated.

Keywords : expressive arts therapy; mental health education; self-acceptance; junior high school students

一、研究背景

初中生正处在埃里克森心理发展八阶段中的青少年期,此阶段他们的任务是完成自我同一性,避免角色混乱,而在自我认识 and 发展的成长过程中,学生对自身缺乏全面的认识,不能客观地接纳自己的缺点或不完美,从而产生自卑等情绪问题,和人际交往的困扰。加之青春期的学生会面临亲子的冲突、情绪起伏的变化、学业和人际的压力,是个“疾风骤雨”的时期,在他们不断寻求自我同一性建立的同时,学会正确地看待自己、善待自己、接纳自己,对于青少年的心理健康是非常重要的^[1]。

近年来,表达性艺术治疗逐渐受到了学术界的关注和认可。众多研究指出,表达性艺术治疗在校园心理健康教育领域具有显著的应用价值。该方法作为一种艺术化、体验式、参与型的教学手段,能够促进学生深度融入心理健康教育课堂,通过视觉与听觉的感知方式,客观地认识心理问题,从而提高教学成效^[1]。

二、教学设计

(一) 教学目标

1. 认知目标:通过表达性艺术治疗的心理绘画和书写,帮助学生了解自己的优点和缺点,意识到每个人都是不完美的^[2]。
2. 情感目标:通过活动体验,对不完美的自己产生更多接纳、包容和鼓励。
3. 行为目标:通过行为训练技术,完成自我接纳的方法练习,知道如何才能自我接纳。

(二) 教学重难点

通过表达性艺术治疗帮助学生学会接纳不完美的自己,掌握自我接纳的方法。

(三) 教学方法

表达性艺术治疗,案例分析,活动体验

(四) 教学准备

A4白纸、剪刀、彩笔若干、背景音乐、暖身游戏视频

（五）教学时长

一课时 40 分钟

（六）教学过程

课前准备：教师分发 A4 白纸，带领学生把白纸折成一个 4 页 8 面的本子，该本子将在课堂用来绘制《自我接纳修炼手册》。

1. 热身阶段：身体打击乐

师：在上课前我们一起来玩个热身游戏，帮助大家快速和自己的身体建立起连结。请大家跟着视频里的音乐节拍和动作指令，一起来完成身体打击乐。

在游戏过程中，有不少没有跟上节奏或者出过错的同学，对这些同学进行采访：你是否就因此产生了自我否定和怀疑？

生 1：我并没有因此否定和怀疑自己。

师：看来在刚才的游戏中大家可以轻松地接纳自己失误，那如果是青春期长了满脸的青春痘（身体），或是努力了很久但成绩依然不理想（能力），或者和好朋友闹了点矛盾情绪一直郁郁寡欢（情绪），又或是感觉自己是一个敏感胆小的人（性格），以上的这些“不完美”你还能轻松接纳自己吗？

学生纷纷摇头或沉默。

生 2：这些我很难去接纳它们。

师：我们都不是完美的人，每个人拥有优点的同时也会有一些不足之处，只有接纳自我，才能更好地爱自己。今天的心理课让我们化身成不完美的心灵画手，一起来绘制这个自我接纳修炼手册，学习更好地接纳自我。请同学们先为《手册》画上封面^[3]。

设计意图：通过游戏活动引发学生思考“自我接纳”这一主题，活跃课堂氛围，导入本课主题。

2. 转换阶段：我的心灵自画像

师：各位画手们，请翻开《手册》的第一页，让我们为自己画一幅心灵自画像，你可以把它画成自己的样子，也可以画成你意象里想象的任何东西，如某种动物、景物或抽象的线条、色块等，任何表达自我的绘画方式都可以。然后在手册的第 2 页上，写出自己的优点，在第 3 页上写出自己的缺点。给大家 3 到 5 分钟的时间完成，待会儿老师请同学们上来分享展示^[4]。

学生分享展示（事例）：

图 1：学生 3 分享的作品

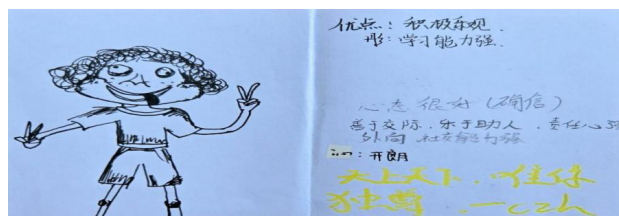


图 1

生 3：我画的是一个做鬼脸、摆 pose 的小孩，因为我觉得自己就像这个孩子一样积极乐观，俏皮可爱。我的优点是开朗乐观、善于交际，缺点是有点冲动。

图 2：学生 4 分享的作品

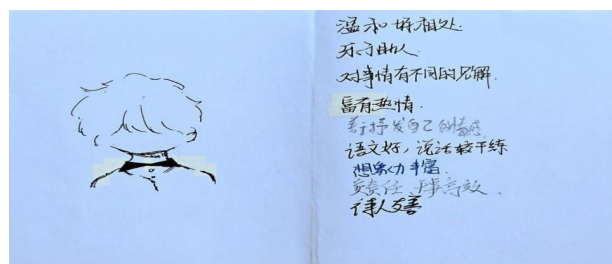


图 2

生 4：我的心灵自画像是一个“无脸少年”，正如我画的风格，我是一个热情温和的人，我画的少年没有表情，是因为我情感丰富，富有想象力，我的优点是乐于助人，善于抒发自己的情感，缺点是不擅长运动。

师：感谢同学们的精彩分享，通过心灵自画像我们对自己有了一些全面的认识，这也是我们自我接纳的开始。请大家在《手册》封面空白处，用 0—7 颗爱心画出自己目前自我接纳的程度。

设计意图：以绘画的艺术表达形式来体现学生看待自我的态度，也可以看出学生接纳自己的程度。引导学生发掘自身优点，认识自己的缺点，更加全面地认识自我^[5]。

3. 工作阶段：自我接纳修炼室

师：接下来让我们带着《手册》进入修炼室，一起来探索和练习自我接纳的方法。第一个练习任务要求四人一小组，顺时针传递自己的《手册》，轮流在《手册》第 2 页为他人写下 ta 没发掘到的优点或强项。

师：我看到大部分同学已经将《手册》传回到了自己手里，请大家再好好地看一看第 2 页，你在看到自己身上有这样和那样的优点或强项时，此时此刻，你有怎样的感受？

生 5：看到自己和同学写给我的优点，我内心很触动，感觉自己充满了信心。

生 6：我有点小感动，同学们给我写了一些我自己都没发掘的优势，感觉内心被点燃。

师：当我们看到自己的很多优点强项的时候会对自己充满自信，认可自己，从而产生高度的自我接纳感。我们来总结一下，第一个任务练习的方法就叫作挖掘自己的强项^[6]。

学会自我接纳不仅要挖掘自己的强项，还要正确面对自身的“不完美”。例如有的同学可能觉得自己泪点低，敏感，但是在积极视角下的你就是共情力高，自带较强的“情绪雷达”，同样，如果我很胆小，在积极视角下我会是谨慎，做事小心等等。刚才这些例子都是我们难以改变克服的一些缺点，那如果是能够改变的一些不足之处，在积极视角下我们就应该努力地做出改变，成为更好的自己^[7]。

刚才我们在《手册》第 3 页上写了一些自己身上的缺点或不完美之处，下面就请你练习这个方法，选择一个缺点，在《手册》第 4 页上对应写出在积极视角下应该是怎样的。

生 7：我的一个缺点是有点冲动，但在积极视角下我觉得我行动力很强，另外我觉得我的这个缺点是可以改变的，我可以三思而后行，充分思考后再行动。

生 8：我的一个缺点是懒，在积极视角下我可以改变它，做事

情前先设定好目标，在过程中不断激励自己，事后还可以对自己进行嘉奖，让自己变得更有动力。

师：通过刚才的练习，相信大家已经掌握了第二个自我接纳的方法——积极视角看自己。

前面的环节里我们练习了自我接纳的两个方法，接下来我们再来看看小A的烦恼：小A是一个性格内向敏感且胆小的八年级女生，她时常羡慕班里开朗活泼的同学，觉得自己因性格原因在班里就是个小透明，也没有几个知心朋友。这次期中考试又没考好，自己引以为傲的英语还没有比同桌考得高，情绪非常低落，她不禁感叹道：自己真是毫无用处，怎样才能接纳自我……^[8]

给大家2分钟时间小组讨论：你还有哪些具体的方法能帮助小A进行自我接纳？同学们可以一边讨论一边将方法记在《手册》第5页上。

请小组派代表进行分享。

生9：我们组认为小A可以停止与他人的不良比较，用积极视角看待自己。

生10：小A在情绪低落的时候，可以先调节好自己的负面情绪，保持好心情，也可以帮助自己悦纳自我。

生11：小A还可以采用书写正念日记的方法来接纳自我。

……

师：同学们在修炼室里收获了这么多的方法，相信小A在大家的帮助下，看到了别人的优秀时，会由衷地为对方鼓掌，在外界的嘲笑和比较中仍能悦纳自己，有一天也能够成为他人眼中的优秀者。

设计意图：通过活动完成自我接纳的方法练习，通过案例分析探索并掌握更

多自我接纳的方法。

4. 升华阶段：接纳自我，是 ____

师：课堂接近尾声，让我们把今天心理课上的所思所学所感悟用一句话填空的形式结束今天的课堂。给大家1分钟的时间可以先把它写在《手册》的最后一页。

请同学们依次起立大声说出自己的答案。

生12：接纳自我，是将个人生命绽放为世界上独一无二的玫瑰。

生13：接纳自我，是拥抱自己的每一面。

生14：接纳自我，是成为自己生命中自由的风，而不只是复制粘贴。

生15：接纳自我，是见识自我的缺点后，依然热爱自我。

……

设计意图：引导学生总结如何接纳自己并用表达性艺术治疗的书写方式表达出来，将学生的思考汇集到一起，通过充满仪式感的形式升华课堂^[9]。

5. 结束阶段：

师：这节课心理课，同学们完成了《自我接纳修炼手册》的绘制，在这个自我修炼过程中，现在你对自我接纳的程度是多少？大家可以在《手册》底部重新打个分，看看有没有变化。课后大家也可以和其他同学分享切磋，甚至交换各自的《手册》。今天的心理课到此结束，我们下期再见^[10]。

设计意图：前后呼应，通过两次自我评价，来反映课堂真实效果。

三、总结与反思

本教学研究中，通过设计实施“我的心灵自画像”的心理课程，运用表达性艺术治疗的绘画方式，旨在引导学生深入挖掘个人优势，同时认识到自身的不足，从而达到对自我更全面的认识，这标志着自我接纳过程的开始。然而，在实际教学过程中，发现部分学生在绘画活动中感到压力，担心自己的画作无法达到预期标准。活动中，我感觉到对于不擅长绘画的学生而言，其积极性不高，课堂效果较低。为缓解此现象，教师应事先了解班级里的学生绘画的基本水平和画画的快慢程度，在活动开始前进行适当的引导，明确指出该活动并非对绘画技巧的考核，而是鼓励学生通过绘画这一媒介，表达内心深处对自我的认知或态度。

参考文献

- [1] 牛雅杰. 夏天, 温舒悦. 表达性艺术治疗技术应用于导生隐性冲突治理的策略研究 [J]. 黑龙江教育 (高教研究与评估), 2024, (11): 33-36.
- [2] 王馨怡. "表达性艺术治疗" 在中小学心理健康教育的应用 [J]. 全国优秀作文选 (教师教育), 2024, (05): 10-12.
- [3] 余仙妹, 刘菲菲. 表达性艺术治疗在初中生 "认识自我" 大单元教学中的应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2024, (17): 20-23.
- [4] 潘晓敏. 有 "泥点" 也精彩——表达性艺术治疗应用于初中生自我接纳心理课 [J]. 中小学心理健康教育, 2024, (15): 46-49.
- [5] 宋金枝. 独一无二的树叶——表达性艺术治疗在高中生自我认识辅导课中的应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2024, (11): 33-36.
- [6] 裴燕燕. "画" 解挫折——表达性艺术治疗应用于初中生挫折教育心理课 [J]. 中小学心理健康教育, 2023, (36): 26-30.
- [7] 陈艺彬. 表达性艺术治疗应用于初中生自我接纳教育的教学研究——以 "我的小黑点" 心理课为例 [J]. 中小学心理健康教育, 2021, (20): 43-46.
- [8] 李蓓. 表达性艺术治疗在中小学心理健康教育中的研究进展 [J]. 宁夏教育, 2024, (12): 79-80.
- [9] 邱泽. 正念训练对初中生自我接纳的促进研究 [D]. 沈阳大学, 2024.
- [10] 肖然月. 表达性艺术治疗在初中情绪管理辅导课中的运用 [J]. 中小学心理健康教育, 2024, (15): 35-39.