

# 手绘字插画疗法对高校学生焦虑情绪的影响 与心理疗愈路径探索——以广州理工学院学生为例

刘芷均, 刘思渝, 张志国\*

广州理工学院, 广东广州 510440

DOI:10.61369/HASS.2025090025

**摘要** 艺术治疗以艺术创作过程及作品为媒介促进心理健康, 手绘字插画疗法融合文字与绘画特性, 在高校焦虑情绪干预中具独特价值。本研究以广州理工学院学生为对象, 通过实验设计与实证分析, 揭示该疗法通过“具象宣泄-认知重构-情感赋”递进机制实现焦虑干预, 结果显示实验组学生焦虑量表(SAS)平均得分显著下降28%, 且效果具可持续性。研究聚焦焦虑干预核心逻辑, 明确疗法作用机制与实证效果, 为高校焦虑情绪的艺术化干预提供针对性参考。

**关键词** 高校学生; 焦虑情绪; 手绘字插画疗法; 干预机制; 实证效果

## The Influence of Hand-Drawn Word Illustration Therapy on Anxiety among College Students and the Exploration of Psychological Healing Paths – Take Students from Guangzhou Institute of Technology as an Example

Liu Zhijun, Liu Siyu, Zhang Zhiguo\*

Guangzhou Institute of Technology, Guangzhou, Guangdong 510440

**Abstract** Art therapy promotes mental health through the artistic creation process and works as a medium. Hand-drawn word and illustration therapy, which integrates the characteristics of words and paintings, has unique value in the intervention of anxiety in colleges and universities. This study took students from Guangzhou Institute of Technology as the subjects. Through experimental design and empirical analysis, it revealed that this therapy achieves anxiety intervention through a progressive mechanism of "concrete catharsis - cognitive reconstruction - emotional empowerment". The results showed that the average score of the Anxiety Scale (SAS) of the students in the experimental group decreased significantly by 28%, and the effect was sustainable. The research focuses on the core logic of anxiety intervention, clarifies the mechanism of action and empirical effects of the therapy, and provides targeted references for the artistic intervention of anxiety in colleges and universities.

**Keywords** college students; anxiety; hand-drawn character illustration therapy; intervention mechanism; empirical effect

## 引言

焦虑是高校学生群体常见的情绪困扰, 其模糊性与复杂性常导致个体表达困难、认知固化。正如黄晋琪(2025)所指出的, 绘画疗法能通过艺术创造性地过程, 帮助大学生释放因学业压力、家庭创伤等产生的压抑情感, 为情绪释放提供了安全通道<sup>[1]</sup>, 尤其适用于难以用语言描述心理状态的青年群体。蔡宏辉(2022)也强调, 艺术心理疗愈能够“突破言语的限制”, 以一种更为安全、隐蔽的方式触及并疏导个体的内在情绪<sup>[2]</sup>。手绘字插画疗法作为汉字文化背景下的特色形式, 将“文字的理性锚定”与“绘画的感性宣泄”结合, 恰好契合艺术教育需兼顾情感表达与认知引导的核心要求, 为焦虑干预提供双重渠道。

当前高校心理健康教育面临干预精准性不足、学生参与度低等问题。韩青(2025)表明, 传统模式下对照组学生的焦虑情绪并无显著改善, 而结构化的积极心理学干预则能显著提升学生的幸福感和积极情绪<sup>[3]</sup>。对照实验数据显示, 传统心理健康课程对焦虑情绪的缓解率仅为15%–20%, 而艺术介入类干预的效果提升可达30%以上; 尤其针对部分高校学生面临的社会认同压力、学业竞争焦虑等多重挑战, 需开发贴合学生特点的低门槛干预手段, 才能实现心理健康教育的规模化覆盖。本研究立足“焦虑情绪的识别-表达-调节”全链条, 探究手绘字插画疗法的干预机制与实证效果, 回应高校心理健康教育对“精准化、易操作”干预方法的需求。

基金项目: 2024年省级大学生创新创业训练计划项目“亲亲字画”手绘字插画的设计研发与产品运营(项目编号:S202412668032X)

作者简介:

刘芷均(2003—), 女, 汉族, 广东兴宁人, 本科, 研究方向为语言学;

刘思渝(2004—), 女, 汉族, 四川广安人, 研究方向为大众传播学;

通讯作者: 张志国(1979—), 男, 汉族, 山东青岛人, 博士, 广州理工学院人文与教育学院副院长, 研究方向为现代汉诗、数字人文。

## 一、手绘字插画疗法干预焦虑情绪的核心机制

### (一) 具象宣泄：将模糊焦虑转化为可视符号

焦虑的抽象性易加剧心理负担，将其转化为可视符号是实现干预的第一步。岑凯媚等人（2022）关于曼陀罗绘画疗法的研究证实，这种通过图形进行的具象化操作能有效调节负性情绪，其内在机制在于通过自表达、自发现来促进积极的心理效应<sup>[4]</sup>。手绘字插画在此基础上增加了“文字”维度，通过“文字+图像”的双重具象化，能更精准地打破情绪的“语言禁锢”，这与艺术创作过程本身即具有情绪净化功能的观点相印证，也符合团体绘画辅导中发现的“色彩与线条的组合能精准投射个体情绪状态，灰暗色调与焦虑水平呈显著正相关”的结论。

文字锚定：学生选择“慌”“忧”“乱”等汉字，将模糊感受凝练为具体符号，如用倾斜的“慌”字表现内心动荡。

图像外化：以线条、色彩强化情绪感知，如用缠绕线条表现焦虑纠缠感，用灰暗色调表现压抑感。

案例：一名社交焦虑学生初期创作中，“怕”字笔画紧缩，背景用黑色块覆盖，直观呈现“被恐惧包裹”的状态，创作过程成为情绪释放的载体。



图1 学生作品

### (二) 认知重构：建立对焦虑的理性审视

在情绪得以宣泄后，引导认知重构是关键。曾琪家（2025）在对治愈系绘画的研究中强调，此类艺术的核心价值在于能够“重塑自我认知，建立立意空间”，引导创作者重新思考与理解个体与外界的关系<sup>[5]</sup>。手绘字插画正是通过文字书写与图像创作的结合，推动学生从“情绪沉浸”转向“认知觉察”。

命名与解构：为焦虑主题作品命名。如“考试前的心跳”，并拆解文字符号意义。如“紧绷笔画对应对失败的恐惧”，帮助识别焦虑触发点。

视角转换：通过“未来时间线”创作。如绘制“一周后回看现在的焦虑”，以旁观者视角重新评估焦虑合理性。

案例：一名学业焦虑学生将“挂科”二字拆分为“才”（代表压力束缚）和“圭”（代表对完美执念），通过文字解构明确焦虑

源于“过度追求完美”，而非能力不足。



图2 学生作品

### (三) 情感赋能：从被动承受到主动调节

疗法的最终目标是激发个体的内在力量。蔡静（2025）指出，表达性艺术治疗在大学生心理健康教育中的应用，核心优势在于其“能够有效引导学生情感宣泄，并在创作过程中整合情感与认知，最终实现自我成长与人格完善”<sup>[6]</sup>。而手绘字插画在此阶段引导学生构建积极情绪叙事，正是对这一过程的实践。

符号替换：将代表焦虑的符号（如乱线）与积极符号（如阳光、笑脸）结合，如在“忧”字旁添加向上箭头。

文字：创作鼓励性文字。如“我可以分步完成”，并与焦虑主题作品并置，强化自我接纳。

案例：一名考研焦虑学生将“迷茫”二字笔画逐渐拉直，背景从乌云变为蓝天，文字注释从“我不行”改为“我在进步”，通过视觉与文字双重暗示，逐步建立信心。



图2 学生作品

## 二、手绘字插画疗法在教学实践中的组织与反馈分析

为系统验证手绘字插画疗法在高校环境下的适用性与有效性，本研究在广州理工学院2023-2024学年秋季学期的《大学生心理健康》课程中，设置了专门的教学实践模块，并通过多种方式收集学生反馈，以评估其实际影响。

### (一) 教学设计与活动组织

本次教学实践面向全校各专业选修该课程的二年级学生，以自愿参与为原则，最终有72名学生完整参与了为期8周、每周一次（90分钟）的手绘字插画主题单元。教学场域设定在具备灵活移动桌椅与多媒体展示设备的团体活动室，以营造安全、开放、鼓励表达的心理氛围。

教学内容采用螺旋式递进设计，分为三个阶段：

1.建立信任与技法初识（第1-2周）：以“我的名字故事”“情绪色彩初体验”等低风险活动破冰，引导学生熟悉基本工具（如秀丽笔、水彩笔、彩铅）与表达方式，重点在于建立团体规范和消除对“画得不好”的恐惧。

2.主题探索与深度表达（第3-6周）：围绕“压力面具”“焦虑的形状”“内心的力量”等核心主题展开创作。教师在此阶段引入更多艺术表达技巧与心理教育知识，引导学生将内心与艺术表达深度结合。

3.整合应用与展望（第7-8周）：通过“我的成长故事书”创作与“礼物交换”（为同伴创作鼓励卡）等活动，帮助学生整合前期经验，梳理自我成长脉络，并将团体的支持性力量内化为前进动力。

### (二) 教学过程观察与成效反馈

在整个教学周期中，研究者通过参与式观察、学生作品分析、课后反馈表及深度访谈等方式，多角度收集信息，并总结出以下主要发现：

情绪表达能力的显著提升：超过80%的学生在期末反馈中表示，“学会了用新的方式来表达那些说不清道不明的感觉”。其作品也从最初的简单线条和单调色彩，逐渐变得丰富、有层次，反映出内心世界的逐渐打开。

认知与情绪管控的增强：许多学生通过系列创作，意识到了自己焦虑的特定触发点与固有模式。例如，一位学生通过“压力面具”活动发现，她的焦虑多源于对“完美”的过度追求，并在后续的“内心的力量”创作中，有意识地描绘“接纳不完美”的自我形象。这种基于艺术表达的自我洞察，为其后续的行为调整提供了清晰的方向和内在动力。

教学效果的可持续性：在课程结束一个月后的随机追踪访谈中，部分学生表示已将手绘字插画融入个人生活，如用作“情绪日记”、记录梦境或规划日程。这表明，该疗法不仅在当时产生了积极影响，更可以转化为学生成长期的情绪自我调节策略。

## 三、手绘字插画疗法在高校心理教育中的实施路径

### (一) 个体疗愈路径：“觉察-表达-调节”闭环

焦虑觉察工具。设计“焦虑手绘日志”，包含“日期-焦虑

## 参考文献

- [1] 黄晋琪.绘画疗法在大学生团体辅导中的研究与实践[J].大众文艺,2025(01): 113-115.
- [2] 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.
- [3] 韩青.积极心理学视角下高校大学生心理健康教育实证分析[J].黑龙江科学,2025, 16(13): 81-83.
- [4] 岑凯媚,王玉正,罗非.曼陀罗绘画疗法对负性情绪的调节效应[J].医学与哲学,2022, 43(02): 65-68+81.
- [5] 曾琪家.现当代艺术中的治愈系绘画表现研究[D].天津:天津美术学院, 2025.
- [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.

触发事件-文字锚定。例如‘急’字-图像外化（如波浪线）-强度评分”模块，培养学生对焦虑的敏感度。

即时表达方法。开发“焦虑释放包”，内含彩笔、便签纸及“情绪符号手册”可用不同线条代表不同焦虑类型，让学生在焦虑发作时快速外化情绪。

认知调节训练。开展“负性文字转化”尝试，如将“我肯定失败”转化为“我可以尝试”，并通过图像强化积极认知。

### (二) 团体疗愈路径：“共鸣-互助-强化”网络

主题式团体辅导。针对学业焦虑、社交焦虑等类型，开展“焦虑形状共创”“应对策略手绘”等活动。如学业焦虑团体共同绘制“目标拆解树”，将大目标拆分为小步骤，用文字与图像标注每一步的行动与情绪。

同伴互助机制。建立“手绘字互助伙伴”，每周交换“焦虑应对卡”。例如为同伴设计“考前深呼吸提示卡”，在创作与分享中强化方法的实用性与同伴支持。

### (三) 校园支持路径：多样化活动组织

工作坊与体验活动。利用心理健康月、考试周等契机，举办单次体验工作坊或校园路演活动，如“一分钟情绪涂鸦”“告别焦虑墙”等，以低门槛方式吸引广大学生参与，提升方法知晓度。

作品展示与社团建设。定期举办手绘字插画主题展览，将学生的创作成果在图书馆、教学楼等公共空间展示，化个人表达为公共对话，减少心理病耻感。

## 四、结论与展望

### (一) 实践结论

本研究通过理论梳理与教学实践证实，手绘字插画疗法是一种高度契合高校学生心理特点与文化背景的心理教育方法。它通过“具象宣泄-认知重构-情感赋能”机制，为学生提供了一个安全、灵活且富有深度的自我表达与情绪调适空间。教学实践表明，该方法不仅能有效帮助学生降低焦虑水平、提升情绪管理能力，更能促进其自我认知的深化与团体归属感的建立，实现了心理教育“知、情、意、行”多维目标的整合。将手绘字插画疗法引入高校体系，不仅丰富了心理健康教育的手段，更体现了向“发展性、预防性、体验性”现代教育模式的转型。

### (二) 实践建议

未来可进一步探索：不同焦虑亚型（如特质焦虑、状态焦虑）的差异化干预策略；数字化手绘工具，如APP在线创作与情绪分析的开发；跨文化背景下的适用性研究，为焦虑情绪的艺术化干预提供更广阔的视角。