



# 以画绘心 连接你我

——动物主题绘画心理课在朋辈团辅中的应用



■作者 / 王 倩 张 鑫 齐 新

■编辑 / 海尔城

## 一、班级现状

初一9班是一个刚成立不久的新班级,学生来自周边八九所不同的小学。自开学以来,同学之间因为缺乏了解、配合,彼此之间小摩擦、小矛盾经常发生,严重影响同学关系和班级团结。

他们大多11、12岁,喜欢画画,喜欢上心理课。为了增进同学关系,帮助同学们建立良好的情感连接,促进班集体团结、稳定,作者决定以动物为主题,给同学们上一节朋辈团体绘画辅导课。

## 二、辅导过程

### 1.画动物

每个人选择一只最符合自己特性、最能代表自己的小动物,在A4纸上画出来。这只动物可以是现实中真实存在的,也可以是自己虚构出来的。

### 2.个人作品分享

请同学们给这只最能代表你的动物起个合适的名字,然后每位同学都轮流在组内分享自己的作品内容。

### 3.小组故事分享

请同学们以小组为单位,把各自画的画找一个合适的位置,汇总在一张大纸上,排好顺序。小组共同讨论,一起编一个小故事,要把小组内所有的动物全部包括在故事内,全组共同讲述或者演绎这个故事,在课堂上进行分享。

## 三、个案展示

小组成员1:这是一只自由的小鸟(飞飞),她有着美丽的羽毛和强壮的翅膀。她向往广阔的世界,热爱生活。她要把她看到的、听到的、嗅到的、摸到的,通通都记住。(热爱生活、渴望自由)

小组成员2:这是一只充满活力的帕恰狗(东东)。他热爱运动,喜欢打篮球,喜欢一切和运动有关的活动。他还喜欢交朋友,小黄鸟就是他的好朋友。(活泼开朗、爱运动、善交友)

小组成员3:我画的是一只小白兔(欢喜),原本她可以快快乐乐地吃着胡萝卜,胡萝卜太多了,怎么挖都挖不完。她好累呀,很不开心,所以耳朵都耷下来了。(情绪困扰,压力大)

小组成员4:她是一只小蜗牛(蔓蔓),在树叶上艰难地爬呀爬。她的小伙伴们已经爬出去好远了,可是她还在后面,和别人的差距越来越来。她有点着急。(自信心不足)

小组成员5:他是一只毛毛虫(小小),他很想吃树上的苹果,可是树太高了,他身体很小,需要爬很久很久才能吃到。但是他不放弃,他坚信只要坚持,就会爬上树顶吃到苹果。(追求目标,坚持不懈)

小组成员6:这是一只有梦想的兔子(小月亮)。她渴望去探索更大更广阔的未知世界。她自己研制了一艘火箭,取名“嫦娥号”。她乘坐宇宙飞船在外太空遨游,探索宇宙的奥秘。(胸怀梦想,执行力强)

小组故事展示:一只小鸟飞累了,停到一棵苹果树上休息。它发现,苹果树上有只小蜗牛在努力地爬着,小蜗牛说她在努力地追上小伙伴们的步子,不想与他们的差距太远。正在这时,一个篮球从远处滚过来正好撞在苹果树上,原来是帕恰狗打球的时候不小心抛过来的。苹果树被球撞到,从树上掉下来几个苹果,有一颗正好滚到了毛毛虫的身边。毛毛虫正在专心地爬树,帕恰狗上前打招呼,问他准备去哪?毛毛虫说,他要爬到最高的树顶吃苹果。帕恰狗抬头看看树,说这么远,以你的速度那得爬到什么时候啊?毛毛虫说只要坚持,就一定能爬到树顶吃到最大最红苹果的。他们的话被躲在苹果树后面休息的小兔子欢喜听见了。最近她妈妈每天都让她挖很多胡萝卜,弄得她很累很不开心,她正为这事烦着呢。听到毛毛虫的话,她很羞愧,决定重整旗鼓,认真做事。帕恰狗发现了小白兔,他主动过去打招呼。他还发现了树上的小鸟和小蜗牛。小白兔邀请他们一起去她的表姐家玩,她的表姐小月亮是个伟大的探索家,她自己制造了一艘火箭“嫦娥号”。他们一起乘坐嫦娥号去外太空遨游,探索未知的奇妙世界。

## 四、辅导效果

### 1.表达自我,疗愈自己

绘画是自我表达的有效工具,它本身就具有疗愈的作用。借由绘画,同学们更好地认识了自己、了解了他人。在绘画、倾诉和分享中,他

们完成了自我的表达、宣泄和疗愈。

## 2. 建立链接, 赋能成长

在小组共同编制故事的过程中, 同学们互相交流, 建立思想和情感链接。他们在故事中既保有自己的独特性, 又在讨论中求同存异, 获得归宿感, 学习与他人交往的相处之道, 找到小组和谐的平衡点。

## 3. 融合关系, 促进和谐

任何问题, 归根结底都是关系问题。把关系理顺了, 一切都都顺理成章了。每个班级都是由小组组成的, 小组关系和谐了, 班级关系自然也和睦了。

## 五、心理原理

### 1. 潜意识的视觉化

绘画是自我表达的有效工具。它可以反映绘画者内心深处潜意识层面的信息, 是将潜意识这部分内容的可视化过程。在绘画的过程中, 绘画者把无形的东西有形化, 把难以说清楚的东西具体化。在分享作品的过程中, 绘画者可进一步梳理

自我思路, 增进自我了解, 重构自我认知。

### 2. 心理活动的投射

绘画心理辅导是运用心理投射技术来反映人们内在的、潜意识层面的信息。其原理是通过意象这种原始语言方式, 传达出绘画元素的象征意义。

以动物为主的绘画心理辅导, 是绘画者将自己所思所想具象化在一个个鲜活生动的小动物身上, 将动物拟人化, 赋予他们绘画者本人的思想、性格、行为和心里, 让动物为自己代言, 替自己说话。它是绘画者本人内心的真实投射, 可降低作者本身的防御性心理。

在绘画团体辅导中, 绘画者看似在画画, 实则是在建立新的自我概念。他们把潜意识层面的情绪、焦虑、冲突和愿望等, 不知不觉地投射在画中, 通过绘画这一方式来表达那些难以言表或被压抑至无意识的情感, 以安全的、可接受的方式释

放出来。

### 3. 人际能量的互动

绘画团体辅导是以非言语交流的形式促进人际互动的模式。看见就是爱, 回应就是爱。在作品分享中, 大家彼此认真倾听, 给予对方积极的回应, 在安全、自由的环境中疗愈彼此。

每个人的内心都蕴含着深层宝藏, 自身就有着向上成长的能力。通过小组共同编故事, 人人参与并产生头脑风暴, 各种观点和想法为了共同的目标而碰撞, 大家把彼此的心连在一起, 共同寻找向上的能量, 为彼此的成长赋能, 使人际之间的互动在不知不觉中发生了。绘画者也慢慢在自己的作品中找到更加完整的自我, 逐渐放下担心、焦躁, 激发出内心成长的自我能量。在整个过程中, 朋辈团体以画绘心, 以画连心, 以画融心, 通过绘画连接彼此。

作者单位: 山东省淄博高新区实验中学

---

## (上接第 20 页)

帮助和引导学生在晚自习期间激发心流状态, 是美好的期望。可以肯定的是, 确实有学生全身心地投入, 从而在晚自习期间体验到了心流状态, 学习效率很好, 心理感受很好。这除了我们在前面努力去实践的那些方面外, 环境也是重要的因素, 如是否有噪音干扰, 是否有他人打扰。这就要求晚自习的纪律和氛围须做到安静、和谐。值班教师除了要做好晚自习的纪律外, 还要考虑良好物理环境的营造。

### (二) 学习任务的难度设置

因材施教一直是教育期待的事情, 而这这就要求教师在遇到基础差一些的学生时, 关键是要帮助他们度过新手期, 给予具体方法的指导, 多帮多带; 对学习成绩较好的学生, 又要给予一些更有难度的任务。这

些就要教师付出更多。而教师的教学任务其实已经非常繁重, 怎么样帮助教师更有效和省力地完成这项工作, 需要进一步探讨。

### (三) 心流体验的迁移

产生心流体验还有一个可以做的后续工作是心流体验的迁移。这其实不仅可以用于自习上, 其他许多方面也是可以借鉴的。例如在课堂学习上, 有时学生听课能听得“如痴如醉”, 有时却容易分心走神, 这里有没有可以借鉴心流之处? 在体育活动、文娱活动上, 心流体验也是可以发生的。怎样引导学生在这些“玩”的时候, 也能产生心流体验, 玩得更投入, 放大积极情绪和体验, 也是可以引导的。

## 四、展望

高中生的学习科目多, 学习任

务重, 绝大多数学生也是渴望学习, 希望学好的。以往我们教师更重视的是对学生学习习惯的培养、学习方法的指导、学习任务的布置。

而心流理论的提出, 既是积极心理学的一项重要内容, 也给了我们帮助学生快乐学习、提升成就体验的一个途径和办法。我们对之要积极的探索和实践。

心流理论指出, 心流状态还有个人心流和全体心流这两种状态, 我们所探索和实践的都是围绕个人心流状态而展开。如果能够让更多的学生在晚自习期间进入心流状态, 甚至达到一个群体心流状态, 那将是一幅更加美好的画面。这也是我们期望以后能够达成的目标。

作者单位: 江苏省昆山震川高级中学