



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。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, 一切也都顺理成章了。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. 潜意识的可视化

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、行为和心理, 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。值班教师除了要维持好晚自习的纪律外, 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

些就要教师付出得更多。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