文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

基于儿童画创作的小学心理疏导策略探索

杨玲玲　余姝伶*
重庆市永川区子庄小学
DOI:10.32629/mef.v9i9.22184

[摘　要] 绘画作为一种视觉呈现形式,能帮助小学生完整表达个人情绪,也能呈现学生当下的内心状态和情感需求,从而建立起独特的交流和沟通形式,这种交流方法不仅能帮助学生处理情绪和心理创伤,更能提升其自我表达能力和社交能力。本文聚焦儿童画创作对小学生心理疏导的支持作用,在分析小学生心理健康现状的基础上,从投射真实物象、表达真实情绪、捕捉敏感心理、传递积极情绪四个维度提出心理疏导策略,旨在通过儿童画创作触及儿童心理,并将其创造性地融入到心理疏导工作当中,提升小学生心理健康水平。
[关键词] 儿童画创作；情感表达；小学心理疏导
中图分类号：J219　文献标识码：A

Exploration of Psychological Counseling Strategies for Primary School Students Based on Children's Art Creation

Lingling Yang　Shuling Yu*
Zizhuang Primary School, Yongchuan District

[Abstract] As a form of visual expression, painting enables primary school students to fully convey their personal emotions and reflect their current inner states and emotional needs. This approach establishes a unique modality of communication that not only assists students in managing emotions and psychological trauma but also enhances their self-expression skills and social competence. This paper examines the supportive role of children's art creation in primary school psychological counseling. Building upon an analysis of the current state of mental health among primary school students, this study proposes psychological counseling strategies from four dimensions: projecting authentic visual representations, expressing genuine emotions, capturing sensitive psychological states, and conveying positive emotions. The aim is to engage children's psychological well-being through art creation, creatively integrate this approach into psychological counseling practices, and thereby elevate the mental health outcomes of primary school students.
[Key words] children's art creation; emotional expression; psychological counseling for primary school students

在深化基础教育改革背景下,儿童心理素质培养也成为教育界关注的热点话题。尤其是在小学阶段,学生正处于身心发展的关键时期,也是塑造其心理健康素养和品德修养的关键时期。教育部《中小学心理健康教育指导纲要2012年修订》,当中明确指出要让小学生学会正确看待自己,提升自我管理和自我反思的能力,并强调要使小学生学会自己灵活调控情绪并应对挫折,进而发展其个人心理素质。这也需要小学教师及时发现学生存在的心理健康问题,并展开高效的心理疏导工作,在及时介入的基础上提升小学生心理健康素养。现阶段,受社会氛围、家庭教育、学校教育、社交氛围等的影响,小学生容易出现焦虑、自卑、社交敏感等心理健康问题,严重的负面情绪会影响小学生身体和心理健康发展。而儿童画能为小学生表达个人情绪、传递心理问题提供纽带,在拓宽小学生自我表现空间的同时,帮助教师及时发现学生产生的负面心理,并给予及时的疏导和帮助,避免引发更严重的心理问题。最终帮助小学生建立正确的自我认知并掌握正确的情绪调节方式。

1 心理问题：小学生心理健康现状分析

《中国国民心理健康发展报告》中的调查数据显示,青少年是心理问题多发的主要群体。由于小学生年龄日渐增长,家庭教育方式、学校教学模式和社交氛围都会影响其心理健康状态。而艾里克森人格发展八阶段也指出6~12岁的小学阶段正是培养学生勤奋感和克服自卑感的关键时期,在此阶段的成功体验能增强其自我效能和自我认同感,而困难和挫折则会导致其产生自卑心理。现阶段,小学生最常出现的心理健康问题多为抑郁、焦

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

虑，表现为长时间的情绪低落和敏感，甚至出现思维迟缓等表现。其次为孤独表现，即学生缺少同龄人伙伴，感觉被他人冷落，或者主动与他人隔开，长此以往便出现孤僻心理，也容易产生严重的情绪问题。排在第三位的是手机依赖，即学生对手机有强烈的渴求心理和依赖感，在学习和生活当中过度依赖手机解决问题，甚至出现成瘾现象，最终也影响其学业和生活状态，进而演变为睡眠障碍、焦虑和抑郁等心理健康问题。

2 心灵成像：儿童画创作与小学心理疏导的关联性分析

2.1图像符号建立沟通桥梁

绘画是小学生表达个人情感和心理的一种方式，在其不能熟练运用语言符号表达个人想法时，绘画能为其提供直观、简洁的表达方式，更是学生对外沟通、抒发内心想法的重要纽带。知名心理学家弗洛伊德曾提出，艺术是人类潜意识的外在流露，儿童绘画里的线条笔触与各类图形符号，都直观映照着真实的内心状态。小学生进行绘画创作时挣脱条条框框的束缚，随心落笔大胆表达，笔下既有灵动鲜活的奇思妙想，也饱含最纯粹真切的内心情绪。所以，通过绘画表达能够建立起小学生和教师及家长之间的沟通桥梁，也能帮助教师及时了解学生对生活的感知、对情感的体验和对未知的想象，为心理疏导工作提供支架。

2.2多元色彩传递复杂情绪

在儿童绘画乃至成人绘画中，色彩都有着不可替代的作用，各类色彩能够直观反映出创作者截然不同的内心情绪与思想心境。绘画里，红色象征热忱与朝气，因此小学生常会用这类色调抒发正向情绪，侧面体现出其内心亢奋开朗、情绪饱满的状态。蓝色则偏向沉静低沉，孩子若以蓝色作为画面主色，既可能流露内心淡淡的低落心绪，也代表其此刻心境平和安稳。通过深入观察小学生在画作当中的色彩运用和搭配，也能辅助判断其当下的心理状态和情绪变化。可以说，在画作当中的色彩搭配不仅仅是视觉表现，更是一种情感投射和心理疏解，从而为教师解读学生当下的情绪状态和心理健康状况提供参考。

2.3主题想象关联社会探索

主题画作能充分释放小学生的想象力和心理想法，多元主题的选择不仅能呈现小学生的多重心理状态，更能为其表达自我提供空间。在小学生的绘画作品中常出现天马行空的想象和创意表达，他们能够将多种不同关联的事物组合在一起，形成完全不同的艺术表现，打造出专属于自己的主题空间。这种主题想象和自由创作不仅仅是小学生的艺术天赋，更是其通过绘画表达个人想法和观点的平台。

2.4绘画表达释放心理压力

儿童绘画和小学生身心健康成长息息相关。绘画为儿童宣泄内心情绪、展现自我内心世界搭建了良好途径，有效助力孩子心理层面健康成长。尤其是对一部分情绪敏感、性格内向的学生而言，绘画更为其提供了表达自我和抒发情感的载体，能帮助其建立积极的自我认知和自信心[1]。除此之外，学生自身的心理状态也会直接左右其绘画创作风格与创作能力。步入小学中高年级后，伴随着年龄增长与生活经验不断丰富，孩子们的绘画作品也会愈发风格多元、特点鲜明，即成熟的表达力能让学生的心理表现更加完整真实。再一方面，绘画创作和交流才能在很大程度上促进小学生社会交往能力的发展。在绘画作品展示和成果交流过程中，学生可以尝试与其他伙伴共同交流关于某一主题或某一素材的创作想法，在合作交流当中共同修改完善作品。由此不仅能锻炼学生的沟通能力、表达能力，更能提升其接纳能力和自我反思能力，使之学会尊重并理解他人的想法与感受。

3 绘出心声：儿童画创作支持小学心理疏导的策略分析

3.1绘画投射真实物象，促成心灵自主表达

儿童画创作能让学生在自己创作的过程中逐步建立自我认知并强健积极心理。在小学生专心投入完成一幅画作的过程中，也会花费更多的时间欣赏作品，并在此期间增强自信和自我效能感。另外，学生在主题创作和创意表达的过程中，也会尝试寻找不同解决问题的方法，从而提升应对挫折的能力和解决问题的能力。比如，在帮助小学生建立性别认知的过程中，教师可以让学生想象自己是某一种动物并将其画在纸上。这种创作主题以学生的自我意志为落脚点，动物创作中的属性及特征也会与学生的心理特质相吻合，所以也方便学生解读学生在日常生活中的角色表现和心理状态[2]。

比如班中的男生同学往往更喜欢画老虎和狮子，这也带有一种权威性隐喻。而女生更喜欢画小猫、松鼠和兔子，这也呈现着其温柔、友好和极富爱心的心理表现。

3.2绘画表达真实情绪，深化积极情绪引导

绘画心理治疗大师罗宾指出，记忆与情感很难用普通的文字或语言表达，而绘画作为一种中立性和直观性的表达活动，具有极强的开放性和自由性，也是一种极为高效的心理疏导方式。小学生随着年龄的增长和情感体验的丰富，其感知情绪的能力也日益增强。但由于其表达力和调节情绪的能力与其情绪感知力并不匹配，所以也容易出现焦虑、易怒、抑郁等负面情绪。以往，在以情绪为主题的心理健康教育当中，教师的心理疏导方式是以一对一沟通交流为主，让学生说出自己内心的真实想法[3]。

比如，教师可以为学生设置情感温度计的绘画主题，让学生选择与温度计对应刻度的颜色表达自己当下的情绪状态，让学生以温度计直观展示的方式，判断、分享自己当下的情感体验，在直观表达个人情绪的同时，也帮助教师明确应当重点关注哪一部分学生的情绪状态。在情感温度计绘画活动中，教师可以先让学生引导学生写下自己最反感的情绪并阐述理由，再自主思考不同色彩对应的情绪感受，同时将对应情绪色彩与温度计刻度相互匹配，充分调动学生独立思考能力。在活动开展时，教师可先以提问形式启发学生回想：梳理近一日里令自己记忆最为深刻的生活琐事。在这件事情当中，有哪些人物和事件？你听到了什么？感受到了什么？请闭上眼睛，回忆三分钟并将自己在

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

这件事情当中的感受与温度计上的10个刻度相对应，试着判断彼时自身情绪处于温度计哪一数值区间，倘若选用一种色彩来诠释当下内心感受，你会做出怎样的选择？在完成回忆和选择之后，学生尝试画出自己的情感温度计。在学生完成绘画之后，教师邀请其上台，结合自己的作品分享自己当下的情感体验和故事。借助绘画倾诉与情绪记录的形式，引导学生明白情绪本就丰富多元，没有优劣之分，同时也学会运用各类方法做好自我情绪疏导。

3.3绘画捕捉敏感心理，链接改善社交能力

在小学阶段，学生的自主思维和自我意识快速发展，也更倾向于将自己内心真实的想法和对世界的理解呈现出来。所以儿童画创作多以写实主义为主，学生们擅长捕捉自己日常生活中常见事物的特征，尝试使用不同的线条、颜色和符号来呈现不同物品的形态，从而使自己的绘画作品有着独特表达和视角[4]。

比如，教师可以为学生设置友情四象限创作活动，敏锐捕捉学生和同伴、家人及教师之间的社交关系，从而更好地判断学生出现的心理健康问题。另外，友情四象限可以为学生想象、回忆自己的日常生活提供载体，感知自己在与同伴相处、与教师相处、与父母相处过程中的小细节，以更敏锐的触角感知日常生活点滴。尤其是在帮助学生学会与异性相处的心理疏导工作中，教师更可以让学生以绘画的方式代替口头表达，以消解小学生对异性相处之间的敏感心理。在课堂上，教师可以让学生将A4纸对折划分成四个区域，在上方两处画出与同学相处时的欢乐瞬间，下方两处描绘交往中产生的烦闷小事。完成首轮四象限绘画后，让学生找出画作里一同相处的小伙伴。与对方分享彼此经历过的故事。在分享结束后，在初稿的基础上进行二次创作，并深入回顾与同伴相处过程中的点滴。需要注意的是，在心理疏导期间，教师应关注学生的绘画表达内容，在彼此交流分享的过程中及时疏导消极情绪，让学生始终保持良好心境，轻松完成绘画创作与心得分享。

3.4绘画传递积极情绪，展览提升心理素质

儿童画创作的过程固然重要，但成果展示更是帮助学生建立积极心理的关键一环，所以在儿童画创作支持小学心理疏导的工作中，教师也应定期组织绘画作品展示活动，既要通过成果展览传递积极情绪，更要在成果展示和互动交流中，帮助学生建立积极的自我认知、提升自信心。比如，教师可以将展览的作品划分为快乐、抑郁、愤怒和宁静等不同主题。学生不仅要展示自己得意的绘画作品，更要分享自己在创作期间的创作理念和创作心得，在展览交流当中增进情感交流和同理心。

比如，为进一步提升小学生的心理健康素养和自信心，教师可以以学生的心理画创作成果为载体举办画作拍卖会，学生可以将自己最满意的画作带到拍卖会上。在拍卖舞台当中，学生不仅是心理画的创作者，更是积极情感的引领者。

4 结论

儿童画创作是表达学生心灵的载体，每一幅心理画作都承载着独有的情感思绪与思维认知。借助绘画创作小学生能够随心抒发内心所思与情绪体验，充分展现自身丰富的想象能力与创作思维。与此同时，绘画也是儿童倾诉心事、舒缓情绪的重要途径，多样的绘画表达与互动交流，还能有效帮助学生认清自我，树立自信心，更能为教师及时发现学生负面心理状态提供载体，从而提升心理疏导的即时性和有效性。所以教师应珍视小学生的绘画作品，并给予其充分的鼓励和支持，让学生在绘画的基础上获得身心健康发展。未来，教师还可以观察、解读学生各类绘画作品，深入洞悉其成长诉求，为开展心理疏导、助力学生全方位成长筑牢坚实支撑。

[参考文献]

[1]周培森.儿童绘画心理学在小学美术课堂中的应用[J].江西教育,2026,(15):101-103.

[2]许铭芮.“健康第一”理念下小学高年级绘画心理课程的开发与实践[J].辽宁教育,2026,(08):66-70.

[3]龚少男.绘画心理激活学生自主内驱力的路径探索[J].上海教育,2026,(09):76-77.

[4]陈曼红.叙事绘画治疗在小学高年级学业问题心理辅导课中的应用[J].中小学心理健康教育,2026,(08):23-26.

作者简介：

杨玲玲(1991--),女,汉族,重庆人,小学二级教师,硕士研究生,儿童艺术疗愈以及心理健康教育工作。

*通讯作者：

余姝伶(1984--),女,汉族,重庆人,学士学位,一级教师,应用心理学。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.