

绘画疗法在军校心理咨询中的应用

宋扬 李永刚

中国人民解放军海军航空大学

DOI:10.12238/mef.v7i10.9680

[摘要]当下，学生心理健康工作的重要性日渐凸显，军校学员作为学生群体的一部分，具有学生和军人的双重身份，在高强度的学习训练中，面临更大的心理压力，心理健康状况值得密切关注。心理咨询在维护军校学员心理健康中起着重要作用，能够直接对出现心理问题的学员提供帮助，防止心理问题发展成心理疾病。绘画疗法作为心理咨询方式之一，在释放情绪、改善人际、认识自我等方面效果良好，适合在军校心理咨询中推广实践。

[关键词]绘画疗法；军校学员；心理咨询

中图分类号：G64 文献标识码：A

The Application of Painting Therapy in Psychological Counseling in Military Schools

Yang Song, Yonggang Li

People's Liberation Army Naval Aviation University

[Abstract] At present, the importance of students' mental health work is becoming increasingly prominent, and military cadets, as part of the student group, have the dual identity of students and soldiers, and face greater psychological pressure in high-intensity study and training, and the mental health situation deserves close attention. Psychological counseling plays an important role in maintaining the mental health of cadets, and can directly provide help to cadets with psychological problems and prevent psychological problems from developing into mental illnesses. As one of the methods of psychological counseling, painting therapy has good effects in releasing emotions, improving interpersonal relationships, and understanding oneself, and is suitable for promoting practice in psychological counseling in military schools.

[Keywords] Painting therapy; Military cadets; Psychological counseling

引言

教育部等十七部门在2023年4月印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，其中明确指出要把心理健康工作摆在更加突出位置，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。军校学员具有学生和军人的双重身份，面临较大的心理压力，心理咨询可以解决军校学员在生活、学习及训练中的心理疑难问题，增强军校学员的心理能力，是军校心理健康工作中十分重要的部分。心理咨询方法诸多，绘画疗法作为其中之一，在军校学员心理辅导和咨询中的应用也在逐渐提升。

一、绘画疗法概述

（一）绘画疗法的含义

绘画疗法也被称为绘画治疗或绘画疗愈，是心理咨询和治疗的一种重要方法，是表达性艺术治疗的方法之一。利用绘画这个非语言工具，来访者通过绘画创作过程，呈现潜意识中压抑的情感与冲突，并且在绘画的过程中获得表达和释放，从而达到疏导与治疗的效果。18世纪末至19世纪初，

欧洲精神病院住院患者的艺术作品引起了心理治疗领域的注意，以至于学者开始对精神病艺术家的艺术作品感到好奇，开启了绘画治疗的大门，至此到了1880年，Lombroso学者在医院对精神病患者创造性地实施了绘画治疗。让这门技术真正受到学界重视在20世纪初，在两位心理动力学派为代表的弗洛伊德和荣格的推动下，使这门技术成为治疗精神病人的治疗工具。在20世纪中期，绘画治疗被正式确立为心理治疗的一种方式，并发展出多种形式，如罗夏墨迹测验、主题统觉测验、曼陀罗绘画等，运用到心理问题筛选、人格测量、释放情绪、自我成长中。在此之后，心理治疗领域研究者对所有绘画疗法形式进行总结归纳，逐渐完善了绘画治疗方法^[1]。此后，绘画治疗的应用范围也更加广泛，比如心理咨询、心理诊断与心理治疗^[2]。

（二）绘画疗法的理论基础

弗洛伊德精神分析理论、心理投射理论及斯佩里左右脑分工理论是绘画治疗主要的理论基础^[3]。

1. 精神分析理论

19世纪末至20世纪初，奥地利医生弗洛伊德创立了精

神分析理论，他通过长期的临床实践，发展出了独特的治疗方法和理论体系，对世界产生了巨大影响。弗洛伊德认为，人的心理包含着意识和无意识两个部分，其中无意识（后称为潜意识）是精神分析理论的核心概念。他把意识和潜意识的关系通过冰山模型来进行解释，人的意识是指能够直接觉察到作为直接经验的存在，将其比作冰山露出海面的部分，也就是说人能够自己觉察到的部分只是全部意识状态的极小部分，而更为庞大的是人的潜意识，它就像冰山在海里的部分，是海面以上体积的4-10倍，因此人的潜意识有着巨大的能量，几乎人的所有行为都是潜意识驱动的，但是潜意识很难觉察。弗洛伊德认为当潜意识的冲突在意识中得以表达，就能够解决大多数心理问题。绘画疗法就是在绘画过程中，促进来访者潜意识冲突进行呈现。

2. 心理投射理论

心理投射是个人的人格结构对感知、组织以及解释环境的方式发生影响的过程，也就是指个体将自己的思想、态度、性格等特征不自觉地反映于外界人或事的一种心理作用，心理投射的过程是通过潜意识发生的。心理投射原理也是基于弗洛伊德的精神分析理论。绘画心理投射测验包括罗夏墨迹测验、主题统觉测验等。

3. 左右脑分工理论

1981年，美国加利福尼亚州理工学院的罗杰·斯佩里教授凭借他的“割裂脑”研究获得了诺贝尔生理学及医学奖。他研究了大量被切断了胼胝体的个体，正常人左右脑就是通过胼胝体交流信息，使左脑控制的右边身体和右脑控制的左边身体能够协调合作，当胼胝体被切断后左右脑就各自独立工作。他的研究发现人的左右脑存在功能差异，左脑擅长语言和计算，右脑对空间的识别能力，对图画、音乐和情绪的感知，则优于左脑。由于艺术和情绪等心理机能均由右半球所控制，言语由左半球控制，因此可以推断用语言表达情绪等心理机能会造成大量信息的遗失，而用艺术表达情绪的效果更好。

二、军校学员常见心理问题

（一）心理适应问题

军校心理适应问题常见于大一新生，大多数学员初次远离家乡，加之军校生活管理严格，训练辛苦，对于新环境出现适应困难的现象。部分新学员在进入军校后，由于军校严格纪律、统一要求的不适应，对自我选择权受限的抵触，以及对军校的人际关系等心理准备不足，会产生不满和逆反心理。军校的学习内容繁多且深入，对学员的学习能力和自律性要求较高，部分新学员可能难以适应高强度的学习节奏而感到压力巨大。同时训练项目多且复杂，对学员的体能、技能和心理素质都有很高的要求，新学员在训练初期可能会感到力不从心，难以跟上训练节奏。

（二）焦虑抑郁问题

2023年发布的国民抑郁蓝皮书中报告我国抑郁症发病率呈上升趋势，其中50%的抑郁症患者为学生。当前我国正处在社会转型期，随着生活和工作节奏加快，社会竞争急速加剧，在这样的社会背景下学生群体面临较大的学习和就业压力，也是抑郁高发的原因之一。而抑郁往往伴随焦虑发生，在检出抑郁症的同时往往存在焦虑症状。军校学员在入学前要经过心理健康筛查，不存在抑郁症患病情况，但是人的心理是一个动态变化的过程，即使心理健康的人在遇到生活事件，也可能转到心理不健康的状态，一般情况下通过自身调节或他人帮助很快会回到健康状态。军校学员一般不会出现严重抑郁问题，但在一些情况下，比如失恋、亲人离世、考试失败，也可能出现抑郁的表现。

（三）自我意识问题

据统计，在2014—2021年军校心理咨询中，自我意识问题咨询位列第三，占比达到16.2%，远高于2004—2005年的7.4%。学员对于自我的探索、自我成长、人格完善的需求增加。“00后”大多成长在信息化程度较高的多元社会环境中，他们掌握着多样化的信息渠道与丰富的数字技术，对外部世界有更多了解和认识，这种丰富的知识和信息来源使得他们对自我的探索欲望更加强烈，对自我价值有更深的思考。此外，由于社会对心理健康的关注上升，也使“00后”学员更加关注自身心理健康，也更加正确看待心理咨询，希望通过心理咨询来解决心理问题和完善自我。

三、绘画疗法在军校心理咨询中的应用

（一）心理问题检测

军校学员定期会进行心理检测，以便及时发现心理问题并进行有效干预。心理检测的方式通常为问卷测量，但是问卷测量存在诸多弊端，其中最为显著的是掩饰性。一些学员为了通过测量，会在心理测试中虚假作答，导致检测结果与实际情况不符。通过绘画心理测试，由于画面中的图形往往投射了绘画者潜意识的心理状态，是难以掩饰的真实的，呈现的是心理咨询师最希望了解的来访学员的深层动机、内在情绪和性格倾向，结合访谈，有助于提高心理诊断的准确度。大量研究和临床试验证明了绘画心理测试的准确性。温天杨等人通过房树人绘画测验对海军基层官兵心理健康进行评估，发现房树人绘画测验的部分绘画特征对心理健康评估有一定的参考价值，绘画特征分析结果与SCL-90结果一致^[4]。

（二）建立咨访关系

心理咨询中，咨访关系的建立是重要的环节，一般来说前三次咨询都是在建立良好、信任的咨访关系。这种观点来源于人本主义疗法，也是目前被主流心理咨询所认可的心理咨询框架。人本主义心理学家认为任何人在正常情况下都有着积极的、奋发向上的、自我肯定的无限的成长潜力。罗杰

斯开创的来访者中心疗法在人本主义疗法中影响最大。来访者中心疗法的基本假设是人性本善，人是完全可以信任的，且人具有自我实现和成长的能力，有很大的潜能理解自己的问题，而无须咨询师进行直接干预，如果处在一个特别的咨询关系中，人能够通过自我引导而成长，罗杰斯认为咨询师的态度和个性以及咨询关系的质量是首要的，咨询师的理论和技能是次要的，相信来访者有自我治愈的能力^[5]。绘画疗法可以起到快速破冰的作用，在咨询师对来访者绘画作品的正确解读和理解共情的基础上，能够加快咨访双方的彼此信任，达成一致的咨询目标。

（三）促进自我成长

绘画作品往往反映了一个人潜意识最真实、最深处的动机和情感。以绘画疗法中的最常用的房树人心理测验为例，房树人测验是美国心理学家巴克在1984年提出的，要求测试者在一张白纸上进行绘画，绘画内容包括房子、树木、人物，其中人不能以火柴人的形式出现。一般来说，房树人测验中，房子象征对家庭的认识及个体与家庭的相互关系，包括个体对家庭的感知和情绪；树象征着潜意识层面的个体自我，包括成长经历和当下或过往的情感体验；人物象征着意识层面的个体自我，主要指对当下个体自我的感知和情绪。另外，通过整体画面大小、线条特点等反映绘画者的自我形象和当下的情绪状态。在心理咨询过程中，要求咨询师对来访学员作品进行准确解读，但更重要的一点是咨询师能够和来访学员共同对作品进行分析和理解。在绘画心理咨询中，咨询师通过对作品解读来达到和来访学员共情目的，通过层层提问帮助学员更好地理解 and 接纳自我，进而促进学员的自我探索、自我成长。

四、结语

军人职业具有特殊性，军校学员作为未来国防力量，在步入大学那天起就承担着和普通大学生不一样的职责使命。在军校这样的特定环境下，要接受严格的训练，繁重的学习任务，会面临更多的困难和挑战，因此军校学员心理健康状况值得密切关注。心理健康水平直接影响着军校学员未来的发展，在普及心理健康知识、加强心理弹性训练、培养良好

心理素质的基础上，心理咨询也是军校心理健康工作中重要部分，能够直接解决学员当下心理困扰，预防心理问题发展为心理疾病。在军校心理咨询工作经验中，发现绘画疗法效果明显。绘画疗法作为一种非语言性的、以绘画作品为媒介的心理咨询方法，更容易被学员接受，尤其在面对非主动寻求心理咨询的学员时，更容易打破其心理防御。绘画疗法更加灵活，也能激发学员探索自我的兴趣。同时，绘画疗法也可以团体形式进行，不仅能提高咨询效率，也能激发团体动力，进而促进对个体成员的影响，有助于提升学员的自我意识和团体意识，增强其心理弹性，促进建立良好的人际关系。通过曼陀罗绘画，能有效调节学员的情绪状态，从而使学员形成和谐统一的人格品质和积极乐观的生活态度。在军校心理咨询和团体活动中，将绘画疗法应用于实践并进行推广，用以提高军校学员心理健康水平，培养其积极心理品质。

【参考文献】

- [1]刘果瑞,张艳飞,李子洋,等.绘画治疗及其在精神分裂症中的应用[J].改革与开放,2018(1):100-101,108. DOI:10.16653/j.cnki.32-1034/f.2018.001.042.
- [2]bbing A,de Sonnevill L,Baars E,et al.Anxiety reduction through art therapy in women.Exploring stress regulation and executive functioning as underlying neurocognitive mechanisms[J].PLoS One,2019,14(12):e0225200.DOI:10.1371/journal.pone.0225200.
- [3]李月红,杨祺,顾洪安,等.绘画艺术训练联合药物治疗对社区精神分裂症的作用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(9):1285-1288.DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2017.09.002.
- [4]温天杨,李文博,夏冰,等.房树人绘画测验对海军基层官兵心理健康的评估效果分析[J].心理月刊,2024,11(19):49-52. DOI:10.19738/j.cnki.psy.2024.11.012.
- [5]BIO 国际组织教材编写组.心理咨询与治疗基础.人民日报出版社.2007.

作者简介：

宋扬（1989.5——），女，汉族，辽宁阜新人，硕士学历，主要从事高校心理学教学、心理咨询工作。