

用绘画处理儿童情绪冲突的个案辅导

赵强 李秀梅

德州市新湖南路小学，山东德州，253019；

摘要：一名二年级男生在校表现不合群，不听老师指令，有时上课乱跑乱动，还动不动就发脾气。情绪一上来就打人、摔别人的东西，行为不受控制，多次和老师、同学发生冲突，令班主任十分头疼。心理教师运用绘画治疗的方法帮助他觉察情绪、合理宣泄情绪、表达情绪，矫正其攻击等不良行为。经过一个学期20多次的表达性绘画治疗，该生的情绪逐步稳定，不再乱发脾气，也没有再动手打人。渐渐地他和同学们的关系也融洽了，而且上课时精力集中，成绩优良，多次受到班主任老师的其他科任老师的表扬。

关键词：儿童心理辅导；情绪冲突；绘画治疗

DOI：10.69979/3029-2735.25.05.003

引言

英国教育家斯宾塞（Spencer）说过，观点最终是由情绪而不是理智来决定的。这句话的内在逻辑可以从情绪的脑科学研究进行论证。人的情绪和情感归根结底与其过去的认知有关，绘画创作正好充当了情绪、情感为人所见、释放以及认知转变的良好媒介^[1]。

1 个案概况

小齐（化名），8岁，二年级学生。该生从一年级开始进入学校，就表现得和其他小朋友不一样，不合群，不听指令，上课乱跑，还动不动发脾气。虽然老师想了很多办法来制止他的行为，但是收效甚微。二年级开始，他的问题行为越来越多。如别人不小心碰了他的东西，他就会情绪狂躁，还会与同学推推搡搡；听到一些噪音就捂住耳朵大喊大叫；有时在课上不仅离开座位，甚至还会在教室里转圈圈。

2 分析与评估

儿童情绪冲突是指儿童在成长过程中，由于情绪管理不当或外界环境影响而产生的矛盾和冲突。这种冲突通常表现为情绪波动、行为问题和社会交往障碍，对儿童的心理健康和社交发展有显著影响。通过观察，小齐的情绪冲突主要表现为：一是情绪波动较大，当他在面对压力或不满时，容易表现出强烈的情绪反应，如愤怒、悲伤或焦虑。二是行为问题较为严重，情绪冲突导致小齐经常出现攻击性行为、逃避行为或自我伤害行为。三是有一定的社交障碍：小齐在与同伴交往中明显表现出不合群、易怒，很难与同伴建立友谊，同学们避而远之。

通过与小齐及其父母沟通了解，找到了小齐儿童情绪冲突的主要原因：一是孩子的学业负担重、父母期望高造成孩子心理压力大，易使孩子情绪爆发。二是孩子的家庭环境欠佳，父母经常争吵、母亲对孩子过于溺爱，而父亲对孩子比较粗暴，经常严厉惩罚，导致孩子情绪冲突从而出现行为问题。

3 治疗方法

（1）情绪教育：教师和家长通过教育孩子识别和表达情绪，帮助他们学会情绪调节技巧。

（2）行为治疗：用积极关注等方法可以帮助孩子改善行为问题。

（3）表达性绘画心理辅导：通过绘画疗愈，缓解孩子压力，减少焦虑，正确地认识自己，帮助孩子建立健康的情绪管理机制，提高自尊和自信心。

（4）家庭和学校支持：家庭和学校的配合对于管理儿童的情绪冲突至关重要，需要建立一致的教育方法和环境。

4 绘画治疗基本理论

绘画治疗是表达性艺术治疗的方法之一。人类是先创造图画再创造文字的，幼儿也是先会画图再学文字的。绘画是潜意识的表达，用图画传递出的信息自然要比语言更丰富，内容更清晰一幅图画胜似千言万语。

绘画分析应用的是投射技术。读图是最简单、最直接了解人的内心世界的方法，可以读出画者的性格、情绪状态、智力、人格特点、人际交往能力，图画是最有效的直达人内心的工具之一，可以通过这个方法打开内

心。画者的任何一个涂鸦、画幅的大小、用笔的轻重、空间配置、颜色、涂抹等都有着特定的代表意义，都在传递着他的个体信息，由此可见通过绘画是可以了解一个人的内心世界的。让绘画者透过绘画的创作过程，利用非语言工具，将混乱的心、不解的感受导入清晰、有趣的状态。可将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来，并且在绘画的过程中获得抒解与满足，而达到诊断与治疗的效果。

艺术的表达为人类与生俱来的本能。艺术创作能强化生命的意义，彰显人类生存的价值。儿童绘画创作中的图像蕴含着丰富的情感内容。对无口语表达能力者或能力不足的儿童而言，绘画不失为一有效的表达工具，引领外人进入其内心世界。艺术的表现与一般以口语为主的表现最大的差别，在于艺术能忠实地反映个体的潜意识的内容，尤其是与情感有冲突的部分。

5 确定辅导目标和时间

在与小齐的班主任和他的父母谈话商讨之后，确定采用绘画心理辅导方法，辅导小齐学习稳定情绪，遵守上课纪律，学习表达自己的需求。让小齐通过绘画的创作过程，利用非语言的工具，将潜意识内压抑的情感与冲突呈现出来，并且在绘画的过程中获得疏解与满足，从而达到辅导效果。将辅导的过程分为三个阶段：

初期：进入关系阶段

由于个案的情况，需要用更长的时间进入关系中。以人本的理念为基础，“以个案为中心”，老师顺应着个案的绘画情况，提供需要的材料和笔，借助他喜欢画的内容与他交流。

中期：发展关系的阶段

在个案与老师建立关系之后，让他试着从画中表达出自己的想法，找寻个案喜欢的东西，以此为强化物，正面强化个案的行为。

后期：成熟关系的阶段

在成熟阶段，个案与老师已经建立深厚的友情，面对老师能放松心情，不再拘束，能听从老师的指令，在这个时候，通过绘画让学生宣泄情绪，纠正自己的不良行为。

6 绘画心理辅导过程及效果

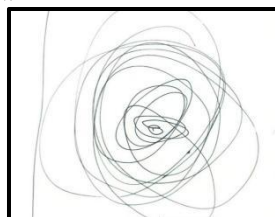
6.1 释放压力，打开心门

面对这个一脸委屈、愤怒的小朋友，我没有责备他，

教育他，而是放下身段，蹲下身体跟他轻声说话。无论他做得如不好，此时都要从心里完全接纳他，才能走进他的内心，从而找到解决问题的办法。辅导初始，我主要让小齐随意涂鸦：几张白纸、铅笔、色彩丰富的蜡笔、记号笔、画板，一个安全不受打扰的环境，不需要语言引导，让其自由发挥，满足他自由、不喜欢受约束的天性，同时释放他由于交流不畅带来的压力和紧张情绪。手能做到简单的控制后，从被动协助到主动画曲线、圆圈或线团，通过这些活动调节他的注意力、舒缓情绪，有利于培养画画的兴趣。有意引导他画波浪线，让他在曲线中发现表达的另一种可能。



小齐同学的第一幅画



小齐同学的第二幅画

【画面解读】：

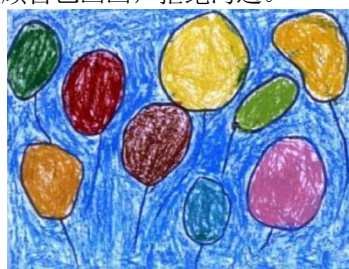
小齐很快就完成了第一次绘画。从画面中杂乱的线条可以看出小齐此刻紧张的心情，对于陌生的环境和老师，他还带着防御心理，用胡乱画的线条，表达了他的急躁、不安和抵触心理。

过了一段时间他感受到了我对他的关注和接纳，能与我配合，每次还主动来辅导室，这种和谐愉快的师生关系为以后的训练打下了良好的基础。

6.2 训练能力，学会自控

随着辅导的深入，老师发现小齐的训练情况有所退化，究其原因是没能与家长建立良好沟通关系。于是，我多次和家长沟通，交流孩子近期的表现，增强家校联系，共同巩固孩子的辅导成果。

小齐的绘画特别细致，线条丰富，颜色明丽。如动物、植物、人等，画得虽然线条和颜色丰富，但缺少生命体的存在和体现。当教师询问他，他却保持沉默，不答不理，只顾自己画画，拒绝沟通。



小齐同学的第三幅画《气球》

【画面解读】：

画气球可以代表逃避，追求自由，梦想，希望等等。简单圆形的组合，就可以变化成很多有趣的东西，将抽象几何图形和实物联系起来。在小齐画画时，我提醒他“慢慢来”，感受轻重缓急。训练在规定的范围内涂色，逐渐增强对空间的感知，增强自我控制能力。

曼陀罗绘画训练：

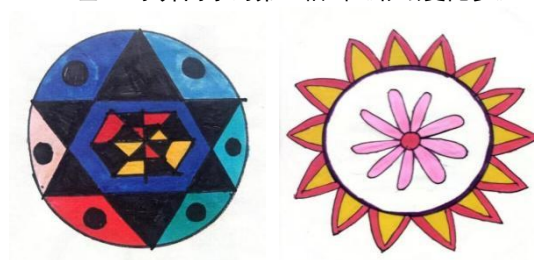
曼陀罗图案，是一种古老而神秘的图案，后被著名心理学家荣格引入心理治疗领域并获得成功。此后，曼陀罗绘画逐渐成为心理分析学派重要的心理治疗技术。

通过彩绘曼陀罗，可以暗示其潜能和独特性的力量；可以静心，疏导不良情绪、激发内在能量；对于儿童来说，通过彩绘曼陀罗画，还可以锻炼专注力、耐心和细心度。



左一 小齐同学的第四幅画《彩绘曼陀罗》

左二 小齐同学的第五幅画《彩绘曼陀罗》



左一 小齐同学的第六幅画《彩绘曼陀罗》

左二 小齐同学的第七幅画《彩绘曼陀罗》

【画面解读】：

从这几幅彩绘曼陀罗作品中可以看到小齐明显改善了情绪，他在绘画时心是平静的，涂色时神情非常专注，自我调控能力有了很大的提高。

艺术治疗有助于释放情绪。有心理学的术语来说，这被称为宣泄。“Catharsis”这个词的本义是“清除”或“净化”，在治疗中，它指的是表达和发泄强烈的情绪，从而获得宽慰^[2]。

在小齐的绘画创作中，他很投入，很专注。当问及他在绘画时的感受时，他说画画能使他忘掉一些令人痛苦和烦恼的事情。当他和老师分享他的画作时，他说起

来滔滔不绝。特别是当他说出了平时爸爸妈妈日常迭迭不休的争吵，和同学之间的矛盾和不愉快时，他感到特别的放松。可见，通过绘画创作，小齐产生了放松的心理反应，改变了心情，从而缓解了心理压力，心情开始向正能量的方向悄悄转化。

6.3 自我认知，正面强化

后期的辅导内容越来越多地与生活相联系，我安排了绘画内容：“房子、树与人”。

“房树人”测验源于精神分析学派，属于心理投射法测验的一种。可以挖掘出被测者压抑在最深处、没有意识到的、最原始的心理能量，发现生活中一些被我们忽略的事情。它开始于心理学家巴克于 1948 年发明的“画树测验”，而动态房树人分析学则由伯恩在 1970 年发明，受测者要在同一张纸上画屋、树及人。“房树人（THP）”是绘画心理学中的一种测验方式，从名字上就可以看出，主要是围绕 Tree、House、Person 三个元素展开的。

“人物画”是绘画测验中比较困难的一项内容，人物像与自我形象有关，代表意识里的自我，常被用来考察人物的智商、心理成熟度、情绪状态、人格特征等。借助“人物画”促进自我意识的形成和人格的整合。



左一 小齐同学的第八幅画《自画像》

左二 小齐同学的第九幅画《树木画》

【画面解读】：

小齐很快就完成了自画像。自画像画面中的人物没有画全，只出现腰以上部位，表明自我意识比较模糊，画面下切，说明迫于环境而压抑自己；嘴巴画得大大的，表明内心有很多话无法表达出来。

“树”表现的是被测试者自己无意识的自我形象姿态，表示其内心的平衡状态，从中显示出被测试者的精神及性成熟度，同时，树也是生命意义的象征。心理学家巴克对树木画很重视，他认为树更加容易联想，是一种很好的投射法。所以，我安排画“树”提高小齐的躯

体功能、心理功能和社会功能。



小齐同学的第十幅画《房树人》

【画面解读】：

在《房树人》这幅画中，小齐画的树，粗壮的树干和茂盛的树冠，代表旺盛的生命活力；树上的果实，代表他已经有了自己的几个目标，而且小有成绩了。

小齐画的房屋有太大的窗户，是他强烈的宣泄和表达欲；树木茂盛，代表旺盛的生命力；太阳在右上侧，代表他希望得到父亲的爱和支持，希望得到老师的肯定的表扬。房子前的栅栏和紧紧关着的门表现了他还有些防御，不太爱和人交往，还不太欢迎人们走进他的心灵；人物没有画耳朵也表明了他有些自以为是，听不进别人的意见。漂亮的色彩表明他心情愉悦，信心满满。这幅画构图饱满，线条流畅，而且是长线条多，用笔肯定，从中可以看出他做事越来越有条理了，能很好地控制自己的情绪，专注力也提高了。

与小齐进行了一个学期大约 20 次的绘画陪伴与训练，他的绘画能力有了很大的提高。小齐的情绪变得稳定多了，现在，他上课时非常安静，注意力集中，各科作业都及时做完，书写认真，经常得到老师的表扬。动不动发脾气的发生率明显减少，因为画得好，人也变得越来越自信、乐观，喜欢与同学交流。二年级期末考试时，竟取得了全班第三名的好成绩！老师和家长都说小齐像变了一个人。

7 案例反思

克莱默（Kramer）是一位艺术治疗的先驱。他认为，在治疗中，儿童的绘画活动是一种升华形式，是一种把心理冲动和情感表达在图像中的行为。克莱默关注艺术治疗中“艺术”本身的治疗力量。她认为，即使不揭示和解释潜意识中的意义，表达性艺术媒介本身以及这一过程也能导致治疗性的改变。克莱默相信艺术治疗是传统治疗的有益补充，把艺术创作过程和艺术作品视为缓解冲突、重新体验冲突，以及通过升华作用使冲突得到疏导和解决的一个途径^[3]。

通过以上案例，我真切体会到绘画活动对儿童情绪的调理作用。儿童绘画不仅让老师和家长通过画了解孩子的内心，而且绘画过程本身对儿童来说就是一种疗愈。绘画让孩子释放了坏情绪和负能量，通过绘画，孩子的心情平静了，正能量得到积极的肯定和放大，心智得以提高。当然，心理辅导工作和还要依靠家校合作，给孩子更好的心理支持与关爱，帮助他们健康成长。

参考文献

- [1] 严虎. 儿童绘画心理学（电子工业出版社），2020，266—267, 9
- [2] 陆雅青. 艺术治疗绘画诠释：从美术进入孩子的心灵世界.（重庆大学出版社）2013. 225—226
- [3] [美] 凯西·马奇欧迪. 以画疗心——用艺术创作开启疗愈之旅. 黄珏苹，谢丽丽，译. 中国人民大学出版社，2019. 14—15

课题：表达性心理辅导在小学心理教学中的应用研究
作者简介：赵强，（1970.8.1 出生）男，汉族，山东省德州市人，本科，学校心理健康教育教师，一级教师，小学心理教育与心理辅导。德州市新湖南路小学。