

国内绘画治疗的发展与应用研究回顾

罗明魏¹ 聂波^{2*}

1. 云南师范大学 云南昆明 650500

2. 云南农业大学经济管理学院 云南昆明 650500

摘要: 绘画治疗是一种以精神分析理论和视觉思维理论为理论基础,以绘画为媒介引导求助者觉察、分析心理问题原因所在,进而帮助求助者解决心理问题的治疗方法。目前,绘画治疗因其可以让求助者回避意识阻挠,将潜意识意识化的独特作用而被广泛用于国内各类中学、大学的心理健康教育工作、医院精神科诊断评估与辅助治疗以及矫正特殊人群行为等领域中。

关键词: 绘画治疗;心理问题;理论基础;应用领域

引言

绘画治疗是一种借助艺术化的手法,采用象征化的手段进入人的内心世界,达到探索其潜意识中的欲望、思想、情感等症结,在求助者没有意识阻挠的前提下表达自己的内心世界,进而达到整合自己的思想和行为,解决心理和行为问题的心理治疗方法。

1、绘画治疗概述

1.1 绘画治疗概念

英国艺术治疗家协会把绘画治疗描述为:在艺术治疗师的协助下,通过绘画、塑造等艺术媒介,借助视觉心象把存在于内心而未表达出来的思想、情感、欲望、躯体化症状以象征艺术的手法来外化于某些无关的画面事物之中,达到诊断与治疗的作用。美国艺术治疗协会将绘画艺术治疗定义为一种综合性的心理治疗方法,绘画治疗通过让求助者作画的方式,帮助个体和家庭通过艺术创作的方式,改善认知、感觉运动功能,提高自我意识和自尊,培养情绪适应能力,以达到减少冲突和困扰的目的^[1]。

1.2 绘画治疗的发展

绘画治疗源于20世纪初精神分析学派的心理学家对精神病艺术家的图画象征意义和即兴式的创作表现的研究。经过不断发展,绘画治疗的形式不断丰富,衍生出

“房一树一人”测验、涂鸦画、自由画、续笔画、画人测验、家庭动态图、学校动态图等^[2]。

1.3 绘画治疗在国内的发展

绘画治疗理论被中国人认同并被应用于临床心理学,是在20世纪末期^[3],在1989年,贾明等人已经开始了对精神病人进行集体绘画治疗,1994年,龚钰发表的“艺术心理治疗”从绘画治疗的主要理论取向:精神分析、行为主义和人本主义介绍了绘画治疗发展,并提到了中国的国画本身对人内在精神具有影响作用,挖掘到了西方绘画治疗与中国国画存在的共同功能^[4]。如今,在我国,绘画治疗被应用于中小学、大学的心理健康教育工作、精神科门诊、精神分裂症病人恢复、受灾人群创伤修复等领域。

2、绘画治疗理论基础

2.1 精神分析理论

精神分析代表人弗洛伊德认为人的意识结构包括意识和潜意识,意识是自己能够觉察到的心理活动,而潜意识是不能觉察的本能冲突。当人们出现一些不为社会准则所接纳的想法、欲望与情感时,会产生强烈的焦虑与认知失调,为了缓解焦虑,人们会习惯性启动压抑这一防御机制,这些被主体压抑的想法、欲望等便进入潜意识中,主体难以意识到其存在,久而久之引发心理问题、神经症等。

压抑在潜意识中的各种事件、经验、创伤等错综复杂而且难以被意识到后通过语言提取,此种情况下,绘画治疗作为一种非言语的方法,可以让求助者借助意象的形式,回避意识及防御机制阻挠将自己未意识到的心

作者简介: 罗明魏(1998年——),女,云南昭通人,就读于云南师范大学教育学部,主要研究方向:应用心理学(心理健康与心理咨询)。

理内容或者因思维混乱而说不清楚的心理内容呈现在绘画上^[5]，以便求助者在咨询师帮助下自己觉察、分析与接纳自己的问题，找到解决的办法。

2.2 视觉思维理论

视觉思维理论认为，人的视觉形象并不是事物的本身，个体的需求及情感等都会赋予画面内容，同一事物在不同人的眼里可能会有不同的表象。因为表象的形成是一种视觉思维加工过程，表象的组成都通过了视觉剔除无关特征，保留有关的特征，人们对事物形成的表象不仅被赋予了与自身心理活动相关的特征，还是视觉思维活动的基本单元。因此，绘画治疗活动就是借助表象将人的心理活动视觉化^[6]，将人内心被压抑而不自知的经验提取出，不使用语言的情况下将错综复杂、发生在不同时间空间的事件进行整合，使得求助者借助绘画结果理清自己的思路与发现问题原因所在，达到治疗的目的。

3、国内绘画治疗的应用研究

3.1 绘画疗法在学校心理健康中的应用

3.1.1 绘画疗法在学校心理咨询中的应用

学校心理咨询中往往存在以下情况：①求助者往往由班主任带到咨询室，这会使得求助者对咨询产生抵触情绪；②求助者对咨询师的信任不够，在与咨询师交谈过程中会刻意隐瞒；③求助者难以用语言清晰表达自己的主要问题^[2]。这些情况都会影响咨询的效果。而绘画疗法，对求助者的绘画技术不作要求、绘画结果不作好坏评价，能够为求助者提供一个安全、放松的环境进行表达，可以极大降低求助者的防御心理^[7]，将自己潜意识中难以言明的冲突、欲望、情绪等展现在画纸上，使得心理内容客观化^[8]，能让咨询师对求助者的问题有较全面的了解，提高咨询效率。

3.1.2 绘画疗法在学校心理健康课程中的应用

绘画疗法应用于心理健康教育课程中，改变了以语言讲授、灌输心理知识的传统授课方式，学生自行绘画作为一种体验式上课方式，可以有效打破学生的防御机制，提高课堂参与感，增加心理健康课的效果^[8]。另外，由于学生心理问题也呈多样化，因此绘画治疗让学生自行创作，自我觉察，可以照顾到学生的个性化需求^[9]。另外，绘画本身也是一种正念过程，对人们的心理有一定疗愈作用^[10]。在中学心理健康课实践中，叙事绘画治疗可以让高三学生好好上心理课，原因在于绘画治疗能提升求助者参与感、责任感、降低威胁^[11]。

3.1.3 绘画疗法在精神科中的应用

已有资料显示，绘画活动被应用于精神科门诊中，用于①填补患者候诊时漫长的等待时间；②作为精神状况检查中客观量表的补充；③作为精神分裂症患者恢复期的辅助治疗手段^[12]。精神科门诊的患者往往在情绪上容易焦虑、急躁，加上候诊时间相对较长，更容易使候诊人群情绪情绪受影响。因此，合适的人文关怀^[13]及对门诊流程的优化^[14]在一定程度上可以缓解患者过长时间候诊带来的急躁与烦闷^[12]。另外，在精神科医生的诊断过程中，一般使用的是客观化的数据量表，由于客观化量表属于自陈式回答，被试会有掩蔽；同时，对于患者潜意识中难以言表的情绪、创伤等无法通过量表测得，所以将投射式测量——绘画用于患者精神评估可以得到客观量表无法测到的数据。

3.1.4 绘画疗法在特殊人群中的应用

近年来，绘画治疗的应用范围被扩展到了对一些特殊人群的行为矫正上。例如，绘画治疗可以用于改善戒毒人员的心理健康状况及矫正戒毒人员的不良行为。进行绘画治疗前，戒毒人员的绘画呈现出画者情绪焦虑、逻辑混乱、目标模糊，进行绘画治疗后，画面展现出戒毒人员心理活动更丰富、更有秩序，并且他们对与吸毒有关的线索引诱的抵抗性提高、强迫性和孤独无聊感受得分显著降低^[15]。

绘画治疗作为一种非言语测试，还被应用于自闭症谱系障碍儿童功能的区分，区分自闭症谱系障碍儿童的心智发展水平。在绘画作品上，利用智力量表测得的低功能组儿童绘画多为涂鸦，中功能组儿童能绘画出人形但人体比例不协调，而高功能组能较好地画出人形及其家庭成员^[16]。

除此之外，也有咨询师将房一树一人绘画用于重大自然灾害后的灾区儿童的创伤治疗中，用以帮助经历重大灾害的学生建立安全感、缓解焦虑、降低攻击性、恢复人际关系和良好的社会适应。

4、绘画治疗的优势与不足

4.1 绘画治疗的优势

心理治疗的一个基本目标是让求助者可以有效地表达自己的问题，做到意识和无意识之间的沟通，其优势在于：①降低威胁感；②展现问题核心；③提供有创意的解决方法；④对问题进行视觉呈现；⑤不受语言能力的限制；⑥自由表达思想和情感；⑦无法掩饰与伪装；⑧避免求助者的抵抗与反感；⑨不受年龄、文化水平限制^[17]。

4.2 绘画治疗的不足

尽管绘画疗法有着诸多优势，但也存在着一些不足。

首先，绘画疗法的定义模糊，在学术写作与应用实践中，常将艺术治疗、绘画测验等同使用，但其实绘画治疗侧重于对来访者心理的疗愈，对象是心理异常的人，绘画测验侧重于对人的心理特征，如性格、智力等的测量，对象扩展到正常人；艺术治疗囊括了一切以艺术为媒介的治疗，范围更广。其次，绘画疗法的实施上存在争议。由于绘画疗法没有一套标准化的施测、解释和评估手册，无论解释还是评估都依赖咨询师的主观经验，同一绘画经不同咨询师解读后有不同意义，不仅影响绘画疗法的实际使用效果，还影响其推广。

5、研究展望

目前，国内绘画疗法被广泛应用到学校心理健康教育、精神科等领域，相对依靠语言进行沟通交流的心理咨询，绘画疗法作为一种无意识投射的方式能更好地发现求助者问题，使咨询师能够更好地帮助到求助者，这无疑是临床心理工作领域的一大进步，但是，推广绘画疗法仍然任重道远。绘画治疗仍需在统一、规范其实操程序方面进一步完善；其次，学术界需要澄清和统一绘画治疗、艺术治疗、绘画测验的定义，以有利于绘画治疗的研究；与此同时，可以在培训和提高心理学工作者的绘画治疗能力方面深入研究，探寻更好的绘画治疗人才培养方案和模式，以保证人们用绘画治疗进行解读求助者心理问题时，保持科学、谨慎、客观的态度，让绘画治疗更好地服务于临床心理工作。

参考文献

[1] 龚铱. 艺术心理治疗[J]. 临床精神医学杂志, 1994(04): 231-233.

[2] Orbach N. What is art therapy? Essay, 2016[J]. 2016.

[3] 陶琳瑾. 绘画治疗与学校心理咨询: 一种新视野下的整合效应[J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2007, 11(17): 3393-3396. DOI: 10.3321/j.issn: 1673-8225.2007.17.066.

[4] 陶晶, 伍莉莉. 绘画创作对心理治疗的作用探微[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2011, 37(4): 216-217. DOI: 10.3969/j.issn.1673-9841.2011.04.037.

[5] Bagby R M, Parker J DA, Taylor G J. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale--1: Item selection and cross-validation of the factor structure[J]. Journal of Psychosomatic Research, 1994, 38(1): 123-32.

[6] Robin JA. Art therapy: An introduction. NC Lillington. Edwards Brothers 1998: 46-55

[7] Wadeson H. Art psychotherapy. New York: John Wiley & Sons. 1980

[8] Langer S. Feeling and form. New York: Charles Scribners Sons. 1953: 4.5

[9] 凌瑞, 杨小兵. 绘画心理治疗在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 当代教育论坛, 2017(4): 114-120.

[10] 严文华. 心理画外音[M]. 上海: 上海锦绣文章出版社, 2011.13.

[11] 陈宇燕. 叙事绘画治疗在高三心理辅导课中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2021(35): 22-25. DOI: 10.3969/j.issn.1671-2684.2021.35.007.

[12] 严虎, 陈晋东, 张岸琼. 绘画心理技术在精神心理门诊的应用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 214-216. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.01.044.

[13] 冯菊平. 精神科门诊护理中采用人文关怀的效果研究. 黑龙江医学, 2018, 42(2): 182-183

[14] 孙鹰, 陈玲, 陈宁. 优化门诊流程对患者等候时间的影响. 现代临床护理, 2006, 4: 63-64

[15] 敖小兰, 祖伟, 李瑞. 绘画治疗对吸毒人员行为矫正的有效性研究——以海南省三亚强制隔离戒毒所为例[J]. 延边大学学报: 社会科学版, 2021, 54(3): 9.

[16] 周念丽, 方俊明. 利用绘画区分自闭症谱系障碍儿童功能的探索[J]. 心理与行为研究, 2012, 10(4): 301-306.

[17] 魏源. 国外绘画心理治疗的应用性研究回顾[J]. 中国临床康复, 2004, 8(27): 5946-5947.