表达性艺术治疗在绘画课程中的应用

俞力

上海工艺美术职业学院

DOI:10.32629/er.v2i9.2013

[摘要] 表达性艺术治疗对于学生有宣泄和缓解的作用,一支笔+一张纸+一颗心,即是绘画治疗的必备材料。帮助学生了解内心世界和自我真实的需求,学会运用水彩绘画表达自我情绪,了解自我情绪及个性、压力源、人际关系,从而促进心灵的成长,不同的绘画风格,凸显出不同的内心世界。

[关键词] 艺术治疗; 绘画课程; 表达性

1 概念分析

1.1 绘画课程

绘画基础课程(Basic Courses of Painting)在本文中主要指上海工艺美术学院进校新生的绘画必修课程,如素描、色彩、构成等,在本文中特指水彩课程。绘画基础课程在学生的五年职业教育生涯中占2年比重,对于学生的基本技能有着很重要的基础作用。与此同时,用水彩来表现学生的内心情感操作简便,表达形式丰富,可行性比较高。

1.2 表达性艺术治疗

表达性艺术治疗(Expressive Art Therapy)在本文中主要研究绘画治疗方向。学生透过绘画的创作过程,利用非语言工具,将混乱的心理状态和感受导入画面,将自己的潜意识内压抑的情感和冲突呈现出来,并且在绘画的过程中得到纾解并缓和,从而达到治疗的效果。

2 课程起源

中高职贯通青春期的学生是一个个鲜活的个体,所以他们的绘画创作能展现出独立鲜活的思想。我们在观察和分析学生的绘画创作过程,可以使他们得到沟通、宣泄和治疗的效果。我们的研究希望解决学生们的情绪冲突,减少他们的焦虑和抑郁,并洞悉他们的心理问题,揭示青春期学生人际关系系统以及整合人格。表达性艺术治疗借助水彩的创作过程及艺术作品中富含的心理信息,促进学生们的心理成长,给他们的生活状态带来改变。

2.1 理论意义

2.1.1 情绪缓和

水彩绘画作为情感表达的工具,能够反映出学生们内在的、潜意识层面的信息,是将潜意识的情感可视化。绘画中的学生们心理防御较低,不知不觉中他们就会把内心深层次的动机、情绪、焦虑、冲突、价值观和愿望等投射在绘画作品中。有的学生甚至把儿时记忆中隐藏或被压抑的情感释放出来,开始重建过去。我们在水彩绘画的过程就是一个心理投射过程,是一个主动的、无意识的心理表现,将精神层面的抽象情感转换成一种具体的客观产物,是心灵的释放。学生们的水彩绘画创作过程是自发的、自控的、个体的,情绪得以缓和的过程。

2.1.2 过程愉悦

用水彩绘画的方式来进行心理活动是以艺术活动为媒介,以心理理论和艺术理论为理论基础的一种尝试。我们会通过教师、学生和艺术作品三者相互关系发挥作用达到缓和情绪冲突、解决行为问题、统合人格等心理治疗目标。其中会用到精神分析取向艺术疗法、现象学和存在主义的取向艺术疗法、格式塔理论取向艺术疗法、人本主义取向艺术疗法和心理教育取向艺术疗法等心理治疗的方式方法。

各种理论知识是从不同角度对心理现象进行叙述,然而理论模型都不是一定的,表达性艺术治疗的终极目的是美育,我们可以融合各种美育方法进行。

2.2 实际意义

2.2.1 突破界定

表达性艺术治疗绘画方向可以突破年龄、语言、认知范围和艺术技能的界定,特别对于个别不善言谈或不愿意交流的学生有独特的优势。

2.2.2 保障安全

表达性艺术治疗绘画方向给学生创造了一个相对安全、自由的氛围,会帮助学生降低自己的内心防御,呈现出更真实的自己。同时让他们把自己的内心情感和意念表现在具体的画面作品上,帮助认知情感和意念的存在,从而加快学生心理自我整合的过程。有利于良好的治疗和了解的师生关系,帮助教师获取尽可能多的真实信息,便于后续治疗。

2.2.3 跨越时空

很多学生能将所表达的思想和情绪关联到一件件以前、现在或将来的具体时间上,在不同的时间空间下的思考甚至有时内心矛盾的情感可以在同一绘画作品中进行表达。

2.2.4 操作便捷

在工艺美术院的日常教学中,绘画课程是每天必备的内容,而绘画基础课程更是新进学生的必修课,每个单元6周,每周16课时,共96课时。表达性艺术治疗对于学生而言不会有额外的压力,趣味性强,操作便捷。

3 研究方法

3.1 研究者和研究对象

我们在具体操作的时候,教师可以绕过学生敏感的心理

防卫,不必触及他们潜意识的危险地带。水彩绘画艺术作品可以评估学生情绪状态的发展,表达性艺术治疗的过程中学生能够直接体验到心理能量的改变,同时也可以释放创造的潜能。学生试图描绘自己某一个感受,常常发现无法用语言来表达,而他们内心的阴暗面更容易通过艺术绘画作品来表达,因为艺术的呈现方式是通过符号来表达的,其中的信息和价值是中立的。所以在水彩创作的过程中,学生可以自由地表达内心的愿望和问题。整个创作的过程能够将学生内在的客观关系、防御、发展等问题反映出来。水彩绘画课程能在画面上创造出一个特殊的空间,就像一座桥梁,链接主观世界和客观世界。完成作品后,学生会站在旁观者的角度来欣赏自己的作品,用现象学的观点直观感受自己的作品,能够更深层的感知绘画作品的成分和之间的互动,揭示出艺术作品中包括不同层次的含义,很多时候是他们也无法预知的结果。在课程中,我们会采取个体和团体绘画两种形式,并综合运用多种艺术治疗手段。不同与高中美术课程只在每周有常规一节课,且上课内容形式较为单一,很难达到预期的效果,艺术类职业院校为研究提供了很好的有利条件。

3.2 研究工具

水彩绘画的方式通过线条、色彩、构图、人物景物等关系来展现内心,解释内在缘由。水彩的表现手法融合了符号化、置换、识别、整合等多种心理机制。通过创作水彩绘画作品和对绘画作品及其创作过程进行思考,个体可以增加对自我与他人的认知,学会应对各种症状、压力和创作经历,提升认知能力,享受绘画创作带来的积极向上生活态度的乐趣。

3.3 研究设计

3.3.1 准备和设计

前期调研:我们每年对新生入学都会进行心理健康普测,运用心理健康调查表(PHI)测试作为健康检查筛选测评系统,卡特尔16项人格因素评定量表(16PF)作为新生心理建档的主要模型,采用症状自评量表(SCL90)作为复测量表。并得到新生的心理健康团体综合分析报告。翻看近三年的中高职新生心理健康分析报告,我们不难发现每年由PHI筛查出的学生占比每年都在递增,提示学校需要加强学生的心理卫生健康教育工作。有系统地提高学生的心理素质,预防学生心理危机的发生。

3.3.2 活动实施

在表达性艺术治疗水彩绘画课程的实施中,我们采用具体案例进行教学,共分为9个主题:1. 曼陀罗、2. 扑克牌、3.

教室一角、4. 情绪管理、5. 绘画接力、6. 家、7. 镜中自我、8. 讨论、9. 改变治愈。我们在9个主题的安排上有循序渐进,打开内心并收拢愈合,并希望他们能对每一幅画面进行描述和总结。

4 结论与建议

我们在教书育人时仅仅依靠语言还不能达到最佳效果,特别对于当下内心脆弱的学生们,这种时候需要借助表达性艺术治疗的手段,这样能让学生得到放松和缓解压力。表达性艺术治疗是一门结合了绘画艺术创作与心理治疗的新学科,也是一种逐渐成熟的心理治疗方式。水彩绘画可以作为心理投射的技术,是一种类似自由意志物在个体的意识层中的反映,是一个主动的、无意识的表现活动。而从医学方面解释,人的大脑左半球负责理解、记忆、时间、语言等思维方式,大脑右半球负责空间形象记忆、直觉、情感、美术、音乐等思维方式。如果右半球功能亢奋活跃,情感活动异常有负能量产出,就会损害学生的情绪机能。所以用同属于右半球的绘画艺术可以改善过渡活跃,使之达到相对平衡,也是十分科学有效的。

通过七个主题的绘画联系,我们希望通过表达性艺术治疗短暂的课程帮助学生:能提升学生的自我概念;能培养对家庭、学校和社会的环境适应能力;能培养独立思考和创作能力;能由浅入深系统化的规划,并针对学生的需要,做适度的调整;重视分享的经历;提供真诚而具体的回馈。通过水彩创作的过程,缓和情感的冲突,提高学生对事物的洞察能力,达到情绪净化的效果。把艺术作品对应心理状态进行分析,对作品产生一些联想有助于个体维持个人内在和外在经验的和谐,使人格重整,更有助于学生表达情绪、面对问题、建立自我价值观,从而发展出适合社会行为的社会角色。

[参考文献]

[1]王琳.表达性艺术治疗大学生焦虑症一例[J].校园心理,2010,8(02):137-138.

[2]Marni Rosen. Reprint of: Art in Action: Expressive Arts Therapy and Social Action, E.G. Levine, S.K. Levine. Jessica Kingsley Publishers, London, England (2011)[J]. The Arts in Psychotherapy,2012,39(3):1.

[3]孟沛欣.艺术疗法[M].北京:化学工业出版社,2009,(2):30.

作者简介:

俞力(1985—),女,上海人,汉族,教师,中级,硕士研究生,上海工艺美术职业学院,研究方向:美术教育、艺术治疗、基础美术、艺术设计。