

一张纸的旅行

——绘画疗法应用于小学高年级生命教育心理课

◎ 洪伟 (浙江省台州市白云小学, 台州 318000)

关键词: 修复性绘画; 创造性绘画; 心理韧性; 生命经验

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2024) 15-0043-03

【活动理念】

近年来, 青少年极端事件呈现出低龄化趋势, 其根源在于应对挫折方式单一。积极心理学主张挖掘人潜在的建设性力量, 通过增强心理韧性, 引导个体从问题本身获得积极的生命体验, 体会生命的宽度, 从而采取更积极的应对策略。本课运用绘画艺术治疗, 通过修复性绘画激发学生潜意识层面解决问题的动力, 通过创造性绘画引导学生探寻积极的生命体验, 探索自己的生命宽度, 进而形成积极的应对经验, 提高心理韧性, 获得生命成长的满足感和成就感。

【活动目标】

1. 认识到人生的主动权掌握在自己手中, 体会生命的意义感是自己建构的。
2. 学会接纳生命中的“不美好”, 并通过观察比较同伴的画作, 形成积极的生命经验, 尝试运用这些经验解决生活中的问题。
3. 通过沟通互鉴建立起与他人、社会互动的积极模式, 树立积极的生命观。

【活动方法】

绘画疗法

【活动准备】

舒缓的背景音乐, 水彩笔若干, 印有黑点的白纸若干。

【活动对象】

小学五年级学生

【活动时长】

一课时

【活动过程】

一、情境导入

师: 今天的课堂让我们从一个故事说起。洪老师的办公桌上有一叠白纸, 有一天, 一瓶墨水不小心被打翻在桌上, 这些墨水一点一点渗透, 弄坏了我一叠的纸张。怎么办呢? 该把它们丢进垃圾桶吗? 谁能拯救它们?

学生回答汇总: 可以做草稿纸, 可以折纸飞机, 可以翻过来再用。

过渡语: 同学们都不想扔掉它们, 你们的回答让我更加珍惜这些白纸。同学们面前也有这样一张纸, 请大家看着这张纸。现在这张纸象征着你的人生, 纸上的黑点代表曾经发生在你生命中的某件事。

评分: 想起此事, 你的情绪是怎样的? 如果用温度计测量你遇到这件事情时的情绪, 可能是几度? (10度最低, 90度最高) 到底是什么事情让你情绪那么激动/陷入低谷?

活动: 学生给自己评分并分享。

设计意图: 设置两难问题, 引入主题, 为下一阶段的绘画活动作铺垫。

二、应对黑点的修复性绘画

(一) 引导创作

师提问：如果你有一支“魔法棒”，你挥动它，那件事情就会发生变化，你希望谁发生变化？他会变成什么样子？

活动：学生分享对事件变化的期待。

师：同学们也想拥有“魔法棒”吗？选择一支水彩笔代表“魔法棒”，把它举起来，我们一起对着纸上的黑点挥动一下。

活动：学生挥动“魔法棒”（水彩笔），象征事件发生变化的起点。

师：刚刚挥动的“魔法棒”落到了纸张的哪个角落？从那里开始创作你的人生绘画作品吧。

活动：学生体验绘画艺术治疗。绘画中，教师提示：你想拥有更多的“魔法棒”吗？也可以再选一些彩笔作画。

(二) 同伴分享与互助

师：“魔法棒”给你的黑点带来了什么变化？你选择用什么方法来处理黑点？事情发生变化后，你的情绪是多少分？能勇敢地分享你的故事吗？（分享顺序是先心情再事件后方法，自愿分享）

活动：学生上台展示绘画作品并分享。“小秘书”将大家的方法贴在黑板上，让绘画和方法产生连接。

师：刚刚有几个同学分享了自己的经验，这些分享丰富了我们未来的人生经验。（出示板书：同伴互助）除黑板上的方法之外，谁还想把你的方法说出来，传授给同学？

活动：学生讲述自己的故事，传授经验。

师：方法有很多。如果在未来你碰到了困难，你想选择哪个方法？为什么每个人所选都不一样呢？

教师适时总结：要根据实际情况灵活选择解决方法。（出示板书：灵活选择）

设计意图：借助“魔法棒”这个意象，通过处理过去生命中的问题、聆听同伴的人生经验两个活动，帮助学生拓展看问题的视野，借助朋辈力量提高应对人生困境的心理韧性。

三、面向未来的创造性绘画

(一) 探索未来

师：刚刚，我们处理了生命过往的黑点。现在

进入第二段旅程——未来成长。请大家边思考如下几个问题边继续绘制你的人生。

1. 如果把画纸比作人生，空白处可能是什么？

2. 那些帮助过你的“魔法棒”（水彩笔），它们可能是什么？

3. 接下来的绘画中，你希望自己的未来会发生怎样的变化？

4. 你想要选择哪些支持力量？想在哪儿继续绘画？

活动：学生体验绘画艺术治疗。在即将结束的时候，教师提醒学生为作品命名。

(二) 同伴展示与沟通互鉴

师：现在进入第三段旅程——收获。仔细观察你的作品，想一想你对曾经的那个黑点有什么感受？你对自己未来的生命旅程有何期待？

活动：学生上台发言，介绍自己的画作。每位学生分享完后，请他将作品挂到展示墙上，最后邀请所有学生将自己的画作展示出来。悬挂好后，学生排成两路纵队，伴随着音乐缓缓地绕场一周，不发出声音，静静地观赏。

师：找出你最喜欢的一幅画作，并想一想你为什么喜欢。

学生绘画作品见图1和图2。

总结与过渡：如果一幅画是一个人生，那在欣赏这么多画作之后，你肯定收获了很多生命经验。

设计意图：以设问的形式，引导学生感知“魔法棒”“画纸”两个意象。绘画活动从潜意识层面走向意识层面，推动学生从被动等待走向主动探索



图1 学生绘画作品

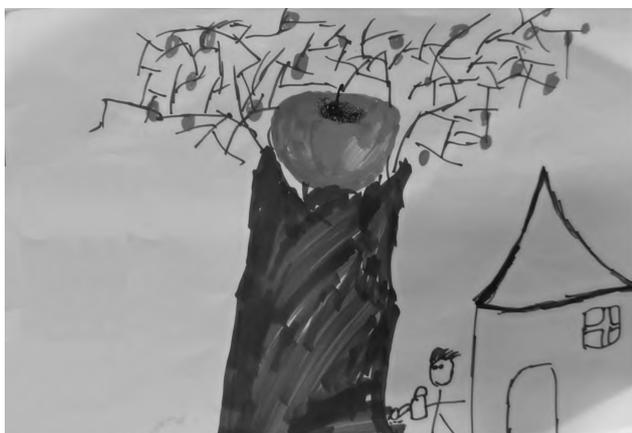


图2 学生绘画作品

自我,获得生命成长的体验。同伴之间的展示与交流能帮助学生认识到自己生命的独特性。

四、总结升华

师:课程快要结束了,你能用这节课上习得的经验帮助别人吗?老师这里就有一张纸需要你们的帮助,它在生产出来的时候身上破了个洞,现在,请你用一句话鼓励它,让它重拾信心。

活动:学生安慰这张有“先天缺陷”的纸。

师总结:这节课上,大家收获了一些生命经验,不仅自己成长了,还帮助了别人成长。希望每个同学带着这些经验在未来的成长道路上绘就更精彩的人生。

设计意图:创设问题情境,让学生练习如何应对问题,体现了团体辅导活动预防和发展相结合的特点。

【活动反思】

在本次活动课中,学生通过绘画,“内观”自己的生命变化,学会接纳自己,完成与过去的和解,找到生命成长的力量。

课堂从开始到结束,“魔法棒”一直攥在学生自己的手中,象征着对生命的自我掌控。整节课的设计遵循“感受—体验—领悟—行动”的流程,教师通过运用共情、具体化、澄清等心理技术,创设了安全的绘画场域,让学生充分感受到了被尊重和被接纳。学生在朋辈互助的氛围中互相学习、欣赏画作,与同伴分享自己的成长经验,在同伴互助下提升了心理韧性,拓展了自己的生命宽度,树立起积极的生命观。

参考文献

- [1]玛考尔蒂. 儿童绘画与心理治疗[M]. 李苏, 李晓庆, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2005.
- [2]钱兵. 积极心理学对心理健康教育的意义[J]. 中小学心理健康教育, 2007(5): 7-10.

编辑/于洪 终校/石雪

“活动设计”栏目投稿注意事项

在审核“活动设计”栏目来稿的过程中,我们发现部分心理课教案存在如下问题,现逐一列出。

1. 格式不符合要求。教案通篇为表格形式,没有对文章进行形式上的加工和整理;教案不完整,“活动理念”“活动目标”“活动方法”“活动准备”“活动对象”“活动时长”“活动过程”“活动感悟”(或“专家点评”)等“要件”有所缺失。
2. 活动过程只有“骨架”,没有“血肉”,缺少对主要活动环节、精彩课堂生成(如课堂作品、师生对话等)的必要展示,内容稍嫌干瘪。
3. 对所用素材缺少必要的介绍。在引入人物案例、视频素材、绘本故事时,缺少必要的文字介绍,使整个活动过程“无所依凭”。
4. 活动过程太过“原生态”。或为课堂实录,泥沙俱下,缺少必要的删节和提炼,语言啰嗦;或动辄出示PPT页面,使整个教案像PPT的集锦,缺少必要的文字阐释。
5. 标题过于平淡,没有突出文章亮点(如辅导内容、所用辅导方法等)。
6. 文中引用了某篇文章、某本书中的观点、结论,文后却没有列出相关参考文献。

请广大读者对以上问题提起注意,在投稿时做到格式规范、要件齐全、血肉丰满、有理有据、条理清晰、标题亮眼,提高稿件的“命中率”。

《中小学心理健康教育》编辑部