

# 绘画艺术疗法在心理咨询中的应用

## Application of Painting Art Therapy in Psychological Counseling

王睿

Rui Wang

云南师范大学 云南 昆明 650500

Yunnan Normal University Kunming Yunnan 650500

**摘要:** 绘画治疗是艺术治疗的一种形式,可以应用于个案咨询、心理普查、危机干预和团体心理辅导等各种咨询形式中。本研究通过一个案例展示出绘画艺术治疗的辅助诊断作用。然而,目前的绘画艺术疗法仍具有实证不足、过程非标准化以及专业人员缺乏的问题。

**Abstract:** Painting therapy is a form of art therapy, which can be applied to various counseling forms such as case consultation, psychological survey, crisis intervention and group psychological counseling. This study shows the auxiliary diagnostic function of painting art therapy through a case. However, the current art therapy of painting still has some problems, such as insufficient demonstration, nonstandard process and lack of professionals.

**关键词:** 绘画艺术疗法;心理咨询;案例;房-树-人

**Keywords:** painting art therapy; Psychological counseling; Case; Room-tree-person

**DOI:** 10.12346/pmr.v3i1.3204

### 一、引言

我国经济的高速发展促进了人们生活节奏的加快,使得人们的精神压力日益增大,人们心理健康开始出现各种各样的问题。2019年2月,北京大学研究者经过调查显示中国抑郁症患病率达2.1%,但不足一半患者接受过有效治疗。国家为促进社会和谐稳定,号召公众提高心理健康意识。

心理治疗和咨询是一类应用心理学原理和方法,由专业人员有计划地实施的治疗心理问题或疾病的技术。<sup>[1]</sup>一般传统的个体心理咨询,更多是以访谈形式展开来建立来访者与咨询师之间的言语沟通交流关系从而进行治疗。然而,在个体咨询的过程中,有的来访者心理防御强,咨询师在这一过程中将遇到较大的阻抗,从而影响到整个治疗的结果。

### 二、绘画艺术疗法的概述

绘画艺术治疗技术运用绘画的符号所具有的象征功能了解那些来访者无法言表的心理语言,然后咨询师引导来访者通过外化、宣泄和认知的改变使其达到身心治疗的效果。近年来,绘画艺术治疗技术被广泛运用于心理诊断和治疗,同时也可用于后期的康复治疗或预后。<sup>[2]</sup>

#### (一) 绘画治疗的理论基础

**【作者简介】**王睿(1996~),女,云南昭通人,汉族,硕士,研究方向:心理咨询。

绘画艺术疗法是借助绘画的途径解决人的心理问题,它的理论基础是基于人的大脑左右半球的分工和心理投射原理。

已有研究发现,精神分裂症患者的大脑右半球功能亢奋,可以得出结论是:大脑右半球功能的好坏影响人的心理情绪。因此,同属于右半球控制的绘画艺术活动就可以有效地治疗人患有的心理及情绪疾病。<sup>[3]</sup>

绘画艺术疗法的另一理论基础是心理投射。绘画是一种心理投射活动。绘画艺术疗法最易被别人接受的是治疗者的表述通常是从描述绘画作品开始的,而不是直接所指问题,这易于和心理咨询师建立良好的沟通关。

#### (二) 绘画艺术治疗的分类

一般来说,绘画治疗的类型可划分五类:(1)画人测验;(2)房—树一人测验;(3)家庭动态图测验,要求来访者画一张包括家里所有的成员(也包括他自己)正在做某件事或从事某种活动的画,其目的是了解来访者在家庭中的角色地位,对家庭的态度和家庭成员间的动态关系;(4)主题绘画,来访者根据咨询师所给的主题(与来访者问题有关)进行绘画;(5)自由绘画。

### (三) 绘画艺术治疗的应用

#### 1. 个体咨询

在个体咨询中,有些来访者而不善言辞,或处在多种复杂情绪中无以言表,或非自愿而来,内心带着阻抗。咨询师为更多收集来访者的个人信息,绘画艺术疗法就可以作为一个辅助工具。绘画的主题可以根据咨询目标的不同而灵活选择,也可以选择普适性较强的房-树-人技术。

#### 2. 心理普查

心理普查更适用于测查一个群体的心理健康状况和个性特点。通过这一技术可以从被调查的群体中筛查出心理健康高风险、心理适应不良的个体,以此来预防和维护群体各成员的心理健康。心理普查的工具目前较多使用自陈量表测验,但由于有的被试作答过程中可能受到社会赞许性的影响而掩盖事实、随意作答等,绘画艺术治疗技术就可以作为心理普查的一种辅助工具。

#### 3. 危机干预

危机事件经历者的脑海中可能会不断的重演当时发生的危机事件,致使其走不出内心的恐惧甚至出现很多心理障碍,但往往许多经历过危机事件的人不愿提及发生的危机事件,甚至他们拒绝与咨询师就危机事件进行沟通,导致咨询效果大打折扣,因此绘画疗法可以作为一种危机干预技术使用。绘画有助于来访者表达内心的感受,缓释压力,甚至可以启动来访者的原型自愈机制。

#### 4. 团体心理辅导

在团体辅导中运用绘画疗法,除了可以要求个人作画然后在团体内进行分享外,还可以采用团体成员轮流作画、共同完成一幅画的形式。在画的呈现中会看到在团体中个人的行为方式,一些成员的不和谐因素会很好地暴露和体现出来,带领者可以在个人分享环节进行引导和反思。

### 三、绘画艺术疗法的个案解读

在对绘画作品进行分析时,首先要整体上进行分析,图画的整体构架、笔触、色彩、作画形式,包含的数字等都是重要的解读线索。

绘画艺术疗法最普遍使用的是房-树-人测验。美国心理学家存克与哈莫最终发展出了详细的房-树-人测验。哈莫率先将房-树-人的技术应用到临床中,逐渐形成绘画投射测验。

房-树-人技术中三种要素都有其自身的意义。树是生命的化身,是成长的象征,从树中可以看出灵性和自我揭示,树是身体的形象和自我概念的核心,是关于生活中的角色和从周围环境中获得自我满足的能力,它包含人的过去,现在和未来,而画树让来访者较少有暴露自我的担心,自我防卫减弱,更容易投射出封存在深层的感情。房子作为住所会引起关于家庭生活及家庭关系的联想。对房子的分析能更好地反映家庭生活及家庭成员的关系。人物画与自我形象关系密切。人物可能反映理想的自我形象。

### 四、结语

绘画艺术治疗通过视觉呈现潜意识的内容,思维过程是创造性的,这种创造性是其他方式不能实现的。然而,绘画艺术治疗的应用目前尚存在一些问题。

首先,将绘画艺术作为一种心理测验,目前的研究缺乏足够的支撑,缺乏信效度、标准化常模;实证研究不足。因此,往后研究者应该加强绘画艺术治疗测验的标准化,收集足够的建立可信可靠的标准化常模,并且通过实证研究验证绘画疗法的效用以及开拓绘画疗法的使用形式手段。

其次,当前的绘画艺术治疗过程非标准化,缺少一个专业且独立的绘画治疗空间,非封闭性非专业化的治疗过程会导致治疗过程中其他无关变量影响到治疗的结果与效用。因此,有条件的单位可以建立专门的绘画治疗室,为来访者提供一个更加舒适的咨询环境。<sup>[4]</sup>

最后,绘画疗法是一种新兴的并且有其独特优势的心理咨询、治疗手段,与此同时需要足够且强劲的专业技能支撑,因此心理咨询师应当提升专业素质与专业水平,进行绘画艺术治疗的进修与专业培训。

### 参考文献

- [1] 姚树桥,杨彦春.医学心理学.第6版[M].人民卫生出版社,2013.
- [2] Humphreys,C.L.& Leitner,L.Using drawings to elicit nonverbal constructs in experiential personal construct psychotherapy.Journal of Constructivist Psychology,2007,20(2):125-146.
- [3] 金鑫.绘画艺术介入高职院校心理咨询工作个案分析[J].太原市职业技术学院学报,014,000(009):59-60.
- [4] 秦伟伟. 绘画疗法在高校心理健康教育中的运用. 教育心理, 2017,4:154-155.

(上接第 27 页)

( $P<0.05$ );对照组治疗后 TG 指标和治疗前比较,差异无统计学意义 ( $P>0.05$ ),其余指标比较差异有统计学意义 ( $P<0.05$ ),说明在用药后,患者的血脂指标具有显著调节。

综合以上结论,冠脉痉挛患者行地尔硫卓药物治疗,治疗效果提升明显,且生理状态具有显著改变,因此这对于临床研究具有研究价值。

### 参考文献

- [1] 刘凯,陈英,夏豪,等.心肌桥对无动脉粥样硬化性狭窄患者冠状动脉痉挛及远期预后的影响[J].实用医学杂志,2020,36(9):1209-1213.
- [2] 邱伟佳,平政,解亚楠,等.药物洗脱支架治疗糖尿病和多支血管病变的急性冠状动脉综合征患者临床研究[J].中华老年医学杂志,2020,39(6):636-638.
- [3] 范晓燕,刘艳萍,解金红,等.耳穴贴压对降低冠脉介入诊疗中桡动脉穿刺后血管痉挛和迷走反射的临床研究[J].中国针灸,

2018,38(2):137-140.

- [4] 郭宏博,李春梅.经桡动脉路径经皮冠状动脉介入治疗过程中血管通路发生痉挛的危险因素分析及不同处置方法疗效探讨[J].中西医结合心脑血管病杂志,2019,17(11):1714-1718.
- [5] 刘珊珊,李敬,饶芳,等.尼可地尔对 ST 段抬高型心肌梗死患者经皮冠状动脉介入治疗后无复流现象、心肌再灌注损伤及心功能的影响研究[J].实用心脑血管病杂志,2018,26(9):15-19.
- [6] 王茜,孟晶晶,王苏,等.定量单光子发射型计算机断层显像心肌核素对冠状动脉慢血流的辅助诊断及尼可地尔的疗效评估-附 2 例病例[J].心肺血管病杂志,2019,38(2):206-209.
- [7] 赵久平,孟令东,程云涛.比伐芦定联合氯吡格雷对急性冠状动脉综合征 PCI 治疗患者抗血小板聚集的临床疗效[J].山东医药,2020,60(13):82-84.
- [8] 李建勇.阿托伐他汀联合替罗非班对冠心病经皮冠状动脉介入治疗后炎症因子及血管内皮功能的影响[J].中国药物与临床,2020,20(20):3439-3441.

(上接第 55 页)

2、借助当代信息技术。借助相关平台,例如“钉钉”,对学生的作息以及学习进行监督干预。可通过线上平台组织晨跑活动,在线上进行晨跑打卡活动。既能让学​​生养成早起习惯,也能够提高睡眠质量。通过结合“21 天养成一个习惯”理念,以闯关等形式进行,对于按时完成任务的参与者给予一定的奖励,以此来增强学生积极性。

3、引导大学生规划好自己的时间,要求每日列任务清单。大学生的熬夜已经变成大学生群体中较为普遍的现象。即使知道熬夜的危害,也阻止不了熬夜的行为。而这一方面在于时间没有合理安排,白天没有及时完成任务,而晚上就想把白天浪费的时间补回来。另一方面,就是电子产品的过度使用,打游戏、刷刷、刷“快餐新闻”等各种娱乐活动。所以要引导大学生进行时间规划,制定实际可行的目标,克服拖

延症,避免熬夜。通过以班级为单位,组织学生列每日任务清单,提高居家生活的充实感,减少空虚感。

### 参考文献

- [1] Albrecht Urs.Circadian clocks and mood-related behaviors.[J].Handbook of experimental pharmacology,2013(217).
- [2] Wirz -Justice,A.Chronobiological strategies for unmet needs in the treatment of depression. [J] Medicographia,2005(27):223-227.
- [3] Díaz-Morales Juan Francisco,Escibano Cristina,Janowski Konrad S.Chronotype and time-of-day effects on mood during school day.[J].Chronobiology international,2015,32(1).

(上接第 9 页)

抑郁情绪、焦虑情况和功能障碍指数、建立治疗信心等方面具有明显作用,对提高患者的护理满意度,减少医患纠纷、促进和谐医患关系方面也起到不可忽视的作用。

因此,在腰椎间盘突出症疼痛患者的护理中,通过中医五行音乐疗法护理干预对患者自身病情和医患间相关方面都起到了良性促进作用,效果显著,值得临床应用推广。

### 参考文献

- [1] 安徽省腰椎间盘突出症分级诊疗指南(2015 年版)[J].安徽医学,2016,37(01):14-20.
- [2] 腰椎间盘突出症诊疗指南[J].中华骨科杂志,2020(08):477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487.
- [3] 腰椎间盘突出症诊疗中国疼痛专家共识[J].中国疼痛医学杂志,2020,26(01):2-6.