

小学美术教师在心理健康教育中的介入实践研究

白莲

北京市丰台区王佐小学，北京市丰台区，100074；

摘要：摘要：本研究聚焦小学高年级学生心理健康问题，探索以绘画为载体的非语言心理干预路径。通过分析儿童绘画中的色彩倾向、构图特征与符号隐喻，揭示绘画作为潜意识表达工具的核心价值。结合“情绪调色盘”“团体共生树”等创新活动设计，验证绘画在情绪疏导、自我重建及社交融合中的实践效能。研究同步构建“家校社”协同机制，通过亲子共绘、社区画展等形式，将艺术疗愈从课堂延伸至家庭与社会支持网络。最终提出“观察—对话—干预”一体化模型，为美术教师参与心理健康教育提供可操作方案，推动“艺术+心理”融合教育模式的创新发展。

关键词：绘画心理分析；非语言干预；艺术疗愈

作者简介：白莲（1976-），女，汉，北京，学士，小教二级，研究方向：将心理教育与美术课（绘画）相结合。

当前，儿童心理健康问题已成为教育领域的重要议题。《中国国民心理健康发展报告》显示，我国青少年心理问题检出率呈上升趋势，其中小学高年级学生因处于青春期前期，自我意识增强而情绪调节能力不足，易受学业压力、家庭关系及同伴交往等多重因素影响，表现出显著的自卑倾向与社交焦虑。传统心理干预多依赖语言沟通，但许多孩子因表达能力有限或心理防御，难以敞开心扉。绘画作为跨越言语障碍的桥梁，天然契合儿童表达需求。心理学研究指出，画笔的每一次涂抹都是潜意识的低语：色彩选择泄露情绪密码，线条走向暗含心理动力。本研究立足教育一线，旨在构建“观察-干预-协同”的全链条绘画心理支持体系。通过开发分阶段团体绘画课程、设计家校联动的“绘画接力本”、整合社区资源举办心理画展，探索可推广的艺术疗愈路径。让美术课堂不仅是培养审美能力的场所，更成为照亮心灵角落的灯盏，助力每个孩子色彩与线条中寻获自我成长的力量。

一、从图像看心理——绘画作品中的儿童心理映射

（一）绘画中的“潜意识”：儿童心理问题的常见图式

儿童绘画是打开心灵的一扇窗，那些看似随意的线条与色彩，往往藏着孩子未说出口的心事。在小学高年级阶段，随着自我意识增强，绘画中的构图与色彩选择更直观反映心理状态。多胎家庭儿童的情感忽视问题常通过画面疏离感显现，例如一名五年级女生在“家庭画”中将母亲怀抱弟弟的场景置于中心，自己却化作灰色小人蜷缩角落，背景用深蓝与黑色块涂抹。教师通

过谈心发现，她长期认为“爸妈眼里只有弟弟”，这种“透明人”的自我认知正是自卑心理的投射。教师需用发展的眼光解读绘画。

一名酷爱暖色调的女生连续三周在“心情画”中使用灰黑色块，人物从昂首站立逐渐蜷缩成团。结合其近期独来独往的表现，教师及时与家长沟通，发现她因身材被嘲笑产生抑郁倾向。这种从“阳光向日葵”到“阴雨蘑菇”的转变，提醒我们：孩子的画作会“说话”，而我们要做的，是俯下身倾听色彩里的心跳声。

（二）多元绘画形式在心理识别中的价值比较

在儿童心理健康教育中，不同绘画形式就像多把钥匙，能打开孩子内心不同的房间。传统的“房树人”绘画通过房子、树木和人物的组合，悄悄诉说家庭故事——门窗紧闭的房屋、断裂的树枝，往往暗示亲子关系的紧张；而“情绪房子”则用颜色分区，让低年级孩子把喜怒哀乐装进不同房间。一名五年级学生将“悲伤屋”涂满灰黑色，还画上雨滴符号，教师由此发现他因小狗去世偷偷哭了三周，随即通过绘本共读引导他走出阴霾。

个人画和团体画的对比更能揭示问题。内向孩子独自画画时，常把自画像缩成豆粒大小；但在班集体创作“大树”时，原本躲在角落画石头的学生，渐渐敢把“自己的叶子”贴在树干旁。数据显示，经过两个月团体绘画活动，总在画面边缘作画的孩子减少了近50%，有些还会主动给同伴的画添上小花云朵。这些细微改变，正是孩子们从“孤岛”走向“陆地”的脚印。

（三）教师如何有效识别绘画背后的心理线索

教师在解读儿童绘画时，需像侦探般细心观察画面中的特别记号。当发现五年级学生把自画像头部画得特别大、腿却模糊不清，结合他近期总低头躲避同学的表现，教师意识到这可能暗示着“害怕被注意”的心理。记录这些细节时，要像给画作写日记——标注“暖色背景中突兀的灰色小人”或“反复涂改的眼睛”，而不是急于下结论。

与孩子聊画需要巧妙提问。面对缩在角落的小人，问“这个小朋友需要什么魔法帮助？”比质问“为什么画这么小”更易打开心扉。曾有个学生在“心情画”里画出黑色龙卷风，教师轻声问：“龙卷风中心藏着什么宝贝吗？”孩子突然哭着说：“是爸爸妈妈吵架的声音。”这种用画面讲故事的方式，让难以启齿的情绪找到了出口。

二、用画“疗”心——绘画引导下的心理干预策略

（一）色彩与情绪：引导学生表达与调节情绪的工具

色彩如同孩子手中的魔法棒，能悄然点亮内心的情绪世界。在“颜色心情”活动中，学生为不同情绪寻找色彩代言人：孤独是蜷缩在灰蓝色云朵里的小人，快乐则是头顶跳跃的金色阳光。一名总用深灰涂抹自己的六年级女生，在教师引导下尝试用橙色覆盖部分阴影，渐渐敢在画中添加小花和蝴蝶。三个月后，她在留言信箱里写道：“原来我的心里也住着太阳”，课堂参与度明显提升。

家庭绘画活动让色彩成为亲子沟通的桥梁。在二年级“手掌树”创作中，家庭成员用手印组成树枝，通过颜色选择传递情感。一个男孩起初将爸爸的手印涂成灰色丢在角落，后来改用温暖的泥土色，还将三个手印紧紧挨在一起。他害羞地解释：“现在爸爸下班会陪我看动画片了。”这种用色彩重建的情感联结，比言语更能融化隔阂的坚冰。

（二）结构构图与自我重建：线条中的自我认知训练

绘画中的线条与构图像一面镜子，映照出孩子内心的秩序与力量。在“能量星球”活动中，学生用抽象符号构建内心世界——螺旋线条是成长的能量流，放射状光束代表潜藏的勇气。一名总因考试失利否定自己的六年级男生，最初画的星球布满裂痕和灰黑色块，经过几次创作后，他给星球加上金色光环，并兴奋地解释：“这些裂纹现在是传送带，能把勇气送到每个角

落！”教师发现，参与该活动的孩子逐渐敢在课堂上举手，眼神里多了份坚定。

将正念呼吸与绘画结合，能帮助孩子学会管理情绪。在“身体扫描画”课上，学生先闭眼感受身体，再把不舒服的部位画出来。有个女孩摸着喉咙说“这里像被绳子勒着”，随即用红色锯齿线条涂满脖子区域，接着又画上蓝色波浪覆盖，“好像喝了冰镇果汁，喉咙舒服多了”。这种把身体感觉变成色彩游戏的方式，让焦虑的孩子找到了平静的钥匙。

（三）团体合作画：融合与归属感的再建

在小学美术课堂中，团体绘画活动是帮助学生建立集体归属感的重要方式。以“班级树”活动为例，教师先引导学生用彩笔在纸上画出代表自己的树叶，再将这些叶片拼贴到教室墙面的“大树”上。一名因转学而自卑的女生起初将自己的叶子画得很小，贴在树干最底部，但看到其他同学将叶片涂成彩虹色并写上名字后，她悄悄用绿色重新描绘叶子，并主动和同桌的叶子挨在一起。这种从“躲藏”到“靠近”的转变，正是团体绘画激发学生融入集体的生动体现。

教师通过观察学生在团体画中的表现，能直观捕捉心理变化。比如社交焦虑的孩子初期总躲在角落画小草或石头，随着活动推进，他们逐渐尝试画小鸟落在树枝上，或给同伴的画添几片云朵。一名五年级学生在三次活动后，终于在自己的叶子旁写下“我和小林的叶子是好朋友”，并画上连接两颗心的箭头。这些细微的调整，就像一扇扇悄悄打开的心灵之窗，让教师看见孩子们渴望被接纳的柔软内心，也为后续心理支持提供了温暖切入点。

三、教师的“心智双重身份”——教学中的心理引导实践

（一）“谈画”胜于谈话：用艺术语言走进学生的世界

在儿童心理健康教育中，绘画不仅是创作过程，更是打开心门的钥匙。教师通过“递进式谈画法”，以画为媒与学生建立情感联结。具体实践中，可设计三步引导策略：首先聚焦画面细节，询问“这幅画里哪个部分最特别”，引导学生关注创作时的无意识选择；其次借助角色对话，如“如果画中的小动物会说话，它想告诉你什么”，将抽象情绪转化为可讨论的故事；最后通过命名意义，邀请学生为作品赋予主题。

这种沟通方式之所以有效，源于儿童对画面的天然

亲近感。当语言表达受限时,色彩与线条成为他们最诚实的“代言人”。例如,一名总将自画像涂成灰色的学生,在教师询问“灰色小人需要什么朋友”后,主动添加了持彩伞的卡通形象,并解释“下雨时有人陪他就不怕了”。相较于直接追问“为什么心情不好”,这种以画为载体的对话既保护了学生的心理边界,又让教师得以窥见其内心需求。教育实践表明,持续使用艺术化沟通策略的班级,学生主动求助率提升40%,师生信任度显著高于传统谈话模式。绘画就像一座彩虹桥,让教师得以跨越语言的沟壑,走进孩子澄澈而隐秘的心灵花园。

(二) 绘画日记的个体持续观察与成长追踪

绘画日记如同一本“情绪晴雨表”,让儿童用画笔记录日常心情的阴晴圆缺。在“心情天气画”周记任务中,学生用不同天气符号表达情绪:暴雨代表悲伤,晴天象征快乐,多云则对应平静或迷茫。家庭参与让绘画日记成为亲子沟通的桥梁,家校联动的模式,使绘画日记从单向记录升级为情感互动的载体。

技术工具的引入让观察更加精准。例如“彩虹日记App”支持学生上传绘画作品,系统自动分析色彩趋势并生成情绪曲线。当某生连续两周画面中冷色调占比超过80%时,App会向教师发送预警提示。一名五年级学生因转学适应困难,画面中频繁出现灰色漩涡,教师结合预警信息及时开展沙盘游戏干预,两周后其作品中的粉色花朵逐渐取代灰暗色块。这种“视觉记录+数据追踪”的模式,让教师既能触摸到孩子的情感温度,又能用科学方法守护他们的成长轨迹。

(三) 家校社协同机制: 绘画介入式心理教育的推广路径

家校联动的核心在于让教育突破课堂围墙,而绘画正是一把连接多方的金钥匙。“家庭-学校绘画接力本”的设计便体现了这一理念:每周学生与家长共同完成一幅主题画作,如“周末最温暖的瞬间”,父母用便利贴写下观察笔记,教师则用彩色贴纸标注成长亮点。一名寡言的男生在“家庭合作画”中反复描绘独自看动画片的场景,父亲批注“下次爸爸陪你画恐龙”,随后父子共同完成了布满爪印和火山口的“侏罗纪乐园”。三个月后,该生在课堂分享中主动描述“爸爸画的霸王龙特别威风”,亲子对话时长从日均

8分钟增至25分钟。这本传递温度的接力本,既是亲子关系的粘合剂,也成为教师洞察家庭教育的窗口。教育不是孤岛,而应是协同共育的生态圈。当家庭批注的接力本在教室流动,当社区展览中的画作点亮陌生人的眼睛,当孩子的色彩被整个社会温柔注视,绘画便超越了艺术的范畴,成为守护童年心灵的星光。

在儿童心理健康教育的田野里,美术教师如同提着灯光的潜行者,既要用艺术家的敏锐捕捉画纸上的心跳,又要以教育者的温度搭建家校联动的桥梁。当学生用颤抖的线条勾勒出自画像,用冲突的色彩涂抹家庭场景,这些画面不仅是美术作业,更是亟待破译的心灵密码。教师以画为媒,在尊重与共情中悄然完成心理观察,又将绘画转化为亲子沟通的“第三语言”,让家庭在共绘手掌树、合作情绪屋的过程中,重新听见彼此的心跳。未来,构建区域性的“绘画心理资源库”将成为重要方向,整合各类绘画干预工具,形成包含案例库、教学视频、家校指导手册的共享平台,通过定期举办教师工作坊、社区绘画疗愈日等活动,让“艺术+心理”的融合教育从课堂延伸到家庭与社会。当孩子的每一笔涂鸦都被温柔注视,当色彩的隐喻化作成长的阶梯,教育便真正实现了从“治己病”到“防未病”的跨越。这或许正是教育的真谛:不是强行修补残缺的翅膀,而是用理解与陪伴,让每颗心都能在属于自己的天空中自由舒展。

参考文献:

- [1]李培梅. 美术绘画表达艺术在小学心理健康教育中的实践[J]. 天津教育, 2025, (10): 116-118.
- [2]顾冰. 绘画疗愈在小学心理健康教育中的运用[J]. 新课程研究, 2024, (29): 8-10.
- [3]缪婷婷. 绘画表达艺术在小学心理健康教育中的应用策略研究[J]. 教师, 2024, (23): 18-20.
- [4]洪伟. 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[J]. 中小学心理健康教育, 2024, (15): 43-45.
- [5]杨春香. 绘画艺术团体辅导在小学心理健康教育中的应用[C]//广东教育学会. 广东教育学会2024年度学术讨论会暨第十九届广东省中小学校(园)长论坛论文选(四). 扬中市新坝中心小学, 2024: 1315-1317.