

绘画心理分析 在职业院校教师心理健康培训中的应用

□ 南宁职业技术学院 黎天业 王 景

【摘要】本文分析职业院校教师心理健康及干预现状,阐述绘画心理分析内涵及其在心理培训中的作用,论述绘画心理分析在职业院校教师心理健康培训中的应用基础、活动类型、操作步骤及各操作环节中可能出现的问题和应对措施,以实践证明将绘画心理分析应用于教师心理健康培训是可行且有效的。

【关键词】绘画心理分析 职业院校教师 心理健康培训

【中图分类号】G64 **【文献标识码】**A

【文章编号】0450-9889(2023)30-0077-05

教师的心理健康状况是衡量教师基本素质的重要指标,扎实的专业知识和技能、先进的教育教学理念和方法、健康的心灵和健全的人格对教师而言都是至关重要的。一位情绪不稳定的教师容易扰动学生的情绪,而一位情绪稳定的教师会使学生的情绪趋于稳定。教师职业的特点决定了其心理健康状况不仅影响个体的工作成效和生活幸福,还将深刻影响教育教学对象的心理健康和全面成长,进而影响学校的教育成效。

一、职业院校教师心理健康及干预现状

2023年7月,教育部职成司为落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的有关部署,发布了《关于进一步加强和改进职业院校学生心理健康工作的通知》,这对职业院校教师的心理健康水平和“心育”能力都提出了更契合职业教育的要求。然而,目前职业院校教师的心理健康状况不容乐观。

首先,职业院校教师心理健康量表测试结果不够理想。学者于美亚

利用SCL-90量表采用5级评分制对200名职业院校教师从抑郁、躯体化、人际关系敏感、焦虑、强迫、恐怖、敌对、神经病、偏执、其他等10项因子90项具体症状进行调查,结果显示职业院校教师在躯体化、敌对、焦虑、偏执以及抑郁因子等方面的得分都较高。其中,女教师有中度和重度以上症状的比例为9.4%,男教师为4.2%。作为职业院校中坚力量的31—40岁年龄组的教师异常率高达15.6%。与此同时,根据笔者近五年(2018—2023年)使用SCL-90和PHQ-9筛查量表对职业院校教师培训学员心理健康抽样调查结果显示,心理异常人数合计23人,占总人数的13.9%,且2021年心理异常人数为前三年心理异常人数总和的1.88倍,其中躯体化症状的比例高达27.0%,主要表现为身体不适、疼痛、感觉异常等身体症状的出现。而2023年的数据显示可能有中度、重度抑郁症(15分以上)的比例分别为5.6%、4.3%,比2021年的9.6%显著降低(见表1),有可能得益于社会、学校和教师对心理健康的重视和管理力度增强。

其次,对教师心理问题的干预力度有待加大。职业院校对大学生心理问题的防控非常重视且日趋规范化、标准化。职业院校有健全的校、院(系)、班级、宿舍四级心理健康教育工作网络,如果遇到学生心理危机事件,能马上启动学校、家庭、医院联动的心理危机干预体系。但职业院校对教师的心理健康防控能力相对较弱。部分职业院校未针对教师心理

表1 2021—2023年参训教师心理健康筛查情况(PHQ-9量表)

年度	分 数										备注
	0—4分		5—9分		10—14分		15—19分		20—27分		
	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	人数	占比	
2021	20	27.7%	24	33.3%	21	29.1%	5	6.9%	2	2.7%	数据反映在过去两周生活中出现9个PHQ症状的频率
2022	27	38.1%	27	38.0%	13	18.3%	3	4.2%	1	1.4%	
2023	25	36.2%	31	45.0%	10	14.5%	2	2.9%	1	1.4%	

健康建立系统的工作机制,难以对有心理问题的教师进行主动干预,管理部门责权不够明晰。教师若出现心理问题,是归二级学院、学校人事处、教师发展中心还是工会管理并不确定。因此,教师出现心理问题往往只能采取社会化的处理方式,比如自行到医院或者心理专业机构寻求帮助,但问题发展到这一阶段时往往已经比较严重,对教师本人、学生和教育教学工作都会产生不良影响。职业院校如果能通过日常心理健康辅导等活动及时发现和干预教师心理问题,可以避免造成严重后果。

最后,现有针对教师的心理健康教育和干预措施的实效不高。中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求重视对班主任、辅导员以及其他从事高校思想政治工作的干部、教师开展心理健康教育知识培训,但实际上因为培训的选题和形式、参训教师工作繁重等原因,知识讲授类型的培训效果并不明显。有的职业院校采用常见的SCL-90量表开展针对全校教师的心理健康普查,然而教师对此量表已经比较熟悉且能自行控制调查结果,同时因为教师心理防御过高、教师担心测试结果影响职业发展等因素,造成测试结果的信效度偏低,甚至因为管理不够专业导致教师心理问题加重或出现教师个人隐私安全问题。笔者在调查中发现,教师在心理健康问题上往往比学生具有更深的“病耻感”、更大的求助压力、更少的社会支持、更深的无助感。因此,职业院校探索更有效的测评、更高的参与度、更低的心理防御的教师心理健康培训形式尤为必要和关键。

二、绘画心理分析及其在心理培训中的作用

(一)绘画心理分析简述

绘画心理分析是利用绘画这一非言语工具,在绘画的过程中将心理感受通过绘画可视化,将潜意识内压抑的感情与冲突表达出来后获得舒缓与满足,从而达到测试、诊断与治疗的良好效果的一种心理分析技术。现代心理学认为,绘画不但投射出人的心理状态、反映内部心理现实,表现绘画者的主体经验,而且还作为测量作画者心理发展和人格特征的方法(李洪伟、吴迪,2009)。绘画心理分析技术能够较好地打破心理防御,也因其表达形式更为灵活和个性化而更容易被来访者接受(杨祥英、蒙华庆、胡华,2013)。目前,绘画疗法已经成为心理测量、心理辅导、心理咨询和治疗的主要技术之一(赵婉黎、刘云艳,2006)。很多国内外研究都表明,绘画心理分析技术无论在儿童、青少年还是包括大学生在内

的成年人心理测试、辅导、咨询和治疗中都效果显著,绘画不仅可以抒发情绪,协助处理人们的情绪和心理创伤问题,还可以促进自我完善和改进社交技能,有助于增强个体的自我意识,改善情绪管理技巧和人际交往状况等(魏源,2004)。

(二)绘画心理分析技术在团体心理辅导中的作用

目前,针对职业院校教师开展的心理健康教育大多通过团体培训的方式进行,与个体“一对一”心理辅导相比具有更大的覆盖面和更高的效率。

第一,成员可在培训团体中获得情感的支持。呈现是疗愈的开始,而绘画是一种较易打破自我心理防御的有效呈现方式。一方面,成员可通过绘画进行情绪宣泄。一个人如果将痛苦的情绪压抑在心中过久、过多就会影响心理健康。在团体心理辅导中,通过给成员创造一种被保护、被理解的专业情境,让其将压抑在内心的消极情绪发泄出来,成员发泄情绪不但不会受批评或被嘲笑,还会得到关心和安慰。另一方面,成员通过他人的绘画呈现可以发现与自己类似的经历和体验,会因此获得共鸣和释然,认识到自己遇到的问题别人也会遇到,从而可以主动和其他成员合作,共同面对问题并积极探寻解决方法。当成员看到自己或其他成员在团体培训中有了切实的进步时,就会更有信心和希望面对现实和未来。

第二,成员可在培训团体中发展适应的行为。团体心理培训和辅导与其他学科的培训最大的不同在于前者能给予参与者一种接纳、信任、关爱的心理环境。在这样的环境下,人们往往具有更强的安全感、更开放的心态和更适应的行为。成员可以自由地观察、分析、尝试,深刻体验培训过程中所有人的表现和发生的事,并对比思考自己平常在生活中与人相处容易出现的问题。培训师可引导成员结合培训中获得的新知识、新技能、新体验分享个人感受和触动,在冲突、妥协、支持、鼓励等体验中,不断寻找和尝试新的行为方式,从而发展出更有效的沟通和更适应的行为。

第三,成员可在培训团体中重建理性的认知。教师具有良好的受教育水平和较高的认知能力,其自我体悟和纠正能力也比较高,有时候只是缺乏一个重建理性认知的引发点。而绘画心理分析技术正好符合这一群体的心理发展需要,有时候只是一次心理辅导活动中的一幅画、一次分享、一次接纳,就能让面临困惑和焦虑的教师找到存在的心理问题和解决问题的方向,甚至找到解决心理问题的具体措

施和办法。这也是教师群体与大学生群体、其他社会群体有区别的地方,即教师的主动自我反省高、对绘画作品的再叙事能力强、通过重建理性认知达成改变行为的概率更大(龚惠香,2010)。

三、绘画心理分析在教师心理健康培训中的应用

(一)应用背景和理论基础

目前,职业院校教师对自身心理健康的关注度越来越高,教育主管部门在各级各类培训项目基础上也增加了相应的心理健康教育专题。绘画心理分析因能够较好地打破心理防御、更容易被来访者接受等应用优势,在教师心理健康培训中日益得到重视和推广。绘画心理分析在心理辅导中应用的理论基础是弗洛伊德心理动力学理论中的一种心理防御机制“投射说”。该理论认为,自我会将来自本我的无法为超我所接受的本能与冲动压抑到潜意识中,进而否认自己,将不被接受的本能与冲动转移到其他人身上,从而减轻自己的焦虑。简要说即个体的行为、语言、动作与反应都是内隐人格的外在表现,内隐人格可以通过一定途径和方法进行外化,而绘画心理分析就是其中一种专业技术(穆天童,2021)。

(二)绘画心理分析团体心理辅导的主要类型

在不同的培训阶段,我们可以根据绘画心理分析所起作用将其分为“破冰”“自我认知”“情绪管理”“压力管理”“人际关系”“职业发展”“心理资本”7种主题类型。“破冰”主题的绘画主要是让每一位成员介绍自己,比如通过图片或简笔画选择一种能够代表自己个性特点的事物,加深成员间的了解和熟悉程度。“自我认知”主题的绘画主要是让成员尝试用绘画表达内心的感受,进行自我探索,更好地觉察和接纳自己。“情绪管理”主题的绘画主要是通过绘画鼓励成员在安全的心理环境下展现其情绪,起到合理宣泄情绪的作用。“压力管理”主题的绘画主要是让成员通过绘画和分享过程呈现自己的压力状态,寻找科学的应对措施。“人际关系”主题的绘画主要是让成员通过结构性绘画、填充和选择,了解自己对待亲人、同事、朋友关系的看法、态度,增强团队的凝聚力,突出成员的责任感,促进成员之间的相互接纳和相互支持。“职业发展”“心理资本”主题的绘画则是从积极心理学角度,考察成员在不同情境下的反应,使成员能够觉察自己应对问题和困难的方式,从而选择积极的应对方式,从希望、自我效能、韧性、乐观四个维度提升成员的心理资本。以下将以“压力管理”主题的绘画“爬山图”为例进行说明。

“爬山图”绘画心理分析常用于参训教师在完成“破冰”环节后的自我探索,主要是了解教师在不同职业发展阶段的压力管理情况。培训指导语为“请大家闭上眼睛,在心里描述你在当前职业发展中遇到的问题或困难,然后再想象一下,假设你在爬山,然后把你脑海里浮现的情景用笔在A4纸上画出来”。参训教师完成绘画作品后,培训师可以从“山”“人物”“爬山方式”“沿途风景及添加物”四个方面对其进行分析。第一,山的大小、数量、险峻程度代表压力的程度。山越大、越陡峭代表面临的压力越大,山的数量越多,可能代表绘画者正体验到不同类型的压力。第二,人物代表自己。人物的形象代表对自己的认知,比如,人物越大、越清晰,代表绘画者对自己的认识定位越明确。人物在画中的位置,代表解决问题的程度。人物如果在山脚,往往代表动力不足或者刚起步;人物如果在山腰或者山顶,则代表正在努力面对或者已经到达目的地取得成功。当画中出现多个人物时,有可能是表示绘画者需要陪伴或者希望有人和自己一起分担压力。第三,爬山方式代表处理问题的方式。画面中出现一条路或多条路、台阶或之字形路、徒步或借助缆车、登山杖等工具……这往往提示绘画者在遇到问题时是否运用了足够多的资源和方法解决问题。第四,沿途风景和添加物能反映出情绪和态度。画面中如果出现笑脸、太阳、白云、小鸟、花草等美好的风景、事物,代表绘画者在解决问题的过程中能乐观地看待问题。如果山上有凉亭,则可能表示绘画者希望能放松和修整后再继续前行。如果山顶有一面旗帜,表明绘画者可能有一个明确的目标。当参训教师学会从以上四个方面对自己的“爬山图”进行压力分析,也实现了对自我的重新认识和心理成长。该绘画心理分析主题,尤其适用于自我觉察能力、自我反思能力和自我教育能力都比较高的教师群体。

(三)绘画心理分析团体心理辅导的基本操作环节

根据团体心理培训不同阶段的目标以及参与者的心理状态发展,绘画心理分析的应用主要分为导入、感悟、行动、统整四个基本环节(见下页表2)。

下面,将以常用于“人际关系”主题中的“感悟+行动”环节的“秘密花园里的我”绘画为例进行分析。培训师先根据参训人数从《秘密花园图册》中选取一张适合的图片,让参训学员依次选择图中不同位置、不同类型的事物(如花、叶、土壤、石头、蜜蜂、蝴蝶等)代表自己,并简要说明选择理由,规定不能重复选择已经被他人选择过的事物。在此过程中,

表2 团体心理辅导中绘画心理分析基本操作环节

环节	目标	心理状态	操作要点	主题类型
导入	1. 初步认识 2. 建立规范 3. 建立信任	1. 担心 2. 冒险 3. 抗拒	1. 共同制订团体的基本规则 2. 鼓励成员表达内心的感受 3. 引导成员建立目标和示范自我开放	破冰、自我认知
感悟	1. 接纳冲突 2. 表达情绪 3. 积极建设	1. 矛盾 2. 焦虑 3. 防卫	1. 引导成员了解及处理冲突的情境 2. 协助成员了解其自我防卫的行为方式 3. 鼓励和示范谈论如何应对当下各种挑战	自我认知、情绪管理、压力管理、人际关系、职业发展、心理资本
行动	1. 尝试行动 2. 正向激励 3. 面质反馈	1. 信任 2. 坦诚 3. 鼓励	1. 示范面质与支持之间如何取得平衡 2. 鼓励成员尝试行动和改变 3. 鼓励成员共同参与与互相支持	自我认知、情绪管理、压力管理、人际关系、职业发展、心理资本
统整	1. 正面分离 2. 回顾统整 3. 独立成长	1. 伤感 2. 遗憾 3. 希望	1. 引导彼此间给予及接受建设性回馈,处理分离情绪 2. 安排时间让成员处理未完成事件 3. 与成员商定使其能继续实行的行为	破冰、心理资本

会呈现出不同的人际交往和冲突应对模式。例如,当学员计划选定的物体已经被他人选择,是以乐观的心态或委曲求全的心态换另一个物体,还是选择困难,甚至是坚决不选“宁缺毋滥”;学员是选择最显眼位置,还是选择最易被忽略的位置;学员是选择一朵漂亮的花,还是选择一片残缺的叶子。培训师还可以根据现场大家的心理状况,人为制造冲突让学员的个性表现更为突显。例如,一名选择石头的学员询问能否选择一堆小石头代表自己,培训师答复“不可以”,表示只能选择一颗石子;而下一名选择小草的学员询问时能否选择一片小草代表自己,培训师答复“可以”,表示可以选择由很多棵小草组成的一片小草坪。这种人为制造“不公平”的情境可以突显当“规则”改变时,群体中不同个体的情绪反应和人际冲突应对方式。需要注意的是,无论是自发出现的人际冲突还是培训师根据培训需要人为加强的冲突,培训师都应该对冲突发展有足够的掌控力,如果出现技术性冷场或者过激反应,应及时对学员加以引导。之后,培训师可以通过涂色、重新叙事等方式进一步正向强化。活动结束后,培训师可以引导学员反思自身在绘画活动过程中的心路历程和应对方式,使学员在进一步了解自己后,在行动上具有自主改变的动机和行动力。

在培训过程中,需注意以下问题:第一,在导入环节,需要培训师及时发现和应对旁观、害怕、防御、抗拒和不信任的心态。第二,在感悟环节,学员可能会出现不合理的面质和负面情绪,甚至形成各种冲突的小团体,培训师需及时发现和纠正。第三,在行动环节,培训师需要及时以具体化的示范行动激发学员改变的勇气,促使学员有更深的领悟和更宽容

的接纳。第四,在统整环节,整个团体已经形成了信任、接纳、激励等良好工作同盟,但也即将面临结束和分别,这时需要给学员时间和机会,让学员处理培训过程中来不及处理的冲突和情绪,协助学员确定日后可以继续的目标和行为,以避免一旦培训结束又回到培训前的认知和行为模式的情况出现。

(四)应用成效

笔者调研(包括培训中的现场匿名调查、培训结束一个月后的PHQ-9量表测试)结果显示,参训教师认为心理健康培训对自己非常有效的占87.0%,认为培训有效果的占12.0%,认为培训没有明显效果的占1.0%。参训教师认为心理健康培训没有明显效果的原因主要有:一是受访者认为自己目前暂不需要接受心理健康培训;二是培训现场所取得的效果在返回原有的工作和生活环境后一切回到原点,无力改变。从专业角度分析,这与培训前的调查结果相符:2021—2023年分别有2.7%、1.4%、1.4%的PHQ-9(20—27分)占比,当分数达到20分及以上时,建议这部分教师需要到医院或专业机构寻求心理医生或精神科医生的帮助,单次的心理辅导或者培训已经很难起到显著疗愈作用。

职业院校教师要暂时放下教师角色而以参训者的角色进入心理培训团体,阻抗是常见的心理现象,与大学生、企业参训人员等其他社会角色的阻抗表现不同,其阻抗往往是隐性的甚至是反向的。比如,有的学员热情推荐身边的人参与但自己退缩;有的学员积极参与表达但空泛分析整体,不触及自身和细节;有的学员对其他成员的表现用评价代替观察;有的学员在培训过程中表现过分理智或过度热情;等等。这会在一定程度上影响培训效果。因此,如

何在今后的培训中提高“破冰”成效,带领学员尽快进入领悟、行动和统整环节,是我们在日后的心理培训方案制订中需要进一步加强和完善的。

参考文献

- [1]付蕊.论教师心理健康的积极影响及建立[J].黑龙江省社会主义学院学报,2016(1).
- [2]于美亚.高职院校教师心理健康状况的调查与研究[J].教书育人(高教论坛),2019(6).
- [3]李洪伟,吴迪.心理画:绘画心理分析图典[M].长沙:湖南人民出版社,2009.
- [4]杨祥英,蒙华庆,胡华.绘画在团体心理治疗中的应用[J].临床精神医学杂志,2013(1).
- [5]赵婉黎,刘云艳.绘画疗法:心理治疗的艺术途径[J].社会心理科学,2006(2).
- [6]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(27).
- [7]龚惠香.团体心理咨询的实践与研究[M].杭州:浙江大学出版社,2010.
- [8]穆天童.绘画心理测验在大学生心理健康筛

查中的应用[D].南京:东南大学,2021.

[9]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005.

[10]柯瑞.团体咨询的理论与实践[M].刘铎,张玲,郑佩英,等,译.上海:上海社会科学院出版社,2006.

注:本文系2020年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题“大学生心理健康教育‘TTES平台联动’机制研究与实践”(2020SZ123)、2022年度广西职业教育教学改革研究项目“对接职业的心理教育课程思政线上资源库建设研究与实践”(GXG-ZJG2022B188)的研究成果。

作者简介:黎天业(1973—),广西南宁人,硕士,教授,现就职于南宁职业技术学院人文教育学院,研究方向为心理健康教育;王景(1974—),广西东兰人,学士,副教授,现就职于南宁职业技术学院人文教育学院,研究方向为心理健康教育。

(责编 雷靖)

(上接第64页) 分析技术梳理和整合廉政工作信息,有助于更快地发现潜在问题并制订有针对性的策略。最后,高职院校应注重廉政工作队伍的激励机制,通过建立合理的绩效考核、激励和奖励制度,激发廉政工作人员的积极性和创造性。例如,设立廉政工作优秀奖,对在廉政工作中表现突出的工作人员给予表彰和奖励,提升队伍的凝聚力和战斗力。

在新媒体时代背景下,高职院校廉洁文化建设的成功与否关系着高职院校的发展和声誉。新媒体为高职院校廉洁文化建设带来了新的机遇和挑战,但也提出了更高的要求。我们应积极拥抱新媒体时代,充分利用其优势,创新廉洁文化建设的模式和方法,以期在新的历史条件下,使高职院校廉洁文化建设更加适应时代的发展和人们的需求。在新媒体时代,我们应深刻认识高职院校廉洁文化建设的重要性,积极应对挑战,不断探索新的发展路径,为构建和谐、阳光的校园环境,培养德才兼备的社会主义建设者和接班人,贡献智慧与力量。

参考文献

- [1]毛静.新媒体时代背景下加强高校廉政文化

建设的思考[J].湖北开放职业学院学报,2021(1).

[2]黄笑.新媒体时代下高校廉政文化建设研究[J].传媒论坛,2019(16).

[3]张晓静.新媒体背景下高校廉政文化传播现状检视[J].新闻传播,2021(21).

[4]吴益民,高忠芳.全媒体时代高校廉政文化建设路径探析[J].理论观察,2020(10).

注:本文系2023年度广西信息职业技术学院党的二十大精神研究阐释专项课题“新媒体视角下高职院校廉洁文化建设”(GXZX202317)、2023年度广西信息职业技术学院党的二十大精神研究阐释专项课题“新时代高职院校廉洁文化建设路径研究——以广西信息职业技术学院为例”(GXZX202307)的研究成果。

作者简介:姚姍汝(1988—),广西陆川人,经济师,研究方向为党建及传播学方面的教学科研工作;李敏(1987—),广西永福人,硕士,讲师,工程师,研究方向为党建工作及思想政治教育。

(责编 秦越霞)