曼陀罗绘画在大学生团体心理咨询课程 教学中的实践研究

许新赞^{1,2} 梁小花¹ 于北溟^{2,3}

(1.长沙民政职业技术学院 湖南·长沙 410004;
2.澳门城市大学 澳门 999078;
3.西南交通大学 四川·成都 610031)

摘要:曼陀罗绘画心理疗法已经被越来越多地使用在团体心理咨询过程中。该文通过对曼陀罗绘画的基本知识、曼陀罗绘画的机制、曼陀罗绘画在团体心理咨询课程教学中的形式及流程以及方案设计的介绍,促进大家对曼陀罗绘画的了解,提升学生在团体心理咨询中应用曼陀罗绘画的专业能力,培养社会适应力。

关键词:曼陀罗绘画;团体心理咨询;课程教学;投射机制

中图分类号:G448 **文献标识码:**A **DOI:**10.16871/j.cnki.kjwh.2024.06.039

团体心理咨询和个体心理咨询是心理咨询的两大支柱,团体心理咨询因其感染力强、影响广泛、效率高、省时省力、适用于人际关系的改善等优势而独具特色。目前,曼陀罗绘画心理疗法已经越来越多地在团体心理咨询中被使用。^[1]为了让在校大学生能够更好地掌握曼陀罗绘画心理疗法在团体心理咨询中的应用、促进自我探索、更好地提高专业技能,本文对曼陀罗绘画心理疗法在大学生团体心理咨询课程教学中的实践应用进行了探索研究。希望通过课程教学更好地促进团体心理咨询教学改革,为培养高素质的技术技能人才打下坚实的心理基础。

1 曼陀罗绘画简介

曼陀罗也称曼荼罗、曼达拉,是梵文 Mandala 的音译,Manda,表示事物的本质、精髓、妙趣;la 具有成就、所有等意思。Mandala 意味着完成拥有的本质,精髓的事物,从中心扩展其意义的事物。本意是一个佛教名词,意为“坛城”,指一切圣贤、一切功德的聚集之处。曼陀罗在古印度,最初的曼陀罗是指佛教徒修法时,在修法的场地筑一座圆形或方

形的土台。这些图形逐渐演变和发展成各种形式的曼陀罗图形。曼陀罗图形主要以圆形或方形为主,具有结构性和对称性,现在也泛指由各种象征符号围绕在中间的图案。

分析心理学创始人瑞士心理学家卡尔·荣格将曼陀罗这一宗教元素引入绘画,他在遭遇巨大的心理危机过程中创造了许多曼陀罗绘画作品,在那个对他来说非常重要的阶段,他通过绘画曼陀罗重新发现自己、整合自己,最终疗愈自己,后来将曼陀罗绘画心理疗法发展为心理分析与治疗的有效工具。目前,曼陀罗绘画已在心理咨询与治疗领域得到了广泛的认可和应用。

曼陀罗绘画疗法是指画者通过画笔和颜料在曼陀罗圆内进行绘画创作,促使无意识被关注、被看到,逐渐与意识进行沟通,以此来认识、了解、表达自己内在的心灵,整合意识与无意识,促进自我探索和自我成长的绘画疗法。

2 曼陀罗绘画的机制

2.1 投射理论

投射概念最早是由心理学鼻祖 F.Sigmund 提出

基金项目:2024年度湖南省社会科学成果评审委员会课题“福利治理视域下青少年社会心理服务体系构建路径研究”;2022年湖南省职业教育教学改革研究项目“体验式教学模式在高职院校生命教育类课程中的实践研究”(ZJGB2022064)。

作者简介:许新赞(1979—),女,澳门城市大学应用心理学在读博士,副教授,心理咨询系主任,研究方向为高校心理健康教育;梁小花(1981—),女,硕士,副教授,研究方向为大学生心理健康与生命教育;于北溟(1980—),女,澳门城市大学应用心理学在读博士,讲师,研究方向为中国文化与心理分析。

来的,他认为自我会将内在的欲望、冲动等心理不自觉地转移到他人或周围事物上,是一种心理防御机制。^[2]简单来说,投射是将内在心灵外化的过程,是将内在的意象赋形的过程。

曼陀罗绘画的过程中,画者可以将内在的情绪、感受、想法、愿望以画面的形式呈现出来,表达自己的无意识心灵,让无意识进入意识中的沟通与对话,从而可以全面、完整地看到自己。曼陀罗绘画可以调和情绪、转化心灵、整合自我、完善人格。

2.2 大脑偏侧化理论

曼陀罗绘画心理疗法深受大脑偏侧化理论的影响。大脑左半球和右半球具有不同的优势,左半球更多地与我们的言语、理性相关,右半球更多地与我们的情绪、直觉有关。心理咨询最开始以谈话疗法为主,主要以言语为中介,而后来心理学家发现仅仅通过言语方式并不能完全处理求助者的心理问题,对于一些被压抑的情绪情感,非言语的方式取得了很好的释放和舒缓效果。于是音乐、绘画等艺术性表达方式逐渐被应用在心理应用领域。^[3-4]曼陀罗绘画心理疗法也越来越广泛地被应用在课程教学中,鼓励学生采用体验式教学掌握心理知识和技能。

2.3 自性理论

人格理论是心理学理论体系中非常重要的部分。荣格明确反对拼凑的人格理论,认为人生来就有一个完整的人格,人格是一个统一体。荣格将人格结构区分为三个层次:意识、个人无意识和集体无意识。^[5]而自性在集体无意识中是一个核心的原型,就像太阳是太阳系的核心一样,它是荣格心理学的核心思想。自性化是这样一种过程:一个人最终成为他自己,成为一种整合性的、不可分割的但又不同于他人的发展过程。

通过在曼陀罗圆内绘画,可以不断地整合内在心灵和外在世界,可以促进意识与无意识的对话,可以不断地趋向圆满。而曼陀罗圆形让人容易有趋中的倾向,荣格认为和人的自性有关,自性是本自具足的。人终其一生,是实现个人的自性化,走上属于自己的独一无二的英雄之旅。

3 团体心理咨询课程教学中曼陀罗绘画的形式及流程

曼陀罗绘画形式分为两种,一种是创作曼陀罗,一种是彩绘曼陀罗。两种不同的绘画形式,学生可以根据自己内心的需要进行选择。无论是哪

种形式,都是内在心灵的体现,都能很好地起到表达内心想法、缓解内在压力和探索自我的目的与功能。

3.1 创作曼陀罗

学生在教师的指引下,通过正念冥想增加自我觉察,将内在心灵的画面意象投射在曼陀罗的圆里,并进行绘画和着色,创作曼陀罗时可以根据当下的需要拟定主题,也可以是无主题创作。创作曼陀罗绘画的具体流程如下:

(1)准备阶段。在教师的指导下,学生将桌面清理干净,仅留下创作所需要的曼陀罗画纸和绘画所需的纸笔物品,保持桌面的清爽、干净和整洁,为曼陀罗绘画创作提供良好的环境。而后教师引导学生保持放松的心态,倚靠在座位上,跟随自己的节奏深呼吸,将注意力慢慢转移,和自己待在一起。

(2)创作阶段。①深呼吸。教师指导学生从深呼吸开始,先是深深地吸一口气,屏住呼吸,然后慢慢地吐气,跟着教师的指导连续做5个深呼吸,让心情慢慢地平静下来,以更好地觉知自己内在的心灵和无意识。②正念冥想。教师根据曼陀罗绘画主题指导学生进行冥想。以心情曼陀罗为例,冥想词如下:现在邀请同学们开始自我曼陀罗绘画前的冥想,请大家将座位调整到自己感觉舒适的位置,可以闭上眼睛,也可以睁着眼睛。大家试着回顾下最近自己在哪里,在干什么,和谁在一起。边回顾边在头脑中呈现相应的画面。接着我们试着去感受下在这样的生活经历中我们体验到了怎样的情绪状态?是高兴的、开心的、愉悦的?还是焦虑的、难过的、痛苦的?抑或是矛盾的、抑郁的、委屈的,还是其他的情绪呢?大家试着去体会最近的情绪状态,并尝试和这种情绪待在一起,如果觉得不舒服或者不习惯的时候,可以通过关注呼吸来调整。同时在体验情绪的时候想一下,如果可以用任意的动物、植物或者画面来代表这种情绪的话,在我们头脑中呈现的是怎样的画面?大家试着去感受这个画面,并把它慢慢清晰地呈现在眼前。大家呈现意象画面的节奏会有快有慢,每一个人都跟随自己的节奏去感受,接下来老师倒数五个数,请大家慢慢地睁开眼睛,回到教室里面来。③绘画创作。接下来,请大家打开面前的曼陀罗绘画图纸,将冥想时头脑中浮现的关于最近心情的意象画在圆内,边创作边体验并觉察内在的情绪感受、身体感受和想法,画完后根据自己的喜好使用彩笔、彩铅或颜料着色。整个创作过程中大家保持安静,不要沟通和

交流。

(3)观想阶段。创作好曼陀罗绘画后,我们不要忙着表达和交流,而是观想自己的曼陀罗画面。如创作了怎样的画面?创作的顺序是怎样的?哪个部分是自己花时间比较多的?哪个部分是感触最深的?同时要好好地感受绘画前后的情绪感受、身体感受以及在感受画面的过程中会让自己联想到什么。最后综合考虑后,为自己的作品取个名字。

(4)表达阶段。教师组织学生以小组为单位,每个成员就创作的画面表达自己的感受,其他成员认真聆听,并用心观察,就表达者分享的内容进行交流。随后每个学生依次表达,表达的过程也是提取无意识的过程,可以让每个学生更好地看见自己,将内在心灵意识化,促进自己的整合和疗愈。

(5)领悟阶段。学生结合自己的创作过程、身心感受、小组讨论等情况,进一步觉察当下自己发生的变化,领悟自己的心灵成长。同时,学生可以看看曼陀罗绘画过程中与现实生活的联系,如何通过绘画的领悟更好地处理现实问题。促进意识世界与无意识心灵的对话,让内在的智慧更好地助力外在世界的适应。

3.2 彩绘曼陀罗

学生使用已经绘制好的各种曼陀罗模板,根据自己的喜好、当下的状态选择不同的颜色进行着色,以此来表达内心的感受。这些模板的图案一般是在圆圈里面,以具体对称性和重复性的结构特点的图形为主。

彩绘曼陀罗绘画采用的是在已有的模板上着色,流程上不同于创作曼陀罗,不需要自己去觉知绘制,后面的程序可以参照创作曼陀罗的操作。

4 团体心理咨询课程教学中曼陀罗绘画的主题

可以根据课程和心灵成长的需要来设置曼陀罗绘画主题,笔者对一些曼陀罗绘画的主题进行介绍:(1)自我意象曼陀罗。这个主题主要是探索大学生对自我的认识,让学生与自我进行对话,要求绘画者把曼陀罗看成是一面镜子,然后运用冥想技术去观察在镜子所显示的自我并把所见的形象绘画出来。自我意象曼陀罗绘画常常运用于来访者自我功能的评估。(2)情绪曼陀罗。这个主题主要是促进大学生对情绪的觉知和接纳,在曼陀罗绘画创作过程中觉知情绪、表达情绪和转化情绪。学生

会通过不同的颜色、不同的故事、不同的画面呈现自己的情绪状态,学着和自己的情绪相处。(3)家庭曼陀罗。这个主题主要是促进大学生对家庭的认识和理解,在创作过程中表达对家庭关系的情绪情感,看到家庭中的矛盾冲突,也看到家庭中的温馨与和谐。让绘画者学着和家庭达成和解。(4)爱情曼陀罗。这个主题主要是探索大学生对爱情的认识和理解,创作过程中通过对爱情的觉知和感受,体会两性交往中的情绪,学着去感受爱、接纳爱、表达爱和拒绝爱。(5)情结曼陀罗。这个主题主要是探索大学生成长经历中存在的创伤性经验、情感困扰或道德冲突等,通过曼陀罗绘画创作试着走近情结、认识情结、了解情结并学会与情结和谐相处。(6)心愿曼陀罗。这个主题主要是帮助大学生树立自己的理想,认识自己的心愿,并为之努力。通过曼陀罗绘画创作来发现自己的心愿,探索自己愿意为实现自己的心愿做什么,最终实现自己的心愿。(7)多人曼陀罗:由两个及两个以上的人在曼陀罗圆里绘画,表达对彼此的感受和情绪,便于促进成员之间的互动,学着换位思考,有利于团队凝聚力的提升,大家一起完成一个共同的目标。

5 团体心理咨询课程教学中曼陀罗绘画的方案设计

团体心理咨询课程教学中,教师带领学生设计一个为期6次的大学生曼陀罗绘画团体,每次2个课时,每周开展一次,共90分钟。以“探索自我”主题为例,旨在帮助大学生更好地了解自己、认识自己、接纳自己。方案设计分为四个阶段,包括创始阶段、过渡阶段、工作阶段以及结束阶段。每次单元主题包括热身活动、主题活动和结束活动。热身活动以团体游戏为主,主题活动均以曼陀罗绘画的形式来设计,教学活动依照“准备—创作—观想—表达—领悟”五个流程步骤来开展。具体方案如下:

(1)团体创始阶段。以“相逢是一首歌”为单元主题开展一次活动。确定以下单元目标:营造团体的信任感、了解团体成员参加团体的期待;促进团体成员之间互相熟识;制定团体规则,达成团体共识。活动过程体现如下:一是以“大风吹”作为热身活动,二是以“自画像曼陀罗”作为主题活动,三是制定团体契约,四是结束分享。

(2)团体过渡阶段。以“团结就是力量”为单元主题开展一次活动。确定以下单元目标:凝聚团体

力量,形成互助的支持团体;加深彼此间的深度认识,增进信任感;呈现更真实的自我,推进团体进程。活动过程体现如下:一是以“马兰花开”作为暖身活动,二是以“多人曼陀罗”作为主题活动,三是结束分享。

(3)团体工作阶段。团体工作阶段共开展三次单元主题活动:以“相亲相爱的一家人”为单元主题开展第一次活动。确定以下单元目标:梳理家庭关系,了解家庭互动模式;觉知家庭成员之间的情绪情感;发现家庭内在资源,和谐家庭关系。活动过程体现如下:一是以“家庭动物园”作为暖身活动,二是以“家庭曼陀罗”作为主题活动,三是结束分享。以“与情绪共处”为单元主题开展第二次活动。确定以下单元目标:觉知自己的内在情绪,学着看到情绪;尝试表达情绪,学着与内在情绪沟通;看到并改变固有的情绪模式。活动过程体现如下:一是以“互助拍拍肩”作为暖身活动,二是以“情绪曼陀罗”作为主题活动,三是结束分享。以“拥抱内在小孩”为单元主题开展第三次活动。确定以下单元目标:了解外在自我与内在自我;促进内外在自我的整合、重建和成长;增加对自我的接纳和进一步认识。活动过程体现如下:一是以“彩绘曼陀罗”作为暖身活动,二是以“太极图曼陀罗”作为主题活动,三是结束分享。

(4)团体结束阶段。以“我的心语心愿”为单元主题开展一次活动。确定以下单元目标:分享在团体中获得的成长与变化;谈及对未来的憧憬,许下心愿;处理离别情绪,结束团体。活动过程体现如下:一是共同演唱“相亲相爱的一家人”作为暖身活动,二是以“心愿曼陀罗”作为主题活动,三是采用问卷形式开展团体评估,四是结束分享。

制订好“探索自我”曼陀罗绘画团体心理咨询

方案后,接下来开始实施团体方案。团体成员一是要营造自由受保护的空間,建立良好的团体氛围。二是要注重绘画者本人的感受和表达,不评价、不分析、不比较作品。三是曼陀罗绘画过程中轻分析、重体验。四是鼓励学生在课后多加体验和操作。即使课程已经结束,学生可以根据内心的需要随时随地开展曼陀罗绘画体验。

经过多年的课程教学实践,曼陀罗绘画心理疗法得到了同学的喜爱,也帮助学生更好地了解自己内在的心灵,与内在的无意识开启一段心路历程,更好地促进内外在自我的探索和整合。对于大学生培养健康心态、学习专业技能起到了很好的推动作用。曼陀罗绘画疗法在团体心理咨询课程教学中的实践探索也很好地助力了教学改革,提升了人才培养质量,为社会心理服务体系建設、健康中国目标的实现培养了高素质技术技能人才。

参考文献

- [1] 许新赞. 绘画心理治疗在高校团体心理咨询课程教学中的应用[J]. 考试周刊, 2015(78):159-160.
- [2] 张莉曼,张向先,卢恒,等. 心理投射视域下学术社交网络用户使用动机的画像研究[J]. 情报科学, 2022,40(5): 128-136.
- [3] 鲁艳桦,李政青. 曼陀罗绘画轨迹对改善青少年抑郁情绪的效果研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2022,30(5): 1235-1239.
- [4] 梁冬梅,代维祝. 曼陀罗绘画疗法对高职护理专业毕业生抑郁状态的影响:以淮南联合大学医学院为例[J]. 科技风, 2021(19):145-146.
- [5] 黄金丹,罗凯,孟应敏,等. 关于艺术治疗对改善大学生情绪问题的探讨:以彩绘曼陀罗为例[J]. 智库时代, 2019(49):169-170.

Practice Research of Mandala Painting in Teaching of Group Psychological Counseling Course for College Students

XU Xinzan, LIANG Xiaohua, YU Beiming

Abstract: Mandala painting psychotherapy has been increasingly used in the process of group psychological counseling. Through the introduction of the basic knowledge of Mandala painting, the mechanism of Mandala painting, the form and process of Mandala painting in the teaching of group psychological counseling course and the program design, this paper promotes students' understanding of Mandala painting, improves students' professional ability to apply Mandala painting in group psychological counseling, and cultivates their social adaptability.

Key words: Mandala painting; group psychological counseling; course teaching; projection mechanism

编辑:李金枝