

美术教育中融入艺术疗愈元素对小学生心理健康的干预研究

夏雨暄 荆福全 通讯作者

沈阳师范大学, 辽宁 沈阳 110121

摘要: 在“双减”与心理健康教育日益受到重视的背景下, 将艺术疗愈理念融入小学美术教育, 已成为促进学生身心协调发展的有效路径。艺术疗愈通过非语言方式帮助学生表达情绪、调适压力, 与美术教学具有天然融合优势。本文分析了艺术疗愈的基本理念及其在小学美术教学中的实际应用策略, 构建融合教学模型, 并通过实践观察与反馈评估其干预效果, 探讨艺术在心理健康教育中的价值与发展前景。

关键词: 艺术疗愈; 小学美术教育; 心理健康; 融合教学; 情绪干预

DOI: 10.63887/jerp.2025.1.5.11

引言

当前基础教育阶段学生心理健康问题日益受到关注, 尤其在小学阶段, 儿童正处于情绪认知和社会行为逐步发展的关键期。美术教育因其具备天然的情绪表达与心理调节功能, 成为心理干预的重要载体。随着艺术疗愈理念的逐步引入, 小学美术课堂不仅承担审美教育职能, 也被赋予了心理建设与情感支持的多重功能。将艺术疗愈元素融入日常教学, 有助于构建学生的心理安全感、表达能力与情绪调节能力。本文围绕美术教育中艺术疗愈的作用机制与实践路径, 探讨其在小学生心理健康干预中的实际成效与推广意义, 为构建“教育+心理”融合机制提供现实参考^[1]。

1 艺术疗愈理念与小学美术教育的融合基础

1.1 艺术疗愈的核心特征与小学生心理发展的契合性

艺术疗愈是一种通过艺术创作形式进行心理调节与干预的非语言性心理支持方法, 其核心理念是“表达即疗愈”, 即通过绘画、拼贴、手工等方式释放被压抑的情绪、重建个体认知与情感连接。对小学生而言, 语言表达尚未成熟, 抽象逻辑思维刚刚建立, 而形象思维与感官体验能力较强。因此, 使用绘画等直观形式开展心理干预, 能够更自然地触达他们的内心世界, 是比口头辅导更有效、更易被接纳的方式。美

术课堂本身具备材料多样、活动形式开放、创作过程个性化等优势, 与艺术疗愈理念天然契合, 为心理调适提供了有效渠道^[2]。

当前小学阶段心理问题的隐性化趋势日益明显。由于认知尚不完善, 小学生在面对家庭变化、学业负担或同伴冲突时常常难以用语言准确表达自身的困扰, 转而表现为注意力不集中、学习兴趣下降、情绪不稳等行为性问题, 若缺乏适时干预, 易在青春期演变为更严重的心理障碍。在此背景下, 美术教育不仅是审美教育的实施载体, 也逐渐成为心理教育的重要辅助形式。将艺术疗愈有意识地嵌入美术课堂, 不仅能够提升课堂的情感价值, 还能构建日常教学中的心理支持系统, 减轻专职心理教师不足的现实压力, 为构建温暖而有支持力的校园心理环境提供可能。

1.2 美术教学目标重构与课堂生态的疗愈转向

传统小学美术教学往往强调技巧与审美, 如图形结构、构图比例与色彩搭配等, 评价标准侧重于“画得像”与“是否美观”。这种技法导向的模式忽视了学生在创作中的情绪流动与心理需求, 容易压抑其真实表达, 限制情感发展。引入艺术疗愈理念则意味着教学目标从“完成作品”转向“释放情绪”“表达自我”, 课堂评价也应聚焦于学生的创作过程、情绪变化与互动质量, 而非仅看作品成品^[3]。

在此转变中, 教师角色也需重新定位, 从作品评

判者变为引导者与情感观察者。他们应关注学生在创作中表达了哪些心理内容,适时通过提问与鼓励引导其情感表达,并具备一定的心理学素养,以识别学生潜在心理问题并作出合适应对。同时,课堂环境也需调整,应打造温馨、安全的氛围,例如播放轻音乐、提供多样化创作材料和设置作品展示区,帮助学生放松心情、建立归属感。目标不再是“画得好”,而是“在画中感到好”。

2 小学生心理问题的表现特征与艺术干预的适应性优势

2.1 小学生常见心理困扰与隐性表达方式

小学阶段是儿童认知与情绪发展的关键期,也是心理问题开始萌芽的重要阶段。由于语言表达和社会经验尚未充分发育,许多小学生的心理困扰常以“行为问题”或“情绪波动”的形式表现出来,例如注意力涣散、情绪失控、同伴冲突频繁、拒绝上学等。部分学生还会出现孤僻、退缩、敏感等内向表现,容易被教师忽略,长期积累可能对其学习自信 and 人际关系造成负面影响。值得注意的是,在家庭教育方式不当、学习压力较大或缺乏安全感的环境下,儿童更容易出现焦虑、紧张、依恋障碍等问题,这些问题并不总是通过言语表达被教师或家长察觉。

在日常教学中,很多孩子的心理变化被误认为是“性格问题”或“纪律问题”,而非心理状态的警示。由于小学阶段学生的自我认知能力较弱,他们往往无法准确地描述自己的情绪困扰,或因害怕被误解而选择沉默。这种“非言语化”的表达障碍使得心理问题的识别与干预变得困难。而美术课堂中的绘画与造型活动,恰好提供了一种非语言表达途径,使学生能够将自身的情绪与内在冲突以象征性方式呈现在纸上,成为教师理解学生心理状态的窗口。通过观察学生的用色倾向、构图内容、笔触变化等细节,教师可以初步判断其情绪变化及心理特征,进而采取相应的引导或干预措施,这种方式尤其适合识别早期心理困扰倾向并进行及时干预。

2.2 艺术疗愈方法在小学阶段的适应性与实践潜力

相比语言辅导,艺术疗愈在小学心理干预中具有更强的天然优势。艺术活动本身的趣味性与参与性,能迅速吸引学生注意力,降低心理防御,营造出一个开放、安全的表达环境。儿童通过绘画、拼贴等非语言方式,能够在没有评判压力的情况下表达焦虑、悲伤或愤怒等情绪,从而实现内心情绪的有效疏导。同时,艺术创作强调个体差异,不以标准化结果为目标,给予学生自由表达的空间,有助于重建自我效能感与心理韧性。

在小学课堂中推广艺术疗愈方法,不仅能提升美术教学的教育价值,也能实现“润物细无声”的心理支持。例如,借助“我的情绪日记”“给烦恼画个脸”等主题引导学生具象表达情绪,在分享与评价中感受理解与共鸣。对于有焦虑或社交障碍倾向的学生,还可通过“小组绘画”“情绪拼贴”等活动实现持续性低强度干预。这一策略将美术教学与心理辅导有机融合,为学校构建“课堂+心理”的综合支持体系提供了现实路径^[4]。

3 艺术疗愈元素在小学美术课堂中的融入策略

3.1 教学内容设计中的情绪投射与个体表达引导

在小学美术课堂中融入艺术疗愈理念,首先需要在教学内容设计阶段嵌入情绪表达与心理引导的目标,而非仅仅停留在技能训练与作品产出上。情绪是儿童心理世界的第一语言,也是艺术创作的重要动力源。教师可在主题设定时强化学生的情绪投射与自我建构能力,例如以“我心中的小怪兽”“快乐是什么颜色”等开放性命题,引导学生在绘画过程中将自身的内在体验转化为可视化符号。这类主题既具有趣味性 with 想象空间,又暗含心理探索的路径,使得创作过程成为一种安全、温和的自我表达渠道。

此外,个体表达的引导也非常关键。小学阶段的学生在美术学习中常面临“画得不像”“别人画得更好”的自我否定心理,容易在比较中产生挫败感。教师应通过强调“没有对错”“表达最重要”等引导语言,建立宽松、接纳的课堂氛围,帮助学生放下标准化思维束缚,鼓励其表达真实自我。这一过程中,教师不仅是知识的传授者,更是心理的陪伴者、情绪的

观察者与个体成长的支持者。因此，艺术疗愈在课堂中的有效融入，不仅依赖教学内容的设定，更离不开教师对学生心理状态的敏感度与对艺术语言的深度理解^[5]。

3.2 课堂实施中的互动方式与教师角色重塑

艺术疗愈理念下的小学美术课堂，在实施层面需重视教学结构的重构与互动方式的革新。传统美术课堂多以“教师示范—学生模仿—集中展示”为主要流程，这种结构虽便于知识传授，但在情绪表达、心理交流与个体差异引导方面存在明显不足。而在艺术疗愈导向下，课堂应向“体验—表达—分享—反馈”四阶段模式转变，使学生在整个创作流程中均处于心理活动的主体地位。例如，课程伊始可引导学生进行5分钟安静冥想或情绪词汇联想，以唤起其内在状态；作品完成后，安排“讲述作品”环节，引导学生谈谈为何这么画、画的是何种感受，从而深化其对自我情绪的觉察能力。

同时，教师在课堂中应由单一的“技能教练”转型为“情绪引导者”与“心理支持者”。这要求教师具备一定的儿童心理知识基础，能通过作品细节、言语行为识别学生的情绪暗示，并及时提供个性化的鼓励或关注。教师还需调整评价方式，避免传统“美观度”主导评价的导向，而以“表达的真实性”“创意的独特性”“情绪的外化程度”等维度构建多元评价机制，使学生感受到被理解与被尊重，从而增强参与积极性与心理安全感。此外，可通过绘画日志、小组合作创作、跨学科情境创设等方式增强课堂的互动性与治疗性，使艺术活动成为一种持续的内在修复机制。

整体而言，将艺术疗愈深度嵌入小学美术课堂并非简单的形式叠加，而是对教学理念、方法、结构与评价的全方位重构。这一过程既挑战教师的综合素养，也为基础教育美育工作提供了新的内涵拓展空间。在政策支持与师资培训持续推进的背景下，该策略的可行性与推广前景将愈加清晰与可操作。

4 小学生心理健康改善的实际成效与机制分析

4.1 艺术介入对学生心理情绪的积极调节作用

将艺术疗愈理念系统融入小学美术课堂，已在多个教学实践中展现出对学生情绪稳定与心理状态优化的积极成效。小学阶段学生情绪波动较大，常因家庭、学习、人际关系等因素产生焦虑、压抑、自卑等负面体验，而这些情绪在常规课堂中往往被忽视或压抑。而通过绘画、雕塑、拼贴等艺术形式，学生可以将内心情绪以非语言方式表达出来，既释放了情绪张力，也增强了情绪调节的主动性。例如在美术课程设计中嵌入“我的烦恼树”“希望的房子”等主题活动，有助于引导学生觉察并具体化负面情绪，同时在创作中投射出对希望与支持的渴望，从而获得内在的平衡与心理安全感。

从情绪机制角度看，艺术创作过程本身即作为一种“注意力转移—情绪宣泄—正向重建”的过程，符合心理学中“情绪疏导与认知重构”的基本原理。情绪得到外化并获得教师与同伴的正向反馈，能有效打破学生在情绪低谷中“封闭自我—否定自我”的负性循环，转向“表达自我—理解自我”的良性路径。此外，艺术创作提供了一种无压力、低门槛的表达方式，学生无需语言逻辑与规则束缚，能更自由地表达情感与愿望，极大地缓解了传统心理疏导所面临的沟通障碍问题。因此，艺术疗愈不仅是一种教育手段，更是一种温和有效的心理干预路径，具备显著的情绪疏导与心理建设功能。

4.2 自我认同与社会适应能力的潜移默化提升

在艺术疗愈导向的教学环境中，小学生不仅能获得即时的情绪舒缓，更能在潜移默化中逐步建立积极的自我认同与社会适应能力。小学阶段是个体心理结构初步成型的关键期，艺术活动通过“表达—回应—肯定”的循环机制，使学生在表达中认识自我，在交流中感受价值。通过作品创作与展示，学生获得来自教师与同伴的关注与接纳，这种正向反馈有助于增强其自信与存在感。

同时，艺术疗愈活动通常具有合作性与开放性，促使学生在小组互动中学习倾听、协调与共创，提升了人际理解能力与团队意识。在此过程中，学生逐渐建立起“情绪可表达、情感能被理解”的心理模式，学会通过艺术途径处理压力与情绪，从而增强心理弹

性与行为自控力。这种应对机制不仅降低了问题行为的发生概率，也为其未来适应复杂社会环境打下基础。艺术疗愈不仅是一种教学手段，更是校园心理建设的重要资源，具有温和、高效、可持续的教育优势。

结论

将艺术疗愈理念融入小学美术教育，是应对当前学生心理健康问题的现实路径，也是美育功能延展与心理干预融合的创新实践。通过在课堂中引入情绪表达性强、创作自由度高的艺术活动，不仅有效缓解了

学生的负面情绪与心理压力，还显著增强了其自我认同感、社会适应力与情感联结能力。研究表明，艺术疗愈元素的系统嵌入不仅丰富了美术教学内容与形式，更为学生建立起情绪宣泄的出口与心理调节的机制。在“双减”背景与教育转型要求下，小学美术课堂不应仅满足审美教育目标，还应成为涵养心灵、陪伴成长的重要阵地。未来需在课程结构、教师培训与评价机制等方面持续优化，以构建更加科学、系统、可持续的艺术疗愈型教育生态，为小学生健康成长提供更全面的支持与保障。

参考文献

- [1]张亚丽. 发展大班幼儿阅读素养的唱绘本活动设计与实施[D]. 大理大学, 2024.
- [2]张宁. 艺术疗愈工作坊的策划与实践研究[D]. 中北大学, 2023.
- [3]宋司文. 绘画团体辅导对初中生情绪管理的实践研究[D]. 南昌大学, 2023.
- [4]王辰. 后疫情时代下艺术疗愈儿童绘本设计研究[D]. 安徽财经大学, 2023.
- [5]王梦鸽. 绘画治疗在初中美术教学中的实践研究[D]. 河南师范大学, 2023.