

# Practical Exploration of the Application of Art Therapy in Junior High School Class Meetings from the Perspective of Positive Psychology

Weiqing Shi

Taian Road Middle School District of Rizhao Beijing Road Middle School Group, Rizhao, Shandong, 276800, China

## Abstract

Positive psychology focuses on exploring individual's positive potential and cultivating positive qualities. Art therapy is a non-verbal psychological intervention method that has the advantages of convenient expression and obvious emotional release, which is in line with the physical and mental development characteristics of junior high school students. This paper, from the perspective of positive psychology, conducts research on the problem of poor educational effect of class meetings for junior high school students, explores the integration approach of art therapy and class meetings, analyzes the application of art therapy in junior high school class meetings, elaborates on its practical significance, and proposes targeted practical strategies, so as to achieve the purpose of promoting the psychological growth of junior high school students, enriching the educational forms of class meetings, and implementing the fundamental task of fostering virtue. It is hoped to enhance the interest and effectiveness of class meetings, and provide practical references for junior high school students' mental health education and the innovation of class meetings.

## Keywords

Positive psychology perspective; Art therapy empowerment; Junior high school class meetings; Practical strategies

## 积极心理学视角下绘画疗法赋能初中生班会课的实践探索

时伟情

日照市北京路中学教育集团泰安路中学校区, 中国·山东日照 276800

## 摘要

积极心理学以发掘个体积极潜能、培养积极品质为核心, 绘画疗法属于非语言心理干预手段, 具备表达方便、情绪释放明显的优势, 契合初中生身心发展特点。本文从积极心理学的视角出发, 针对初中生班会课育人效果不佳的痛点展开研究, 探究绘画疗法与班会课的融合途径, 分析绘画疗法在初中生班会课中的运用情况, 阐述其实践意义, 提出有针对性的实践策略, 从而达到促进初中生心理成长、丰富班会课育人形式、落实立德树人根本任务的目的。希望提高班会课的趣味性、实效性, 为初中生心理健康教育和班会课创新提供实践参考。

## 关键词

积极心理学视角; 绘画疗法赋能; 初中生班会课; 实践策略

## 1 引言

初中生正处于青春期身心发展的关键时期, 生理、心理都处于剧烈变化之中, 容易产生情绪波动、自我认识不清、人际交往困惑等种种问题, 急需科学的心理引导和正向赋能。班会课是初中生思想道德教育、心理健康教育的主要阵地, 目前部分班会课形式单一、内容空洞、针对性不强, 不能满足初中生的心理需求。积极心理学重视个体积极体验和潜能的发展, 给初中生心理健康教育提供了一个全新的视角; 绘画疗法用绘画创作的过程来帮助个体释放情绪、表达

自我、形成积极的认知。将绘画疗法融入初中生班会课, 既是心理健康教育常态化的要求, 又是创新班会课形式、提高育人实效的重要尝试, 对促进初中生全面健康成长有重要的现实意义。

## 2 积极心理学视角下绘画疗法在初中生班会课中的应用现状

### 2.1 应用普及率偏低, 区域与校际差异明显

目前绘画疗法在初中生的班会课上还没有形成常态化, 总体普及率较低。从区域上看, 城市初中由于教育资源丰富、教师理念先进, 部分学校尝试把绘画疗法融入班会课, 开展相关的心理主题活动; 而农村初中、偏远地区初中受师资、经费等条件所限, 对绘画疗法的认知不够, 几乎没有开展相

【作者简介】时伟情(2001—), 女, 中国山东日照人, 本科, 中学二级, 从事教育教学研究。

关实践。从校际来讲,重点初中与普通初中、民办初中与公办初中之间也存在着较大的差别,重点初中更注重学生综合素质和心理健康教育,对于绘画疗法的接纳度和应用力度也更强一些,而部分普通初中仍然以传统的说教式班会为主,忽视了对学生心理干预方式的创新<sup>[1]</sup>。

## 2.2 应用形式碎片化,缺乏系统性与针对性

在已经开展绘画疗法实践的初中学校里,大多数应用方式都较为零散,没有系统的规划和设计。部分班会课把绘画当作“趣味环节”,简单地让学生涂鸦、绘画,没有结合积极心理学的理念来确定活动目标,也没有设计后续的分析、引导环节,无法达到心理赋能的效果。绘画疗法的应用缺乏针对性,没有根据初中生的年龄特点、心理需要以及不同学段的区别来设计主题,无论是初一的适应问题、初二的青春期困惑还是初三的升学压力,都用单一的绘画形式,不能精准地解决学生的具体心理问题,从而造成实践效果大打折扣<sup>[2]</sup>。

## 2.3 教师专业素养不足,支撑体系不完善

绘画疗法和班会课相结合使用时对教师专业素养的要求较高。需要了解积极心理学基本理论、技能方法,还要具备一定的绘画疗法操作能力和心理引导能力。目前大多数初中班会课是由班主任来负责,班主任大多没有接受过系统的积极心理学以及绘画疗法方面的培训,对于绘画疗法的理论基础、实施流程、作品解读等知识了解甚少,不能科学地设计和开展相关的实践活动。另外学校没有完善的支撑体系,没有专业的心理教师进行指导,也没有提供足够的经费、绘画材料等保障,使得绘画疗法的应用不能持续进行,甚至出现流于形式的情况。

## 2.4 评价体系不健全,忽视过程性与质性评价

目前,绘画疗法在初中生班会课中的应用缺少健全的评价体系,评价方式单一,以结果为主,忽略了过程性、质性的评价。部分学校只用学生绘画作品的好坏来评价学生,重画技轻心理,忽视了学生在绘画过程中情绪的释放、自我的表达、积极品质的培养,违背了积极心理学和绘画疗法的基本理念。评价主体比较单一,主要由教师来评价,没有充分发挥学生自评、互评的作用,不能全面了解学生心理体验和收获,也不能根据评价结果来优化实践策略,不利于绘画疗法赋能效果的持续提升。

# 3 积极心理学视角下绘画疗法赋能初中生班会课的实践意义

## 3.1 赋能初中生心理成长,培育积极品质

从积极心理学的角度来说,绘画疗法融入初中生班会课最核心的意义就是赋能初中生心理成长,培育积极品质。初中生处于青春期,情绪变化大,容易产生焦虑、自卑、叛逆等负面情绪,绘画属于非语言表达形式,学生可以在安全、自由的环境中,将内心深处的负面情绪释放出来,从而减轻

心理压力。绘画创作过程要让学生自己思考、大胆地表达;能逐步提高学生自我认知能力、创造性;作品的分享与交流中学会倾听他人、理解他人,培养同理心和合作精神。教师根据积极心理学的理念来引导学生,可以发现学生的优点和潜能,树立自信,培养乐观、坚韧、感恩等积极品质,促进初中生的心理健康发展<sup>[3]</sup>。

## 3.2 丰富班会课育人形式,提升育人实效

传统的初中生班会课多以说教、宣讲、讨论为主,形式单一、内容枯燥,不能吸引学生的参与兴趣,育人效果不好。绘画疗法的加入,可以丰富班会课的育人形式,打破传统说教式班会的局限,使班会课更加具有趣味性、互动性、实效性。绘画疗法符合初中生年龄特点,能调动学生积极性,使学生成为“主动参与者”而不是“被动倾听者”,在绘画创作、作品展示等活动中不知不觉地接受心理健康教育和思想道德教育。同时绘画疗法把抽象的心理知识、道德观念转化为具体的绘画作品,使学生更容易理解、接受,有效地解决了传统班会课入脑不入心的问题,提高了班会课的育人质量与效果。

## 3.3 衔接积极心理学教育,落实立德树人根本任务

积极心理学是一种新的心理学视角,重视个体的积极体验和潜能的发展,与立德树人的根本任务不谋而合。将绘画疗法融入初中生班会课,可以推动积极心理学教育在初中校园落地生根,实现心理健康教育和思想道德教育的有机衔接。用绘画疗法来引导学生树立积极的人生态度,形成正确的人生观、世界观和价值观,在集体绘画、作品共创等活动中可以增强班集体的凝聚力,培养学生集体荣誉感和责任感。这样的一种融合实践既符合心理健康教育常态化发展的要求,又利于实现立德树人的根本任务,从而促进初中生的全面发展。

## 3.4 提升教师专业能力,完善校园心理教育体系

绘画疗法和初中生班会课的结合实践,既有利于学生的成长,又能提高教师的专业能力,完善校园心理教育体系。班主任要开展相关实践活动,就要主动学习积极心理学、绘画疗法等知识,参加专业培训,逐步提高自身的心理引导能力、活动设计能力、专业素养。学校为绘画疗法的运用提供专业的心理教师、完备的心理教育相关的设施和经费保障,推进校园心理教育体系的发展。同时教师在实践中不断探索、总结经验,形成可以复制、可以推广的实践模式,可以为初中校园心理健康教育与班会课创新提供有力支撑,促进初中教育高质量发展<sup>[4]</sup>。

# 4 积极心理学视角下绘画疗法赋能初中生班会课的实践策略

## 4.1 立足学生需求,精准设计班会主题

主题设计是绘画疗法赋能初中生班会课的基础,需要以初中生的身心发展特点和心理需求为依据,结合积极心理

学理念来设计精准、实效、趣味的班会主题。根据学段的不同设计出相应的主题：初一阶段主要围绕适应新环境、认识新朋友、树立自信这几个方面来设计主题，其次根据学生实际问题设计主题，采用问卷调查、谈心谈话等形式了解学生心理困惑，根据学生心理困惑针对性地设计主题，如针对学生自卑问题设计发现我的闪光点主题班会，针对学生人际交往矛盾设计携手同行，共筑温暖班级主题班会<sup>[9]</sup>。最后主题设计要贴合积极心理学的核心，突出积极体验、潜能挖掘、品质培育，避免负面的导向，使学生在主题活动中获得正向的赋能。

#### 4.2 规范实施流程，强化心理引导环节

规范的实施流程是保证绘画疗法赋能效果的重要环节，要结合积极心理学的理念，明确绘画疗法班会课的实施流程，强化每一个环节的心理引导，使活动有序进行、落实到位。绘画疗法班会课的实施流程分为导入、游戏、绘画和分享四个环节，在导入阶段教师通过故事、视频、小游戏等方式把班会话题引出来，营造安全轻松的气氛，引导学生放松心情、激发参与兴趣。二是创作环节（15分钟到20分钟），老师给学生明确创作要求，提供丰富的绘画工具（画笔、画纸、彩铅等），让学生自行创作，不限制绘画技法与形式，鼓励学生大胆地表达内心想法和情绪，教师只在旁边观察，及时给予鼓励和支持，不干涉学生的创作过程，尊重学生的个性化表达。三是分享环节（10分钟到15分钟），学生自愿分享自己的作品并讲述创作背后故事和思想感情，教师依据积极心理学对学生的分享进行正向引导，肯定表达和努力的价值挖掘作品中积极的部分。

#### 4.3 加强教师赋能，完善支撑保障体系

教师是绘画疗法赋能初中生班会课的实施主体，其专业素养直接关系到实践的效果，因此要强化教师赋能，完善校园支撑保障体系，为实践活动顺利开展提供强有力的支持。第一，进行专业的培训。学校定期组织班主任、心理老师参加积极心理学以及绘画疗法相关的学习活动，聘请专家学者做主讲，主要讲述的内容包含绘画疗法的基本理论基础、实施步骤、作品分析、心理引导技巧等知识，提高教师的专业能力；并创建起一个供教师们交流的平台，促使教师们彼此分享实践中的经历，讨论碰到的问题，相互学习，一起进步。第二，完善师资配置，学校设置专业的心理老师来指导班主任上好绘画疗法班会课，为教师提供专业支持，帮助教师解决实践当中遇到的问题。最后完善保障体系，学校加大投入力度，配置足够绘画材料、心理辅导书籍等资源；建立健全相关管理制度，把绘画疗法班会课纳入常规教学计划，明确教学要求和考核标准，促使实践活动持续、规范

进行。

#### 4.4 构建多元评价体系，注重评价的激励性

健全的评价体系可以促进绘画疗法赋能效果的持续提高，需要以积极心理学理念为指导，创建多元、科学的评价体系，重视评价的过程性、质性和激励性。第一，确定评价目标，评价的核心不是学生绘画作品的好坏，而是学生在班会课上参与度、情绪释放、自我表达、积极品质培养的情况，主要看学生的心理体验和收获。第二、丰富评价主体，构建教师评价、学生自评、学生互评三者一体化的评价体系：从专业角度来说老师对学生的创作过程、作品表达、分享表现等做客观的评价，并且给予正面的鼓励；学生自评就是学生根据自己的创作经历和收获来评价自己表现的好坏，提高自我认知能力；学生互评就是引导学生互相欣赏、互相鼓励，发现别人的优点与进步，培养同理心。最后，改进评价方式，重视过程性评价和质性评价的融合，采用观察学生创作过程、记录学生分享发言、收集学生作品与心得体会等途径来全面了解学生的收获与成长，防止单一的结果性评价；评价语言要具备激励性，肯定学生的努力和进步，帮助学生树立自信，激发学生参与的热情。

### 5 结语

综上所述，从积极心理学的角度看，绘画疗法与初中生班会课的结合，是创新班会课育人方式、促进初中生心理健康成长的重要探索，有重要的实践意义和价值。绘画疗法凭借非语言表达的优势，契合初中生身心发展的特点，能较好地减轻学生的心理压力，培养积极品质，充实班会课育人形式，提升育人实效，助力立德树人根本任务的实现。未来还需要不断探索绘画疗法与初中生班会课的融合方式，根据学生的实际需要以及时代的发展变化，不断更新实践方式，健全支持保障体系，使绘画疗法真正成为初中生班会课的一部分，为初中生的全面发展健康成长保驾护航，为初中心理健康教育和班会课创新发展提供更多的实践借鉴。

#### 参考文献

- [1] 王艳,杨玉杰. 对话理论下提升初中主题班会实效性的策略[J]. 中国德育,2024,(11):72-74.
- [2] 冯玉霞. “微”而可“为”: 初中微班会设计与实施探索[J]. 华夏教师,2023,(29):30-32.
- [3] 张春燕. 建构基于对分课堂模式的初中主题班会课——以“自我认识主题班会课”为例[J]. 甘肃教育研究,2022,(08):55-57.
- [4] 钱丽红,田昌海. 初中主题班会活动中师生互动方式的改进研究[J]. 现代职业教育,2020,(10):80-81.
- [5] 陈永彬. 初中班级德育主题班会的构建研究[J]. 科学咨询(科技·管理),2019,(10):102.