

情绪调节理论在艺术治疗中的应用策略研究

张淑雯 海军 李玉峰

中央美术学院 设计学院 北京 100105

摘要:好的教育应超越传统知识灌输,强化个体内在力量培养,包括自我认知、积极探索未知、困境复原等能力,这些是个体生存发展的基石。但现行高等教育多聚焦应试和技能训练,忽视学生内在力量塑造,学生在情绪管理上亟需更多关注与指导。本文针对本科一年级学生的情绪问题,结合情绪调节理论与艺术治疗实践,通过调研与分析,构建了涵盖教学方法、教程设计及教材选择的策略体系。引导学生在生活、学习及工作中有意识、系统地反思、评估和调节自己的情绪、认知与行为,不断自我超越并自我实现,成为能适应未来社会变化、内心强大且具有幸福感的复合型人才。

关键词:情绪调节,艺术治疗,教学策略,心理健康,创造力

引言

研究表明,学生的创作动机和创造力与积极情绪呈正相关,而厌倦则与学生的自控力、学习动机、学习成绩等呈负相关,这凸显了情绪对学生成长的关键作用。情绪调节恰如大禹治水,讲究“治水须顺水性,水性就下,导之入海。高处就凿通,低处就疏导。”艺术教育作为启蒙善与美的根本,其艺术化形式启发学生以非语言方式表达想法与需求、调节内心情绪、更好地自我保护。对青年人而言,良好的情绪调节教育使其一生受益。

1. 情绪调节与艺术治疗的融合

情绪作为重要的心理学研究内容,它涉及人们如何感知、评估和调节自己的情绪。传统对于情绪调节服务的研究主要集中在神经病学、心理学、医疗领域,随着“新文科”的兴起,跨学科发展已成为常态,心理学相关内容也开始与艺术设计交叉融合。学者们通过探讨情绪智力的培养、情绪调节策略的应用以及情绪健康对设计创新的影响,试图为艺术教育提供更加全面和人性化的指导方针。情绪调节与艺术教育之间存在紧密的联系,特别是在艺术治疗领域,相关文献数量达到438篇,其中学位论文有155篇。例如,北京师范大学心理学部的陈嘉婕等人在其研究《表达性艺术治疗在大学生抑郁焦虑情绪干预中的应用——以北京师范大学为案例分析》,以及黄金丹等人的《艺术治疗对改善大学生情绪问题的效果研究——彩绘曼陀罗的实践探索》等,利用艺术或设计作为干预工具,通过激发参与者的情感体验和表达,帮助他们更有效地管理和调节情绪。此外,已

证实艺术或设计能够显著改善学生的情绪管理能力和心理健康水平论文有:《Relevance of batik art therapy in emotional regulation teaching method》(2022)一文中,Noraziyanah Md Jais 等人指出,对于需要特殊教育的学生,蜡染艺术疗法不仅能够促进情绪调节,还能增强教师的情绪管理技能。通过对35名特殊教育教师进行开放式调查,研究发现这些教师强烈支持将蜡染艺术疗法作为情绪调节的教学方法。在《Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis》(2017)一文中,Gruber 和 Oepen 指出,参与艺术创作不仅能够提升积极情绪,还能在短期内有效修复情绪。比较研究显示,艺术创作在情绪调节方面比其他疗法更有效,尤其是在分散注意力策略上表现尤为突出。在《The Role of Painting Activity as an Emotional Regulation in Children with Asperger Syndrome》(2019)一文中,研究者指出,绘画活动对于患有阿斯伯格综合症的儿童具有显著的情绪调节效果。研究发现,这些儿童通过绘画活动可以改善情绪管理能力,提升自信心,增强对自身身份的认识,减少情绪波动和行为问题。在《Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms》(2021)一文中,Joshua K.M. Nan 等人指出,陶艺疗法通过触觉、运动感知和视觉感知的结合,对情绪调节产生了深远影响。陶艺疗法通过节律性运动感知,能够增强认知觉醒,促进情绪表达,从而有效缓解抑郁症状。

2. 本科一年级情绪问题的调研与分析

大学一年级是本科阶段很重要的时期,不仅要打下坚

实的专业基础,形成良好的个人习惯,更是定方位找方向的重要阶段。本节将调研本科一年级学生情绪问题。探索本科新生在情绪管理上的不同需求与感受,并为未来的教育改进提供数据支持与理论依据。本科一年级学生情绪调节课程调查问卷共收到 57 份,其中 98% 的学生认为情绪调节能力的培养需要重视,82% 的学生遇到情绪问题时会运用情绪调节法积极自我暗示,保持蓬勃向上的乐观态度,73% 的学生会选择用音乐等艺术的手段处理自己的情绪问题,据统计学生们正在努力尝试将迷茫、焦虑等负面情绪调节为向上的动力和创造力。相比“开展心理健康、情绪管理讲座心理疏导中心”、“社团情绪管理的活动”,学生更倾向于“情绪调节介入学校课程”,占比 42%。

问卷调查显示本科一年级学生遇到负面情绪主要有以下几种:

(1) 迷茫

处于迷茫情绪的学生占比 70%。主要原因是,不知道自己该选择什么方向的课程,自己未来发展方向是什么,没有学习动力。大学不同于初高中,除了学习之外,还有各种学院、社团活动和大大小小的竞赛等,再加上一时间无法适应大学课程的难度,部分新生就会陷入迷茫,不知自己应该朝哪个方向去努力。

(2) 焦虑

处于焦虑情绪的学生占比 55%。现在是一个“内卷”的时代,为了未来能争取到更高的薪资、更好的发展,大一新生们纷纷开始悄悄地“卷”了起来。而当来自于不同方面的压力(学业压力、生活压力等)超过了自身能承受的极限时,整个人便会变得焦虑,从而带来一系列的身心问题。

(3) 孤独

处于孤独情绪的学生占比 46%。大学住宿生活使我们远离了温暖舒适的家和以前建立起的交际圈。而来自于五湖四海、个性迥异的同学长期处在同一屋檐下,也难免产生矛盾。交不到志趣相投的朋友再加上舍友的冷漠,孤独感油然而生。迷茫、孤独再加上焦虑等各种负面情绪,要是不能正确地管理,长此以往就会渐渐演变成抑郁甚至躁郁……大学生抑郁症发病率逐年走高的原因由此而来。

3. 情绪调节融入艺术治疗的教学策略

教育不仅是知识传授,更是塑造个体心理韧性和自我实现能力的过程。为确保教学策略的系统性和有效性,本研究

基于情绪调节理论和艺术治疗实践,设计了涵盖教学方法、教程设计、教材选择的策略体系,通过艺术创作促进学生的情绪调节和心理成长。

3.1 教学方法

本研究将斯坦福设计思维五步法改造为“艺术调节术”五步法(洞察、定向、蓝图、创造、测试),将情绪调节理论融入艺术治疗课程中,引导学生通过艺术创作实现情绪管理与心理提升。

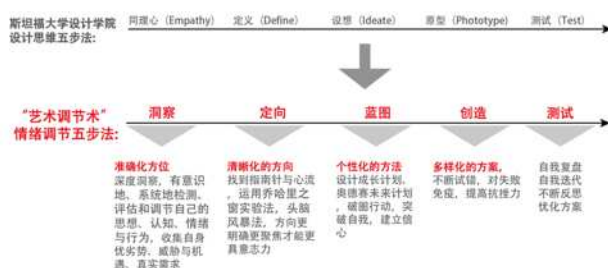


图 1 “艺术调节术”情绪调节的五步法

第一步,洞察:准确化方位,运用同理心分析法、乔哈里之窗实验法,深度自我洞察。通过训练学生在学习过程中有意识地、系统地检测、评估和调节自己的思想、认知、情绪与行为,自我反思和外部反馈来收集自身优劣势、威胁与机遇、真实需求,获得相对真实的数据。第二步,定向:清晰化方向,方向更明确更聚焦才更具有意志力。选择大于努力,找寻;使自己幸福,全身心投入的志趣、行业等,它们作为人生指南针可以最大限度动用自己的技能,激发个人成长主动性,以达到提升意志力的目标。要求学生跳出“我”的主观视角,把自己作为用户进行自我洞察,站在一个中立的、客观的视角来审视自己的情绪、性格、能力。

第三步,蓝图:个性化方法,设立自己的成长计划、奥德赛未来计划,破圈行动。要求参与学生针对自己的志趣尽可能多方面多角度地设计自己未来发展蓝图。避免苦思冥想,可以运用头脑风暴法,打破思维惯性。

第四步,创造:多样化方案,引导学生大胆创造,不断尝试与试错,使其具备耐挫力,以应对未来多方压力与挫折。未来设计人才需要具备运用知识和技能解决实际问题的能力,需要永远强大的耐挫力。耐挫能力影响着学生运用知识和技能解决实际问题的能力的关键因素,也是逆商和志商提高的途径。

第五步,测试:螺旋式探索,通过不断复盘与交流,

找寻自我迭代的方法。测试阶段并非课程的终点,而是学生形成终身学习和反思习惯的起点。在这一阶段,学生被鼓励超越课程的界限,将测试过程中获得的见解和经验转化为持续的提升动力。通过不断的实践、评估和修正,学生会如何在艺术设计领域内找准自我定位,努力创造,同时也培养了在面对生活中的各种挑战时,能够进行自我调节和适应的能力。这种持续的学习和反思不仅有助于学生在专业领域内深化理解,也为他们提供了一种宝贵的生活技能,使他们能够在不断变化的世界中保持创新和适应性。

3.2 教程设计

情绪调节教程采用团体辅导 20 人以内的授课形式,每周两节共四周(图 3-15)。

第一周:巧用“同理心”提高自我认知。从“认识独特的我”开始,一个懂得爱自己的人,一定是最了解自己的人。学生们将通过一场名为“我是谁”的游戏,打破初入营会的尴尬与不安,通过“发问与回答”介绍自己,了解身边的伙伴。在游戏后,反思在家庭中的、校园朋友中的、社会外界中的自我形象,引发思考与讨论。经过一周的深度洞察,在本周第二堂课动手设计自己的“自画像”(艺术表现形式不限)使学生真正明白生命的独特性。

第二周:善用“情绪能量”寻找适合自己的志趣方向。这周带领学生再次挖掘真实的自己,找寻真实、初心、与个性相契合的方向:设想在一个轻盈、阳光、无压力的心境下,抛开世俗里各种条条框框的束缚,留下最简单原本的自己。这个心境下,自己最想成长为什么样子,人生中最想做件什么样的事情,那这个事情就是值得我们去坚持的,因为这是自我本源的答案。

第三周:结合“人生蓝图”激发个人成长主动性,提高抗挫力和意志力。在对自我认知清晰明确后,学生们最重要的就是建立勇气与自信,启发学生自己设立目标和计划,自我迭代。一步步建立学生们的自信心,让他们知道“我能行”的砖块累积,最后收获满满的也是他们自己。

第四周:在最后一周,在文学、电影、舞蹈等艺术中了解困难、挫折、逆境至于人生的意义,之后将自己的人生蓝图艺术化表达出来,在团队中交流分享。

四周的情绪调节系列教程,从自我认知开始,学生将掌握深度自我洞察的能力,情绪调节方法论不仅可以解决他们当下情绪问题,其中认知重评配合积极心理学相关知识可

以改变思维与认知,有助于提高他们个人成长主动性,帮助学生完成思维的转变是最重要的措施,即将消极的、自我挫败式的思维替换为积极的、自我肯定的思维。当前,全球正处于百年未有之大变局疫情交织叠加之际,各种风险因素加剧放大、各种思潮相互激荡,未来可能会有更多的不确定。这可能会让学生看不清“方位”和“方向”,可能会让他们感到“焦虑”和“迷失”,从而也可能会选择“内卷”或“躺平”将情绪调节教育策略渗透到艺术设计专业课程中是一项非常有益的尝试。从多角度制定策略教学,帮助学生建构优质的生命信念,成为更好的自己。

结语

情绪教育是生命教育的重中之重,情绪教育是生命教育的一部分。人一出生便走向死亡,情绪就像死亡,是人性的一部分,也是生命的一部分。情绪教育未必是告诫人们不要生气,而是站在长远的角度,教育学生如何正确的认识自己,帮助他们调整认知系统以积极的心态面对生活,这样的教育才能真正开启他们的心理免疫系统。情绪调节是艺术治疗的重要目标,也是培养学生心理韧性和创造力的关键。本研究通过“艺术调节术”五步法和为期四周的团体课程,验证了情绪调节理论在艺术治疗中的有效应用。未来可进一步探索不同艺术形式(如音乐、舞蹈)的调节效果,优化课程设计,为艺术治疗教育提供更广泛的指导。

参考文献

- [1] 郑雪.人格心理学[M].广州:暨南大学出版社,2007
- [2] 稻盛和夫.《心法之叁:一个想法改变人的一生》[M].东方出版社,2016
- [3] 廖伟.设计思维+教育=创新教育[J].设计,2019,(第18期).
- [4] 德)海德格尔作;(德)弗里德里希·威廉姆·冯·海尔德曼编;孙周兴译.艺术作品的本源 第1版[M].北京:商务印书馆,2022.05.
- [5] 晋早.底层能力:决定人生高度[M].华夏出版社,2022.9
- [6] 刘迎春,徐长江.教师情绪调节的机制与策略[J].浙江师范大学学报(社会科学版),2013,38(02):104-109,(第4期).
- [7] 刘芳.基于积极心理学的大学生心理健康教育课程实验研究——以艺术设计专业学生为例[J].美与时代(美学)

(下),2022,(第2期).

[8]殷波. 艺术教育与心理学研究[J]. 设计艺术,2016(05)

[9]张海. 青年塑造未来[M]. 中国经济出版社,2007

[10]张艳,王妍. 幸福心理学[M]. 重庆大学出版社,
2016.8

[11]陈瑶. 认知情绪调节策略对大学生抑郁的影响:个

人成长主动性的中介作用及其干预[D]. 承德医学院,2022

[12]雷倩影. 绘画团体辅导对初中生社交焦虑的干预研究[D]. 山东师范大学,2022.

作者简介:

张淑雯(1997.2)女,汉族,山东省泰安市 职称:在读博士生 研究方向:艺术设计基础教育