

积极心理学视野下表达性艺术辅导在小学团体心理活动课中的应用

刘廷廷

山东省德州天衢新区德开小学

摘要：积极心理学视域中的表达性艺术辅导是小学团体心理活动课教学的创新路径。本文分析了它在小学生心理健康方面所起到的正面作用，主要表现在释放负面情绪、增强自尊和自信、促进交往和创造力、加强班级凝聚力等方面。同时，指出现行课程中存在的认识不到位、目标不明确、策略单一。并依此提出促进教师专业认知、明确课程目标、丰富教学策略、健全评价体系的策略，以期促进表达性艺术辅导有效运用于小学团体心理课教学中，并促进学生积极心理品质的培养。

关键词：积极心理学；表达性艺术辅导；小学团体；心理活动课

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.023

引言

小学阶段正是学生心理发展关键期，而团体心理活动课正是落实心理健康教育的一个重要途径。积极心理学重在发掘个体潜能和积极品质，而表达性艺术辅导则借助于绘画、音乐、戏剧等非言语形式，符合小学生以形象思维为主、情感表现直接等特点。但目前这种辅导方式运用到小学团体心理课上还有很多不足之处。探讨如何优化表达性艺术辅导在积极心理学视域中的运用，对增强小学心理健康教育实效性和促进学生的全面成长有着十分重要的意义。

一、表达性艺术辅导对小学生心理健康影响

（一）释放负面情绪，提高自尊心与自信心

对小学生来说，学习压力、人际关系及家庭环境等诸多因素可能是他们心理负担之源，从而引发负面情绪。并且表达性艺术辅导以绘画、音乐、舞蹈等各种艺术形式为孩子提供非言语和创造性表达平台。在这一过程当中，孩子可以自由表达自己心中的感受和经验，使积压下来的负面情绪得到有效释放，实现情绪宣泄和心理舒缓^[1]。与此同时，表达性艺术辅导也强调了创作中自我肯定和自我欣赏。孩子参与艺术创作不仅能体会创作的快乐，更能使他们从完成作品中获得成就感和满足感。

（二）促进社交互动，培养创造力与想象力

表达性艺术辅导是集艺术和心理学于一体的创新治疗方法，在增进小学生社交互动、发展创造力和想象力等方面显示出独特价值。通过团体活动，鼓励孩子利用艺术这一媒介进行创造、分享和交流，这一过程既增进了孩子间的交流和了解，也加强了团队协作和社交技能。另外，表达性艺术辅导给孩子以自由的发挥空间，促使

其打破传统思维禁锢，进行大胆的尝试和革新。孩子在艺术创作过程中需要发挥想象力对作品的题材、色彩和形式进行构思，这样既能激发孩子创造力又能锻炼孩子思维灵活性和解决问题的能力^[2]。

（三）提升班级氛围与团队协作能力

通过表达性艺术辅导的提出，鼓励班级成员借助艺术这座桥梁参与到创造和表达中去，这一过程大幅提升了班级内的凝聚力和归属感。孩子在艺术创作上互相合作、互相扶持，既深化了相互间的情谊，又增进了整个班级气氛的融洽和活跃^[3]。同时表达性艺术辅导注重团队合作，需要孩子在进行创作时分工合作，才能共同做好工作。这种需求促使孩子学会听取别人的意见、尊重别人的思想，在实际工作中锻炼团队协作和领导能力。

二、积极心理学视野下表达性艺术辅导在小学团体心理活动课中现存问题

（一）对心理辅导活动课认识深度不够

积极心理学视域下表达性艺术辅导这一创新性心理辅导方法越来越多地运用于小学团体心理活动课。但也存在着不可忽视的问题，就是很多教师对于心理辅导活动课还缺乏足够的理解深度。他们常常把此类课程看成传统教学活动中的辅助或附属品，没有充分认识它们对增进学生心理健康和提高学生综合素养所发挥的巨大作用。这一认识缺陷导致其在进行表达性艺术辅导的活动设计和实施过程中缺少必要的理论基础和实践经验，很难准确地把握其活动目标和要求，进而影响到其实际成效。具体地说，有些教育者也许会忽略心理辅导活动课所具有的独特性和专业性而把它和普通学科教学相混淆。他们可能没有对学生的心理需求和心理成长模式有深入

的认识，这可能导致他们的活动设计缺乏针对性和实际效果^[4]。

（二）课堂活动目标定位不准

积极心理学视域下，在实践中出现了课堂活动的目标定位不准等现象，其主要原因是对于表达性艺术辅导理念和小学生心理发展特点缺乏认识。有些教师在设计活动的时候可能过分强调艺术形式上的创新和多样性，却忽略了活动自身所要达到的心理发展目的，如情绪调节、社交技能的提高或者创造力的发展。这种目标定位上的偏差不仅会造成活动内容和形式上的脱节，而且会使得活动没有鲜明的导向性和针对性，很难有效地满足小学生心理上的需要^[5]。另外，课堂活动目标定位不准也表现为忽略了小学生心理发展阶段。小学生心理发展既有阶段性又有连续性，各年龄阶段心理需求、认知能力及情感表达等方面都有差别。但是，有些教师在进行表达性艺术辅导活动设计时没有充分考虑到这些区别，致使活动的目的过于概括或者简单，很难满足不同年龄学生心理特点。

（三）教学策略单一，活动操作不得要领

小学团体心理活动课运用表达性艺术辅导应表现为积极心理学引导下的多样化教学策略和灵活多样的活动操作等，从而更好地满足小学生心理需求和发展特征。但在实践中往往存在着教学策略简单、活动操作不到位等局限性。一些教师在开展表达性艺术辅导的活动中，常常依赖一成不变的教学模式和过程，缺少针对具体情境和学生特点灵活调节的能力。这一教学策略的单一性不仅会制约活动的创新性和趣味性，而且也会弱化学生在活动中的积极性和主动性。

三、积极心理学视野下表达性艺术辅导在小学团体心理活动课中的应用对策

（一）提升教师对心理辅导活动课的认识

以积极心理学为指导，将表达性艺术辅导运用到小学团体心理活动课教学中，要加深教师对于心理辅导活动课教学的了解和认识。这就需要教师在把握心理辅导基本理论和方法的同时，深刻认识表达性艺术辅导核心理念和实践价值。具体来讲，教师要意识到心理辅导活动课对于增进学生心理健康和提高综合素养具有重要意义，并不是对传统教学活动进行单纯的补充。基于此，教师要积极主动地学习表达性艺术辅导知识，了解它对于激发学生创造力，提高团队协作能力、促进情感表达和心理调适所具有的独特功能。

除此之外，教师还需要密切关注小学生的心理成长特性和需求，深入了解不同年龄段学生在认知、情感和社交各方面的差异，以便更好地设计和实施表达性艺术辅导活动，能充分考虑到学生实际，保证了活动开展的针对性和实效性。通过参加专业培训，阅读有关文献和交流实践经验，使教师能够不断提高对心理辅导活动的认识，从而为表达性艺术辅导的有效开展打下扎实理论基础。

与此同时，学校管理层还应该加大对心理辅导活动课教学的关注和扶持力度，给教师们提供所需的资源和平台，激励他们主动探索和不断创新、营造积极的心理辅导文化氛围。通过加深教师对于心理辅导活动课教学的了解和认识，能够促进表达性艺术辅导有效地运用到小学团体心理活动课教学当中去，从而为学生心理健康和全面发展提供强有力的保障。

（二）明确课堂活动目标，增强针对性

保证积极心理学视域下表达性艺术辅导有效运用于小学团体心理活动课的关键是明确课堂活动目标并依此设计有针对性的活动内容。教师要从小学生心理发展的特点和需要出发，以表达性艺术辅导为核心概念，确立具体、清晰和可测的活动目标。这些目标应该涉及情感表达、心理调适、创造力培养和团队协作几个维度，才能保证活动能综合促进学生心理健康和综合素养的提高。

在活动内容设计上，教师要紧紧围绕活动目标选择合适的艺术形式和创作主题以保证活动内容和目标高度一致。根据情绪调节需要，可选用绘画或者音乐创作的艺术形式来引导学生用艺术的方式来抒发自己心中的感受和体会；以团队协作能力发展为目标，可设计小组合作艺术创作任务来激励学生在共同创造中学会交流，协调和互助。

与此同时，教师也需要密切注意学生活动中的成绩和反馈情况，适时调整活动策略和节奏，从而保证活动目标顺利实现。教师在适当的时候给予指导，鼓励和肯定，能够调动学生学习的积极性和创造力，有利于学生更好地融入活动中去，并从活动中得到积极的心理体验和发展。

（三）丰富教学策略，提高活动效果

以积极心理学为指导，要想进一步提高小学团体心理活动课表达性艺术辅导的运用效果，就必须要求教师不断地丰富教学策略来提高活动吸引力和实效性。

第一，教师要探索多样化的艺术形式和创作方法，

如绘画、雕塑、音乐、戏剧等以适应不同学生兴趣和需要,调动其参与热情和创造力。通过融入如数字绘画、虚拟现实等创新的艺术工具和媒介,能够进一步扩展学生的艺术视角,并增强活动的现代感和趣味性。

第二,教师在活动设计中要注意情境性和互动性,要通过设置贴近生活,具有挑战性的场景来引导学生到现实或者仿真的场景中去体验、去表现、去创造。同时在活动过程中增强师生互动和生生互动,激发学生间的协作和沟通,从而促进其社交技能和团队协作能力的提升。

第三,教师也可以考虑将表达性艺术疗法与其他的心理辅导手段,如认知行为疗法和情绪聚焦疗法等,融合在一起,从而构建一个全面的心理辅导体系。通过融合不同方式的优点,能更充分地重视学生心理健康需求并给予个性化指导和支持。

第四,教师重视活动开展过程中的灵活性和适应性,并结合学生实际情况和反馈信息对活动方案和教学策略进行适时调整。教师通过不断地观察、评价、反思,能够不断地优化活动设计,增强其针对性和实效性,保证表达性艺术辅导有效地运用到小学团体心理活动课。

(四)完善教学评价,促进深度发掘

积极心理学视域中表达性艺术辅导教学评价体系的健全是促进小学团体心理活动课由表层参与向深度发掘转变的关键环节。传统评价通常关注作品完成度、课堂纪律、学生外显行为等,很难触及个体内部情感流动和积极品质成长过程。对此,要建构注重发展性、多元性、过程性评价机制。

第一,提倡欣赏式评价,鼓励教师和学生一起,注意在创造过程中所表现出来的勇敢、执着、共情、创造力等优势品质,而不是简单地判断作品优劣。教师通过对学生艺术活动投入水平、合作意愿、遇到困难后的反应等的观察,捕捉到不容易量化但又极其有价值的心理发展时刻。这一评价取向帮助学生实现了注意力由结果到过程、由自我否定到自我发现的转变。

第二,介绍学生自评、同伴互评、教师反馈的三位一体评价结构。借助于表达性艺术本身所具有的中介属性来进行研究,如通过对绘画之后作品中故事的叙述,戏剧活动之后人物感受的共享以及音乐创作之后情感的追溯,使学生在接受的气氛中感知自我情绪变化,提高能力。自评环节可设计一个简明而开放的提问,诱导学生反思他们在事件中有哪些收获,有哪些不足,找到他们哪些地方有优势。同伴之间的互评强调积极的反馈,要求学

生详细描述对方在活动中展现的友好、创意或合作的行为,从而在班级中创造一个互相欣赏、互相支持的心理环境。

第三,建立可视化积极成长档案对每次表达性艺术活动所涌现出来的积极关键词句进行文字、图画、记录。比如,同学们能把今天自己觉得最快乐的时刻写在一张画旁边,也能把合作表演结束时自己如何帮伙伴们做工作的过程记录下来。这些记录不一定要求文采和整齐,关键是要如实地反映出学生内心的感受。定期复习这些成长档案可以增强学生对于自身心理成长过程的持续感知,有助于学生在积累积极经验的基础上构建稳定的自我价值感。

结语

文章通过分析积极心理学视域下小学团体心理活动课运用表达性艺术辅导的现状,指出目前存在的一些主要问题并有针对性地提出相应的运用策略。通过加深教师对心理辅导活动课教学的理解、明确课堂活动目标、丰富教学策略以及改进教学评价,能够有效地增强表达性艺术辅导小学团体心理活动课教学的吸引力和实效性。这样既有利于促进学生心理健康和全面发展,同时也为小学心理健康教育工作提供一种新思路和新途径。今后,要进一步强化相关研究和实践探索,不断健全表达性艺术辅导应用于小学团体心理活动课教学的体系。

参考文献

- [1] 雷欢欢. 表达性艺术治疗在孩子情绪能力发展课程中的应用和反思[J]. 安徽教育科研, 2024(10): 76-79.
 - [2] 俞雷. 自愈与成长: 表达性艺术治疗融入高中心理课堂的探索[J]. 中小学心理健康教育, 2023(3): 37-39.
 - [3] 周国蔚. 双减背景下如何利用心理课为学生心理赋能——以《落叶之美》为例[J]. 进展: 教学与科研, 2023(3): 40-41.
 - [4] 郑秋强, 刘浩恬. 表达性艺术治疗团体辅导对学生心理韧性的干预研究[J]. 基础教育研究, 2023(19): 77-80.
 - [5] 林潇骁, 崔丽霞. 积极心理学团体活动课干预小学生抑郁情绪的效果研究[C]// 中国心理学会. 心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集. 首都师范大学教育学院心理系, 2013: 1704-1705.
- 作者简介: 刘廷廷, 1988年2月, 女, 汉族, 山东德州人, 本科, 一级教师, 心理健康教育研究。