

色彩心理在中学心理健康课程体系 建设中的探索与实践

李海燕

(北京教育科学研究院 基础教育科学研究所, 北京 100101)

摘要: 色彩信息的语义特征对个体的认知加工和情绪有影响。依据中学生心理发展特点,结合学校心理教育的目标,将心理辅导专题内容与色彩心理效应结合起来,开发中学五彩心理课程,对中学生心理健康教育的开展和实施具有良好的渗透性和适应性。

关键词: 中学生;五彩心理课程;色彩心理效应

中图分类号: G44

文献标志码: A

文章编号: 1674-5884(2017)09-0014-05

色彩心理学是通过颜色来研究人类活动的科学,人们常感受到色彩对自己心理的影响,这些影响在不知不觉中发挥作用,一定程度上影响着我们的认知、情绪和行为反应,已有研究表明色彩信息的语义特征对个体的认知加工和情绪有影响^[1-2]。心理作为人的整个精神世界活动的基础,其健康状况如何在素质教育培养中具有特殊意义和作用,学校心理健康教育关注学生内心体验,培养学生健康心理素质,发展学生健全的人格。无论是色彩物理光刺激对人生理的直接影响,还是色彩心理效应对心理认知的调节作用,将心理辅导专题内容与色彩结合起来,最大限度发挥色彩的心理效应,对中学生心理健康教育的开展和实施具有良好的渗透性和适应性。

1 色彩与中学心理健康教育课程的结合

人们赖以生存的世界是一个丰富多彩的世界。在现实生活中,视觉信息是传达情感的重要通道,色彩效果不仅仅表现在视觉的效果,还具有调节人的心理、生理的功效。心理学家近年来提出许多色彩与人类心理关系的理论,当看到某种颜色,大脑神经会接受色彩放出信号,产生心理联想,产生的这种直接性心理感应刺激并影响我们的认知、情绪,具有一定的心理调节作用。对中学生而言,学校是他们最主要的活动场所,在这里学习知识,在这里他们走过青春岁月,学校心理健康教育的目标不仅是心理预防,还是提高学生的心理素质,开发学生的潜能,发展健全的人格。中学生正处于身心发展的关键期,身心的变化、高强度的认知任务、升学和竞争压力也带来了诸多困惑,研究者们对中学心理健康教育辅导内容做了大量的探索和实践^[3-4],认为中学心理健康教育专题包括自我认识、青春期心理健康教育、人际交往、情绪管理、学业辅导、职业规划、生活和社会适应、生命教育等8个专题。

将心理辅导8个专题内容与色彩结合起来,将色彩产生的心理联觉与心理健康教育不同模块的心理辅导功能相互渗透,最大限度发挥色彩的心理调节功能,提高心育的适用性和渗透性,其关系如图1所示。如自我认识专题引导学生对内探索,认识自己的兴趣、特点、自我的信念、目标和价值观等,需要

收稿日期:20170606

基金项目:北京市海淀区教育科学“十二五”规划重点关注课题研究成果(课题编号 HDGH2015013)

作者简介:李海燕(1983-),女,山西临汾人,助理研究员,博士生,主要从事中学心理健康教育、学生发展指导等研究。

学生沉静下来,思考沉淀完成中学阶段的自我统一性的整合。而色彩中,紫色带来好奇、神秘,沉淀思考的心理感受,也有创造力和想象力的涵义^[5-6],这与自我认识专题的目标一致,运用紫色和自我认识融合性,从而对认知内容和活动体验有更深刻的认识,有利于学校心理健康教育的活动效果。

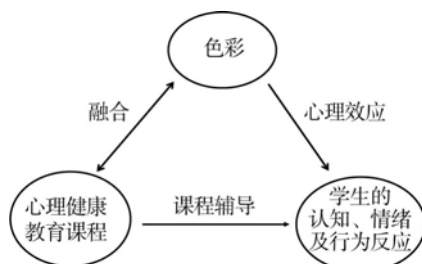


图1 色彩与心理健康教育模块融合图

如此类推,绿色是用途广泛的间色,带来安静、稳定、平衡、清新的心理感受,将社会适应心理辅导模块界定为绿色心理课程;红色是最热、最有活力的颜色,产生活跃、积极的心理感受,将青春期心理课程界定为红色心理课程;橙色比较平衡的颜色,明亮温暖的,带来高兴、温暖、激励的心理感受,将人际沟通与交往界定为橙色心理课程;蓝色代表可靠、安全、安静,也有灵性和崇高的感觉,将学习与生涯规划课程界定为蓝色心理辅导课程。心理健康教育8个模块与心理联觉对应,如图2所示。

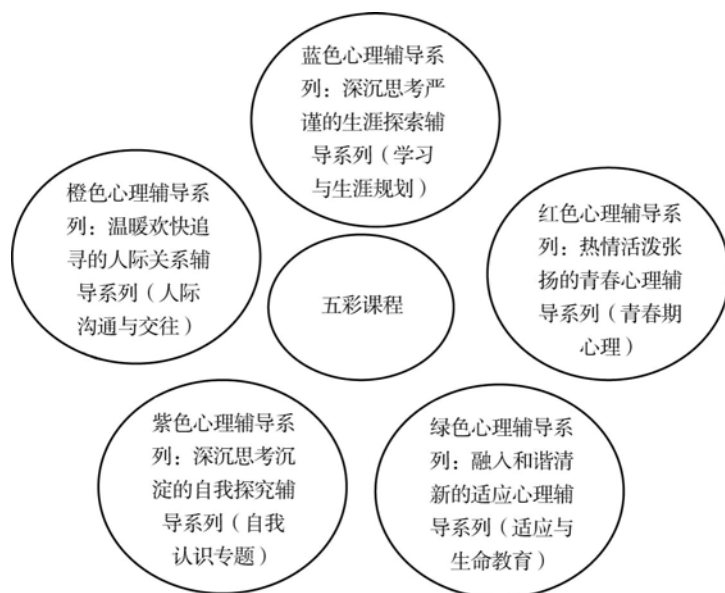


图2 中学五彩心理课程的结构体系图

* 紫色心理课程:深沉思考沉淀的自我探究系列;绿色心理课程:融入和谐清新的适应心理系列;橙色心理课程:温暖欢快追寻的人际关系系列;红色心理课程:热情活泼张扬的青春心理系列;蓝色心理课程:深沉思考严谨的生涯探索系列

2 色彩心理与中学心理健康教育课程体系的构建

2.1 紫色心理课程:深沉思考沉淀的自我探究辅导系列

紫色带给我们好奇和神秘的心理感受,而自我认识的专题中自我认识、体验、自我调控需要学生带着好奇、沉淀、神秘的心理期待去实现对自我的深度探索。自我也称自我认识(self-perception),是个体对自身及其与周围世界关系的心理表征,表现为认识、情感、意志三种形式,即包括自我认识、自我体验和自我控制三个部分^[7-8],这些成分的积极发展是个体人格健全发展的基础。在自我探索(我是谁、我的优势和生命线、我的人生和选择)中,活动课程的内容设置、课堂气氛的营造、同伴间的互动都需要安静、沉淀、好奇的心理氛围,而紫色带给我们的情绪可以延伸至课堂内容渗透上,增加活动内容的深刻

性。见表 1。

表 1 紫色心理课程:深沉思考沉淀的自我探究辅导系列

主题	课时	主要内容	活动干预点
自我认识	3	我是谁	自我认识初体验
		他人眼中的我	他人认知评价
		画出我的自画像	自我认知整合
自我体验	3	你很特别	客观认识评价对自我的影响
		发现你的优势	挖掘个体优势资源
		我的生命线	对过去、现在、将来自我的同一性认识
自我调控	2	我的人生五样	初步认识价值观
		生存选择	价值观判断及排序

2.2 绿色心理课程:融入和谐清新的适应心理辅导系列

色彩与情绪是密切相关的,色彩可以引发人的各种情绪反应,如绿色,因其本身具有黄色和蓝色的特征,具有冷暖平衡感,是能稳定情绪的色彩,给人以希望和清新感,绿色心理课程围绕社会适应及生命教育专题展开。生命,作为教育的逻辑起点,核心教育目标在于通过生命管理,让每一个人都成为“我自己”,最终实现“我之为我”的生命价值,在社会适应的心理辅导过程中,学生适应学校、结识新朋友和老师,平和稳定的心理感受会增加视觉平衡,提升专题辅导效果。见表 2。

表 2 绿色心理课程:融入和谐清新的适应心理辅导系列

主题	课时	主要内容	活动干预点
生命教育	3	独一无二的我	认识生命存在的独特性
		欣赏生命	生活的意义和价值
		生命与他人	寻求社会支持路径
社会适应	2	适应我的新学校	新学校的环境
		如何良好适应	适应的心理调节方法

2.3 橙色心理课程:温暖欢快追寻的人际关系辅导系列

橙色给人以愉悦和温暖的心理感受,学生会联想到暖暖的太阳,体会到成熟和幸福的感觉,橙色是光明、健康的象征。中学生进入青春期,人际观念和人际关系发生了一些变化,他们渴望同龄人的关注和认可,交友的范围也从广泛性交友转为小团体内,希望自己在集体中处于适当的位置。从已有的学生心理问卷调查和心理咨询实例可以看出,升入高中后,学生对友谊、对良好人际关系有更高的需求,良好的人际关系是环境适应、身心成长必备的支持资源^[7-8]。橙色的心理活动模块,如人际沟通中的活动内容——同伴互动、非言语表达、同学合作等,需要温暖、活跃的气氛,橙色色彩语义给学生以温暖舒适的感受,进一步增强了心理辅导的情绪效果。见表 3。

表 3 橙色心理课程:温暖欢快追寻的人际关系辅导系列

主题	课时	主要内容	活动干预点
人际沟通	3	非言语沟通	非言语沟通的方式
		我说你画	体验沟通的三要素
		倾听与表达的艺术	听的不同层次,表达的方法与途径
人际交往	3	我的原生家庭	人际关系初探,原生家庭关系分享
		人际吸引	人际吸引的要素、技巧
		人际冲突与转化	人际冲突的意义、起因、转化途径
国际合作	2	三人成众话合作	分工合作
		班级的“灵魂画家”	合作与竞争

2.4 红色心理课程:热情活泼张扬的青春心理辅导系列

在众多色彩中,红色最容易引起人的注意,使人情绪热烈、兴奋、激动^[6]。中学生正处于青春期,其蓬勃的活力和丰富的情绪凸显该阶段的心理特征。红色心理课程主要包括青春期心理辅导和情绪管理两个部分。处于青春发育期的中学生,是人体迅速生长发育的关键时期,由于身心的急剧发展变化,带来了种种发展的可能性和阶段性的心理特征。青春期辅导旨在让学生了解自身身心发育特征、男生女生、青春性心理辅导,学会自我保护^[7-8]。红色的心理课程对学生有一种心理暗示,也具有一定的警示作用,伴随青春期的身体发育,必然带来情绪的多样性,因而情绪管理也是青春期的重要课题,通过对青春期心理辅导、情绪识别、表达和管理以及青春期心理剧表演,舒缓青春期带来的情绪躁动,同时引发学生对青春期异性交往的关注,具体课程活动如表 4 所示。

表 4 红色心理课程:热情活泼张扬的青春心理辅导系列

主题	课时	主要内容	活动干预点
青春期心理辅导	4	我们正青春	青春期的身心特征与表现
		春天花会开	身边的青春榜样
		青春期性心理辅导	青春期性安全教育与心理辅导
		优秀的男生女生	男女生大脑结构差异、异性交往与合作
情绪管理	3	情绪识别与表达	情绪的跨文化特征、情绪识别与表达
		合理情绪 ABC	情绪产生机制,调节方法与策略
		情绪与健康	接纳和适当表达情绪
专题拓展	1	青春期心理剧表演	青春期心理剧舞台表演

2.5 蓝色心理课程:深沉思考严谨的学习心理辅导系列

蓝色常常带给我们清凉的感觉和海阔天空般开放、宁静安详的深远感。作为冷色调,蓝色令人沉静,可以调节人的神经,镇定安神,并使人心胸开阔^[6]。蓝色心理课程包括学习心理辅导和生涯规划辅导,学生学习是中学阶段的重要任务,中学生生涯规划主要目标不仅在于学生的自我探索、生涯平衡、职业规划意识,更重要的是培养他们对学业、生活发展的认知能力,为学生的终身发展奠基^[9-10]。蓝色的色彩语义带给学生沉静感,渗透冷静思考严谨的课堂氛围,学生更加专注活动内容,起到较好的心理辅导效果。见表 5。

表 5 蓝色心理课程:深沉思考严谨的学习心理辅导系列

主题	课时	主要内容	活动干预点
学习心理	4	兴趣金字塔	探索学生学习兴趣
		学习的内在力量	挖掘学习深层内部动机
		学习风格	认识自己的学习风格
		自主学习策略	七项核心学习技术
生涯探索	4	生涯启航	生涯时光列车
		绘出生命的彩虹图	生涯角色与阶段的平衡
		生涯小岛环游	生涯与个人特质
		我的生涯降落伞	能力三核:知识、技能和才干
职业探索	3	我的职业价值观	职业价值观澄清
		我的职业与目标	不同职业生活形态
		向左走,向右走	理想职业与现实的平衡
		生涯行动与决策	高中三年生涯规划

3 中学五彩心理课程实践的思考与感悟

3.1 色彩的心理作用机制

在物理学和生理学方面,红、橙、黄、绿、蓝、紫波长不同,对人的视觉刺激程度各有不同。当人们直

观某种颜色时,大脑神经便会接收色彩放出信号,并将眼前的色彩与过去的视觉经验联系到一起,经过分析、比较、想象、归纳和判断等过程,形成新的身心体验或者新的思想观念,即色彩联想。色彩现象的判断不仅仅通过视觉,还作用于记忆、思维、认知和想象,是全方位的色彩认识过程,如对色彩的冷暖、强弱、轻重、远近、兴奋或者沉静等知觉,有效地运用色彩心理效应可以提升认知效率,增加深刻情绪体验^[4]。

3.2 色彩心理效应提升心理健康教育效果

在中学生心理健康教育课程中加入色彩心理效应,不同色彩的语义功能带给学生不同的心理联想。常见的五种色彩(红、绿、蓝、橙、紫)可以营造适应于心理辅导内容的班级氛围,对心理专题的辅导具有潜意识的渗透作用^[6]。色彩和情感具有天然的联系,不同的色彩给人以不同的心理效应,能引起不同的情感联想,而且色彩的运用与色彩的体验紧密相连。中学生不同于成人,他们天然对色彩鲜明、意义丰富的认知内容产生好奇,五彩心理课程可以激发学生参与心理辅导活动的积极主动性,提高学习效率和活动效果,最大限度发挥色彩的功能,对中学生心理健康教育的开展和实施具有良好的渗透性和适应性。

参考文献:

- [1] 于光,黄丽,葛秋芬.关于颜色的心理学进展[J].社会心理科学,2011(10):1182-1187.
- [2] 侯艳红.色彩信息的心理语义特征及“隐性”的色彩信息对情绪与认知的影响研究[D].西安:中国人民解放军第四军医大学,2007.
- [3] 申继亮,彭华茂.当前学校心理健康教育的困境与出路[J].北京师范大学学报(社会科学版),2002(1):14-20.
- [4] 林崇德.积极而科学地开展心理健康教育[J].北京师范大学学报(社会科学版),2003(1):34-35.
- [5] 朱慧,黄志刚.基于心理测试系统的色彩心理初探[J].印刷世界,2006(5):19-20.
- [6] 朱学敏,肖聪阁.浅议色彩的心理效应[J].科教文汇,2009(3):239.
- [7] 叶一舵.我国大陆学校心理健康教育二十年[J].福建师范大学学报(社会科学版),2008(6):148-155.
- [8] 王书荃.学校心理健康教育十年研究回顾与思考[J].中国教育月刊,2007(8):57-59.
- [9] 林崇德,辛涛,邹泓.学校心理学[M].北京:人民教育出版社,2005.
- [10] 江光荣,任志洪.基于CIPP模式的学校心理健康教育评价指标构建[J].教育研究与实验,2011(4):82-87.

(责任校对 游星雅)