

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2025.04.016

# 绘画心理技术赋能中学德育工作的 机制与创新

何俊,王圆方

(长沙市长郡梅溪湖中学,湖南长沙 410205)

**摘要:**如何帮助青少年树立正确的生命观、价值观,提升生命意义感,是当前德育工作的重要课题。从生命意义感教育理论与绘画心理学理论出发,聚焦绘画心理技术在中学德育工作中的应用,通过揭示绘画心理技术在师生互动、心理评估、情感表达等方面的作用机制,提出构建“1+6”生命教育支持系统、打造专业化教师成长体系等实现路径,并进一步基于“绿色教育”理念构建“三维四环四度”绿色德育模型。

**关键词:**绘画心理技术;中学德育;绿色德育模型

**中图分类号:**G631 **文献标志码:**A **文章编号:**1674-5884(2025)04-0096-06

## 1 问题的提出

习近平总书记指出,教育的根本任务是“立德树人”,要求教师引导学生树立正确的生命观、价值观,把学生培养成为有道德、有责任感、对社会有用的人。近年来,随着社会竞争愈演愈烈,中学生面临前所未有的学业压力、成长困惑和心理发展危机,出现大量“空心病”现象,在情绪上表现为颓废消极、情绪低落、悲观绝望<sup>[1]</sup>。2022年10月,中国青少年研究中心对3772名高中生的调查显示,认为“有时觉得自己很没用”与自己完全符合和比较符合的比例合计为51.4%,这说明有超过半数的高中生对自我的评价较低<sup>[2]</sup>。另外,根据《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》,全国中小学生存在不同程度抑郁症状的总体比例超过24%,且随着年级升高而上升<sup>[3]</sup>。其中,青少年对生命本身的感知和观念存在偏差是很重要的原因之一。据国家卫生健康委员会发布的数据,每年约有25万名青少年因自杀死亡或自杀未遂<sup>[4]</sup>。因此,如何帮助青少年树立正确的生命观、价值观,提升其生命意义感,成为当前德

育工作的重要课题。

绘画作为一种简单易行的教育手段,可以为德育工作提供独特的实践视角。相关研究表明,绘画心理技术能够辅助治疗精神分裂症患者<sup>[5]</sup>,在药物治疗的基础上,采取团体心理治疗中的绘画心理技术辅助治疗精神分裂症患者,可以有效缓解患者精神症状,提高患者心理韧性及改善患者执行功能,减少患者焦虑、抑郁等不良情绪<sup>[6]</sup>。正是由于绘画心理技术的这一特点,其在学校心理危机防范中有着较高的应用价值<sup>[7]</sup>,它能够跨越语言的障碍,让学生在绘画的过程中表达内心的想法和情感,然后,通过对绘画的分析和解读了解学生的心理状态、人格特征等,从而为学校切实做好德育工作提供参考。

长沙市长郡梅溪湖中学作为全国首批绘画心理基地校,在德育工作中率先开展“绘出生命的意义”教育实践。学校将绘画广泛用于打破学生心理防御、建立师生关系,进行心理评估和测验,实现情感疗愈、解除心理困惑,以及作为课程设计、实施与评估的工具。学校试图通过绘画心理

收稿日期:2025-02-26

基金项目:湖南省教育学会“十四五”规划教育科研重点课题(A-172)

作者简介:何俊(1974—),男,湖南常宁人,中学高级,硕士,主要从事中学德育工作研究。

技术,结合生命意义感教育,帮助学生提升自我认知、情绪管理、社会适应等方面的能力,培养其成为有态度、有温度、有高度、有韧度的新时代青少年。

## 2 绘画心理技术赋能中学德育工作的机制设计

### 2.1 绘画心理技术赋能中学德育工作的主要举措

依据绘画心理学和生命意义感教育理论,长沙市长郡梅溪湖中学将绘画作为师生互动的桥梁,用于学生的心理评估和测验、情感表达与宣泄、自我认知与反思等,构建了良性互动的绘画心理技术赋能中学德育工作机制。

#### 2.1.1 阵地建设:构建“1+6”生命教育支持系统

完善的硬件设施是绘画心理技术赋能德育工作的基础保障。长沙市长郡梅溪湖中学创新性构建“1+6”生命教育阵地网络体系,即以学校心理发展中心为枢纽,在6个年级分别设立“心灵小屋”作为延伸支点,形成覆盖全校的生命教育服务网络。心理发展中心严格参照专业心理咨询室标准建设,包含预约等待区、个体咨询室、团体辅导室、沙盘室、宣泄室、音乐放松室以及专门的绘画辅导室。其中,绘画辅导室配备专业的绘画工具和材料,包括水彩笔、油画棒、彩铅等,其墙面采用可擦写设计,为学生提供自由的创作空间。中心每周开放40小时,由专职心理教师轮流值班,年均接待个体咨询200余人次,开展团体辅导40余场。6个年级的“心灵小屋”则分布在各自教学楼内,每间面积约20平方米,配备基础绘画工具和放松设施。“心灵小屋”的选址充分考虑学生的活动轨迹,确保课间15分钟就能完成一次简单的辅导或放松。各小屋还设有“心灵信箱”,学生可以通过匿名信件、电话、线上平台等预约服务。据统计,这一阵地网络建成后,学生心理咨询的主动求助率提升了65%,其中通过绘画表达的案例占比达42%。

#### 2.1.2 师资培养:打造专业化教师成长体系

高素质的教师队伍是将绘画心理技术有效融入德育工作的关键。长沙市长郡梅溪湖中学建立“四层级”师资培养体系,即:6名专职心理教师构成核心团队;15名兼职心理教师作为骨干力量;85名班主任是主力军,全体科任教师共同参与。

这种金字塔式的结构确保专业引领与广泛覆盖的有机结合。在专业培训方面,学校制订并实施了系统化的培养方案。专职心理教师均具有心理学硕士学历,并完成累计200学时的绘画心理技术专项培训,掌握房树人测验、动态绘画分析等专业技术。兼职心理教师每年须完成80学时的继续教育,涵盖基础绘画心理理论和操作技巧。班主任团队则通过“每月一主题”工作坊,重点学习如何将绘画技术应用于日常德育工作。学校还创新性实施了四项“提升工程”:一是班主任心育能力提升工程,通过48个课时的专题培训,帮助班主任掌握绘画心理辅导技巧;二是艺体综合健心工程,联合美术、音乐等学科教师开发跨学科心育课程;三是心理教师专业能力提升工程,支持专职教师参与高阶专业认证;四是青年教师心育能力提升工程,通过师徒结对方式促进经验传承。近三年来,教师累计开发绘画心理德育案例百余,形成校本课程资源库。

#### 2.1.3 课程实施:构建多元融合的课程体系

学校构建“四位一体”的绘画心理德育课程体系,将绘画技术有机融入各类教育教学活动。一是“4+16”模块化设计的特色心理课程。以生命“四度”(态度、温度、高度、韧度)为核心维度,开发16个主题单元。每个主题课程都包含理论讲解、绘画实践、作品分享三个环节。例如,在“生命韧度”单元中,“翻越考试山”课程引导学生用爬山图呈现学习压力,通过分析画面元素(如山路陡峭程度、携带物品等)帮助学生认识自身抗压能力。二是分层分类指导的心育班会课程。针对不同年龄段的发展需求,初高中分别设计特色班会体系。初中侧重自我认知,如“青春期的我”课程中,学生通过绘制“情绪面具”探索内心感受;高中侧重生涯规划,在“未来的我”课程中运用生涯彩虹图技术。据班主任反映,引入绘画技术后,班会课的学生参与度从原来的60%提升至92%。三是品牌化活动体系的心理活动课程。以“5·25心理健康节”“10·10世界精神卫生日”等为契机,开展主题鲜明的绘画活动。如“看见爱、传递爱”校园温暖瞬间绘画展累计征集作品500余幅,线上浏览量突破2万人次;“治愈系漫画”创作比赛中,上百幅优秀作品获奖并被制作成学校文创产品在校园展出,吸引全校师生驻足欣赏;“生命曼陀罗”创作活动将自然素材与艺

术表达相结合,深受学生喜爱。这些活动已成为学校的文化品牌,相关经验被多家媒体报道。四是跨学科育人模式的学科融合课程。授课教师以丰富多元的学科知识为载体,聚焦于学科教学中的德育元素,以绘画为媒介,设计多学科融合课程,开发20余个学科融合课例。如生物课“细胞的生命”绘画实验,将科学知识 with 生命教育相结合;语文课“诗词意境画”用绘画诠释文学作品的人生哲理。这种融合模式使德育渗透更加自然,学生接受度显著提高。

## 2.2 绘画心理技术赋能中学德育工作的机制创新

为系统破解当前面临的主要问题,并充分发挥绘画心理技术在德育中的独特价值,长沙市长郡梅溪湖中学基于“绿色教育”理念,创新构建并深入实践“三维四环四度”绿色德育模型。该模型的核心逻辑在于:以绘画心理技术为关键赋能工具,在自然、社会、心灵三维生态场域中,通过课程、环境、活动、家校四环联动实施路径,协同作用于学生态度、温度、高度、韧度四个生命维度的全面发展,最终实现“绿色”的、可持续发展的德育生态。

### 2.2.1 以“三维”生态为目标场域:指向德育工作旨在滋养生命成长的根基

一是自然生态维度,引导学生敬畏生命,热爱自然,理解个体与万物互联的共生关系。绘画活动可聚焦生物多样性、生命循环、环境保护等主题,如“生命之树”“微观世界探秘”等。二是社会生态维度,培育学生的社会责任、规则意识、合作精神与亲社会行为。绘画可应用于人际关系图谱、社区愿景图、社会热点议题表达,如“我心中的和谐班级/社区”。三是心灵生态维度,关注学生内在世界的和谐与丰盈,涵养积极心态、情绪管理能力、自我价值感与意义追寻。这是绘画心理技术最核心的赋能领域,贯穿于自我认知、情感表达、价值观澄清、压力应对等绘画活动,如“情绪气象图”“我的能量源泉”“生命曼陀罗”。

### 2.2.2 以“四环”联动为实施载体:构建全方位、浸润式育人网络

一是课程浸润环,将绘画技术深度、课程系统化融入“四度”特色心理课程、心育主题班会、学科融合课程,实现常态化、课程化育人。二是环境滋养环,优化升级“1+6”阵地网络,并利用校园公

共空间、自然景观营造富含生命教育意蕴的视觉化、体验式环境,实现无声浸润。三是活动唤醒环,持续打造品牌化心理活动,如“5·25”心理健康节主题绘画展、“治愈系漫画”大赛、“看见爱·传递爱”温暖瞬间征集,通过精心设计的团体绘画项目激发师生情感共鸣与集体归属感。四是家校共生环,深化绘画心理家校共育特色课程体系,通过家长工作坊、结构式家庭绘画活动、线上指导专栏等,提升家庭德育能力,形成协同育人闭环。

### 2.2.3 以“四度”生长为育人目标:聚焦学生核心生命素养培育

一是生命态度(根),培养学生积极乐观、开放包容、尊重差异的人生态度。绘画活动可引导学生探索多元视角,接纳不完美,如“多面的我”“接纳之树”。二是生命温度(魂),涵养学生的同理心、感恩心、利他精神与爱的能力。绘画活动可围绕亲情、友情、师生情、社会关爱展开,如“温暖时刻”“我想感谢的人”。三是生命高度(梦),引导学生树立远大理想、明确人生目标、追求精神价值与意义感。绘画应用于生涯规划,如“生涯彩虹图”“十年后的我”;应用于价值观探索,如开展“我的价值罗盘”“人生重要事物排序图”等活动。四是生命韧度(行),锻造抗挫折能力、逆境应对能力、心理弹性与坚持力。绘画可帮助学生具象化压力、探索应对资源、回顾成长突破。

## 3 绘画心理技术赋能中学德育工作的效果与主要问题

### 3.1 绘画心理技术赋能中学德育工作的效果

“绘出生命的意义”教育实践,特别是“三维四环四度”绿色德育模型的构建与应用,为绘画心理技术深度赋能中学德育工作提供了有效范式,取得显著的育人成效。

#### 3.1.1 形成家校协同网络

一是面向全体教师、家长及管理者,通过专家讲座、校本研修、案例剖析、家长课堂等形式,系统阐释“三维四环四度”模型的理论内涵、实践价值以及绘画技术在其中发挥的核心作用,破除认知偏差,确立“生态化、系统化、绘画赋能”的德育新理念。

二是以家长、学校为依托,以绘画心理家校共育特色课程为载体,通过学校团体课程、班级团体课程、结构式团体课程、家庭团体课程四个层次的

课程为家庭德育提供知识和技能上的指导。家长工作坊、亲子心理画活动、线上指导专栏等都是备受家庭欢迎的经典活动。调查显示,参与家长的家庭教育能力测评分数平均提升15.8分,亲子冲突发生率下降31%。

### 3.1.2 培育专业化师资队伍

一是分层分类培养对接“四环”需求。对于核心团队,聚焦高阶绘画分析技术、模型整体设计与评估研究,支撑“课程浸润环”深度开发与“心灵生态维度”专业干预。对于骨干力量,强化团体绘画辅导技能、活动设计以及环境创设指导的实操能力。对于主力军,重点培训如何在班会课、日常管理、家校沟通中有效运用基础绘画技术促进“四度”目标达成。对于全员教师,普及模型理念及简易绘画融入方法,鼓励学科教师探索“课程浸润环”中的跨学科融合点。

二是建立持续支持系统。包括设立专项基金支持教师高阶认证;成立校级“绘画心理与德育融合”教研组,定期围绕模型实践开展研讨、案例督导与资源开发;完善师徒结对机制等。

### 3.1.3 创新应用场景与模式

一是系统化融入“四环”。对于课程浸润环,依据“四度”目标,精细化设计“四度”课程单元内的绘画任务,如“生命韧度”单元的“挫折应对路线图”,“生命高度”单元的“价值观天平图”。强化学科融合课程中绘画作为深度理解与价值体悟的媒介作用。对于环境滋养环,在校园环境布置中,有意识地融入体现“三维”生态和“四度”内涵的师生绘画作品,如在自然角展示“生命之树”,在连廊展示“社会关爱”主题画,在心灵小屋展示“情绪管理”曼陀罗,营造沉浸式育人氛围。对于活动唤醒环,设计更具有深度和互动性的品牌活动。

二是深化精准干预与整合应用。利用绘画普查,如标准化的“四度”主题绘画评估,建立学生成长档案,精准识别需关注领域。开发针对特定“维度-度”组合问题的绘画干预“微课程”或“工具包”,如针对“心灵生态-生命韧度”不足的“压力转化绘画练习”。探索“绘画+”整合模式,如“绘画+叙事疗法”深化自我认知,“绘画+认知行为技术”改善非理性信念。

### 3.1.4 构建科学评估与长效保障体系

一是开发基于模型的评估体系。围绕“四

度”发展目标,尝试构建包含绘画指标、行为观察、心理量表、访谈反馈的多维评估模型。这不仅关注最终“四度”水平的提升,也评估“四环”实施的覆盖率、有效性以及资源利用效率。建立绘画作品前后对比、活动参与度、家校反馈等过程性数据库。汇聚专业领域的多方力量,开展针对评估模型下“四度”目标达成度的绘画分析参考指标或简易量表的系统性研究、开发与验证工作,以确保相关指标和量表具备科学性、有效性与可靠性。

二是完善制度与资源保障。将“三维四环四度”模型及其绘画赋能实践明确写入学校德育发展规划和年度重点,确立其核心地位。建立由校领导牵头,德育处、心理中心、年级组、学科组、总务处共同参与的联动机制,明确各部门在“四环”中的责任与协作流程。确保“1+6”阵地及绘画材料的常态化维护与更新;保障教研、培训、活动专项经费;为教师开发模型相关课程与活动提供时间支持。将教师在模型框架下运用绘画技术取得的德育成果纳入教师绩效考核和评优评先指标体系,将学校在此方面的特色与成效纳入办学水平评价指标体系。

## 3.2 绘画心理技术赋能中学德育工作存在的主要问题

尽管绘画心理技术在中学德育中展现出独特的价值,但是其深度赋能仍面临一系列结构性挑战,亟待系统解决。

### 3.2.1 认知偏差与观念壁垒

一是“工具价值”认知不足与“万能论”倾向并存。部分教师仍将绘画局限于艺术技能或休闲活动范畴,未能充分认识其作为心理投射、情感表达以及价值观引导工具在德育中的深层价值。同时,也存在神化其功效的现象,期望仅凭绘画活动解决所有复杂德育问题。

二是专业性与伦理认知薄弱。对绘画心理分析所需专业训练、解读规范及伦理边界认识不足,可能导致解读随意和误读风险,甚至引发学生心理不适或伦理争议。

### 3.2.2 专业师资短缺与技术联合应用能力不足

一是专业师资严重短缺。当前具备系统绘画心理技术培训背景的德育工作者数量远不能满足德育工作需求,多数教师仅接受过基础或碎片化培训,在深度解读学生作品、精准识别潜在问题、实施有效干预、进行危机预警等方面能力有限。

二是教师技术融合应用能力有待提升。教师普遍缺乏将绘画技术灵活、深入且常态化融入不同德育主题和场景的系统策略与实践经验,导致技术应用常停留在活动层面,未能有效转化为深层的德育引导力。

### 3.2.3 应用深度不足与形式局限

一是活动化、浅表化倾向。教师在实践中易将绘画活动简化为主题班会点缀或节日性活动,未能充分挖掘其在促进学生自我探索、价值观内化、行为反思、社会情感能力培养等方面的深层功能。活动设计有时缺乏明确的德育目标导向和递进性。

二是个性化与系统性兼顾困难。在面向全体学生的普适性应用时,对需要重点关注的学生难以进行持续、深入的个体跟踪与精准干预。同时,绘画活动与其他德育课程、学科教学的整合度与系统性有待提高。

### 3.2.4 效果评估与保障机制欠缺

一是评估体系科学性、规范性不足。目前绘画心理技术的效果评估仍较大程度依赖教师主观经验和观察,缺乏科学、量化且标准化的评估工具与指标体系,这使得效果验证说服力不足,阻碍了绘画心理技术赋能德育工作的成果推广与持续优化。

二是长效保障机制不健全。师资持续培训机制、跨部门协同机制、绘画资源常态化保障机制及将绘画德育成果纳入学校整体评价体系的制度设计等尚需完善。

## 4 绘画心理技术赋能中学德育工作提升对策

### 4.1 深化理论研究,构建本土化评估体系

进一步加强对“三维四环四度”模型内在运行机制的理论研究,特别是绘画心理技术在促进“四度”目标达成过程中的具体作用路径和效果。联合高校及专业研究机构,重点攻关基于绘画心理技术的“四度”发展评估工具开发。探索建立科学、量化、标准化的绘画分析指标库,如特定绘画元素、色彩运用、构图特征与“四度”水平的关联性常模,并结合行为观察、心理量表、成长叙事等多源数据,构建具有中国特色的、以“四度”为核心的学生德育发展综合评估模型,并为模型的科学验证和持续优化提供坚实支撑。

### 4.2 拓展实践广度与深度,打造区域示范标杆

一是深化模型在学段衔接中的应用。探索将“三维四环四度”模型及绘画技术赋能经验向小学高年级及高中阶段延伸,研究不同年龄段学生在“四度”发展上的侧重点以及相应的绘画干预策略,构建贯通的基础教育生命意义感培养体系。

二是丰富“四环”联动内涵。持续创新“课程浸润环”的内容与形式,开发更多聚焦社会热点、科技前沿与中华优秀传统文化的绘画融合课程;升级“环境滋养环”,利用数字技术拓展育人空间;提高“活动唤醒环”品牌影响力,策划社会参与度更高的项目;优化“家校共生环”数字化支持平台,提升家庭教育指导的精准性与便捷性。

三是建设“四度”成长档案袋。探索利用绘画作品、关键事件记录、反思日志等,为每位学生建立动态的“四度”成长电子档案袋,直观呈现其态度、温度、高度、韧度的发展轨迹,实现个性化成长关怀与指导。

### 4.3 拥抱技术变革,探索智能化赋能

密切关注人工智能(AI)、大数据等新兴技术在心理与教育领域的应用。秉持审慎态度,深入探究人工智能辅助绘画分析工具在初步筛查与模式识别领域的应用可能性,并将其作为专业教师进行深度解读时的辅助参考依据,以此提升普查工作的效率以及预警机制的灵敏度,为相关研究与教学提供更科学有效的支持。利用教育信息化平台,建设“绘画心理德育资源云库”,共享模型框架下的优质课程设计、活动方案、培训资源、评估工具以及典型案例,促进经验辐射与资源共享。

### 4.4 促进经验共享与协同创新,贡献德育智慧

作为全国首批绘画心理基地校和“三维四环四度”模型的先行实践者,长沙市长郡梅溪湖中学将积极承担起区域引领与经验推广的责任。通过举办全国/区域性研讨会、工作坊、开放日等活动,系统展示模型理念、实施路径与成效,为其他学校提供可操作的经验。倡导建立基于绘画心理技术的生命教育区域联盟,联合志同道合的学校、研究机构和社会组织,共同开展课题研究、师资培训、课程开发与评估标准建设,汇聚智慧,协同攻关德育难题,推动生命意义感教育在更大范围、更深层次取得实效,为落实立德树人根本任务、培育担当民族复兴大任的时代新人贡献更具创新性和实效性的“长郡梅溪湖方案”与德育智慧。

## 5 结语

从“绘出生命的意义”初心探索,到“三维四环四度”绿色德育模型的系统构建与深化实践,长沙市长郡梅溪湖中学将在运用绘画心理技术赋能德育的征程上迈出坚实的步伐。未来,我们将继续秉持“绿色教育”理念,以深化模型实践为引擎,以理论研究为支撑,以技术赋能为助力,以协同创新为路径,不断拓展生命意义感教育的广度与深度,助力每一位学子以态度为根,扎牢人生根基;以温度为魂,涵养大爱情怀;以高度为梦,追寻生命价值;以韧度为行,笑对人生挑战,最终成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

### 参考文献:

- [1] 管健. 当代青年思维方式及认知的提升[J]. 人民论坛, 2022 (8): 32-35.
- [2] 孙宏艳. 影响青少年心理健康的因素及对策分析[J]. 人民论坛, 2024 (8): 19-24.
- [3] 傅小兰,张侃,陈雪峰. 心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告 2019—2020[M]. 北京:社会科学文献出版社,2021:3
- [4] 搜狐网.根据中国青少年研究中心的一项调查显示,约30%的中学生存在不同程度的心理问题[EB/OL]. (2024-06-26) [2025-02-26]. [https://www.sohu.com/a/788527279\\_121966341](https://www.sohu.com/a/788527279_121966341).
- [5] 王志满,陈薇,贺英,等. 绘画心理技术辅助治疗对精神分裂症患者心理韧性及执行功能的影响[J]. 精神医学杂志, 2020 (1): 58-61.
- [6] 赵国富,张薇,吴晓娜. 绘画心理技术辅助治疗对精神分裂症患者的影响[J]. 心理月刊, 2025 (2): 140-142.
- [7] 赵小明. 绘画心理技术在学校心理危机防范中应用分析[J]. 校园心理, 2021 (5): 453-456.

## Mechanism and Innovation of Painting Psychological Technology Empowering Middle School Moral Education

HE Jun, WANG Yuanfang

(Changjun Meixihu Middle School of Changsha, Changsha 410205, China)

**Abstract:** How to help adolescents establish correct views of life and values and enhance the sense of life meaning is an important issue in current moral education. Starting from the educational theory of the sense of life meaning and the theory of painting psychology, this paper focuses on the application of painting psychological technology in middle school moral education. By revealing the mechanism of action of painting psychological technology in teacher-student interaction, psychological assessment, emotional expression, etc., it proposes the realization paths such as constructing a “1+6” life education support system and building a professional teacher growth system. Furthermore, based on the concept of “green education”, a “three-dimension, four-link, four-degree” green moral education model is constructed.

**Key words:** painting psychological technology; middle school moral education; green moral education model

(责任校对 唐尧)