

# 表达性艺术心理辅导对高一学生生涯发展的 干预研究

——以重庆市巴南中学校为例

罗文建, 蒋灵璇, 叶静雯

重庆市巴南中学, 重庆

Email: 284281440@qq.com

收稿日期: 2021年7月16日; 录用日期: 2021年8月31日; 发布日期: 2021年9月10日

## 摘要

本研究以重庆市巴南中学校高一学生为研究对象, 调查了其生涯发展水平、表达性艺术心理辅导对其生涯发展的干预效果及表达性艺术心理辅导对生涯发展的作用因子。研究结果显示: 1) 高一学生生涯发展较低, 其生涯发展水平在性别、户籍所在地等人口学变量上差异显著, 在是否是独生子女和父母文化水平上差异未达到显著水平; 2) 表达性艺术心理辅导对提高学生生涯发展水平效果显著。

## 关键词

表达性艺术心理辅导, 生涯发展, 高一学生

# The Intervention Study on the Effect of Expressive Art Psychological Counseling on the Career Development of Senior One Students

—A Study of Banan Middle School in Chongqing

Wenjian Luo, Lingxuan Jiang, Jingwen Ye

Chongqing Banan Middle School, Chongqing

Email: 284281440@qq.com

Received: Jul. 16<sup>th</sup>, 2021; accepted: Aug. 31<sup>st</sup>, 2021; published: Sep. 10<sup>th</sup>, 2021

---

## Abstract

This research takes the senior one students of Banan Middle School in Chongqing City as the research object, and investigates their career development, the intervention effect of expressive art psychological counseling on their career development and the effect factors of expressive art psychological counseling on career development. The research results show that: 1) The career development of research object is low, and their career development level is significantly different in demographic variables such as gender and household registration location. The difference in whether they are an only child and the education level of their parents does not reach a significant level; 2) Expressive art psychological counseling has a significant effect on improving the level of students' career development.

## Keywords

Expressive Art Psychological Counseling, Career Development, Senior Students

---

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 问题提出

高中阶段是学生人生观、世界观、价值观形成的关键时期，也是他们选择未来人生方向和绘制幸福人生画卷的关键时期。高中三年的主要任务是自我发现、自我规划和选择方向。

当前，随着高考综合改革的稳步推进，学生有了更多的自主选择权——选科走班、综合评价、多元录取。但处于青春期的高中生，他们对自己、社会等方面了解不全面，这些选择常常让他们感到迷茫和无措。同时，受其思维等心理发展水平限制，他们缺乏正确选择的能力。这些困扰影响学生身心健康及长远发展。所以，如何让学生结合时代的需求，根据自身的兴趣、人格特点、能力、价值观等正确选择、科学地规划人生是高中教育(特别是生涯规划教育)重要任务和关键内容之一。

近几年，很多学校已开始尝试开展生涯辅导。其中，大部分学校的辅导方式主要以课堂讲授为主，学生没有深入的体验和感受，效果不尽如意。表达性艺术心理辅导是把表达性艺术形式运用在心理辅导中，引导学生通过口语表达、非口语表达(诸如行动肢体及艺术创作)，协助个人进行探索与自我成长。透过绘画、音乐冥想、艺术涂鸦与创作、身体雕塑、演剧等过程来体验自己的生命故事和成长经历，思考生涯过程，是一个从抽象概念转化到生活具象的过程。其辅导目的是用到学生在艺术创作中达到沟通、心理宣泄、自我探索、发现成长、规划生涯的效果。该方法能引导学生深入体验和感受，在活动中认识和规划自我。这符合舒伯的生涯发展理论中“青少年需要通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会，对自我能力及角色等作了一番探索”的思想。

综上，本研究通过表达性艺术心理辅导的方式对学生进行生涯辅导。以期在丰富生涯规划相关研究的同时，引导高中生将自我健康成长、能力发展、大学专业选择与未来的职业规划进行有效整合，从而科学地规划人生，实现自身的幸福发展。

## 2. 研究对象及工具

### 2.1. 研究对象

本研究采取整群抽样的方式,在高一开学初期,以班级为单位,对重庆市巴南中学校高 2023 级(2023 年毕业)全体学生开展生涯规划能力问卷调查。本次测评实发 685 份问卷,收回 682 份,有效问卷 680 份,有效率 99.27%。其中男生 316 人(46.47%),女生 364 人(53.53%)。

2020~2021 学年,研究者通过 20 次(每周一次,每次 40 分钟)的表达性艺术心理辅导对被试进行干预。干预完成后,被试完成后测问卷。本次测评实发 685 份问卷,收回 680 份,有效问卷 674 份,有效率 98.39%。被试男生 313 人(46.44%),女生 361 人(53.56%)。

### 2.2. 研究工具

#### 高中生生涯发展问卷

采用由张英萍(2006)修订的《生涯发展量表》。修订后量表适合我国大陆地区高中生使用(张英萍,2006)。该量表包括生涯感受、生涯信念、生涯探索和生涯计划四个分量表,并可进一步构成生涯态度和涯行动两个层面。其中生涯探索分量表只选取探索频率维度,其余 3 个分量表采用 5 点计分,量表得分越高代表其生涯发展越成熟。总量表的  $\alpha$  系数为 0.93,各分量表的  $\alpha$  系数分别为 0.88、0.87、0.86、0.87。

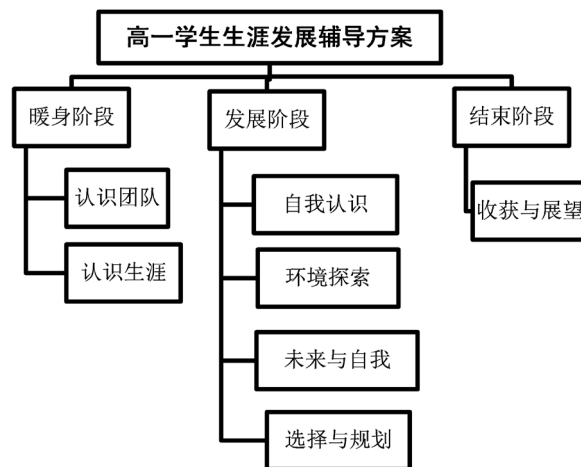
### 2.3. 统计分析方法

使用 SPSS 21.0,对被试的生涯发展水平进行描述性统计,及对被试在辅导前后生涯发展水平的得分分别进行平均数差异检验和方差分析。

## 3. 高一学生生涯发展表达性艺术心理辅导方案

### 3.1. 辅导方案的基本结构

本研究对被试采用团体表达性艺术心理辅导的方式,借助每周 1 次(每次 40 分钟)的生涯规划课对被试进行 20 次干预,其基本结构如图 1:



**Figure 1.** The structure diagram of the expressive art psychological counseling program

**图 1.** 表达性艺术心理辅导方案结构图

### 3.2. 辅导方案具体内容

如上辅导方案结构图，本研究方案分为暖身、发展和结束三个阶段。暖身阶段分为认识团队和认识生涯两个主题。发展阶段分为自我认识、环境探索、未来与自我连接、选择与规划 4 个主题。结束阶段包括收获与展望 1 个主题。具体内容如表 1:

**Table 1.** List of expressive art psychological counseling programs

**表 1.** 表达性艺术心理辅导方案一览表

阶段	主题	内容	次数	目标和方法
暖身	认识团队	很高兴认识你	1	目标：引导学生互相认识、为团队暖身。 方法：舞动、戏剧和社会计量等
	认识生涯	你好，生涯	1	目标：引导学生认识规划的重要性。 方法：绘画、个案分享、雕塑等
		兴趣大 pk	1	目标：引导学生探索和升华兴趣。 方法：角色扮演、绘画
		我的 MBTI	2	目标：利用 MBTI 引导学生探索自己的性格特征。 方法：社会计量中的光谱测量。
发展	自我认识	气质和我	1	目标：引导学生探索自己的气质类型及优势。 方法：社会剧和绘画。
		我能行	2	目标：引导学生探索自己的优势能力和潜能。 方法：音乐、戏剧、沙盘等。
		什么对我最重要	2	目标：引导学生探索和丰富自我价值观。 方法：绘画、剪贴、角色扮演等
		职业世界	2	目标：引导学生认识当前职业及其发展趋势。 方法：社会剧、绘画、舞动等
	环境探索	与未来对话	2	目标：引导学生探索未来的可能，树立将变化看成规划中的一部分的意识，并善于发现资源。 方法：心理剧(未来景)、绘画、音乐、辩论等
		30 岁的我	1	目标：引导学生畅想 30 岁的自己，澄清自己的期待。 方法：角色扮演、绘画、沙盘等。
	未来与现在	理想照旧现实	2	目标：引导学生探索理想与现实的关系，结合自身情况制定现阶段成长计划。 方法：绘画、戏剧、音乐等
		选择与规划	选择与努力一样重要	2
结束	带着梦想前行	收获与展望	1	目标：引导学生回顾收获、带着收获走向理想。 方法：绘画、心理剧等。

## 4. 研究结果

### 4.1. 高一学生生涯发展水平

从表 2 可知，高一学生生涯发展平均分为 95.91，在生涯感受、生涯信念、生涯探索和生涯计划四个维度的平均分分别为 24.34、19.83、26.89、24.55。这说明高一学生在生涯发展水平较低。

**Table 2.** Descriptive statistics of various dimensions of the career development questionnaire for senior students  
**表 2.** 高一学生生涯发展问卷及各维度的描述性统计

	总量表	生涯感受	生涯信念	生涯探索	生涯计划
<b>M</b>	95.72	24.34	19.89	26.88	24.62
<b>SD</b>	10.96	5.45	4.83	5.67	6.47

#### 4.2. 高一学生生涯发展水平在人口学变量上的差异

如表 3 和表 4 所示, 高一学生生涯发展水平在性别、户籍所在地等人口学变量上差异显著, 在是否是独生子女和父母文化水平上差异未达到显著水平。

**Table 3.** The results of independent sample T test on the demographic variables of the career development of senior students  
**表 3.** 高一学生生涯发展水平在人口学变量上的独立样本 T 检验结果

人口学变量		M	SD	T 值	P 值
性别	男	93.30	11.39	-4.34	0.00
	女	97.52	10.12		
是否独生子女	是	95.56	10.97	-0.06	0.951
	否	95.62	10.84		
户籍所在地	城镇	97.04	11.50	2.91	0.004
	农村	94.19	10.09		

**Table 4.** The F-test results of senior students' career development level in the education level of their parents  
**表 4.** 高一学生生涯发展水平在父母文化程度上的 F 检验结果

父母文化程度	M ± SD	F 值	P 值	
父亲	本科及以上	96.65 ± 10.83	0.635	0.593
	高中	95.00 ± 11.78		
	初中	96.06 ± 10.58		
	小学	94.42 ± 9.72		
母亲	本科及以上	97.93 ± 9.24	0.568	0.636
	高中	95.09 ± 12.19		
	初中	95.55 ± 10.77		
	小学	95.87 ± 9.57		

#### 4.3. 表达性艺术心理辅导对高一学生生涯发展的干预效果

如表 5 所示, 与干预前数据相比, 通过表达性艺术系列心理辅导干预后, 高一学生在量表总分和生涯感受、生涯信念、生涯探索、生涯计划等维度上差异显著。这说明, 表达性艺术心理辅导对提高高一学生生涯发展水平效果良好。

**Table 5.** Paired-sample T-test results of senior students' career development level before and after intervention  
**表 5.** 干预前后高一学生生涯发展水平的配对样本 T 检验

维度		M ± SD	T 值	P 值
生涯感受	干预前	24.34 ± 5.45	-10.36	0.000
	干预后	27.75 ± 4.89		
生涯信念	干预前	19.89 ± 4.83	-40.03	0.000
	干预后	32.36 ± 4.38		
生涯探索	干预前	26.88 ± 5.67	-6.36	0.000
	干预后	28.86 ± 4.05		
生涯计划	干预前	24.62 ± 6.47	2.47	0.014
	干预后	25.82 ± 2.66		
总量表	干预前	95.72 ± 10.96	17.13	0.000
	干预后	105.84 ± 6.76		

## 5. 讨论

### 5.1. 高一学生生涯发展水平

张英萍(2006)和王瑜(2011)的研究表明我国高中生生涯发展水平总体不高。本研究也得出相同结论。高一学生生涯发展水平不高可能有如下原因:

1) 社会因素。在我国,由于高考改革,学生(特别是中学生)生涯发展指导才越来越被重视。生涯发展指导处于起步阶段,其相关研究和探索较少。中学很少开设生涯规划课。少数开课学校也以大学及专业介绍为主。

2) 家庭因素。大部分家长更重视孩子的学习成绩,认为好的成绩就等于美好的将来。他们往往忽视孩子真正的爱好、特性和潜能,对孩子的学科选择、志愿填报、择业等包办干预。他们没有意识到孩子生涯规划的重要性。

3) 个人因素。高一学生处于青春期,这阶段的主要特点是迷茫、自我认识不清、自我的评价也不客观、缺乏社会实践。加之社会和家庭的影响,学生认为成绩才是最重要的。

李月宁(2016)的研究均认为女生的生涯发展水平要显著高于男生。本研究支持这一结论。可能原因是女生较男生成熟、心思更细腻和敏感,对自己的未来有更多思考和憧憬。

卢淑芳(2012)、李月宁(2016)等研究者认为父母受教育程度不同的高中生在生涯探索、生涯计划及生涯发展总分的得分上呈显著差异。本研究认为父母受教育程度对孩子生涯发展水平无显著影响。得出不同结论的原因可能是,本研究调查的学校为城乡结合地学校,被试父母文化程度为初高中的较多,而大学以上的较少,受周围环境等影响,其思维观点、生活经验和职业经历并未与其他文化程度的家长差异显著,其对孩子生涯发展的影响并未显现。

### 5.2. 表达性艺术心理辅导对高一学生生涯发展的作用因子

表达性艺术心理辅导利用艺术媒介、艺术创作过程和当事人对所创作艺术作品的反应,实现对个人的发展、能力、个性、兴趣以及内心关注点与冲突点的反思的服务(倪婷,胡冰霜,2012)。表达性艺术心理辅导包括:绘画、雕刻、制陶、黏土、拼贴、音乐、舞蹈、诗歌、戏剧等,它提供了非语言的表达和沟通的机会。

本研究结果显示表达性艺术心理辅导对提升学生生涯发展水平有显著效果。这可能有如下原因。

1) 表达性艺术心理辅导提供支持性和容纳性的环境。表达性艺术心理辅导是把表达性艺术形式运用在心理辅导中,引导被辅导者通过口语表达、非口语表达(诸如行动肢体及艺术创作),协助个人进行探索与自我成长。表达性艺术心理辅导让被辅导者身处于一个支持性和容纳性环境中,这样的环境让学生觉得安全和放心,学生更容易把自己的情绪表达出来。所有源于深层情绪的表达性艺术方式都会为自我发现和自我洞悉提供一个媒介,而生涯发展就是从发现自我、探索自我开始。

2) 表达性艺术心理辅导旨在使被辅导者的生活空间得以拓展。表达性艺术心理辅导的最终目的是扩展被辅导者的生活、学习和工作空间,以便他们能拥有一种更符合自己风格、价值观和理想的生活。过自己满意/理想的生活也正是生涯发展的最终目标。

3) 表达性艺术心理辅导多样的形式促使被辅导者人格整合。绘画、雕塑、电影、书法、音乐、舞蹈、戏剧、诗词等都是表达性艺术心理辅导的形式。正如访谈结果所示,形式丰富有趣的表达性艺术心理辅导深受被辅导者的喜爱。形式丰富并不意味着杂乱。在辅导过程中,多样的形式都在传递“表达即治疗”的信号,都是引导被辅导者情绪、认知、身体和社会性的整合。生涯发展就在需要在自我认识的基础上自我整合,在认识社会的过程中搭建自我与社会的桥梁。

表达性艺术心理辅导以上部分优势是传统讲授方法不能达到和超越的。它所创造的安全容纳的空间、丰富的形式、有深度的辅导目标等有效帮助被辅导者提升生涯发展意识、提高生涯发展水平。

## 6. 结论

1) 高一学生生涯发展水平较低。其生涯发展水平在性别和户籍所在地上存在显著差异,女生生涯水平显著高于男生,城镇户口学生显著高于农村户口学生。其生涯发展水平在是否为独生子女和父母文化程度上差异不显著。

2) 表达性艺术心理辅导对提高高一学生生涯发展水平效果显著,其在提升学生生涯感受、生涯信念、生涯探索和生涯计划等维度效果显著。

## 基金项目

重庆市教育科学“十三五”规划2018年度一般课题,课题批准号:2018-12-567。

## 参考文献

- 李月宁(2016). 高中生生涯发展现状及影响因素的调查研究. 硕士论文,杭州:浙江师范大学.
- 卢淑芳(2012). 高中生生涯发展的影响因素及其干预研究. 硕士论文,漳州:漳州师范学院.
- 倪婷,胡冰霜(2012). 近十年艺术治疗在中国的应用情况及发展趋势. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 2(13), 92-96.
- 王瑜(2011). 高中生职业生涯探索及其相关研究. 硕士论文,开封:河南大学.
- 张英萍(2006). 焦点解决取向生涯团体辅导对职高生生涯成熟及生涯自我效能的影响研究. 硕士论文,杭州:浙江师范大学.