

流体画在大学生团体心理辅导中的应用

郝一丹

华北电力大学学生处, 北京

收稿日期: 2023年12月8日; 录用日期: 2024年4月11日; 发布日期: 2024年4月23日

摘要

在大学生团体心理辅导中, 创新性地融入流体画这一特殊的艺术表达形式, 借助其自由的创作方式及瑰丽的视觉效果, 增强活动的体验效果。同时, 团体营造安全、包容的空间, 帮助学生获得归宿感, 加深自我认识。本文呈现流体画团体心理辅导活动设计的详细方案, 以期为高校开展学生心理团体活动提供参考。

关键词

流体画, 表达性艺术治疗, 团体心理辅导

The Application of Fluid Painting in Group Psychological Counseling for College Students

Yidan Hao

Student Affairs Office, North China Electric Power University, Beijing

Received: Dec. 8th, 2023; accepted: Apr. 11th, 2024; published: Apr. 23rd, 2024

Abstract

In group psychological counseling for college students, innovative integration of fluid painting as a special form of artistic expression, with its free creative methods and magnificent visual effects, enhances the experiential effect of the activity. At the same time, the group creates a safe and inclusive space to help students gain a sense of belonging and deepen their self-awareness. This article presents a detailed plan of fluid painting group psychological counseling activities, in order to provide reference to carry out college students' psychological group activities.

Keywords

Fluid Painting, Expressive Art Therapy, Group Psychological Counseling

Copyright © 2024 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. 团体心理辅导

团体心理辅导,是指在团体情境中,带领者引导团体成员进行平等友好的交流互动,在信任、温暖的氛围中,通过彼此的相互觉察与反馈,使得成员通过他人观点来全面认识自己,探索相处模式、社会技巧,提升适应能力,改善心理状态(苏光, 2007)。同时,团体心理辅导面向正常的、存在发展性心理问题的人群,契合正处于自我探索阶段的大学生的心理需求,被广泛应用于高校的健康教育工作。

团体心理辅导能够发挥功能,主要基于以下理论基础:首先,心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出的需求层次理论,阐明归属需要是一种基本的、与生俱来的需要,我们想要获得他人的赞许、认同,获得支持与帮助。其次,心理学家勒温创立了群体动力论,也称为“场”的理论,公式简述为 $B = f(P, E)$ 。其中, B 指行为(behavior), P 指人(person), E 指环境(environment),表示人的行为是个人自身和外部环境共同作用的结果,外部环境主要指个体所处的群体环境。因而,所处的群体会对个体产生重要影响。民主、信任的群体氛围,能够让个体感受到被支持、被鼓励,激发成员的活力与创造力,增加克服困难的毅力和勇气(邢戈, 丁兆礼, 2010)。此外,心理学家卡尔·罗杰斯认为,每个人内在都有一种自主地想要理解自己、建设性地发展自己的潜力。团体心理辅导所营造的和谐氛围,提升成员的安全感,减少防御机制的阻抑,促进个体表露真实的内在,通过其他成员的反馈更多地认识自我。

2. 表达性艺术治疗

表达性艺术治疗是通过多种艺术形式,将个体内在的想法、感受等,以具象化的形式生动展现出来。其中具体包含绘画疗法、沙盘疗法、音乐疗法、戏剧疗法、舞动疗法等。其实早在远古时期,人们在洞穴岩壁上留下的瑰丽壁画,精细雕琢、惟妙惟肖的塑像,都在传递曾经古人的内心声音。表达性艺术治疗的效果,一方面是艺术创作过程中的自我表达和情感宣泄,即创作过程本身具有疗愈效果;另一方面,在表达性艺术治疗的团体中,带领者与团体成员会针对艺术作品进行交流,将无意识的情绪、行为模式等意识化,从而帮助参与者理清心理现实,促进其积极面对并提升自我(章学云, 2018)。

研究表明,使用不同的绘画材料,创作者会产生不同的情感和认知体验。在某种程度上,材料是有层次的:有些材料更具流动性(比如粉彩、手指绘画),有更多的肢体接触;而另一些材料(比如制图工具,硬度铅笔)更具结构性,给人以控制感(Pénzes et al., 2014)。例如,倾向于有掌控的人在使用难以控制甚至无法控制的流体材料时,往往会变得焦虑、愤怒或沮丧;不过,如果在体验中感到惊喜时,会激发个人更多的投入与思考。因而,在本文设计的心理辅导团体中,让学生先后进行水彩笔绘画和流体画两种方法,通过体验不同的绘画媒介,丰富学生的活动感知。同时,绘画团体中,一般包含“创作”、“解释”、“听取他人对画的理解”、“自我思考”4个环节。当学生展示其作品、和其他同伴分享时,常常能唤起或刺激其他学生的情绪反应,增强其他成员的表达欲望,增进团体的互动和凝聚力(阮淑贞, 2021)。本文的活动设计基本遵循这一进程。

流体画作为一种独特的绘画形式，最初来自 20 世纪 30 年代，是墨西哥壁画家大卫·阿尔法罗·西奎罗斯(David Alfaro Siqueiros)开展的实验性绘画工作坊的有趣发现(周威, 李杨博爱, 2021)。流体画有一个明显的优点，容易上手。对于大学生而言，一般没有绘画基础，可以相对较快地创作出美观的作品，是一种即时的进展、积极的反馈。此外，由于流体画中不同颜料的密度不同，形成一种不稳定的密度分层状态，在重力的作用下，产生湍流，形成具有美感的点状及羽毛状图案(Zetina & Zenit, 2012)。其瑰丽的视觉效果，本身就具有强烈的吸引力，同时，能够激发学生内心世界的丰富情感和想象，增加活动的感染力。

一方面，流体画具备的非言语性特点，不受年龄、教育水平限制，具有广泛的适用性，通过艺术表达来展现个体不想表达或难以表达的认知、情感、思想和愿望等。另一方面，由于具有审美标准主观化、创作方式多样自由的特点(周威, 李杨博爱, 2021)，流体画融入团体心理辅导是表达性艺术治疗的一种开拓与创新。流体画所呈现的流动性和无序性，会与我们所感知到的快速变化的社会环境、所面对的生活中的不确定状态具有高度的相似，建立起意识与潜意识的沟通渠道，创作者压抑的能量得以宣泄和释放，从而产生疗愈效果。

3. 流体画团体心理辅导活动设计

活动目的：通过将表达性艺术治疗融入大学生团体心理辅导，丰富心理健康教育的形式，增强活动的趣味性，调动学生的积极性，让学生在团体中更加投入，收获感悟与成长。

活动对象：在校大学生

活动招募：通过学校心理健康教育中心官方微信公众号发布招募信息，招募对流体画感兴趣的学生 10~15 人。其中，提醒学生穿着舒适、便于肢体自由活动的衣服，有助于活动时保持放松的状态。

活动形式：团体心理辅导，包含流体画、水彩笔画 2 种绘画方式。

活动阶段：(简要介绍见表 1)

Table 1. Activity design of fluid painting in group psychological counseling

表 1. 流体画团体心理辅导活动设计

活动阶段	时长	活动概要
准备阶段		准备基础材料，开窗通风，手机静音
破冰活动阶段	20~25 分钟	“个人名片”制作，团体分享
水彩画绘画阶段	10~15 分钟	描绘近日发生的、印象深刻的事件
流体画绘画阶段	15~20 分钟	介绍流体画基础的创作方式，流体画创作，作品命名
分享阶段	20~25 分钟	展示绘画作品，引导学生充分表达
结束阶段		3~5 天后领取晾干的流体画作品

3.1. 准备阶段

首先，准备基础材料。其一，将水彩笔、A4 纸准备好，用于水彩画。其二，将流体画套装中的画板、颜料、手套、桌布、刮板、搅拌棒等摆放整齐。初学者推荐帆布画布。颜料的用量上，一般 300 ml 的颜料可以覆盖 40 * 40 cm 的画布，具体取决于颜料的厚度，如果画布偏小或偏大，可以相应的减少或增加颜料(Cheadle, 2019)。目前市面上的店铺会提供流体画材料包，其中的颜料开盖即用，无需调制；还包含

量杯、滴管、吸管、橡胶手套等工具，帮助达成各种造型。

其次，检查活动场地，提前开窗，保持室内通风良好。

学生们均到场之后，带领者表达欢迎，自我介绍，并简要说明本次团体心理辅导的活动流程，并请学生们将手机关机或调至静音，减少外界干扰，全身心投入到团体之中。

3.2. 破冰阶段

进行“个人名片”活动。这是一个绘制四宫格名片、并在团体中自我介绍的活动，目的是帮助团体成员间建立人际连接，提升熟悉度，增加心理层面的安全感。具体操作时，首先，将 A4 纸沿长短边对折两次，形成四个长方形区域，用水彩笔分别画出“我的个人之最”、“我的家乡特点”、“我最喜欢的三样”、“我最讨厌的三样”。其中“我的个人之最”需要通过与其他成员交流确定，比如通过沟通，发现自己在团体中视力最好的。绘制结束之后，带领者邀请每一位成员展示自己的“名片”，并鼓励其他成员通过图案猜测展示者的家乡、喜好等，进一步增加互动频次。“个人名片”制作时间 10 分钟，随后团体分享 10~15 分钟。

3.3. 水彩画绘画阶段

绘画主题可以是近日发生的、印象深刻的事件，也可以无主题自由作画，目的在于体验“有序”的感受，与后续流体画的“无序”体验形成对比。在过往的经历中，铅笔、水彩笔、蜡笔等绘图材料是学生熟悉的，安心的。这些材料易于控制、可恢复原状，比如铅笔痕迹可以被擦除，以及创作过程几乎不需要肢体参与(不需要手指直接接触颜料)，属于单向的材料互动(Pénzes et al., 2014)，画笔、画布材料往往作为呈现理性想法的工具，比如你想呈现早餐吃的很满足，你可以控制画笔的走向、轻重，画出一碗豆浆、一根油条和一个笑脸。本阶段作画时间 10~15 分钟。

3.4. 流体画绘画阶段

首先，介绍流体画基础的创作方式(肖阳, 2021):

(1) 混色倾倒法(Dirty Pour): 将颜料一层层叠倒入一个杯子中，先后加入 3~4 种颜料。可以先在杯底铺上一层白色，白色是密度最重的颜料(比如钛白或锌白)，一旦杯子翻转到画布上，它就会沉到底部，会产生很多有趣的效果，比如花边、带状、细胞装。

(2) 快速倒转法(Flip Cup): 与混色倾倒的准备阶段一致，都是在杯中加入不同颜料，区别在于将颜料置于画布的方式。这一步需要双手协作，比如左手拿杯，右手将画布的布面朝下，盖在杯口平面上，保持杯口和画布的接触面紧贴，快速翻转过来，此时画布正面向上，杯子倒立在画布之上，随后，将画布缓缓放在桌面上。将杯子静止 20~30 秒，让颜料沉淀下来；之后移开杯子，所有的颜料就会散开在画布上；通过倾斜画布，颜料会流动并覆盖整个画布表面，多余的颜料会流出边缘，因而为保持场地的整洁，提前将一次性桌布铺在桌面上。

此外，基础方法做一些变化，会产生不同的效果：比如运用倒转法时，在画布上滑动倒扣着的杯子，有控制的覆盖边缘和角落；运用倾倒法时，杯子以旋转的方式浇注颜料，形成年轮效果；以及借助热风枪加热，有助于形成细胞效果。不过当前已经生产无需加热、开盖即用的细胞颜料，对于流体画创作是更安全的选择。

其次，创作过程中，带领者需要经常表达支持与鼓励。其原因是，一方面，对于多数学生而言，流体画创作是一种新的绘画形式，包容的氛围更有利于团体成员保持开放并积极尝试，带领者可以亲自示范，比如直接用手指蘸取颜料、涂抹在画布上，邀请大家与绘画材料互动，感受不同于均匀着色，颜料

自由流淌所带来的随机变化。另一方面，对于部分理性倾向的学生，这样“失控”的创作方式会引起紧张、厌恶的情绪，过程中需要给予关注和引导。比如提醒参与者进行深呼吸，将注意力从“下一步怎么做”“最终成品要如何”的理性分析和思考，转向观察自己的作品，表达当下的联想和感受，从而真正收获玩耍的乐趣。

最终，创作完成后，带领者请同学们为自己的作品命名。

本阶段作画时间 15~20 分钟，部分学生作品见图 1 和图 2。



Figure 1. Fairy mountains on the sea
图 1. 海上有仙山



Figure 2. Poached egg
图 2. 荷包蛋

3.5. 分享阶段

这一阶段，带领者邀请团体中的学生逐一展示水彩笔画和流体画两幅作品，并表达过程中的感受与想法。学生们都表达了对于失控的个人想法：“刚开始挺好看的，之后一切就变得不可控了”，“本来添加绿色只是想占一点儿面积，没想到占了一大半！”此时，带领者需要专注于学生的表达，可以提问“占了一大半的时候，你有什么感受？”，帮助学生更清晰的表达自我，比如宣泄无法控制带来的恐惧。如果学生无法表达感受，可以肯定其当下的状态，比如，带领者可以表达，理性的人通常很难连接自己

的感受，但能够很好地完成分析和统筹能力的工作。重要的是让学生看到自身当前积极的方面，而不是只关注问题。

最后邀请每一位成员用一句话来分享今天的收获，学生们分享了“流体画似乎更像真实的生活，如果有预设，就会有失落，没有什么想法，反而更自由”，“虽然有不满意的地方，不过我还是选择接受它”等想法，通过团体成员的不同视角，共同回顾和总结本次团体的收获。本阶段时间 20~25 分钟。

3.6. 结束阶段

请学生们留下个人联系方式，用于提醒其 3~5 天后领取晾干的流体画作品。

这也是流体画的最后一步——晾晒(Drying)。将作品保存在室温或凉爽干燥的环境中，在水平表面静置 2~3 天。有条件的话，在作品上倒扣一个壳子，防止灰尘和飞虫粘在表面。如果希望加快干燥过程，放置在阳光下直射，通常会导致画面出现裂缝，产生不理想的效果。

团体结束。

4. 开展流体画心理团体的意义

4.1. 借助团体，拓宽人际交往圈

大学生在人际交往中往往存在交往圈狭窄的情况。其一是由于个人经验的局限性，比如中学时期，学生主要精力用于学业，同学之间往往是以学习目标为中心形成简单的人际网络，但大学阶段的任务类型繁多，学生的发展目标更为多样化，很难只是根据学习目标发展合适的人际关系，不少学生也会因此产生难以交心的失落感。其二，部分学生从小被悉心呵护，一直被给予、被关照，缺乏主动付出、关心他人的经验，也会阻碍其人际关系的拓展(解文玉, 2023)。

团体心理辅导，提供了一个接近大学生现实生活的环境，也是促进学生之间形成人际连接的平台，成员在其中自由观察、自主体验，带领者与体验者共同创建坦诚的氛围，鼓励成员表达自己的真实情感，特别是平时深藏于心的部分，每一个人都被真实地看到，其他成员的反馈如同一面“镜子”，从中每个人接收到关于自己的真实反馈，从而既满足了个体依赖于团体之中、与他人连接的归属感，获得来自他人的肯定、认同，又加深了成员的自我认识。

4.2. 通过绘画，充分进行心理表达

对于大学生而言，流体画是一种特别的表达性艺术治疗形式，可以很大程度上激发学生的好奇心，调动其主观能动性。同时，通过创作流体画，也让学生意识到，维护心理健康的方式，可以是有趣的、欢乐的，而非神秘的、陌生的。

根据大脑偏侧化理论，大脑的两侧分工不同，左脑负责语言、逻辑推理、阅读等，又被称为意识脑；右脑负责情绪、想像、空间感知等，又被称为本能脑、潜意识脑。因而流体画的创作过程，是一个刺激右半球的过程，帮助个体宣泄情绪，产生更多非理性的、无意识的表达，是一种很好的减压方式。它提供了一种包容、美好的媒介，当颜料在画布上流动，轻轻的倾斜创造出新的形态，这个过程能够激发参与者的内心情感，促进其状态的放松。在放松的状态下，一方面，会有更多潜意识的直观呈现，比如当事人不想说或难以表达的深层想法与感受；另一方面，带领者对于作品的内容的提问，创作者通常乐于分享，积极交流，进而引发其更多的个人感悟。

石丹丹、徐谦、马敏娜通过实验设计，设置实验组和对照组，实验组进行为期 6 周的绘画团体心理辅导，其中包含“自画像”“我的烦恼”“家庭动态图”“雨中人”“接龙画”等环节，涉及自我、情绪、家庭、压力等心理相关内容。结果表明，绘画团体辅导能提升大学生心理健康水平和解决问题的能

力(石丹丹, 徐谦, 马敏娜, 2020)。何冬妹将绘画疗法运用于团体中, 提升大学生的自我意识, 学生们通过“树木画”进行自我探索, 其中的“互动赏画”环节, 学生们需要在便签上写下自己对每一幅作品的真实感受; “分享交流”环节, 每个则需要对便签的留言给予反馈, 说明接纳或不接纳的原因, 并在进一步交流中整合自我认知(何冬妹, 2021)。此外, 蒋婷婷、李丹将绘画形式运用在大学生心理健康教育课堂中, 请学生绘制“成长之树”、“学校动态图”等, 引发学生关于自我、人际等方面的思考; 征得同意后, 邀请学生进行班级分享, 起到良好的示范效果(蒋婷婷, 李丹, 2021)。综上所述, 绘画形式与团体心理辅导的结合, 丰富和发展了高校心理健康教育的途径。学生通过绘画创作, 释放内在情感, 在与其他成员的反馈交流中整合自我意识。

本文在大学生团体心理辅导中, 创新性的融入流体画这一艺术表达形式, 让学生感受色彩的随机流淌, 欣赏不同于常规的视觉效果, 产生愉悦、兴奋的情感体验。同时, 团体给予安全的空间和机会, 学生们能够真实地表达自己的情绪、想法, 并在他人的反馈中, 促进自我反思, 提升心理素养。

参考文献

- 何冬妹(2021). 绘画疗法在大学生自我意识团体辅导中的应用. *辽宁教育行政学院学报*, 38(1), 46-49.
- 蒋婷婷, 李丹(2021). 绘画心理学在大学生心理健康教育实训中的应用. *产业与科技论坛*, 20(11), 141-142.
- 解文玉(2023). 当代大学生心理健康状况及分析. *科教导刊(电子版)*, (7), 63-65.
- 阮淑贞(2021). 学校心理辅导中应用绘画疗法的实践与思考. *心理月刊*, 16(9), 207-208.
- 石丹丹, 徐谦, 马敏娜(2020). 绘画团体辅导对大学生心理健康水平及应对方式的影响. *黑龙江教师发展学院学报*, 39(12), 101-103.
- 苏光(2007). 高校团体心理辅导的理论探析. *思想政治教育研究*, (2), 124-126.
- 肖阳(2021). 关于各类流体画制作的应用性研究. *参花*, (9), 69-71.
- 邢戈, 丁兆礼(2010). 借助群体动力促进大学生个体目标管理的思考. *教育探索*, (1), 93-94.
- 章学云(2018). 表达性艺术治疗研究综述. *上海教育科研*, (2), 78-81.
- 周威, 李杨博爱(2021). 流体丙烯绘画艺术的特点与发展趋向探析. *美与时代(中旬刊)·美术学刊*, (11), 26-27.
- Cheadle, R. (2019). *Paint Pouring: Mastering Fluid Art*. Racehorse.
- Pénzes, I., Hooren, S. V., Dokter, D. et al. (2014). Material Interaction in Art Therapy Assessment. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 484-492. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.003>
- Zetina, S., & Zenit, R. (2012). *Siquieros Accidental Painting Technique: A Fluid Mechanics Point of View*. <https://arxiv.org/abs/1210.2770?context=physics>