

中国教育学会“十二五”科研规划重点课题“积极心理学取向的中小学心理健康教育应用研究”成果
积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匣 董洪杰
北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

艺术心理辅导实务

ART COUNSELING PRACTICE

张 雯 刘视湘 ◎ 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

ART

北京成均教育科技有限公司独家配套道具研发

艺术心理辅导实务

主 编 张 雯 刘视湘

副主编 谷德芳 王建龙



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术心理辅导实务 / 张雯, 刘视湘主编.

—北京: 首都师范大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5656-2539-8

I. ①艺… II. ①张… ②刘… III. ①艺术-应用-
心理辅导 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213386号

YISHU XINLI FUDAO SHIWU

艺术心理辅导实务

张 雯 刘视湘 主 编

责任编辑 佟 旭

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2015 年 12 月第 1 版

印 次 2015 年 12 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 21

字 数 370 千

定 价 105.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

“积极心理学应用书系”编委会

书系主编：郑日昌 刘视湘

书系副主编：王海匣 董洪杰

书系编委：（以姓氏笔画为序）

王建龙 王 琼 王新波 王燕红 尤佩娜 邓旭阳 卢 强

田 彤 代丽男 吕红梅 朱小荷 伍芳辉 刘一祎 刘佳芳

刘晓玲 孙艳萍 苏立增 李 畅 李晓鹏 杨桂华 杨 静

余晓灵 谷思艺 谷德芳 沈景娟 张建中 张 雯 张 雯

陆 军 陆妍蓉 陈建南 陈晓美 赵 娜 洪 炜 贺双燕

梁 勇 程忠智 傅 纳

总 序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·赛里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福，和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

赛里格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，赛里格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我们编写这套丛书足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然我们也深知政府和民众对实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，我们选择了团体心理辅导、心理拓展、沙疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导、心理教育剧等形式，从PERMA这五个方面进行活动设计，力求内容准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。之所以采用团体活动为主的方式，是因为这种方式相较之下更有效率，并且实践性强，形式多样，生动有趣，在学校、社区、政府机构、企事业单位都可以广泛应用。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

这套丛书每本书的基本框架大致相同。前三章讲述了每种心理辅导形式的基础理论，后五章即 PERMA 的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就，我们将其重新命名，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了。

因为活动课程的对象涵盖了中小學生、中职學生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》《中等职业学校學生心理健康教育指导纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段學生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。我们专门将活动课程按照中小学、中职学校心理健康教育的内容进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

这套丛书从有想法到完成，历时两年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匣等人梳理出与 PERMA 对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的刘佳芳、王海匣、赵娜、董洪杰、贺双燕、代丽男、杨静与作者沟通并认真校阅书稿，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家。这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”编写完成这套丛书的过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌 刘视湘

前 言

艺术的魅力与科学的理论珠联璧合，引我们走进一个引人入胜的奇妙领域；感性的触动与理性的智慧相互交织，让我们感受到滋润心田的和风细雨。让心理学为人类幸福做出更大的贡献，这是我们共同的梦想；让抽象的理论在应用中绽放出生动的光彩，这是我们不懈的追求。

在艺术心理辅导之路上，少不了同行之间相互学习与交流，相互启发与借鉴，更离不开积极创造与反思。本书作者就如何创造性地将不同的艺术媒介的综合应用于心理辅导中，进行了深入细致的研究。书中介绍了有关艺术心理辅导的理论，并在积极心理学理念的框架下，设计了一系列应用方案。其中既有一般的操作步骤与方法，又有特定的应用实例，在此一并奉献给广大读者。本书不但可供从事心理辅导工作的同行使用，还可供社会工作者、艺术工作者、教师、培训师、心理学研究人员和心理学爱好者等作为参考书。

本书中的艺术心理辅导方案均为相关撰写人员根据自身的活动实例整理而成，具有良好的实践效果。书中的活动方案在实际运用中，若场地或时间无法满足，使用者可根据实际情况酌情删减或修改活动环节。当活动对象不同于活动方案的示例对象时，需要在原有活动环节的基础上调整活动过程与指导语。

本书是中国教育学会“十二五”教育科研规划重点课题成果之一，由张雯、刘视湘主编，是团体合作的结晶。刘视湘提出了本书的积极心理学框架构想及总体要求，张雯负责拟定目录并全书统稿。各章作者为：张雯（第一章、第二章、第三章、第六章—第十章的第二节），张雯、齐光辉（第六章—第十章的第一节）、谷德芳（第四章、第六章—第十章的第三节），王建龙、冯文彬、王霞（第五章、第六章—第十章的第四节）。张自如为本书制作了插图。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生和中职学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康指导纲要（2012年修订）》精神，按照纲要提出的心理健康教育六方面主要内容，即认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应，将

活动课程进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

表 1 小学活动方案分布表

心理健康教育内容	活动方案名称
认识自我 (共 6 个活动)	舞动类 方案二十二：花果园与梦之舞 方案二十三：我的身体变变变 音乐类 方案二十六：奇妙奥尔夫 美术类 方案三十一：金皇冠上的流苏 书法类 方案三十五：静水流深（共 2 个活动）
学会学习 (共 6 个活动)	美术类 方案十二：画出“动力五指山” 方案十三：醉心陶泥乐陶陶 音乐类 方案十四：魔幻乐团 方案十五：音乐行军令 书法类 方案十六：形神之间（共 2 个活动）
人际交往 (共 8 个活动)	舞动类 方案十七：快乐家庭五禽戏（共 2 个活动） 方案十八：亲子相伴舞彩虹 音乐类 方案二十：乐舞交朋友 美术类 方案十九：彩塑连结你我他（共 3 个活动） 书法类 方案二十一：书画传情

续表

心理健康教育内容	活动方案名称
情绪调适 (共 13 个活动)	舞动类 方案一：平安幸福舞彩绸（共 3 个活动） 方案二：快乐拍手暖心窝 音乐类 方案六：你好，情绪！ 方案七：音乐故事剧 美术类 方案三：画出内外的自己（共 3 个活动） 方案四：画出“心情温度计” 方案五：危机生机话希望 书法类 方案八：爱国情怀（共 2 个活动）
升学择业 (共 5 个活动)	舞动类 方案三十：成就自我面面观 音乐类 方案二十七：双手大探索 美术类 方案三十二：串起成就的珠链（共 2 个活动） 书法类 方案二十八：妙笔生花
生活与社会适应 (共 5 个活动)	舞动类 方案二十九：成败得失笑谈中 音乐类 方案三十三：创意大乐团 方案三十四：诗社音乐会 美术类 方案二十四：悄悄画出悄悄话 方案二十五：团队旗帜伴思索

注：本表依据《教育部中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》心理健康教育六方面主要内容制定。

表 2 中学 / 中职活动方案分布表

心理健康教育内容	活动方案名称
认识自我 (共 5 个活动)	舞动类 方案二十二：花果园与梦之舞 音乐类 方案二十六：奇妙奥尔夫 美术类 方案三十一：金皇冠上的流苏 书法类 方案三十五：静水流深 (共 2 个活动)
学会学习 (共 10 个活动)	舞动类 方案九：身心律动华尔兹 (共 2 个活动) 方案十：烛光火焰入禅意 (共 2 个活动) 音乐类 方案十四：魔幻乐团 方案十五：音乐行军令 美术类 方案十二：画出“动力五指山” 方案十三：醉心陶泥乐陶陶 书法类 方案十六：形神之间 (共 2 个活动)
人际交往 (共 7 个活动)	舞动类 方案十七：快乐家庭五禽戏 (共 2 个活动) 音乐类 方案二十：乐舞交朋友 美术类 方案十九：彩塑连结你我他 (共 3 个活动) 书法类 方案二十一：书画传情

续表

心理健康教育内容	活动方案名称
情绪调适 (共 13 个活动)	舞动类 方案一：平安幸福舞彩绸（共 3 个活动） 方案二：快乐拍手暖心窝 音乐类 方案六：你好，情绪！ 方案七：音乐故事剧 美术类 方案三：画出内外的自己（共 3 个活动） 方案四：画出“心情温度计” 方案五：危机生机话希望 书法类 方案八：爱国情怀（共 2 个活动）
升学择业 (共 5 个活动)	舞动类 方案三十：成就自我面面观 音乐类 方案二十七：双手大探索 美术类 方案三十二：串起成就的珠链（共 2 个活动） 书法类 方案二十八：妙笔生花
生活与社会适应 (共 5 个活动)	舞动类 方案二十九：成败得失笑谈中 音乐类 方案三十三：创意大乐团 方案三十四：诗社音乐会 美术类 方案二十四：悄悄画出悄悄话 方案二十五：团队旗帜伴思索

注：本表依据《教育部中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》心理健康教育六方面主要内容制定。

感谢所有作者的共同努力，感谢亲人和朋友们的鼓励。还要特别感谢每一个参加了艺术心理辅导活动的学员，感谢你们提供了丰富的反馈，分享了宝贵的经验。正是因为有这一切宝贵的支持，本书才能够得以如期出版。前人的有关文献资料对我们有宝贵的启发和借鉴作用，在此一并致谢！

常言道，艺术无止境。艺术心理辅导的研究与应用在我国方兴未艾，还需要在创造中不断地丰富与发展。本书难免还会有一些疏漏或不妥之处。欢迎各位读者多多交流，提出宝贵意见，以便修订时使本书进一步完善。

愿艺术心理辅导能够帮助更多的人激活创造潜能，让每个人成为更好的自己！

愿艺术心理辅导能够引发更多的人感悟生命哲理，为人们带来更美好的生活！

张 雯

目 录

前 言	1
-----------	---

上篇 理论篇

第一章 艺术心理辅导	1
第一节 艺术心理辅导概述	2
第二节 艺术心理辅导的类型与流派	11
第三节 艺术心理辅导工作者的综合素养	17
第二章 舞动心理辅导	22
第一节 舞动心理辅导基本理论	23
第二节 舞动心理辅导常用技术	37
第三节 舞动心理辅导工具箱	59
第三章 美术心理辅导	69
第一节 美术心理辅导基本理论	70
第二节 美术心理辅导常用技术	77
第三节 美术心理辅导工具箱	96
第四章 音乐心理辅导	103
第一节 音乐心理辅导基本理论	104
第二节 音乐团体心理辅导常用技术	119

第三节 音乐团体心理辅导工具箱	126
第五章 书法心理辅导	129
第一节 书法心理辅导基本理论	130
第二节 书法心理辅导常用技术	136
第三节 书法心理辅导工具箱	139

下篇 应用篇

第六章 积极情绪的培养	141
第一节 手舞心动表情意——舞动类	142
方案一 平安幸福舞彩绸	142
方案二 快乐拍手暖心窝	148
第二节 识别情绪的脸谱——美术类	151
方案三 画出内外的自己	151
方案四 画出“心情温度计”	159
方案五 危机生机话希望	161
第三节 探索情绪的领地——音乐类	170
方案六 你好，情绪！	170
方案七 音乐故事剧	174
第四节 喜文乐墨“知、情、意”——书法类	185
方案八 爱国情怀	185
第七章 投入状态的激发	189
第一节 动静相宜智慧生——舞动类	190
方案九 身心律动华尔兹	190
方案十 烛光火焰入禅意	193
方案十一 八段锦上再添花	199

第二节 我的动力曲线图——美术类	206
方案十二 画出“动力五指山”	206
方案十三 醉心陶泥乐陶陶	209
第三节 漫步专注的秘径——音乐类	214
方案十四 魔幻乐团	214
方案十五 音乐行军令	218
第四节 凝神静气“智、仁、勇”——书法类	221
方案十六 形神之间	221
第八章 良好人际的构建	226
第一节 相亲相爱一家人——舞动类	227
方案十七 快乐家庭五禽戏	227
方案十八 亲子相伴舞彩虹	231
第二节 意象彩泥塑真情——美术类	235
方案十九 彩塑连结你我他	235
第三节 播撒共建的音符——音乐类	245
方案二十 乐舞交朋友	245
第四节 胸怀博大“你、我、他”——书法类	248
方案二十一 书画传情	248
第九章 人生意义的探寻	250
第一节 众里寻她千百度——舞动类	251
方案二十二 花果园与梦之舞	251
方案二十三 我的身体变变变	261
第二节 昨天今天与明天——美术类	264
方案二十四 悄悄画出悄悄话	264
方案二十五 团队旗帜伴思索	270

第三节 耕耘创造的沃土——音乐类	273
方案二十六 奇妙奥尔夫	273
方案二十七 双手大探索	277
第四节 铁画银钩“真、善、美”——书法类	280
方案二十八 妙笔生花	280
第十章 成就体验的营造	282
第一节 人生赢得冠军杯——舞动类	283
方案二十九 成败得失笑谈中	283
方案三十 成就自我面面观	286
第二节 为精彩的你加冕——美术类	291
方案三十一 金皇冠上的流苏	291
方案三十二 串起成就的珠链	296
第三节 收获心灵的果实——音乐类	303
方案三十三 创意大乐团	303
方案三十四 诗社音乐会	307
第四节 行云流水“今、昔、翌”——书法类	310
方案三十五 静水流深	310
参考文献	314

上篇 理论篇

第一章 艺术心理辅导

~~艺术魔方，激活能量

