

绘画疗愈视角下水性材料特性体验的课程思政路径研究

崔宝琨¹

(1.湖北文理学院, 湖北 襄阳 441053)

摘要: 绘画疗愈作为艺术治疗的重要形式, 已在全球教育与心理健康干预中广泛应用。水彩画因其独特的材料特性与表现效果, 在绘画疗愈的使用中占据重要地位。近年来, 高等教育中“课程思政”理念的提出, 为专业课程的价值引导提供了新方向。然而, 绘画技法教学中, 普遍存在重技法轻价值的倾向, 导致思政元素与专业技能教学脱节。本文以绘画疗愈视角切入, 结合水彩材料的流动性、透明性、偶然性等特征, 探讨其在课程思政中的应用策略。通过构建“体验—感知—内化—表达”的教学模式, 旨在为绘画技法类课程的课程思政建设提供可行范式。

关键词: 绘画疗愈; 水彩材料; 课程思政; 艺术教育

基金项目: 湖北文理学院 2025 年度校级教学研究项目课程思政类教研专项“绘画疗愈视角下《绘画材料与技法》课程思政教育路径研究(JY2025063)”

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i8.1326

一、引言

绘画疗愈作为一种重要的艺术治疗方式, 近年来在国际教育与心理健康干预中得到了广泛应用。其核心在于通过绘画创作过程, 使个体在艺术表达中释放情绪、缓解压力、增进自我认知, 并促进社会适应能力的提升。美国艺术治疗协会早在多年前便明确提出, 应将绘画疗愈纳入中小学及高校的心理健康课程体系, 以促进学生的全面发展。在英国、加拿大等国家, 艺术疗法已与教育心理学、社会工作学等领域形成稳定的跨学科合作机制, 其在学校教育中的应用模式趋于成熟。

相比之下, 中国在艺术疗愈领域起步较晚, 但发展迅速。近年来, 随着心理健康教育需求的增长和教育理念的转变, 越来越多的高校开始尝试将艺术疗愈理念融入心理健康教育、特殊教育及艺术实践课程之中。2020 年, 教育部印发《高等学校课程思政建设指导纲要》, 指出“把思想政治教育贯穿人才培养体系, 全面推进高校课程思政建设, 发挥好每门课程的育人作用, 提高高校人才培养质量”。这一政策导向不仅为艺术类专业课程思政建设提供了制度保障, 也为艺术疗愈理念在课堂教学中的落地创造了契机。

当前绘画技法类教学实践中, 仍存在“重技能传授、轻价值引导”的现象, 思政元素与专业技能教学往往处于相对割裂的状态。这种状况导致学生在掌握技法的同时, 对艺术创作的社会意义、文化内涵以及自我情感的关系缺乏深入理解。对于艺术类学生而言, 他们普遍具备较强的感性思维和实践兴趣, 若能在课程中引入绘画疗愈的理念, 将有助于他们通过体验材料特性实现情感表达与自我调节, 同时在创作中自然融入思政元素, 形成情感与价值观的内化。水彩材料具有流动性、透明性、可控性与不可控性等显著特征, 这些特性不仅在技法教学中具有重要的表现价值, 也为情绪体验与心理调节提供了独特的媒介。

国外的艺术疗愈研究起步早, 理论体系较为成熟, 既有关于艺术表达与情绪调节关系的心理学研究, 也有跨学科的教育应用模式探索; 国内的研究虽起步晚, 但在艺术教育、心理健康教育以及课程思政等领域的交叉实践不断增多。针对水彩材料特性体验在绘画疗愈与课程思政融合中的作用机制, 目前的研究仍较为有限, 缺乏系统的理论建构与实践模式验证。

基于此, 本文以湖北文理学院《绘画材料与技法》课程中的水彩教学为切入点, 从绘画疗愈的视角出发, 探讨如何通过材料特性体验实现课程思政的深度融入, 旨在构建既能提升学生艺术技能, 又能促进其情感调节与价值观形成的教学模式。以期对技法类课程的课程思政建设提供新范式, 并为艺术与心理健康教育的融合发展

作者简介: 崔宝琨(1994—), 女, 硕士, 讲师, 研究方向为美术学、美术教育、公共艺术。

提供借鉴。

二、相关理论及概念

(一) 绘画疗愈

艺术疗愈是一种综合心理学与艺术创作的专业方法，它起源于19世纪末精神病学与教育领域对艺术表达的关注。艺术疗愈的概念萌芽于20世纪30年代，由美国心理学家南姆伯格提出，其以艺术形式为载体，通过非言语性的艺术创作或身体参与的方式激发人的潜意识，完成情绪到认知的转化。20世纪60年代后，艺术疗愈走向学科化与全球化，如今，艺术疗愈已广泛应用于心理健康、康复医学、教育辅导及社区支持等领域，成为一种跨越语言与文化、兼具科学性与创造性的心理干预方式。

从定义上看，绘画疗愈是一种辅助性心理治疗方法，与常规心理治疗中的语言沟通不同。作为艺术疗愈的一个重要分支，绘画疗愈专注于以绘画这一视觉艺术形式促进心理健康与情绪调节，更聚焦于色彩、线条、形状等视觉表达，通过创作过程和作品呈现来探索潜意识、释放情绪并促进自我觉察。其相关理论基础主要包括心理动力学、人本主义、积极心理学等。心理动力学认为，艺术创作能够为潜意识内容提供外显途径，帮助个体释放在情绪。人本主义心理学强调自我实现与潜能发展，绘画被视为一种促进个体自我表达与价值实现的积极方式。表达性艺术治疗则提出，创作过程本身即具有疗愈价值，尤其在非语言化表达中，个体能够在安全的创作环境中探索自我、调节情绪。

在水彩画的绘制过程中，材料的流动性与透明性为情绪释放提供了开放、柔性的媒介，这种特性有助于降低学生的心理防御机制，激发真实情感的表达。

(二) 绘画疗愈与课程思政的结合路径

课程思政是指将思想政治教育的内容与要求有机融入各类课程教学中，形成“全员、全程、全方位育人”的教育格局。这一理念强调，任何课程都应承担育人功能，不仅传授知识与技能，更要引导学生树立正确的世界观、人生观与价值观。

在《绘画材料与技法》课程中融入课程思政，意味着要在技能训练的同时，通过艺术创作引导学生思考社会、文化与人文关怀。绘画疗愈与课程思政的结合，实质是通过艺术媒介的情感渗透与心理调节功能，辅助课程思政目标的达成。具体实施路径可概括为：情感驱动的价值引领、体验式内化、跨学科融合。

在水彩绘制中，通过色彩、笔触、媒介特性引导学生表达内心情感，并在作品分析与课堂交流中引入价值观讨论，实现情感与思想的双向互动。通过实践并体验水性绘画材料特性，如水彩的流动性、透明性、可控与不可控性等，引发学生对生命、社会、自然的感悟，将价值理念在体验中内化。在教学设计中将艺术心理学、教育心理学与思想政治教育相结合，在教学内容上形成艺术技能与思政教育的双轨并行，提升课程的综合育人效能。

三、水彩媒介特性与心理体验

(一) 水彩的材料特性与心理体验的关系

水彩画以水为媒介，颜料颗粒悬浮于水中，通过纸张纤维的吸附与扩散形成图像。其材料特性主要为透明性、流动性和偶然性。透明性使色彩具有通透感和轻盈感；流动性与扩散带来不可预测的色彩融合效果；偶然性则为创作带来惊喜与自由感。作为一种历史悠久且表现力独特的绘画媒介，其材料属性不仅决定了视觉呈现效果，更在无形中作用于学习者的心理体验与情绪调节。

水彩的流动性决定了其会呈现出难以完全预设的扩散与渗化效果，这种不确定性要求创作者在绘画过程中保持对变化的敏感与开放，学会在偶然中发现美，从而培养心理韧性与适应力。其次，透明性使得色彩层层叠加时能够保留底层色彩的光感与细节，这不仅带来视觉上的通透与轻盈，也在象征意义上暗示着创作的真诚与开放，促使学生在艺术表达中展现内心的真实情感。同时，偶然性特征为创作者提供了灵感激发与创造性应变的契机。水与颜料的互动往往产生意料之外的纹理与色彩变化，这要求创作者在面对“失控”画面时，能够以积极心态加以利用和整合，这与心理治疗中“接纳”与“顺应”的理念契合。此外，叠色、冲色、扩散等技法的使用使得创作过程呈现出循序渐进、由浅入深的节奏，在反复着色过程中，不仅锻炼了耐心与细致观察的能力，也在逐步完善画面的过程中获得成就感与心理满足感。

(二) 水彩在疗愈性绘画中的独特优势

艺术媒介的表现特性与创作者的感官、情绪及认知活动之间存在密切的双向互动。相较于油画、丙烯等材料，

水彩画的绘制工具轻便、简单、易携带、启动成本低，更适合在教育场景中推广。绘制中画面快速且直观的反馈能够让创作者在短时间内获得成就感，促进积极情绪生成；流动性与偶然性则提供了情绪宣泄与创造自由的空间，尤其有助于缓解焦虑、提升专注度。此外，水彩的柔和色彩与透明质感，易于营造安全、温暖的心理空间，为课程思政中的情感引导与价值渗透创造条件。通过有意识地引导学生在深入体验水彩的流动性、透明性、偶然性，能够有效促使学生在创作中获得情绪释放与自我觉察的机会，并将这种体验内化为积极的价值认同与行为习惯。

在对水彩材料的画面表现、审美特征及其与心理体验的关系进行分析后（如表 1 所示），可以发现，水彩独有的透明性、流动性与偶然性，不仅在技法表现上具有显著优势，也在情绪表达与心理调适方面展现了独特的潜能。尤其是在绘画疗愈的语境下，这些特性能够促使学习者在创作过程中体验自由、接纳与情绪释放，从而为课程思政的价值引导提供了契合的媒介基础。因而，有必要将理论探讨与教学实践相结合，构建一套以疗愈理念为指导、以水彩材料体验为核心的教学设计，以实现专业训练与价值塑造的双重目标。

表 1 水彩材料的审美特征、画面表现及其与心理体验

水彩特征	画面表现	心理体验与教学意义
流动性	颜料在纸面自然扩散、渗化，难以完全预设	培养学生对变化的敏感度与包容力，增强心理韧性与适应能力
透明性	叠色时保留底层色彩与光感	激发真诚表达与情感开放，促进自我认同与沟通能力
偶然性	水与颜料互动产生不可预测的纹理与色彩	激发创造性思维与灵活应变能力，鼓励探索与尝试

四、基于疗愈视角的水彩材料体验教学设计

（一）教学目标与内容框架

将绘画疗愈融入《绘画材料与技法》课程的水彩教学中，需要在教学设计中充分考虑学生的心理特点、材料特性与课程思政目标的契合点，构建以“体验—感知—内化—表达”为核心的教学方案。

首先，在教学目标设定上，应实现专业技能与思政育人的双重指向。在技能层面，要求学生系统掌握水彩材料的基本特性及其表现方法，包括色彩透明度、湿画与干画技法、叠加与扩散等基础技法，并具备将这些技法灵活运用于主题创作的能力。育人层面，通过绘画疗愈过程引导学生认识自我情绪、提升心理调节能力，并在创作主题中渗透社会责任与文化认同等价值观。如，在以风景为主题的练习时，引导学生反思环境保护的重要性，并通过水彩的流动与层叠表现自然的生命力。

其次，教学内容设计应遵循由浅入深、由感知到表达的顺序。课程初期的材料熟悉阶段，进行“材料感知实验”，通过滴水、冲色、倾斜画面等技法，直观感受水彩颜料的流动性与透明性，培养对材料的敏感度。而后，结合绘画疗愈理念，将材料实践与情绪表达相结合，鼓励学生以色彩和形态表达当下的心境，并在小组分享中进行情感交流。课程后期，开展主题创作，将所学技法、材料体验与课程思政目标整合到完整的艺术作品中，形成“技能—心理—价值”的三位一体成果。既保障了技法学习的系统性，又为学生的情绪疏导与价值引领提供了实践平台。

（二）教学方法

在教学方法路径上，可采用体验式教学与反思性讨论相结合的方式。体验环节强调实践操作与感官沉浸，让学生在直接接触材料的过程中获得情绪释放与艺术表现的自由感；反思环节则通过引导性问题、同伴互评与教师点评，帮助学生从个体体验上升到社会与文化层面的思考，从而实现课程思政中“价值引导”的功能。

最后，在教学评价体系中，应综合考虑技能掌握度、情绪表达的真挚度以及价值认同的深度。评价方式可采取过程性评价与成果性评价相结合，既关注学生在课堂中的参与与体验过程，也考察最终作品在技法运用与主题表达上的契合度。同时，可设计自我反思日志，让学生记录材料体验过程中的心理感受与思考变化，作为评价的重要依据。这不仅有助于深化学生的自我认知，也为课程的持续优化提供第一手反馈数据。

通过上述设计，水彩材料体验教学不仅能够有效提升学生的技法水平，更能借助绘画疗愈理念，在潜移默化中实现课程思政的教育目标，推动学生在专业与人格上同步成长。

（三）预期效果与价值分析

基于绘画疗愈与课程思政融合的水彩材料体验教学，预计将在以下几个方面产生积极影响：

首先是专业技能提升，学生在持续的感知实验与技法训练中，能够掌握多种水彩表现方法，并形成个性化的

艺术风格。水彩的流动性与透明性特点将促使学生在技法运用上更具创造性。其次是情绪调节与心理健康促进,在材料体验与情绪表达的过程中,学生有机会释放内在压力、缓解焦虑情绪,并在面对水彩不可控的特性时学会接纳与调整,从而提升情绪管理与心理韧性。最后是价值观塑造与社会责任意识增强,通过主题创作,学生将个人情感体验与社会文化议题相联系,逐渐形成对自然环境、社会群体与文化遗产的深层次理解与认同,进一步落实课程思政的育人目标。

因此,构建以“体验—感知—内化—表达”为核心的教学方案不仅有助于水彩技法与材料认知的深化,更能在心理疗愈与价值引导方面发挥综合作用,从而推动学生在专业能力与人格素养上的同步发展。

五、结语

水彩媒介独特的流动性、透明性、偶然性等特征为情绪表达提供了重要媒介,也为学生的心理调节与思政教育提供了丰富的教学契机。基于疗愈视角的水彩材料体验教学设计为学生提供了一个情感释放与技能学习并重的学习平台。学生不仅能够感知并掌握水彩材料的基本特性,还能够与实践过程中实现自我表达与情感调节。在课程思政目标的引导下,通过围绕社会、文化等主题展开绘画实践,学生在艺术创作中提升专业技能的同时也增强社会责任感与人文关怀。

这一教学模式的探索为艺术类课程思政建设提供了新的路径,也为艺术治疗与心理健康教育的融合应用提供了有益的实践经验。疗愈视角的水彩材料体验教学作为一个新兴的教育模式,仍然有着较大的发展空间和研究潜力。未来可从跨学科教学整合等方向进行深入探索。

参考文献:

- [1]徐海涛.高校水彩画教学中思政内容的探索研究[J].艺术研究,2023,(06):129-131.
- [2]朱佳惠.以艺术强身心——绘画疗愈与高校美育的融合[J].匠心,2024,(08):36-38.
- [3]赵雨欣.“以画疗愈,以美育人”——绘画疗愈在美术课堂中的运用[J].画刊(美育),2023(1):21-24.
- [4]Wang J ,Abdullah B A .A Summary of Expressive Arts Therapy and Painting Therapy[J].Creative Education, 2024,15(02):278-288.
- [5]杰克逊·达维多,洛瞳,李玉华.艺术疗愈[J].艺术工作,2023,(04):119-128.

Curricular Ideological and Political Education Through Watercolor Material Engagement: A Painting Therapy Perspective

Cui Baokun¹

¹ Hubei University of Arts and Science, Xiangyang, Hubei 441053, China

Abstract: As an important form of art therapy, painting therapy has been widely applied in global education and mental health interventions. Watercolor painting occupies a significant position in therapeutic painting due to its unique material properties and expressive effects. In recent years, the concept of "Ideological and Political Education in Curriculum" in higher education has provided new directions for value guidance in specialized courses. However, a prevalent tendency in painting technique instruction is the emphasis on skills over values, leading to a disconnect between ideological-political elements and professional skills teaching. This paper adopts the perspective of painting therapy and explores application strategies for curriculum ideology and politics by leveraging the fluidity, transparency, contingency characteristics of watercolor materials. Through establishing an "experience-perception-internalization-expression" teaching model, it aims to provide a feasible paradigm for integrating ideological-political education into painting technique courses.

Keywords: painting therapy; watercolor materials; Ideological and Political Education in Curriculum; art education