

The Art Course "Secret Garden" is an Inquiry into How High School Students can De-stress

Shaoqian Du

Beizhen Middle School, Binzhou, Shandong Province 256600, China

Abstract: After junior high school students enter high school, the learning burden of students increases, the difficulty of the course increases, and the pressure of high school students increases, and the pressure sources are many aspects such as study, examinations, competition among classmates, and family. How to help high school students de-stress is a topic worth exploring. With the advancement of educational reform, art classroom teaching is more diversified, art and psychology are related in many fields, in psychotherapy, one of the art treatment methods is coloring and decompression, so through the opening of the art course "Secret Garden" coloring decompression club, high school students accompanied by relaxed music, through the way of happy painting to release pressure. The effective combination of art and psychology can comprehensively improve students' core literacy, educate and entertain, release pressure while learning art knowledge, and guide students to face high school study and life positively and optimistically.

Keywords: High school art, Stress reduction, Core literacy, Psychology

美术课程《秘密花园》如何帮助高中生减压的探究

杜绍芊

山东省北镇中学 中国·山东滨州 256600

摘要: 初中生进入高中后, 学生的学习负担加重, 课程难度加大, 由此而来的是高中生压力的增大, 压力来源多方面如学习、考试、同学的竞争以及家庭等。如何帮助高中生减压是值得探究的课题。随着教育改革的推进, 美术课堂教学更加多元化, 美术与心理学在很多领域是有联系的, 在心理治疗上, 其中有一种艺术治疗方法就是涂色解压, 由此通过开设美术课程《秘密花园》涂色解压社团, 高中生伴随着轻松的音乐, 通过愉悦绘画的方式释放压力。美术和心理学有效结合可以全面提升学生核心素养, 寓教于乐, 学习美术知识的同时释放压力, 引导学生积极乐观的面对高中的学习与生活。

关键词: 高中美术; 减压; 核心素养; 心理学

1 课题提出的背景及所要解决的问题

初中生进入高中后, 学生的学习负担加重, 高一上学期从初中7科到高中9科, 科目增加, 课程难度加深, 学生学习和生活的压力突然加大, 压力来源多方面如学习、考试、同学的竞争以及家庭等。^[1]主要表现为科目繁多, 主次不明, 都想学但都学不过来, 作业多, 课程进度快, 接受能力有区别。当初中各学校的佼佼者进入重点高中后, 更是强强对决, 适应快的学生会保持一种上升的学习状态, 相反适应较慢的学生, 成绩就有了很大的偏差。主要表现为课容量变

大, 讲的多, 吸收的少, 分不清主次, 不能合理的分配各科时间, 考试紧张、焦虑, 不能发挥正常水平。同时成绩出来后又有来自身边同学的对比, 有的学生学习成绩虽然总是名列前茅, 但心理防线和抗压能力较差, 总担心别的同学超过他, 每天不敢有一刻松懈, 精神紧绷, 过分疲劳与焦虑。^[2]有的成绩不理想的学生除了老师和同学带来的紧迫感, 又有来自家长的压力, 父母期待孩子有好的未来, 更期待学生学习成绩优异。因此很多高中生会出现不同程度的精神紧张和焦虑的情况, 除了课间操、体育课、活动课这种时间使学生放松之外, 其他时间学生的精神一直处于高度集中的状态。作为重点高中, 全面培养德智体美劳全面发展的优秀接班人为我们学校的办学准则, 学

【作者简介】杜绍芊(1979—), 女, 汉族, 山东滨州人, 本科, 美术教育。

生教学生活是十分丰富多彩的，音乐、体育、美术、信息技术、通用技术、研究性学习等科目开足开全。作为美术学科，我需要思考，开设怎样的课程才能使现有的高中生即获得美术知识又能减轻压力呢？随着教育改革的推进，美术课堂教学更加多元化，基于这种情况，我针对高中生心理状况的改善开发一种有利于放松压力的美术课程即《秘密花园》涂色减压课程，使学生在获得美术知识的同时缓解压力，调整心态，寓教于乐，使学生进一步攀登学习高峰。^[3]

2 建立科学的演唱方法

思想道德建设已经得到社会重视，而青少年思想道德建设中的心理健康教育更是值得重视的，这也直接关系到思想政治教育和思想道德建设是否顺利开展。^[4]

在青少年中，高中生的心理问题逐年上涨。据了解，各大省市对学生的心理调查非常重视。如苏州中学对高一至高三的学生进行抽样调查，对收集的数据进行分析统计，分析和了解高中生心理压力水平现状。调查结果男生心理压力高于女生，高三高于其他两个年级。^[5]湖南对13-16岁中学抽样调查发现，有各种精神障碍的总患病率为8.72%；厦门市调查发现，10.8%的高中生存在各种明显心理障碍；杭州市发现有13.76%的初中生18.79%的高中生存在比较严重的心理问题。^[6]

美国著名心理学家也曾经提到过，要求教师不去制定不可能的或人为的目的，也不使用无效的和不正当的方法，对正常的教育要有明确的认识，尤其注重学生的心理活动。从这里可以看出学生的心理活动在教学工作环节中的重要地位，由此可见心理教育尤其重要。

近几年来，高中生心理问题逐年增多，由于压力过大，厌学、抑郁、焦虑等症状层出不穷，高中生的心理问题也得到社会的高度重视，学校也会经常有心理测试问答，做心理疏导讲座等等，但在这高强度的学习环境中，学校和家庭关注点主要还是在于学生的学习成绩很身体健康上，学生的心理问题往往会忽略。在繁忙的学习中，学生自我也会意识到问题所在，所以自己会选择一些排解压力的方式，比如跑步、打球、听音乐、练字、画画、找人聊天等，学校可以针对高中生心理问题开设不同种类的课程供学生选择，因此，作为美术学科可以充分开发本学科的艺术特点和特殊性，运用言简易懂的教学，适合大众化的，不要专业过强的内容，伴随着悠扬舒缓的音乐作画，让学生在学习美术的同时获得价值感、认同感、成就感，舒缓压力，放松身心。

3 本课题研究的实践意义及理论价值

随着教育改革的推进，美术课堂教学更加多元化，高中美术特色教学需要更具有实用性和创新性，美术与心理学看似两个领域，却可以有效的联系在一起，正确的引导学生积极乐观的面对学习和生活。

本次课题为《美术课程<秘密花园>如何帮助高中生减压的探究》，针对这一课题，我考察了很多美术丛书，大多数是专业极强的，不符合大众化。高中生生活是繁忙和枯燥的，高中生心理压力大，越是名列前茅的学生心理压力越大，但释放压力的场所和方式却有限，于是我想到我女儿在画《秘密花园》所说，她是快乐的、放松的、享受的并且是着迷的，那么用绘画的方式减压，有何不可呢？而《秘密花园》正是一本合适的教学资料，据网上报道在英国《卫报》官网上，有读者称其被诊断为癌症的母亲，因为压力陡增而变得压抑，后通过成人涂色书获得了恢复。另一网友也说涂色像“艺术疗法”一样帮助母亲走出了亲人亡故的悲伤情绪，而他自己接触涂色后也被吸引，由此开始了系统学习画画的历程。

瑞士心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格，心理学的鼻祖，他研究一种特殊的心理疗愈的手段——绘画疗法。其中曼陀罗绘画疗法，应用比较广泛，而他便是第一个提出涂色减压的，这种解压疗法也广泛应用于我国心理治疗。他认为：曼陀罗绘画具有整合心理分裂、增强心理和谐与人格完整的功能。同时，涂色的过程有一定的要求，比如需要集中精力、认真细致专注，循序渐进，当我们集中精力做事情的时候，负面情绪就会慢慢缓解。而《秘密花园》里面的多种图案中，很多就有类似曼陀罗的图案，画者填充自己喜欢的颜色，或许能够实现自我治愈。所以我当即决定开设这门课——装饰画《秘密花园》，先解压，再渗透配色和涂色技巧，使学生在快乐中学习到美术绘画知识，获得成就感。

4 研究的可行性分析

美术教学在高中课程中占有一定的比例，它的实施是一个动态的发展过程，因此要取得较好的教学效

果并不容易,需要一定的时间积累。因为受教育者是有血有肉,有思想,有情感,有意识的人,每位学生都具有自己独特的发展特点和规律。因此,教育工作者只有符合受教育者的心理,生理发展规律,才可能获得良好的教学效果。研究心理效应对现代美术教育的启示,无疑对提高美术教学质量会起到积极作用。美术作为一种文化类型,它不仅存在于展厅和博物馆,更要渗透到人类生活的各个方面才具有实用性。因此,高中美术课程的开设对高中生的发散性思维以及综合能力等方面来讲起到非常重要的作用。

《秘密花园》是一本黑白画集,画面精美,内容丰富,主要描绘花鸟鱼虫,令人赏心悦目,作者是英国插画家乔汉娜·贝斯福,这本涂色书,一经发售就风靡全球,它被称之为“解压神器”。开设这个社团的灵感源于我的女儿,当她沉浸在涂色的乐趣之中时,我咨询了她的感受和想法,感受是快乐的,但很有难度,如配色和涂色技巧。于是我就想用我的所学指导她,可以根据素描关系刻画出立体精美的画面,画面效果更具有审美性和观赏性,受益匪浅。

这个课程作为特色课程已经在全校开设六年了,学生学习热情高涨,人员只增不减,作品精美独特,收到全校师生的好评,学生通过美术特色课程完善了人格,张扬了个性,因此,美术的学习不仅仅是课堂上的理论讲解,还有更为重要的实践性,它更多的是具有美术教育功能,更具体化,提供给学生更多的选择空间。

5 课题界定与研究依据

5.1 课题界定

5.1.1 《秘密花园》介绍

《秘密花园》是一本既可以涂色又可以探宝的书,全书是一个由奇幻花朵和珍奇植物构成的黑白魔幻世界,设计巧妙,具有趣味性,因此以此书作为课程教材极为合适。

5.1.2 减压

减压指的都是心理减压,心理减压的目的就是达成诉求者身心的平衡以及生活、工作、家庭的和谐。这个概念也同样适用于中学生,心理咨询与心理减压不相同,心理咨询从精神层面解决问题,而心理减压却要求解决生活方面具体问题,帮助求助者在面对外

部世界的刺激和时表现出良好的适应性,在面对自己内心世界时没有激烈的情感冲突,使求助者不管是身体还是心理都呈现出一种良好的心理弹性和积极的生活态度。

5.1.3 涂色减压

涂色减压,是指通过给画面填色来减轻精神压力的方式。在心理治疗上,其中有一种艺术治疗方法就是涂色解压,并且,医生会根据求助者的颜色搭配和画面感官判断求助者的心理状态。涂色解压之所有得到应用,主要原因是简单易学,适用于很多年龄层,即便没有美术基础的人也同样适用。在涂色过程中,人们可以全身心地投入到不同的色彩当中,放空大脑,缓解压力,提高专注力,甚至会找到童年的感觉。

5.2 研究依据

据心理健康基金会2015年的数据显示,全球有超过60%的人觉得精神压力比5年前要大。社会在飞速发展,人们生活节奏发生变化,心理压力从不同年龄阶段都发生很大变化,减压成为热门性话题,同时五花八门的心理减压法也应运而生。涂色减压作为一种艺术疗法已经演化成了一种替代疗法供人使用,帮助大家减缓压力和紧张感,这便是《秘密花园》一炮而红的原因。

6 理论假设与研究目标

6.1 理论假设

本课题在高中美术教学中注重实施过程的整体感受,通过美术绘画知识体系和音乐的结合使学生在整个教学过程中处于放松、愉悦的状态,在黑色线条的花园中穿梭,探索迷宫,从花朵中发现一些若隐若现的爬虫和珍奇小生物,去感受去创造,同时在完成作品时获得成就感、满足感,这样就赢得了开放的学习环境,有利于减轻学习生活带给学生的心理压力。

6.2 研究目标

美术教育是社会文化重要活动之一,任何一门学科的开设都有它存在的意义,美术不仅可以陶冶性情,还可以更好地培养完美高尚的情操,美术还可以延续各种文化,可以传播各种思想,可以表达艺术家的多种内心情感。探求课堂教学过程中的参与感,让学生在

学习过程中掌握绘画技法，挖掘学生的创新能力，美术色彩搭配领悟力等，用兴趣带动情绪，获得良好的体验感，从而引导学生积极乐观的面对学习和生活，用艺术的眼光感受生活、憧憬未来，成为一名身体健康、心理健康，有思想、有审美、有创意的栋梁之才。

7 研究的内容与步骤

7.1 研究内容

根据研究目标，结合我校实际情况，确定了以下研究内容：

7.1.1 分析课程内容是否对学生具有吸引力

任何学科如果学的好，学习内容必须有吸引力，新颖独特具有成就感，这更是课程开的前提。

7.1.2 学生绘画能力的培养

美术本身为实践类学科，动手动脑，传达知识技能尤为重要，如绘画技法和配色原理等，成品出现需要耳目一新，创新独特，这样才能想要达到预期的成就感、满足感。

7.1.3 培养学生的创新能力

美术作品不同于以往学科，它需要具有独特性，每名学生性格特征不同，绘画技巧不同，呈现出的作品也不会千篇一律，需要独具魅力的创新性才更能打动自己和观者。

7.1.4 分析学生课堂感受

本次课程的开发的前提是学生减压，所以在学生上课的同时观察学生的学习状态，课后和学生交流，咨询学生对课程的感受和心理变化，及时做好调整。

7.2 研究步骤

本课题分三个阶段完成：

7.2.1 第一阶段：准备阶段

本阶段做好思想工作，针对课题研究任务查阅相关资料，学习相关理论，搜集整理相关资料，选择研究方向，开展相关的调查，设计课题研究方案，确定研究的目标、内容、措施、方法等，组织开题工作。

阶段成果形式：课题申报评审书。

7.2.2 第二阶段：研究实施阶段

(1) 搜集资料

根据制定的课题搜集相关资料，对于选择的教材整合取舍，选择适合课程需要的资料，并补充和制定特殊要求的课程资料。

(2) 教学步骤

教学分步骤，由浅入深，先学习基本技法和配色技巧，再单体练习，最后创作完整作品。根据开设课程的目的性对学生进行课后心理测试，准确把握课前课后的学生的解压程度，根据结果及时调整上课内容和背景音乐。

(3) 调查方式方法

通过内容分析、观察、问卷调查和访谈调查等方式，定期总结课题研究落实的进展情况，初步形成减小高中生压力的方法和措施。

(4) 中期汇报

举行中期汇报，对研究过程中获得的资料、数据，进行分析、汇总，撰写课题中期研究报告。

阶段成果形式：以教学案例、教学设计等教学经验总结为主，以阶段小结、调查反馈等相关数据为辅。

7.2.3 第三阶段：总结推广阶段

第一，对课题研究中所研究的资料进行分类汇总。

第二，对研究所获得的材料、经验进行全面分析总结。

第三，撰写课题结题报告，编辑、整理、展示研究成果。

阶段成果形式：整理各类研究报告（课堂教学案例、图片、论文、调查报告、学生成果），课件等。撰写课题研究总结报告。

8 研究方法与保证研究的措施

8.1 研究方法

本课题的研究，以行动研究为主，通过行动研究，积极探索美术课程如何帮助高中生减压，同时还在研究中还以观察法、内容分析法、调查法、总结法等确保本课题得以高效实施。

8.1.1 行动研究法

在课题研究过程中，主动把课题与教学实际相结合，在行动中反思、在反思中行动，通过自己的实际行动进行自我实践、总结，逐步改进教学过程中学生对课堂的理解和吸收，满足学生的体验感、成就感，

最大限度的达到学生减压的效果。

8.1.2 观察法

教师在学生上课期间进行观察、记录获得第一手资料，以便研究。

8.1.3 内容分析法

大量搜集课堂教学中有助于学生改善压力的放松背景音乐，运用浅显易懂的教学内容快速提升学生的绘画技巧，在快乐中获取知识，在知识中获取成绩感。

8.1.4 问卷调查法

调查实际课堂学生对该课程的兴趣和积极性，以及课后感受和满意程度等情况。

8.1.5 访谈调查法

通过与学生面对面直接交谈的方式搜集资料，了解该课程对学生压力是否有改善，同时和学生交流获得更为完善的修改意见。

8.1.4 经验总结法

针对本次课题的成功体验与失败教训，及时调整、提炼、总结。

8.2 保证研究的措施

8.2.1 研究资料获得保障

学校资料设备等软硬件设施齐全，网络畅通，适合进行教学研究查阅和下载资料。

第一，结合《秘密花园》涂色书的特性，整合出适合课堂开设的教材。比如下载高清图，精选作品打印备用。

第二，结合心理学，选择下载适合课堂作画放松心情音乐，以轻音乐为主。

8.2.2 研究时间保障

本课题参与者为一线教师，工作多年，有着充足的教学经验和创新力。

8.2.3 学校条件保障

第一，学校提供研究经费，统一购买所需教学画具和打印纸张，选择高质量彩铅，用于教学，不能让学生因为没有工具而烦恼。

第二，提供固定的课题研究场所，保障学生每周的上课时间，形成连续有效的反馈，以确保课题研究的顺利进行。

9 预期研究成果与完成的时间

9.1 预期研究成果

9.1.1 形成课题研究报告

形成《美术课程<秘密花园>如何帮助高中生减压》总结性报告，主要内容分类汇总留档：方案、过程、效果、反馈等方面。

9.1.2 相关资料的资源包

把课程所用的课件、调查数据、照片、学生作品打包整理，教学设计汇编、教学案例集等，形成未来可以借鉴的资源内容。

9.1.3 撰写论文并发表

课题组计划在一年时间形成围绕课题的论文，准备接受研究课题的科学领导小组的专家鉴定与指导，并发表和出版该论文或著作。

9.2 完成时间

本课题研究计划为一年时间。

参考文献

- [1] 秘密花园 [M]. (英) 乔汉娜·贝斯福. 北京联合出版公司. 2015(6): 1-96.
- [2] 神秘曼陀罗 [M]. (美) 艾伯塔·哈钦森. 南海出版公司. 2015(10): 1-120.
- [3] 荣格眼里的曼陀罗. 阿宝西西雅的博客. 2010(8.13).
- [4] 秘密花园. 豆瓣图书.
- [5] 《秘密花园》一本探索奇境的手绘涂色书. 腾讯新闻. 2015(7.6).
- [6] 《秘密花园》引爆手绘创作热潮. 新华网. 2015(7.6).