

树木画投射测验在高职院校学生抑郁症心理咨询中的应用

万春秀

(黑龙江农业经济职业学院, 黑龙江 牡丹江 157000)

【摘要】本文介绍了我国树木画投射测验发展的最新成果,运用三幅画从画面美观、线条流畅性、线条流畅性、画面灰度,树干、树冠等指标分析了可能存在的抑郁相关问题,对于心理咨询领域具有一定的参考价值。

【关键词】树木画; 投射测验; 心理咨询; 抑郁

近年来,抑郁症成为高校阻碍大学生学业发展的一项重要因素。据2023年3月发布的《中国国民心理健康状况蓝皮书》调研发现,在成年人群中,18-24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%,显著高于其他年龄组。青年群体抑郁症患病率高于中老年群体患病率3倍以上^[1]。早在2020年9月,国家卫健委发布了《探索抑郁症防治特色服务方案》,强调“高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注,形成全面关注精神健康,支持和参与抑郁症防治工作的社会氛围。”在实际工作中,抑郁学生更是屡见不鲜。抑郁症具有易复发的特点,在抑郁发病的初期进行治疗是治疗的最佳时机。而多数抑郁学生因具有病耻感,很少去医院接受正规的诊断与治疗,甚至很多学生因担心周围同学歧视和嘲笑自己,在学校心理普查中,未如实填答问卷,混淆视听,贻误了最佳的干预治疗时机。因而,及早识别抑郁症成为高校亟待破解的难题。

绘画投射测验因具有操作便捷、成本低廉,无须语言,回答虚假性较少的特点。在主观投射测验中,绘画投射测验不仅有较好的信度和效度,与心理量表测验相比,绘画投射测验的精准性要高很多^[2]。本文从绘画投射测验角度重点阐明了可采用树木画识别抑郁症,期待能够对抑郁症干预提供可借鉴一点经验。

一、树木画投射测验的精准性

(一) 探索个体潜意识

绘画前全身放松,跟随指导语按照头脑中出现树的画面进行作画。放松冥想是树木画投射测试中

非常关键的一步,只有在放松状态下,才能引导个体进入潜意识状态,树木画才具有问题鉴别价值。

(二) 升级绘画工具

2B铅笔具有容易书写、涂抹均匀的特点,西方投射测验多采用2B铅笔。经实践发现,2B铅笔也具有因绘画者用力过轻而造成画纸痕迹过淡的缺点。随着我国本土化绘画投射测验的发现,近年来,我国研究者多采用黑色签字笔代替2B铅笔^[2]。

(三) 改革信息提取手段

我国学者进一步提升了树木画投射信息提取软件,对画面的一些特征进行信息提取,克服了投射测验主观性以及缺乏数据化的劣势。革新的重点包括:通过软件可以精准计算树冠、树干以及树根的长、宽、高以及面积等,这些信息的提取对于抑郁症的辅助诊断起到了帮助作用。

二、树木画投射测验的理论基础

(一) 精神分析理论

弗洛伊德将人格分为“本我”“自我”“超我”三个组成部分,弗洛伊德认为“自我”在现实意识层面,只占很少一部分,“本我”“超我”位于潜意识层面,占人格绝大部分。绘画投射测验,测量的就是人的潜意识内容。人的日常语言、思维、行为都是在潜意识下进行,而这些看似正常的言语、想法和行动,我们认为无法掌控,甚至成为自己的命运。正如新精神分析学派代表人物荣格认为,“当你的潜意识进入你的意识的时候,那就是你的命运”。

(二) 集体潜意识理论

集体潜意识是代代相传保留下来的,它包含着

人类进化过程中的人类经验，普遍存在于每个人身上，并会在意识或无意识层面上，影响着每个人的心理和行为。比如：许多人害怕蛇、害怕黑的地方，这种害怕并不是亲身经历获得的，而是从祖先那里遗传下来的恐惧的经验，形成了集体潜意识。正因为人类具有集体潜意识，才使得绘画投射才可能成为一种测验的手段。

（三）心理全息理论

全息是“全部信息”的简称，是由匈牙利物理学家伽博（Dennis Gabor）于1947年提出的。心理全息是指个体心理的每一个特征包含自己心理系统的整体信息。全息理论揭示了，宇宙中万事万物都是相互关联、相互影响、相互反映的，宇宙中万事万物的都是全息的，绘画作为人心理的一种表达和呈现方式，也是全息的^[2]。

三、树木画在抑郁症咨询中的实践应用

（一）指导语

请你跟随我放松一下身体，放松结束后，将头脑中出现的画面画在画纸上。好，请闭上眼睛。

第一步：调整呼吸

“深吸一口气，保持一会儿。”（停10秒）

“好，请慢慢地把气呼出来，慢慢地把气呼出来。”（停5秒）

“现在我们要再做一次。请你深深吸一口气，保持一会儿，慢慢地呼出来。”（停10秒）

第二步：放松前臂

“请伸出你的前臂，握紧拳头，用力握紧，体验你手上的感觉。”（停10秒）

“好，请放松，尽力放松双手，感受下放松后的感觉。”（停5秒）

第三步：放松双臂

“弯曲双臂，用力绷紧双臂肌肉，保持一会儿，体验双臂肌肉紧张的感觉。”（停10秒）

“好，现在放松，彻底放松你的双臂，体验放松后的感觉。”（停5秒）

第四步：放松双脚

好，脚趾用力绷紧，用力绷紧，保持一会儿。
停10秒

好，放松，彻底放松你的双脚。”

第五步：放松小腿

“请将脚尖用力向上翘，脚跟向下向后紧压，绷紧小腿肌肉，保持一会儿”（停10秒）

“好，放松，彻底放松。”（停5秒）

第六步：放松大腿

“请用脚跟向前向下紧压，绷紧大肌肉，保持一会儿，保持一会儿。”（停10秒）“好，放松，彻底放松。”（停5秒）

第七步：放松头部

“请皱紧额部的肌肉，皱紧，保持一会儿”（停10秒）“好，放松，彻底放松。”（停5秒）

现在请想象你心目中的树，并在头脑中记录下树的样子，如果在头脑中还出现了别的图像，稍后也可以一块画出来。如果你头脑中没有出现树，就将你最想画的树的形象画出来。“稍后我会叫醒你，（停顿）现在我数一、二、三，数到三请你睁开眼睛，活动活动身体，就可以作画了”。

（二）抑郁症树木画指标分析

抑郁症学生具有情绪低落，兴趣减退、体重减轻（或体重增加）、失眠或睡眠过多、精神运动性激越或迟滞、经常感到疲劳或精力不足、思考或注意力集中的能力减退或犹豫不决、无价值观、有自杀意念、企图或计划。

对在医院确诊为抑郁症，并经过治疗后具有复学能力的学生搜集树木画共42张，选取以下3张图，归纳抑郁情绪普遍存在的一些指标：

第一幅画画者基本情况：女生，着装较为干净、整洁、得体，面容姣好，语言表达能力较强，具有良好的思维逻辑能力。高中时曾诊断为抑郁症，吃过西药、吃过中药。开学前那段时间情况较好。最近睡眠不好，情绪不好，头疼，感觉不太会思考、身体也有些酸疼。

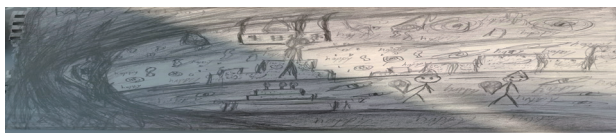


图1

童年经历：与父母关系一般，爸爸、妈妈是重组家庭，两人婚后生下自己。妈妈带来一个姐姐，爸爸总是拿自己跟姐姐比，他们认为姐姐优秀，自己总是赶不上姐姐。自从得了抑郁症后，爸妈对这种病非常不理解，认为是自己侥幸，是自己的问题，才变成现在这个样子。爸妈还是带着自己去了医院，医生告诉他们，不要对自己管教太严，想做什么就做什么。小学、初中是学霸，高一被确诊为抑郁症，

后休学在家养病，高中基本没有怎么读，就考入现在的大学。大学中有几个好朋友，关系还好。与寝室同学相处一般，关系不好不坏。

家庭关系：能感受到妈妈对自己的爱，爸妈都是小学毕业，没有什么文化，对自己是很朴素的爱。妈妈带来的姐姐，尽管是一家的姐妹，但感觉跟姐姐间有距离，不亲近。

从上图中可识别的抑郁信息指标：

1. 画面整体上看，美感不足，树木、房子、人与自然界中的实物相差太远，表示心境状态不好，内心存在焦虑、烦躁和苦闷情绪。

2. 线条的流畅性、连续性不好，树干部位多处存在线条断续、表示画者内心存在严重矛盾、冲突与不安。

3. 树木画右侧树干部分反复涂抹，表示情绪状态极其不好，对未来表现极度的忧虑和担心。

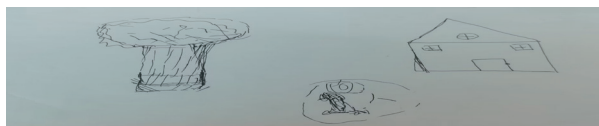


图 2

第二幅画画者基本信息：画者男，20岁，学生。时常压抑自己，与室友、周围人能够正常相处，人际关系较为和谐；学习成绩一般，生活不太快乐。

童年经历：小学很快乐，无忧无虑，初二转学到西安，跟妈妈生活在一起。初二转学第一天，遭到十几个同学校园暴力，老师看到了也不管。到西安后，父亲离家去深圳工作，在家与母亲相依为命。回家后，妈妈们总是唠叨不停，自己很烦，就跟妈妈顶嘴，吵架，甚至动手。

可识别的抑郁信息指标为

1. 画面整体涂黑，表示画者内心压抑、焦虑、不快乐。

2. 画面多处画着眼睛，画者认为自己的生活每天都有很多人在观察着自己，监视着自己，投射出画者缺乏安全感。

3. 在一棵树下，悬吊着一个人，画者认为是自己在上吊。画者主诉自己曾有过自杀的想法。

第三幅画画者基本信息：画者男，19岁。父母离异，跟随奶奶生活，画者时常感到孤独，基本没有什么朋友，感觉不会与周围人相处，内心十分烦乱，最近与男友发生冲突，失恋。

童年经历：小学时曾遭受老师的不公正对待，内心十分苦恼。家庭关系不和谐，尤其是与父亲关系特别紧张。

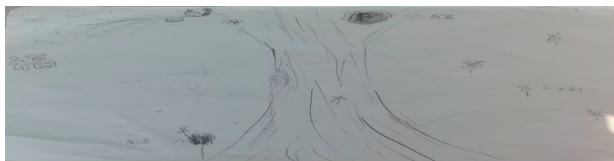


图 3

抑郁指标为：

1. 从画面美感度、线条的流畅和连续性来看，画者心理健康状况不好；

2. 树缺少树冠，说明自我否定严重，生活中没有自我，感受不到自我意义感和价值感。

3. 树干左侧树冠有个伤疤，说明与母亲间存在矛盾和冲突。

4. 右侧未来枝上有个黑色的鸟窝，表示恋爱失败，这可能是最近导致恶劣心境的诱因。

以上三名同学，经精神专科医院评估均被诊断为抑郁症。用于树木画与来访建立了良好的咨询关系，帮助咨询师获得了压抑来访潜意识中的深层信息，推动了心理咨询的顺利开展。

四、结语

绘画投射测验因其效度问题，曾一度被质疑。近年来随着我国心理学领域快速发展，在绘画投射测验领域中取得快速发展。并在心理咨询与评测中被广泛使用和推广。

抑郁症因其诱因不明，成为高校预防学生抑郁症工作的难点。在树木画研究中，运用树木画对于抑郁症多角度识别、全方位干预将成为未来研究的发展趋势。

参考文献：

- [1] 刘伟，刘一格. 树木画投射测验全系分析理论和技术 [M]. 江苏大学出版社，2020年11月第1版
- [2] 王蜜源，韩芳芳等. 大学生抑郁症状检出率及相关因素的 meta 分析 [J]. 中国心理卫生杂志，2020,34 (12) :1041-1045

本文系黑龙江省教育科学规划课题文章，课题名称“高职大学生抑郁症的特点及干预机制研究”，课题编号 ZJB1422103