

# 笔迹心理学在小学心理健康工作中的应用探索

罗彩京<sup>1</sup> 金银花<sup>2</sup> 王赛花<sup>1</sup>

(1. 深圳市龙岗区布吉街道信义实验小学 广东深圳 518112;

2. 深圳市龙岗区嘉联学校 广东深圳 518172)

**摘要:** 2018年应用《心理健康诊断测验(MHT)手册》(周步成等于1991年5月主修)对某小学高年级开展问卷调查,随机发放量表300份,回收有效量表286份。统计结果显示:该校高小学生心理健康问题最突出的是“A学习焦虑”,问题较严重者占42.1%。同年,针对学习焦虑严重的学生发放笔迹采样表,回收86份有效样本开展匿名笔迹心理分析,结果显示:86份笔迹均体现出焦虑情绪,其中56份笔迹还伴随抑郁情绪。心理健康测验结果与笔迹分析结果高度一致,二者都说明学习焦虑及情绪管理问题是该校高小学生最需要干预的问题。同时说明,笔迹心理分析可以应用于对学生心理问题的早发现早干预。从86名学业焦虑学生中招募13名开展校园心理剧社团活动进行干预,干预过程中采用笔迹心理分析方法,研究笔迹心理学知识在心理剧社团活动中的应用对学业焦虑干预是否有效,是否能提升学生情绪管理能力。结果显示:笔迹心理学知识的应用能让学生有效缓解学业焦虑、提升情绪管理能力的同时,获得个性优化和心理成长。这说明笔迹心理学在小学心理健康工作中的应用有效,值得推广。

**关键词:** 笔迹心理学 心理剧 学业焦虑

**中图分类号:** B842 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.50.019

## 引言

本文主要探索笔迹心理学在小学心理健康工作中的应用方法,以将笔迹心理学知识结合校园心理剧团体活动干预学业焦虑、提升情绪管理能力为例。学习焦虑属于焦虑的一种形式,指的是学生在学业情境中体验到一种较为频繁的消极情绪状态<sup>[1]</sup>。

本文采用心理剧社团活动作为干预形式。孙红等学者在2006年研究发现,心理剧这种自发性的表演,以一种安全的形式揭露出学生的心理问题却又减少阻抗,且心理剧的形式又不被学生反感——研究结论认为心理剧是一种适宜学校心理健康教育的优良模式<sup>[2]</sup>。

笔迹心理学的应用是本研究的主要内容。

笔迹心理学是指通过笔迹分析书写者的个性特征和书写时的心理状态的一门学科<sup>[3]</sup>。我国作为四大文明古国,汉字文化源远流长,对笔迹心理学的研究始于西汉末年,文学家杨雄在《法言·问神篇》中云:“书,心画也,心画形而人之邪正分焉。”唐朝书法理论家张怀瓘在《文字论》中写:“文则数言乃知其意,书则一字已见其心。”宋代哲学家邵雍在《周易梅花数》中记录对字相的详实研究理论,堪称中国古代的一位笔迹学专家。中国可谓是“世界上最早研究笔迹心理学的国家”<sup>[4]</sup>。

笔迹分析在我国历史悠久,但未发展成一门独立学科。

笔迹学在西方虽然只有几百年的发展,却日渐成熟,不但跻身于学术之林,而且在社会上得到广泛应用。二战后,笔迹学被欧美国家广泛地应用于刑事侦破、人才招聘、商务管理、学业升学、心理咨询等领域<sup>[5]</sup>。

笔迹心理学在教育领域的应用日益增加。研究人员发现,从孩子第一次写字开始,笔迹就一直跟随孩子演绎着成长中的不同阶段,笔尖下流淌着孩子的喜怒哀乐。而且,孩子成长中的精神压力和负性情绪不会自动消失。得不到有效干预疏导会对孩子的身心发育产生负面影响。压力与负性情绪会让大脑的皮质醇持续上升,结果会引起大脑发育尚未成熟的孩子记忆力减退、注意力分散、免疫力下降以及情绪问题。这些问题是造成孩子“问题行为”的根源。笔迹分析可以作为一种良好的工具,协助师长及时发现孩子的情绪变化给予恰当引导干预,防微杜渐<sup>[6]</sup>。

本文拟在小学心理健康问题筛查和心理剧社团中应用笔迹心理分析知识,以便及时发现学生心理健康问题及情绪变化并进行个性化干预。

## 一、笔迹心理学在小学心理健康工作中的应用实践

### 1. 笔迹心理学在学生心理健康问题筛查方面的应用

笔者于2018年应用《心理健康诊断测验(MHT)手册》(周步成等于1991年5月主修)对某小学开展问卷调查,随机发放量表300份,回收有效量表286份。统计结果显示:小学

生心理健康问题最突出的是“A学习焦虑”，问题较严重者所占比例为42.1%；其次是“E过敏倾向”，问题较严重者所占比例为22.5%；最后是“F身体症状”，问题较严重者所占比例为15.9%。

随后，针对学习焦虑严重的学生发放笔迹采样表，回收86份有效样本进行匿名笔迹心理分析。结果显示：86份笔迹体现出有情绪困扰，82份笔迹体现出焦虑情绪，书写者感觉压力较大（学生压力源主要是学习压力），56份笔迹还显示出抑郁情绪。结果显示：86份笔迹均体现出焦虑情绪，其中56份笔迹还伴随抑郁情绪。心理健康测验结果与笔迹分析结果高度一致，二者都说明学习焦虑及情绪管理问题是该校小学生最需要干预的问题。通过笔迹分析统计出笔迹中不利于学生心理健康的十个特征，为下一步心理剧团活动计划提供参考。

笔迹中出现频率最高的不利于学生心理健康的十个特征：字向不稳，左倾、右倾或左右倾兼有；字大小不一，字过大或过小；字间距大小不一；行向波动；首字大尾字小；笔压过重或轻重不一；行横下仰，竖画过短或过长；笔画特别是撇捺不舒展；字与字笔画交叉；布局不当，左右不留白等。

以上笔迹特征显示：当下最需要提升的是情绪管理能力、同理他人的能力、人际沟通能力、专注力和行动力。该结果与心理《心理健康诊断测验（MHT）手册》问卷调查结果高度一致。

结合心理健康测验结果与笔迹分析结果，创作出以干预学业焦虑提高情绪管理能力为题材的心理剧《机不可失》，并从86名学业焦虑学生中招募13名学生组建心理剧团，开展校园心理剧团团体干预。在干预过程中，充分应用笔迹心理学知识，考查其对学业焦虑干预是否有效，是否能提升学生情绪管理能力。

## 2. 笔迹心理学在学生心理问题干预中的应用--以校园心理剧团中的应用为例

心理剧团活动的顺利开展面需解决以下难题：首先，原创心理剧的内容要有先锋教育意义，对需要干预的小学生问题要精准定位；其次，剧团成员来自不同班级，团体协作能力和凝聚力较难形成；再次，心理剧团活动属于校园第二课堂活动，上课时间限于每周一下午3：50至4：30。节假日除外总课时合计仅12小时。

笔迹心理学知识的应用能帮助笔者突破以上难题：运用笔迹心理分析结果指导笔者创作出心理剧《机不可失》，同时帮助笔者在团体干预开展之前，对学生的个性特征有了客

观全面了解，以便根据笔迹中的信息因材施教，从而快速与学生建立连接并精准引导学生相互取长补短团结协作。

在排练过程中，应用笔迹学知识对心理剧团13名学生再次进行笔迹分析（图1至图4是同意老师公开发表的部分学生笔迹），发现这些孩子接受的家庭教养方式大都数是以专制型为主，权威型为辅的方式。没有出现典型的忽视型和溺爱型。可见这些孩子的家长们都很重视对孩子的教育，对孩子比较严格且希望孩子能“听话”。笔迹分析结果显示：剧团成员大都自尊心强自信心相对偏弱，情绪易波动，专注力和行动力有待提高。

因此，在心理剧团体活动中，笔者非常注意尊重学生，与学生平等沟通并运用情绪管理技巧言传身教，同时，设计能提升学生专注力和自信心的活动内容，及时恰如其分地给予鼓励表扬。并且运用笔迹分析结果掌握学生个性特征，发现学生的闪光点，用性格互补原则进行分组练习，合理分配角色，从而让每一个学生在心理剧团中快速成长。

在为期三个月12课时的心理剧团活动中，每节课助教都会对学生的语言行为情绪进行观察和量化记录，以便课后总结并调整活动进度和内容。根据活动的现场动态观察记录，发现学生的个性心理特征，与活动开始之前的笔迹分析结论高度一致，从而验证了笔迹心理学的科学性和可操作性。

## 3. 笔迹心理学在心理剧社团活动中的应用效果

笔迹心理分析不仅可以应用于学生心理问题的早发现，而且还可以用于学生心理问题的早干预：对学生进行笔迹矫正干预。

活动中，笔者还运用笔迹矫正方法指导学生改进书写方式，从而促进学生身心健康和个性优化。如图1至图4笔迹可见，有的学生字体偏小，自信心不足。笔者对于这几个学生会积极引导：“你写的字认真整洁，若能把字写大点就更好了，试着把横和竖都写长一些哦！”如，此对每个学生进行循循善诱，他们在感受到团体的温暖和支持的同时，又能保持强烈的求知欲，渐渐都爱上了心理剧团活动，同时也感受到写字的乐趣。时而会有学生提前到达活动室，让笔者看看他的字有没有进步。

人的笔迹不是一成不变的。随着活动的持续开展，学生心态更加放松，笔迹也发生着相应变化，可见，有意识地进行科学笔迹矫正训练也能优化孩子个性。根据班主任反馈：学生慢慢变得开朗自信，不像原来那么急躁，更加淡定从容。学生对情绪的管控能力提高了，跟同学的矛盾也减少了。家长反馈：孩子变得有耐心了，写作业更认真，字也好

看了。

笔迹心理学引入活动中,使团体凝聚力和协作力也能得到快速提升。从第二次课开始,团体动力就向正面且积极的方向发展,同学之间能做到不相互指责批评,而是相互关心体贴,相互帮助。比如,有名A学生常常忘记台词,演对手戏的两个同学不仅没有指责嫌弃,反而会安慰她,并陪她“开小灶”练习。从第5次活动开始,A学生就能放松自信地完成角色表演任务。

心理剧团完成12次活动后参加全区的原创心理剧大赛,学生们以自信乐观的精神面貌和高度默契的配合获得了全区最高奖“一等奖”。

以上是一次将笔迹学在学校心理健康工作中的一次大胆探索创新应用。从2018年至2021年,笔者在该校带领四届心理剧团活动,均将笔迹心理学应用到日常教学活动中,不仅学生喜闻乐见,获得心理成长,而且教学成果更是获得教育局的高度认可和师生家长的一致好评。以上教学实践说明:笔迹心理学在校园心理健康工作中应用的效果良好。

## 二、笔迹心理学在小学心理健康工作中的应用前景

笔迹的形成与人的心理关系密切,心理特征影响着笔迹的形成,通过笔迹又可以反映出书写人各方面的心理特征,如能力特征、气质特征、性格特征等。笔迹心理学在小学心理健康工作中的应用探索说明:笔迹心理学知识的应用能让教师深刻全面地了解学生并快速与学生建立连接,通过笔迹矫正和团体心育方法,能让学生减轻学习焦虑,提升学生的情绪管理能力,获得个性优化和心理成长。

笔迹心理学家郑日昌教授曾言,运用笔迹学的原理与方法,从人生启蒙时期开始练习汉字书写,能同时培养少儿优良的个性品德和良好心理素质。这种一举多得的高效育才方法非常重要,而且是有中国特色的一项创造,是对传统东方文化的发扬光大<sup>[7]</sup>。笔迹心理学在心育工作中的应用实践目前还是一个方兴未艾的研究方向,但是值得大力投入人力物力深入研究推广。可见,在以后的校园心理健康教育工

作中,笔迹心理学的应用前景将更深远,为保护未成年人隐私,图片略。

## 参考文献

[1]Collie R J, Ginns P, Martin A J, et al. Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies; an investigation of English-and Chinese-speaking Australian students[J]. Educational Psychology, 2017:1-18.

[2]池超群.心理剧在大学生心理健康教育中的应用研究[D].沈阳:沈阳航空航天大学,2016:4.

[3]郑日昌.笔迹心理学-通过笔迹透视他人心理[M].北京:北京师范大学出版社,2014(5):1.

[4]刘兆钟.笔迹探秘[M].上海:上海科技教育出版社,1997(4):15.

[5]赵庆梅.笔迹分析与测试[M].沈阳:辽宁人民出版社,2001(9):1.

[6]林婉雯.21堂成长必修的笔迹课[M].香港:香港联合书刊物流有限公司2020(7):130.

[7]郑日昌.笔迹心理学-通过笔迹透视他人心理[M].北京:北京师范大学出版社,2014.(5):133.

## 作者简介

罗彩京(1979.02—),女,汉族,广东人,本科,深圳市龙岗区布吉街道信义实验小学,德育主任,中小学一级教师。研究方向:德育与心理健康教育。

金银花(1977.10—),女,汉族,湖北人,硕士,深圳市龙岗区嘉联学校,国家二级心理咨询师,高级笔迹分析师。研究方向:应用心理学。

王赛花(1989.1—),女,汉族,湖北人,硕士,深圳市龙岗区布吉街道信义实验小学,中小学一级教师。研究方向:心理健康教育。