

# 艺术治疗迎来了学科发展的“春天”

## 教育部新增“艺术治疗”本科专业,美术类就业开辟新赛道

策划/叶芳芳

4月28日,教育部正式发布《普通高等学校本科专业目录(2026年)》(简称“2026年本科专业目录”)。新增的38种本科专业里,“艺术治疗”赫然在列。这标志着这一长期在医学、心理学与艺术学交叉地带默默耕耘的领域,首次以独立本科专业的身份,正式进入国家高等教育体系。

这一看似细微的调整,实则标志着中国心理健康服务体系的一次重要转向——从单纯关注“病症”的治疗,迈向对“人”的整体观照。

本期《美术报》特别约请了来自不同背景、处于不同职业阶段的艺术治疗领域从业者,分享了他们的一手观察与思考。

四篇文章,四个视角,从行业宏观到个案微观,从西方体系到本土化可能,从职业起步到学科愿景,它们共同指向一个判断:艺术治疗的“春天”来了,但春天从来不是一蹴而就的。学科目录上的一个名字,只是第一步。真正的生长,需要系统性的教育体系、规范化的认证标准、足够多的专业岗位,以及一代代从业者持续的努力。

这,才是值得期待的春天。

## 把坏情绪画出来,把好能量揉进粘土里

■刘嘉(艺术治疗师)



图1“坏”情绪身体

我是一名从美国芝加哥阿德勒大学艺术治疗/心理咨询硕士专业毕业的艺术治疗师。在我2020年回国的时候,还极少有人知道艺术治疗或者艺术疗愈是什么。过去的每一年,我都感觉艺术疗愈在被更多人知道和关注。终于,教育部在今年将“艺术治疗”定为高校新增的本科专业。在得知消息的那个晚上,我真切地在艺术疗愈的圈子里体会到“喜大普奔”。这是属于艺术疗愈的春天。

我刚回国时,国内的专业治疗师非常少(在美国,只有艺术治疗专业的硕士能称做艺术治疗师)。我作为一名独立的艺术治疗师,一方面为受心理困扰者提供咨询,同时也在企业、高校、社区、艺术中心等举办讲座和活动。我还逐渐参与了高校的研究,艺术疗愈的研讨会,以及艺术疗愈学习者的培养指导等。

常有人问我艺术治疗包括音乐、舞蹈、戏剧、美术中的哪些形式。其实,艺术治疗是以大美术概念为基础的心理治疗方式,治疗师会通过视觉艺术的创作(如绘画、拼贴、手工等)来进行心理问题的治疗。在我看来,艺术治疗是一种神奇、高效的帮助人们了解自我的方式,在心理咨询或个人成长中有事半功倍的效果。它没有技巧门槛,可以应用于从孩童到老人、心理障碍、孤独症患者等不同的人群。涂鸦、撕纸、在粘土上按压都可以是艺术治疗中所使用的方式。除了治疗性,它还能像中医治未病一样,在心理健康方面做非常好的预防和强健工作,帮助人们用积极有效的方式应对生活中的挑战和变化。目前的艺术疗愈行业鱼龙混杂。如果想要体验,不妨参考带领者的学习受训经历以及口碑去进行选择。

我个人常在艺术治疗中结合积极心理学,也通过AI绘本的形式去帮助参与者进行情绪、关系

及优势等的梳理。有时候,家长未必能很好地理解和共情孩子,通过孩子在创作中展现出情绪感受以及背后的需求,就能帮助家长更好地给予支持。

看看这两张图(图1、图2)。这是一个外表看没有什么异常但行动力却总是跟不上的孩子的作品。第一张图是孩子情绪低落时的身体状态。图画直观地呈现了身体内在的冲突、混乱,这个状态下能量是混乱、相互抵消的,也就难怪孩子没有力气了。第二张是孩子好情绪的身体图画。画面有满满的能量,这是孩子在感受到爱的时候的呈现。

两幅画让家长既对孩子的“懒散”表现有了更多理解,也更清楚什么是对孩子有效的支持。情绪和关系是认知的表现,影响我们学习、工作、生活的方方面面。艺术治疗通过对潜意识的呈现,就能够在真实的看见中增加了解,找到有效的解决办法。

因为艺术治疗的有趣、奇妙与高效,吸引了很多对视觉、心理、个人成长有兴趣和敏感度的人的关注。他们用虔诚和严谨的态度寻找各种机会学习和实践。有些老师在自己的学校里将艺术疗愈融入课堂,深受好评。但很多艺术疗愈爱好者,却因为没有施展的空间,乘兴而来,最终因为无以为继,不得不另谋他路以求生存。由于缺乏体系化的学习系统以及行业的规范指引,学习者在职业发展上也存在很多迷茫困惑。目前,专业书籍以及有丰富经验的专业老师都还有限。但我相信学科的建设一定会加速推动这一系列的发展。

去年在同济大学的研讨会上,我强烈地感受到艺术治疗任重而道远。但道阻且长,行则将至。我知道有很多热爱艺术治疗的人,在不同的地方用各自的方式坚持和努力。只要大家行而不辍,艺术治疗的未来可期。

## 艺术治疗中的艺术作品

■赵海燕(艺术治疗实习生)

随着“艺术治疗”进入我国本科专业目录,这门以艺术为媒介的心理支持方式,正逐渐走入公众视野。那么,在艺术治疗中创作出来的“艺术作品”,究竟意味着什么呢?

在日常理解中,“艺术作品”往往指向完成度高、具有审美价值、可以被展示或收藏的成品,如博物馆中的绘画或公共空间中的雕塑。但在艺术治疗的语境中,“作品”的意义却截然不同。它不以“好看”或“专业”为标准,而是一种正在发生的表达。在治疗过程中,来访者、治疗师与作品之间,形成一种持续流动的关系。

艺术治疗以创作为媒介,帮助人们接近那些难以言说、尚未整理的情绪与经验。在一个安全、稳定的关系中,来访者通过选择材料进行创作,用线条、色彩与形态逐步呈现内在体验。因此,这里的作品与材料,不只是形式,而是理解个体状态的重要线索。

### 作为过程的产物

艺术治疗中的“艺术作品”,首先是过程的产物,而非目标本身。断断续续的线条、反复的涂抹、看似杂乱的颜色,都可能对应着尚未被整理的感受。它们不需要被修正,也无需评价,其意义在于被呈现。艺术作品在这里更像一种“外化”:将内在经验暂时安放于外部,使人得以观看、停留,并逐渐理解。

### 一种非语言的通道

语言并不总能承载情绪经验。艺术创作提供了一条不同的路径:从感官与身体出发,减少对语言和理性分析的依赖,使人更直接地接近自身体验。对于创伤经历者、儿童、失智者,或暂时难以用语言表达的人群而言,这一点尤为重要。尤其是具有触觉特性的材料,如粘土或毛线,往往让体验先于解释发生:不必先想清楚,再表达,而是在与材料的接触中,逐步靠近内心。

### 在关系中生成意义

艺术治疗并不鼓励对作品进行固定的象征性解读。一个符号或颜色,并不存在普遍、唯一的含义。关键不在“它代表什么”,而在“它对这个人意味着什么”。因此,作品的意义是在来访者与治疗师的互动中逐渐形成的,而非由外部加以规定。当代实践中,艺术治疗越发强调这种“关系性”。作品并非孤立存在,它连接着创作者的身体经验与情绪状态,也嵌入具体的互动情境之中。一幅画不仅关乎“画了什么”,也关乎“如何产生”“在何种关系中被理解”。

### 不是为了评价,而是为了经历

因此,当我们谈论艺术治疗中的“艺术作品”时,或许需要暂时放下对“作品”的传统期待。它不一定完整,也不一定美观,更不以展示为目的。它的价值,不在结果,而在于它如何帮助一个人更真实地看见自己。

需要强调的是,艺术治疗过程及其作品通常受到严格的保密保护。在未获得知情同意的情况下,这些内容不会被公开。这也是为何我们在日常生活中,很少看到真正来自治疗情境的艺术作品。

或许可以这样理解:正因为创作发生在一个安全、自由、无需评判的空间中,它才成为一种独特的表达方式。对普通人而言,当面对情绪困扰时,也不妨暂时放下“画得好不好”“别人看见会怎么说”的顾虑,在画笔与纸之间,为自己保留一段诚实表达的空间。