

从新加坡到上海：一位注册艺术治疗师的从业观察

■柴天磊(澳大利亚、新西兰及亚洲创意艺术治疗协<ANZACATA>注册艺术治疗师<AThR>)

教育部最新发布的《普通高等学校本科专业目录(2026年)》，新增了艺术治疗这一本科专业，这不仅是艺术治疗在中国高等教育专业建设的里程碑，也为艺术治疗在中国作为一个独立行业提供了更多的可能。

专业认证是底线，实践经历是核心

在新加坡，艺术治疗师的执业门槛是清晰的：艺术治疗硕士学位加上行业认证资质，是进入医疗、教育及康复机构的基本要求。

我所在的公立医院设有独立的艺术治疗部门，与临终关怀、住院部、门诊部及员工福利部门协同运作。在督导带领下，我为病危患者及家属创作人生回顾艺术作品、为患有进食障碍的住院青少年提供团体艺术治疗，也以艺术创作的方式为患者子女开展生命教育。在精神健康康复中心，我与来访者共同设计应对症状相关负面情绪或药物副作用的策略，并为因病失去语言表达能力的成员提供非语言交流的可能。令我印象最深的，是那些被称为“问题成员”的来访者——他们排斥机构、拒绝就业机会，看似“自暴自弃”。艺术治疗让我看见了行为背后的真实需求：拒绝配合的背后是痛苦的住院经历，放弃的背后是失去至亲后的绝望。艺术创作，撕掉了标签，让理解与连接由此生发。

开荒期的挑战与机遇并存

目前国内尚未建立统一的认证与监



撕纸拼贴

管体系，从业者更多是主动走进机构，用实际体验让负责人逐渐认可艺术治疗的价值。

神经科学研究表明，艺术创作能够激活大脑默认模式网络，促进情绪调节与自我反思，并通过感官体验和动觉参与帮助个体缓解焦虑与创伤反应。从儿童到老年，艺术治疗对人的支持贯穿整个生命历程。它不会评判你“还太小”“太晚了”，也不评判作品“画得不像”“没有天赋”——艺术治疗不是美术课，它关注的是创作过程本身：你拿起画笔那一刻的感受，比画出什么更重要。国际艺术治疗协会对注册艺术治疗师在学位、实践时长和执业规范上有严格要求，艺术治疗师在专业督导和伦理框架下开展工作，为来访者的隐私与心理安全守住底线。

艺术治疗的路径与前景

■杨儒(中国美术馆馆员、香港中文大学博士、北京大学—中国美术馆博士后)

当教育部正式将“艺术治疗”纳入《普通高等学校本科专业目录》，这一举动不仅是对社会心理危机的回应，更是对过去几年“身心灵”赛道野蛮生长的一次系统性纠偏。

纵观此前疗愈市场的乱象，各种速成班和发证的商业模式大行其道，将本应严肃的“疗愈”简化为快速变现的商业产品。“艺术治疗”专业的确立，意味着这门学科终于迎来了建立行业标准、重塑职业底线的契机。然而，要将艺术治疗真正落地并发挥效能，我们必须直面一个核心命题：艺术究竟是如何实现疗愈的？在这一问题上，东西方基于不同的底层逻辑，形成了两套迥异的实现路径。

西方路径：

潜意识的“桥梁”与“表达性治疗”

西方现代艺术治疗(Art Therapy)诞生于20世纪初，带有浓厚的心理学与精神分析底色。其实现疗愈的底层逻辑，是一场从左脑思辨向右脑感官的跨越，通过绕过防御，显化潜意识，实现自我觉察与转化。

西方艺术治疗深受弗洛伊德和荣格学派的影响，认为艺术创造是无意识与意识之间的桥梁。在日常沟通中，人类过度依赖左脑的思维语言(即文字和逻辑)，这往往也是心理防御机制最坚固的地方。而艺术提供了一种非语言的、意象化的感官语言，它能够绕过头脑的理性审查，让

被压抑的创伤和情绪在画布或泥塑中自然流露。

东方路径：

“医艺同源”与能量的“调频”

与西方侧重于心理分析和潜意识投射不同，东方的实现路径则建立在“医艺同源”与“整体能量观”之上。在这里，艺术疗愈的本质被理解为一种对生命固有频率的校准。在东方古老的认知中，艺术并非高高在上的审美客体，而是一种调节身心频率的“术”。当人沉浸在艺术创造中时，实际上是在运用右脑的“神经元语言”与内在自身乃至天地万物进行同频共振。通过调整呼吸、笔触或音符的节奏，人将混乱的内在频率(如焦虑、抑郁)转化为和谐的频率，从而达到与宇宙能量的共振。

传统中医的最高境界是“治神”，而艺术疗愈正是极佳的“调频”媒介。当人的元神通过艺术的沉浸得以安驻(聚精会神)时，身体内部的正气便会自然生发，击败邪气。这也印证了一个深刻的真相：所有的疗愈，本质上都是通过自愈去完成的。艺术只是唤醒人体本自具足的自愈力的钥匙。

融合与破局：

艺术治疗本土化的发展前景

随着高校接过艺术治疗的人才培养

在国内，“艺术疗愈”比“艺术治疗”更为常见，两者有必要区分。艺术治疗强调在专业治疗关系中，由认证艺术治疗师引导来访者通过艺术创作应对挑战或提升幸福感，对带领者的知识储备、伦理操守和实践经验要求很高。艺术疗愈则更强调创作本身的疗愈性与愉悦感，从随手一拍到参加艺术疗愈活动，人们都能收获成就感、放松与共鸣，并由此为走向艺术治疗提供可能。

想亲身体验的读者，建议多了解带领者的背景——是否受过系统训练、是否有学术或临床积累、是否在专业框架下工作。持有ANZACATA、AATA、BAAT等国际认证资质的注册艺术治疗师，以及长期深耕心理学、精神医学、特殊教育领域的学者与临床工作者，都是值得信赖的选择，也是中国艺术治疗生根发芽不可缺少的土壤。

这条路，值得

艺术治疗的学习之路，同时也是自我探索之路。你会不断回望自己的经历，学着接纳真实的自己——这是你日后接纳来访者、建构真实同理心的基础。

这是一个珍视自我反思、创造力与同理心的专业。它的核心，是在符合伦理道德的前提下，通过艺术创作的过程，在两个真实的个体之间建立相互信任、无评判的治疗关系。在这段关系中，来访者获得支持，而你作为艺术治疗师，同样会从每一次真实的互动中获得珍贵的启示与成长。

重任，未来这一学科的发展有着令人振奋的前景。

第一，建立“道术双修”的行业护城河。未来的艺术治疗师将不再是被商业包装的“网红”，而是经过严格选拔与培养的“正规军”。四年的本科教育不仅要求学生掌握心理学、生理学等现代科学，更要引导他们去触碰哲学、美学与东方生命科学(如中医、禅修)。

第二，构建“中式艺术治疗”的独特范式。可以预见，未来的本土艺术治疗将打破西方单一的“投射分析”框架。治疗师可能会引导患者通过水墨的浓淡来体验情绪的流动，通过书法的筋骨来感受生命的张力，或通过传统的五音“宫商角徵羽”来疏导脏腑气机。

第三，重返人类原初的“感官母语”。艺术治疗被纳入本科专业目录，绝不仅仅是多了一个就业方向，它更像是在钢筋水泥的现代社会里，为人类开启了一扇连接“感官母语”、重返精神家园的“知觉之门”。

第四，当一批兼具科学素养与人文底蕴的年轻治疗师走上社会，他们手中的画笔和黏土将不再只是谋生的工具，而是修复现代人破碎心灵的黏合剂。这或许是人工智能时代的一剂“平衡剂”，技术越是理性，我们越需要感官的回归。当我们开始系统性地培养治愈的力量时，整个社会的心智也迎来了自我疗愈的曙光。

视频号读者留言选编

@画画的小米老师：艺术治疗慢慢走入大众视野，真的特别有意义。对爱画画的人来说，画笔不再只是技巧和作品，更是疗愈自己、治愈他人的力量。AI能替代很多技能和创作，却永远替代不了人的情绪、感受与内心。时代越往前走，越开始重视人的精神与心灵。

@Haiyan的艺术治疗空间：港大的艺术治疗硕士毕业后，可以成为ANZACATA的注册艺术治疗师。我们行业遵守的是ANZACATA的伦理。可以在港大官网上查一下要求。我在新加坡读的，要求可能不一样，一般来说，包含个人反思的10-15份艺术作品集，雅思成绩是必须的，软性要求更多体现在现场面试，会看你的沟通能力、团队协作能力，以及对这个专业的基本理解。

@超山：我一直在做二十年有了，这块是刚需市场，中国超1亿人心理困扰，艺术治疗适配孤独症、抑郁、焦虑、创伤后康复、老年认知障碍、青少年情绪管理等场景。

@Star-嗒嗒艺术：去年在杭州培训“艺术疗愈”课程时，心理学教授就说，接下来的心理问题需要采用艺术来协助治疗。

@篱笆里的小绵羊：国外都要硕士，有认证才能从业。中国目前没有跨界基础，试点都在美院，有啥心理学资源。落地可不得好久，还得本地化。

@牛车水：心理，脑和认知科学？这是啥专业？属于理工还是文科，还是医学，甚至哲学？

@BO_JINGGG：先规范心理咨询行业再说艺术治疗的事情！

@禾未云：可以布局的新赛道。

@一辰的景色：美术又添新方向，走起宝子们。

@芊芯儿：“艺术治疗”，这个新兴词汇确实很适合当代中国忙碌的学习生涯与工作，确实画画和写一手好字，都能让人发自内心的喜悦和满足，那是一种精神上的幸福感，做自己喜欢的事情，确实不觉得多累，甚至还会越来越精神。

@姚铁力：书法治疗在香港已经取得了不少科研成果，并应用于临床及康复领域。

@媛儿：应该开设大自然艺术疗愈。把艺术搬进大自然。

@啊画画的叶子：美术不再只局限于画画创作！大学增设艺术疗愈专业，跨界融合艺术、心理、教育与医疗，拓宽美术就业赛道，以美育人、以艺愈心，未来前景可期。

@晓洁.南离暖玉：等到中国的艺术疗愈专业成熟起码7年后。目前基础工作有很多艺术类大学在做，但目前最大的问题是懂艺术的大师不是心理学专家，心理学专家不专美育、教育。所以需要打通几大跨学科需要时间打磨。期盼中国7年后的高校完美状态。目前就像遍地开花的AI人工智能一样，让它先子弹飞起来，总要有这个过程。