

我们都 需要被治愈

本报记者亲身体验：
“艺术疗愈”究竟是什么

■ 沈秋妍

后疫情时代，日益严重的心理亚健康现象已经不容忽视。《2024年心灵状态全球报告》显示，全球情商自2019年起已经连续4年下降，还显示了情感衰退、Z世代心理健康危机、职业倦怠上升、后疫情时代性别差距等问题，这意味着我们进入了一场全球情感衰退。

在第十八个“世界孤独症日”即将到来之际，与之相关的丰富的艺术治疗活动使艺术的心理疗愈作用再次受到关注。在中国，艺术疗愈虽然还处于发展的初级阶段，却引领着人文精神在医疗领域的回归，如何使这一引进学科立足中国国情，帮助人们解决疾病带来的心理问题，具有重大的社会意义。

艺术疗愈师：跨界融合的新职业

在一个工作日的下午，记者亲身体验了一场“心灵按摩”。艺术疗愈师包涵让我们在春日中选择一样事物代表自己，然后在舒缓的音乐声中，体验者在更大的画纸上用蜡笔、毛线、扭扭棒等材料创作，把“自己”放进一整个春天里，而神奇的疗愈似乎就隐藏其中。

去年年底，“2024中国艺术50人论坛”发布了2024年度全国艺术学科研究前沿十大热点词，其中就有“艺术疗愈”，这些热词不仅表现出艺术学界对于社会民众心理的关注与关爱，更是集中呈现出了艺术学科全年的新发展、新内容、新特点和新趋势。

“艺术疗愈”不是小众话题，而是未来趋势。宁波卫生职业技术学院美育教育教学研究中心副主任曹晨说，“现在的人已经不满足于‘不生病了’，大家越来越关注平时的养生，也更关注心理健康，这正是‘健康人文’理念的具体体现。”

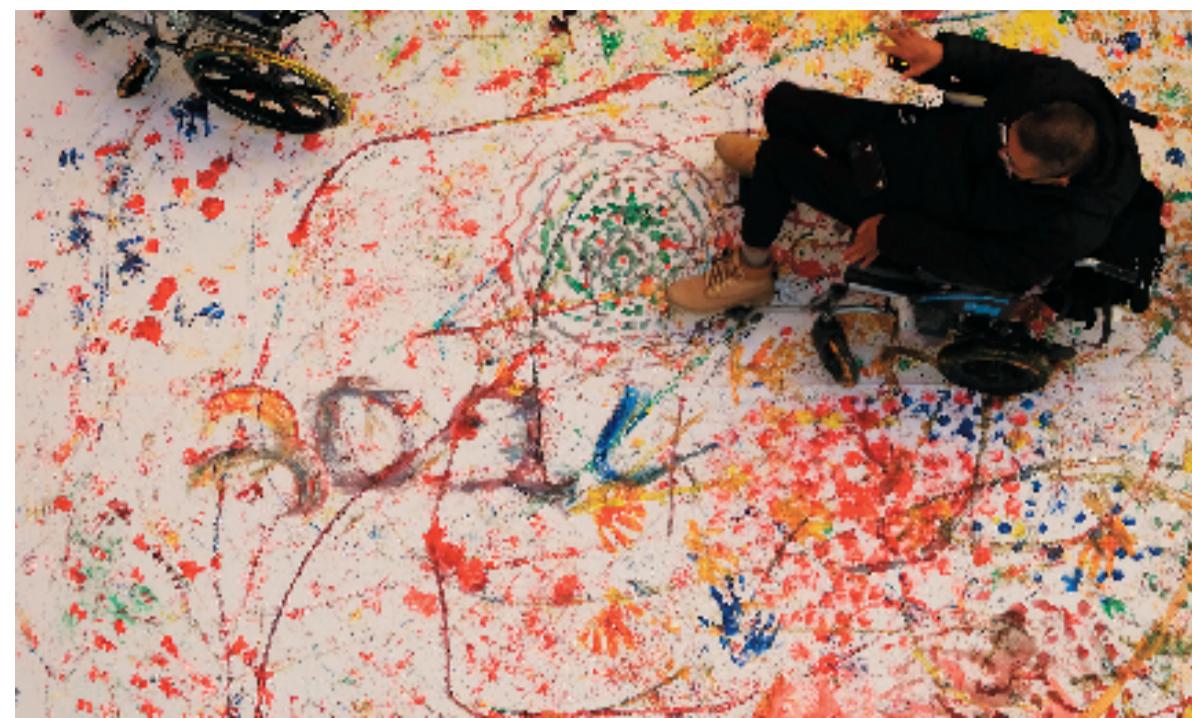
那么艺术疗愈到底是什么呢？

艺术与心理健康的关联自古有之。包涵介绍，弗洛伊德和荣格等心理学家很早就开始关注艺术表达与潜意识的关系，荣格本人曾通过绘画进行自我分析。曹晨介绍，上世纪三四十年代，朱光潜撰写《文艺心理学》，以心理学为基础剖析美感经验，出版时间恰与南姆伯格于20世纪30年代提出“艺术治疗”理念相近。该书不仅提出了系统的美学与心理学理论，也为中国近现代文艺与心理工作者开展艺术疗法提供了理论支撑。

近现代以来，艺术治疗在欧美快速发展为成熟的学科体系，相关先进理论在传入中国之后，也促进了国内艺术疗愈的发展。目前，艺术治疗(Art Therapy)作为临床专业与大众化艺术疗愈(Art Healing)并存，近年来，国内高校也更加重视这一领域并尝试开设相关课程，很多国内高校也会从国外引进艺术疗愈的专家进行教学。

目前，市场上“艺术疗愈师”的确是以肉眼可见的速度在增长。近些年有越来越多美院的同学申请国外的艺术治疗硕士学位，中央美术学院是国内最早开设艺术疗愈课程的高校之一，中央美术学院艺术管理与教育学院党总支副书记康俐说，“我们学院今年还将本科招生从30人扩招到了45人。”

艺术疗愈是一门交叉学科，融合了艺术学、心理学、社会学、医学等多学科知识，这就意味着学习艺术疗愈要



浙江大学公益社团于2024国际残疾人日举办美育活动



艺术疗愈体验课堂



曹晨团队为13位特殊教育教师、一线实践者开展“艺术疗愈”技能培训

(下转第3版)