

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

求学生以“心理医生+艺术家”的复合型专业身份建构自己的知识体系和综合能力，而艺术创作和心理疏导在艺术疗愈中的目标其实是一致的。

艺术疗愈的形式较为丰富，在广义上不仅包括传统的绘画、音乐、舞蹈(动作)、戏剧等，也包括其他类型的审美和感官体验，如冥想疗愈、芳香疗愈、钵钵疗愈等，人们可以借助这些形式进行情绪非语言、自我和内在世界的表达，让艺术疗愈师更好地理解 and 判断他们的状态，更好地引导他们将内在世界中的情绪、压力、焦虑宣泄出来，从而改善他们的身心健康、提升幸福感。

一场全球性的精神危机引爆的心理疗愈需求

早在 2022 年，联合国秘书长古特雷斯就曾警告过，“我们正在经历一场全球性精神卫生危机”。

在一份世界精神卫生报告中，全世界有近 10 亿人患有精神方面疾病，全球相当于每 8 个人中就有 1 人患有精神类疾病。

我国国民的心理状况亦不容乐观，据中国精神卫生调查，目前我国患抑郁症人数 9500 万，每年大约有 28 万人自杀，其中 40% 患有抑郁症；《2024 儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告》显示，现在青少年问题加剧，首次确诊的平均年龄为 13.41 岁；而《中国老龄发展报告 2024——中国老年人心理健康状况》则显示了“银龄时代”老年群体的心理问题也突出，我国 26.4% 的老年人存在不同程度的抑郁症状……

心理健康问题的突出让人不得不“上心”。在今年的全国两会中，心理健康议题也成为了热议焦点，代表委员们围绕心理健康议题提出了覆盖全生命周期的多项提案和建议，政府工作报告中三次提及心理健康。根据《健康中国行动(2019-2030 年)》，我国需要推动居民健康素养水平，到 2030 年提升至 30%，《全球心理健康市场报告》显示，中国疗愈消费需求年增长率高达 32%，这无疑催生了艺术疗愈的高需求。

艺术对于人精神的疗愈效果是有目共睹的，世界卫生组织发布的报告显示，超过 3000 项研究证明了艺术在全年龄段的预防保健、疾病干预、健康管理方面的积极作用。

一种健康的生活方式，不仅是“治病”，更是“治未病”。曹晨已经从事艺术疗法十余年了，他介绍说，在 2012 年，宁波卫生职业技术学院就已经将“健康人文”课程融入卫生健康职业教育，将艺术作为重要健康资源应用于大健康领域。曹晨说：“艺术疗愈的优势在于，其创作过程本身就是一种重要的疗愈手段。而当这些创作成果被社会大众所关注时，能够进一步提升公众对心理健康问题的关注度，从而发挥更广泛的社会价值。”

经过多年的发展，他们不仅开设了“艺术心理学”“艺术心理疗愈”“艺术与心理健康”等课程，还拓展了心理健康支持、教师培训、青少年成长辅导及特殊教育等领域，已经为中国科协心理应急志愿服务队、浙江省教育厅艺术心理疗愈教师培训项目、杭州 12355 青少年服务台等多个省市的教育机构和社会组织提供了专业的艺术疗愈一线服务与技能培训。

(下转第 3 版)



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