

# 拥抱艺术，让自己拥有抗压的能力

■本报记者 唐永明

很想回到小时候，一块钱的摇摇车就能让人十分快乐。

快节奏的年代，内卷成风。成年人的世界，快乐不再廉价，更像一种奢侈品。而忧虑烦恼却无处不在。工作中、生活中的各种压力、焦虑、病痛，山一样大。心理健康出现问题，有时真的是再加一根稻草就能把人压垮，让人崩溃、绝望。这根稻草虽轻，却像是悬在头顶的达摩克利斯之剑，不知道它什么时候会落下，落下的后果是什么。我们能做的，只能是祈祷有生之年，它没有落下。

这是社会的普遍现象，如今各种搞笑短视频大受欢迎，可能就是原因之一，它能让大家暂时忘却烦恼，随着视频嘻嘻哈哈乐不思蜀，释放掉一些负面情绪。在手机屏幕前众生平等，没有甲方乙方，不分高低贵贱、长幼尊卑。

但这就像是一剂麻醉药，过后却无法治愈你。因为它只是基于浅表的娱乐，在这个层面讨好你谄媚你麻痹你蒙骗你，第二天，你的压力和烦恼照旧会侵袭和蔓延。

不管是金领、白领还是蓝领、“无领”，各有各的烦恼，各有各的压力。那么，有没有想过，换一个角度来看，艺术其实是一种长效的万能疗愈，它能深入心灵，长久驻足，抵御烦恼和压力，帮助我们去发现生活中的美好，提升审美修养。无论是美术、书法，或者音乐、舞蹈……能让我们集中专注力，在宣泄情绪的同时，释放情感，缓解压力，从而促进身心健康。

绘画可以创造出任何我们希望身处其中的场景，带领我们面朝大海，春暖花开。当我们沉浸在自己能够做主的世界之中，调色、勾线、泼彩、涂抹，然后深入其中探索，世界从此将变得无比美好和愉悦。



莫奈 睡莲系列之一

艺术的疗愈性不在于其物质形态，而在于其作为“媒介剂”的能力——它既不提供解药，也不承诺救赎，却在观者与艺术作品相遇的瞬间，建构起感知世界的一条神秘途径，慢慢地让你走上正途。

现代社会，许多疾病其实是来自内心的精神损伤，当我们自身的细胞和药物无法战胜它时，那么尝试通过另一条路径来解决无疑是一个明智的选择，通过艺术可以将忧郁、恐惧、烦恼转化为对美好的崇拜和向往。

面对梵高的向日葵，我们能够感受到艺术家对生命、光与热力的热烈诠释，震撼于其喷薄的生命力；面对莫奈的睡莲，在这些消融了天光、水影与植物的层层色彩中，沉淀出永恒的静谧。短暂与永恒、具象与抽象、视觉与心象达成终极和解；而当面对达·芬奇的蒙娜丽莎时，她的微笑就是解码文艺复兴人性观的密钥，从她的眼神里，能看到为人处世所应有的态度，祥和而安宁。拉康曾说过：“蒙娜丽莎没有微笑，她只是被我们的欲望投射成了微笑的形状。”

艺术疗愈就是构建出无数面棱镜，将观者的精神困境折射成可分析的频谱。然后用音乐、舞蹈、美术、书法等与之同频共振，让自己放松，沉浸在这种美好的世界之中。其本质是调动激发人类意识的自体免疫系统，一旦身体有了免疫，就能抵御任何风浪的侵袭。

所以拥抱艺术吧！不管是美术也好音乐也罢，即使不以此谋生，与她们为伴也将使你拥有一种处事不惊的气度，和治愈身体顽疾、化腐朽为神奇的魔力，并给平淡而漫长的人生加一点颜色。

通过艺术，治愈在此刻发生，却永未完成。美妙的过程只有体验了才会知道。

## 器道之慰

■本报记者 厉亦平

艺术应该像一把舒适的扶手椅，给疲惫的人以慰藉。

——马蒂斯

### 茶席之上： 构建身心疗愈的美学空间

茶道注重仪式感，从茶具的摆放、茶叶的挑选到泡茶的步骤，都有严格的讲究。在这个过程中，人们会进入一种安静、平和的状态，远离外界的喧嚣与纷扰。茶室的布置通常简洁雅致，伴随着淡淡的茶香，能让人的身心得到深度放松，缓解压力和焦虑。

茶道涉及诸多美学元素，如茶具的造型、色泽，茶汤的颜色、质感，以及茶席的布置等。通过欣赏和参与这些元素的搭配与组合，人们能够培养对美的感知和欣赏能力。这种审美能力的提升不仅体现在茶道本身，还会影响到人们生活的其他方面，让人们更加注重细节和美好，从而提升生活品质，获得精神上的满足和愉悦。

茶道常常是一种社交活动，人们围坐在一起品茶、交流，这和插花艺术疗愈作用不谋而合。在这个过程中，人们可以分享自己的生活感悟、情感体验，增进彼此之间的理解和信任。长期参与茶道活动，能够培养人们的专注力和耐心，使心态更加沉稳；让人们能够释放内心的压力和情绪，获得情感上的支持和安慰。

### 陶土创艺： 探寻陶艺的解压疗愈密码

在陶艺创作中，人们将注意力集中在泥土上，通过揉、捏、搓等动作，能让身心从日常压力中暂时解脱出来。例如，将一块泥土反复揉压，仿佛是在将内心的负面情绪一点点释放。制作瓷器时，从拉坯到绘制图案，每一步都需要专注，这种专注能让人忘却外界的烦恼，进入一种放松的状态。

从泥土到成型的陶艺作品，再到烧制出精美的瓷器，中间经历多个环节，任何一个环节都不能急于求成。烧制瓷器时，需要严格控制温度和时间，这能培养人们的耐心和沉稳的性格。

陶艺作品往往可以承载创作者的情感。创作者通过塑造不同的形状、绘制独特的图案来表达内心的想法和情感。比如，制作一个带有温暖色彩和圆润形状的陶艺摆件，可能代表着创作者对温馨生活的向往；绘制一幅宁静的山水图案在瓷器上，也许反映了其内心对宁静自然的追求。

当一件完整的陶艺作品在自己手中诞生时，会给创作者带来强烈的成就感。这种成就感能增强自信心，提升自我价值感，让人们感受到自身的能力和创造力，从而对生活产生更积极的态度。

众所周知，中国陶艺有着悠久的历史和丰富的文化内涵。参与创作，能让人与传统文化产生连接。了解古代陶艺瓷器的制作工艺、欣赏经典作品，能感受到历史的厚重和文化的魅力，从而获得心灵的



茶道

滋养。此外，相关的活动通常会吸引许多爱好者参与，形成一个社群。在这个社群中，人们分享经验、交流心得、互相学习。这种社交互动能满足人们的归属感需求，同时也能从他人的作品和故事中获得启发，丰富内心世界。

日本有句民谚：“陶艺家总在作品上留下一道裂痕，因为完美无缺的器物缺少灵魂。”

在笔者看来，借陶器接纳裂缝来比喻人接纳自身的不完美和经历的创伤，从而拥有更强大的内心去面对生活中的各种困难，体现了陶艺对心灵的疗愈和激励作用。

### 花影律动： 借插花之力 抚平心灵褶皱

花朵是大自然的产物，接触它们能让人感受到自然的生机与美好。当下正是春色满园、百花争艳的季节，在繁忙的生活中，插花提供了一个亲近自然的机会，使人内心获得宁静与愉悦，起到舒缓情绪的作用。

插花作品可以成为情感表达的媒介。人们可以通过选择不同的花材、色彩和造型来传达内心的情感，如用红玫瑰表达爱意，用白色百合象征纯洁的情感等，将难以言表的情绪通过插花展现出来，实现情感的释放。

在创作插花作品过程中，人们可以将自己的经历、感受融入其中，把插花当作一种倾诉方式，将内心的想法和情感赋予作品，从而获得心理上的慰藉。插花时，人们会将注意力集中在花朵的形态、色彩和布局上，排除外界干扰，专注于当下的创作过程，从而让身心得到放松，缓解焦虑和压力。

久而久之，人们会逐渐发现自己喜欢的花材、色彩搭配和造型风格，这有助于更好地了解自己的审美偏好和个性特点，提升自我认知。而设计插花造型需要思考空间布局、色彩搭配、比例协调等问题，这能够锻炼人们的逻辑思维和创造力，使思维更加灵活和敏锐，进而在面对生活中的问题时能够更加从容地应对。

当完成一件满意的插花作品时，会获得成就感和满足感。这种积极的反馈能够增强自信心，让人们相信自己在艺术创作方面具有一定的能力，从而更加积极地面对生活中的其他挑战。