

## 绘画艺术心理治疗：做生命的旁观者

黄悦雯

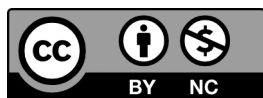
西南民族大学教育学与心理学学院，成都

**摘要** | 绘画是一种人类古老的表达艺术，绘画艺术心理治疗作为一种新的、操作简单、受众较广的心理治疗技术在处理情绪、创伤体验、社交障碍、精神与认知、癌症辅助等临床过程中取得独特疗效。国内在心理健康教育中广泛研究运用于大学生的负性情绪体验。本文就绘画艺术心理治疗的开端、发展、理论基础、作用机制和应用领域做出综合概述，并提出相应的研究不足和展望，旨在为相关领域提供更多的研究参考。

**关键词** | 绘画；绘画治疗；综述

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 概述

如果说读书、认字、写字是人们需要漫长的学习过程才能做到的事，那么绘画（涂鸦）就是人们生来就掌握的、刻在基因里的技能。绘画作品最早被发现在远古时期的山洞里以壁画的形式得以留存。现代人们仅通过对画面的分析就可以得出绘画记录的内容，那么人们画在纸上的内容是否可以使心理问题呈现并运用于心理治疗？这样的问题提出使绘画艺术心理治疗开始被人们关注。

作者简介：黄悦雯，西南民族大学教育学与心理学学院在读硕士研究生，心理咨询方向。

文章引用：黄悦雯：绘画艺术心理治疗：做生命的旁观者[J]：心理咨询理论与实践，2023，5（3）：268-276.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0503025>

绘画艺术心理治疗最早确立于1940年，起源于对精神病人绘画作品的研究，美国艺术治疗师联合会将绘画艺术疗法界定为一项可以使用非语言交流的艺术作品分析方法，它可以帮助人们更好地表达情绪，提升自我，适应环境，从而达到心理治疗的目的。英国艺术治疗师联合会则将绘画艺术疗法界定为：借助美术、塑造等文艺媒材，将内心深处未能表达出来的思想和情感展现出来，以此来达到治愈的目的。艺术作品不仅可以提供评估和治愈功能，还可以作为治疗者和当事人之间的沟通桥梁，帮助他们在治疗过程中更好地理解 and 处理自身情感，从而达到心理分析的目的。玛格丽特·娜姆博格提出，艺术作品实际上也是一个工具，可以作为心理分析的介质，关键点是要运用艺术作品来解释，治疗师与来访者共同进行分析交流，以帮助来访者更好地理解自身问题，从而达到痊愈的目的。透过构建良性的心理治疗伙伴关系，我们可以获得更好的治愈效果。二是由伊迪斯·克拉玛在20世纪50年代提出的艺术创造即治疗，创作过程即疗愈，以沉浸式的艺术创作过程来恢复自我。可见绘画艺术治疗的方式和目的都更加灵活<sup>[1]</sup>。

综上，我们可以看出，人们对于绘画艺术心理治疗的理解是通过心理辅导、治疗并辅以艺术媒材呈现作品帮助当事人疗愈内心的方法。

## 2 理论基础和作用机制

精神分析学说是绘画艺术治疗的理论基础和指导思想，它提出了一系列关于象征、转移和投射的核心概念<sup>[1]</sup>。绘画艺术疗法主要以心理投射和人类大脑功能单侧化为理论基础。

### 2.1 投射理论

心理投射为减轻焦虑并维持自我内在的人格结构稳定起到一定作用，是潜意识在意识中的反映。投射的产物不仅以笔尖呈现的绘画形式存在，梦境、幻觉妄想、口误笔误等也都可以理解为心理投射。历史上著名的罗夏墨迹测试和主题统觉测试已被证明是一种有效且科学的心理治疗方法，因此绘画也应该被认为是一种有效的心理治疗工具。

## 2.2 大脑功能单侧化理论

绘画艺术疗法作为一种媒介被应用于心理咨询和治疗的临床实践，其艺术创作过程卷入了大脑的信息加工过程。经过医学实验验证，大脑的单侧化功能为绘画艺术治疗提供了生理学基础。Sperry 的实验表明，人类大脑具有功能侧化的特征，左右半球在思维方面发挥着不同的作用。左脑主要负责理性逻辑归纳分析，而右脑则更多地负责感性言语情感表达。右脑掌控图像化的知觉，其模式以空间知觉情绪为主<sup>[2]</sup>。右脑收集情绪经验后经由左脑转换成意识，并对真实事件进行解释、转换。因此，绘画艺术治疗正是着重开发人类右脑功能以此调动出真实的情绪感受。

## 2.3 作用机制

有学者认为心理治疗不仅仅局限于语言交流，更是要综合考虑非理性认知和逻辑思维，以及解决创伤感受和情感问题，以期达到有效解决心理问题的目的。然而，对于那些无法正常使用言语功能的人群来说，传统的言语沟通方式可能无法满足他们的需求。国外的心理治疗师因此会使用以艺术为媒介的心理治疗方式进行补充，Jung 就常在心理治疗中鼓励病人用绘画的方式记录下自己的心象和梦境，以此来了解人格，他强调：“画出我们内心所视的和画出我们眼前所见的是两种不同的艺术。”<sup>[3]</sup>

Robin 对绘画治疗的功能机理做出了深入的分析，他指出，绘画治疗可以协助人们更好地理解 and 解决问题，因为它利用可见的图像来表现和反思被访者的内在世界。此外，绘画治疗还可以协助人们释放和表现自身无意识的创伤经历和情绪体验，而这些经历和体验往往难以用言语描述。因此，绘画治疗可以协助人们更全面地看待和处理问题，进而更好地实现自我调节和自我实现。绘画是一种独特的艺术形式，它能够协助人们安全、流畅地表述自身内在的情感、冲突和欲望。通过这种隐秘的表达方式，人们可以更快地达到治疗的目的。此外，绘画还需要人们全身心地投入。在这个过程中，艺术创作和心理治疗相互交织，来访者不仅可以从中受益，还可以从旁观者的视角来审视自己的生活，进而获得一种全新的治疗视角，使得原本具有破坏性的能量得到提升，转变为建设性

的能量，进而协助来访者实现改变。

### 3 疗效与应用研究

#### 3.1 绘画恢复情绪功能

自古以来，绘画艺术广泛应用于人类的精神与心灵健康的各个领域。绘画艺术心理治疗能够高效地帮助人们处理情绪问题，因为大脑右半球控制着心境和情绪，尤其是抑郁和焦虑方面<sup>[4]</sup>。Carolan（1992）通过对5名青春期少年实施绘画疗法，认为绘画能够帮助他们更好地理解自己的情感和价值观。1996年，Reese发表了一项科学研究，探讨了绘画艺术疗法在情绪冲突的表达方面所达成的成果，他对16名年纪在5~12岁的青少年实施了此项疗法，并分析了它如何成为一种情绪表达方式的特征和机制。科学研究结果表明，绘画艺术治疗能够明显减缓佛罗里达州北部狱中服刑者的抑郁状况，而且，针对一些生育能力较低的妇女，绘画艺术干预也能够减缓她们因妊娠受挫而产生的压力和紧张，这一观点由Gussak在其科学研究中得出<sup>[5]</sup>。Forzoni等对157名接受化疗的病人实施了绘画表达艺术的干预，结果表明，画画能够有效缓解焦虑情绪，改变心境，表现真实的自我情感，并帮助他们寻找新的生命含义<sup>[6]</sup>。

Sing发现，绘画艺术可以有效帮助经受家园暴虐的孩子表现和交流他们的情感和伤害，从而到达痊愈的目的<sup>[7]</sup>。汤万杰则发现，绘画艺术作品可以有效缓解大学生的压抑心情，从而明显改善他们的心灵健康<sup>[8]</sup>。康凯等在汶川地震发生后第一年，对灾区某高中三个班级的中小学生实施了绘画艺术心理治疗，结果显示发现，自由绘画能够有效帮助他们放飞心情，提高自己，取得积极的效果<sup>[9]</sup>。此外，在大学生抑郁症状的研究中，绘画艺术疗法也发挥了重要作用，有助于患者情绪的恢复和缓解。

#### 3.2 绘画促进社交功能

绘画作为一种介质，可以促进人与人的交流，分享画面与内容并表达情绪。Kanareff运用38期每两周一次的绘画心理团体干预使4名孤独症儿童的社交技

能显著提高<sup>[10]</sup>。尚晓丽对 30 名自愿报名的存在人际困扰的大学生进行了六次绘画艺术团体辅导,使具有回避倾向的学生表达真实的自我,提高了自我价值感<sup>[11]</sup>。Gerding 运用绘画艺术心理治疗提高了退伍军人的沟通和社交能力,并处理了他们的焦虑和创伤后症状<sup>[12]</sup>。Akthar 运用绘画艺术心理治疗方式对难民儿童进行干预,发现绘画不仅让他们吐露心声,更促进了创伤后应激的恢复,使他们重新拥有自信。

### 3.3 绘画提升自我意识和认知水平

绘画在厘清来访者的自我形象、自尊或自我意识方面也有很好的效果。Jackson 通过研究即将辍学的儿童的心理指标,发现绘画艺术心理治疗能提升其学习经验,促进其自尊发展<sup>[13]</sup>。在对曾遭受身体或性侵害的监狱女囚犯的研究中,Williams 和 Taylo 发现绘画治疗改变了其看待生活的态度并且有效地提升她们的自尊和自信<sup>[14]</sup>。李仁鸿等在研究海洛因成瘾者的心理康复过程中发现,绘画艺术疗法能够激发他们的自信心,增强他们的自我认知,从而达到自我治愈的目的。国内学者孟沛欣等<sup>[2]</sup>发现绘画艺术疗法对精神分裂症患者认知功能康复有着积极作用。绘画是一种认知活动,它能够帮助人们培养专注、抽象意识和思维,并纠正认知不协调的问题。通过这种方式,绘画者可以提高自己的认知水平<sup>[15]</sup>。

### 3.4 绘画改善精神和躯体症状

绘画艺术心理治疗的研究最初诞生于对精神病人作品的研究,绘画过程不断投射出来访者的潜意识内容,使他们置身于自己的生命历程之外去观看自己的经历,这会帮助他们理清头绪,促进思考。国内外均有研究表明绘画艺术疗法能减轻精神分裂症患者的混乱状态。

Richardson 等经过了 6 个月的随访观察发现,绘画艺术心理辅助治疗可以显著缓解慢性精神状态分裂症患者的阴性表现<sup>[16]</sup>。此外,费明在上海精神卫生中心的研究也证实了绘画疗法的积极作用,它可以改善患者的意愿欠缺、快乐感欠缺等负面表现,从而有效地缓解患者的心理压力<sup>[17]</sup>。刘晋洪等使用绘画艺术心理治疗能够有效减少 103 例住院精神病患者服用精神药物的剂量,并减少药物副作用对身体的损害。此外,这种方法还能明显改善精力分裂症患者的退行

现象和阴性现象。绘画艺术心理治疗不仅能促进某些患者精神症状的改善，而且在减轻躯体症状方面也有独特的作用，尤其对于癌症患者。研究表明，绘画艺术疗法可以有效缓解患者因癌症而产生的痛苦和焦虑，这一发现已经在国外得到了广泛的认可<sup>[18]</sup>。除癌症外，也有学者证实绘画艺术疗法能有效减轻艾滋病患者、哮喘患儿的焦虑和一些躯体症状，从而提高生活质量<sup>[19]</sup>。

### 3.5 其他应用领域及适用人群

#### 3.5.1 绘画投射测验的发展与应用

我国正在大力研究绘画艺术疗法，以改善精神病患者的症状，帮助特别少年儿童和特别人群，提升大学生的心理健康水平，并在灾后恢复期间提供心理支持。此外，绘画测验和房—树—人测验（H-T-P）等技术也在不断发展，为学生心理健康筛查和咨询提供了重要的前期评估依据。

顾名思义，绘画测验就是令被测者通过绘画的方式，将潜意识投射到画面内容中去。根据所绘内容，可分为画人测验、画树测验、房树人测验等。除了常用的几种绘画投射测验，还有思尔文测验、绘钟测验、绘树测验等等绘画拓展测验，都经过了国外大量实验证明对人格评估起到了很好的作用。绘画投射测验不仅可以作为前期评估也可融入中期治疗中，通过咨询师向来访者分析和询问画面内容，借此拉近与来访者的距离，更好地建立关系并使来访者发现潜意识的防御和投射。因此，对于绘画艺术心理治疗，其应用的广泛性得到了业内认可。

#### 3.5.2 应用人群

由于绘画艺术治疗独有的特性，并非对所有人都适用，通过对绘画艺术治疗模式的深入探索，我们希望能够为那些无法正常使用语言或有语言障碍的人、对言语治疗有抵触的人、对艺术表达感兴趣的人、患有身体疾病的个体以及面临危机的家庭以及各种行为障碍的人提供更多的帮助。

## 4 小结

绘画艺术心理治疗作为一种有效处理广泛心理问题并运用于特殊疾病的辅

助治疗的独特疗法与传统语言心理治疗相比，绘画艺术心理治疗更易被接受，阻抗少，操作简单，媒材多样吸引人等优势，正被国内外学者广泛关注和应用。但是在我国还存在一些理论和研究上的不足，由于绘画心理治疗的解读较为主观，虽然其信效度有部分是验证的，但是还有更多的研究结果信效度缺少量化比对，理论发展不够完善。其次除了精神科医生，社会上还缺乏具有专业资质的绘画艺术心理治疗从业人员，在国外，从事艺术治疗需要持有艺术治疗的硕士学历，并进行上百个小时的从业和督导，而国内却还没有将此治疗技术进行广泛普及。在研究对象上，我国更多集中在大学生、受灾学生、精神病人、癌症病人等群体上，对于幼儿、小学生、服刑人员、医护人员、军警职员等都缺乏相关研究。

绘画艺术心理治疗技术在我国仍处于“年轻”的发展阶段，值得更多有兴趣的人投身其中，并且经过绘画艺术治疗师和临床治疗医生的不断共同努力，绘画艺术疗法的应用范围将会变得越来越广阔，为更多的患者带来更多的治愈体验。

## 参考文献

- [1] 周小佩. 艺术心理治疗：历史与现状[J]. 浙江艺术职业学院学报, 2009(1): 116-119.
- [2] 孟沛欣, 郑日昌, 蔡焯基, 等. 精神分裂症患者团体绘画艺术干预[J]. 心理学报, 2005(3): 403-412.
- [3] 何静, 蒋明全. 绘画艺术治疗在中国发展的介绍[J]. 湖北成人教育学院学报, 2009(2): 75-76.
- [4] 严虎, 陈晋东. 绘画艺术疗法在临床应用中的广阔前景[J]. 医学与哲学(临床决策论坛版), 2011(10): 56-57.
- [5] Gussak D. The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations[J]. Int J Offender Ther Comp Crimino, 2007, 51(4): 444-460.
- [6] Forzoni, Perez, Martignetti. Art therapy with cancer patients during

- chemotherapy sessions: an analysis of the patients' percep-tion of helpfulness [ J ] . Palliat Support Care, 2010, 8 ( 1 ) : 41-48.
- [ 7 ] Singh A. Art therapy and children: A case study on domestic violence [ M ] . MA: Concordia University ( Candada ) , 2001.
- [ 8 ] 汤万杰. 绘画审美治疗对大学生抑郁症状影响的实验研究 [ D ] . 重庆: 西南大学, 2007.
- [ 9 ] 康凯, 刘凌, 杨曦, 等. 绘画疗法在灾后的应用及作品分析 [ J ] . 现代生物医学进展, 2009 ( 15 ) : 2923-2925, 2964.
- [ 10 ] Kanareff R L. Utilizing group art therapy to enhance the social skills of children withautismand Down syndrome [ M ] . MA: Ursuline College, 2002.
- [ 11 ] 尚晓丽, 周颖萍. 绘画疗法在大学生人际交往团体辅导中的应用与思考 [ J ] . 济南职业学院学报, 2008 ( 3 ) : 35-37.
- [ 12 ] Gerding EC. Art Therapy for the Malvinas War Veterans [ J ] . Re-vue Internationale des Services de Sante des Forces Armees, 2009, 82 ( 4 ) : 65-69.
- [ 13 ] Jackson C D. Collaboration between art teachers and school coun-selors of the Johnson City elementary schools to assist at-risk students: An art experiences model [ M ] . EdD: East Tennessee.
- [ 14 ] Williams R, Taylor J Y. Narrative art and incarcerated abused women [ J ] . Reston: Art Education, 2004, 57 ( 2 ) : 46-52.
- [ 15 ] 严虎, 陈晋东. 绘画艺术疗法在心理治疗中的疗效及应用现状 [ J ] . 中国国民康医学, 2011 ( 17 ) : 2173-2175.
- [ 16 ] Richardson P, Jones K, Evans C. Exploratory RCT of Art Therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia [ J ] . Journal of Mental Health, 2007 ( 16 ) : 483-491.
- [ 17 ] 费明, 范振玉, 梁秀兰, 等. 绘画疗法对慢性精神分裂症的康复效果 [ J ] . 上海精神医学, 1992 ( 4 ) : 219-221.
- [ 18 ] 刘晋洪, 刘文英. 住院精神病患者书法绘画疗法效果分析 [ J ] . 中国康

复, 2003 ( 3 ) : 189-190.

- [ 19 ] Beebe A, Gelfand EW, Bender B. A randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma [ J ] . Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2010, 126 ( 2 ) : 263.

## Painting Art Psychotherapy: Be a Spectator of Life

Huang Yuewen

*School of Education and Psychology, Southwest University for Nationalities,  
Chengdu*

**Abstract:** Painting is a kind of ancient human expression art, painting art psychotherapy as a new, simple operation, wider audience of psychological therapy technology in the treatment of emotions, trauma experience, social disorders, mental and cognitive, cancer AIDS and other clinical processes have achieved unique efficacy. The negative emotional experience of college students has been widely studied and applied in mental health education in China. This paper makes a comprehensive overview of the beginning, development, theoretical basis, mechanism and application of painting art psychotherapy, and puts forward the corresponding research deficiencies and prospects, aiming at providing more research references.

**Key words:** Painting; Painting therapy; Summary