

多维艺疗整合的民警创伤修复模块化工作坊构建研究

靳晓峰

四川警察学院警察管理系，泸州

摘要 | 基层民警长期面临高强度执法任务与创伤性事件暴露，其心理创伤修复需求在当下纷繁复杂的社会环境中显得极为迫切。本文在多维艺疗（MDAT）的基础上，立足民警高压职业属性与表达障碍的现状，本着专业性与操作性的要求，系统设计了包含“视觉表达+身体律动”“象征角色扮演”“集体创作共情支持”“语言叙述再整合”四大多维艺疗模块整合的创伤修复工作坊平台。该工作坊模式可嵌入警务培训、危机干预及常态化心理支持体系，既有助于提升民警情绪调节能力和心理韧性，又为警营文化优化与组织支持体系建设提供了可复制的实践范式。未来可通过量化评估与长期跟踪，进一步验证项目效果并持续优化模块设计，以促进公安民警的身心康复与职业健康发展。

关键词 | 多维艺疗；整合；民警；创伤；模块化工作坊

Copyright © 2025 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 引言

1.1 研究背景

民警作为第一反应人群体（First Responder, FR）成员，其高压力与高创伤的职业属性（张海燕，2022；范政，2020）使其不断暴露于暴力、痛苦与悲剧之中，由此导致该群体长期处于危险境地（Bartol & Bartol, 2018）。此外，一线民警在遭受暴力或制度不公时，普遍表现出创伤后恐惧、压抑和孤立感，部分人员因此失去继续从事执法工作的能力（Xu, 2022）。长久以来，民警群体中存在的负面心理效应（如污名化、表达有限、物质依赖、回避内化探索等）对其心理健康恢复提出新的挑战，常规心理干预模式（如CBT、团体辅导等）已无法满足其主动介入自我恢复的需求，而表达性艺术治疗（Expressive

基金项目：2025公安文化研究中心资助科研项目研究成果（项目编号：GAWH2025-10）。

作者简介：靳晓峰，四川警察学院讲师，国家二级心理咨询师，研究方向：警察心理健康、表达性艺术治疗。

文章引用：靳晓峰. (2025). 多维艺疗整合的民警创伤修复模块化工作坊构建研究. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 558-568.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0709062>

Arts Therapy, EAT)在一定程度上填补了该项空白,并从自我探索的角度为民警的心理健康提供了有力支撑(Cui & Wang, 2022)。

1.2 单维艺疗的研究综述

近年来的主要研究表明,以单维艺疗(Uni-Dimensional Arts Therapy, UDAT)为手段的心理干预模式会对第一反应群体产生积极正向的引导,进而影响民警群体。以“绘画”为例,其“非语言性表达方式”可帮助青少年有效加工创伤事件,这与成人警务人员的语言表达受限情境形成相似比照(Lyshak-Stelzer et al., 2007)。此外,鉴于该过程可激活受众右脑与情感记忆通路,从而有效转化并整合创伤性视觉记忆(Gantt & Timmin, 2009),加之其能在短时间内降低生理压力水平(唾液皮质醇)(Kaimal & Arslanbek, 2020),使得绘画疗法以“象征再现”的形式在心理创伤叙事和整合中发挥作用,并为绘画疗法在创伤修复中的机制研究提供了框架(McNiff, 2008)。具体表现在靳晓峰等人(2024)聚焦警察职业创伤,通过曼陀罗绘画形式帮助民警外化创伤记忆、激发内省与自我体察,由此显著提升了其职业归属感与幸福感(靳晓峰等, 2024)。刘博文和项锦晶(2021)从色彩、形状与结构角度,系统阐述曼陀罗绘画对创伤后焦虑、抑郁和情绪调节的保护作用,为模块化绘画疗法设计提供了本土化操作模式(刘博文, 项锦晶, 2021)。

此外,音乐疗法层面进一步实现了创伤的恢复与整合,具体表现在宏观证据整合(Ma et al., 2024)、团体干预设计(Carr et al., 2012)、与标准疗法对比(Beck et al., 2021)和具体音乐教学介入(Pezzin et al., 2018)。国内学者轮婷婷等(2023)基于汶川地震救助实践提出“状态导向音乐治疗”(GSMT),揭示音乐—情志互动机制对震后PTSD患者的身心自愈与社会支持的重建作用(伦婷婷等, 2023),可为民警群体的音乐疗法模块化干预提供示范。

再有,舞蹈或运动疗法在创伤干预过程中也发挥了积极的作用,除表现在身体与运动导向的干预集合触觉与动作体验对缓解PTSD症状、重建身体信任感及提升整体心理功能上具有显著效果(Van de Kamp et al., 2019)外,还能通过舞动增强患者的身体觉察与情感表达,帮助成人创伤幸存者重建自我整合并显著减轻创伤相关的心理困扰(Clesse et al., 2022)。其通过象征性身体再现与身体记忆整合,针对解离和发育性创伤展现出独特且深远的治疗潜力(Pierce, 2014)。这与民警长期受到心理健康污名化(MHS)影响而拒绝披露内在创伤体验(Corrigan, 2004)的现状具有较高的契合度,为进一步对民警施加积极心理干预创造了条件。

另外,在心理剧对创伤的干预前期研究中,Gümüş和Deniz(2020)认为其能在社会创伤患者中显著降低PTSD、焦虑和抑郁症状,并且干预效果在9个月随访中仍然保持稳定(Gümüş & Deniz, 2020)。Orkibi等(2023)则通过系统回顾和因素分析表明,基于戏剧的疗法能显著改善创伤后个体的抑郁、焦虑及自我效能等心理健康指标,其在多种人群中的干预效果稳定且具有可推广性,其中也包含了民警群体(Orkibi et al., 2023)。国内学者纪忠红等人(2019)通过角色扮演与情景再现促进创伤叙事重构,显著降低丧亲者焦虑与抑郁水平,其团体剧场技术亦可移植到警务活动群体的戏剧疗法模块中(纪忠红等, 2019)。

综上,单维艺疗对民警的创伤干预表现出了不同程度的积极影响。但鲜有学者就多感官、多媒介或

多种艺术疗法相结合的形式对民警的创伤修复进行论述，由此提出多维艺疗的议题。

2 多维艺疗的概念、整合与积极影响

2.1 多维艺疗的概念界定

多维艺疗 (Multi-Dimensional Arts Therapy, MDAT) 是一种将多种艺术模块及表现形式 (如视觉艺术、音乐、舞蹈动作、戏剧、写作) 融为一体的整合性治疗方法,旨在通过跨感官、跨媒介维度的方式激活个体的内在资源与创伤修复潜能。与单一形式的艺术疗法相比,多维艺疗强调个体在不同媒介维度之间的流动性,使参与者可以根据自身偏好、情绪状态与身体感受进行更具个性化的表达。其核心特征在于跨维整合 (Cross-Dimensional Integration, CDI) 与体验转化 (Experiential Transformation, ET)。在整个治疗的过程中,不应拘泥于语言的限制,而是通过图像、声音、动作等“非语言化通道”激发潜意识内容,实现情绪宣泄、意义重建和创伤整合。

2.2 多维艺疗的整合: 路径与逻辑

多维艺疗的实践形式不仅关乎媒介的种类选择,更强调艺术形式间的整合逻辑与治疗目的的匹配程度。其主流的整合设计路径通常包含以下三点。

2.2.1 整合路径

(1) 顺序性整合 (Sequential Integration)

顺序性整合,是指一个完整的治疗流程中有步骤地运用多种媒介,如引导个体首先以绘画的形式表达情绪样貌,再通过诗歌书写或舞蹈动作进行意义转化与再叙事。这种顺序推进,有助于层层剥离创伤记忆的感受层面与认知层面,使个体在不断转译中达到整合。

(2) 协同式整合 (Simultaneous Integration)

在同一活动中同时使用多种艺术媒介,如参与者在进行自由舞动的同时进行即兴绘画,通过肢体、颜色与节奏的交叉表达完成深层次感知的释放。此形式对情绪压抑较深或语言表达困难者尤为适用,更重要的是,其有助于在身体层面激发自我觉察。

(3) 主题驱动式整合 (Theme-Based Integration)

该整合模式以特定创伤主题为导向,引导个体围绕主题在多个艺术媒介间自行选择路径进行表达。例如,一位民警可以先通过面具制作刻画“执勤状态的外在面具”,再通过剧场角色扮演探索其背后的真实情绪。这种模式强调个体参与的主体性与象征性再创造,有助于情感的外化与象征处理。

2.2.2 整合逻辑

多维艺疗的整合逻辑并非单纯的“媒介”叠加,而是依据治疗目标与个体心理发展阶段进行匹配组合以求完善,其本质在于以多种艺术媒介作为心理通道,搭建一条横跨感官、情绪、认知与行为的多维度体验性心理修复路径。与传统线性或单一介质的治疗模型不同,多维度整合路径在理论上基于发展心理学、神经生理学与象征治疗理论,强调“体验—表达—转化—整合”的螺旋式心理过程。

(1) 发展序列逻辑：从身体到语言，从情绪到意义

多维度路径的首要逻辑是符合人类心理发展的自然顺序，根据埃里克森（Erikson, 1950）与皮亚杰（Piaget, 1952）的人格发展阶段论，人类在婴幼儿期主要依靠身体感受与非语言行为建立对世界的安全感与表达机制，随后才发展出象征能力与语言结构。因此，以身体体验为起点、逐步引导到认知语言系统的整合路径，不仅契合个体早期情绪发展的模式，更适合成年个体在创伤状态下的心理回溯与修复。在公安民警这一高压群体中，常常伴随“情绪压抑（Lennie et al., 2019）”“表达缺失（滕修攀, 2023）”“语言麻痹（管靖刚, 2011）”等现象。因此，多维艺疗不应急于进行认知性处理，而应以身体、图像等低阶表达系统为切入点，逐步引导个体过渡到自我叙述与意义构建的高阶心理功能。

(2) 神经整合逻辑：跨脑区协同激活与创伤编码

心理创伤常常导致大脑功能的不整合，表现为右脑（情绪、图像）过度激活，左脑（语言、逻辑）功能抑制（Patel et al., 2012）。这使得创伤者往往“感觉很多但说出口”，并形成情绪阻滞、重复记忆与冲动行为反应（van der Kolk, 2014）。多维度路径正是试图通过不同媒介逐步“唤醒”脑区协同。一般说来，绘画、音乐与动作的有机组合会优先激活右脑与边缘系统，使被压抑的情绪影像有机会浮现。戏剧、写作和叙述可强化左脑逻辑结构，将原始体验加工为“可说的经验”。有节奏的身体运动可重建大脑与身体之间的调节回路，稳定自主神经系统（Porges, 2011）。为此，多维度路径本质上是一种“神经整合技术（Neuro-Integrative Technique）”，特别适合创伤引发的情绪解离或语言阻断状态。

(3) 心理动力逻辑：从防御到开放，从投射到认同

心理动力学视角认为，创伤往往伴随强烈的防御机制，如否认、压抑、投射等（Favaretto et al., 2024）。在多维艺疗中，不同媒介对应着不同层次的心理动力工作，如：图像易于触发原始的投射机制，个体可在画面中“看到”自己压抑的情感。身体动作有助于突破意志控制，触及潜意识防御层。戏剧表演激活角色内化系统，使个体在“扮演中”看到“被压抑的我”。语言写作则推动反思性内省与自我认同的重建。

这一非结构性表达向结构性意义建构的路径，恰如荣格所言：“象征是一种心灵自动修复机制。”（Jung, 1959）对于公安民警而言，在社会与职业期待的“刚性面具”下，心理动力能量往往长期处于“被压制”的状态而无法外化。多维度路径可为其提供一个心理缓冲空间，让“情绪—象征—角色—认知”按阶段自然流动。

(4) 体验转化逻辑：层级式的整合结构

在实际操作过程中，以“模块化”为形式开展的多维艺疗往往以“层级式螺旋整合”结构推进，通常包含四个阶段：安全激活阶段，其目标为建立参与感与身体安全感，可通过“音乐放松”“节奏舞动”“简笔画”等媒介介入；情绪外化阶段，则以非语言方式释放压抑情绪，并使用“绘画”“面具”“动作塑像”“击鼓”等媒介完成该阶段体验；象征转化阶段，以将体验转化为可理解的符号与图示为目标，利用“戏剧角色扮演”“象征图像”“故事创编”等媒介实现预期；认知整合阶段，是利用语言加工经验重建心理连贯性，具体表现在“诗歌”“写作”“绘本叙事”“小组反馈”等不同的媒介形式上。每一个阶段均可以采用不同媒介组合的方式实现目标，而整体过程亦可根据个体反应在上述阶段间动态调整。例如，一名经历突发事件的交警可能在情绪外化阶段产生高度情绪唤醒，此时可退回“安全激活”阶段

进行节奏调节,再回到“象征转化”以重构事件意义。

(5) 治疗关系逻辑:从个人封闭到团体共在

多维度路径不仅关注个体表达的过程,也强调在团体中形成“共在感(Being-with)”。艺疗团体中的“共同创作”“互为见证”“角色交叉”等机制,有助于个体从创伤的孤岛状态中走出,进入关系修复的系统性场域(Corey et al., 2018)。公安民警普遍存在“任务为重、情感靠后”的群体文化,团体中的艺术互动可潜移默化地激发其情感联结与信任建构。在操作上,治疗师应引导参与者在不同媒介中“彼此观看—彼此倾听—彼此回应”,实现情感互见与心理支撑。如在面具剧场中,一个人创作“执法中的我”形象,他人协助表演与解读,形成“我是谁—别人如何看我—我如何再看自己”的反思路径,极具修复潜力。

2.3 多维艺疗的积极影响

多维艺疗(Multi-Dimensional Arts Therapy, MDAT)作为一种整合绘画、舞动、音乐、戏剧、写作等多种艺术手段的心理干预方式,因其非语言、体验性、象征性、参与式的特质,在应对民警心理创伤干预中展现出显著的适配优势与积极影响。

2.3.1 非语言途径突破情绪封闭壁垒

民警长期被职业身份所裹挟,受“坚强、不动摇”的集体认同影响,时常表现出情绪压抑与自我表达受限的心理倾向。在传统心理咨询中,个体需要主动“讲出”困扰,而这正是民警最具挑战性的一步。多维艺疗不依赖语言,而是通过非语言媒介(如绘画、动作、音乐)建立替代性表达通道,使个体在心理防御未被激活的前提下完成情绪外化。例如,在一次创伤图像疗程中,民警参与者通过抽象画面表达“案件回忆中的压迫感”,无需描述细节即可获得释放。非言语表达消解了“说出口”的羞耻感,降低了心理介入的门槛,同时提高了主动性与参与度。

2.3.2 象征性创作有助于创伤图式的转化与重构

创伤不仅存在于回忆中,更形成一种“结构化”的心理图式,反复影响个体对外界的认知与反应模式。多维艺疗中的象征性创作(如面具、角色扮演、意象图画)正是对这些图式的可视化、外部化与再组织过程。个体通过创作外显自己的“内在影像”,从而与其对话、加工与转化。象征性创作提供了一种“安全距离”,让个体在不直面创伤事实的前提下进行深层处理,避免再次伤害同时完成心理修复。

2.3.3 身体——情绪通道激活身心联结,修复创伤断裂

心理创伤不仅影响情绪和认知,还常常伴随身体层面的“冻结”“紧绷”“疼痛感”等反应,这些反应均属于“身体记忆”的范畴(Levine, 2010)。多维艺疗中的舞动治疗、节奏击鼓、呼吸律动等形式通过激活身体通道,协助个体重新建立身体——情绪的联结。研究表明,节奏类干预(如击鼓)可显著降低创伤唤起水平,促进自主神经系统稳定(Porges, 2011)。在一次“身体扫描与节奏表达”练习中,多名民警在表达“身体中压抑部位”后表示“第一次感觉胸口松了”。身体觉察与动作参与唤醒了长期被忽略的“自我存在感”,这是情绪整合与创伤康复的前提。

2.3.4 团体互动结构营造共在感,打破心理孤岛

由于民警长期处于一个强调等级秩序与任务效率、缺乏情感表达机制的系统环境中,其经常陷入

“我只能坚持”的孤立体验。多维艺疗在团体工作中强调协作创作、互为见证与情感回响，使个体在“作品被看见”的过程中获得真实的情绪联结。利用“团体拼贴绘画”，每位民警将以图像方式表达自身压力来源，再最终拼成一个集体“警察心像图谱”，并进行轮流讲述与回应。期间形成的共鸣不仅可以缓解孤独感，还可以强化团队间的支持性氛围，为心理康复奠定社会基础。

2.3.5 创作过程激发正向资源，重建意义感与职业认同

心理创伤除造成痛苦外，还会动摇个体的信念与价值系统，表现为职业倦怠、目标感丧失、自我否定等。多维艺疗中的创造性活动能激发个体的内在生命力与表达欲望，在“我能创造”的体验中恢复心理效能感，在“我为何创作”的叙述中重建意义与信仰结构。

3 多维艺疗整合的模块化工作坊构建

多维艺疗强调通过不同媒介路径的组合，激活“非语言表达—象征外化—集体创作—叙事整合”四步核心机制。具体来讲，各个模块包括：视觉表达+身体律动模块（如绘画、拼贴、节奏舞动、击鼓）主要激发情绪外化与象征投射，同时调动生理觉察以缓冲应激反应；象征角色扮演模块（如面具制作与剧场）提供符号表达与身份探索途径；集体创作模块（如团队协作拼贴画、个人故事分享）可以提升集体共在，同时为个体赋能；叙事实践模块（如人生地图、写给未来的信）完成非语言符号向语言结构的逐步整合。

3.1 视觉表达+身体律动模块：“非语言入门”组合

3.1.1 应用场景

本模块置于工作坊首日，用以突破参与者因职务身份带来的戒备心理，并帮助他们从“理性调度”模式切换至“身体—情绪感知”模式。通过律动与绘画的非威胁性介入，使民警逐步习惯将注意力转移至自身体验层面。若民警时间有限，可在岗前集中学习或短期训练营中，将模块压缩至1小时实施，如15分钟身体扫描律动、20分钟身体状态色彩视觉表达、15分钟小组图像轮讲与律动整合、10分钟简短回顾与释放。

3.1.2 步骤

首先，室内以柔和灯光与背景音乐（节奏感平缓、音量适中的律动音乐）营造放松的氛围，同时，在房间四周与中央分别布置绘画台、颜料（粉彩、蜡笔、水彩等）、白纸（A3、A4）与音乐播放设备。其次，在团体引导员的带领下，全组成员进行为时15分钟的渐进式身体扫描练习，引导民警由脚趾、脚踝、膝盖依次向上，将注意力集中到每一处可能的紧张或不适部位。鼓励民警在每个部位停留3~5秒，通过轻柔拍打或摆动松开紧绷感。与此同时播放节奏均匀的鼓点音轨，鼓励参与者同步微步律动（如轻踏步、侧移），从下肢向上唤醒身体的律动节奏。

3.2 象征角色扮演模块：深入探索与身份重塑

3.2.1 应用场景

模块二“象征角色扮演”旨在通过面具制作与即兴喜剧相结合的方式，引导公安民警将职业角色与

内在自我在安全的艺术场域中进行对话与重建。该模块通常安排在工作坊第二至第三日，参与者已在模块一中完成身体与情绪的初步觉察，此时可衔接更深层的象征性表达与身份探索。

3.2.2 步骤

在模块一进行后，需准备白色陶瓷面具、颜料、布片、羽毛、线绳、亮片、胶水及装饰物，同时准备剧场道具若干（椅子、简易布景），场地可设置在自由移动的开放空间，一侧设置面具创作台，另一侧留出至少边长5米的正方形演绎区域。

面具制作环节中（20分钟），引导者提出“我在警服下的真实自我”作为创作主题，鼓励民警先在纸上用关键词或草图记录内在体验（如“压抑”“孤独”“责任”“荣誉”等）。随后，参与者根据自己对内外身份的感受，自主选取颜料与装饰物。冷色（蓝、灰）可表达压抑或疏离，暖色（红、橙）代表愤怒或热情；羽毛、布片等材料则用以象征力量或脆弱。在背景柔和音乐伴随下，参与者专注制作面具的正反两面——一面呈现“职业面具（对外展示的形象）”，另一面则呈现“真实面具（内在感受与需求）”。整个制作过程鼓励静默，让情绪随笔触与贴合感受的材料自然流动。

接下来是即兴戏剧表演（20分钟）阶段，制作面具结束后，参与者佩戴“职业面具”进入演绎区，用1至2分钟的肢体动作或台词，扮演“作为民警，我面对压力时的日常”场景。演绎结束后，由带领者发出信号，参与者迅速摘下职业面具，戴上“真实面具”，在同一场景中即兴演绎“摘下面具后，我真正的感受与反应”。两种面具循环演绎三次后，参与者可自选加入另一位同伴扮演“支持者”或“质疑者”，展开简短对话，探讨职业与自我的冲突与平衡。

该模块的最后是小组反馈与反思（10分钟）。每位表演者结束后，其他组员以“镜像回应”方式（不评价对错，仅复述感受）反馈他们从表演中捕捉到的非言语信息，如“我看到你摘下面具时，肩膀明显放松了，但目光又带着犹豫”。随后，引导者依次提问：“你在职业面具中最迫切想要表达的信念是什么？”“真实面具里最渴望被听到的声音是什么？”

3.3 集体创作模块：群体共情支持

模块三旨在通过群体协作式艺术创作，在公安民警这个高度结构化、情感闭合的职业群体中，重建“被他人理解与支持”的心理氛围。该模块通常安排在工作坊中期（第三日），在参与者已完成个人情绪与身份探索后，以群体为单位共同完成艺术作品，进一步强化同侪间的信任与共情。

3.3.1 应用场景

该模块可在公安内部心理支持日、轮训集中培训等场合开展，可将本模块作为半日的心理团建活动，将艺术创作与警务文化相结合，鼓励民警在轻松氛围中展现情感。也可在某一警种或部门经历重大案件或突发事件后，快速启动该模块，以“集体拼贴”形式帮助干预小组成员共同面对创伤记忆，分担情绪负荷。此外，亦可定期将该模块嵌入警营文化活动，如“警营艺术节”或“心理健康月”，通过不定期的群体创作，持续巩固情感联结与组织支持网络。

3.3.2 步骤

首先，引导者需对该模块的引入与目标进行说明，重点强调本次创作既不是比美也无关考核，而是大家共同表达与倾听的过程。而后，为参与者分配创作区域与材料，如在墙面或大画布上界限划分若干

区域,并为每位参与者准备一组同一尺寸的滑板或拼贴卡片,同时提供多样化材料如:彩色纸张、布料、羽毛、小照片、胶带、颜料、马克笔等。接下来,每人独立创作图版,例如,以“我在警旗下最想说的话”“我认为最重要的警营价值”等提纲为引导,鼓励通过创作进行符号化与象征化表达,可使用图像、文字、符号或拼接方式,将个人经验抽象呈现。此后,将所有人完成的图版按照编号依次粘贴到大画布上。引导者即兴播放轻柔背景音乐,帮助营造“创作氛围”。在拼贴的过程中,参与者可相互补充胶水、材料或交换小饰物,使每一块拼图与他人作品在视觉或情感上发生呼应。拼贴完成后,引导者再次邀请每位参与者利用1~2分钟的时间介绍自己的拼图及背后的想法,强调无需专业术语,不涉及好坏之分,只谈感受。其他参与者以“我注意到……”方式进行镜像反馈,如“我注意到你的蓝色羽毛,这让我想到了警徽上的冷静与坚守”,帮助创作者感受到被理解。若想进一步提升拼贴合作的效果,可在拼贴画的位置点燃小型LED灯或用荧光笔为拼图边缘描边,象征“我们共同照亮前行的路”。最后,引导者带领整个小组围绕拼贴画合影,并以简短的誓言结束本模块:“在未来,我们互为承诺,愿彼此的光芒永存。”为了检验模块干预的效果,引导者可向参与民警分发PCL-5等量表,对模块前后的情感变化进行记录。

3.4 叙事实践模块:语言叙述再整合

本模块旨在将先前各模块的非语言和象征性体验,通过语言叙述加以整合,使民警能够在言语层面梳理创伤经历、重建生命故事,并将其转化为未来力量的源泉。本模块通常安排在工作坊的第四至第五日,确保参与者已完成情绪外化与象征表达,进入叙事整合阶段。

3.4.1 应用场景

该模块可集中应用于下列三种场景:第一,重大事件后系统复盘,如在完成初步情绪宣泄与身份对话后,利用本模块帮助参与者将事件过程与内在感受“说出来”,形成可回顾的书面档案。第二,常态化心理成长计划,可在警营年度轮训或心理健康月中引入,以“职业叙事”为主题,促进民警对过往困境的再思考与未来信念的重建。第三,一对一延伸辅导,对于在前期小组活动中表现出深层困扰的个体,可在本模块中提供额外的半结构化访谈与叙事写作支持。

3.4.2 步骤

首先,回顾关键词收集(10分钟)。引导者请参与者从前面三个模块中挑选3~5个关键词或图像符号,将其写在便签纸上,贴于公告栏。这些关键词能代表个人最深刻的身体感受、象征面具或拼贴片段,为叙事提供素材。其次,人生地图制作(20分钟)。参与者在一张大纸上绘制“横向时间轴”,标出“入警”“成长挫折”“重大事件”“收获时刻”等节点,并在每个节点旁以简短文字或小插图记录当时的心情、应对的策略和学习经验,鼓励使用不同颜色区分“困难”“转折”“启发”,形成一份可视化的职业历程图。接下来,写给未来的信(20分钟)。基于人生地图,引导者请大家写一封“给五年后的自己”的信,内容可包括对过去创伤的释怀、对未来职业与生活的期许,以及对自己坚韧品质的肯定。该信件无需一次性完成,可先手写草稿,再以电子方式留存,便于后续回顾。而后,小组分享与情感共鸣(10分钟)。邀请每一位参与者分享其中一段人生地图或信件摘要,小组其他成员给予“语言共鸣”反馈,如“我在你写到某处时,也产生了类似的感受。”引导者在旁协助提炼核心情绪与转化意义,强化彼此的理解与支持。工作坊,集体朗读部分“未来承诺”语句,用鼓掌或击掌仪式回应,每人高举信件并默念承诺,

象征语言叙述的力量转化为现实行动力。

4 结论

综合看来,本研究基于多维艺疗的跨媒介整合机制,以公安民警群体的高压职业特征与表达障碍为切入点,系统设计了“视觉表达+身体律动”“象征角色扮演”“集体创作共情支持”“语言叙述再整合”四大工作坊模块,形成从非语言宣泄到象征性外化、群体共创到叙事重构的螺旋式干预路径。各模块兼顾情绪安全,又关注身份重塑,并通过群体拼贴与镜像共情构建同侪支持网络,实现参与者内化整合与复原力提升。实践过程中,该模块化工作坊可灵活嵌入警务培训、危机干预与常态化心理支持体系,实现在组织文化与个体需求之间的动态平衡。未来,可通过量化评估与长期追踪,进一步验证各个模块的相对效用,并结合警务制度完善将多维艺疗常态化,使之成为提升民警心理韧性、优化警营文化、推动组织支持系统建设的重要范式,为民警心理健康保驾护航。

参考文献

- [1] 张海燕. (2022). 论警察亚文化对我国警察队伍建设的影响. *政法学刊*, 39(3), 115-120.
- [2] 范政. (2020). *警察创伤后应激障碍的影响因素及预防对策研究* (博士学位论文). 中国人民公安大学, 北京.
- [3] Bartol, C. R., & Bartol, A. M. (2018). *Introduction to forensic psychology: Research and application*. New York: Sage Publications.
- [4] Xu, H. (2022). A qualitative study: Emotional damage to police victims in China. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16), NP12933-NP12953.
- [5] Cui, Y., & Wang, F. (2022). The research focus and development trend of art therapy in Chinese education since the 21st century. *Frontiers in Psychology*, 13, 1002504.
- [6] Lyshak-Stelzer, F., Singer, P., St John, P., & Hemtob, C. M. (2007). Art therapy for adolescents with PTSD symptoms: A pilot study. *Art Therapy*, 24(4), 163-169.
- [7] Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36(3), 148-153.
- [8] Kaimal, G., & Arslanbek, A. (2020). Indigenous and traditional visual artistic practices: Implications for art therapy clinical practice and research. *Frontiers in Psychology*, 11, 1320.
- [9] McNiff, S. (2008). *Art-based research*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- [10] 靳晓峰, 肖志华, 吴瑕, 汤芙蓉. (2024). 表达性艺术治疗视阈下曼陀罗与警察创伤干预匹配研究. *心理咨询理论与实践*, 6(3), 100-108.
- [11] 刘博文, 项锦晶. (2021). 曼陀罗绘画疗法在中国临床心理干预中的应用. *心理咨询理论与实践*, 3(11), 791 - 797.
- [12] Ma, Y. M., Yuan, M. D., & Zhong, B. L. (2024). Efficacy and acceptability of music therapy for post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2342739.
- [13] Carr, C., D' Ardenne, P., Sloboda, A., Scott, C., Wang, D., & Priebe, S. (2012). Group music therapy for patients with persistent post-traumatic stress disorder—an exploratory randomized controlled trial with mixed methods evaluation.

- Psychology and Psychotherapy: Theory, *Research and Practice*, 85(2), 179–202.
- [14] Beck, B. D., Meyer, S. L., Simonsen, E., et al. (2021). Music therapy was noninferior to verbal standard treatment of traumatized refugees in mental health care: Results from a randomized clinical trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1930960.
- [15] Pezzin, L. E., Larson, E. R., Lorber, W., McGinley, E. L., & Dillingham, T. R. (2018). Music–instruction intervention for treatment of post–traumatic stress disorder: A randomized pilot study. *BMC Psychology*, 6(1), 60.
- [16] 伦婷婷, 李莉, 陈月彩, 王德新, 鸥陕心, 余瑾. (2023). 状态导向音乐治疗的理论与实践. *医学与哲学*, 44(15), 36–39.
- [17] Van de Kamp, M. M., Scheffers, M., Hatzmann, J., Emck, C., Cuijpers, P., & Beek, P. J. (2019). Body–and movement–oriented interventions for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta–analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 32(6), 967–976.
- [18] Clesse, C., Pezalla, E., Le Duc, A., et al. (2022). Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: A systematic review. *Lancet Public Health*, 7(5), e469–e481.
- [19] Pierce, L. (2014). The integrative power of dance/movement therapy: Implications for the treatment of dissociation and developmental trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 7–15.
- [20] Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614–622.
- [21] Gümüş, F., & Deniz, H. (2020). The effect of psychodrama on the frequency of posttraumatic stress disorder, anxiety, and depressive symptoms in patients with social trauma: 9–month follow–up study. *JAREN*, 6(3), 402 – 415.
- [22] Orkibi, H., Keisari, S., Sajnani, N. L., & de Witte, M. (2023). Effectiveness of drama–based therapies on mental health outcomes: A systematic review and meta–analysis of controlled studies. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1–18.
- [23] 纪忠红, 王尔东, 林婕. (2019). 易术心理剧对丧亲者的干预过程及疗效探讨. *中国医学伦理学*, 32(8), 1077 – 1080.
- [24] Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society* (1st ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- [25] Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children* (M. Cook, Trans.). New York: International Universities Press. (Original work published 1936)
- [26] Lennie, S. J., Crozier, E., & Sutton, A. (2019). Robocop: Police officers and their emotional depersonalization—A diary study of emotional labor and burnout among frontline British police officers. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 61, 100365.
- [27] 滕修攀. (2023). 角色压力与民警沉默行为的关系——情绪耗竭与德行领导的作用. *黑龙江省政法管理干部学院学报*, (2), 138 – 143.
- [28] 管靖刚. (2011). *公安民警心理危机及其预警干预机制研究* (博士学位论文). 复旦大学, 上海.
- [29] Patel, R., Spreng, R. N., Shin, L. M., & Girard, T. A. (2012). Neurocircuitry models of posttraumatic stress disorder: A meta–analysis of functional neuroimaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(9), 2130–2142.
- [30] van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.
- [31] Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self–regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
- [32] Favaretto, T. C., Both, L. M., Benetti, S. P. D. C., & Freitas, L. H. M. (2024). Relationship between psychodynamic functioning, defensive mechanisms, and trauma in patients with post–traumatic stress disorder (PTSD). *Trends in*

Psychiatry and Psychotherapy, 46, e20220546.

- [33] Jung, C. G. (1959). *Researches into the Phenomenology of the Self*. London: Routledge & Kegan Paul.
- [34] Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- [35] Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. Berkeley: North Atlantic Books.

A Study on the Construction of Modular Trauma-Recovery Workshop for Police Officers Integrated with Multi- Dimensional Arts Therapy

Jin Xiaofeng

The Department of Police Management, Sichuan Police College, Luzhou

Abstract: Grassroots police officers are continually exposed to high-intensity law enforcement duties and traumatic events, making their need for psychological trauma recovery extremely urgent in today's complex social environment. Building on Multi-Dimensional Arts Therapy (MDAT) and grounded in the current realities of officers' high pressure roles and difficulties with emotional expression, this paper systematically designs an integrated traumarecovery workshop platform composed of four modules—"Visual Expression + Bodily Movement" "Symbolic Role Play" "Collective Creative Empathy Support" and "Narrative Reintegration" This workshop model can be embedded into police training programs, crisis intervention protocols, and routine psychological support systems. It not only helps enhance officers' emotion regulation skills and psychological resilience but also provides a replicable, practical paradigm for optimizing police culture and strengthening organizational support structures. Future work may employ quantitative evaluation and long-term follow-up to further validate the program's effectiveness and continuously refine module design, thereby promoting the physical and mental rehabilitation and occupational health development of public security officers.

Key words: Multi-Dimensional Arts Therapy (MDAT); Integration; Police officer; Trauma; Modular workshop