

# 艺术疗法对青少年心理健康的影响及策略研究

董艾平

江西冶金职业技术学院, 中国·江西 新余 338000

**摘要:** 艺术疗法在 20 世纪 30—40 年代在欧洲成为一门独立学科, 是基于创造性表现方式而著名, 目前作为心理治疗的重要方式, 横跨心理学、医学、艺术等多重学科领域, 区别于传统心理治疗多以言语沟通的方式, 主要以提供给个体艺术素材、增强其艺术活动经验等为主要治疗手段, 包括音乐类疗法、绘画类疗法、游戏疗法以及心理剧疗法等, 助推个体获得心灵上的成长。论文基于艺术疗法的特点进行分析, 理性阐释艺术疗法对青少年心理健康的影响, 洞察目前运用艺术疗法提升青少年心理健康存在的瓶颈问题, 从而以期在科学设置主题、合理定位教育者角色以及丰富实践活动等方面提出优化策略, 最终提升青少年心理健康水平, 构建新时期青少年心理健康教育新范式。

**关键词:** 艺术疗法; 青少年心理健康; 影响; 策略

## Research on the Impact and Strategies of Art Therapy on the Psychological Health of Adolescents

Aiping Dong

Jiangxi Metallurgical Vocational and Technical College, Xinyu, Jiangxi, 338000, China

**Abstract:** Art therapy became an independent discipline in Europe in the 1930s and 1940s, renowned for its creative expression. Currently, as an important form of psychotherapy, it spans across multiple disciplines such as psychology, medicine, and art. Unlike traditional psychotherapy, which often uses verbal communication, art therapy mainly focuses on providing individuals with artistic materials and enhancing their artistic experience. This includes music therapy, painting therapy, game therapy, and psychodrama therapy, among others, to help individuals achieve spiritual growth. This paper analyzes the characteristics of art therapy, rationally explains the impact of art therapy on the mental health of adolescents, and identifies the bottleneck problems in using art therapy to improve the mental health of adolescents. It aims to propose optimization strategies in scientifically setting themes, reasonably positioning the role of educators, and enriching practical activities, ultimately improving the level of adolescent mental health and constructing a new paradigm for adolescent mental health education in the new era.

**Keywords:** art therapy; adolescent mental health; influence; strategy

## 0 前言

艺术疗法(译自 Art Therapy)起源于史前时代, 人类在探索大自然的奥秘时, 时常会对许多自然现象产生畏惧感、恐慌感, 因此在掩饰、洞穴等上面留下来诸多壁画, 以此表达对大自然的敬畏之心。现代艺术疗法的奠基人为美国著名心理学家玛格丽特·纳姆伯格(Margaret Naumburg), 其提到“自由的艺术表达是某种意义上的符号语言, 能够为心理咨询带来更多有效信息”。因此, 在新时期采取心理疗法对青少年心理健康进行现实剖析、问题诊断, 能够影响青少年心理健康水平的高低、影响青少年心理健康的状态。

## 1 艺术疗法对青少年心理健康的影响

艺术本身具有文化价值、美学价值, 其作为精神产品, 能够引导人们关注真实世界中的美好事物, 持续提升人们审美能力, 因此具有改善、调节、丰富以及发展人们精神生活、提高精神素养的作用。艺术疗法借助多重艺术表现形式, 能

够促使青少年在自由广阔的艺术空间中酣畅淋漓的表达自我、自由自在的展现自我

### 1.1 影响青少年心理健康水平的高低

心理健康特指个体在生理、心理方面与社会处于相互协调的和谐状态, 包括智力正常、情绪稳定、良好的人际关系、适应能力以及内省能力等。因此, 采取艺术疗法对青少年开展心理健康教育, 能够通过青少年自由创作、自在表达以及自然领悟过程中关照自我, 以真情实感建立起和外界的联结, 从而充分表达生命的“生趣”以及焕发生命的“生机”。同时, 青少年在接受艺术疗法过程中能够自然释放被压抑的某种情感情绪, 整合与表达创伤性感受, 有利于教育者能够合理诊断其心理健康品质中的“缺失”, 继而开展更具有针对性的艺术活动, 最终实现青少年心理健康品质的提升。

### 1.2 影响青少年心理健康的状态

在 2024 年 8 月由中国疾控中心发布的《青少年心理健康地图》中表明, 在巨大的学业压力、同伴关系等影响下, 约 85% 的青少年心理健康状态表现出中等或较高, 约 25%

的青少年表现出明显的心理健康问题。由此可见,目前青少年心理健康状态不容乐观。艺术疗法作为一种治疗技术,能够促使青少年在艺术鉴赏、视觉艺术创作、体验等活动中,降低自身皮质醇水平(压力荷尔蒙),有效缓解其紧张情绪,分散其对痛苦的关注力。同时教育者在组织青少年在开展艺术活动时,能够促使其在绘画、陶艺等创作活动,充分表达自我感受,唤起身体自我感知能力,从而培养其自尊、自我接纳能力,最终改善其心理健康状态。

## 2 运用艺术疗法提升青少年心理健康存在的问题

### 2.1 主题设置不合理,难以有效捕捉疗愈契机

艺术疗法作为强大的心理疗愈工具,能够基于心灵的治愈力,通过个性化、创造性表达来提供情绪情感的释放,实现自我疗愈,其艺术表现形式较多,如音乐、绘画、舞蹈、心理剧等。教育者应基于青少年心理科学厘定合理主题,才能有效捕捉疗愈契机。但是目前在艺术疗法运用于青少年心理健康提升前,教育者对于主题的选择呈现散漫化、随机化的特点:散漫化体现在教育者没有依据青少年心理健康核心问题主线进行系列设计,导致主题契合性不强;随机化体现在教育者往往依据自身经验进行主题设置,而在实施过程中没有实行动态调整,难以充分发挥青少年的自主性。

### 2.2 教育者角色不成熟,难以发挥疗愈作用

在《“健康中国 2030”规划纲要》指出青少年心理健康问题不容忽视,应大力组建专业化队伍,为开展青少年心理健康活动奠定人才根据。但是,目前艺术疗法的开展多集中在学校,并由心理健康教育教师所担任。心理健康教育教师往往以传统“师者”角色观察、介入学生艺术实践活动,并给出成人视角的点评,严重桎梏着青少年艺术创作自由性、自主性的发挥,艺术疗法的实效自然无法彰显。

### 2.3 实践活动设计不合理,无法激发青少年兴趣

艺术疗法的艺术表现形式较为丰富,能够有效激发青少年兴趣。但是目前艺术疗法在青少年心理健康提升的运用中,教育者一方面难以为青少年创设适宜、真实的艺术情境,多集中在教室内开展,导致青少年无法沉浸式投入其中,难以充分表达真情实感;另一方面教育者提供的实践活动形式较为单一,并没有将绘画、音乐、舞蹈、心理剧等多元形式进行整合,导致青少年在长期单一化的实践活动中逐渐丧失兴趣。

## 3 立足艺术疗法,促进青少年心理健康

在艺术疗法之下,青少年心理健康应立足于积极心理品质的建立,即要求在整合艺术学类领域内容与心理健康教育领域的基础之上而形成以推动青少年持续健康发展的积极取向,最终系统完整、有计划、有目的的提升青少年心理健康品质和水平。因此,艺术疗法既要求教育者能够根据青

少年心理健康核心问题主线预设主题,又要求基于平等对话构建合理的双方关系,从而才能以丰富的艺术实践活动为锚点,从引导释放、积极引导、促进发展的角度,高效防治青少年心理问题,最终实现其身心健康、全面可持续发展。

### 3.1 科学预设主题,寻求艺术疗愈契机

首先,艺术疗法的作用原理在于其通过开展艺术类表达活动,为青少年提供了情绪情感宣泄、深度交流、潜意识显化的途径,从而使得其获得慰藉和愉悦。因此教育者在预设主题时,应通过卡特尔人 16 人格因素问卷、艺术治疗 HTP 测试、青年人格调查表(Personality Inventory for Youth, PIY)以及症状自评量表(SCL-90)等先行诊断青少年心理健康问题,沿着问题主线预设问题,才能寻求艺术疗愈的最佳契机。例如,对于有情绪控制方面问题的青少年,可选择音乐疗法;对于有自我认知问题的青少年,可选择舞蹈疗法,促使其在自发性舞蹈动作中,充分联结自我意识和潜意识;对于有人际沟通问题的青少年,可选择绘画疗法,促使其在想象力发挥中增强自尊心,主动融合社会、他人。

再次,在艺术疗法介入青少年心理健康活动的安排上应进行提前预设和调整。青少年心理健康问题的出现有着必然的生成原因以及表现规律,因此教育者必须有着明晰的介入线索和逻辑,依据青少年心理健康问题表现规律、成因等预先制定艺术疗法介入方案,并随时根据青少年兴趣进行调整,以便于提高介入成效。例如,在开展绘画艺术疗法中,教育者可以先预先动物等主题,以调动青少年绘画活动兴趣;在青少年进行绘画创作时,逐个了解个人偏好,从而分解出鸟类、昆虫类、鱼类、家禽类等不同主题,以满足青少年个性化偏好,不但能够提升其参与度,而且更能够促使其舒适的绘画领域中释放自我真实情绪。

### 3.2 端正服务者角色,发挥艺术疗法作用

一方面,对于教育者而言,在开展艺术疗法介入青少年心理健康活动时,应充分尊重青少年创作自由,端正服务者角色,才能有效发挥艺术疗法的作用。青少年在艺术创作过程中会表现出个性化的想象力、创造力,其自主性、自由性应得到教育者的保护和鼓励。因此,教育者在非必要情况之下,不应该对青少年儿童的艺术创作进行介入指导,甚至在面对偏离预设主题的情况下,也应鼓励青少年在艺术活动中积极表达。

另一方面,教育者在开展艺术疗法活动时,应做好倾听者与观察者的角色。作为倾听者,教育者应基于真诚态度、平等视角解读青少年的整体表现,从而在其内心激发其被尊重、被理解的情感,才能真正促使其逐步放松,最终在艺术活动中展现真实自我。作为观察者,教育者必须理性认识到青少年有着天然的“向师性”,对成人有着敬畏感,从而极有可能在艺术活动中桎梏天性的发挥。因此教育者应敏锐观察、捕捉青少年在艺术活动中展现出的情感情绪、个性等,为随时调整艺术主题、诊断青少年心理健康问题夯实基础。

### 3.3 创设真实情境, 丰富实践活动, 优化艺术疗愈

第一, 瑞士心理学家卡尔·荣格(Carl Gustav Jung)认为“弱化意识的功能”在于素材的提供, 只有在理想环境中, 才能引导个体进行自发性幻想。因此, 环境建设是艺术疗法效果充分发挥的“根与魂”。教育者应依据预设主题, 结合青少年兴趣偏好, 打造人性化、艺术化、生态化的真实情境, 为青少年提供充满人文艺术的疗愈空间, 能够有效延展艺术疗愈的空间。如在以“自然”为主题的绘画疗法中, 教育者可带领青少年走向公园、田野, 鼓励其通过真实的视、听、触、嗅等感知自然, 才能引发青少年内心情绪的冲动, 最终全身心沉浸在艺术疗法的良好氛围之中。

第二, 关注青少年心理健康是各级各类学校工作的重中之重, 因此打造艺术实践平台, 开展丰富的艺术实践活动, 能够优化艺术疗愈效果, 促使青少年健康成长。学校可联合当地社会艺术团体、青少年宫等开设“艺术工坊”, 开展有关音乐、舞蹈、绘画、影响等方面的美育探索活动, 鼓励学生在不同艺术领域大胆表现自我、相互学习。“艺术工坊”可结合四季、传统节日等开展积极向上的实践活动, 如在春季开展“寻找春之歌”的系列音乐活动、夏季开展“寻找夏之舞”的系列美术活动、秋季开展“寻找秋之韵”的系列舞蹈活动以及冬季开展“寻找冬之剧”的系列心理剧, 能够促使青少年在感知大自然的艺术实践活动中丰富自我情感体验、建立自信心以及形成良好的人际交往能力。

## 4 结语

《健康中国行动(2019—2030年)》的颁布, 引起了人们对心理健康的重视, 艺术疗法作为一种新形式, 正在被逐步融入心理健康服务领域, 不仅仅在医学治疗领域作为非药物治疗方法受到重视, 而且在教育领域逐渐崭露头角。艺术疗法的受众对象从特定人群逐步扩展到普通人群, 在提升人们生活品质、强化美好生活理念、疗愈内心创伤等方面发挥着作用。青少年心理健康的发展应借助艺术疗法的优势, 科学预设主题, 寻求艺术疗愈契机; 端正服务者角色, 发挥艺术疗法作用; 创设真实情境, 丰富实践活动, 优化艺术疗

愈, 促使青少年正确认识自我、合理表达情感、科学探究世界, 最终实现身心健康可持续发展。

### 参考文献:

- [1] 孙琪,王娇,张晓艳,等.“政府—学校—社会组织”全方位心理服务支持系统——巴西儿童青少年心理健康服务[J].基础教育参考,2024(4):27-37.
- [2] 廖铭慧,刘真,刘文敬,等.认知行为艺术疗法在干预儿童青少年焦虑障碍中的应用[J].中国学校卫生,2023(6):956-960.
- [3] 王敏.平衡青少年成长与科技进步间的教育探索——中学生电子产品和网络使用的德育与心理健康教育研究[J].素质教育创新发展研讨会,2024:116-118.
- [4] 周秋珊.艺术疗法及其在青少年心理健康教育中的运用[J].中国青年研究,2018(2):115-119.
- [5] 刘凡,田沁园,张都.中国传统山水画的疗愈功能研究——以黄公望《富春山居图》为例[J].美术大观,2022(10):114-117.
- [6] 焦迎娜,苏春景.近十年来国外艺术治疗研究的可视化分析及其对我国特殊教育的启示:基于WOS数据[J].中国特殊教育,2020(1):23-31.
- [7] Klein Mordechai (Miki), Regev Dafna, Snir Sharon. Using the clay slip game in art therapy: a sensory intervention[J]. International Journal of Art Therapy,2020:23-24.
- [8] 席玮,马立平.青少年心理健康的影响因素与群体差异——基于CEPS数据的多水平分析[J].统计与信息论坛,2018,33(4):116-123.
- [9] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL].[https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content\\_6857361.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm)
- [10] 国务院关于发布《健康中国行动(2019—2030年)》的通知[EB/OL].[https://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content\\_5409694.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm)

作者简介:董艾平(1986-),男,中国湖北随州人,毕业于东北师范大学心理学专业,国家二级心理咨询师,从事心理学研究,现研究生就读于哈尔科夫国立经济大学,教育学专业。