

艺术绘画中的心理表达

朱瑞华

上海工程技术大学

DOI:10.12238/jief.v6i10.10496

[摘要] 心理健康教育在经济快速发展的今天,越来越有凸显的位置,不仅仅是因为心理的健康发展关乎人们的生活质量,同样关乎社会发展的稳定。用绘画的方式释放压力,在现阶段心理健康教育中是一种非常重要的技能。心理问题的产生是压力长期存在的一个结果,如何在绘画的过程中很好的表达自己,绘画与心理到底有什么联系,是我们此次研究的重要目标。本文旨在从艺术绘画中找出与心理表达的关联,将绘画运用到心理学中,以此更好的服务于心理健康教育,推动社会快速稳定的发展。

[关键词] 艺术绘画; 人性; 心理教育

中图分类号: B84 **文献标识码:** A

Psychological Expression in Art Painting

Ruihua Zhu

Shanghai University of Engineering Science

[Abstract] In today's era of rapid economic development, mental health education is occupying an increasingly prominent position. This is not only because the healthy development of psychology is related to people's quality of life, but also to the stability of social development. Releasing stress through painting is a very important skill in mental health education at present. The emergence of psychological problems is the result of long-term stress. How to express oneself well in the process of painting and what the connection between painting and psychology is are the important goals of our research this time. This article aims to find out the association with psychological expression in art painting, apply painting to psychology, so as to better serve mental health education and promote the rapid and stable development of society.

[Key words] Art painting; Humanity; Psychological education

随着经济快速的发展,人民对生活的质量要求也越来越高。在生活中不仅需要抒发自己的感情,更要在生活中享受高质量的情感关怀。但由于社会的发展,人们生活的压力也越来越大,这是一个矛盾体。往往在于人们内心对于人生的一种渴望。从人性出发来考虑,就是在人生发展中找到重要的位置并且得到很好的发展。在人类之初,就会用各种事物进行表达自己的心情和生活,特别重要的一种方式就是运用绘画的方式来体现。我们常说,画如心生,就是在绘画的表达中,心中的任何事物都可以用这种方式进行表达。心理教育的发展过程中,其实也一直在探索,如何用艺术和技术相结合的方法来对心理健康问题进行治疗,绘画治疗的方式也经历了很长时间的考验。那如何进一步去舒缓在心理问题发生时,运用好这种技术来缓解或者说是释放身体的压力,是我们长期需要探索的重要方面。我们也会通过绘画过程中的材质,色彩和图形表达,来分析人们心理的内心感受。当然,在心理健康教育中也一直在探索一种方法,能使得人们的心理发展中,更好的服务于大家。特别是青年的心理健康教

育受到党中央和国家的重视,不仅是青年的成才关乎国家的未来发展,更重要的是青年的心理素质会影响自身的健康发展。心理健康教育是一种积极应对心理问题而进行的有效性心理辅导与指导,是心理健康教育体系的重要组成部分。青年学生在社会群体中有其特殊性,知识积累较高,身心年轻,也是社会发展的重要力量。整个国家和社会都为其付出了巨大心血,也承受重要责任,青年人的压力也与日俱增,犹豫、较真、逃避、放弃是心理发展的一个普遍过程,长此下去就会出现相应的心理问题。如果在这个发展的过程中能够得到控制和缓解,那么压力就会慢慢被稀释,相反,则会产生重大的问题,影响其人生的发展。

1 艺术与表达

在人类发展之初,艺术表达一直占据重要的位置。因为人们需要将自身的情感进行抒发。大家都知道创意一直与艺术相辅相成,在艺术表达中,创意其实是人们内心的一种折射。创意的凸显也为艺术的展示做出了不可磨灭的贡献。马蒂斯是一位艺

术家,在他的绘画中从不缺少创意,也正因为不同寻常的绘画方式和表达对当时绘画界带来了强力的冲击,这种绘画方式也是野兽派精髓。对于艺术家来讲,创意不能缺失,特别是在这个高呼创意的时代,把创意表达在艺术品上,也是绘画技能的体现。艺术创作本身就是具有意义在里面,也正因为这种意义在里面,所以每位艺术家的表达才有所不同,形成风格不同,流派不同。我们以艺术家马蒂斯为例。马蒂斯是法国著名的画家,雕塑家和版画家,也是野兽派的创始人和主要代表人。在他的作品中,充斥着鲜明和大胆的色彩。在19世纪,在浪漫主义盛行的时代,马蒂斯的艺术是格格不入的,也被当时看作是异类。他的绘画中总是有儿童般的笔法和色彩,这种方式也让他承受着巨大的压力,但坚持下去的信念一直支撑着他的艺术道路,直到被人们所接受。当然,这也是新型流派产生所必须要经历的坎坷。马蒂斯接触艺术是因为一次非常偶然的机会,这次的触碰,才擦出了后面的火花。他慢慢感受着艺术,感受着在艺术中,生命的气息。他放弃了曾经的职业,全身心的投入到绘画中,在绘画中释放着自己内心对生活的热情和对自然和热爱。当然,他的绘画理念也把自己推入了受争议的境界。在他的绘画中,表达没有那么复杂,而是用简单的笔触进行绘制,区别于传统的绘画方式,不违背艺术表达的本质。在他的作品中总是有那么祥和,阳光的色彩,这些色块和大自然融为一体,他不抄袭自然,他只表达自然,也从不复杂的思考周边的事务,而是简单的理解它们存在的意义与本质。在作品《开着的窗户》中,马蒂斯用丰富的色彩表达着大自然的和谐和美好。大开着的窗户,更多的植物铺满画面,墙壁、玻璃窗、海面、船只以及天空,一切安详,自然,井然有序,显得格外安静,和谐。其实他要表达出,生活就应该恬静和美好,他也呼吁这样的生活状态,不为生活而忙碌,不为生活而烦躁。这就是尊重,马蒂斯在艺术中从不细致的刻画细节,而是注重表达,表达大自然中花草树木的生命的意义。这也是野兽派对艺术的执着。这不禁让我们想到一个疑问,绘画到底是为了什么,是为了把事物原原本本的刻画出来,不添加感情,不添加色彩,还是为了将美好事物呈现给观者以此鼓舞人心,让人们感受到大自然和生活的幸福感。尽管这种野兽派的绘画方式随意、夸张,但是却越来越受大家的喜欢。因为这种艺术是冲击到内心的,能够点燃内心最初的热爱和幸福感。在经济发达的现在,更需要这种表达,只要将内心深处的情感表达出来,生活才是温暖的。

2 心理健康教育的意义

随着社会的进步,人类逐渐认识到,健康是心理和身体的有机统一体,因为心理的愉悦才有助于身体血液的流通顺畅,加速身体的新陈代谢,促进身体健康。反之,将会影响身体发展。健康的心理是要拥有充分的安全感,充分了解自己,对自己的能力能够做出正确的判断。同时,要有切合实际的生活目的,能够保持良好的人际关系。对于人们来讲,心理的成长是一个长期的,复杂、多变的过程。面对生活中的困难,压力的积攒会让人感受到痛苦。在表达方式中,口述是一种方式。生活中的人们在遇到

困难时,沉默还是倾诉其实是由他的性格所致。在心理健康教育中,培养来访者拥有积极向上的精神,为的是在遇到困难时选择勇敢而不是放弃。当然,在社会中,一部分人会很快适应社会环境,积极面对压力。而另外一部分人,则会在心理上产生紧张和不自信,导致逐渐精神崩塌,形成严重的心理问题。人是社会重要的组成部分,所以心理教育越来越受社会关注,人们的心理状态也就随之改变。主要原因在于他们自身责任的不断加重使得本身还处于心理成长过程的人们来说,逐渐产生压力情绪。人是一种社会性动物,需要足够的安全感才能更好的成长与生活。信任、友爱、环境是培养青年健康心理的保障。特别是青年,青年生活阅历简单,思考问题相对直接化,这种心理特征主要受社会、家庭过度保护而产生。如此,在生活中遇到困难时,会有情绪激动、紧张、忧郁,而导致不理智的行为。乐观属于青年心理发展较好方面。所以,成长环境不同,心理特点也就不同,以至每个人面对问题的反应也就不同。这种个体化的心理表现塑就了性格。人们心理的敏感来自对周围的恐惧。过于敏感的人容易将事情复杂化、困难化,导致心理过于悲观、压力过大。当然,人的内心也有相对封闭的一面,喜欢独处,进入社会后,更容易出现心理问题,产生严重后果。当人们安全感过于缺乏,对社会产生怀疑,在做事情时就会犹豫,心理问题就会慢慢显现。人是社会的主体,人们的心理发展状况反映出社会发展是否稳定。人们在社会中担负着重要的责任,就是家庭的责任和希望。首先,健康的心理是生活和学习的基础。人们生活状态的消极与堕落,是心理问题的潜在诱因。身心健康,事业才会丰硕累累,成为人群中的佼佼者。心理健康教育是国家和社会发展的希望,是社会发展的不竭动力,是历史长河中那永不干涸的源泉。心理健康教育对人们心理发展有引导作用,是一种积极的人为干预行为,具有重要的教育意义。人们的心理健康教育是社会发展的重中之重,是人们思想成熟期的重要引导,关乎社会的稳定。我们要在心理健康教育中尊重人们的心理的复杂和多变性。同时,我们要善于运用表达的方式去用真心关怀和鼓励,使之逐渐释放内心的困难和压力,享受美好的生活。

3 艺术绘画中的心理表达

3.1 马蒂斯与绘画的缘起及《蜗牛》

21岁时的马蒂斯对绘画燃起了炽热的激情,他曾感慨“它在召唤我,从此它主宰我的生活。”这深刻地反映出他内心世界的重大转变,进而引发了对生活全新的感悟与认知。马蒂斯的《蜗牛》是其极具特色的作品。在整个画面中,缤纷各异的色块相互交织,填满了整个画幅,初看甚至难以辨认出蜗牛的形态,且色彩也并非蜗牛真实的颜色。然而,奇妙的是,观者却能从中真切地感受到阳光的和煦与大自然蓬勃的生机。这些色块以独特的旋转角度排列,仿若在舞动,赋予画面一种灵动的韵律感。互补色与同色系方块相互映衬,视觉冲击力极为强烈。此画创作于马蒂斯84岁之际,从中可清晰洞察到他情感的微妙变迁,越发趋于质朴与纯粹,如同经历岁月沉淀后的宁静与豁达。

3.2 《带绿色条纹的马蒂斯夫人像》的独特魅力

《带绿色条纹的马蒂斯夫人像》堪称马蒂斯的经典之作。映入眼帘的首先是人物面部正中央那道醒目的绿色粗线,它无疑成为了整幅作品的灵魂所在,亦是标题的关键构成。画面中所有元素皆围绕此线巧妙平衡,线的两侧运用对比色,在中线的调和下,对比色的冲突得以完美融合。尽管用色依旧大胆奔放,但毫无突兀之感,反倒令观赏者眼前一亮。这不仅展现了马蒂斯高超的色彩驾驭能力,更能让人深切体会到他创作时内心满溢的对生活的热爱与憧憬。仿佛他将对生活的积极态度都倾注于画笔之下,通过色彩与线条的组合,将内心深处的情感具象化,使观者能跨越时空,与艺术家的心灵产生共鸣。

3.3《戴帽子的女人》及其与心理教育的关联

《戴帽子的女人》作为马蒂斯的又一代表作,描绘的主角是他的妻子。此画运用了夸张的对比色,大块的色块简洁而直接,摒弃了精细入微的刻画,却将人物的状态鲜活地呈现出来。优雅的裙子、精致的帽子以及姣好的五官,皆被淋漓尽致地展现。在当时展览之时,便吸引了众多目光。艺术的本质就在于在作品里袒露作者的内心天地,而心理健康教育亦是深入探寻人们的内心世界,两者有着异曲同工之妙。艺术绘画通过视觉语言表达情感,心理健康教育则借助各种方式引导人们认识自我情感并促进内心成长。在马蒂斯的这些作品中,我们可以看到他不同时期的心境变化,而这正如同心理健康教育所关注的个体内心的动态发展。通过对艺术作品的解读与欣赏,人们可以更好地理解自己的内心世界,如同在艺术创作中艺术家表达自我一般,在心理教育的引导下,人们也能学会梳理内心的情绪与思绪,从而实现内心的成长与升华。

4 结束语

心理健康教育中,表达是释放压力的最好方式。绘画艺术是

人们表达感情的最好载体。在绘画艺术中表达心境,抒发感情,释放压力是较为合适的一种解压方式。我们应该在心理健康教育中充分利用这种方式,让人们感受到安全。同时,绘画也能让来访者在绘画过程中重新组合自己的希望,以此从另外一方面重新塑造自己所需要的情感。心理健康教育关乎社会发展的稳定,也关乎人们的幸福生活,关乎整个社会的发展。我们要多运用艺术绘画这种方式来在心理问题出现之前去缓解人们身上的压力,也从中探索更多人们内心世界最初的温暖,唤醒她的积极性。

[基金项目]

2024年度上海工程技术大学思政研究项目课题,项目名称:高校主体性思想政治教育实践研究(项目编号:0237-A1-0146-24-01X0004)。

[参考文献]

- [1]孙迎雪.高校心理辅导工作存在的问题与措施探讨[J].科技创新导报,2015(11):242+244.
- [2]张旭新.大学生心理问题的特点与心理健康教育[J].思想理论教育导刊,2010(08):106-108.
- [3]任俊.积极心理学思想的理论研究[D].南京师范大学,2006:160.
- [4]刘少文.“绘画艺术”与“个性发展”[J].艺术评鉴,2022(12):52-54+74.
- [5]张博.浅析纸质材料在现代装饰绘画中的应用与艺术表达[J].造纸信息,2021(05):98-99.

作者简介:

朱瑞华(1989--),女,汉族,河南省鹤壁市人,硕士研究生、讲师、研究方向:心理健康教育、思想政治教育。