

# 绘画艺术疗愈在缓解青年现代性焦虑中的探究

孙江平<sup>1</sup> 李东鑫<sup>2\*</sup>

1 天津美术学院 2 上海大学

DOI:10.12238/pe.v3i5.16587

**[摘要]** 随着现代性焦虑在青年群体中的普遍出现,绘画艺术疗愈作为一种心理健康干预方法受到关注。本研究旨在探究绘画艺术疗愈对缓解现代性焦虑的作用。通过绘画创作,探索个体可观察行为与潜在心理状态之间的二元性,以及个体与社会结构之间的关系。结果表明,绘画艺术疗愈有助于个体深入了解和重构自我,挖掘意识与潜意识中的自我认知,审视个体与社会物质的关系,并在多重生命角色中找到“主体性”,从而肯定个体价值,维持良好的身心状态。结论指出,绘画艺术疗愈是一种有效的现代性焦虑干预手段,对于缓解青年群体的现代性焦虑具有重要的应用价值。

**[关键词]** 绘画艺术疗愈; 现代性焦虑; 心理健康; 青年群体

中图分类号: B84-09 文献标识码: A

## An exploration of painting art therapy in alleviating youth modernity anxiety

Jiangping Sun<sup>1</sup> Dongxin Li<sup>2\*</sup>

1 Tianjin Academy of Fine Arts 2 Shanghai University

**[Abstract]** With the widespread emergence of modernity anxiety among youth, art therapy through painting has gained attention as a mental health intervention. This study explores the role of painting art therapy in alleviating modernity anxiety. Through artistic creation, it examines the duality between observable behaviors and latent psychological states, while investigating the relationship between individuals and social structures. The findings indicate that painting art therapy helps individuals gain deeper self-understanding and reconstruct their identity, explore conscious and subconscious self-perception, examine the relationship between individuals and societal structures, and find "subjectivity" within multiple life roles. This process affirms personal value and maintains physical-mental well-being. Conclusions emphasize that painting art therapy serves as an effective intervention for modernity anxiety, demonstrating significant practical value in addressing contemporary anxieties among young people.

**[Key words]** painting art therapy; modern anxiety; mental health; youth group

在现代社会的背景下,快节奏的生活、信息的泛滥以及激烈的社会竞争已成为常态,这些因素极易引发个体的焦虑和恐惧情绪,导致精神上的过度消耗。在“现代性”的语境下,对存在意义的怀疑和对自我价值的否定成为了现代性焦虑的典型症状。潘泽泉(2023)在其研究中指出,治愈文化是现代人对焦虑的一种自我治愈行为,这种文化现象在青年群体中尤为流行。而绘画艺术疗愈作为一种治愈文化实践,反映了青年群体对现代性焦虑的集体反应,提供了一种有效的应对策略。通过绘画创作,青年们能够将内心的情感和冲突以视觉艺术的形式呈现出来,从而实现情绪的宣泄,自我认知的深化和社会适应能力的提高,在社会文化和个人心理之间找到平衡,实现情感的疗愈。

### 1 现代性焦虑的表现与影响

现代性焦虑是指在当今快速发展的社会环境中,个体所感受到的紧张与不安全感。这种焦虑主要源于对未来的不确定性、对科技进步的担忧以及对社会变迁的适应困难等多重因素。现代性焦虑是社会大众在现代日常生活中的常态,也是一种社会心态,在一定程度上揭示着社会大众精神生活的不安与分裂。<sup>[1]</sup>

#### 1.1 现代性焦虑的表现

现代性焦虑的表现是多方面、多层次的。在智能化的现代进程中,青年群体面对社会加速发展、技术更迭迅速、价值多元化等多重压力,个体的主动性、能动性和创造性遭受侵蚀,导致青年个体存在的多个“自我”无法形成统一的行为模式和自我价值观,难以在社会结构中找到归属感,从而逐渐迷失自我,陷入深深的焦虑之中。

个体的焦虑表现为价值需求难以满足和实现而带来的不安

全感。根据马斯洛需求理论分析,当下社会环境中青年群体的现代性焦虑来源于学业与职业压力、家庭责任、健康威胁、生存环境等多方面,这些现代化产物直接或间接影响个体安全需求、归属需求、价值观的追求和自我认同。因此,青年群体既有低层次的身体和情感上的焦虑,也有高层次的价值和自我实现上的焦虑,这些共同构成了青年群体焦虑的表现。

### 1.2 现代性焦虑的影响

现代性焦虑的影响是多维度、多广度的。在价值观多元化的现代社会中,物质主义和机械理性的膨胀似乎将青年群体束缚于一个无法自主的机械之中,青年群体在社会结构中难以获得稳定的身份认同,找不到个体存在的价值。青年群体所面对的现代性焦虑问题,不仅关系到个体自身的健康与发展,还会以个体为中心产生一系列反应,进而影响一个国家一个民族未来的走向。

现代化进程与社会加速发展相伴而生,对个体适应性提出了更高要求。在社会加速变迁的背景之下,个体所承担的多重社会角色也必须通过加速的方式与现代化发展保持同步。<sup>[2]</sup>人工智能技术更新迭代的速度之快令人咋舌,相比之下,个体自我更新的步伐难以与人工智能的快速更迭相匹敌,他们不得不以时间和健康为代价来换取生存。长期如此,个体难以兼顾多重社会角色,丧失了“主体性”,生命质量难以保障,必然会对社会生活造成影响,威胁到社会稳定。

## 2 绘画艺术疗愈的原理与优势

绘画创作过程作为一种媒介,使个体能够深入探索并表达其不可见的内在世界。美国著名心理治疗师维琴尼亚·萨提亚用冰山的隐喻来形象地说明个体可观察行为与潜在心理状态之间的二元性。冰山露出水面的一小部分代表了那些明显且可被外部观察到的行为。相反,冰山的大部分潜藏在水下,包括那些不太明显的方面,如应对机制、情绪、感知、期望、渴望和自我认同,这些都隐藏在视线之外(图1)。绘画艺术鼓励个体自由地表达自己,有利于内在潜意识的表达,同时,绘画创作本身就是内在升华的过程。

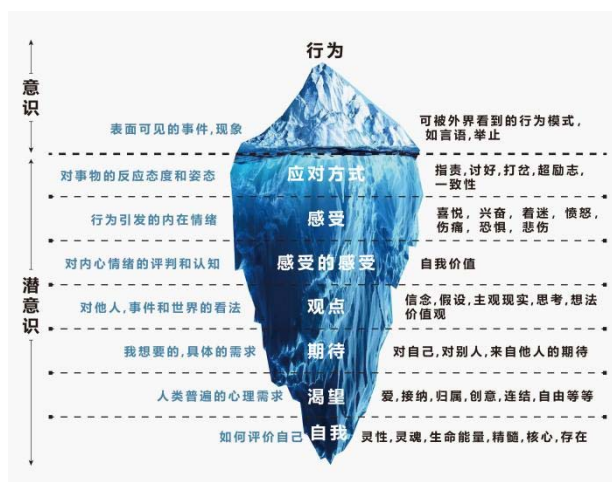


图1 维琴尼亚·萨提亚冰山理论

### 2.1 绘画艺术疗愈的原理

绘画艺术疗愈的原理主要基于心理学中的投射理论。在心理学领域,“投射”这个概念描述的是一个人无意识地将自己的心理特征,比如思想、情感、愿望、性格等,映射到外部世界或他人身上的现象。绘画艺术疗愈提供了一个非言语的表达形式,个体将内在的欲望、情感和意念转化为视觉图像。这一过程有助于个体探索和调节自身的情感需求,促进心理的整合,最终实现疗愈的目标。

在绘画艺术疗法的背景下,通过绘画创作这种内省之旅赋予个体力量,去发掘内在的领域并发现真实的自我,揭示行为背后的深层心理结构,从而帮助个体更全面地认识自己和他人。绘画艺术疗愈的效果与个体的参与程度和创作过程的深入性有关,积极地参与艺术创作并愿意深入探索自己情感的参与者,往往能够获得更深层次的心理疗愈。且艺术疗愈的效果并非仅依赖于艺术作品的完成,更重要的是个体在创作过程中的内在体验和情感表达,这是一个渐进的过程,需要个体在创作中慢慢体会和感受。

### 2.2 绘画艺术疗愈的优势

相较于传统的药物治疗和心理咨询,绘画艺术疗愈具有广泛的适用性、高安全性,社会认可度和接受度较高,它允许个体以低成本实施个性化治疗,助力个体构建持久的益处体系。

绘画艺术疗愈的受众广泛,不受年龄限制,不依赖于语言交流,不同文化背景和存在语言障碍的个体都能参与其中。绘画让复杂的内心世界变得直观可感,每个个体的绘画作品都是独一无二的,治疗师可以根据这些作品提供个性化的反馈和指导,实现治疗的低成本化。绘画治疗不仅能够提供短期情绪缓解,还能帮助个体建立长期的心理调适机制,形成持续的受益模式。

## 3 绘画艺术疗愈在缓解青年现代性焦虑功能中的实现形式

绘画艺术疗愈功能的实现主要是通过绘画创作和绘画作品赏析。通过绘画创作,青年们能够将自己的焦虑和压力转化为具有创造性和美感的艺术作品,这种转化本身就是一种治愈和认识自我的过程。欣赏作品亦是如此,欣赏主体或主体之外的作品时,欣赏环节是解构自我的重要步骤,赏析后的思考则是对自我和客体及两者关系的重组。

### 3.1 通过绘画创作实现疗愈

绘画创作是实现美术疗愈功能最核心的形式,它能够与人的内心想象建立直接的沟通,发展成为触动心灵的一种表达方式。绘画创作是把心中意向赋予外在形式的过程,在这个阶段中,个体被隐藏的无意识反应以意向的外在方式表现出来并进入意识领域,通过意识领域与无意识领域的沟通与对话得以优化,从而实现疗愈。<sup>[3]</sup>

对于面临现代性焦虑的青年群体而言,在创作旅程中,个体是自导自演的演员,他需全身心地沉浸于自己的意识领域,通过色彩、线条和肌理等艺术语言,构建起属于自己的空间,将深层次自我中的压抑情绪以绘画的形式表达出来,使之得以可视化。

这一过程不仅整合了内心冲突,更能将创作中的无评判平衡状态延伸至生活,从而积极改变对自我与社会的认知。

### 3.2通过绘画作品赏析实现疗愈

心理治疗的目的是将焦点从表面行为转移到内在的心理活动上,通过美术欣赏,个体可以再次审视自我内在情绪,增进自我认识和自我理解,激发内在的积极变化,这是疗愈过程的一部分。在欣赏他人或艺术家作品过程中,绘画超越了单纯的表达或沟通工具,它成为了一种理解世界和自我的途径,并与之产生共鸣,获得一种间接的满足感,重塑个体内心观念,实现疗愈。

当个体赏析自己的作品时,他是自导自演的导演,相较于演员呈现出更为宏观的视角。个体在此时是画作中的人物,也是与外部环境建立联系的主体,不同角色的切换能促进个体深度思考,这一过程帮助他们在社会结构中定位自我,明确自身的主体性和社会价值。唯有如此,那些被现代性焦虑所困扰的个体才能实现持久的身心疗愈。

## 4 绘画艺术疗愈在缓解青年现代性焦虑中的设计策略

绘画艺术疗愈作为一种新兴的心理干预手段,在缓解现代性焦虑方面具有显著的优势。通过精心设计的美术疗愈项目,可以有效地帮助青年群体应对现代性焦虑,协助个体建立长期自我疗愈的意识,以更理性的方式构建自己的内在,重构自身与生活。在应对现代性焦虑的过程中,绘画艺术疗愈的设计策略应综合考虑绘画主题、工具选择、空间布局和绘画指导等多个维度,以帮助受此焦虑困扰的青年群体更深刻地体验绘画艺术疗愈的核心价值。

主题设计确定主要焦虑源:根据特定的焦虑源定制绘画主题,如家庭、自然或抽象主题,可以进行有针对性的治疗干预。鉴于现代性焦虑的多面性和多层次性,主题练习可以帮助个体快速识别其主要焦虑源,从而促进解决次要焦虑问题。

工具选择以减少治疗阻力:个体应根据个人喜好和可获得性选择绘画材料和工具,如水彩、油画或素描。艺术表达的本质超越了媒介本身,通过培养自我治疗意识,个体可以选择与自己喜好和便利性相匹配的工具,减少治疗障碍,并建立长期的治愈意识。

空间布局作为治疗的第一步:置身于创造性环境中对放松和专注治疗过程至关重要。一个舒适、安静且富有创意的绘画空间可以显著提升个体治疗的初步步骤。不同焦虑个体对环境的需求各不相同,这表明尝试不同风格的空间布置的重要性,利用色彩、光线、声音、气味和温度等元素激发感官感知,以实现最大的治疗效果。

融入教学指导以增强治疗效果:在绘画技巧和艺术鉴赏等方面提供专业指导,可以显著增强治疗影响。来自不同文化背景的参与者可以通过理解艺术的表达语言,更充分地体验创作过程中的自我对话。欣赏个人及他人作品的环节促进了交流和共鸣,允许释放内心压力,实现情感的升华,从而增强治疗效果,并为个体自我疗愈提供理论准备。

## 5 结论

绘画艺术疗愈作为一种心理干预手段,对于缓解青年群体的现代性焦虑具有重要的应用价值。它能够帮助个体表达和理解自己的情感,这种表达有助于他们理解和应对现代性焦虑,从而在社会文化和个人心理之间找到平衡,实现情感的疗愈。绘画艺术疗愈的实践也需要考虑到个体差异和文化背景,以确保其干预策略的有效性和适用性,未来的研究可以加深探讨不同文化背景下艺术疗愈的效果,以及艺术疗愈在不同年龄、性别和社会经济地位的青年群体中的适用性和可及性,以确保这一干预手段能够惠及更广泛的群体。

### [参考文献]

[1]付茜茜.从“内卷”到“躺平”:现代性焦虑与青年亚文化审思[J].青年探索,2022,(02):80-90.

[2]解为瀚.数字社会转型中的青年焦虑探析[J].思想理论教育,2024,(03):106-111.

[3]孟沛欣.精神分裂症患者绘画艺术评定与绘画艺术治疗干预[D].北京师范大学,2006.

### 作者简介:

孙江平(1994--),女,汉族,河北邯郸人,硕士研究生,主要研究方向为艺术设计学理论及应用。

### \*通讯作者:

李东鑫(1993--),男,汉族,河北邯郸人,硕士研究生。