

艺术疗愈，在创造中自然生发

记者 王敏

在这个快节奏的时代，我们常常被各种情绪困扰，却找不到合适的出口。语言有时显得苍白无力，而艺术疗愈或许能为那些无法言说的

情感搭建一座桥梁，让人们寻找到另一种生命的能量。

今天就让我们跟随国家二级心理咨询师、艺术疗愈师魏军萍，通过真实的案例，来了解艺术如何治愈心灵。



资料图片

1

随意的线条色彩 投射着情感活动

在魏军萍温馨明亮的咨询室里，最吸引人的是墙上一幅幅色彩斑斓的画作。这些作品有的笔触凌乱，有的构图精巧，每一幅背后似乎都藏着绘画者的心灵故事。

“你知道吗？”魏军萍轻轻抚过一幅用色大胆的抽象画，“当人们遭遇心理创伤时，大脑中负责语言表达的布洛卡区常常会‘关闭’。神经科学研究表明，创伤经历会抑制左脑的语言功能，同时激活右脑的视觉和情感中枢。这就是为什么很多来访者明明想倾诉，却总是说不出口。”

魏军萍进一步解释道：“传统的谈话治疗主要依赖左脑的语言功能，就像让一个失声的人唱歌。而艺术疗愈通过视觉符号、身体动作和创造性表达，激活了右脑的非语言处理系统。这种表达方式，能够绕过创伤造成的语言障碍，直接触及被压抑的情感记忆。”

魏军萍指着墙上的一幅画作补充道：“你看这些看似随意的线条和色彩，其实都是大脑边缘系统情感活动的直接投射。通过艺术创作，来访者能够在安全的环境中，重新整合被创伤分裂的认知和情感体验。”

2

一幅画胜过千言万语

小林的案例让魏军萍记忆犹新。这个25岁的女孩因职场霸凌陷入抑郁，在三次咨询中都沉默得像座雕像。第四次会面时，魏军萍推过去一盒彩色铅笔。

“那天她画了一片暴风雨中的海。”魏军萍回忆道，“最触动我的是她在画面右下角画的一艘几近沉没的小船，船上却亮着一盏微弱的灯。”

神经科学研究显示，艺术创作能激活大脑的默认模式网络，这种状态类似于冥想时的脑波活动。当小林专注于绘画时，她的前额叶皮层（负责理性思考）暂时“休息”，情感中枢得以自由表达。

“三个月后，小林画了同一片海。”魏军萍微笑着展示另一幅画，“暴风雨还在，但海面上多了几道阳光，那艘小船变成了帆船。”

3

舞动中的创伤释放

“我们常说身体记得所有事。”魏军萍解释道，“特别是那些语言无法描述的创伤记忆。”

魏军萍向记者讲述了一位汶川地震亲历者的故事。张星（化名）曾因地震创伤长期失眠，药物治疗效果甚微。在尝试舞动治疗时，魏军萍注意到他总是无意识地用手护住腹部。

“这不是随意的动作。”她说，“通过引导，张星回忆起在汶川地震时，他被房梁压在废墟里的场景。那一刻他的身体记忆比他的意识更诚实。”

舞动治疗，不需要来访者讲述痛苦往事。“我们直接从身体入手。”魏军萍演示着，“比如会请来访者重复那个无意识的保护动作，然后慢慢引导他改变动作的力度、速度——从僵硬地护住，到轻柔地抚摸，再到有节奏地拍打。”

疗愈过程中，会慢慢发生戏剧性转变：“来访者那些被‘冻住’的情绪流动起来。”魏军萍说，“就这样，他们的身体在安全的环境中，渐渐释放了长久积压的恐惧。比如张星在经过十几次的治疗后，讲述了他被埋的经历，当晚睡了六个小时。舞动治疗不是简单教人跳舞，而是帮助他们的身体完成那些未完成的自我保护反应，就像张星最后能主动张开双臂，而不是继续防御。”

4

一起创作，让彼此更近

有时候，魏军萍的工作室会变成一个小艺术工坊。这里聚集着抑郁症患者、社交焦虑者、创伤后应激障碍患者，他们会共同创作一幅大型拼贴画。

魏军萍指着一幅由二十多人完成的拼贴作品说：“开始时，每个人都只敢在自己的小角落创作，渐渐地，色彩开始交融，图案相互呼应。”她解释说，心理学

研究证实，同步艺术活动能促进催产素分泌。催产素是由下丘脑分泌的神经肽，大多以其在分娩、哺乳中的作用为人熟知。但它也是“社交激素”，能促进信任、同理心、亲密感和群体归属感。这种激素能有效缓解孤独感，一位活动参与者告诉魏军萍：“看到别人也在用深蓝色表达悲伤，我突然觉得不那么孤单了。”

延伸阅读

用绘画和舞动来自我疗愈

“艺术疗愈不必局限于去咨询室，每个人都可以用简单工具启动自我疗愈。”魏军萍分享了三种自我疗愈的方法。

●曼陀罗绘画

适用人群：焦虑者、孤独感强烈者、需要情绪梳理的人

操作指南：

画圆定界：在白纸上画一个大圆，象征安全空间。

中心表达：在圆心画代表自己的符号（如太阳、树、动物等）。

支持系统：周围添加象征支持者的元素（如：让你笑的人→向日葵；给你安全感的人→小房子；启发你的人→灯泡）。

自我对话：完成后问自己：“这些颜色/图案代表什么？哪里还缺支持？”

●用色彩定位情绪

适用人群：长期压抑情绪的人

操作指南：

闭眼深呼吸，审视身体各部

位，注意哪里紧绷/疼痛。

用不同颜色在人体轮廓图上标注：红色→愤怒/紧张；蓝色→悲伤；黄色→焦虑。

为不舒服的区域“画解药”（如给僵硬的肩膀画温泉）。

科学依据：此方法结合了身体觉察与艺术表达，提升情绪与身体的连接感。

●自由舞动，情绪释放

适用人群：思维反刍者、高压人群

操作指南：

选一段音乐（推荐无歌词的鼓乐或自然音效）。

闭眼站立，让身体随节奏自然摆动（不需要舞蹈基础）。

重点观察：哪些部位想动？动作是收缩还是扩展？

结束后用几个词描述感受（如“轻了/沉重/流动”），通过舞动的方式，能让僵硬的身体“解冻”。

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923（微信同号）

魏军萍看着墙上来访者的画作说：“艺术疗愈最动人的时刻，是当一个人发现那些曾让他窒息的黑暗，依然能调成画布上最深邃的蓝。”她提醒：不必追求“完美作品”，重点是在创作过程中，重获对情绪的命名权、对生活的主导权。