



艺术疗愈: 在自由创作中释放情绪



融媒体记者 苏祥云 文图

在快节奏的现代生活中,艺术疗愈作为一种新兴的心理调节方式正日益受到关注。华侨大学美术学院副教授、硕士生导师、中国美术家协会会员苏上舟在接受记者专访时,深入探讨了艺术疗愈的独特价值及其当代实践意义。他强调,艺术本身具有强大的精神疗愈功能,但在功利主义盛行的当下,这一特质常被忽视或弱化。



苏上舟

1 本质 从感官愉悦到灵魂共鸣

当下,从线上心理咨询到线下疗愈工作坊,很多人通过绘画、戏剧、诗歌、音乐等活动缓解内在焦虑、释放压力、慰藉心灵,艺术疗愈正以其独特的形式和显著的效果,走进越来越多人的视野。

苏上舟表示,艺术的本质在于为人类提供精神层面的滋养。“观赏艺术品、聆听音乐、参观展览时,我们首先获得的是审美愉悦,这种赏心悦目的体验本身就是一种疗愈。”他进一步阐释,艺术不仅能带来感官享受,更能激发深层思考,促使我们进行精神反思。

苏上舟分享了一个生动案例:在北京展览中,其“至上系列”作品曾让多位观众感动落泪。“这种触动心灵的体验,就是艺术疗愈的直观呈现。”他认为,艺术疗愈的核心在于通过艺术创作或欣赏,使个体获得情感释放与共鸣。这种共鸣可能源自作品的某个细节、某种色彩,抑或是一种无法言喻的情绪传递。“艺术疗愈不是简单的模仿复制,而是通过创作或欣赏,让个体与作品产生情感上的连接,从而获得心灵慰藉。”他解释道。

2 困境 技术训练与精神体验脱节

谈及当下流行的艺术疗愈课程,苏上舟表达了自己的看法。他认为,多数课程过于注重技术训练,诸如临摹范本、模仿绘画技巧等,这种训练模式很难真正带来精神体验。“技术训练容易陷入评判体系的窠臼,比如对笔墨、构图、色彩等细节的苛求,反而会让参与者越画越纠结,背离了疗愈的初衷。”他说。

苏上舟认为,真正的艺术疗愈应摒弃功利化的技术导向。“如果硬逼着一个人去画鸟或竹子,在技术评判的压力下,创作会变成一种心理负担,而非放松与享受的过程。”他强调,艺术疗愈的本质是“自由”与“放松”,而非追求技术的完美。“艺术疗愈不是为了让参与者成为艺术家,而是通过创作或欣赏,让他们获得精神层面的释放与成长。”

3 模式 倡导自由创作释放压力

苏上舟倡导自由创作的艺术疗愈模式。如果是面向无艺术基础但具备审美力、对艺术有憧憬的人群,可以通过引导学员亲身实践,让他们完全沉浸在艺术创作的愉悦与激情中,自由挥洒,释放压力,获得内心的平静。他表示,艺术疗愈的本质在于“全然放松”,而放松的前提是摆脱技术评判的束缚。

苏上舟指出,真正的疗愈可通过身体释放、行为表达、视觉体验及材料与色彩的探索来实现。“当学员专注于当下创作的

过程,感受到自由、放松、激情与快感时,疗愈便自然发生。”他举例说,在课程中,学员可以通过涂鸦、拼贴、雕塑等形式,自由表达自己的情感与想法,无需担心技法的缺陷。

“艺术不应被功利化,它应是人类精神世界的避难所和疗愈场。”采访最后,苏上舟呼吁社会重新认识艺术的价值,鼓励人们通过自由创作,在艺术中找到心灵的归宿。



立冬节气 一粥一菜加一茶

立冬养生贵在“闭藏固本”,借天地封藏之势,以血肉有情之品温养下元,以甘润温通之物化解寒燥相搏。饮食当温肾不助火,填精不生滞。顺冬藏之令蛰伏蓄力,方能使根基深固以御三冬严寒。

立冬饮食暖脾胃,勿忘秋冬需养阴。首要敛阳,护住命门(后腰)、神阙(肚脐)、涌泉(足心),睡前泡脚温通经脉,早卧晚起待日光,晨起搓热肾俞穴(腰部)以助阳气升发。饮食忌生冷油腻,防寒湿困脾,宜温补脾胃,勿忘“秋冬养阴”。

推荐一粥一菜一茶,助您平稳过立冬。

姜枣玫瑰花茶

生姜3大片,大枣5枚,玫瑰花10朵,开水冲泡,代茶饮,每日3-5杯。

生姜可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺;大枣可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气;玫瑰花可疏肝解郁、活血化瘀、理气调经、醒脾和胃。三药合用散寒暖胃,疏肝醒脾,可做立冬时节预防风寒外感、寒邪内伤脾胃之用。



姜枣玫瑰花茶



红枣桂圆枸杞粥

红枣桂圆枸杞粥

红枣10枚,桂圆10枚,枸杞子10克,粳米100克,熬粥食用。

红枣可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气;桂圆可补益心脾、养血安神、补益气血;枸杞子可滋补肝肾、益精血、明目。三药性温不燥,温补肝心脾肾,益气养血。暖脾胃,而不伤阴,尤其适宜立冬时节食用。

当归生姜羊肉汤

当归9克,生姜15克,白芷一片,羊肉一斤,炖煮至汤白肉烂,以盐、醋、胡椒少许调味,喝汤吃肉。

当归生姜羊肉汤出自“医圣”张仲景《金匮要略》,具有温中补虚、祛寒止痛之功效。故立冬后可做温中散寒之保健药膳。(《北京青年报》)

LE HUO

