

# 表达性艺术创作与心理重构——成为自己生活的主角

黄静娴<sup>1</sup> 郑文彬<sup>2</sup> 李还胜<sup>3</sup>

1. 爱英（清远）教育咨询有限公司

2. 香港大学深圳医院国际医疗中心

3. 浙江经贸职业技术学院公共教育学院心理教研室

**【摘要】**：创作不仅是艺术的表现形式，更是一种心理疗愈和自我探索的手段。创作过程中，个体通过主动参与和表达性艺术创作，进行反思、表达和叙述，重新构建自我认知，不断拓展心理韧性度，重新定义自我角色，成为自己生活的主角。本文聚焦探讨创作在情感调节、自我认同以及心理治疗中的应用与意义方面的实践应用与意义。

**【关键词】**：创艺治疗；表达性艺术创作；情感调节；自我认同

## Expressive Art Creation and Psychological Reconstruction —— Becoming the Protagonist of One's Own Life

Jingxian Huang<sup>1</sup> Wenbin Zheng<sup>2</sup> Huansheng Li<sup>3</sup>

1 Aiying (Qingyuan) Education Consulting Co., Ltd.

2 International Medical Centre, The University of Hong Kong-Shenzhen Hospital.

3 Psychology Teaching and Research Section, Public Education College, Zhejiang Economic and Trade Polytechnic College.

**Abstract:** Creation is not only a manifestation of art but also a means of psychological healing and self-exploration. Through active participation and expressive art creation, individuals engage in reflection, expression, and narration, reconstructing self-cognition, continuously expanding psychological resilience, redefining their self-roles, and becoming the protagonists of their own lives. This paper focuses on exploring the practical applications and significance of creation in emotional regulation, self-identity, and psychotherapy.

**Keywords:** Art Therapy; Expressive Art Creation; Emotional Regulation; Self-Identity

### 1 引言

艺术创作作为载体，在现今快速的生活节奏和日益加重的压力中成为一种新型调节心理状态和表达内心情感的心理疗愈，如写作、视觉、音乐创作、戏剧、舞动等艺术呈现形式表达内心活动的世界。创作过程使个体成为自己生活故事的主角，能够通过这种独特的方式进行自我叙事、自我理解与自我认同。心理学研究表明，创作可以作为一种有效的心理调适手段，帮助人们面对生活中的压力、创伤和心理困扰，重新定义自己的生活角色。

### 2 理论基础

自我创作，涵盖了多个理论领域，本文主要体现于自我表达、认知重构和情感调节方面，在本文中的自我创作主要涵盖写作、视觉艺术、音乐创作、戏剧、舞动等表达性艺术，进行自我探索、情感宣泄、认知重构和心理调适。

表达性写作理论 (Expressive Writing Theory)，James Pennebaker 提出个体通过书写或口头表达内心的想法和情感，尤其是有关创伤和压力的情绪，可以帮助他们处理这些经历并

改善心理健康。通过自我叙事，创作者能够重新构建经历，缓解心理负担，增强自我认同。

艺术疗法理论 (Art Therapy)，基于绘画、雕塑、拼贴等艺术表达形式，可以重构自我，将复杂、模糊的情感转化为可以感知和理解的具象化，Malchiodi 等研究者强调，视觉艺术创作通过非语言的表达形式，帮助个体将难以言说的情感外化，提供了直观的情感表达途径，通过色彩、形状和图像来诠释内心世界。

音乐疗法 (Music Therapy)，研究表明，音乐疗法中的即兴创作、歌曲创作等形式，促进个体通过音符和节奏进行自我表达和情感宣泄。音乐的旋律、节奏和歌词为情感表达提供了多样化的途径。

戏剧疗法 (Drama Therapy)，戏剧此处主要指心理剧，通过角色扮演、情境重现和自我发挥，以自我创作形式，让个体在虚构的情境中重新体验和处理现实中的情感和心里困扰，外化内心冲突。Jacob Moreno 提出通过戏剧表演来处理心理困扰的创作形式，参与者通过重新演绎生活情景，表达内心的未解决情感和冲突，并获得心理上的重新解读与修复。

舞动疗法 (Dance Movement Therapy), 舞动通过动作表达不可能说谎的身体, 以自创的动作方式探索不同的空间与维度, 以无语言的身体表达方式, 提供了另一种情感宣泄与调适的途径, 身体动作的自由表达能够促使个体与其内在情感联系更为紧密, 并通过动作重新构建自我意识和心理认知结构。

叙事疗法 (Narrative Therapy), 叙事疗法由 Michael White 和 David Epston 开创, 强调个体通过自我叙事来重新理解和解释生活中的经历。这一过程帮助个体从他们的故事中获取意义, 并通过重新定义问题来促进心理重构和个人成长。本文的叙事主要呈现于创作中, 个体通过各种表达性艺术作为载体方式, 以不同的方式与角度述说自我故事来重建自我理解、自我和解和自我重构。

认知重构理论 (Cognitive Restructuring Theory), 基于认知行为疗法 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 的基础理论上强调通过改变负面思维模式来调整情绪和行为。在自我创作过程中, 个体能够反思并重新评估负面的生活经历, 逐步形成积极的心理模式, 自我认同重建和心理重构方面的作用, 重新定位自我。

社会建构主义 (Social Constructionism), Kenneth Gergen 的社会建构主义理论为心理重构提供了理论框架, 个体的自我认知和身份是通过社会互动和叙事构建的, 自我创作是一种社会建构工具, 重新构建自我和世界的理解。

情感宣泄与调节理论 (Emotional Regulation and Catharsis Theory), 包含情感宣泄 (Catharsis), 特别是在潜意识情感表达方面, 弗洛伊德的精神分析理论中认为, 情感宣泄被认为是处理内心冲突的关键途径, 通过释放被压抑的情感, 如愤怒、悲伤或焦虑, 从而达到情感平衡和心理健康的进程。情感调节 (Emotional Regulation) 通过表达性艺术以非语言形式将内心言语情感具象化, 提供了重新评估和转化的一个安全的空间。

## 3 分析与讨论

### 3.1 表达性艺术创作的情感调节作用

情感表达外化, 表达性艺术创作以非言语的形式帮助了一部分无法用言语表达的情感或无法善于用言语表达的人群, 通过艺术的具体形式, 如文字、图像、旋律把要叙事的自我情感具象化 (蓝博士等 (2021). 《艺术创作的疗愈力量》, 香港浸会大学研究报告), 在这种情况下, 个体自我是安全的, 也是稳定无压力的, 自我创作的形式与空间越多, 个体内心的情感越能被自我感知与识别, 同时形成自我与外在对话的新渠道, 做到自我感知、自我整理、自我表达、外在接收、再次自我感知整个模式架构的循环, 利于个体在自我无评价的空间内, 有效外化自我情感, 形成帮助缓解压力、焦虑等各种负面又无法表达的情绪。

情感觉察与反思, 表达性艺术创作把自我的叙事内容重构、加入自我的色彩元素, 如: 绘画中的构图与色彩、旋律中的旋律与词句、舞动中的躯体具象化等一系列的艺术创作均可以让个体更好地理解情绪, 为情绪命名并觉察此情绪带给自己的感受及变化, 反思情绪的更多特征和表达方式, 从而达到调节的效果。

情绪转化与再构, 认知行为理论认为, 情感的重新评估和转换对于调节情绪至关重要, 表达性艺术创作达到重新解读自我理解的作用, 引导个体从新的角度看待过往经历、情绪的缘起, 从而达到心理复原。

创伤情绪的再处理, 目前, 表达性写作疗法已被广泛应用于创伤性经历, 书写的过程帮助个体重新表述事件, 并把过往痛苦情绪书写外化, 此书写的过程得以被重新叙述和不断重构, 形成新的认知, 缓解创伤带来的冲击, 同时不断重新理解和拓展更多的方式面对创伤情绪, 达到情绪释放与修复作用。

心理弹性的提升, 情绪的根源往往是在困境时没有应对的能力, 表达性艺术创作提供了释放的渠道与方法, 培养了应对压力的多维度技能, 长期参加艺术创作的人往往在面对情绪困扰时可以展现出更多更好的情感管理能力和自我调节能力, 建立起对生活事件的积极解读能力。

### 3.2 表达性艺术创作的自我认同作用

创作找到自主性与心理掌控感, 创作的一个重要心理意义在于它的自主性, 这种自主性同时带来了强烈的心理掌控感, 自我决定理论 (Self-Determination Theory, SDT) 指出, 自主性是人类基本的心理需求之一。无论哪一种艺术性的表达, 在创作过程都是个体完全掌控的体验, 最终形态也是创作者自由地探索自己想要表达的主题、形式和风格后的衍生品, 成为自己创作世界中的主角, 降低对生活的无力感和不确定性。精神分析理论中的艺术创作视为沟通意识和潜意识的桥梁, 帮助个体在创作过程中重新定义和肯定自我, 这种掌控感对于自我认同和自我效能感使个体从更多的维度迎接挑战和变化, 以不同的应对方式提升生活积极性。

创作缓解冲突与促进身份重建, 在身份危机和情感困扰期间, 创作性自我叙事能够将内在情感、冲突及矛盾呈现, 揭示内心深处未解的冲突与疑惑, 表达性艺术创作成为了个体探索和确认自我身份的重要途径, 个体得以重新定义自己的角色和价值观, 重新描绘自我故事, 塑造自我形象, 获得自我身份, 找到自我地位以及对未来自我身份的积极重构。这种自我叙事不仅帮助人们在面对生活挑战时找到心理支持, 也使得他们在生活中扮演更加积极的角色 (王小宁 (2020), 《艺术对心理健康影响的初步研究》, ResearchGate)。通过表达性艺术呈现不断地叙述和重述自己的故事, 个体可以将自己从被动的情境中解放出来, 形成积极的心理应对机制, 成为积极的生活参与者。

创作激发自我创造力，心理学家 Maslow 的自我实现理论指出，创造力是个体实现自我潜能的重要途径。个体在创作中找到独有的自由表达平台，摆脱了日常思维模式的束缚，发散思维 (divergent thinking)，找到了多思维角度的解决方案和新颖应对方法。不单只是与人之间的互动，更是与大自然、工具、色彩和音符的互动，从而找到新的灵感来源于想法，不断拓展想象力，促进了更高层次的创造性思维，在静态与动态平衡中探索自我内心世界与外部环境，带来新的视角与灵感。

创作帮助更好融入集体，创作促进情感联结和社会归属感，与他人的协作，帮助更好地表达自我并理解他人，在集体中寻找互相理解和信任。如，戏剧的演绎很多时候会互相影响、引领或配合，演绎者可以在不同的背景、文化及主题中拓展自我认知，找到自己集体的位置和意义。音乐及舞动创作，还能在集体中产生情感共鸣，情感共鸣理论表明，情感的共享和表达是促进群体凝聚力的关键因素，艺术作品激发群体间的共同情感体验，促进人际关系的和谐与信任。集体的艺术创作，保留了其各自的文化特质和历史记忆，同时以不同的方式参与社会对话，在集体中建立更强的自我效能感，这种赋权感能够帮助个体在复杂的社会互动中生存自如，克服边缘化或者孤立感。

### 3.3 表达性艺术创作在心理治疗中的应用与意义

表达性艺术治疗的应用，表达性艺术治疗被广泛应用于临床治疗中，如通过音乐、绘画、戏剧等形式辅助传统的心理治疗方法，尤其是在创伤恢复和长期情绪障碍的治疗中。其优势在于其非侵入性和灵活性，可以帮助不同年龄层次的人群，包括儿童和老年人，来提升他们的心理韧性、情感表达能力。

表达性艺术治疗有效释放情感表达，在非言语的安全空间里自由表达难以用言语形容的情感和心理困扰，研究表明，这些非言语的表达形式能够帮助个体在情感上获得释放，从而减少压力、焦虑和抑郁症状。

表达性艺术治疗有效提升复原力，促进心理弹性 (resilience)，通过不断地创作，个体能够在作品中找到希望与力量，从而提升心理复原能力。特别是创伤治疗中，例如 PTSD (创伤后应激障碍)，创伤患者通过创作表达他们的痛苦、恐惧或愤怒，这种过程使个体能够在非直接对抗的方式中重温、消化并整合创伤经历。例如，在绘画疗法中，创伤幸存者可以

通过图像传达他们的情感体验，进而缓解创伤引发的心理症状。

表达性艺术治疗有效促进自我认知与接纳，创作过程，提供了一个让个体审视自己内心世界的机会，更自然地表达内心的冲突与矛盾，更深入地理解自己的情感、行为模式和心理需求，逐步形成自身的接纳与包容。其次，在治疗自尊问题和情绪障碍方面有显著效果，能够帮助个体克服自我否定和自尊低下的问题，这对于改善心理健康至关重要。

表达性艺术治疗有效减轻压力和焦虑，艺术创作过程，人体会进入一种“流状态” (Flow)，即高度专注而又放松享受的心理状态，这种状态下可以有效暂时脱离日常焦虑和压力。例如，绘画、手工艺或音乐创作均都能够暂时使个体放下多思考的习惯，打破焦虑循环，帮助个体转移注意力，帮助人们缓解焦虑和强迫症，进入一个内在的平静空间。

表达性艺术治疗有效促进社交，艺术创作作为人际互动的工具时，能为言语交流的困难户发声，成为他们表达和沟通的“媒介”，搭建他们情感交流的桥梁，对社交障碍 (如孤独症或社交焦虑症) 的患者尤为有帮助。如果建立共同创作的活动，能快速提升社交技能和团队合作意识，共建共情的世界，对群体的归属感起到了积极的作用。

表达性艺术治疗有效促进认知行为的改变，尤其在问题的解决能力和创造性思维上得到快速的提升，在创作过程中，个体需要不断地作出决策，处理自我创作的能力，这一过程能培养日常生活的应对策略、适应能力和创新思维，同时激发了个体的批评性思维去应对更为复杂的情绪状态。同时，艺术创作是一个培养自律及持久的过程，特别是在治疗成瘾行为、强迫症或其他自控障碍问题时，提供了有益的支持。

## 4 结论

表达性艺术创作不仅获得情感的支持，更是一个心理治疗的过程。通过创作，获得情感上的宣泄与心理调适，通过创造性的自我表达，理解自我、重建自我，达到自我认同的心理状态，成为自己生活故事的主角，形成自我复原及成长。表达性艺术治疗作为理解自身、挑战压力、整合生活经验、强化自主性和掌控感、提升心理韧性的重要途径，达到深层次的自我实现，在未来的研究中可以进一步探讨不同类型创作活动对心理健康的具体影响，以及如何更好地将艺术创作融入心理治疗实践中。

## 参考文献

- [1] Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain.
- [2] Bolton, G. (2011). Write yourself: Creative writing and personal development.
- [3] Wheeler, B. L. (Ed.). (2015). Music therapy handbook.
- [4] Gergen, K. J. (2015). An invitation to social construction (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- [5] Malchiodi, C. A. (2014). The art therapy sourcebook.

- [6] Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92 - 96.
- [7] Malchiodi, C. A. (2014). *The art therapy sourcebook*.
- [8] Huss, E., Sarid, O., & Cwikel, J. (2010). Using art as a self - regulating tool in a war situation: A model for social work. *International Social Work*.
- [9] van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*.
- [10] Moon, B. L. (2010). *Art - based group therapy: Theory and practice*.
- [11] Rogers, N. (2011). *The creative connection: Expressive arts as healing*.
- [12] Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual*.