

赠送电子课件

十二五高等院校应用型特色规划教材

音乐团体心理辅导与咨询

刘岷 著

清华大学出版社



音乐团体心理辅导与咨询

刘岷 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书内容包括导论篇和实务篇两篇,导论篇包括艺术心理治疗、音乐心理治疗、音乐团体心理辅导和音乐心理辅导教师四部分;实务篇包括春天随想曲、夏日变奏曲、金秋交响曲、冬季畅想曲和四季协奏曲五部分,将音乐团体心理辅导的三种方式融合进去,即接受式、再创造式和即兴演奏式,同时还介绍了相关的音乐知识。本书具有实际可操作性的特点,为读者提供了实际有效的音乐团体心理辅导设计与部分实例。

本书适合于心理咨询师、辅导员、社会工作者、心理学及教育学等相关专业教师、学生、德育工作者等人士阅读与参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

音乐团体心理辅导与咨询/刘嵘著.--北京:清华大学出版社,2016
(十二五高等院校应用型特色规划教材)

ISBN 978-7-302-43090-2

I. ①音… II. ①刘… III. ①音乐心理学—高等学校—教材 IV. ①J60-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 033991 号

责任编辑:彭欣

封面设计:汉风唐韵

责任校对:宋玉莲

责任印制:宋林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印刷者:三河市君旺印务有限公司

装订者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:11.5

字 数:263千字

版 次:2016年3月第1版

印 次:2016年3月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:29.00元

产品编号:064346-01

前言

如今,心理健康是和谐社会第一标志的观念已经被广泛接纳,越来越多的人逐渐认识到“生理、心理及社会适应的良好状态”才是全面健康的标准,提倡和追求“身心健康”已是人们的自觉行动。

任何技术和手段都需要人去操作和执行,那么从事心理辅导与心理咨询人员的技术水平就显得尤为重要。为了满足教师、辅导员及心理咨询师提升业务素质的需要,进一步推进学生心理健康教育事业的发展,编者编写了《音乐团体心理辅导与咨询》一书。

本书以广大学生普遍存在的心理问题为切入点,涉及的内容不仅包括音乐团体心理辅导和音乐心理学的基本理论知识,还结合其相关知识设计了音乐心理辅导与咨询的活动。在音乐心理辅导与咨询活动中,注重创造一种信任的、温暖的、支持的团体气氛,以帮助学生在音乐情境下重塑健全人格、树立信心、勇于面对现实、把握机会、实现梦想提供心理辅导与援助,有效地缓解心理压力。

本书通俗易懂、理论联系实际,既是师生的良师益友,又是广大教师、辅导员和心理咨询师开展心理辅导与心理咨询工作的重要文献。

由于水平有限,加之编写时间紧促,书中疏漏之处在所难免,恳切期待朋友和同行们的批评指正。

编者

目 录

导 论 篇

第一章 艺术心理治疗	3
1.1 艺术心理治疗概述	4
1.1.1 什么是艺术心理治疗	4
1.1.2 艺术心理治疗的主要取向	5
1.1.3 各类艺术心理治疗的共同特点	6
1.2 艺术心理治疗的作用和操作要点	7
1.2.1 艺术心理治疗的作用	7
1.2.2 艺术心理治疗的操作要点	8
1.3 艺术心理治疗形式	9
1.3.1 音乐心理治疗	9
1.3.2 心理剧心理治疗	9
1.3.3 绘画心理治疗	9
1.3.4 舞动心理治疗	10
1.3.5 电影心理治疗	10
1.3.6 诗歌心理治疗	10
课后参考	11
第二章 音乐心理治疗	13
2.1 音乐心理治疗概述	14
2.1.1 什么是音乐心理治疗	14
2.1.2 音乐心理治疗的发展简史	15
2.1.3 音乐心理治疗的基本功能	17
2.2 音乐心理治疗的基本原理	20
2.2.1 音乐对人类社会生活的影响	20
2.2.2 音乐心理治疗的机制	23
2.2.3 音乐心理治疗的主要流派	24
2.3 音乐心理治疗的形式和层次	26
2.3.1 音乐心理治疗的形式	26

2.3.2 音乐心理治疗的层次	27
课后参考	29
第三章 音乐团体心理辅导	31
3.1 音乐团体心理辅导概述	32
3.1.1 音乐团体心理辅导的含义和特点	32
3.1.2 音乐团体心理辅导的目标	34
3.1.3 音乐团体心理辅导的内容	35
3.1.4 音乐团体心理辅导的功能	35
3.1.5 音乐团体心理辅导的原则	36
3.1.6 音乐团体心理辅导的意义	37
3.2 音乐团体心理辅导的基本理论	37
3.2.1 团体动力学	38
3.2.2 群体心理学	39
3.2.3 音乐团体心理辅导的基本原理	40
3.3 音乐团体心理辅导的方式	41
3.3.1 接受式音乐团体心理辅导	41
3.3.2 再创造式音乐团体心理辅导	44
3.3.3 即兴演奏式音乐团体心理辅导	45
3.4 音乐团体心理辅导的评估	46
3.4.1 评估	46
3.4.2 心理辅导	46
3.4.3 评价	46
课后参考	46
第四章 音乐心理辅导教师	49
4.1 音乐心理辅导教师应具备的相关知识	50
4.1.1 音乐心理学	50
4.1.2 音乐治疗学	53
4.1.3 音乐美学	55
4.2 音乐心理辅导教师的素质要求	58
4.2.1 心理素质	58
4.2.2 音乐素质	60
4.2.3 其他专业素质	61
4.3 音乐心理辅导教师的训练	62
4.3.1 音乐类课程的学习	62
4.3.2 专业课程的学习	62
4.3.3 音乐心理辅导的实践	64

课后参考	65
------------	----

实 务 篇

第五章 春天随想曲——接受式音乐心理辅导	69
-----------------------------------	-----------

5.1 歌曲(或乐曲)讨论心理辅导	70
5.1.1 歌曲(或乐曲)讨论的含义	70
5.1.2 歌曲(或乐曲)讨论的方式	71
5.1.3 歌曲(或乐曲)讨论的层次	71
5.2 音乐回忆心理辅导	74
5.2.1 音乐回忆的含义	74
5.2.2 音乐回忆相关的形式	75
5.3 “春天随想曲”音乐团体活动实施	76
5.4 部分团体成员感悟分享	86
课后参考	91

第六章 夏日变奏曲——接受式音乐心理辅导	93
-----------------------------------	-----------

6.1 音乐放松心理辅导	94
6.1.1 音乐放松的含义	94
6.1.2 音乐放松的种类	95
6.2 音乐同步心理辅导	97
6.2.1 音乐同步的含义	97
6.2.2 音乐同步的方法	98
6.3 “夏日变奏曲”音乐团体活动实施	98
6.4 音乐团体心理活动纪实:聆听的世界——音乐回忆	107
6.5 部分团体成员感悟分享	111
课后参考	112

第七章 金秋交响曲——再创造式音乐心理辅导	115
------------------------------------	------------

7.1 再创造式音乐心理辅导	116
7.1.1 再创造式音乐心理辅导的含义	116
7.1.2 再创造式音乐心理辅导的作用	117
7.1.3 再创造式音乐心理辅导的内容	117
7.2 乐器配合演奏心理辅导	118
7.2.1 乐器演奏简介	118
7.2.2 乐器演奏的过程	118
7.2.3 乐器配合演奏的题目	118
7.2.4 乐器演奏的注意事项	119

7.3	“金秋交响曲”音乐团体活动实施	119
7.4	部分团体成员感悟分享	125
	课后参考	127
第八章 冬季畅想曲——再创造式音乐心理辅导		129
8.1	歌唱的心理辅导	130
8.1.1	歌唱的含义	130
8.1.2	歌唱对身心健康的作用	130
8.2	歌词创编的心理辅导	131
8.2.1	歌词创编活动的特点	132
8.2.2	歌词创编的一些方法	132
8.3	“冬季畅想曲”音乐团体活动实施	132
8.4	部分团体成员感悟分享	137
	课后参考	142
第九章 四季协奏曲——即兴演奏式音乐心理辅导		144
9.1	即兴演奏心理辅导	144
9.1.1	即兴演奏的定义	144
9.1.2	即兴演奏的目的	145
9.1.3	乐器的分类及使用方法	145
9.2	音乐心理剧	145
9.2.1	什么是音乐心理剧	145
9.2.2	音乐心理剧疗法	146
9.3	“四季协奏曲”音乐团体活动实施	147
9.4	部分团体成员感悟分享	159
	课后参考	161
附录		164
参考文献		174

导论篇

本篇了解艺术心理治疗、音乐心理治疗和音乐团体心理辅导的相关内容。重点是了解音乐团体心理辅导。

音乐团体心理辅导是一个系统的心理辅导过程,在这个过程中,辅导教师利用音乐体验的各种形式以及在辅导过程中发展起来的、作为辅导的动力的辅导关系,来帮助团体成员达到更加健康快乐、心灵成长的目的。

第一章

艺术心理治疗

【心灵悟语】

艺术是人类的家园

艺术同自然一样,都是人类精神的家园。艺术是和谐之源,从中流出的是涌动不息的生命之泉。只要接触艺术和欣赏艺术,这富有生命力的甘泉便会滋润干渴的嘴唇,使心田之苗茁壮成长。久而久之,这样的人就有可能成为一个和谐的、发展趋于完美的人。如果一个社会由这样的人组成,整个社会也就会成为和谐的社会。

【音乐家介绍】

“音乐神童”——莫扎特

莫扎特(1756—1791)是奥地利作曲家,欧洲维也纳古典乐派的代表人物之一。作为古典主义音乐的典范,他对欧洲音乐的发展起着巨大的推动作用。

莫扎特出生于萨尔兹堡的一个宫廷乐师家庭。自幼他便展现出无与伦比的音乐天赋:3岁开始弹琴,显露出极高的音乐天赋,4岁跟父亲学习钢琴,6岁开始作曲,8岁写下了第一部交响乐,11岁便完成了他的第一部歌剧,14岁指挥乐队演出了该歌剧,16岁时被任命为萨尔兹堡宫廷的管风琴师。可以说,莫扎特是为音乐而生的,从他出生的那一刻开始,他就和音乐融为一体了。

莫扎特毕生创作了549部作品,其中包括22部歌剧、41部交响乐、42部协奏曲、一部安魂曲以及奏鸣曲、室内乐、宗教音乐和歌曲等。

莫扎特是钢琴协奏曲的奠基人,创作有27首钢琴协奏曲,加K.107 3首钢琴协奏曲,他对于欧洲器乐协奏曲的发展同样做出了杰出的贡献。

莫扎特的主要作品:歌剧《费加罗的婚礼》《唐璜》《魔笛》,交响乐《降E调第39号交响曲》《g小调第40号交响曲》《C大调第41号交响曲》,协奏曲《D大调小提琴协奏曲第四号》《降B大调小提琴协奏曲第五号》《C大调钢琴协奏曲第21号》《A大调钢琴协奏曲第23号》,其他《弦乐四重奏〈狩猎〉》等。

【音乐万花筒】

智者的艺术表达

很久很久以前,有一个与世隔绝的村庄,村民们很少有机会与外界来往。一次,有一

位智者受到邀请,将要来到这个村庄。对于村民来说,这是一件令他们非常兴奋、高兴和期待的事。因为村民在生活和劳作中有太多的困惑、太多的问题,都想借这个机会请教这位智者。临行前,智者也在想,用怎样的方式,才能够在一天的时间内,回答村民们可能提出的诸多问题呢?

这一天终于到了。智者来到了村庄,村民们充满期待地看着他。智者和村民们都有些紧张。在片刻的沉静之后,智者开始低沉地吟唱……慢慢地,村民们也开始用吟唱作回应。当节奏越来越一致的时候,智者开始跳舞,村民们也随着智者,有韵律地舞蹈。所有人的呼吸和脚步声,越来越和谐,越来越整齐,越来越有力。最后,难以区分谁是智者,谁是村民,智者和村民们一起陶醉了。

吟唱和舞蹈把他们联结在一起,产生出一种交流方式,一种共同的脉动,一种比语言更内在、更直接、更亲密的共鸣。

3个小时后,智者看了村民们一眼,说道:“我想我已经回答了你们所有的问题。”

村民们对智者充满了敬意,似乎他们都得到了答案。

1.1 艺术心理治疗概述

1.1.1 什么是艺术心理治疗

艺术心理治疗是艺术和心理治疗相结合的产物,它是以艺术活动为媒介的一种非语言性心理辅导。广义的艺术心理治疗是指利用各种艺术作品,如绘画、舞蹈、诗歌、音乐和戏剧等,以帮助求助者进行身心调节的心理治疗;而狭义的艺术心理辅导则是针对某个具体情景,满足各种特定领域的需要而界定的。因而,在不同的领域和情景中,艺术心理治疗的定义又各有千秋。

当今,人们越来越关注心理治疗,同时大多数人认为心理治疗主要是口头语言表达,实际上心理治疗还可以采用艺术手段,即艺术心理治疗。那么,艺术治疗怎么来定义呢?美国国家创造性艺术治疗联合会对艺术心理治疗的定义是:在治疗、康复、社区或教育情景中,有意识地运用艺术形式和创作过程进行干预,以促进健康、交流和表达。这种方式可以改善求助者的身体、情绪、认知和社会功能,提高自我觉察力,促进人格转变。从艺术治疗的目的上看,该定义兼容了促进健康、交流和表达(实际上就是心理治疗的目标)三个层面,即症状消除、生活适应和人格转变。从艺术治疗的效果上看,这个定义兼顾了三个层面的内容:可以改善身体、情绪、认知的社会功能,提高自我觉察力,促进人格转变。因此,美国国家创造性艺术治疗联合会对艺术心理治疗的定义包容了各个团体的利益,得到业界的广泛认可。

法国应用心理学中心认为艺术心理治疗是基于艺术表达的方法,但是他们不排斥口头语言。他们提供另外一种获得良好关系的途径——“身体记忆”。在治疗过程中,很多媒介都可以运用,包括意象、舞蹈、黏土等。艺术治疗既要动用个人的创造力,又要发动集体的创造机制。

英国艺术治疗协会则认为艺术治疗是受过专业训练的艺术治疗师在场的情况下,运

用艺术材料实现自我表达及反思的活动。治疗师对当事人的意象不做审美或者诊断性的评价,心理治疗师的目的仅在于在一个安全的氛围中借助艺术材料促成当事人的转变。

美国艺术治疗协会提出艺术心理治疗是:在专业关系中,面对疾病、创伤和生活挑战而寻求自我成长的人对艺术所进行的治疗的运用。通过艺术品的创作及对艺术品和整个创作过程的反思,人们可以提高对自我的觉察力和对别人的觉察力,克服症状、压力与创伤体验;提高认知能力;享受制造艺术品对生活带来的快乐体验。美国艺术治疗协会对艺术治疗的定义概括了艺术治疗领域内的两种主要技术:第一种技术是把艺术的表达作为治疗的工具,以当事人的艺术产品配合联想和解释,帮助当事人发现他自己的内在世界与外在世界的关系;第二种技术是利用创作的过程,调和当事人的情绪冲突,升华感情,并帮助当事人自我探索,自我了解,以增进自我成长。

中国台湾艺术治疗协会也提出了自己的观点,即艺术治疗是一种结合创造性艺术表达和心理治疗的助人专业。在艺术治疗的关系中,求助者通过艺术媒材,使心象以视觉艺术的方式呈现;此心象表达也反映与统一整合了个人的发展、能力、人格、兴趣、意念与内心的情感状态。艺术治疗关系中的艺术表达经验对呈现作品的回馈,具有发展(成长)、预防、诊断和治疗功能;在心理治疗期间个人的情感、问题和潜能被发掘出来,并在治疗关系中加以解决与处理,可以帮助个人了解自我、调和情绪、改善社会技能、提升行为管理和解决问题的能力,促进自我成长、人格统一整合及潜能的发展。艺术治疗由受过专业训练的艺术治疗工作者,通过个别、伴侣、家庭或团体治疗的方式实施,服务的对象包括各种文化背景和不同年龄层的需求人士,应用的范围可以推广到心理、教育、社会和医疗等专业助人服务领域。

以上不同的艺术心理治疗的界定,存在着明显的不同,主要是文化的差异,可以看出它们分别强调了艺术治疗的不同侧面:美国艺术治疗协会的定义侧重于艺术的治疗方面,对治疗师的艺术家人身份和技艺却没有重点强调;法国应用心理学中心的艺术治疗定义则主要强调良好的治疗关系的建立,以及身体在治疗中的重要性,也就是所谓的“身体记忆”;英国艺术治疗协会却更关注心理治疗师的艺术创作资格和能力,以及他们对艺术媒材和作品的处理方式;中国台湾艺术治疗协会更加关注的是,艺术治疗是一种结合创造性艺术表达和心理治疗的助人专业。通过这些不同的方面,我们可以发现艺术治疗至少存在几个不同的侧面,它们分别是身体、创作过程和作品、治疗关系和媒体材料等。

所以我们可以这样来简单地理解艺术心理治疗的含义:艺术心理治疗就是指利用音乐、绘画、电影、诗歌、雕塑、摄影、舞蹈、心理剧等艺术活动,辅助解决心理问题与心理障碍的一类方法。

1.1.2 艺术心理治疗的主要取向

艺术心理治疗领域有两个主要取向,具体介绍如下。

1. 倾向于艺术本质

让求助者通过艺术创作,缓和情感上的冲突,提高求助者对事物的洞察力或达到净化情绪的效果。

2. 心理分析导向的艺术心理治疗模式

在这种模式中,艺术成为非语言的沟通媒介,配合求助者对他们创作的一些联想和诠释来抒发负面情绪,以解开心结。这个时候艺术创作便成为治疗手段,这种创作的过程可以缓和情绪上的冲突,有助于求助者的自我认识和自我成长。

这两种取向,都是把艺术当作表达个人内在和外在经验的桥梁,让求助者能通过创作释放不良的情绪,澄清以往经验。在将意念转化为具体形象的过程中,传递出个人的需求与情绪,经过分享和讨论,使他们的人格获得调整与完善。如果把学习艺术应用于心理治疗,则学生所创作的作品和关于作品的一些联想,对于维持个人内在世界与外在世界平衡一致的关系有极大的帮助。

1.1.3 各类艺术心理治疗的共同特点

不同的艺术心理治疗都有其独特的特点,而艺术具有共同特点,艺术心理治疗也具有共同特点。

1. 安全性

艺术心理治疗是提供一种安全、不具威胁的形式,来协助求助者揭露、挖掘平日不愿说的负面事件,借由艺术创作的方式来发现负面的事实,将这些内在的情绪经验表达出来,进而将这些经验转化。有的人的创伤经验可能被自己压抑下去,用语言无法提取,从而难于治愈,而用艺术心理治疗的方法就可以很好地进行治疗。大脑两半球机能分工研究成果为此提供了例证。根据大脑分工的研究结果可以发现,言语疗法在矫正求助者由错误认知或思维所引起的疾病方面有疗效,而在处理求助者存在的情绪障碍、创伤体验等以情绪困扰为主要症状的心理问题时就无能为力了。因此,需要用艺术心理疗法。团体的艺术心理治疗方式容易在团体成员之间形成安全的同伴关系。鼓励团体成员们以艺术表达为切入点进行交流,有助于尽快建立相互理解、相互支持的关系,发挥团体动力作用。

2. 时空的整合性

艺术的表达具有时空的整合性。艺术表达的过程是人的情绪宣泄的途径,是求助者意念和情感的呈现,通过这样的艺术心理治疗的过程,可以使其意念和情感得到整合。求助者可以投射个体对过去事件、现在甚至未来的想法和情绪。艺术心理治疗的表达,常运用个体直觉式的思维方式,往往能透露潜意识的内容。此外,艺术活动作为潜在的心理治疗性工作有以下的优势:

- (1) 减低个人的心理防御。
- (2) 释放压力。
- (3) 可以接触以及作品永久存在。
- (4) 可以使用,易于使用。
- (5) 向外联结。
- (6) 扩展应对资源。

3. 非语言的沟通功能性

艺术心理治疗的过程具有非语言沟通的特质,治疗对象比一般心理治疗更广泛。用艺术手段作为交流媒介,容易建立良好的咨询关系。非语言性的艺术表达过程,有助于表现自我,解放被压抑的情绪和欲望。这一过程不至于伤害他人,因而是被允许、被接纳的。

1.2 艺术心理治疗的作用和操作要点

1.2.1 艺术心理治疗的作用

艺术心理治疗的作用可以归纳为以下七个方面。

1. 艺术具有发泄情感的作用

艺术能够表达“不能言又不能缄默的东西”,是一种开放内心世界和独白的手段,也是能够唤醒麻痹的心灵、释放积聚的情感、解除超负荷的精神压力、打动顽固的铁石心肠、安抚焦躁情绪的手段。

2. 艺术具有感染他人情绪的作用

我们在看电影、听音乐、看戏剧等艺术形式的作品时,经常被感动得流泪,或者有喜悦、悲伤等不同情绪体验。这是由于艺术可以通过大脑皮层影响人的内分泌状态。

比如:音乐作为一种特殊声波,是人们心理活动的产物,是一种艺术。它擅长表现人的情感和情绪。音乐比其他任何艺术对人的情绪、情感的影响更为迅速、强烈。不同感情色彩的音乐,会使听众产生或喜或悲的情感活动。音乐本身所具备的感情感染力,远远超过任何形式的艺术和语言。

3. 艺术具有寄托情志的投射作用

心理投射源于人类心灵外显于对象化的需求,是一种将内在意象赋形的过程,是一种普遍的心理机制,在人类生活的时时处处都可以观察得到。

绘画创作是内心意义的表达,它提供了一个非语言的自然表达及沟通的机会。人们会把深层次的动机、情绪、焦虑、冲突、价值观和愿望等,不知不觉地投射在自己的图画中。

绘画疗法主要是以分析心理学中的心理投射理论为基础。它是一种心理防御机制,作用是减轻焦虑的压力及保卫自我以维持内在的人格结构,此时的投射是个体将自己的过失或不为社会认可的欲念加于他人,可称为否认投射。投射被认为是无意识主动表现自身的活动,是一种类似自由意志物在意识中的反映。投射的产物不仅以艺术的形式存在,梦境、幻觉、妄想等也都可以理解为心理投射。艺术心理学认为绘画天然就是表达自我的工具,是用非语言的象征性工具表达自我潜意识的内容。绘画可以作为心理投射的一种技术。而同样运用心理投射技术的罗夏墨迹测试、主题统觉测试已经被证明是有效、科学的心理测验和治疗的工具,因此绘画也应该具有此功能。

4. 从事艺术的运动作用

参与艺术活动的过程也是运动的过程。比如：舞蹈、唱歌是需要付出较大体力的活动，这本身就是一种身体锻炼，舞蹈和唱歌时还可以使人忘记一切烦恼，消除不良情绪；利用吹奏、弹奏乐器的节奏运动还可以促进局部肌肉和器官的康复。

5. 艺术是使人产生意象和超经验世界体验的手段

在这种没有语言的梦幻般的世界中，欣赏者可以进行任何惬意的幻想或联想，暂时逃避烦人的现实世界，忘却自己的存在而融入一种审美的意境之中。艺术作品可以引发欣赏者对往事或生活经历的回忆与联想，加深对生活的体验，激发对生活的热情。

6. 艺术是一个民族或群体的心理物质或文化传统的象征

艺术曾经是，现在仍然是一个民族或群体的心理物质或文化传统的象征，通过艺术可以了解传统，了解世界，获得群体心理，而这是获得社会适应能力的必要条件。

7. 艺术具有正负两方面的道德教化的作用

好的艺术作品可以“涵养性情，抑其淫荡，去其奢侈”，可以“厚人伦，美教化，移风俗”；而不好的艺术则诱人堕落。

总之，艺术以虚代实，以假替真，以幻寓实，可以帮助人们宣泄和转移在现实生活中被压抑与限制（但并没有消失）的“自我实现”的潜能或内驱力，它是与梦、神经症并行的，但却是更文明的一种方式。

1.2.2 艺术心理治疗的操作要点

艺术心理治疗适应性广泛，无论症状的轻重和性质，无论求助者或团体成员文化的高低和信仰，无论他们的语言和民族，艺术心理疗法都可以运用。因为艺术告诉人们的是善与美，给予的是感情和感觉，因此，艺术是人表现情感、伦理和愿望的最佳手段。在运用艺术心理治疗时的操作要点如下。

(1) 艺术心理治疗既可以是个体进行，也可以是团体进行。一般在治疗室治疗后，可指导求助者回家后自己独自进行艺术心理治疗，但需要经常对其治疗情况加以小结和评论。

(2) 根据不同的求助者或团体成员选择相应合适的艺术治疗种类。如对抑郁者、脑损伤者、服刑人员等可选用音乐疗法，对焦虑者、情绪压抑者可选择绘画疗法，对肌肉萎缩和机体无力者、恐惧症者可选择舞蹈疗法等。

(3) 根据求助者或团体成员的艺术能力确定艺术治疗的方式，即是自己参与创作还是仅仅只是欣赏？如果是欣赏，则要帮助他们学会欣赏和理解艺术作品的内涵、意义和表现手法；如果是参与，则必须对他们的作品加以分析，解释其中投射的人格和情绪，帮助当事人顿悟事理，从作品中了解自我。

(4) 根据艺术作品的心理效应和治疗目标选择相应的艺术题材。不同的艺术题材有

不同的心理效应,如贝多芬的《命运交响曲》高亢、激昂,适宜于治疗抑郁症、自信心缺乏者;民间音乐《平沙落雁》《平湖秋月》《春江花月夜》等,曲调平和、悠扬,适合于躁狂、情绪不稳者。

1.3 艺术心理治疗形式

艺术心理治疗的形式包括音乐心理治疗、心理剧心理治疗、绘画心理治疗、舞蹈心理治疗、电影心理治疗、诗歌心理治疗等形式,下面简单介绍其中的几种形式。

1.3.1 音乐心理治疗

现代的音乐心理治疗最初起源于美国,再由美国发展至世界各国,因此,在目前的世界音乐治疗学术界,美国的音乐治疗专业技术,特别是音乐心理治疗实践研究一直是值得其他国家借鉴的。

音乐心理治疗可以以个体或团体的形式开展。在音乐团体心理辅导中,奥尔夫乐器扮演了一个非常重要的角色。因为奥尔夫乐器演奏简单,可即兴表演,可多种感官并用,参与者非常容易进入,其趣味性又激发了他们持续参与的热情。因此,利用奥尔夫乐器进行音乐团体心理辅导,是大众喜闻乐见的一种心理健康教育方式。

1.3.2 心理剧心理治疗

心理剧心理治疗是西方最负盛名的团体心理治疗技术之一。它是通过特殊的戏剧形式,让参加者扮演某种角色,以某种心理冲突情景下的自发表演为主,将心理冲突和情绪问题逐渐呈现在舞台上,以宣泄情绪、消除内心压力和自卑感,增强当事人适应环境和克服危机的能力。心理剧能帮助参与者,通过音乐、绘画、游戏等活动热身,进而在演出中体验或重新体验自己的思想、情绪、梦境及人际关系,伴随剧情的发展,在安全的氛围中,探索、释放、觉察和分享内在自我。这是一种可以让参与者练习怎么过人生,但不会因为犯错而被惩罚的方法。

心理剧的创始人是莫雷诺(Moreno)。心理剧的设计具有原创性,一个剧本的演出在其中不是首先被设计的,可能预设的演出是个开头,然后是展开,展开时心理剧是需要具有创造性的指导者领导的。心理剧可以是即兴的。心理剧必须在有经验的指导者的指导下才能演出,因为使用不当可能对于心理剧的参与者造成伤害。

心理剧是一种可以使参与者的感情得以发泄从而达到治疗效果的戏剧。但显然它不是观赏性质的戏剧。在本质上,我们可以把心理剧直接看作一种心理疗法。

1.3.3 绘画心理治疗

绘画作为意象的重要表现形式对心理障碍的干预有其独特性。绘画心理治疗师Robin对绘画疗法的作用机制做了较为全面的分析。他认为:我们的思维大多数是视觉的;记忆可能是前语言的或者是禁锢的,创伤经验等可能被压抑,用语言无法提取,从而难于治疗。还有许多情绪体验的内容本身就是前语言的,不能用语言描述,也就无从治