



夏學理、談珮、王怡瑜、范瓊方◎著

文化藝術與心靈管理



夏學理、談珮、王怡瑜、范瓊方◎著



文化藝術與心靈管理

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

文化藝術與心靈管理／夏學理等著。——初
版。——臺北市：五南，2008.09

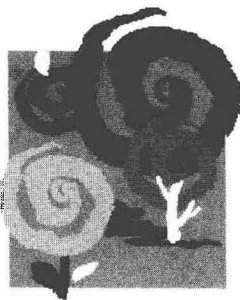
面；公分。——（藝術系列）

ISBN 978-957-11-5308-7（平裝）

1. 藝術 2. 視覺藝術 3. 心靈學

900

9703288



1Y36

文化藝術與心靈管理

作 者 — 夏學理 (436.1) 范瓊方 談琲 王怡瑜

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 盧宜穗

責任編輯 — 陳姿穎 吳如惠 李美貞

封面設計 — 童安安

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2008年9月初版一刷

定 價 新臺幣400元

再版序

本「文化藝術與心靈管理」一書，於西元 2000 年 6 月付梓，當時出版的理由，主要來自我對臺灣 921「集集大震」的嗟嘆與祝願。記得當時心想，我雖無能像醫護人員般，在第一時間進入災區搶救生命，但至少可以藉由自己所有的經驗、體會，與人們分享文化藝術的心靈力量。而今，臺灣「集集大震」的撼動未曾稍減，四川「汶川大震」又對生命的無常痛下警示，這使得八年後的我，不得不對自己的依然存在充滿感恩，至於感恩的理由，自是來自更多生命經驗的衝擊與積累。

自本（2008）年 5 月 12 日「汶川大震」發生後，我著手重新修訂本書，連月來心中所走過的，不只是對於過去八年心情的梳理，也是再一次面對已然流逝在身後的 45 年人生。而就在本書完成修訂的同時，罹癌近十年的妹妹，也隨著 7 月 28 日的「鳳凰颱風」，展翅遠颺。

國立竹東高中的洪永吉校長，曾在聽完我於該校所進行的生命分享後，握著我的手對我說：「我很抱歉知道你的生命竟是如此的坎坷……」。「坎坷」二字聽來沉重，但對應著父親（時年 47 歲）在我五歲時的失去左半身行動力；母親自她 51 歲起，即受到強迫性精神官能症的摧殘，後又於 67 歲罹癌；以及妹妹在她 34 歲時罹癌，姊姊於 41 歲罹癌，而兩姊妹又皆於 42 歲時辭世……，凡此種種，讓洪校長用「坎坷」二字來形容我的生命經歷其實並不為過。然而，這份「坎坷」對於我以及我的家人而言，實是一種對家人的愛與家庭凝聚力的試煉，而讓我們能夠不斷地從坎坷中再出發的力量，主要就是來自文化與藝術的積澱。

是的，在前版序中我曾說：我們四位作者乃是共同以做「見證」的心情，來逐字逐句的將自己所曾經燃燒過的藝文情懷記載下來。而此次我不但繼續地為文化藝術做「見證」，同時還在我妹妹盡燃生命的同時，用文字忠實的側寫著文化與藝術在她身上所展現的大能。一字一淚，這本書有我對文化藝術的感悟，有我對姊妹的思念，有我對家人們的愛，更有我對於文化藝術也可以在各位的身

(4) 文化藝術與心靈管理

上與家庭裡發光發熱的期待。

感謝五南圖書長年來對於我在文化藝術筆耕工作上的不墜支持，也感謝作者群以及編輯群，一直以來都能秉持著用最高效率，來完成他們任務的原則。文化藝術的綿延是人們永世的使命，也是人們得以永世存續的最佳見證。歡迎各位讀者進入我們的心靈世界，在此也對各位的願意一探藝術與心靈之美，獻上我最誠摯的感恩。

夏學理

初版序

每當筆者帶著女兒，四處參與藝文活動時，總是會目睹兒童觀眾們對於各項藝文展演所顯現的好奇與熱情，而他們那股喜愛藝術文化的純稚表現，自也同時驅使了身旁的成人觀眾，順理成章的成了「藝文一族」的核心份子。眼見這樣的景象，讓筆者一則欣喜於今日臺灣的經濟繁榮，可以讓民眾們擁有較高的藝文消費能力，而同時，也更體認到體制外教育的重要性，尤其是在藝文教育方面。

這本完稿於 1999 年 11 月底的專書，其編寫目的主要想促使讀者了解，文化藝術可能對於你我心靈的影響。從事實上觀之，自有人類以來，追求「美」的行為，幾皆可被視作為每一世代精神生活的主流。而目前各大專院校以及各中小學校的校務發展方案裡，那些有關於推展文化藝術教育的教學計畫、文建會的準備改制為文化部，以及各縣市政府的紛紛成立文化局……等等，也都意味著藝術與文化將不可避免的，成為我國邁入新世紀的發展重點。基於這個緣故，如何讓你我的生活與藝術文化結合，從而促使自我心靈的成長，就成了本書所希冀關心以及著力的地方。

1998 年暑，筆者在國立空中大學以類似 Discovery 頻道拍攝的模式，與凌公山和陳媛教授實驗性的推出了「文化行政」電視課程。我們發現，雖然在陸續選修該課程的數千位學習者中，有極大多數都是在過往不太有機會去接觸藝術與文化活動的成年人，但結果卻證明，該門課程，不僅因為藉由了視訊傳播，而可以將藝術文化較為方便的帶入學習者的家庭之中，同時，也因為他們接觸了藝文課程，而使得他們及其家人被引領至各地的藝術與文化機構，去親身的體認藝術文化之美，並促使他們的家庭關係更顯親密和諧。

此次，在范教授瓊方、談璫、怡瑜的不吝投身參與下，我們四人共同以做「見證」的心情，來逐字逐句的將自己所曾經燃燒過的

藝文情懷記載下來，並再與諸多國內外專家學者的看法詳加交互驗證，希望能藉此再促使更多的人，樂於透過文化藝術，來使自己與家人的生活過得更美、更好。對於他們三位的努力付出，我要在此感謝。同時，對於同意讓我們使用那許多珍貴文稿圖片的「所有權人們」，我們四人也要一起在此向他們感恩。當然，我們也要謝謝所有支持本書的讀者們，我們雖然不知道您是誰，但且讓我們對於您的願意揭開本書的扉頁表示感激，也讓我們一起默禱，新世紀的臺灣，將可以是一塊恆久美麗和諧永存的樂土。

總之，藝術文化的發展是綿長久遠的，也是需要所有的人一起耕耘努力的。但願在新世紀裡，吾人能多與藝文親近，以帶給藝術文化更為寬廣的發展空間，並讓藝術文化常駐每一個家庭，常留每一個人的心。

夏學理

2000.6

目 錄

再版序 (3)

初版序 (5)

第一篇 活水源頭 \ 001

第一章 文藝清泉 \ 003

第一節 美麗人生 \ 004

一、追逐美感的本能 004

二、文化源自生活 005

三、宗教與藝術 007

四、生活基本需求 011

第二節 真情相對 \ 014

一、文化藝術是一種使命 014

二、文化藝術是知覺的歷程 019

三、文化藝術是情感的歷程 020

第三節 心性墾荒 \ 023

一、楔子 023

二、回眸古希臘 024

三、迫切的危機 026

四、戲劇的魔法 027

五、綻露曙光 028

六、開啓潛能之窗 029

七、生命的救贖 031

第二章 心靈點滴 \ 035

第一節 青青子衿 \ 036

- 一、文化藝術是醫療心靈的良方 036
- 二、文化藝術是同情、想像與盼望 041

第二節 一畝心田 \ 047

- 一、心靈層面的滿足與交通 047
- 二、孕育感性與精神力量的所在 050

第三節 集集大震 \ 053

第三章 感性世界 \ 065

第一節 縱情藝海 \ 066

- 一、喜悅與潛能的激發 066
- 二、轉動生命的量能 069

第二節 動情時分 \ 074

- 一、感情、感覺、合作、和諧 074
- 二、撫慰心靈的清涼劑 079

第三節 生命禮讚 \ 081

第二篇 心之彩 靈之曲 \ 105

第四章 視覺藝術淺析 \ 107

第一節 視覺藝術的定義 \ 108

第二節 如何欣賞視覺藝術 \ 109

- 一、培養接觸藝術作品的習慣 109
- 二、藝術理論與藝術史在賞析上的運用——以民初畫家程璋為例 111
- 三、充實美術史知識背景的重要性 126

第三節 藝術生活化 \ 127

第五章 視覺藝術與人類生活 \ 131

第一節 視覺藝術與人類心理 \ 132

- 一、建築藝術與人類心理 132
- 二、實用工藝藝術和人類心理 133
- 三、裝飾藝術與人類心理 134
- 四、造型藝術與人類心理 135

第二節 視覺藝術與心理學之交集 \ 137

- 一、視覺藝術的象徵符號意義 137
- 二、視覺藝術與升華作用 140
- 三、視覺藝術的創作意義 141
- 四、藝術與行為心理的意義 142

第三節 視覺藝術與心理治療 \ 144

- 一、心理治療的定義 144
- 二、各類型治療法的特質 145

第四節 視覺藝術與藝術治療 \ 147

- 一、藝術治療的定義和特質 147
- 二、藝術治療的療效 149

第六章 視覺藝術與心靈成長 \ 153

第一節 王舒水彩世界之禪境 \ 154

- 一、與王舒之師生緣 154
- 二、王舒簡介 156
- 三、王舒繪畫的特質 162

第二節 孟克內心恐懼的升華 \ 171

第三節 梵谷狂熱之生命與其繪畫 \ 176

第四節 心理畫、心裡話 \ 186

- 一、個案賞析(一) 186
- 二、個案賞析(二) 197

第五節 蛻變——從繪畫中肯定自我 \ 203

- 一、我找到了 203
- 二、兩個交叉的同心圓 205
- 三、成長的旅程 207

第六節 視覺藝術的心靈 HBO 效用 \ 208

- 一、藝術的再現和表現 208
- 二、心靈的 HBO 210

第三篇 表演藝術與心靈管理 \ 213

第七章 動靜皆美 \ 215

- 一、什麼是表演藝術 216
- 二、表演藝術與生活 216
- 三、表演藝術與心理 217

第八章 音 樂 221

第一節 音樂與生活 \ 222

- 一、音樂的元素 223
- 二、音樂的類型 224
- 三、如何欣賞音樂 230

第二節 音樂與心理 \ 231

第三節 音樂作品賞析 \ 233

- 一、莫札特 233
- 二、貝多芬 236

第九章 舞 蹈 \ 239

第一節 舞蹈與生活 \ 240

- 一、舞蹈的基本定義 240
- 二、舞蹈的類型和發展 242

三、如何觀舞 250

第二節 舞蹈與心理 \ 252

一、身體和舞蹈治療 252

二、身心合一的境界 258

第三節 舞蹈作品賞析《天鵝湖》 \ 259

一、故事情節 259

二、舞蹈賞析 260

三、名盤推薦 261

第十章 戲劇 \ 265

第一節 戲劇與生活 \ 266

一、戲劇的元素 266

二、西方戲劇與中國戲劇 268

三、觀眾與劇院 271

第二節 戲劇與心理 \ 272

一、戲劇治療與心理劇 272

二、增加想像力的作用空間 274

第三節 戲劇作品賞析 \ 277

一、《夢幻劇》賞析 277

二、《暗戀桃花源》賞析 283

參考書目 \ 289

第一篇

活水

第一章

文藝清泉

接觸文化藝術所生成的美好經驗，是會伴隨你一生一世的。理由是，文化藝術源自於我們的生活，而且人們自古以來就有追求美麗人生的不減企圖。因此，無論是自創還是習染，因文藝而起的剎那感動，往往會教人銘記於心，歷久不衰。由是之故，文化藝術不但不是我們生活中所可以將之割捨的一部分，而且正是因為它自古以來，就與我們唇齒相依，因此，雖然我們絕大部分的人不會靠它維持生計，但在精神與靈性的層面上，文化藝術正是讓我們能夠跳脫靈長類動物的框框，與一般高等動物表現至為不同的一個最主要面向。人類從創造文化藝術、累積文化藝術、傳承文化藝術，到發揚文化藝術，都在表現著與其他動物的不同之處。所以，如若說愛好文化藝術，能夠讓自己的心靈與百獸不同，應該不會算是一種言過其實的說法。

第一節

1

美麗人生

一、追逐美感的本能

西元 1999 年 10 月 17 日的重陽夜，我坐在北京的老舍茶館裡，一邊品茗，一邊嚼著茶食，一邊欣賞著舞臺上的連串演出。那天，是我三十六歲的生日。

從小，就常聽父親說，在他出生的地方，有個老舍茶館。裡頭的各項戲曲雜耍，是如何如何的精采，而館內老師傅們擲甩毛巾的絕活與舞弄長嘴茶壺的技法，又是多麼多麼的靈巧。那份屬於父親的美好回憶，一路伴隨著他從大陸到臺灣。五十幾個年頭過去了，美好回憶依然存在如新。

所以，儘管在北京老舍茶館的那一夜，我沒能見識到老師傅們甩毛巾的絕活，也發覺長嘴茶壺已然被短口茶壺所取代，但是，舞臺上的連串演出確實精采，而在曲終人散時，我更因親訪該地而知道，小時候聽父親說的那些個茶館故事，已然不再只是他自己的回憶而已，因為，那份原本僅屬於轉述的想像，已於現下化身為真實的光影。而這種踏實感，就像我自己至今所仍舊記得的，於念小學時，總喜歡蹲在野臺下，看著鄰家請來的歌仔戲班與布袋戲團，熱熱鬧鬧的在還願謝神。我很慶幸也很歡喜，當我三十六歲時，我居然還能有機會與父親共享那北京老舍茶館的美好景象，因為，我實在不得不去思索，在高度都市化的臺北，何時再能有機會也讓我的女兒享有幾次，蹲在野臺下看歌仔戲的樂趣，尤其是在西元 2030 年，當她滿三十六歲的時候。

二、文化源自生活

我想說的是，有關於因為接觸文化藝術所生成的美好經驗，是會伴隨你一生一世的。理由是，文化藝術源自於我們的生活，而且人們自古以來就有追求美麗人生的不滅企圖。因此，無論是自創還是習染，因文藝而起的剎那感動，往往會教人銘記於心，歷久不衰。想想，如若現在，你身旁所有一切與文化藝術有關的事物，都蕩然無存，那我們的生命，還可用什麼色彩來予以填滿。在電影《美夢成真》（*What Dreams May Come*）中，飾演男主角「克里斯」（Chris）的羅賓威廉斯（Robin Williams），奮力跨越生死疆界，去尋找他的愛妻安妮（Annie），其所憑藉的濃烈生存動力，就是一股存在於心念之間的摯愛與陣陣靈動的美感。在他於一群浮屍中尋得他的愛妻安妮時，為了能夠讓他倆超脫出那個灰黑淒慘的景象，他告訴安妮：「Let's close our eyes and think something beautiful!（讓我們將眼睛閉上，並用心想著美好的事物！）」隨即，他倆便縱身躍向雲端，而後飄飄然落腳於翠綠湖畔。放眼望去，遠山近水以及身後的青樹紅屋極其熟悉，原來，那一草一木，裊裊雲煙，正是安妮在其生前所精心繪製的一幅鄉野彩畫。就此，該份共同浮現於他倆心中的美好事物，不但促使安妮畫中的美好景色果然成真，同時還拯救他倆脫離詭譎浮屠，其中的妙趣顯然不言可喻。

由此，我們可以這麼說，文化藝術不但不是我們生活中可以將之割捨的一部分，而且正是因為它自古以來，就與我們唇齒相依，因此，雖然我們絕大部分的人不會靠它維持生計，但在精神與靈性的層面上，文化藝術正是讓我們能夠跳脫靈長類動物的框框，與一般高等動物表現至為不同的一個最主要面向。人類從創造文化藝術、累積文化藝術、傳承文化藝術，到發揚文化藝術，都在表現著與其他動物的不同之處。所以，若說愛好文化藝術，能夠讓自己的心靈與百獸不同，應該不會算是一種言過其實的說法。

由史實上觀之，原始人類即使茹毛飲血，但在其所使用的漁獵工