

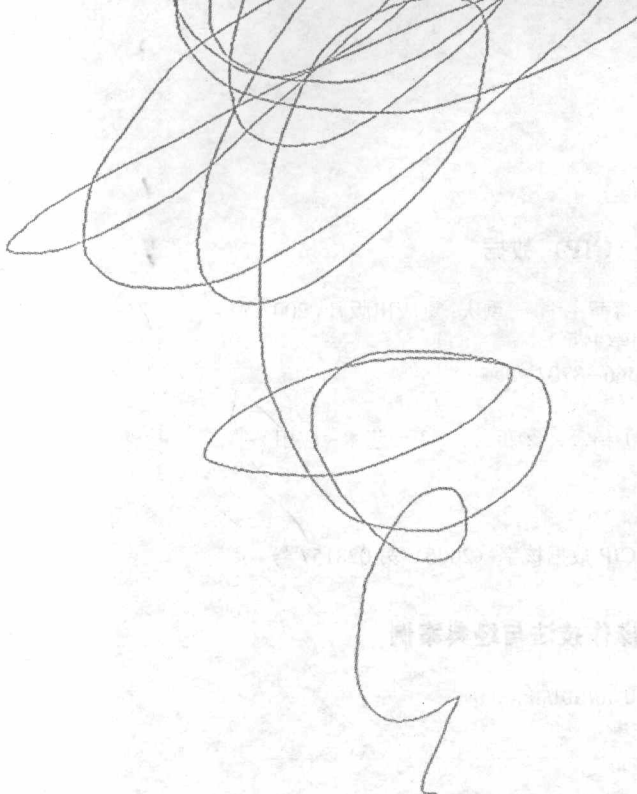


艺术疗法

——操作技法与经典案例

杨 东 主编

重庆出版集团  重庆出版社



《实用临床心理学书系》

艺术疗法

——操作技法与经典案例

主编 杨东 蒋茜 副主编 李小红 金钊

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术疗法 / 杨东, 蒋茜主编. — 重庆: 重庆出版社, 2007.5

(实用临床心理学书系)

ISBN 978-7-5366-8707-3

I. 艺... II. ①杨... ②蒋... III. 艺术-应用-精神疗法

IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 028157 号

艺术疗法——操作技法与经典案例

YISHU LIAOFA

—CAOZUO JIFA YU JINGDIAN ANLI

杨东 蒋茜 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王梅 刘思余

责任校对: 郑 蕊

装帧设计: 钟丹珂



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆华林印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 11.25 字数: 276 千

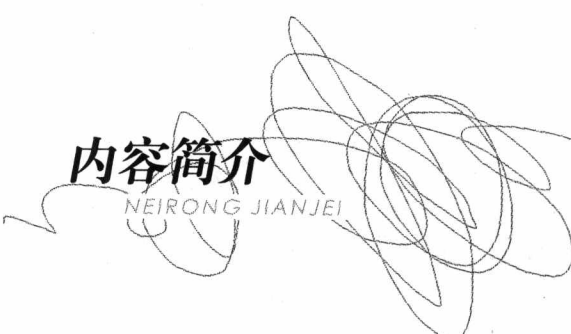
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5366-8707-3

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



内容简介

NEIRONG JIANJIE

艺术疗法是一种综合的治疗方法,近几十年来在国外临床心理学实践中非常流行,特别是日本的艺术疗法不仅在理论上,包括操作性比较强的具体治疗技法,目前都已经发展得比较成熟。本书是在借鉴、引进和介绍日本艺术疗法的大量理论和实践案例的基础上,结合国内临床心理学实践形成的。主要对艺术疗法的基本理论、具体形式和各种具体技法及其操作进行了详细的介绍,介绍了目前比较新也应用比较多的几种具体疗法,包括游戏法、绘画法、箱庭疗法、风景构成法以及其他的艺术疗法,并结合大量的实际案例分析,为读者您展示了一个精彩的艺术疗法世界。

全书阐述深入浅出,有极强的可读性和操作性,不仅可为专业研究人员和临床工作者提供诊治参考,也可让普通大众对相关常识和具体应对方法有所了解。



丛书序

CONGSHUXU

心理健康问题,十分重要。心理疾病使人丧失学习、工作和正常生活的能力。美国的一位精神病学家卡罗尔·诺斯(Carol North)医生曾患过精神分裂症,经过近 20 年的治疗得到了康复。病历中记录了她在患病时的一段言语:“直升飞机——噢——不是直升飞机——来扯我大脑中的毛发!救命啊!护士!救命!你听不到吗?必须到我的身体里面去才能救它!医生认为我能做好胶水。”可以想见,这种混乱的思维给患者带来多么巨大的痛苦!这是常人难以想象的。

在当今现代化和信息化的社会里,人们拥有了前所未有的物质享受和精神享受,但同时也遭遇到了前所未有的挑战和压力。随着社会的进步,心理疾病似乎不仅没有减少,反而有增加的倾向。一项美国的研究资料显示:

在每 100 人中有 1 人在其人生的某一时期出现严重心理障碍,需要住院治疗;

在老年人中有 3%~6% 的人患有器质性心理障碍;

在每个星期都有 7% 的人出现焦虑问题或相关心理障碍;

在每 8 个学龄儿童中有 1 人出现严重适应困难问题;

在成人中, 10%~20% 会患一次严重的抑郁症;

在北美洲, 每年有 200 万人在医院接受精神治疗……

心理疾病是可以治疗的。心理疾病的治疗及其研究属于临床心理学的范畴。临床心理学涉及临床领域中的诊断、分类、治疗和预防的诸多心理学问题, 是一门探讨人类心理疾病的病理原因、发病机制、防治手段及增进人类健康的应用性学科; 其重点是对心理疾病的评鉴和心理治疗技术的研究与应用。临床心理学是一门极为精深的学问, 要掌握这门学问, 不仅要有心理学和医学的基础知识, 而且还要掌握变态心理学等应用知识; 不仅要有临床心理学的知识, 而且要有治疗或化解心理疾病的技能; 不仅要对人性的本质有所了解, 而且要有提升人性尊严的满腔热情。

由于实际的需要, 近年来我国不少单位开展了心理咨询师职业资格培训工作。这促进了我国的心理咨询师与治疗师队伍的不断扩大, 在一定程度上缓解了社会对临床心理学工作者的迫切需求。但这种“宽口径”的从业准入也带来不少问题, 主要表现在从业人员素质良莠不齐, 总体专业素质低, 专业知识技能不扎实, 缺乏对人性本质的了解和提升人性尊严的情操。这是我国临床心理学面临急需解决的一个问题, 而解决这一问题的最佳途径就是加强学习与研究, 提高培训的质量。

1990 年我们曾出版过一本心理咨询的书, 此后我就与心理健康问题的探讨结下了不解之缘。2005 年我主持了教育部哲学社会科学重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”, 在这个项目中有一个“中国心理健康服务的方法学研究”子课题, 这套《实用临床心理学书系》就是该子课题的研究成果之一。在这套书系中, 我们将体现以下一些特点:

(1) 力求实用与理论相结合。本书系虽然着重从实用的角度讨论临床心理学的技能操作, 但始终渗透着我们关于人性的基本理念



(每个人都有成为幸福进取者的潜能)和提升人性尊严之情怀。

(2)力求博采众长。在临床心理学中心理咨询和心理治疗有多种理论取向和方法。例如心理动力取向有经典弗洛伊德疗法和新精神分析疗法,行为取向有厌恶条件作用疗法、系统脱敏法和操作条件作用疗法,认知取向有合理情绪行为疗法和认知疗法,人本主义取向的来访者中心疗法,还有人际疗法、团体疗法、家庭疗法等等。这些理论和方法都有其一定的合理性,但也都有其一定的局限性。没有哪一种治疗方法是万能的。本书系在探讨对某种心理障碍的治疗时将阐述各种治疗方法的优势与局限性,主张博采众长以促进患者早日康复。

(3)力求尝试中国化。目前流行的临床心理学,它的理论、诊断标准、治疗手段等都是在西方文化背景下建立起来的,但是我国文化与西方文化在信念、价值观、宗教信仰、生活方式、对性的态度、家庭教养方式以及习惯化的非言语表达方式都有很大的差别。我们面对的来访者是中国人,因此不能直接硬搬西方临床心理学的理论、测量工具、诊断标准和治疗手段,而应当努力尝试使其中国本土化,并且还要努力挖掘和吸收我国传统文化中有效的防治心理疾病的思想和方法。

(4)力求可读性强。本书系的文字陈述力求易读易懂,尽量用通俗的事例来解释有关的概念和原理,对于广大患者及其家属也可有较好的参考作用。

我相信,广大读者会喜欢这套《实用临床心理学书系》,并将从中获益。是为序。

黄希庭

黄希庭谨识于重庆,西南大学窥渊斋

2006年10月

前言

QIANYAN



第一次接触“艺术疗法”这个术语是在本科学习人格心理学的专业课上,可能源于以前对音乐和美术的兴趣以及曾有过的短暂涉入,当时就感觉艺术疗法非常有意思。在这种兴趣的驱动下,通过查阅一定资料,逐渐对艺术疗法有了一个初步的了解。认为艺术治疗就是治疗师在心理治疗过程中应用一定的艺术表现形式,鼓励和帮助来访者进行艺术创作的过程。现在看来,由于当时资料和自己知识水平的局限,导致了自己对艺术疗法比较简单和肤浅的理解。实际上,艺术治疗绝对不是艺术与心理治疗的简单相加,艺术治疗是治疗师引导来访者,通过对艺术的理解和创作这种活动形式,使来访者深入自己的无意识,在艺术活动中体验、反思、整理、疏泄、否定、建设等,进而达到缓解症状,重新认识困扰自己心灵的问题,激发无意识的创造性,形成自我治愈的积极心理场的一种心理治疗方法。艺术治疗中“艺术”手段的核心是形象创作和对形象创作所象征的事物的诠释,因此,在理论上主要以精神分析为其依据。在实践上,艺术和精神分析则通过形象、意象而架设起了彼此沟通的桥梁。由于形象创作活动是治疗中的主要沟通语言,“艺术”在心理治

疗的实践中的形式表现就不仅是音乐、舞蹈、绘画等艺术形式,它应该泛指以创作和表现形象和意象为主要活动的各种艺术形式。

在这些认识的基础上,有幸到日本访学,进一步接触了日本艺术疗法的各种理论和实践,更大的收获是学习了一些艺术疗法中操作性比较强的具体技法。客观来说,在我国,对于艺术疗法还仅仅停留在理论层面的探讨上,而操作性比较强的具体治疗技法的介绍和实践,除一些常见的和发展比较成熟的领域外,如,游戏疗法、箱庭疗法(或沙盘疗法)等,目前还比较缺乏。而日本的艺术疗法不仅在理论上,包括操作性比较强的具体治疗技法,目前都已经发展得比较成熟,系统介绍艺术疗法的理论和实践对于发展我国的艺术疗法具有非常重要的意义。而怎样把艺术疗法的一些新的具体技法引入到我国就是我当时思考并想努力实现的一个目标。后来,在众多同仁的鼓励下,我开始着手进行了艺术疗法中具体技法的整理工作,并在参考了大量日本艺术疗法文献的基础上,结合我们的一些实践,终于形成了本书。并得到了黄希庭教授主持的教育部哲学社会科学研究重大课题“中国心理健康服务体系现状及对策研究”项目组的大力支持。

在具体内容上,本书是在借鉴、引进和介绍日本艺术疗法的大量理论和实践案例的基础上,结合国内临床心理学实践形成的,主要偏重于艺术疗法的各种具体技法介绍。为了兼顾各个层次的心理工作者,书中对艺术疗法进行了全面系统的介绍,以方便读者对各个技法的全貌有个大体的了解。具体来说,本书主要包括如下内容。第一部分首先介绍了艺术疗法的基本概况,包括艺术疗法的概念、具体形式、技法和相关理论等。第二部分主要从艺术疗法的每一种独立技法入手,介绍了目前比较新也应用比较多的几种具体疗法。主要是游戏疗法、箱庭疗法、绘画疗法、风景构成法、表现疗法、剪纸疗法等的相关理论、操作和实际案例。为方便读者的阅读,第二部分每章内容的具体技法都是独立的,读者既可以按照书的逻辑顺序阅读,也



可以根据自己的兴趣爱好来选择相关的内容阅读。

随着我国临床心理学的进一步深入发展,心理咨询和治疗师的专业化和职业化发展是必然的趋势。在实践性比较强的心理咨询领域,专业化的一个重要标志就是在专业技能上的深入和精细化。这就要求心理咨询师和治疗师不仅要掌握基本的理论知识和一般的咨询技能,更重要的是在许多具体的治疗方法上要有比较深入和精细的理解和把握,在技法的操作上要比较熟练。本书的立足点也在于此,希望读者能从中获得理论和实际操作上的提升。

本书是集体智慧的结晶,主编:杨东、蒋茜,副主编:李小红、金钊,各章内容的撰写分别是:第一章(杨东)、第二章(王琦、来婷婷)、第三章(王琦)、第四章(汤永隆、金钊)、第五章(金钊)、第六章(李小红)。全书由杨东、蒋茜和李小红负责统稿。

本书得以出版要感谢很多人。首先要感谢我的导师张庆林教授和张进辅教授,感谢我的老师黄希庭教授、李红教授等,没有他们多年来的教导、帮助和支持,我走不到今天;其次,还要感谢日本广岛市立大学的吉沅洪助理教授、宇部创新大学的酒木保教授和广岛大学教育学研究科心理学专攻的森敏昭教授、京都文教大学的森谷宽之教授,感谢他们在日本对我的帮助、关心和照顾;感谢日本京都文教大学临床心理中心、宇部创新大学临床心理中心等提供的参观和访问,中心的设施和布置令我赞叹,中心老师的敬业精神和职业上的专业化令我敬佩并受益匪浅;还要感谢重庆出版社的编辑们辛勤而细致的工作;感谢我的父母默默无闻的精神支持;最后,特别值得一提的是,本书在写作过程中参阅了许多前人,特别是许多日本专家在艺术疗法方面的主要研究成果,在此也向他们表示衷心感谢。

由于水平有限,书中难免还存在很多不足的地方,欢迎广大读者批评指正。

杨 东

2007 年于西南大学心理学院

目录

CONTENTS

第一章 艺术疗法概述 1

第一节 什么是艺术疗法 1

第二节 艺术疗法的理论 19

第二章 游戏疗法 29

第一节 游戏疗法概述 29

第二节 游戏疗法的操作技法 46

第三节 游戏治疗的案例与分析 60

第三章 箱庭疗法 112

第一节 箱庭疗法概述 112

第二节 箱庭疗法的操作技法 124

第三节 箱庭疗法的治疗案例 137



第四章 绘画疗法 169

- 第一节 什么是绘画疗法 169
- 第二节 绘画疗法的主要技法和操作技巧 182
- 第三节 绘画疗法的案例与分析 207

第五章 风景构成法 212

- 第一节 风景构成法的基本问题 212
- 第二节 风景构成法的理论结构 221
- 第三节 风景构成法的操作技术 241
- 第四节 案例分析与讨论 251

第六章 其他艺术疗法 289

- 第一节 表现疗法 289
- 第二节 心理剧 303
- 第三节 音乐疗法和剪纸拼贴疗法 322

参考文献 337

第一章

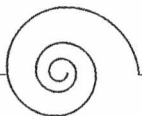
艺术疗法概述



艺术疗法在国外受到比较高的关注,特别在日本,虽然艺术疗法的很多具体技法并不是起源于日本,但日本临床心理学家们对艺术疗法有了许多创新性的发展,如,箱庭疗法、风景构成法、剪纸疗法等都是很好的例证。在我国,艺术疗法的相关理论研究和具体实践操作才刚起步,有很多的操作技法我们还不熟悉,还需要我们先消化国外的相关知识,并结合我国的实践进行系统的研究和探索。因此,系统介绍艺术疗法具有重要的理论价值和实践意义。

第一节 什么是艺术疗法

什么是艺术疗法?艺术疗法中的“艺术性”成分究竟是怎样的?艺术疗法有什么具体的形式?艺术疗法在实践中怎么进行具体操作?这些问题都是我们首先要了解的。



一、艺术疗法的意义和作用

艺术疗法历来就被认为是人们反映思想情感、社会现实生活、意志要求的一种身心形象及需求的表达方式,它既具表达又具教育的双重作用,广泛适应各种疾病状态的身心调整及康复。因此,艺术疗法在实际心理治疗中具有比较好的治疗效果,它已经成为药物治疗和语言治疗的一个重要的补充。

艺术疗法治病的病症广泛,以精神分裂症、边缘人格、强迫症、酒中毒、抑郁症、神经症为主。除此之外,艺术疗法也被应用于白血病患者的辅助治疗,有助于缓解患者的疼痛、焦虑,增强应付能力。艺术疗法在酒精中毒的治疗中也有极大作用。我们以精神分裂症为例来作一些探讨,有研究者认为(沈均等,2005),精神分裂症作为严重危害青壮年身心健康的一种常见重性精神病,如何在科学应用抗精神病药物治疗的同时,结合适宜的艺术疗法,促进其康复,避免快速衰退,一直以来为精神科临床所重视。精神分裂症患者除疾病自身病理因素外,如果缺少必要的社会环境刺激,缺少表达自己思维情感的机会与方式,自然会加速疾病生理进程,因此,艺术疗法作为一种精神活化剂,无疑也适应精神分裂症的综合治疗。脑机能的研究早就证实人体左右大脑半球机能有所差异,左侧大脑主管思维、文字、记忆等方面的表达,而右侧大脑主管音乐、非文字图形等方面的表达,而有关精神分裂症的脑影像学研究发现,患者存在左右脑不对称现象,因此艺术疗法的应用无疑有利于促进患者左右脑平衡协调机能。此外,艺术疗法有时还被用来作为治疗癌症的辅助疗法,其原理是通过艺术创作缓解癌症患者所遇到的恐惧、忧虑和愤怒,同时分散患者对痛苦的注意力,缓解紧张,从而增强患者的免疫力。

艺术疗法对心理障碍的治疗效果到底如何?虽然艺术疗法的治疗效果目前没有一个统一而科学的结论,但艺术疗法的治疗效果



还是有一些研究和实践的证实。例如,美国艺术疗法协会负责人凯西·玛考尔蒂就认为:“许多人怀疑艺术疗法的功效,认为它不过是一种娱乐,是涂鸦、哄小孩的把戏。但经过实践,医生们看到他们的病人取得了很大的进步,他们知道艺术疗法不只是娱乐。”美国国立卫生研究院蒙提最近进行了一项为期5年的研究,以339位乳腺癌患者为案例,比较以心灵为基础的艺术疗法和以谈话为基础的支援小组疗法。初步的研究数据表明,艺术疗法在缓解压力和消解沮丧情绪上有显著的作用。蒙提说,艺术活动比起仅仅交谈能激起大脑更多的活动,认为“艺术疗法能把生病体验概念化,使之得以表达,并由此寻找应对的方式”。

艺术疗法的功效的研究资料也许还只是零散的,但不管怎么说,艺术疗法对心理障碍确实有一定治疗作用。下面我们来看一个例子:

艾是一名某重点大学三年级的学生,学习成绩优异,平时在学校里也比较活跃,还是学生干部。前段时间自己身上的癌细胞已经开始扩散,她曾有过激烈的心理斗争——接受化疗还是放弃。刚开始的时候,由于发现自己得了癌症,在长期住院的经历中,患者自己的情绪和心态非常差。由于过度的压抑和担心,导致了一系列的情绪问题,因此前来接受治疗。

消沉的病人不太愿意多活动,对经历了一段时间衰弱和静卧的病人来说,画画是身体活动一个较为安全的开始。因此,治疗刚开始的时候,治疗师让她画了一棵树,见图1.1。从图中可以看出,她有一种被广阔世界压倒自我的倾向,对自己以及自己的状况有一种极端的不满足感,同时,对自我力量的过度关心,存在一定的孤独感。

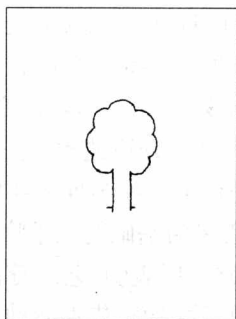
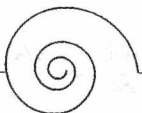


图 1.1 某癌症患者画的树

后来的治疗中,她逐渐舒缓了自己的情绪,最后心态变得比较平和,目前能坦然面对自己的状况,接受化疗。最后的一次治疗画的是一个丛林,上面有房子,画面中间是一块空白。这个空白,应该是不确定的未来的窗户。她说:“我差不多要向死神投降了,但我不害怕,也不愿听从他人的安慰。”她对自己这幅画的解释没有一点儿宿命论的色彩。她说:“这个空地是一个机会,可能是一条穿越丛林的道路,也可能是一块安全宁静的住处,但我不能待在这里,因为可能会有狮子闯进来。”

画画是艺术疗法的形式之一。画画可以使患者获得掌控感,这些熟悉的东西和可以控制的工具能让他们获得一种掌控感——掌控画画的过程和自己的情绪。画画还能帮助一些病人想起已经忘记了很久的记忆。除画画之外,艺术疗法还有很多的形式,如,音乐疗法、箱庭疗法、游戏疗法等等。艺术治疗的病人不但可以通过交谈,而且还能通过任何美术、艺术活动,如绘画、拼贴、捏塑与雕刻,依病人的需要用颜料、蜡笔、彩色笔、炭笔、黏土或其他艺术材料表达出来,以达到治疗的目的。不管是什么形式,艺术疗法对心理障碍有一定的治疗效果。



艺术疗法对遭受了事故的儿童也特别有效。下面我们再来看一个例子,该例子是覃唐 2005 年在《中国新时代》刊物第 8 期发表的文章“艺术疗法拯救海啸孤儿”中叙述的关于艺术疗法治疗海啸孤儿的情况。

怎样救助在印度洋海啸中幸存下来的孤儿,让他们走出恐惧阴影呢?他认为绘画、拼贴、捏塑等艺术活动能发挥出意想不到的作用。具体情形是:

在美国佛罗里达州的坦帕市,一帮儿童正在画画。其中一个儿童画的是狂怒的海水卷走了房屋、树木以及伸出手做最后挣扎的人们。另一个儿童的画更加阴暗:排山倒海而来的浑浊海浪以及被海水吞没的受害者令人难以忘怀的面部表情。

这么小的儿童却画出如此阴暗的画面,这的确令人心痛。不过,在 42 岁的詹妮弗·巴格莉看来,对于那些在去年年底的印度洋大海啸中目睹家人和邻居被海浪卷走的儿童来说,这却有助于拨开他们心灵的阴霾。

有研究表明,如果儿童的焦虑得不到治疗,他们正在发育的大脑就可能受到永久性损伤。造成此类损伤的原因很复杂,不过据詹妮弗·巴格莉说,治疗方法却没那么复杂。她指出,只要让这些儿童去玩,并学会一些新方法来表达他们的恐惧就能达到目的。更重要的一种形式是艺术。为此,詹妮弗·巴格莉等治疗师不仅让儿童们画画,而且还专门编了一种木偶剧,讲的是一群不幸的动物们的故事。并通过这些艺术的形式,让许多将海啸的发生怪罪于他们自己的儿童能够从阴影中走出来,从而达到治疗的效果。

总之,大量的实践案例已经证实,艺术疗法有其独特的治疗效果,艺术疗法对心理障碍具有重要的治疗意义与治疗作用。