

Art Therapy
Travel Notes

美术治疗 实践笔记

用一场心灵旅行与自我相遇

(韩)任胤善 著 金熙雯 译



机械工业出版社
China Machine Press

Art Therapy
Travel Notes

美术治疗 实践笔记

用一场心灵旅行与自我相遇

(韩)任胤善 著 金熙雯 译



机械工业出版社
China Machine Press

本书是一本美术治疗入门级读物,对美术治疗的特征进行了详细的介绍,并以大量的图画和事例来进行说明,以帮助对美术治疗感兴趣的您更好地了解这一学科的理论知识与实践操作。书中对想成为美术治疗师的人和希望接受美术治疗的人通常会产生各种疑惑和误解用问答(Q&A)的方式进行了解答,使您能方便、高效地了解美术治疗的全貌!

Art therapy travel notes

Copyright © by IM yoon sun (任胤善) 2012

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2014 by CHINA MACHINE PRESS

Simple Chinese language edition arranged with SUNG AN DANG PUBLISHING CO. through Eric Yang Agency Inc.

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版,未经出版者书面允许,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字:01—2013—6380号。

图书在版编目(CIP)数据

美术治疗实践笔记 / (韩)任胤善著;金熙雯译.

—北京:机械工业出版社,2014.9

书名原文:Art therapy travel notes

ISBN 978-7-111-47897-3

I. ①美… II. ①任…②金… III. ①美术-应用-
精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第206987号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:张馨月 於薇

版式设计:张文贵

责任印制:李洋

责任校对:赵蕊

三河市宏达印刷有限公司印刷

2014年10月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·17.75印张·1插页·232千字

标准书号:ISBN 978-7-111-47897-3

定价:48.00元



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

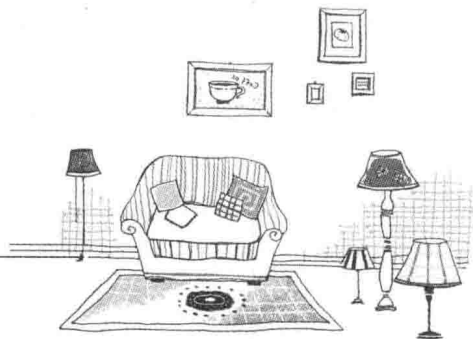
销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

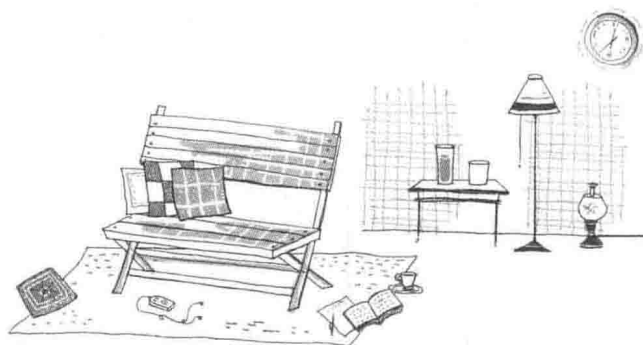


生活中，在我们感觉痛苦、疲惫的时候，通常会选择出门旅行、放松身心、为自己充电。

每个人都会有需要暂时离开自己生活和工作的地方的时候。忙碌、奔波、一成不变的生活让人们感觉身心疲惫，令人们忘记和失去了很多珍贵的东西，而与旅行地的人们和自然的交流却能让人们重新找回这些珍贵的感受。

通过旅行，人们能重新找回自己的活力并感知自己的存在。旅行是能为我们提供生活的能量、能够最直接地让我们全身心地感受到自己的存在的一种活动。将经常旅行、去过很多地方的人和从来没有机会脱离自己固定的生活模式的人进行比较，可以看到他们之间有许多不同，其中最大的不同就是他们在行动和思考幅度上的差异。经常旅行的人和不能经常旅行的人相比，前者的视野和思考的幅度更宽广。他们心胸开阔，能从多角度看待事物和思考事情。这是因为，通过旅行，人们能够结识和自己不同的人，接触到新的、多种多样的文化和生活方式，从而增广见闻、丰富阅历、提高生活质量，让自己拥有比从前更加开阔的心胸、变得更加积极和勇敢。因此，在发达国家，人们的教育理念是，父母为了培养孩子更加强大的内心，总是尽量为孩子创造去各地旅行的机会。

本书把美术治疗比喻为我们出发去旅行、经历喜怒哀乐和与自我相遇的过程，并以此来介绍美术治疗。



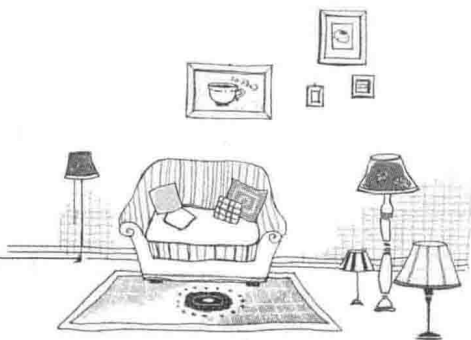
事实上，看美术治疗的整个过程，能看出它和我们在旅行中感受、思考和体验的过程极为相似。在旅行中，梦想和现实共存，能有机会全身心地去感受过去的记忆和未来的希望。美术治疗也是与梦想和现实有关的，在治疗活动过程中，帮我们整理过去的记忆、培养对未来的积极肯定的态度，让我们发现真实的自己，在这一点上，两者是一致的。

另外，旅行和美术治疗虽然能引导人们暂时从现实中脱离出来，但最终的目标是让人们重新回归现实生活，也就是说，在有意无意之中，让人们从自己所处的现实生活中暂时脱离，确定自己的存在，得到自省的机会。

因为两者必然的相似性，旅行成为美术治疗的象征，为了更加通俗易懂地说明美术治疗，我们编写了本书。

到目前为止，美术治疗领域尚属不为大众所熟知的、陌生的学科。因此，多少会让人感觉有些复杂生涩、难以接近，但事实上，美术治疗是与人们联系最紧密的，是与人们的生活息息相关的学科。美术治疗并非是研究学科，也不是以理论为中心的学科，而是以经验为中心的学科，是生活的一部分。

通常来说，从来不接触或者不了解美术治疗的人会对它心怀疑虑。也许是因为“治疗”这个术语，很多人都会认为美术治疗是需要专门知识的、复杂且深奥的学科。我也是如此，在最初听到“美术治疗”这个术语



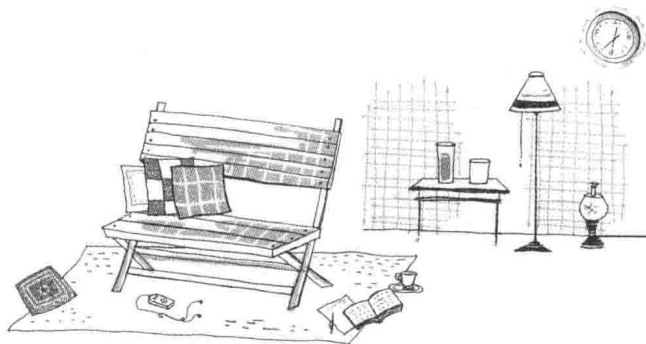
的时候，对其有所误解，心想：“是用图画来治疗？是传授用图画来治疗精神疾病的知识吗？”在想象中，根据不同的疾病，要专门熟悉相应的图画，而真的接触了才知道，美术在治疗过程中只不过是起到了媒介的作用。正如在旅行的时候要准备各种装备一样，在做美术治疗的过程中，也要使用各种美术用具。

我在 14 年前开始接触美术治疗的时候，并没有太多想法，只是因为兴趣、爱好就开始了。上课时，感觉它和一般的课的氛围迥然不同，和上美术课时一样，很舒服、很自由。和我们头脑中根深蒂固的枯燥、无趣的学习方式不同，美术治疗课程新鲜有趣，第一次感觉学习摆脱了过去的固定模式。随着时间的流逝，通过美术治疗，我重新审视和整理了过去生活中的错误，拥有了一段宝贵的记忆。

如果美术治疗是研究他人的、学习以理论为中心的知识的学科，如果它是一般的生硬、刻板的学科，那么我可能在开始接触它的时候就马上放弃了。平时，开始做一件事情，常常不能坚持到最后，但美术治疗却让我知道自己也能自始至终地做一件事，所以这是一门值得感恩的学科，它也成为开始新的人生的契机。

因此，我想说，美术治疗和一般的学科不同，它能给人带来改变自我的巨大力量；它有着独特的魅力，是一门人性的学科。

通过美术治疗，我迎来了意义深远的人生的转折点，真诚地希望能有



更多的人通过美术治疗和我一样得到转变的契机。

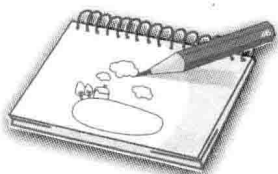
我也真心希望大家，包括独自经历内心痛苦的人们、养育子女的父母、经历矛盾的夫妻、为学生传道授业的教师，都来体验一下美术治疗。

最后，我想对让我感受到人生的宝贵、让我接触到美术治疗的恩师金京子教授表达始终都怀有的感恩之心，并且，我发自内心地向教授和许多亲友承诺：今后我会更加努力。

另外，也要对一年来帮助整理《美术治疗实践笔记》的亲爱学生们——朴润美、金京儿、李胜熙、李俊英、赵家英说一声：“辛苦了”！

任胤善

目录



前言

Trip A. 夯实美术治疗旅行的基础知识

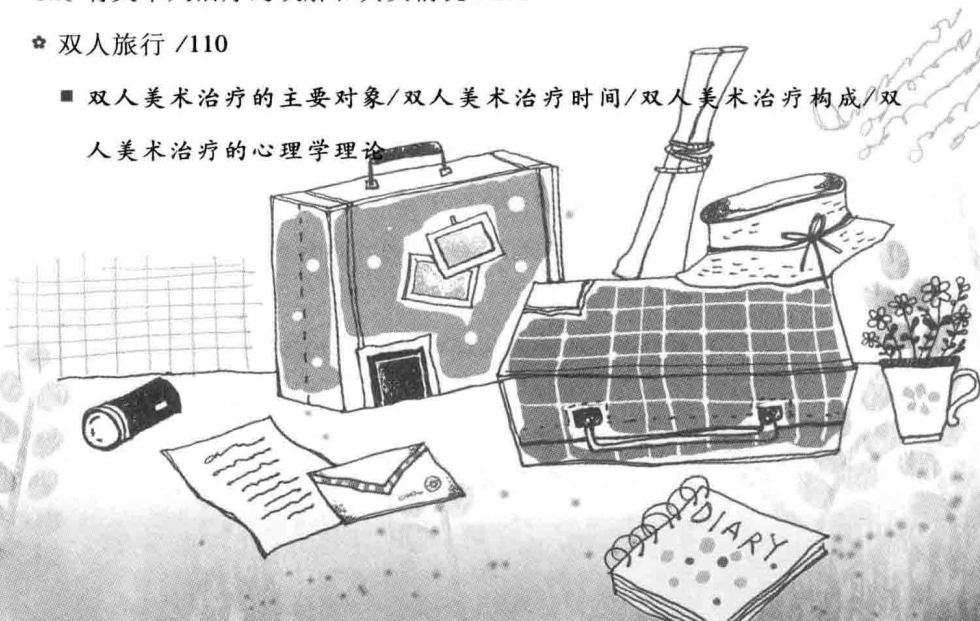
- ☆ 探索旅行地：何为美术治疗旅行？ /002
- ☆ 美术治疗 = 美术 + 治疗 /006
 - 美术/治疗
- ☆ 美术治疗的发展史 /009
- ☆ 美术治疗的历史进程 /011
- ☆ 美术治疗的基本活动过程 /012
 - 形象化过程/象征化过程/对话过程和解释过程/相识过程和形成关系的过程
- ☆ 美术治疗师是什么人？ /017
 - 具备道德性/保持健康的身心/保持努力产生共鸣的姿态和包容力/保持一贯性和安定性/拥有客观的洞察力/克服对失败的惧怕/培养创意性和独创性/努力探求和积累知识
- ☆ 美术治疗旅行时需要考虑的事项 /026
 - 物理环境/心理环境（治疗师的作用和参与）/美术治疗时间/美术治疗的构成
- ☆ 关于对美术治疗的误解和真实情况 /029

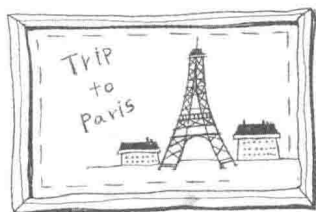
Trip B. 为美术治疗旅行准备材料

- ☆ 美术治疗旅行准备物品的概念和作用 /038
- ☆ 准备物品时的注意事项 /040
- ☆ 美术治疗的器具和特性 /044
 - 水彩画颜料/丙烯酰胺颜料/砂布和砂纸/粘土/签字笔/蜡粉笔/粉蜡笔/小石子/沙子/彩色铅笔/蜡烛/墨汁/花图/彩纸
- ☆ 感觉 /075
 - 触觉/味觉/嗅觉

Trip C. 美术治疗旅行出发

- ☆ 单人旅行 /084
 - 个人美术治疗的主要对象/个人美术治疗时间/个人美术治疗构成/个人美术治疗的心理学理论
- ☆ 工作狂 K 的墨汁旅行 /092
- ☆ 忧郁症患者 P 的曼陀罗旅行 /096
- ☆ 社交恐惧症患者 L 的沙子旅行 /100
- ☆ 有关个人治疗的误解和真实情况 /106
- ☆ 双人旅行 /110
 - 双人美术治疗的主要对象/双人美术治疗时间/双人美术治疗构成/双人美术治疗的心理学理论





- ✧ 处于离婚危机的夫妻的无人岛旅行 /117
- ✧ 价值观存在矛盾的父子的印象派拼贴画旅行 /125
- ✧ 姐妹无言的毛线旅行 /131
- 👤 有关双人治疗的误解和真实情况 /136
- ✧ 全家人的美术治疗旅行 /140
 - 家庭美术治疗的主要对象/家庭美术治疗时间/家庭美术治疗构成/家庭美术治疗的心理学理论
- ✧ 患有忧郁症和身体无力的 M 的家庭粘土旅行 /149
- ✧ 酒精中毒患者 H 的家庭鱼缸旅行 /155
- 👤 有关全家人治疗旅行的误解和真实情况 /162
- ✧ 多人团体旅行 /166
 - 集体美术治疗的主要对象/集体美术治疗时间/集体美术治疗构成/集体美术治疗的心理学理论
- ✧ 大学生们的纸粘土旅行 /172
- ✧ 3 字头职场女性的花图印象派拼贴画旅行 /176
- ✧ 青少年违法者的故事会旅行 /183
- 👤 有关集体治疗的误解和真实情况 /189

Trip D. 美术治疗的系列旅行

☆ 特别系列旅行：生活压力大的人们的特别旅行 /194

- 工作压力旅行/学业压力旅行/不同阶段学业压力的原因/外伤后的压力旅行

☆ 异彩纷呈的系列旅行：用五感来体验的旅行 /219

- 视觉/听觉/味觉/嗅觉/触觉
- ☆ 听觉美术治疗旅行：忧郁症患者 S 的音乐涂鸦旅行故事 /234
- ☆ 味觉美术治疗旅行：更年期主妇的味觉旅行故事 /239
- ☆ 嗅觉美术治疗旅行：酒精中毒患者 L 的嗅觉旅行故事 /243
- ☆ 触觉美术治疗旅行：饱受压力困扰的 L 的触觉旅行故事 /248

Trip 附录 美术治疗师的治疗方法

☆ 美术治疗师对于不同对象的治疗方法 /254

- 障碍儿童/智障/学习障碍/自闭障碍/儿童注意缺陷多动障碍 (ADHD) /痉挛障碍/排泄障碍/分离焦虑障碍/反应性依恋障碍/儿童虐待/精神障碍/青少年忧郁症/电脑成瘾/脑源性麻痹和身体障碍/躁郁症/精神分裂/阿尔茨海默病

☆ 针对不同年龄的治疗对象的美术治疗方法 /269

- 儿童/青少年/成人/老人



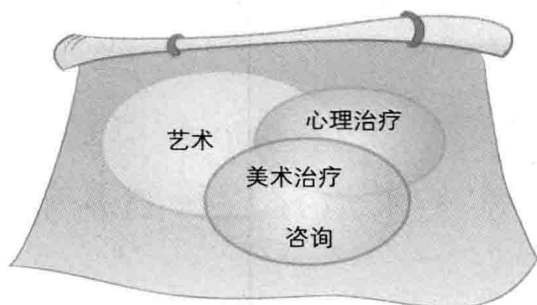
Trip A

夯实美术治疗旅行的基础知识

——美术治疗实践笔记——



探索旅行地：何为美术治疗旅行？



在开始崭新、神奇的美术治疗旅行之前，先来简单地了解一下美术治疗所属的“艺术”范畴。

过去，一提到“艺术”，大多数人就会想到“美好”“愉悦”“神奇”“漂亮”这些表示赞叹的词汇，并认为艺术是美学的表现领域。

进入现代社会后，艺术从侧重美学领域，逐渐扩展到了能在精神、心理治疗方面产生影响力的领域。

为什么艺术会属于心理治疗的一个领域呢？

理由有许多，其中重要的核心是人类的生活和艺术的创造性行为有着不可分割的密切联系。

有这样一种说法，艺术是由许许多多的平凡人成就的。过去，非同于一般人、有独特的个性、具备特别才能的人才被认定为是艺术家；现在，无论男女老少，无需外在语言，只要是能用内在语言作为艺术并充分表达的人，都可以被认为是艺术家。这是因为艺术行为并非是依据习得的技巧

来表现的特殊行为，而是指艺术要通过承载和传达内在语言来表达自我的真实行为。也就是说，创造艺术就是用自己的声音歌唱。

所有的创造性艺术行为都是随着人类身体和心理的发展而变化的，也是祖先留传下来的有关文明和历史的重要资料，发挥着巨大的作用。因此，无论是过去还是现在，艺术行为都与我们的生活有着不可分割的联系。



Tip

阿尔塔米拉山洞壁画和拉斯科山洞壁画

阿尔塔米拉山洞壁画



祈求狩猎成功的、含有符咒含意的绘画



西班牙北部桑塔泰罗
(公元前1500年前)

阿尔塔米拉山洞壁画是人类最早的绘画之一。通过该绘画，我们不仅能了解当时的艺术活动，还能了解当时的狩猎方法、武器和信仰等。

拉斯科山洞壁画



(年份不详)



法国蒙蒂尼亚克村(公元前17000年)

拉斯科壁画制作完成于旧石器时代后期，被发现于法国蒙蒂尼亚克村。和阿尔塔米拉壁画一样，是坎塔布里亚美术史上最著名的旧石器时代绘画。

生活中，我们把感受到的喜怒哀乐通过跳舞、歌唱、绘画等形式全身心地、自然地表现出来。也就是说，人类以多种多样的、创造性的艺术表现形式把人类的生活本身原原本本地表现出来，这种非言语的表现形式又会成为一些人的语言。

当然，我们有语言这种基本的表达手段。言语表达是我们生活必需的一个部分，是在多种治疗中使用的基本的表达工具。然而，只用语言来表达复杂而微妙的感情，就显得太有限了。我们内心世界汹涌的愤怒、如水的悲伤、难以掩饰的兴奋和无法克制的感情，用有限的语言能够整理和表达出来吗？语言表达能力不足的人能把自己的感情充分地表达出来且不使他人产生误会吗？我们所具备的看不到的第六感能用语言来很好地表现出来吗？用语言来恰如其分地表达我们内心世界深奥又复杂的部分，总觉得有些不足、有些不尽如人意。超越语言所具有的局限性、起到弥补语言的不足的作用的正是艺术活动。因此，艺术作为心理治疗中非常必需的部分，其作用便突显了出来。以艺术为媒介的治疗，能够确实引导访谈者表达更丰富的情感和涵义，因此才在通过有局限性的语言进行心理治疗的基础上，使用了多种多样的艺术方法。

艺术是我们内心世界的非言语的表达，是我们生活本身的语言。另外，艺术能超越语言的局限性，对将内心不确实的东西确实化、对不充分的东西代理补偿、矫正不正确的固有观念、审美洞察力以及通过身体的体验实现自我等诸多方面都有极大的影响。

美术治疗在艺术治疗中占据着重要的位置，也是心理治疗的一部分。心理治疗属于精神治疗领域，目的在于治疗精神疾患、解决心理适应问题。心理治疗应用专门的心理学技巧，以与人类的无意识的部分相关联的问题为焦点，需要长时间的知识储备和丰富的经验积累。

美术治疗是应用心理学技巧的精神治疗，它通过艺术、心理、美术、游戏等，起到让治疗师和访谈者通过语言进行交流的联结环节的作用。

咨询对美术治疗的实施也很重要。咨询通过明晰的语言、对表达的解读和专门的治疗方法，力求带来认知、情绪和行动上的变化，是帮助访谈者解决问题和自我成长、引导他们的过程。咨询是目标性很强的活动，需要帮助的人和接受过专门训练的人面对面交流，是旨在解决生活中的问题和促进人类的思考、行为和感情等各方面的成长的一个学习过程。

治疗师在和访谈者进行交流的时候，如果想只通过单纯的对话来理解访谈者的感情状况和内心世界并化解问题，必然会常常遇到困难。在这个咨询过程中，帮助双方自然地跨越障碍的方法就是美术治疗。美术治疗过程起到的是联结环节的作用，治疗师推荐多种多样的美术活动（绘画、雕塑、设计、书法等美术的各个领域），通过美术治疗，不只是使用能理解访谈者内心世界的资料，还要让访谈者审视自己的内心世界，让他们认识和感知到一个不同的自己。

那么，现在就来正式探索我们的“旅行目的地”——何为美术治疗吧。

美术治疗是通过视觉媒体让访谈者感觉到自己感情中复杂而模糊的部分（压抑、丧失、歪曲的部分），通过美术的特性（象征性）帮助人们感受并把握自身、认知和解决问题并使其产生变化，从而起到向导的作用。美术治疗是大众化的心理治疗方法，无论男女老少都可以成为治疗对象，特别是通过美术这种艺术形式能表现出用语言很难表达的自己的内心世界，对于不善于用语言表达自己的想法的人、消极内向的人、有语言障碍的人以及语言发展不足的儿童，更加简便易用。

进行美术治疗时，治疗师要起到向导的作用，要营造一种访谈者能通过活动感受到感情的净化氛围，引导访谈者通过作品了解自己的内心、感觉到自身的问题。除此之外，在美术治疗中，美术活动本身就能让访谈者内心平静下来、心理变得健康。另外，对于探究很难把握的访谈者内心深处的无意识的世界，美术治疗也是一种非常有效的心理治疗技巧。因此，美术治疗是解决多种多样的心理问题的重要治疗方法。

美术治疗 = 美术 + 治疗

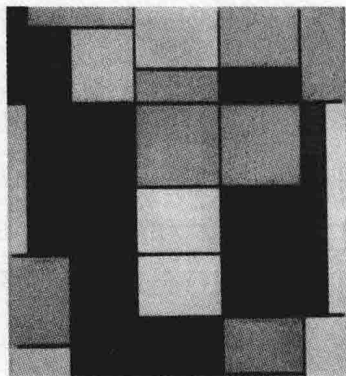
美术



《弹钢琴的少女》——雷诺阿



《音乐》——马蒂斯



蒙德里安



《自画像》——梵·高