

抽象绘画的情感投射和心理治愈

赵蕾

河北师范大学美术与设计学院

摘要：绘画艺术是人类表达情感的重要方式，在当代艺术中，抽象绘画占据着重要的地位。从传统的具象绘画到后来的抽象性绘画，抽象绘画经过了一个不断变化和发展的过程。抽象绘画不仅具有一定的艺术价值，同时还能表达艺术家内心所想和情感。抽象绘画具有高度的抽象性、直观性、自由性以及模糊性，能对人们的内心世界进行充分表达和抒发。在艺术创作中，艺术家可以利用抽象绘画对他人进行心理治愈，缓解其精神压力。本文主要分析了抽象绘画在心理学治愈上的应用及当前成效、突发公共卫生事件后人们容易产生的心理问题及其成因、抽象绘画提供的心理影射和治愈的更多可能性等问题。

关键词：抽象绘画；情感投射；心理治愈

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.08.178

随着社会的发展，人类的生活水平和经济水平都有了很大的提升，人们不再满足于物质生活。在物质生活得到满足后，人们对精神文化需求的渴望变得越来越强烈。对于艺术创作来说，人类的精神世界也是一个非常重要的存在。在艺术创作中，艺术家通过绘画来表达自己的内心真实情感，以此来获得满足感和幸福感。在现代社会中，人们承受着巨大的压力，需要通过艺术创作来缓解自己的精神压力。抽象绘画是一种在艺术创作中常用的表达方式，其可以通过对绘画作品进行简化和提炼来表达内心情感。抽象绘画能够使人们感受到自由、无拘无束、没有任何约束感。抽象绘画在表达情感时具有非常强的灵活性，可以将人的思想和情绪充分抒发出来，给人们带来一种情感上的愉悦和满足感。

在现代社会中，人们由于精神压力过大而产生了严重的心理问题，精神疾病不断增加，严重影响了人们正常生活和工作。因此，为了缓解人们自身精神压力，需要采用各种方式来进行心理治疗和心理疗愈。通过对抽象绘画进行情感投射和心理疗愈能有效缓解人们的精神压力，使人们能够积极面对生活中遇到的困难和挑战。

一、抽象绘画在心理学治愈上的应用及当前成效

抽象绘画是一种很特别的艺术，其所涉及的内容十分广泛，不仅可以用来表达人的情感，还能用来表达人的内心世界。笔者从心理学治愈角度出发，对抽象绘画在心理学治愈上的应用及当前成效进行分析，通过对抽象绘画在心理学治愈上的应用和当前成效进行研究，可以发现抽象绘画在心理学治愈上有重要作用，能够给人们带来很大帮助。

（一）应用方式

根据抽象绘画在心理学治愈上的应用方式，可以将其分为以下几种。一是在心理咨询中，运用抽象绘画技术能够有效提高咨询效率，帮助人们更好地理解自身的

内心世界，从而有效解决心理问题。二是在心理治疗中，运用抽象绘画技术能够提升治疗效果。从应用方式来看，第一种应用方式在心理咨询中作用最为明显。因为这种应用方式可以帮助来访者更好地理解自身的内心世界，从而有效解决来访者内心存在的问题。第二种应用方式在心理治疗中的作用也十分明显。从实际情况来看，大多数人在使用抽象绘画技术进行治疗时都是使用第一种应用方式。这是因为第一种应用方式能够给人带来很大帮助。其次，第二种应用方式也可以给来访者带来很大帮助，因为这两种应用方式都能够对来访者起到很好的改善作用。

（二）当前成效

1. 对内心世界进行有效表达。心理治疗主要是通过对人的内心世界进行分析，并通过绘画等手段，对人的内心世界进行表达，进而达到心理治疗效果。运用抽象绘画治疗能够起到很好的效果，其能够有效对人的内心世界进行表达，帮助患者更好地认识自己和了解自己。

2. 促进患者心理健康。通过对患者进行心理疏导，使其在绘画过程中放松自己，对自己的内心世界有一个更好的了解，从而使其的心理状态得到改善。

3. 提高绘画技术。在心理治疗中应用抽象绘画进行治疗，可以提高其绘画水平，有利于在绘画过程中释放自己内心的负面情绪。通过对抽象绘画的学习和练习可以提高患者的绘画能力。在一定程度上来说，绘画能力提升就能更好地认识到自己内心世界中的不足之处。

4. 提升社会工作效率。在社会工作中应用抽象绘画进行治疗，可以帮助患者缓解心理压力和负面情绪，能够让其更好地投入到工作中去，进而提升工作效率。通过对患者进行心理疏导，可以使其在今后的工作中能够更好地发挥出自己的能力，为社会作出贡献。

二、抽象绘画与情感投射、心理治愈的关系

（一）抽象绘画与情感投射

艺术家的创作是有目的性的，比如在创作过程中，画家会根据自己的理解来决定他要表达的内容。但这并不是说，艺术家的创作完全没有情感因素。事实上，艺术家在进行绘画创作时，他的情感会影响他所表达的内容。此外，从情感投射的角度来看，抽象绘画中有一种独特而强烈的情感投射效应。艺术家在进行抽象绘画时所展现出来的情感具有强烈而直接的指向性。艺术家在创作过程中对自己内心世界和外部世界所产生反应时所展现出来的情感体验是真实和强烈的，这对个体来说是非常有益和有效的。此外，从创作过程来看，艺术家在进行抽象绘画时会把自己内心深处对客观世界和自身内心世界所产生反映当作主题来进行创作。

（二）抽象绘画与心理治愈

绘画疗法是一种有效的心理治疗方法，它在治疗过程中可以更好地理解病人的内心世界。因此，在绘画疗法中，尤其是在当代社会，绘画疗法的作用越来越突出。从心理治疗的角度来看，艺术是一个非常重要的领域。通过艺术创作，可以反映病人内心深处的情感世界和自我意识。艺术家可以通过艺术创作来表达他们内心深处对世界和社会的认识与理解，从而达到治疗疾病和心理健康的目的。通过绘画疗法，艺术家可以更好地表达自己的内心世界和自我意识。这不仅可以达到心理治疗的目的，还可以达到心理健康的目的。

三、突发公共卫生事件后人们容易产生的心理问题及其成因

突发公共卫生事件后人们容易产生的心理问题，包括：焦虑、抑郁、恐惧、强迫等症状，分析了产生这些问题的原因主要有：突发公共卫生事件的性质、过程和结果；个人性格特点；应对方式和心理承受力；社会支持系统；认知与行为习惯等。

（一）突发公共卫生事件的性质、过程和结果

突发公共卫生事件是指突然发生，造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件。它是一种涉及多种因素，存在不确定性，且结果具有不确定性的社会危机状态。这种危机状态具有突发性、复杂性和严重性，因而常常造成民众心理上的恐慌，行为上的失控。突发公共卫生事件虽然有它的特殊性和不可预见性，但对人民生命安全的威胁是可以通过预防控制措施加以控制的。

（二）个人性格特点

1. 易激惹和冲动：遇到突发事件时，人的情绪往往处于极度兴奋状态，易激惹、易怒、情绪不稳定，失去

理智，做出极端行为。

2. 焦虑和恐惧：当人们受到威胁时，往往会产生恐惧和焦虑的情绪反应。而长期处于焦虑状态，可能会导致身体器官的功能紊乱，尤其是在应激反应强烈时可能导致猝死。

3. 抑郁和悲观：长期处于抑郁状态容易使人悲观绝望，认为自己能力不足，无法应对突发事件的后果。

（三）应对方式和心理承受力

当一个人在面对突发公共卫生事件时，如果不能很好地适应和处理，就会出现心理问题。个体的心理承受力有差异，表现在应对方式和心理承受力上也有差异。从应对方式来看，有的人更倾向于选择积极的应对方式，有的人更倾向于采取消极的应对方式。从心理承受力来看，有的人觉得自己的心理承受力很强，所以在面对突发公共卫生事件时能够更好地适应和处理；而有的人觉得自己的心理承受力很弱，所以在面对突发公共卫生事件时就会感到十分焦虑和紧张。对于个体而言，如何合理地应对突发公共卫生事件，既不会过度紧张导致不知所措，又能比较积极地适应和处理才是关键。

（四）认知与行为习惯

当人们对事件的了解不够深入时，容易产生心理偏差。当人们对事件缺乏足够了解，无法对事件的影响做出准确判断时，就容易产生不正确的认知与行为，导致出现认知偏差或行为偏差。这种情况下，如果再遇到突发公共卫生事件，就更容易引起人们的心理问题。

1. 信息过载：由于人们接收信息的渠道过多、信息过杂、信息量大等因素，当人们面对大量不确定因素时，往往会造成心理负荷过重而产生焦虑、抑郁等心理问题。

2. 信息过滤：如果人们长期接触到负面信息和负面情绪，会使人对事件的判断偏离客观实际，对自己的认知产生偏差或偏差过大。

四、抽象绘画提供的心理影射和治愈的可能性

（一）抽象绘画本身的情感表达方式

在当代艺术中，抽象绘画是最常见的形式之一，抽象绘画不仅具有视觉上的美感，同时还具有丰富的内涵。在抽象绘画中，艺术家运用色彩、线条、形状等进行创作，充分表达了其内心的情感。抽象绘画的形式有很多，如具象绘画、超现实主义、表现主义以及抽象主义等。其中具象绘画主要以写实为主，超现实主义是超现实派中的一种形式，表现主义是在抽象绘画基础上发展而来的。抽象画在内容和形式上与传统绘画不同，不受传统绘画中固定的艺术规律约束，因此具有较高的艺术价值。在表达方式上，抽象画是以非具象性为

主，将主观感受转化为客观形式。例如，法国艺术家克劳德·莫奈创作的《睡莲》就是典型的抽象画。在克劳德·莫奈创作《睡莲》时，其作品表达了对生命的思考和对美好事物的追求。这一系列作品是艺术家内心情感与精神世界最好的诠释。

（二）抽象绘画在艺术家内心世界的投射

抽象绘画不仅能够给人们带来视觉上的享受，同时还能够对艺术家内心世界进行反映。抽象绘画的表达方式是对客观世界的抽象概括，这种表达方式可以将内心深处的情绪进行充分发泄。从抽象绘画的表现形式来看，其是一种超现实的艺术形式，其创作过程中通过视觉表达，在艺术家心理世界中提供了丰富的想象空间。抽象绘画能给艺术家带来强烈的心理感受，其对内心世界和精神世界的反映更加真实和全面。因此，在当代艺术中，抽象绘画已经成为艺术家表达自我情感和内心世界的重要方式。在抽象绘画中，艺术家能够将自己内心深处的情感通过具象绘画进行充分展现。在艺术家内心深处，其与自然万物之间有着紧密联系。对于大自然来说，很多事物都有自身独特的审美价值和意义。艺术家可以利用抽象绘画来展现自然万物给自己带来的美感，从而丰富自己对自然万物的认知。从现实生活中来看，抽象绘画是艺术家内心世界与现实世界进行联系和沟通的重要桥梁。抽象绘画既能满足人们审美需求，同时也能够表达情感需求。

（三）抽象绘画能够治愈人们的心理压力

人们在绘画创作中，能够将自己的内心世界充分展现出来，在绘画作品中，人们可以通过线条、色彩和形状来表达内心情感和内心世界。绘画作品能将自己的内心世界展现出来，能消除人们心中的消极情绪。绘画作品能提供给人们心理疗愈的机会，因为人们在绘画创作中，可以充分展现出自己的内心世界，可以让自己得到放松，消除内心的压力。抽象绘画对人们来说是一种新的体验，人们在使用抽象绘画创作时，能够发挥想象和创意能力，从而使作品具有一定的艺术价值。在抽象绘画中，人们可以自由地使用各种颜色、线条、形状来表达自己内心情感和压力。在创作过程中，人们会不断地对作品进行调整和完善。抽象绘画不仅能为艺术家提供心灵疗愈的机会，还能让人们通过抽象绘画抒发内心情感和缓解心理压力，从而达到治愈心理压力的目的。

（四）抽象绘画对心灵的净化作用

抽象绘画在表达创作者内心想法的同时，也能对观众进行一定的心理疏导。观众可以根据自身的情绪以及心理需求，选择合适的抽象绘画作品进行观看，从而对

自身的情感世界进行一定程度上的清理。抽象绘画作品是一件艺术作品，这种艺术作品不仅能给观众带来美的享受，还能对观众的心灵进行一定程度上的净化。因为抽象绘画是通过艺术家独特的艺术审美和艺术创造，将不同题材、不同色彩、不同纹理等元素进行融合，从而产生新的视觉感受。这样就能在一定程度上将人们内心不能够表达出来的情感得到释放和宣泄，从而缓解人们内心的精神压力。总之，抽象绘画具有一定的心理疗愈作用。艺术家可以利用抽象绘画对自身情绪进行清理和释放，从而缓解自身精神压力。与此同时，通过抽象绘画可以进行一定程度上的心灵净化，为观众提供新的视觉感受。

五、结语

抽象绘画具有抽象性、直观性、自由性以及模糊性的特点，能充分表达创作者的内心情感。抽象绘画中的色彩、线条和造型都具有很强的心理暗示，在创作时，创作者可以通过对颜色和造型等进行充分表达，进而对心理状态进行适当映射，以达到缓解内心压力和释放情绪的目的。本文主要从抽象绘画的情感投射以及抽象绘画的心理治愈等方面进行分析和研究，以为抽象绘画艺术创作提供参考和借鉴。在未来艺术创作中，艺术家可以利用抽象绘画进行心理治愈，使自身和对他人产生更加积极的心理影响。

参考文献

- [1] 香荏聪. 抽象艺术新视角: 抽象艺术的心理疗愈功能探究[D]. 中央美术学院, 2021.
- [2] 王雪妍. 抽象绘画的艺术表现形式[D]. 天津美术学院, 2020.
- [3] 张锐, 侯昀. 抽象主义绘画的探析[J]. 今古文创, 2022, No. 129 (33): 77-79.
- [4] 黄莎莉. 试谈“治愈”在现代绘画中的形式表现[D]. 中央美术学院, 2019.
- [5] 张言. 抽象绘画艺术设计研究[J]. 鞋类工艺与设计, 2022, 2 (02): 111-113.
- [6] 谢雨桐. 论抽象绘画存在的意义[J]. 北方文学, 2017 (06): 84.
- [7] 郑雪霞. 抽象绘画作品的人文特征与艺术鉴赏[J]. 名作欣赏, 2022, No. 766 (26): 167-169.
- [8] 肖煜. 疏离感—当代具象绘画的主题[D]. 湖北美术学院, 2019.

本文为河北师范大学 2022 年度人文社会科学校内科研项目“抽象绘画的情感投射和新冠病毒后人们的心理治愈(课题编号: S22Y007)”的研究成果。