

自我生命藝術的創造--藝術治療

劉娟娟
南港社區大學推薦

巴黎第八大學造型藝術系博士先修班畢業/現任中國技術學院通識課程東西藝術比較、藝術與人生，及室內設計系色彩學等課程講師。專長為東西方藝術史、色彩學、藝術治療。

一、課程設計

(一)課程目的：

1. 抒發壓力

時代科技進步，不斷的改變人們生活形式，身為現代人汲汲追求許多事物，進而累積之生活壓力，卻難覓抒解管道，藉著藝術治療課程中的創作過程，抒發人存在的潛意識之情感。

2. 自我認識、自我成長

增加對內心深處自我情感認識，尋求答案，專注學習，可以超越自我對世事原有的解讀能力，它可以幫助我們深入表面下的真相，發掘我們從來不知道自己能夠領悟的真理。

3. 培養EQ智慧

國內長期以來的教育著重於IQ的智慧，而忽略了EQ的智慧，現代人的思考又非常倚賴電腦的運作方式，電腦教育可說是IQ智慧的延伸，然而EQ的直覺性智能是無可限量，提高EQ的智慧，除了可以掌握自己的情感和理解他人的感覺，亦能在任何情況下皆能保持樂觀態度。

4. 建立終身學習精神

作品內容表達，可以反映出個人的生活經驗，人格特質和未來發展。由學員主動追求自我認識和自我成長，往後藉由其他精神活動繼續不斷探索，來滿足心靈的需求。

5. 生活藝術化的創造

透過課程的引導，可以培養敏銳的直覺情感，也提高對周遭人事物的洞察，並直接經歷到生命能量的改變，創造的潛能得以釋放，以發揮藝術家創造的精神，開創自我的人生藝術作品，即使生活中充滿著艱辛和困難，都可以開放心胸，以平和又堅定的態度面對各種挑戰。

(二)課程設計理念：

1. 人類文化長久以來，都以語言和圖像表達人們的思想和情感，整個思維的運作，都靠著人的左右兩個大腦半球間之聯繫和協調。

左腦支配人體右側的活動，它的思考方式屬於：

知性、記憶力、有次序、邏輯分析、語言、集中思考。

右腦支配人體右側的活動，它的思考方式屬於：

感性、創造力、隨機應變、情感直覺、藝術、擴散思考。

所以要提高生活智慧，就要使左右腦均衡的發展，而能協調的工作。

2. 課程設計是由兩種不同思考方式進行

(1) 多元媒體的作品欣賞和情境引導 一

藉由故事繪本、藝術作品、戲劇影片、音樂等，不同方式創作的作品中，練習左腦思維方式欣賞。選擇西方藝術發展的過程，將之帶入現實生活主題的探討。我們可以從原始藝術看到人們的原創力，經過人類文化不斷進化，藝術價值觀也不斷改變，當今藝術並非是高不可攀的專利品，藝術可以融入生活，每個人都有創作的機會和創作的過程。其演變與發展的過程如下：

原始藝術（藝術和人生）→ 古埃及藝術（探討生命觀）→ 希臘藝術（認識人性之本質）→ 文藝復興藝術（人生理想目標的實現）→ 法國印象派藝術（認識色彩生活能量）→ 現代抽象藝術（如何協調理性和感性的生活面貌）→ 當今藝術呈現多元化（生活藝術化的創造）

(2) 學員透過作品做思想情感的表達

在每個主題情境的引導下，學員能夠透過作品抒發內在情感，做不斷地探索，練習右腦思維方式。創作過程所重視的是個人的內在經驗，而非作品最後完美的呈現，使潛意識的內容自然的浮現於作品中。

3. 人的生命由體（生存）魂（思想情感）靈（心靈）三大部分所組成，彼此互相影響而缺一不可。人的身體，除了延續生存，我們除了注意身體健康外，也要有豐富的生活，來創造生命積極的價值。現代人的心靈，缺乏靜謐安祥的感覺，亦即思想、情感無法得到真正的表達，反藉由沉溺於不正當活動中不斷麻醉自己，因此，人的心靈始終停留在感官及淺碟式的表層，甚至掉入悲觀負面的泥淖中而不可自拔，影響所及，身體的免疫機能也會跟著降低，所以，唯有引導人進入樂觀正面的情境，方能創造人生永恆的價值。整個課程的設計，先使學員達到生理和心理的淨化，再勇於自我人生的開創，也能關愛他人，擴及到自然和社會環境中。

(三) 課程內容：

週次	單元名稱	內容摘要
第1週	藝術治療的認識	身心靈養身的意義，經由藝術治療，直接經歷到生命的能量改變，創造的潛能得以釋放。
第2週	藝術和人生	人生就是包含了人類生存和生活的一切創造的活動，每個人都是藝術家，創造自己人生的藝術作品。
第3週	運用直覺力量	直覺的語言是隱喻、印象、能量、直覺有效的運用可以應付生活壓力 * 透過「物品盒」的遊戲，學員練習直覺運用。
第4週	古埃及藝術	埃及人隨著大自然之「律」生活，壽重人的身體和生命的復活。

第5週	生命的價值觀	藉由「美夢成真」之生命教育影片之啓示，激發學員互相討論，學習生命成長和生命創造。
第6週	希臘藝術	希臘作品中充滿人類性情的自然流露和追求人類形象美。
第7週	人性本質的認識	從人的七情六慾本質中，如何學習情緒的釋放和人際的溝通。
第8週	文藝復興藝術	把中世紀充滿陰鬱沉悶的封建社會，注入人生理想蓬勃的朝氣和新生的力量。
第9週	交叉教學暨公民課程週 當日課程特別安排列入出席記錄，其他講座可自由選讀	
第10週	人生理想目標的實現	藉由黏土動畫「老大與木匠」的啓示討論人生理想追求的過程。 *學員透過故事繪本引導畫出自己的夢想。
第11週	法國印象派藝術	藝術家在大自然和生活中，學習到多采多姿的色彩，來充實人生。
第12週	認識色彩生活能量	應用五彩繽紛的色彩，改善各種生活環境，調適心情，美化環境。 *應用色彩卡片組合，認識自己個性，嗜好。
第13週	現代抽象藝術	直接表現情緒和感覺的抽象藝術爲了傳達更強烈的情感，脫離傳統美學束縛。
第14週	超現實藝術	從夢境中探索自我潛識和內心需求來面對現實生活問題。
第15週	理性和感性情感的平衡	*繪畫之即興式表達和色紙剪貼組合，以不同方式創造，來培養應對生活中變化的能力。
第16週	生活藝術化的創造	藉由英國打擊音樂團體「stomp」的信手拈來式的生活性實踐者，探討如何將藝術創作的精神，融入周遭的生活中。
第17週	生命能量的延續	藉由「艾密莉的異想世界」影片探討自我人生開創，和用愛延伸到我們的親人、朋友、社區。
第18週	教學成果暨社區行動週 當日課程特別安排列入出席記錄，其他講座可自由選讀	

二、教學方法

(一) 課程進行方式

(1) 基本治療觀念的建立

藝術治療（又稱爲藝術心理治療）在歐美的應用已非常普遍，然而在國內尚處於萌芽階段，事實上，藝術治療不僅應用於兒童心理的輔導，對於肢體上或學習上有障礙的學童亦有莫大的助益，至於對成年人的精神病患者的幫助，也有極大的成效。更進而言之，藝術治療的發展方向，不再僅限於特殊病患，它更可以協助一般人在日常生活中快樂的成長，以及尋得精神的慰藉與紓解。

(2) 基本創造觀念的建立

在一般美術教育的過程中，我們會最在乎作品的美感與完成度的問題，然而卻忽略了人類創作的原動力，那就是簡單的塗鴉，不受美學觀念的束縛及影響，能回歸到學習情感的釋放，進而使用多種媒材創作，尋求不同的感受和探索。

(3) 老師與學員間的互動

在二至三週基本課程的介紹後，目的在於建立與學員的良好溝通，並引領學員的思想情感回歸到單純，再依

據往後每個不同主題做開放式討論，進而學員可藉由不同媒材創作。

(二) 教材與教案

(1) 故事繪本欣賞

故事繪本的遴選，著眼於去「尋找不斷的驚奇」。我們知道，在成人的世界中，隨著歲月的成長，人們的新鮮感及與生具有的直覺反應，卻日益弱化或消失，倘若無一顆驚奇的心，則也不會有渴望學習的動力。透過重新發掘童稚的赤子之心，便是試圖以驚奇去解放生命中的毫不世故，達到一種純淨的情感。

(2) 遊戲活動

透過遊戲活動，激發注意力，培養應對能力，能夠將遊戲心情帶入工作和生活的人，在工作中將有更多發揮的空間，另外，在生活中則能培養更豐富的心靈和更充實的人生。

(3) 藝術作品的賞析

是以年代演變，有次序地介紹每個時代藝術作品的意義和人生啓示，學習藝術家沈浸在取之不盡的心靈能源裏，但是課程所重視的並非如藝術家繪畫般的技巧，而是如何將創造精神應用在生活中。其實，每個人都是藝術家，並可創造出自己人生藝術的作品與天地。

(4) 戲劇、影片的賞析

戲劇是結合了視覺、文學、音樂，以及表演藝術的綜合表現，好的戲劇中的片段，都可以成爲我們探觸另一個世界的起點，但有時在其手法上又留下豐富的詮釋及聯想的空間，賦予每個人特殊經驗的呼應或特別的意義，亦可能深深叩觸著許多人的心靈深處或情感，因而促使我們的改變，更進而之重組現有的生活認知並產生新的意義。

(三) 教學技巧

(1) 建立身歷其境的環境

在不同主題媒介的引導下，吸引學員的注意力，一步步深入內心去探索潛意識的情感，也可能藉著主題探討來激發我們的新感覺、新想法，以及新的處事態度，來重整原有的心靈經驗。另外，讓「感同身受」能成爲一種新環境的探索，所以如何使學員的作品能互相欣賞與分享，讓自己「將心比心」去體會他人的世界，學習與別人的互動。

(2) 培養敏銳的直覺能力

直覺並非一種超自然的通靈神力（第六感），而是一種不假借理性的內在智慧。其實，每個人心中都有一種安靜的細小聲音，時而通告我們之所需要及渴望，它以一種象徵系統爲我們思考、發言，也可以啓動我們的性靈，並引領我們如何主宰生活，且活出健康的態度。

(3) 學習尊重不同的觀點

每位學員都有不同的思想及氣質，作品表現方式也有諸多面貌，每個人都可以做選擇性的隱私權，當在分享的過程中，大家都應細心去聆聽及體會，不互相批評和比較，所以課堂中氣氛的帶動與營造是課程中重要的一環，並且引導學員在同一主題下做更深入的發現自我與探討。

三、班級經營

(一) 班級經營理念

一個班級成員的聚合，應視同一個大家庭的組合，這也是建立彼此關懷，深入情誼與人的內心之基礎。對學員的工作和生活習慣、嗜好等背景會先做過調查，而在課程的進行中，每一個人的個性、思想、情感表達方式皆不一樣，亦必須有所了解。對於個性較閉塞或自我防禦心較強，或不敢勇於發言、表達者，要給與更多的機會和鼓勵，也藉助個性較活潑的學員來帶動上課氣氛。

(二) 班級經營之作法

課堂中設計的主題，大家均共同參與討論和表達，有些個別疑難和隱私問題，應利用課外時間討論，讓老師能更深入了解，也可以從學員的作品表現中，做出適當的引導。

四、課程成果：

(一) 基本資料

目前為 20 位學員，學員分佈各階層領域工作，其中有 3 位家庭主婦。性別為 2 位男士 18 位女士。

(二) 課程衍生之成果

培養學員在生活中敏銳感覺去留意自己或是周遭的人事物之寶貴經驗，用個人感興趣的方式來重新塑造內心經驗。目前我們發現，在不同生活環境和不同個性的學員，已能彼此做不同經驗分享，在課程主題中，亦可以尋求自己要面對的問題和解決方式，相信持之以恆，在往後的生活，更能夠繼續不斷探索和創造，在人生旅途中，掌握拿捏之間，能夠發現不斷的生命能源，有如藝術家永遠保持熱情，勇往直前創造的精神。

(三) 教學經驗分析

學員主動和被動的學習意願，會影響在課程中吸收能力，所以對於每個學員的學習狀況要能充分了解，因此，課程中也特別重視彼此間的互動與溝通情形。在成長歲月中慢慢地把我們對人事物的感受逐漸轉化為實現，尤其人們長期在工商經濟社會下的激烈競爭下，處處受事物之左右，人們逐漸散失了「自我情感」的真實面貌，所以先打破學員內心世界的堅固防線則是首要的課題。