

藝術治療自我工作手冊

洪素珍

國立台北教育大學



創造力:關於歷程的繪畫運作

- 了解創作過程
 - 1.準備階段(收集材料與想法)
 - 2.孕育階段(在歷程裡能夠吸收)
 - 3.啟發階段(體驗突破與達成)
 - 4.確認階段(增加最後的接觸或產生改變)

創造力:關於歷程的繪畫運作

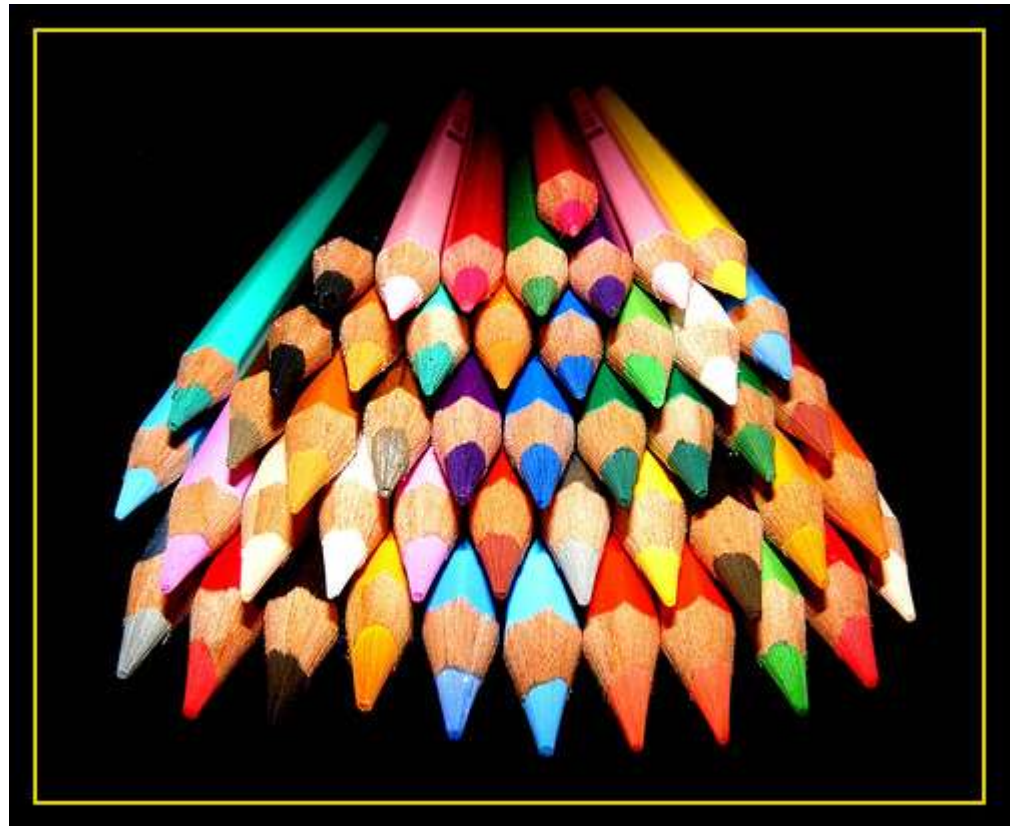
- 藝術創造中增進創造力
 1. 隨興的態度
 2. 不會害怕或是在乎他人的想法
 3. 放棄自我批評
 4. 接納沒有對或錯的答案
 5. 發展意圖和熱情



創造力:關於歷程的繪畫運作

- 放鬆和創造力 - 順應心流

- 1.挑戰自我
- 2.維持專注
- 3.給自己時間
- 4.允許自己著迷



建立:環境與媒材的運用

- **基本藝術用品**

能在手邊擁有本章所描述的藝術創作媒材，對於本書描述的活動是很有幫助的。然而，如果想要收集基本用品清單，書中活動所需的媒材如下所示：

1. **白色圖畫紙**-素描本或單張紙(18*24吋是不錯的尺寸，因為可以切割成更小的尺寸)。
2. **鉛筆和橡皮擦**
3. **麥克筆**-細的和粗的筆尖，至少要有基本色:紅、橙、黃、綠、藍、紫、棕和黑色。
4. **油蠟筆**-一盒至少有12色(24色更好)。

建立:環境與媒材的運用

- 基本藝術用品(續上頁)
 5. **粉蠟筆**-一盒至少12色(24色更好)。
 6. **剪刀**
 7. **白膠或膠水**
 8. **一卷護線**
 9. **一箱分類的拼貼媒材**-雜誌、圖片、彩色紙、小塊布料、線、紗、隨手拾來的材料、小的發光裝飾品、圖形金屬片和串珠。
 10. **廣告顏料或壓克力顏料**-基本色:紅、橙、黃、綠、藍、紫、棕、白和黑色。

建立:環境與媒材的運用

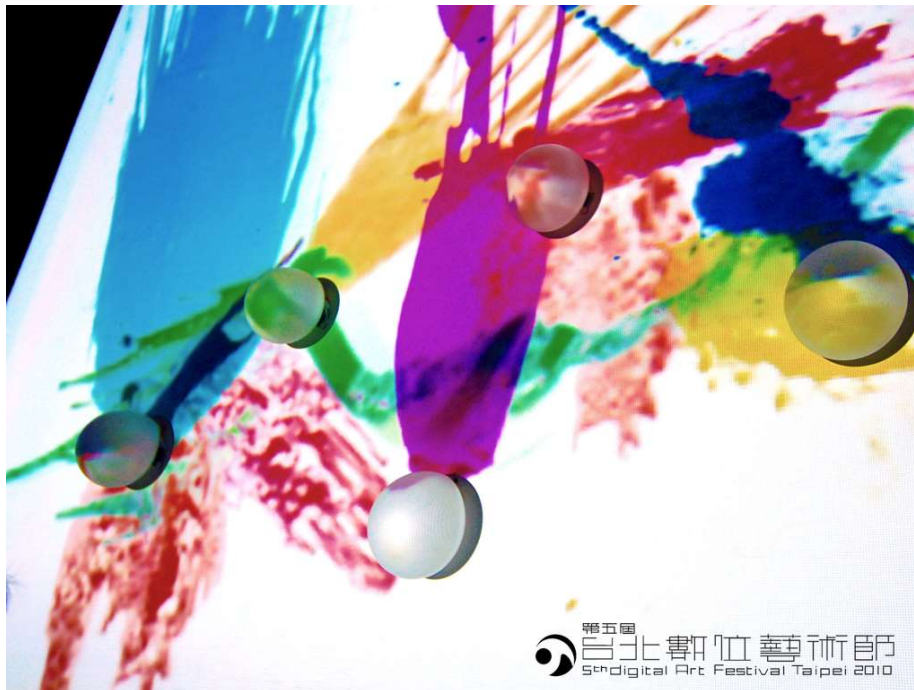
- 基本藝術用品(續上頁)
 11. **水彩紙**-素描本或單張紙(18*24吋是不錯的尺寸,因為可以切割成更小的尺寸)。
 12. **調色盤**(可以在上面調色用)-鬆餅罐、鋁盤、乳瑪琳蓋子或是塑膠盤。
 13. **大桶子或罐子**(裝水用)。
 14. **畫筆**-綜合:1吋平頭、0.5吋平頭、1吋圓頭;水彩:七號或八號圓頭畫筆。
 15. **自動硬化的黏土**-各種顏色。
 16. **素描冊**(視覺日誌用)-9*12吋紙張。
 17. **筆記本**(記下圖像的回應)。

建立:環境與媒材的運用

- 再利用的媒材

購物袋、廣告信函、口香糖、包裝紙、鋁箔紙、茶包封套、線和目錄

- 黏土



常見的顏色聯想

- **紅色**: 誕生、血、火、情緒、溫暖、愛、熱情、傷口、生氣、加熱、生活
- **橘色**: 火、收獲、溫暖、能量、不幸、疏遠、自信、力量
- **黃色**: 太陽、光線、溫暖、智慧、直覺、希望、期待、精力、富有、剛毅
- **綠色**: 地球、肥沃、植物、自然、成長、周而復始、忌妒、過度護衛的、創造力
- **藍色**: 天空、水、海洋、天堂、心靈、放鬆、淨化、孕育、沉靜、忠誠

常見的顏色聯想(續上頁)

- **紫色**:皇族、心靈、財富、權力、死亡、復活、想像、注意、興奮、妄想、迫害
- **黑色**:黑暗、空虛、神秘、開始、發源地、潛意識、死亡、憂鬱
- **棕色**:肥沃、土壤、背傷、根源、糞便、灰塵、無價值的、新契機
- **白色**:光線、純潔、單純、月亮、心靈、創造、永恆、朦朧的、滋養的、復活、清澈、失落、合成、開明

使用圖像去創造情緒的安全感

- 自我安慰的圖像

媒材:至少十張8.5*11吋白紙, 或者是其他差不多大小的各式顏色的紙張(你會將這些紙張訂成冊)、雜誌、彩色紙、拼貼媒材、剪刀和膠水

- 1.列一張對你來說是愉快的感覺經驗清單。思考下列的事情:環境或大自然、聲音或音樂、味道或氣味、觸覺或質感, 或者是讓你覺得快樂、滿足或平靜的特定經驗或事件。

- 2.瀏覽雜誌以及其他拼貼媒材, 嘗試在你所列出的感覺清單中, 找出可代表減輕或愉快感受的圖像例子。

使用圖像去創造情緒的安全感

- 自我安慰的圖像(續上頁)
 3. 將他們黏在紙張上以創造這些圖像的頁面。你可以有組織的安排或者依照形式進行分類(例如:戶外、質感或動物)。
 4. 整理這些頁面(將他們打洞裝訂好或拿到當地的影印店裝訂)，並完成這本書的個人封面。
 5. 在你完成這個方案之後，迅速記下你為這本書選擇媒材時的想法和感受。你最喜歡哪一個感覺圖像，為什麼？
 6. 瀏覽這本書並選擇一個特別讓你感覺愉快或者安慰的圖像或頁面，花一分鐘時間專注在其上，並進入到這個圖像的知覺向度裡。當你看到這張圖畫時，你感覺到甚麼？

使用圖像去創造情緒的安全感

- 創造安全空間

這是治療常常用來幫助處在悲痛裡的人們直接的方式。這個想法首先要去創造安全的圖像來幫助紓解緊張，接著要去發現可以引發個人安全感的心靈圖像。

媒材:18*24吋的白色圖畫紙，油蠟筆或彩色鉛筆

- 1.使用第四章所描述的放鬆方式做為開始，當你覺得放鬆的時候思考在你人生中，無論是真實或想像中，所有令你覺得安全的地方。
- 2.將你覺得屬於安全空間的所有特質列出來(例如:舒服的東西，如抱枕或家具;熟悉的東西;令人享受的環境)。

使用圖像去創造情緒的安全感

- 創造安全空間(續上頁)

3.使用藝術媒材去畫出覺得安全的地方;可以創作簡單的圖表或表達裝飾用的圖示。增添可提升空間安全感或讓它變得夠舒服的特色。

4.看著圖像，然後描述你所要納入的任何一個特質或特色的意義或目的。想像自己站在這個安全的空間裡。在你的左邊或右邊，在你的前面或後面以及上面或下面，你看見些甚麼？

5.看著你的圖像，然後想想你覺得怎麼樣的安全環境，對你會是最有幫助的，記下這些想法。

6.在腦海裡發展一個安全空間的圖像，然後在接下來幾天，練習將它視覺化，想像你造訪這個空間時，感覺如何？

和藝術作品工作:有意義的繪畫

- 談話治療
- 治療同盟
- 自由聯想和詮釋

Naumburg強調透過藝術表現釋放潛意識媒材，藝術具有投射的特質，治療師的工作就是幫助人們可以自發性的為自己的圖像內容賦予意義。

治療師使用移情去理解個人信念和行為，特別是未解決的衝突或者感受。治療師會鼓勵一個人透過各種技巧，包括自由聯想和詮釋，去探索以及修通移情。

在心理分析取向的藝術治療裡，治療師嘗試透過澄清，探問或者面質，去幫助個人理解情緒問題，內在衝突或負向行為，治療師幫助一個人去連結圖像與期待，感受或者生活中的行為，重要目的是去協助一個人在隱藏的意義中獲得頓悟，並理解行為與情緒的關係。

和藝術作品工作:有意義的繪畫(續上頁)

- 積極想像

Jung同樣也指出積極想像猶如「在夢之前做夢」，這是一種在夢境或者其他圖像以及感受出現時，很自由的去聯想原始圖像的意義。

透過積極想像，在創作或者彩繪時的聯想，是自發性且無標準的，反映出生活經驗與期待、環境影響和普同的象徵。透過積極想像探索圖像，會發現個人的、文化的以及普遍的聯想。

在積極想像的歷程裡，治療師和個體一起深入力解集體潛意識的內容。假面人格(persona)、阿尼瑪(anima)與阿瑪尼斯(animus)，以及陰影(shadow)。

積極想像目標在於透過隱喻幫助自我探索，發展出自發性，個人的敘說來產生理解、覺察以及成長。

和藝術作品工作:有意義的繪畫(續上頁)

- 完型技巧

我是許多紅色圈圈，我覺得擁擠的、快樂的、熱情以及好玩的，將藝術作品擬人化，且使用它們去描述個人的經驗和期待，強調的是你個人的理解與此時此刻去定義，並從圖象中發展和表達屬於你個人的意義。



後會有期

聯繫電話：

27321104#55031

**Email:suchenhung@tea.
ntue.edu.tw**

