

# 老年大学书画艺术疗愈价值的探究及其应用

韩 梅, 徐菊红

武汉工程大学 湖北武汉

**【摘要】**在全球老龄化加剧的背景下,老年人的身心健康问题成为社会关注的焦点。本研究立足老年大学教育领域,系统挖掘传统书画艺术的疗愈价值,构建“艺术技法-心理疗愈-社会参与”三位一体的课程应用模式。通过文献研究、案例分析与跨学科理论整合,揭示书画艺术在情绪疏导、认知激活、自我整合及社会连接等方面的独特作用机制,并结合《十四五老年教育发展规划》提出具有实操性的课程设计方案。研究表明,书画艺术疗愈课程不仅是传统文化传承的创新路径,更是应对银龄心理危机的有效策略,为积极老龄化实践提供了新的视角与方法。

**【关键词】**艺术疗愈;心理疗愈;积极老龄化;书画课程设计;传统文化传承

**【收稿日期】**2025 年 7 月 13 日 **【出刊日期】**2025 年 8 月 14 日 **【DOI】**10.12208/j.ssr.20250299

## Exploration and application of the healing value of calligraphy and painting art in universities for the elderly

Mei Han, Juhong Xu

Wuhan Institute of Technology, Wuhan, Hubei

**【Abstract】**In the context of global aging, the physical and mental health of the elderly has become the focus of social attention. Based on the field of university education for the elderly, this study systematically excavates the healing value of traditional calligraphy and painting art, and constructs a three-in-one curriculum application model of "art techniques, psychological healing, and social participation". Through literature research, case analysis and interdisciplinary theoretical integration, this paper reveals the unique mechanism of calligraphy and painting art in emotional counseling, cognitive activation, self-integration and social connection, and proposes a practical curriculum design scheme in combination with the "14th Five-Year Plan for the Development of Education for the Elderly". The research shows that the calligraphy and painting art healing course is not only an innovative path for the inheritance of traditional culture, but also an effective strategy to deal with the psychological crisis of silver age, providing a new perspective and method for the practice of active aging.

**【Keywords】**Art healing; Psychological healing; Active aging; Calligraphy and painting curriculum design; Traditional culture inheritance

### 1 引言

#### 1.1 研究背景与问题提出

据统计,截至 2024 年底,我国 60 岁以上老年人数达到约 2.9 亿,所占比例为总人数的将近 20%,可见老龄化程度愈加严重。根据《中国老年人心理健康白皮书》,有大约 35%的老人感受到一定水平的孤独感,有 18%的老人面临认知障碍的风险<sup>[1]</sup>,可见目前我国传统养老方式不能满足老年人多方面的精神需要。老年大学是开展文化养老的主要场所,目前大多数老年大

学的书画课程教学工作主要是针对书法和国画基础技法的练习和临摹,缺乏对于“以艺疗心”教育内涵的发掘和实践,如何利用传统书画的文化内涵为引导,再运用心理学的理论对老人们的身心加以合理的调适,创设独具中国特色的老年艺术教育体系,是目前老年书画教育的首要任务。

#### 1.2 研究意义

理论层面:突破以往传统艺术教育研究局限,构建“艺术治疗学-老年心理学-文化社会学”三位一体跨

作者简介:韩梅,武汉工程大学艺术学院副教授,主要从事艺术基础学科教学及中国画研究;徐菊红,武汉工程大学艺术学院副教授,主要从事动画专业课教学。

学科综合分析模型,丰富完善“积极老龄化”理论的实践面向;实践层面上,在既有方案的基础上,进一步完善老年大学书画课程方案,编写出老年大学书画课改革实施的具体方案,推动《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》的落实,真正实现“文化养老”,提高老人的生命质量。

## 2 艺术疗愈视域下的书画艺术特质解析

### 2.1 艺术疗愈的核心内涵与发展脉络

艺术疗愈起源于20世纪四十年代美国,其发展经历了弗洛伊德的精神分析理论、荣格的分析心理学、以及二十世纪七十年代的表达性艺术治疗理论之后,形成了“通过艺术创作实现心理转化”的范式,国际艺术治疗联合会(International Association of Arts Therapy)定义其为:“通过艺术创作实现心理转化”,与其他西方国家强调绘画的抽象表达方式不同的是,中国书画艺术有着符合“天人合一”的哲学背景和“以形写神”的表现形式,天然具备文化亲近性与疗愈适配性。

### 2.2 传统书画艺术的三重疗愈维度

#### 2.2.1 哲学层面:建构精神超验空间

书画艺术的疗愈功效实质上是传统哲学在当今时代条件下的应用。

道家“天人合一”、“心斋坐忘”的审美境界说,希冀借助自然隐喻来疏解情绪,寻求疗愈的“释放”途径;儒家“游于艺”、“绘事后素”的人格修养论<sup>[2]</sup>,强调通过道德意象重塑意义,提供心理“建构”的框架;禅宗“明心见性”的顿悟思想,主张通过直觉体验获得心灵上的放空,提供疗愈“超脱”的维度<sup>[3]</sup>。

#### 2.2.2 心理层面:构建情绪转化机制

现代心理学之父弗洛伊德认为:人是以视觉的形式来体验梦、情感、思想的,而相对于其他视觉形式来讲,艺术创作作为视觉艺术的主要形式更能直观地让人们表达无意识的情绪和想法<sup>[4]</sup>。相关研究表明,书画创作用脑当中,大脑前额叶皮层比一般情况下活跃30%~40%,这是由于该部位掌管着人的感情调节、决策控制等。例如毛笔的弹性笔尖与宣纸的洇墨特性,形成“压力-反馈”的动态系统,握笔力度反映心理张力,墨色浓淡映射情绪强度,这种张弛有度的变化有利于调节情绪的波动。八大山人的“哭之笑之”、徐渭的“笔底明珠无处卖”的作品,都可谓典型地把创伤体验变成艺术符号的范例。苏轼的《黄州寒食诗帖》从内容和书写的轻重缓急均可看出苏轼整个生命往复曲折、最后归于平静的转变过程。近年来的研究证实,进行连续12周书画练习的老年群体的唾液中皮质醇(压

力激素)水平较以前减少了25%,证明了其情绪疏导的生理学依据。

### 2.2.3 社会层面:重建意义生成系统

从“成教化、助人伦”的社会功能(张彦远《历代名画记》)到当代社区文化实践,书画始终是社会连接的纽带。传统书画中“梅兰竹菊”、“松鹤延年”等象征意义的题材,“诗书画印”等艺术符号所彰显的艺术品格,更能激活老年人的文化认同感和集体无意识,重建代际精神纽带<sup>[5]</sup>。老年大学书画课堂也更容易形成“学习共同体”,学员通过临摹合作、作品互评、展览策划等活动,重建“生产者”身份认同和自我价值的实现。武汉工程大学老年大学调研显示,参与书画社团的老人社会支持度较普通老人高47%,孤独感降低37%,印证了艺术活动参与对老年社交网络的建构起着积极的作用。

## 3 老年大学书画艺术疗愈课程的必要性分析

### 3.1 积极老龄化理论的实践回应

世界卫生组织提倡的“积极老龄化”内涵是希望老人在身体上、心理上、社会上都有健康保障<sup>[6]</sup>,通过“技法学习—审美体验—社会输出”的书画课程可全面达到这一目的。“身体上”,练习书画能促进手脚、眼脑协调,抗衰老;“心理上”,坚持书画创作能降低老年痴呆症(《中国老年医学杂志》报道:坚持书画创作患病率减少28%)<sup>[7]</sup>;“社会上”,参与学校和社区的书画活动给予自己更多的交流展示机会。老年人拥有文化资本不仅能从物质上满足对美好生活的需求,还可以在精神上提升自身的存在感、胜任力,让自身价值得到实现,从而起到一种“心理防御”的作用。

### 3.2 老年人特殊心理需求的适配性

(1) 认知维护需求:书法临摹中对汉字结构进行分析(永字八法),能够激活人脑的语言中枢和空间认知区,有关数据显示:临摹《曹全碑》的时候,顶叶下小叶被激活的程度为32%;而毛笔的提按顿挫、水墨的浓淡干湿需要动用视觉监控和精细动作控制,如此便能够激活枕叶视觉皮层以及基底节;此外功能性磁共振成像(fMRI)数据证明,隶书练习者的海马体灰质密度比非练习组的人多出15%。也就是说,人脑变得更加活跃、更趋于年轻化了。

(2) 情感表达需求:通常人们在晚年时期,从一个角色变换到另外一个角色时常常会出现“情感失语”,而书画艺术恰巧为这种情绪沟通提供安全渠道。78岁学员李叔的《职场记忆图》用一支画笔将40年教师生涯转化为视觉叙事,还原了那段曾经闪耀却历经

沧海的人生,完成职业认同的重构;武汉工程大学老年大学 62 岁学员张老师感觉退休后的日常生活太寂寞,在前几年时间里基本宅家不出,后来在书画课堂上结识了不少朋友,频繁参加学校及社区的各种书画活动,还担任书画课的辅导老师,找到了自己存在的价值,人生又充满了意义。

(3) 存在意义探寻:通过创作生命回顾画卷,例如以山水画作比拟人生历程,用拓印老墙做“山石”,落叶拼贴为“树木”,将个人的回忆拼成一卷山水画卷,联结自己的生命故事以及社区历史,将老年人的人生回忆变成了一幅艺术作品。这样既能将老年人从“社会负担”转变为文化基因的活态传承又能以笔墨为纽带使每个老人的故事得以回声,让生命永续,并与文明一起流芳百世!

### 3.3 文化传承与文化反哺的双重使命

作为“文化中间层”的老年大学学员具备传统文化记忆和社会影响力。对内传承,通过系统地学习“六法论”、“笔墨十三科”、“线描十八法”等传统画论,不至于让技艺的传授出现断层;对外反哺,以“祖孙共绘”、“社区雅集”等形式将书画技法化作连接长辈与晚辈之间对话的桥梁。根据北京市老年书画研究会统计显示,有近 65%的老年大学学员曾参与社区文化志愿服务工作,上述张老师即是很好的文化反哺例子之一。

## 4 书画艺术疗愈课程的立体化建构策略

### 4.1 课程设计的核心理念升级

#### 4.1.1 从“技法中心”到“体验本位”的范式转换

回归传统书画艺术的本质,以“天人合一”的思想为导向,“以形写神”为追求,摒弃“像与不像”的评判标准,建立“过程性评价”多维度体系,包括生理指标、心理状态、社会联结等各方面。例如书画运笔时的呼吸节奏(如楷书练习中的“三息一停”),实现情绪平复;聚焦用墨时的情感投射(如焦墨表现焦虑、淡墨表达释然),隐喻生命无常,引导老年人接纳变化;引入“艺术疗愈日志”,记录每次创作的情绪变化曲线,形成个性化心理档案<sup>[8]</sup>。

#### 4.1.2 传统和现代的智慧融汇创新

开发“数字宣纸”交互系统,使用压力传感器实时反馈用笔力度,并据此形成不断变化的情绪图谱;利用 AR 技术呈现《千里江山图》等名作创作过程,使体验者身临其境。浙江省中国美院老年教育中心先行先试,结果显示:科技赋能课程学员的参与度提高 60%、自我表露程度提高 45%。

#### 4.1.3 有机的个体疗愈加群体赋能

设计“共生创作”环节:以小组合作的形式完成《社区记忆长卷》,每个人都根据自己家所在的街巷画出自己家所拥有的代表性事物的符号(例如老槐树、胡同门牌),最后在集体创作过程中实现了从“个人叙事-社区历史-文化认同”的三层构建,并以集体故事重建的方式打破了之前个体的孤独叙事。武汉工程大学的老年书画结课作业,学员们一起制作《校园植物花卉图谱》,送给了附属幼儿园,既可以让孩子们通过图册了解植物,也让学员们感到自己的社会价值得到了提升。

### 4.2 模块化课程体系设计(12 周进阶方案)

表 1 书画课程模块设计图

| 模块名称               | 核心目标          | 经典课例                                                       | 理论支撑           | 评估方式                              |
|--------------------|---------------|------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| 感官唤醒期<br>(1-3 周)   | 建立艺术与自我的连接    | 水墨拓印:收集落叶、树皮纹理创作抽象画呼吸书法:用朱砂笔在宣纸上书写“呼”“吸”二字,感受笔速与气息的同步      | 具身认知理论、荣格集体无意识 | 创作过程、                             |
|                    |               |                                                            |                | 录像分析、                             |
|                    |               |                                                            |                | 情绪日记、                             |
|                    |               |                                                            |                | 关键词提取                             |
| 情感转化期<br>(4-6 周)   | 实现创伤叙事与情绪升华   | 生命树绘制:用工笔技法描绘家族谱系树,枯枝处用金粉点缀书信、用行书书写“给未来自己的信”,封存于“时光锦囊”     | 叙事疗法哀伤辅导理论     | 作品隐喻符号分析                          |
|                    |               |                                                            |                | 小组分享                              |
|                    |               |                                                            |                | 深度访谈                              |
| 认知激活期<br>(7-9 周)   | 突破思维定式,强化自我认同 | 汉字解构:将“寿”“福”等字拆解为几何图形重组跨时空对话:临摹《兰亭序》后,用现代白话文书写“我的兰亭宣言”     | 格式塔心理学、积极心理学   | 韦氏成人智力量表(VCI 维度)前后测、自我效能感量表(GSES) |
| 社会整合期<br>(10-12 周) | 重建社会连接,实现价值外溢 | 社区壁画计划:与青少年共同绘制“二十四节气养生图”、文化墙公益拍卖:将学员作品义卖资助孤寡老人、举办“墨香传爱”仪式 | 社会支持理论、文化资本理论  | 社会参与频次统计、生活满意度量表(SWLS)            |

### 4.3 师资培养与支持系统构建

(1) “双师型”教师团队建设要求教师具备:

1) 艺术功底:精通书画技法(需提供代表作及参展经历);

2) 疗愈能力:取得艺术治疗师(ATC)或老年心理健康指导师证书;

3) 文化素养:熟悉《画继》《书谱》等经典画论,能阐释作品的文化隐喻。

(2) 多方协同，建立“高校-医院-社区”合作机制：

- 1) 高校提供理论支撑（如北师大老年心理实验室定期进行脑功能检测）；
- 2) 医院介入危机干预（与老年科合作开展术后患者书画疗愈项目）；
- 3) 社区搭建展示平台（将学员作品嵌入社区公共空间，如地铁站文化长廊）。

5 实证研究与效果评估

5.1 典型案例深度分析

(1) 创伤修复案例：王阿姨的金色蜕变  
72 岁的王阿姨在丈夫去世后出现抑郁症状，第 5 周书画课“雨打芭蕉”创作中，她突破传统水墨表现，用金粉覆盖被暴雨打弯的蕉叶：“以前觉得风雨是灾难，

现在明白每片受过伤的叶子都会发光。”后续她主动担任课程材料管理员，抑郁自评量表（SDS）得分从 68 分降至 45 分（临床临界值为 53 分），社交频次增加 3 倍。

(2) 认知提升案例：脑科学视角的证据

北京中医药大学实验团队对 30 名学员进行 fMRI 扫描发现，持续 8 周篆书练习后：

- 1) 前额叶背外侧皮层(DLPFC)激活强度提升 22%，该区域负责情绪调节与决策控制
- 2) 海马体与楔前叶功能连接增强 18%，与情景记忆提取能力正相关
- 3) 静息态脑网络分析显示，默认模式网络(DMN)活动减弱，提示自我参照思维减少，专注力提升

5.2 量化评估数据对比

表 2 书画疗愈课程各评估指标前后变化

| 评估指标        | 干预前均值    | 干预后均值    | 变化率    |
|-------------|----------|----------|--------|
| 生理机能        |          |          |        |
| 手部震颤频率      | 5.8+1.2  | 3.1+0.9  | ↓46%   |
| 心理情绪        |          |          |        |
| 老年抑郁量表      | 14.2+3.8 | 7.5+2.6  | ↓47.2% |
| 社会参与度与满意度表  | 25.4+4.3 | 36.5+6.5 | ↑43%   |
| 焦虑自评量表（SAS） | 52.7     | 38.4     | ↓27.1% |

注：数据来源于 2024 年武汉工程大学老年大学书画疗愈课程班，为期 14 周，每周 3 课时，↑表示提升，↓表示降低

由图表 2 可以看出，在进行了为期一学期的书画疗愈课程之后，学员们从生理机能、认知维度、心理健康及社会参与度等各方面都得以改善。

6 挑战与未来展望

6.1 现存问题

- (1) 专业人才缺口：目前全国持有艺术疗愈资质的老年书画教师大约有两千人左右，远远不能满足需求量。
- (2) 课程标准化困境：不同地区的老年大学办学条件有很大的差异，一本教科书不能覆盖所有学员的不同要求。
- (3) 文化资本转化局限：学员作品的社会认可度仍需提升，市场化与公益化的平衡机制有待完善。

6.2 发展路径

(1) 建设“老年艺术疗愈”一体化体系，高校开展“老年艺术疗愈”专业方向的教学，与中国美术家协会合作制定《老年书画疗愈课程标准》，建设国家级师资培训基地。

(2) 进一步发挥日本“书道疗法”、韩国“笔墨心灵训练”等的比较优势，提炼适合我国自身的中国文化书画疗愈特点，拥有核心自主知识产权的相关理论与体系。

(3) 探索开发“元宇宙”应用场景，通过 VR 技术使跨地域的老年学员实现同时段共同绘画创作，超越现实空间，构造成年人群精神共同体，特别适合空巢老人使用。

7 结语

当八旬老人用颤笔在宣纸上题下“老骥伏枥”，当退休教师在水墨晕染中重现三尺讲台的记忆，书画艺术便完成了从技艺传承到生命关怀的范式升级。本研究不仅揭示了“一纸水墨何以疗愈晚晴”的深层机制，更证明在老龄化社会进程中，传统文化基因与现代教育理念的创造性转化，能够为积极应对人口老龄化提供“中国方案”。未来研究可进一步拓展书画疗愈的神经机制解析，探索与园艺疗法、音乐疗法的整合应用，让古老的书画艺术在新时代绽放更璀璨的疗愈光芒。

## 参考文献

- [1] 中国老龄科学研究中心.中国老年人心理健康白皮书 (2023)[R]. 北京:社会科学文献出版社,2023.
- [2] 姜澄清.中国绘画精神体系 [M]. 贵阳:贵州大学出版社, 2013.
- [3] 李心峰.艺术治疗学导论 [M]. 北京:文化艺术出版社, 2021.
- [4] 凯西 .马奇欧迪. 以画疗心 [M].北京:北京中国人民大学出版社 2019.
- [5] 陈传席.中国绘画美学史 [M]. 北京:人民美术出版社, 2018.
- [6] WHO. Active Ageing: A Policy Framework[R]. Geneva: WHO, 2020.
- [7] 王陇德.中国老年医学发展报告 (2024)[R]. 北京:北京大学医学出版社,2024.
- [8] 何华夏.书法艺术疗愈在成人高校书法学专业教学中的探究 [J].《大众文艺》2025.

**版权声明:** ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**