

达利超现实主义绘画思维对不良情绪的疗愈作用

魏义¹, 曾博^{1*}

(¹ 广东技术师范大学 美术学院, 广东 广州 510665)

摘要: 当前青少年心理健康问题日益凸显, 传统语言式心理辅导常因青少年心理防御机制强、语言表达能力有限而效果受限。本文尝试将达利超现实主义的绘画思维引入对青少年不良情绪的心理疗愈领域, 达利作为超现实主义的核心代表人物, 以其独创的“偏执狂批判法”打破了理性逻辑的桎梏, 其双重形象、梦境视觉化等创作手法, 为不良情绪的表达提供了非言语媒介。基于绘画疗法与精神分析理论, 融合超现实主义的绘画思维, 能够通过非言语视觉表达有效缓解青少年学业焦虑、抑郁情绪及人际压力, 降低心理危机风险。通过引导青少年运用超现实主义绘画思维的自由联想与荒诞表达, 帮助其安全释放内心压抑的情绪, 同时提升情绪调节能力, 最终实现自我疗愈与人格成长。

关键词: 超现实主义绘画; 绘画疗法; 不良情绪; 心理疗愈

DOI: <https://doi.org/10.71411/yishu.2026.v1i2.1554>

Salvador Dalí's Surrealist Painting Thinking and Its Therapeutic Effect on Negative Emotions

Wei Yi¹, Zeng Bo^{1*}

(¹ Guangdong University of Technology and Education, School of Fine Arts, Guangzhou, Guangdong, 510665, China)

Abstract: Adolescent mental health issues have become increasingly prominent in recent years. Traditional verbal psychotherapy often yields limited effectiveness due to adolescents' strong psychological defense mechanisms and limited verbal expression skills. This paper attempts to introduce Salvador Dalí's surrealist painting thinking into the field of psychological healing for adolescents with negative emotions. As the core representative figure of surrealism, Dalí broke the shackles of rational logic with his original "paranoiac-critical method". His creative techniques such as double images and dream visualization provide a non-verbal medium for the expression of negative emotions. Based on painting therapy and psychoanalytic theory, integrating surrealist painting thinking can effectively alleviate adolescents' academic anxiety, depressive emotions and interpersonal stress through non-verbal visual expression, and reduce the risk of psychological crisis. By guiding adolescents to use free association and absurd expr-

基金项目: 广东省普通高校创新团队项目《文化遗产与智汇设计创新团队》(项目编号: 2024WCXTD029); 广州市哲学社科发展规划项目《以发挥广州“文教中心城市”职能为视角的基层美育教师培养路径研究》(项目编号: 2025GZGJ76)

作者简介: 魏义 (1982-), 男, 吉林四平, 博士, 研究方向: 油画、综合材料

曾博 (2000-), 男, 广东广州, 硕士, 研究方向: 美术教育、油画

通讯作者: 曾博, 通讯邮箱: 1771666072@qq.com

ession in surrealist painting thinking, we can help them safely release their repressed inner emotions, improve their emotion regulation ability, and ultimately achieve self-healing and personality development.

Keywords: Surrealist Painting; Painting Therapy; Negative Emotions; Psychological Healing

引言

萨尔瓦多·达利,这位被称为“20世纪最怪诞的天才”的艺术家,其作品以荒诞的视觉形象、扭曲的时空逻辑闻名,表面看似脱离现实的疯狂想象,实则是对人类潜意识世界的系统性探索与精准刻画。超现实主义运动所倡导的“解放潜意识、释放原生想象力”的核心理念,不仅颠覆了西方传统写实艺术的创作范式,更为当代心理治疗领域提供了重要的理论资源与实践工具。

当前,我国青少年心理健康问题呈现高发化、低龄化趋势,学业竞争、家庭期望与青春期心理冲突交织叠加,使得焦虑、抑郁、孤独等不良情绪成为影响青少年健康成长的突出问题。传统语言式心理辅导往往难以触及青少年内心深处被压抑的情绪,而绘画作为一种非言语的表达媒介,恰好能够绕过心理防御机制,直达潜意识层面。现有绘画疗愈研究多聚焦于曼陀罗、涂鸦等结构化形式,对超现实主义这种强调潜意识表达的艺术形式关注较少。本文旨在探索达利超现实主义的绘画思维与青少年心理疗愈的结合点,通过设计针对性的绘画心理疗愈活动,为青少年不良情绪的疗愈提供一种新颖、有效且易于接受的非结构化艺术治疗新方法。

1 达利超现实主义绘画思维的疗愈潜力

1.1 超现实主义的创新性绘画思维

达利的超现实主义艺术最核心的创新在于,它将艺术创作从对客观现实的模仿转向了对人类主观精神世界的探索。他笔下那些软塌塌的时钟、燃烧的长颈鹿、悬浮的石头,并非毫无意义的荒诞堆砌,而是其潜意识欲望与恐惧的视觉化呈现。这种“将梦境转化为现实”的创作方式,打破了意识与无意识、理性与非理性之间的界限,为人们提供了一种全新的认知自我与表达自我的方式。

超现实主义运动诞生于两次世界大战之间,是当时年轻一代对理性主义破产、传统价值观崩塌的回应。其代表布勒东在《超现实主义宣言》中提出,要“通过纯粹的精神自动主义,不受理性的任何控制,摆脱任何审美或道德的关注,来记录思想的真实运作”。达利则进一步发展了这一理念,创造了“偏执狂批判法”,一种将偏执狂的非理性思维与批判性理性思维相结合的创作方法,通过刻意制造混乱与矛盾,来激发潜意识中的创造力,这种方法与精神分析中的自由联想相契合,都是通过打破理性控制,让潜意识内容自然浮现,为情绪表达提供了可操作的技术框架。受梦境和无意识概念的影响,超现实主义者们将自己从对艺术过程的有意识控制中解放出来^[1]。

达利最具代表性的艺术手法之一是“双重形象”的运用。他通过巧妙的构图与光影处理,让同一幅画面在不同的观看角度下呈现出两种完全不同的形象。例如在《隐身睡女人、马、狮子》中,女人的身体同时构成了马的轮廓,而马的头部又与狮子的形象融为一体。这种视觉上的模糊性与多义性,恰好对应了人类内心世界的复杂性与矛盾性,能够引发观众强烈的情感共鸣与深度的自我反思。

在《奴隶市场与消失的伏尔泰半身像》中,达利描绘了一个贩卖奴隶的码头场景,画面上的两个拱门因为强烈的色彩对比格外显眼,拱门下有几个人在交谈,左边的拱门下是隐藏的伏尔泰胸像,是由三个站姿不同的妇人组成的,左边拱门因为色彩的明暗关系被分割得非常明显,使人一眼就发现了达利精心设计的伏尔泰胸像。这样高超细致的画作将人像叠加、虚化、放大、缩小,使画面在不同的角度有不同的画面,同时被赋予强烈的象征意义^[2]。这种独特的视觉体验,能够

打破人们固有的思维定式，激发其想象力与创造力，为心理疗愈提供了丰富的可能性。

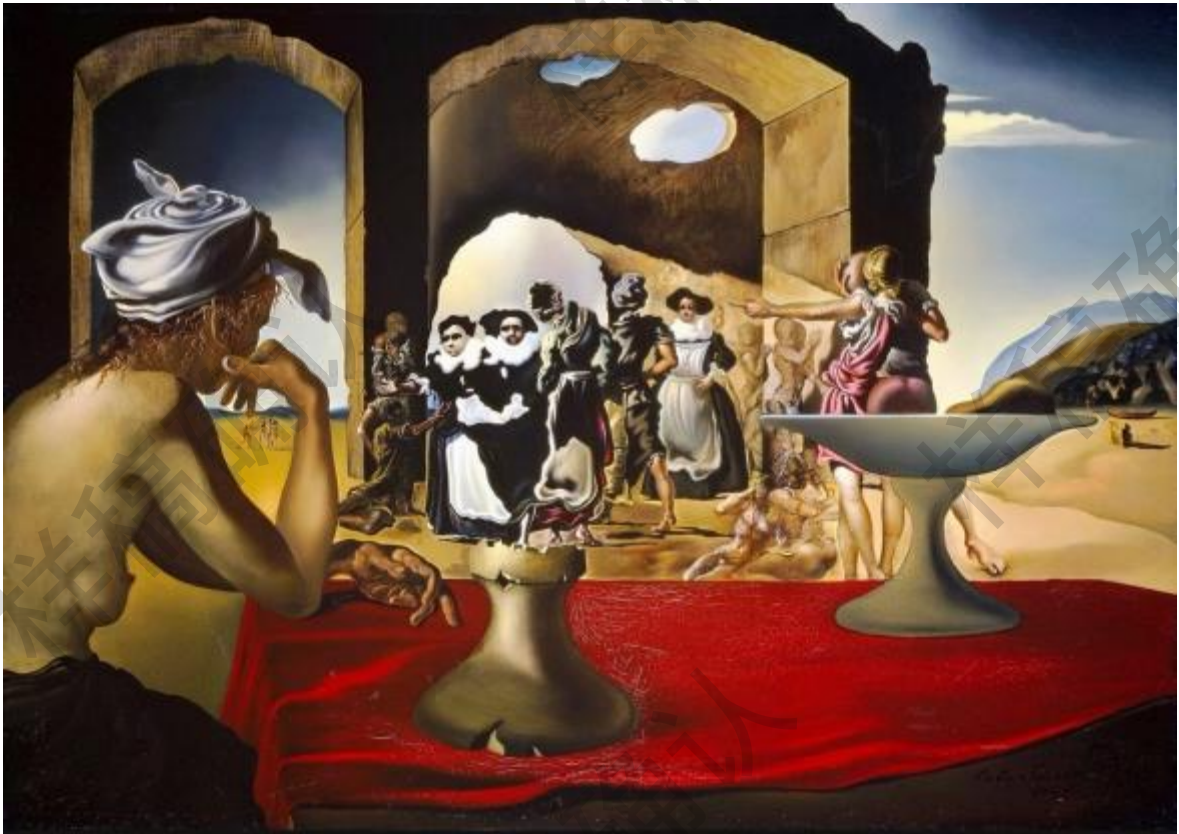


图1 萨尔瓦多·达利《奴隶市场与消失的伏尔泰半身像》帆布油画 1940年 46.5x65.5 厘米

1.2 超现实主义的心理疗愈机制

传统心理学往往将意识与无意识视为对立的两极，认为无意识中的欲望与冲动是危险的、需要被压制的。而超现实主义则认为，无意识是人类创造力的源泉，只有当意识与无意识达到和谐统一时，人才能实现真正的心理健康。达利的艺术实践恰好证明了这一点，他通过将自己潜意识中的恐惧、焦虑与欲望转化为艺术作品，不仅实现了自我疗愈，更为无数观众提供了一面审视自我内心的镜子。

达利的超现实主义绘画具有强大的情绪唤起与宣泄功能。其作品中那些夸张、扭曲、充满张力的形象，能够直接触动观众内心深处被压抑的情绪，让他们在安全的审美距离内体验和释放自己的恐惧、愤怒与悲伤。同时，达利作品中所展现的无限想象力与创造力，也能够激发青少年的内在潜能，帮助他们建立积极的自我认知与生活态度。“非理性因素在美术创作中也往往拥有着理性因素所无法代替的作用。从心理学的角度来说，某些无法解释的心理内容往往来自一个自觉意识背后的更大更完整的心理渊源，而这些心理内容往往拥有主观意识还无法形成得更为优异的分析、洞察的优势。”达利在绘画中把梦境、潜意识和美妙的梦幻作为自己创作的手法，形成超现实主义的作品。真实与梦幻、理性与非理性几乎构成了达利艺术的主要特点^[3]。

更为重要的是，达利的创作方法为心理治疗提供了一种可操作的实践模式。“偏执狂批判法”所倡导的自由联想、荒诞组合与梦境记录，与精神分析治疗中的自由联想技术、梦的解析技术有着异曲同工之妙。通过引导青少年运用这些方法进行绘画创作，可以帮助他们深入探索自己的潜意识世界，理解自己情绪产生的根源，从而实现情绪的自我调节与心理的自我成长。

样稿确认

样稿确认

样稿确认

样稿确认

样稿确认

样稿确认

样稿确认

2 达利超现实主义绘画心理疗愈特征与价值

2.1 超现实主义绘画心理疗愈的特征

绘画疗法是艺术治疗领域应用最为广泛的方法之一，其核心理论基础是弗洛伊德的心理投射理论。该理论认为，个体在进行绘画创作时，会不自觉地将自己内心深处的情感、欲望、冲突与创伤投射到作品之中。通过分析绘画作品的内容、色彩、线条与构图，治疗师通过分析这些视觉元素的象征意义，能够了解来访者的心理状态，并进行有针对性的疗愈。超现实主义画家从潜意识和想象中汲取了丰富的营养与巨大的力量，从而表达出人的内心情感^[4]。绘画艺术是人们治愈心灵提升体质的有效手段之一，英国作家阿兰·德波顿和澳大利亚作家约翰·阿姆斯特朗在《艺术的慰藉》中提及“只要对我们具有疗愈效果，就可以算是重要的艺术作品”^[5]。

达利超现实主义绘画为绘画疗法注入了新的活力与内涵。他的超现实主义绘画本质上是将其内心的潜意识通过理性的思维进行梳理和统一，将自己的情感作为灵感，将内在的怪异和荒诞的想法与外部的客观真实的世界相结合，对日常生活中熟悉的事物进行转变和改造，然后用细腻精致的现实主义写实手法对天马行空的想法加以描绘，从而使幻想呈现在画面中并具有真实性^[6]。从人类视觉机制的角度而言，人的视觉是具有筛选功能的，美术理论家鲁道夫·阿恩海姆认为视觉本身具有思维能力，大脑神经与视觉神经会自动摒弃它们不感兴趣或者不想看到的事物，这是人类自我调节的生物现象，以此减缓大脑的负荷，而人类在日常接收到的形态信息在立体空间中穿插而复杂无序，自然会寻求简化符号化的图形图像来释放视神经与大脑的压力，这属于一种生理及心理上的平衡需求^[7]。绘画艺术中对于物象立体造型的弱化使画面产生简易化的朦胧效果，使人犹在梦中。这种概括化的艺术形式不需要观者用眼睛去过多识别，简单化的外形轮廓使观者注意力集中在大的特征上，摒弃细微的结构，更能牵引出记忆与情感，使得艺术语言具有了强烈的疗愈性^[8]。达利笔下融化的时钟、燃烧的长颈鹿等经典形象，正是这种简化符号化的完美体现——它们剥离了现实物体的复杂细节，保留了最能引发情感共鸣的核心特征，能够快速激活青少年的潜意识情绪。与普通的绘画创作相比，超现实主义绘画更加强潜意识的表达与想象力的发挥，它不要求作品符合客观现实的逻辑，而是鼓励创作者打破常规，用荒诞、奇幻的方式来表达自己的内心感受。这种创作方式恰好契合了青少年想象力丰富、内心世界复杂多变的心理特点，能够有效降低他们的心理防御，让他们更加自由、真实地表达自己。

基于达利超现实主义绘画的特征，并引入达利的经典艺术元素与创作方法，设计相对应的绘画任务活动。在活动过程中，青少年不需要具备任何绘画基础，只需要跟随自己的内心感受，用画笔将脑海中出现的任何形象与画面记录下来。治疗师则通过分析作品中的超现实元素及其象征意义，帮助青少年理解自己的情绪与心理状态，并引导他们通过艺术创作来修复不良情绪带来的内心创伤。

2.2 对青少年心理疗愈的独特价值

青少年正处于自我认同形成的关键时期，他们面临着学业压力、人际关系困扰、家庭矛盾等多重挑战，很容易产生各种不良情绪。然而，由于青少年的语言表达能力尚未完全成熟，加上心理防御机制的作用，他们往往难以用清晰的语言来表达自己的内心感受。传统的语言式心理辅导常常会遇到无法用言语表达的困境，而绘画则为青少年提供了一种更加安全、更加自由的表达方式。

融合超现实主义元素的绘画思维心理疗愈活动，为青少年不良情绪的疗愈提供了一种全新的途径。在绘画创作过程中，青少年可以将自己内心的焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪，转化为各种超现实的形象与画面。例如，他们可以用融化的时钟来表现时间的紧迫感，用扭曲的树木来表现内心的痛苦，用飞翔的翅膀来表现对自由的渴望。色彩和线条能够绕过语言表达的障碍，成为情

绪的载体,让青少年潜意识中的焦虑、烦躁等不良情绪通过绘画行为外显出来^[9]。这种将抽象情绪转化为具体形象的过程,本身就是一种情绪的宣泄与释放^[10]。

同时,这种绘画活动还能够帮助青少年提升自我认知能力与情绪调节能力。通过分析自己的绘画作品,青少年可以更加清晰地了解自己的情绪状态与心理需求;通过对作品进行修改与再创作,他们可以学会用积极的方式来应对不良情绪,重建内心的平衡与和谐。此外,团体形式的绘画疗愈活动还能够为青少年提供一个相互交流、相互支持的平台,让他们在分享与倾听的过程中获得归属感与认同感。

3 当前青少年心理健康问题成因

3.1 学业压力繁重

随着教育内卷化程度的不断加剧,社会环境不断发生变化,青少年心理健康问题更加凸显,心理状况差,心理健康素养普遍较低。约 30%的中学生有抑郁或焦虑,近 50%的中学生存在强迫症状,其心理健康素养水平也较低^[11]。学生每天的平均学习时间超过 10 小时,周末与节假日也被各种补习班与兴趣班填满,几乎没有自由玩耍与休息的时间。

频繁的考试、排名与评比,更是让青少年长期处于高度紧张的状态之中。许多学校将考试成绩作为评价学生的唯一标准,成绩的好坏直接关系到学生在班级中的地位、老师的态度与家长的期望。这种单一的评价体系,使得成绩不理想的学生容易产生自卑、自责与挫败感,而成绩优秀的青少年也时刻担心自己会被别人超越,承受着巨大的心理负担。

3.2 家庭教养方式的偏差

家庭是青少年成长的第一环境,家庭教养方式对青少年的心理健康有着至关重要的影响。然而,许多家长在教育青少年的过程中存在着诸多偏差。一方面,部分家长对青少年抱有过高的期望,将自己未实现的理想强加给青少年,要求其必须考上名牌大学、出人头地。这种过高的期望则带来了巨大的心理压力,一旦达不到家长的要求,就会受到严厉的批评与指责。另一方面,一些家长过于注重学习成绩,而忽视了青少年的情感需求与心理健康。他们很少与孩子进行深入的沟通与交流,不了解孩子的内心想法与感受,也不关心孩子的兴趣爱好与个性发展。当青少年出现情绪问题时,家长往往不能及时发现并给予有效的支持与引导,导致问题不断积累,最终引发严重的心理危机。

3.3 青春期身心发展的特殊性

近些年来,生活方式和生活习惯都在改善,青少年因为生活压力和学习压力较大,成为抑郁症发病的主要群体,尤其是青春期叛逆特质会加剧情绪问题,提升青少年抑郁症状的严重程度^[12]。青少年正处于从儿童向成人过渡的青春期,这一时期他们的生理与心理都会发生巨大的变化。在生理上,他们的身体迅速发育,性机能逐渐成熟;在心理上,他们的自我意识迅速觉醒,开始追求独立与自主,渴望得到他人的尊重与认可。然而,由于青少年的心理发展尚未成熟,他们的情绪调节能力与应对挫折的能力还比较弱,很容易受到外界因素的影响而产生情绪波动。随着互联网与社交媒体的普及,青少年的生活方式与价值观念也发生了深刻的变化。他们每天花费大量的时间在网络上,通过社交媒体与他人交流互动。然而,网络世界的虚拟性与复杂性,也给青少年带来了诸多新的挑战。网络暴力、信息过载、社交焦虑等问题,都严重影响着青少年的心理健康。目前大多数学校虽对学生开展心理健康和精神疾病的健康宣教,但青少年的学习零散浅显,不能掌握精神疾病风险、病因或求助行为的知识^[13]。

4 超现实主义绘画对青少年不良情绪的疗愈作用

4.1 安全释放不良情绪

语言表达往往需要经过理性的过滤与加工,而许多不良情绪恰恰存在于理性难以触及的潜意识层面。对于青少年来说,当他们感到焦虑、抑郁或愤怒时,常常会说“我不知道自己怎么了”、“我就是心情不好”,无法准确地描述自己的情绪状态。而超现实主义绘画则为他们提供了一种绕过理性、直接表达潜意识情绪的途径。

达利式的绘画创作不要求作品具有逻辑性与合理性,它鼓励青少年打破所有的规则与限制,用任何他们想要的方式来表达自己的感受。他们可以用黑色的漩涡来表现内心的绝望,用燃烧的红色火焰来表现愤怒,用漂浮的云朵来表现孤独。以红色火焰为例,红色具有强烈的色彩表现效果,能够使人们感觉到生命力以及激情,在利用红色开展绘画疗愈的过程中,治疗人员通常引导接受治疗人员使用红色表达自己的激烈情绪,例如愤怒以及焦虑等,促进接受治疗人员在情绪上的更好宣泄^[14]。在绘画的过程中,这些被压抑的不良情绪会通过画笔流淌到纸上,得到安全的释放与宣泄。更为重要的是,超现实主义绘画还能够帮助青少年将不良情绪转化为创造性的能量。当青少年看到自己内心的痛苦与挣扎转化为一幅幅独特的艺术作品时,他们会产生一种强烈的成就感与掌控感。这种感觉能够帮助他们从被动的情绪受害者转变为主动的情绪管理者,学会用积极的方式来应对生活中的困难与挑战。例如,一名长期遭受校园欺凌的初中生,通过画一个身披铠甲、手持利剑的超级英雄,不仅宣泄了自己内心的愤怒与恐惧,还从中获得了面对欺凌的勇气与力量。又如,一名面临中考的初三学生,通过画出一个无数齿轮交替缠绕、周围的物品正在融化的画面,表达了被时间和学业压力吞噬的焦躁感受,在绘画过程中释放了积压已久的焦虑情绪。

4.2 提升情绪调节能力

超现实主义绘画不仅能够帮助青少年宣泄情绪,还能够提升他们的情绪觉察能力与调节能力。在绘画创作的过程中,青少年需要不断地关注自己的内心感受,观察自己的情绪变化,并将这些感受与变化转化为视觉形象。这个过程能够帮助他们更加敏锐地觉察自己的情绪,了解不同情绪产生的原因与表现形式。

设计一个名为“我的情绪怪物”的绘画任务,引导青少年将自己的各种不良情绪想象成一个又一个形态各异的怪物,并把它们画下来。然后,让他们为每个怪物起一个名字,描述它们的性格特点与出现的场景。通过这个活动,青少年能够将抽象的情绪具象化、人格化,从而更加客观地看待自己的情绪,不再被情绪所控制。真正的心理疗愈,正是从接纳以上这种“心里很不舒服”的感觉开始,通过和内心中这些不舒服的感觉进行沟通,通过倾听和表达它们来得到整合,而不是通过认同面具的方式来逃避和压抑这些不良感受^[15]。皮亚杰认为“顺应”是改变主体动作以适应客观的变化。根据认知发展理论,青少年在遇到新刺激的时候,会对原有的图式进行修改和重建,以求适应环境。在实践中青少年也会遇到各种新问题,如果治疗师积极引导,他们就能在不断同化中完善认知,深化对情绪的理解^[16]。

在此基础上,引导青少年对自己的“情绪怪物”进行改造,赋予它们积极的力量。例如,将代表焦虑的“多手怪”改造成一个能够同时处理多件事情的“效率大师”,将代表愤怒的“喷火怪”改造成一个能够保护自己的“勇士”。这些改造的过程,实际上就是青少年学习调节情绪、提升心理韧性的过程。它让青少年明白,不良情绪并不是洪水猛兽,只要能够正确地认识它们、引导它们,它们也可以成为成长的动力。



图 2 “我的情绪怪物”作品改造前后对比（作者自制）

4.3 促进自我认同与人格整合

青春期是自我认同形成的关键时期，青少年在这一时期会不断地追问“我是谁”“我从哪里来”“我要到哪里去”等问题。然而，由于外界的各种压力与干扰，许多青少年会陷入自我认同的危机之中，感到迷茫、困惑与无助。超现实主义绘画能够帮助青少年深入探索自己的内心世界，了解自己的真实需求与愿望，从而建立清晰、稳定的自我认同。

达利的作品常常涉及到自我、梦境、记忆等主题，这些主题与青少年的内心世界高度契合。通过欣赏与模仿达利的作品，青少年可以学会用艺术的方式来探索自己的潜意识，表达自己对自我与世界的看法。卡尔·荣格认为，曼陀罗绘画具有整合心理分裂，增强心理和谐与人格完整的功能^[17]。例如，引导青少年画一幅“未来的我”的超现实主义画作，让他们用各种奇幻的元素来描绘自己理想中的未来。在绘画的过程中，青少年会不自觉地思考自己的人生目标与价值追求，从而逐渐明确自己的人生方向。

同时，超现实主义绘画还能够帮助青少年整合人格中的不同方面。达利的双重形象手法，恰好可以用来表现人格的多面性。荣格认为，人格由意识自我、个人潜意识和集体潜意识构成，而双重形象正是意识与潜意识、人格面具与阴影的视觉化呈现。引导青少年画一幅“双面自画像”，一面表现自己在别人眼中的样子，另一面表现自己真实的内心世界。通过这个活动，青少年可以学会接纳自己的不完美，整合人格中的积极与消极方面，从而实现人格的和谐与统一。

5 结语

达利超现实主义绘画以其独特的创新性思维与强大的潜意识表达能力，为青少年不良情绪的心理疗愈提供了一种全新的视角与方法。融合超现实主义元素创新性绘画思维心理疗愈活动，不仅能够帮助青少年安全释放不良情绪，还能够提升他们的情绪调节能力与心理韧性，促进自我认同与人格整合。

在当前青少年心理健康问题日益严峻的背景下，将达利超现实主义绘画引入中小学心理健康教育具有重要的现实意义。它不仅丰富了青少年心理干预的手段与方法，还能够培养青少年的审美能力与创造力，实现美育与心育的有机结合。未来，需要进一步加强相关的理论研究与实践探索。开展大样本随机对照试验，验证超现实主义绘画疗愈活动的长期效果，开发针对不同年龄段、

不同情绪问题的标准化疗愈方案,不断完善创新性绘画心理疗愈活动的体系与方法,为更多的青少年提供专业、有效的心理支持与帮助。同时,也希望有更多的学校与教育工作者能够认识到艺术治疗的价值,将其纳入常规的心理健康教育课程之中,共同守护青少年的心理健康与成长。

参考文献:

- [1] 杰克逊·达维多,洛瞳,李玉华. 艺术疗愈[J]. 艺术工作, 2023, (4): 119-128.
- [2] 陈浩. 达利超现实主义绘画的艺术特征[J]. 新美域, 2023, (5): 7-9.
- [3] 王力平. 萨尔瓦多·达利艺术作品的风格特色及审美思想[J]. 西北美术, 2025, (2): 97-103.
- [4] 赵忠波. 浅析超现实主义绘画中的想象思维[J]. 美术教育研究, 2012, (19): 30.
- [5] 阿兰·德波顿, 约翰·阿姆斯特朗. 艺术的慰藉[M]. 陈信宏, 译. 湖北: 华中科技大学出版社, 2019.
- [6] 孙少聪, 钱文艳. 探析达利的超现实主义绘画[J]. 美与时代(中), 2021, (11): 71-72.
- [7] 鲁道夫·阿恩海姆. 视觉思维[M]. 滕守尧, 译. 四川: 四川人民出版社, 2019.
- [8] 文俚踪. 疗愈功能在绘画艺术中的体现与运用[J]. 文学艺术周刊, 2023, (23): 87-90.
- [9] 丁江立. 艺术心理疗愈: 小学心理健康教育的新路径[J]. 华夏教师, 2025, (36): 41-43.
- [10] 王冬梅. 绘画疗法在小学生情绪调适中的应用[J]. 江苏教育, 2025, (24): 53-55.
- [11] 刘陈陵, 孙斌, 贾亚菲, 等. 武汉市某高校学生心理健康素养与积极应对方式之间的关系[J]. 医学与社会, 2022, 35(12): 80-84+92.
- [12] 周勤, 赵后锋, 耿德勤, 等. 舍曲林+认知训练治疗儿童青少年抑郁症的效果分析[J]. 世界复合医学, 2019, 5(7): 174-176.
- [13] 张典, 宋金沛, 陈坤, 等. 某大学新生的心理健康素养现状调查[J]. 中国心理卫生志, 2024, 38(1): 84-88.
- [14] 张燕. 色系色彩在绘画疗愈中的应用分析[J]. 色彩, 2025, (8): 72-74.
- [15] 童欣. 绘画心理疗愈的本质、阶段与建议——基于荣格的分析心理学理论[J]. 贵州大学学报(艺术版), 2023, 37(1): 97-103.
- [16] 陈宇轩. 让情绪的颜色被看见——绘画心理调适在小学生情绪辅导心理课中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2023, (16): 20-24.
- [17] 陈灿锐, 申荷永. 荣格与后荣格学派自性观[J]. 心理学探新, 2011(5): 391-396.