

青年报

服务大都会最活跃人群
YOUTH DAILY

总第13677期

2026年5月24日 星期日
丙午年四月初八
今日8版

共青团上海市委员会主管主办
青年报社出版

真诚地为生活着的人们服务

生活周刊 LIFE WEEKLY

源自1925年·第2109期

02-03

刘海粟诞辰130周年
“父亲为艺术而生，为国家而活”

依赖电脑、科技完成的，不是创作，只是制作。真正的艺术家，要有独特的个性，内心的情感自然迸发，这样的作品才是佳作。如果为了商业化，什么画受欢迎就画什么，就失去了艺术的意义。

06-07

春江花月夜，三代同堂奏江南
——藏在旧楼里的“丝竹桃花源”

在国乐研究会，成员年龄最大的和最小的，相差了半个多世纪。老爷叔吹笙，小姑娘吹竹笛，阿姨抚扬琴……能想到的年龄，能叫出名字的中国乐器，几乎都在这儿聚齐了。老、中、青共聚，好比是一场三代同堂的演出，丝竹声声，其乐融融。



Hi, 原来你也在这里!
欢迎关注青年报·青春上海
微信公众号



04-05

心随物安，生态艺术疗愈的本土启示

【文/青年报记者 唐骋华 制图/李肇】

5月25日是全国大中学生心理健康日，“5·25”谐音“我爱我”，意在提示年轻人关注自身心理状态，学会接纳与照顾自己。

当下，焦虑、孤独、拖延等情绪困扰着不少年轻人。面对这类问题，及时寻求专业帮助，通过心理学方法进行疏导和干预，是科学且必要的做法。规范的心理支持与干预，能够为人们提供切实可行的情绪调节方式，帮助个体走出心理困境。

华东师范大学的“生态艺术疗愈主题展”则提供了一种贴近本土的心理健康实践方式——以二十四节气、中药香气、水墨、草木等中国特有的文化与自然元素为载体，引导公众借助艺术表达梳理内在情绪。

为什么“老花样”会有效果？答案或许就藏在“日用而不知”的文化记忆里。

从小到大，我们在节气更替中感知物候，在中药香气中安定心神，在水墨留白中体会意境……凡此种种，潜移默化地伴随我们成长，形成了共通的集体记忆与生活经验。正如总策展人、华东师范大学心理与认知科学学院教授严文华所言：“这些东西刻在中国人的血脉里，一碰触就会被唤醒。”

于此，此次展览不只是艺术与心理学的简单结合，更是激活了“天人合一”的传统智慧。

中国文化中的“天人合一”思想，本身就是一套完整的身心安顿之道。中国人讲“天时地利，心随物安”，讲“师法自然”，讲“与天地合其德，与四时合其序”。这不是空洞的玄学，而是可以落地的实践。生态艺术疗愈的思路，正与“天人合一”理念契合。它强调人与自然和谐相处，主张在自然节律与文化氛围中平复内心、修复情绪，把心理疗愈融入日常生活与体验之中。

一位观众在留言墙上写道：“原来我的焦虑也可以被画成一朵花，原来我的脆弱也可以被看见。”这恰恰表明，在现代心理健康服务体系中，激活本土文化资源，往往比直接引入外来模式更具共情力与说服力。这些智慧本就植根于我们的文化记忆之中，等待着被我们重新认识、重新激活、重新运用。