



“原来我的焦虑也可以被画成一朵花”

【文/青年报记者 刘昕璐 图/受访者提供】

心中一团乱麻 能在纸上开出“花”

“这不是一个美术展，这是一个心理学展。”与记者一起边走边看时，总策展人、华东师范大学心理与认知科学学院教授严文华的目光掠过那些或浓烈或淡远的色彩，“这里的每一幅画都是一颗真实的心。”她说。

展厅里，一幅幅画作静静地“说”着各自的故事：有清明雨后闻到的草木清香，有夏至颂钵声波带来的身心共振，有小暑时用水墨画下的老上海记忆，有立冬那天画下的一个梦……

过去一年多，严文华团队开展了面向社区的36场生态艺术治疗公益活动，这些作品的创作者，绝大多数都是“素人”。他们在专业引导下，用画笔、枝叶、种子、茶汤，把说不出的情绪，变成了看得见的画面，完成了与自己的对话。

严文华解释，生态艺术疗愈把“隐形的、无法用言语描述的情感具象化”。比如，悲伤、怀念和爱，或许难以仅靠语言说清，但若被画成一朵花，便有了颜色、大小或生长的形态。这时，看见、听见，被看见、被听见，都非常起作用。真实和美之间不一定直接相关，但真实的样子就是被接纳的。

“我们用的不是西方的治疗手册。”严文华说，“而是二十四节气、中药的香气、茶汤的温润、水墨的氤氲——这些东西刻在中国人的血脉里，一碰触就会被唤醒。”

“生态艺术疗愈进入中国之初，主要借鉴欧美经验。我们国家起步较晚，但总是用国外的一些东西，还是隔着一层。”因此，在严文华看来，本土化不是简单替换媒介和材质，而是让中国人熟悉的文化沉淀、自然观、身体经验和生活记忆共同进入疗愈过程。

养薄荷的时候 重新“养”一遍自己

展墙上的一组薄荷画，来自严文华给心理学本科生开设的“表达性艺术治疗”课堂。第一节课时，她会给学生每人用心准备一株薄荷作为礼物，希望课堂之

外，学生还能在与植物的对话中收获心灵的成长。

“薄荷在上海比较容易成活，又自带芳香。有学生跟我说：‘老师，自从把薄荷带回宿舍种植起来，我每天对着它唱一首歌，不开心的时候也会对着它说话。’在心理学意义上，当我们照料植物的时候，植物成为客体——当你花时间陪它、照料它时，也是在花时间去陪自己、照料自己。我们能通过与这个小生命建立起联系，让我们的心灵被慰藉、被安抚、被注入能量与活力。”

这是大学心理学专业课堂的一个温暖插曲，在严文华看来，普通人也可由此得到日常观照自我心身的启示——亲近自然，正是门槛最低的心灵滋养。

“对学生和上班族来说，你每天从家走到学校或走到通勤的地方，按照上海目前的状况，你走过的地方不会没有绿地，不会没有一棵树，不会没有一株花。这些就在你身旁或是眼前的景致，你有没有为之停留观察过？”

严文华说，当你愿意停下来两三分钟，很多时候是因为有这个观念：我跟植物之间是有连接的。“华师大有非常多漂亮的树。我没有做生态艺术治疗之前，那些树和我没有关系。但做了之后，我就知道每一棵树什么时候长叶子、什么时候开花、什么时候最漂亮。我跟树成了朋友，它也可以帮助我做情绪的调节和改善。”严文华说。

对于一头扎在格子间里的室内工作者，她建议，放一盆带芳香的绿植在案头。“它可以刺激你的感官：眼睛看到绿色，它在不断长大；嗅觉不断得到刺激，因为它有芳香；还可以触摸。五感中至少三感，都在养植物的过程中实现了。”严文华说。

“电量”耗尽了 就去和一棵树做朋友

生态艺术疗愈并非凭空而来。它根植于生态心理学的核心理论：亲自然理论认为，人类天生渴望与其他生命系统建立联结；减压理论与注意力恢复理论则揭示，自然环境能以温和而不费力的方式，修复我们过度消耗的心身。在中国人的智慧里，这就是“天时地利，

心随物安”。

严文华团队有多篇SSCI论文和毕业论文，从理论和研究的角度系统验证了这一方法的科学性与有效性。“我们有一篇文章发表在国际期刊上，研究的是‘自然联结’这个变量——人和大自然的关系或心理距离。我们发现，在面对不确定性、焦虑、拖延、晚睡、孤独感时，自然联结是一个很强的保护性因素。这个研究是在中国被试者中开展的，被验证有效。”严文华说。

这项研究发现，现在的大学生群体经常感到孤独，更容易出现“睡前拖延”——也就是明明该睡觉了，却总是不自觉地刷手机、打游戏、熬夜。但那些平时喜欢亲近大自然、与自然多有连接的人，心理能量的消耗会明显减轻，也不那么容易拖延、熬夜。

“想改善睡眠，除了缓解孤独感，多去公园、校园绿地走走，接触自然环境，也是一个简单又有效的方法。”严文华说。

就“何以焦虑”一问，严文华指出，很多时候是把没有发生的未来拉到了眼前，把注意力集中于此，并夸大它的分量。破解之道，还是可以回到生态，用亲近大自然的方法去应对。

“它帮我们转移注意力。当我们置身在大自然中，专注用心感受一阵风吹、看一朵花开、听鸟鸣声声时，它不会像人在焦虑时消耗我们的有意注意。心理能量，就像电池一样，用了就没了。当我们和大自然在一起时，也在用注意力，但它不会消耗那块能量电池。它们激活的是人类与生俱来的亲自然本能，修复的是被过度消耗的有意注意，重建的是人与自然断裂已久的联结，在此过程中，负面情绪也会自然而然找到被承载的容器。”她解释道。

展览的留言墙上，一位观众写下：“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。”这或许正是这场展览的意义——在二十四节气流转的节律中，在中药香气与水墨氤氲的浸润里，我们重新学会一件事：与自己的心，温柔重逢。



生活周刊 x 严文华

师法自然，寻找心理韧性

Q:您怎么看待当下年轻人的精神状况?

A:这是一个很大的命题。年轻人当中也有很多亚群体。可以说，焦虑是整个时代的，还不光是针对青年群体。客观来说，面对时代的变化与节奏，年轻人面临的挑战更多、承压更大，对新变化和新事物也更敏感。一个人跑得很快有好处，也许机会多、成长快，但也会带来一些负面影响。当身体与心灵不同步时，失衡的状况就会凸显。有的是身体跑得很快，心灵落在后面；有的是心灵去了很远的地方，但身体在现实中被困住。因此，年轻人更要学会自我调节，增强心理弹性、灵活性。

Q:应该如何培育这种心理弹性?

A:回到我的研究本行，我建议年轻人“师法自然”。走到户外去，仔细观察大自然时，你会发现，有些植物很脆，容易折断，而有些植物非常有韧性，风吹来的时候会弯下腰，风过了又可以直起腰。如果经常去感受和观察，从中便能获得感悟，对年轻人要去成为一个什么样的人也会有新的启发。

Q:当“宛平南路600号”出圈，当寻求专业心理咨询不再陌生，心理学之于这个时代是不是更近了?

A:这正说明心理学不能再缩在“象牙塔”里，而是要实实在在跟生活连接在一起。针对人们的焦虑、情绪低落、迷茫感、孤独感，作出专业的回应。

如今，实施心理健康促进行动是贯彻落实健康中国战略的重要举措。2026年教育部新春第一会就对教育系统践行“健康第一”教育理念进行整体部署，要求以健康学校建设为引领，强化五育并举，推进五育融合，促进学生身心健康全面发展。我所在的华东师范大学心理与认知科学学院就在不断拓展心理健康科普新形式，我们希望秉持“传播科学、服务社会”的初心，以“科普育人”为理念，努力让心理学走出课堂、走进生活、走向大众。

Q:能否开给年轻人几剂心灵处方?

A:以生态艺术疗愈的视角，我们完全可以用低成本的方法去达成。第一，可以在通勤路上停下来，为一棵树、一株花，停下来两三分钟，蹲下来看看，跟花草植物有联结；第二，在案头养一盆芳香植物，你花的时间照料它，也是在花时间去照料自己；第三，烦躁的时候，出门去捡几片树叶，这是件没有技术含量又方便做的事情，却能让焦虑程度马上下降；第四，可以用树叶创作画作、用画笔纾解自己的情绪。

TIPS

整个展厅就是一个“疗愈场”

“健康中国·五育润心：生态艺术疗愈主题展”由华东师范大学博物馆牵头，汇聚心理与认知科学学院、美术学院、设计学院、音乐学院、体育与健康学院、生命科学学院、医学研究院等院系及相关部门力量。展览将持续至7月3日（周末及法定节假日除外），面向公众免费开放。其间，还将陆续推出音乐治疗、正念太极、自然正念舒压、植物禅绕画等系列互动体验活动。

在这里，你可以正念观展、嗅闻中药香气、随性涂鸦，用植物的花果叶枝做成的印章盖个章，也可以在“心灵之网”上补上一笔，或者贴上属于自己的情绪标签，给生活一些调适，也与内心的温柔来一场久别重逢。

循着生态、艺术与心理的交汇脉络，四个篇章在展览中渐次展开。

从追溯表达性艺术治疗在中国的源起；到以二十四节气为线索，参与者循着大自然的节律，“天时地

气，心随物安”，用艺术回应内心的波动；再到第三板块的“情绪接力画”：一个人画下失去的痛苦，另一个人用画笔回应、共情、接纳，悲伤就这样被看见、被承载；直到第四板块借他人的艺术，照见真实的自己。

整个展厅被构造为一个开放的“疗愈场”，一个安全、温暖、具象化的公共情绪栖息地。400多平方米的空间里，设置了13个互动点，轻步缓行间，观众不再是旁观者，而是参与者、创作者。除了有觉知地观看每一幅作品，你还可以参与其中；正念观展、中药嗅香、随性涂鸦、修补心灵之网、贴情绪标签……

以五感中的嗅觉为例，严文华说，这直接连通情感中枢，嗅觉是可以扣动情感的扳机，整个身体都会有变化；涂鸦角里，没有任何限制，没有任何评判，跟着情绪去画，然后给作品命名，“情绪会流淌出来，把烦恼的事情放在纸上，那就不在你的心里了”。



严文华教授为观众讲解。