

# 艺术治疗视域下老年群体绘画的色彩运用与情感宣泄研究

---

□蓝颖璠<sup>1</sup>

(1. 澳门城市大学, 澳门 999078)

**[摘要]** 艺术治疗作为非言语性心理干预的重要手段, 在助力老年人情感表达与心理调适方面展现出不可替代的优势。本研究以艺术治疗理论为支撑, 系统探究老年群体绘画创作中色彩运用的心理动因、特征模式及其与情感宣泄的内在关联。研究首先梳理艺术治疗领域中色彩理论与情感表达的核心概念, 进而通过理论分析与逻辑演绎, 阐释老年人色彩选择背后的心理象征意义与情感投射机制。结果表明: 老年人绘画色彩呈现出明度偏低、饱和度对比强烈的共性特征, 其色彩语言并非单纯的美学选择, 更是内在情感状态、生命历程回顾及自我整合过程的直观外化; 绘画创作构建了安全、无评判的情感宣泄通道, 能有效缓解老年人的孤独感与焦虑情绪, 促进其自我认知深化与生命意义重构。本研究旨在为老年艺术治疗实践提供理论依据与方法论指导, 强调以色彩为媒介关注并提升老年人的精神福祉水平。

**[关键词]** 艺术治疗; 老年群体; 绘画创作; 色彩运用; 情感宣泄; 心理健康

## Research on the Use of Color and Emotional Release in Elderly Group Paintings from the Perspective of Art Therapy

□LAN Yingfan<sup>1</sup>

(1. City University of Macau, Macau 999078)

**[Abstract]** Art therapy, as an important means of non-verbal psychological intervention, has demonstrated irreplaceable advantages in assisting the elderly in emotional expression and psychological adjustment. This study, supported by the theory of art therapy, systematically explores the psychological motivations, characteristic patterns of color application in the painting creation of the elderly group, as well as its intrinsic connection with emotional release. The research first sorts out the core concepts of color theory and emotional expression in the

---

作者简介: 蓝颖璠, 女, 澳门城市大学创新设计学院艺术学讲师, 博士在读。

field of art therapy, and then through theoretical analysis and logical deduction, explains the psychological symbolic meaning and emotional projection mechanism behind the color choices of the elderly. The results show that the colors in the paintings of the elderly present common characteristics such as low lightness and strong saturation contrast. Their color language is not merely an aesthetic choice, but rather an intuitive externalization of their inner emotional state, review of their life journey and the process of self-integration. Painting creation has established a safe and non-judgmental channel for emotional release, which can effectively alleviate the loneliness and anxiety of the elderly, and promote the deepening of their self-awareness and the reconstruction of their life meaning. This study aims to provide theoretical basis and methodological guidance for the practice of art therapy for the elderly, emphasizing the use of color as a medium to pay attention to and enhance the spiritual well-being level of the elderly.

**[Key words]** Art therapy; The elderly group; Painting creation; Color application ;Emotional catharsis; Mental health

人口老龄化是 21 世纪全球人口发展的核心趋势，中国已进入深度老龄化社会。在保障老年人物质生活与身体健康的基础上，其心理健康与情感需求的满足逐渐成为老龄化应对工作的重点。老年人普遍面临社会角色转变、身体机能衰退、亲友离世等多重压力源，易滋生孤独、焦虑、抑郁等负面情绪，而这类情绪往往因语言表达障碍或情感内敛特质难以充分疏解<sup>[1]</sup>。在此背景下，探索有效的非药物性心理干预路径具有重要的现实意义。

艺术治疗（Art Therapy）是融合艺术创作与心理治疗理论的交叉学科，其核心主张为艺术创作过程本身具备治疗价值，能够帮助个体表达内心冲突、探索自我认知、提升情感福祉<sup>[2]</sup>。在各类艺术治疗媒介中，绘画因直观性强、可及性高、无需语言依托等特点，成为适用于老年群体的主流干预形式。色彩作为绘画中最具情感表现力的视觉元素，被视为通往个体无意识世界的关键载体，能够直接反映并影响情绪状态<sup>[3]</sup>。

当前，国内学界对老年艺术教育的研究较为丰富，但从严格治疗性视角切入，深入剖析老年群体绘画色彩运用与情感宣泄内在机制的研究仍存在空白。基于此，本研究以艺术治疗理论为框架，系统探讨老年群体在绘画活动中通过色彩实现情感表达与宣泄的具体路径，分析其色彩语言的特征及心理内涵，以期深化对老年人内心世界的理解，为针对性艺术治疗干预方案的设计提供理论支撑与实践指导。

## 一、艺术治疗与色彩理论框架

### （一）艺术治疗的核心概念及其在老年群体中的应用

艺术治疗并非简单的“绘画教学”，其本质是借助艺术媒介搭建表达与沟通的桥梁，推动个体在情感、认知与行为层面实现积极转变。对于老年群体，尤其是存在语言表达障碍（如早期失智症患者）或习惯情感内敛的个体，艺术治疗突破了言语交流的局限，构建了安全的情感表达空间<sup>[4]</sup>。在创作过程中，老年人能够接触被压抑的情感记忆，重新整合过往人生经验，应对衰老带来的各类挑战，进而探寻晚年生活的生命意义<sup>[5]</sup>。在治疗性框架下，治疗师的关注焦点是创作过程而非作品的审美价值，通过陪伴、引导与反思性对话，帮助老年人

解读作品背后的情感隐喻，实现心理状态的调适。

## （二）色彩心理与情感表达的关联性

色彩心理学研究证实，色彩与人类情感存在普遍且个性化的联结。不同波长的光线作用于视觉器官后，通过视觉神经传导至大脑，会引发差异化的生理反应与心理效应，如冷暖感知、轻重联想、情绪兴奋或沉静等<sup>[6]</sup>。在艺术治疗场景中，色彩被视为情感表达的直接载体，其常见的情感关联包括：

红色：多与激情、活力相关，也可能映射愤怒或危险感；蓝色：易引发平静、安宁的感受，同时可能关联忧郁或疏离情绪；黄色：常象征快乐、希望，也可能暗示焦虑或紧张状态；绿色：代表自然、生长与平衡，部分情况下可能与嫉妒情绪相关；黑色：可表达哀伤、压抑或神秘，也能用于呈现力量感；白色：常关联纯洁、新的开始，也可能映射空虚感。

需特别强调的是，色彩的情感意义具有显著的文化差异性与个人独特性。个体的生活经历、文化背景、当下心境均会影响其对色彩的选择与感知。因此，艺术治疗过程中，治疗师不会采用机械的色彩-情感对应模式，而是通过引导帮助创作者构建并探索个人化的色彩语言体系，确保对情感解读的准确性。

## 二、老年绘画中色彩运用的特征与情感动因

老年群体绘画创作中的色彩运用呈现出鲜明的共性特征，这些特征深度映射了其独特的心理状态与情感需求，具体可从以下三方面展开分析。

### （一）怀旧与生命回顾的色彩映射

依据埃里克森（Erikson）的人格发展理论，老年期的核心心理任务是获得“自我完善感”（Integrity）、规避“失望感”（Despair），而这一目标的实现需通过“生命回顾”（Life Review）过程完成<sup>[7]</sup>。绘画中的色彩成为老年人回溯往事、整合人生经历的重要媒介。他们往往倾向于选用年轻时代流行或具有个人纪念意义的色彩，例如以旧照片般的泛黄色调描绘童年家园场景，以军绿色块面还原戎马生涯记忆。这种对特定时代色彩的偏好，并非单纯的怀旧情绪表达，更是对自我身份连续性的确认与人生价值的重新审视。通过色彩的运用，老年人将碎片化的记忆转化为具象的视觉符号，在回顾过往的过程中实现与过去的和解，达成自我认知的整合。

### （二）情感宣泄与内在冲突的色彩外化

面对衰老过程中的各类“丧失”（如健康水平下降、社会角色消退、亲友离世等），老年人内心积压的负面情绪亟需释放渠道。绘画中的色彩成为情绪宣泄的直接“载体”，呈现出鲜明的情感外化特征。强烈且对比鲜明的色彩并置，往往反映内心的矛盾与冲突：例如以大面积深蓝或黑色涂抹画面背景，表达内心的压抑与孤独感，同时以尖锐的红色或黄色线条进行切割，可能象征未熄灭的生命力或难以排解的愤怒情绪<sup>[8]</sup>。与年轻人创作中追求和谐、悦目配色的倾向不同，老年创作者有时会“突破常规”地使用色彩，这种“非常规”的色彩搭配恰恰是其真实情感状态的直接流露。治疗师通过观察这类色彩运用特征，能够感知老年人未通过语言表达的痛苦情绪，并引导其通过持续创作实现情绪的疏导与转化。

### （三）超越与宁静的色彩追求

许多经历人生积淀的长者，其作品呈现出澄明、平静的色彩氛围，具体表现为更多运用调和的中性色、柔和的浅色调或具有精神象征意义的色彩（如金色、紫色）<sup>[9]</sup>。这种色彩选择反映了老年人情感状态从“宣泄”向“整合”的转变，从“冲突”向“平和”的过渡，象征着对生命规律的接纳、对当下生活的珍惜，以及对精神世界的更多关注<sup>[10]</sup>。例如：在描绘自然风景时，通过层次丰富且和谐绿色与蓝色搭配，表达与自然融合、

内心安宁的状态。这种色彩语言的转变，是老年人情感成功宣泄后达到新心理平衡的重要标志，也是艺术治疗效果的直观体现。

### 三、艺术治疗实践中促进情感宣泄的色彩干预策略

在老年艺术治疗实践中，治疗师可通过设计针对性的色彩干预活动，以安全、结构化的方式引导老年人实现情感表达与宣泄，具体策略如下方面：

#### （一）色彩冥想与自由涂鸦

治疗初始阶段，引导老年人进行简短的色彩冥想：先通过语言引导其聚焦某一核心情绪（如“最近让你感到温暖的事”“难以释怀的遗憾”），再想象与该情绪对应的颜色；随后提供多种颜料，邀请老年人在画纸上自由涂鸦，无需关注构图或技巧，仅需专注于色彩与身体感觉、情绪的联结<sup>[11]</sup>。这一策略能有效降低老年人的心理防御，激活无意识层面的情感表达，为后续治疗奠定基础。

#### （二）限定色彩的情绪表达

提供有限的色彩选择（如仅提供红、黑、白三色，或蓝、灰、黄三色），请老年人运用指定色彩表达某一特定情绪（如“孤独”“怀念”“期待”）或一段重要人生经历<sup>[12]</sup>。色彩选择的限制能激发创作中的情感聚焦，迫使老年人深入探索有限色彩的情感内涵，进而更精准地外化内心状态。例如仅用黑、白两色创作“与老友分别的场景”，部分老年人会通过黑色块面的大小、白色线条的粗细，呈现离别时的沉重与不舍，这种表达比多元色彩更具情感冲击力。

#### （三）“情绪调色板”练习

设计“情绪调色板”创作任务：请老年人为当前或过去某一关键人生阶段（如“退休初期”“子女成家时”）创建专属“情绪调色板”，选择 3-5 种能代表该时期核心情绪的颜色，并以抽象画形式将这些颜色组合呈现。完成创作后，引导老年人描述每种颜色对应的具体情绪与事件。该练习能将抽象的情绪转化为具象的视觉符号，帮助老年人客观看待自身情绪状态，同时为治疗师提供清晰的情感干预切入点，便于后续开展针对性对话与引导。

#### （四）集体色彩创作

在小组治疗场景中，开展大型集体绘画活动：准备大幅画纸与多种颜料，每位成员选择一种能代表当下心情的颜色参与创作，可通过涂抹、点画、线条等方式在画纸上表达。创作过程中，治疗师观察成员间色彩的交互（如色彩覆盖、融合、并列），并引导成员讨论“自己的颜色与他人颜色相遇时的感受”<sup>[13]</sup>。这种集体创作形式不仅能实现个体情感宣泄，还能通过色彩互动隐喻小组动力，促进成员间的情感支持与理解，缓解老年人的孤独感，增强其社会联结。

## 四、结论与展望

本研究以艺术治疗理论为视角，系统探讨了老年群体绘画创作中色彩运用与情感宣泄的内在关联。研究证实，色彩在老年绘画中并非单纯的视觉装饰元素，而是老年人内在情感状态、生命历程与自我认知的直观外化载体；其色彩选择受生命回顾需求、情感宣泄诉求及心理整合目标的多重影响，呈现出从冲突到平和、从分散到整合的动态特征。绘画创作构建了突破言语局限的情感表达通道，为老年人提供了安全、无评判的情绪释放空间，对缓解负面情绪、促进自我认知深化具有显著作用。

虽然本研究为老年艺术治疗实践提供了理论支撑与方法论指导，但仍存在一定局限：一是研究以理论分析为主，缺乏实证数据支撑；二是对不同文化背景下老年群体色彩语言的差异性探讨不足。基于此，未来研究可

从以下方面推进:

结合实证研究方法,扩大样本量,通过对老年绘画作品的色彩数据(明度、饱和度、色彩分布)进行量化分析,结合深度访谈验证色彩选择与情感状态的关联性,提升研究结论的科学性;聚焦中国文化语境,深入挖掘具有本土文化意义的色彩符号(如红色在传统节庆中的情感内涵、水墨色调的精神象征等),分析其在老年绘画中的运用特征,构建符合中国老年人心理需求的色彩干预体系;开展纵向追踪研究,对参与艺术治疗的老年人进行长期随访,观察其绘画色彩风格的变化与心理健康指标(如孤独感、焦虑水平)的关联,为艺术治疗效果的评估提供更全面的依据。

因此,老年绘画中的色彩是其内心世界的“视觉语言”,关注并理解这种语言,能够为老年人心理健康干预提供新的思路。未来需进一步推动艺术治疗在老年照护领域的应用,以色彩为媒介,助力老年人实现更有质量、更有尊严的晚年生活。

---

参考文献:

- [1]Cohen, G. D. (2006). *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*. HarperCollins.
- [2]American Art Therapy Association. (2013). What is Art Therapy? [Definition]. Retrieved from <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- [3]Lusebrink, V. B. (2004). Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(3), 125 - 135.
- [4]Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- [5]Gussak, D. E., & Rosal, M. L. (Eds.). (2016). *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Wiley Blackwell.
- [6]Wexner, L. B. (1954). The Degree to Which Colors (Hues) Are Associated with Mood-Tones. *Journal of Applied Psychology*, 38(6), 432 - 435.
- [7]Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
- [8]Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy* (3rd ed.). Routledge.
- [9]陈晋东,周旭辉.老年心理健康研究进展[J].中国临床心理学杂志,2018,26(2):389-393.
- [10]樊富珉,何瑾.艺术治疗在老年抑郁干预中的应用与探索[J].中国老年学杂志,2020,40(11):2465-2468.
- [11]李虹,王丹.色彩心理学在老年心理干预中的应用研究[J].心理科学进展,2019,27(5):890-898.
- [12]许思安,郑雪.老年人生命意义感与心理健康的关系:自我整合的中介作用[J].心理发展与教育,2017,33(4):478-485.
- [13]张莉.艺术治疗视角下老年绘画创作的色彩特征分析[J].艺术教育,2021,(8):245-248.