

从情感麻木到共情设计：艺术疗愈在设计教育中的教学探索

刘禹桐

厦门大学嘉庚学院 福建 漳州 363123

【摘要】：随着人工智能技术与数字化设计工具的快速发展，高校设计教育在教学方式和课程内容方面正在发生明显变化。各种生成式设计软件和视觉工具的出现，使设计过程更加高效，但与此同时，也带来了一些新的教学问题。在实际教学中可以发现，一些学生虽然能够熟练掌握软件操作并完成较高质量的视觉呈现，但在作品中体现的情感表达与人文关怀却相对不足。学生在分析功能需求和技术结构时往往表现出较强能力，但在理解用户情绪、社会背景以及个体体验方面却显得不够敏感。

基于这一现象，本文尝试从艺术疗愈的角度重新审视设计教育中的情感培养问题。文章结合杜威“艺术即经验”的思想以及表达性艺术治疗中的非语言表达方式，在课程实践中探索一种新的教学路径。通过音乐体验、绘画表达、叙事活动以及OH卡等工具，引导学生关注自身情绪体验，并逐步将这些体验转化为设计灵感。

这种教学方法与路径的研究，在飞速的科技技术发展下，助力人本教育与成长，为未来式的设计教育带来新的思考。设计教育不仅仅需要培养个人的技术技能，同时也应该重视创作者的情感体验与对人文视角的培养。

【关键词】：艺术疗愈；设计教育；同理心

DOI:10.12417/2982-3803.26.01.011

在人工智能日益发展的时代背景下，一个话题逐渐被推向了热门，在过去设计教育中所擅长的技能式的培训与提升逐步被AIGC所代替。技术的发展的确带来了设计项目中的效率提升，可是同步的也带了大批量来自教育一线的迷茫。随之，未来的设计教育应该侧重哪一方向？在学生大批量的掌握越来越多的数字工具的同时，还有什么更为重要且基础的能力培养？

对于设计这一学科而言，技术固然重要，如果没有技术的创作能力，学生将无法创作出市场需要的设计作品，更无法适应时代的发展与进步。但是，在设计与创作的前提是，学生需要更具备了解与人如何打交道，了解人的本质需求，了解市场的不断变化的需求。这就需要学生具备同理心，感知力与好奇心，这都需要学生调动人本的情感能力。可是，在当下的学习环境中，大部分学生处在情感麻木的状态下，以至于对创作的灵感与创造力造成了严重的阻碍，这也就使得在设计结果中学生无法真正回应使用者的需求。

同时，更为严峻的是，当代大学生普遍面临的是繁重的学业压力以及激烈的就业竞争，在极度的焦虑与高压之下，学生往往更加关注效率与结果而非情绪表达与自我反思。从而，形成了惯性思维与定向思维的创作习惯，忽视了更为重要的就是在创作中的情感体验的作用。

基于以上问题与困扰，如果在未来的设计教育中通过融入富有艺术疗愈概念的工作坊，对于学生内心的塑造以及情感的培养，将产生深远的影响。同时，也反哺与助力到创新设计的技能呈现中。

1 艺术疗愈助力当下设计教育

艺术疗愈是艺术与心理学的交叉性学科。在国际的各大高校都有相关专业的进修于学习，在大部分的研究中，艺术疗愈更多是以艺术的创作媒介，在创作的过程中，通过心理学的言语与引导，帮助人们更能深层的走入内心实践，起到了更好的内观自己以及探索自己的重要作用，它通常通过绘画、音乐、身体表达等艺术活动来完成体验。近些年来，也有部分将艺术融入到通识教育领域的案例，但是艺术疗愈融入设计教育课程相对较前沿，这一尝试也是对艺术教育 and 心理教育中产生一定影响。

在大部分环境中，尤其是亚洲文化语境中，人们不经常培养语言表达的能力。在此比较之下，艺术创作中常用的表达方式：图像、色彩和形状恰恰成为直接表达情绪的重要载体。人们不需要语言的组织与表达，图形与色彩更能贴近潜意识领域。通过无意识的创作与表达作品中，人们可以看见自己真实的内心状态。这样的创作方式在设计教育的课程中对学生有一定的启发式的意义，区别于传统课堂中的定向逻辑性的分析与

作者简介：刘禹桐，性别女，职称助教，现任厦门大学嘉庚学院视觉传达设计数字媒体设计方向专任教师，曾任教于美国弗吉尼亚联邦大学艺术学院客座讲师。研究生学历。（2017年本科毕业于鲁迅美术学院，2020年研究生毕业于美国弗吉尼亚联邦大学艺术学院。）主要研究艺术叙事与表达，想象力、创造力与思维相关方向。

表达,艺术疗愈更注重个体的自由表达与情绪体验。学生通过图像和色彩表达自我潜意识的感受时,创作过程的本身就成为了一种自我觉察的重要历程。

美国教育家杜威在《艺术即经验》中提出:“艺术并不是孤立存在的,而是人类经验的一种整合形式。真正具有审美意义的艺术活动往往来源于人与环境之间的互动。”这样的观点对于设计教育是有着重要的启发价值,如果说设计学习仅仅是停留在技术性的训练这一个层面上,而忽视了对于生活经验与体验性的关注,那么设计作品就很容易变得形式化。通过增加体验式的教学方式与方法,可以帮助学生们从生活体验中获取更多元化的灵感,进而使得设计更贴近真实的应用情境。

在近年来的研究与报告中也有显示,情绪的体验与创造力之间存在着密不可分的联系。当学生能够更好的觉察和同理个人情绪的时候,他们的想象力和创造性思维往往也更容易被激发出来。艺术疗愈通常包括了创作、交流和反思等多项环节,这些环节不仅仅有助于表达个人内在情绪,也能够促进学生之间的交流与互动。在这样包容性的教育环境中,学生会相对更容易产生积极与创新的想法,从而有提升创作的活力与动力。

2 课程中的情绪体验到设计表达

将艺术疗愈的方法融入到设计教学的课程中,并逐步形成了一个从情绪体验到设计表达的创新型的教学途径。

第一阶段,感知与唤醒阶段。在课程开始时主要通过闭目以及冥想放大周围感受为引导,学生将根据言语的指示在安静的环境中关注自身的感受。紧接着,开始播放不同情绪氛围的音乐,学生们依然是闭目聆听,音乐播放完毕后,学生们使用线条或者色彩记录自己零散的感受。可以是非常抽象的绘画,也可以是单线条简笔勾勒。同时,脑海中形成一些语句以及名词来描绘学生根据音乐感受到的画面效果。这样的小练习并不是烘托优秀的创作技巧,更是在鼓励学生们的自由表达的能力。学生一旦在日常生活中习惯了这样自然的表达他们的情绪,那也代表着他们会更容易进入创作状态。创作的状态其实是一个非常敏感且自由的状态,这样的环节可以更好的来一场情绪的破冰。更为精彩的,由于当下科技的进步,AI的生工具更能帮助设计师们捕捉到灵感可视化的瞬间,学生们可以把抽象的画面和语言描绘给AI,进而将刚才的音乐感受具像化了。

第二阶段,情绪转化阶段。学生可以通过拼贴的创作形式,重构自己的内心世界与形象。学生可以根据所给的纸质版本的零部件,进行拼凑,形成新的机器人的形象,学生们同时可以为其命名以及赋予背景故事。要求其故事中要包含至少三种情绪,所以抽象的情绪在这一创作中体现出来,形成了以个具体的形象。学生在未来讲述角色的故事时,也会重新思维自己的情绪体验与价值。课堂还会使用OH卡进行故事联想活动。学

生随机抽取图像卡片,并结合自己的设计灵感进行叙述。这种活动形式较为轻松,也有助于促进学生之间的交流。

第三个阶段,创意表达阶段。学生需要将前部分的情绪和创意状态进一步打开,鼓励学生进行跨学科合作与走访。学生们独立开发工作坊走入公益项目,在教他人的过程中启发自己,以社会有庞大的教学温床,学生更拥有独立思考和完成整个项目的能力,这也为他们以后的社会实践与工作打下了良好的基础。同时,在“为孩子创作”这样的命题项目中,学生们巧用同理心进行换位思考,通过创作唤起初心,重拾儿时的好奇心,这些珍贵的品质的回温,也会让学生保持设计的持续创造力。课程中,也会邀请艺术治疗师作为创作顾问,以情绪与情感的同理心视角,给予学生跨学科的建议。在这样的设计教育的环境中,学生会不自主的开始思考品牌的背景、画面的叙事与故事化情节,这已经不仅仅是局限在设计功能上的意义,更多的是作品中开始包含了情感的多样表达。

3 教学实践与案例分析

3.1 案例一:《情绪机器人》工作坊

该工坊是与一所以创意教育为主要课程研发的教学机构的合作经历,工作坊针对9-12岁的孩子,我们实施了一次4小时的《情绪机器人》工作坊。初始阶段,大部分学生表现出拘谨,习惯性地追求造型的工整与功能的合理性。在引入音乐冥想与抽象涂鸦后,课堂氛围逐渐活跃,学生开始敢于表达“焦虑”、“孤独”等负面情绪。

在机器人制作环节,一位平时不爱说话的小男孩,给自己的小机器人起名为“敢敢”,并为小机器人联想创建了一个冲浪的场景,他的小机器人历险记的故事,充满着挑战自己,勇敢向前,也引发了同学们强烈共鸣。同时他也把这份勇气和勇敢也带到了他的日常生活和学习中,课后问卷显示,90%的学生认为该工作坊帮助他们更好地完善了自己的内心,让他们对周围事物更加充满好奇与想象。

3.2 案例二:跨专业叙事的共创项目

在另一项与文化与传播专业学生合作的一堂课程中,文化与传播学院的学生负责用文字书写诗歌,以“假如我是XX”为题,开放想象,可以是任何物体与生物,以对方的视角与口吻进行书写与创作。之后,将书写好的创作诗歌交给艺术学院的学生,学生们随机抽取诗歌,然后进行视觉化的想象,形成一个个带着诗歌画面的作品,并通过共同合作完成诗歌书籍的前后排版,最后形成一本小册子。大部分学生认为在这一个跨界合作的课程中,让他们了解到了不同学科背景下的不同思维与视角。

3.3 效果与反馈

在几个学期的课程融入的实践之后，我们对学生的前后作品状态做了简单的对比与分析。发现学生在以下几个方面得到了很大的提升：第一，学生在创作作品的过程中开始学会大量发问以及引用同理心的理念，对他们作品中人本的概念融入有很大的助力。第二，学生在创作过程中，开始摒弃仅仅依赖电脑的设计流程，而是乐于采用大量的多样化的材料进行创作与重组，为他们的作品带来了丰富的质感与特色。第三，学生在项目报告的过程中，表达能力有所提升，其中故事化的表达尤为突出，让报告变得生动有趣。

在这样的实验和变化中，尽管不像数据那样可以量化，但是学生创作的前后的真实改变，会更彻重人本主义的表达而非机械的设计流程和规范，这样让设计迈进了创意的大门。

4 创新教学环境营造的重要性

在实践的过程中，仅仅依靠课程中的创新教学方法与环节仍是有限的。设计教学的课程中应该是社会实践的深度融入，模拟社会设计的虚拟场景，让学生沉浸式参与体验。例如，组织学生参与公益设计项目，与特殊群体融合性完成创作项目。在这样的融合性课程中，氛围是极其包容性的，包容性同时也是创新力的巨大温床，学生间由于思维的不同，也会相互启发和成长。在这样的环境中，学生不仅仅能够获得新的创意视角，也能够更加深入的理解不同群体的生活状态，丰富他们社会实践的空白内心。除此之外，跨学科的合作与交织也是非常重要

参考文献：

- [1] Dewey,J.Art as Experience[M].New York:Perigee Books,2005.
- [2] Cross,N.Designerly Ways of Knowing[M].London:Springer,2006.
- [3] Norman,D.A.Emotional Design:Why We Love(or Hate)Everyday Things[M].New York:Basic Books,2004.
- [4] 叶朗.美学原理[M].北京:北京大学出版社,2017.
- [5] 李砚祖.设计学概论[M].北京:清华大学出版社,2010.
- [6] 王秀玲.艺术治疗在心理健康教育中的应用研究[J].美术教育研究,2019(18):120-121.
- [7] 马会敏.艺术疗愈视角下高校艺术教育模式探索[J].艺术教育,2021(10):82-85.

的，在实践中，心理学专家与艺术治疗师也有受邀参与课程中设计创作的环节，在不同学科领域的交流和碰撞下，学生的思维也得到了发散。

5 结语

“从情感麻木到共情设计”这个课程实践与探索的方案，创新性的将艺术疗愈相关工坊与表达方式代入了课堂。在实践过程中，也遇到了诸多的挑战，如：学生刚开始处于麻木与功利状态，并无法理解也不能开放性的融入课程氛围。在面对这样的挑战中，OH卡与一些心理学破冰工具对于情感带入起到了至关重要的作用。面对图像般的卡片与随性的写画，学生会更容易进入到课程的情感氛围中，相比于传统的提问式引入，学生会更容易无防备进入状态，并且通过系列探索，挖掘出真实的诉求与想法。每一位个体的思想和需求都非常重要，因为学生们也同样也代表着部分的体验者，创作者本身除了大量的市场调研作为数据参考之外，亲身的体验与反馈同等重要。所以，在这其中被常提起的创意与创新的重要支撑与温床是来自于艺术疗愈唤醒的人们的同理心、好奇心与情感共鸣的能力。

当下我们的设计教育也在不断发展和进步，除了技术的学习与提高，更为重要的是教育的本身是培养一群“完整的人”，而非设计的工具。在未来，设计教育更应该无限靠近和强化人本思想的教育与成长，融合更多元的交叉学科，让社会和学校之间不再受限于一墙之隔，加强学生实践性的历练，同时更为重要的，是推动设计教育向人本教育的生态方向迈进。