

关于安藤忠雄设计理念在艺术治疗中的应用研究

周彬琦

西安工业大学设计学院，陕西西安，中国

【摘要】当代社会焦虑与抑郁问题日益严重，传统以药物为主的干预方式虽然有效，却存在副作用。该文尝试从跨学科的视角出发，去探寻安藤忠雄的设计理念在艺术治疗当中可行的应用价值，安藤忠雄以光、自然以及极简作为核心要点，打造出了有象征意义和精神内涵的空间，这些元素可在艺术治疗里发挥出积极的作用：光对情感表达以及自我认知有帮助，自然元素可带来内心的平静，而极简设计则可以帮助个体净化思绪并且集中注意力。安藤忠雄的设计目的并非是进行治疗，但其理念在情感调节和心理疗愈方面所有的潜力值得被关注。相关分析表明，安藤忠雄的设计理念可以拓展艺术治疗的理论框架，为焦虑与抑郁问题提供了创新的非药物干预思路。

【关键词】安藤忠雄；设计理念；艺术治疗；焦虑；抑郁

1.引言

近年来，教育领域的过度竞争、就业市场的日益激烈以及裁员潮的出现等因素，使得人们所承受的心理压力急剧增加，焦虑和抑郁等问题变得日益凸显，常见的治疗手段大多依赖药物，尽管药物能起到一定的缓解作用，然而长期服用容易引发副作用，并且部分患者会因担心被贴上精神病的标签而加重心理负担。鉴于此，探索新的干预方式成为心理健康研究的关键方向，艺术治疗作为一种跨学科的治疗方法，因其有安全、副作用较少的特点，逐渐受到国内的关注，并开始尝试应用于轻中度患者。

日本建筑师安藤忠雄运用光、自然以及极简美学来进行建筑设计，让建筑变成了一个有庇护功能又含有精神内涵的空间，在该过程中所呈现出来的情感调节效果，在艺术治疗领域呈现出了新的可能性，本文试着从跨学科角度探讨安藤忠雄的设计理念对于焦虑与抑郁症状干预所有的潜在价值，剖析其怎样借助光、自然和极简元素推动心理恢复，为艺术治疗提供新的理论支撑以及实践途径。

2.安藤忠雄设计理念的核心内涵

2.1 光的运用

在安藤的设计观念中，光是界定和表现空间的重要因素。光影流转于空间美学，而光影也在空间设计中扮演着非常重要的角色，它不仅仅是提供光线照明的作用，还可以创造出空间表达、结构层次和独特氛围[1]。极具代表性的实例便是《光之教堂》中两道呈垂直方向相交的开口所形成的“光的十字”，在被混凝土包围的室内空间之中，明亮的自然光于幽暗的

墙面上投射出十字形状的光影，在地板上拉出长长的光影，营造出神圣且宁静的氛围。在此情境下，光象征着神圣与启示，拥有净化心灵的能力，安藤经过对光的深入钻研以及创新性运用，让光成为呈现建筑精神内涵的素材，打造出因光而生的建筑空间，使得人们在这片纯净之地感受到内心的平静与希望。

2.2 与自然共生

“共生”原本指不同生命体间的互惠共存，后来扩展到建筑、环境和社会领域，强调人与自然和谐共处。安藤认为通过围合限定出来的空间是人造的自然，是真正的自然与原始自然不同，他将光、风和水等自然因素引入几何化和秩序化的建筑，并藉此唤醒建筑的生命，使建筑与自然融为一体，形成自然与人类的和谐共生。就拿直岛系列建筑来说，美术馆完全融合在山丘之中，建筑的绝大部分空间均位于地下[2]。从远处眺望建筑，好似是从土地中生长出来一般，与海风、阳光以及四季的变化融合为一体，这种设计使得建筑与自然的界限变得模糊，人们在行走以及停留的过程中，可感受到自然的气息以及时间的流动，获得内心的宁静以及精神的超越。安藤借鉴了“侘寂”“幽玄”等美学观念，让清水混凝土的冷峻之感与自然元素的柔美形成鲜明对比，促使人们思考生命的脆弱以及自然的永恒。此种处理方式呈现了东方哲学里的“天人合一”思想，又回应了现代建筑大多时候会忽视的精神需求。

2.3 极简主义

极简主义是安藤忠雄的核心表达方式之一，他用直线、矩形和清水混凝土，让建筑呈

现出克制、纯粹的气质，并且去除所有不必要的装饰，形成冷静且极具力量的空间。像在住吉的长屋中，不封顶的中庭打破了传统长屋的封闭空间，使得空间在自然光、空气和四季变化的作用下产生了流动感，营造出独特的空间节奏，人们在游览之际也能感知空间的次序与停顿，这种设计让日常生活变得更具意识[3]。并且简洁的形体可减少视觉负担，带来安静和秩序的感觉，在这种空间里，人的注意力更易集中，思绪更趋清晰，可体会到一种内在力量。

3.艺术治疗

3.1 艺术治疗的概念

艺术治疗是一种将艺术创作与心理治疗相结合的方法，以艺术作品作为媒介，在艺术从业人员的指导下，通过学习、创作和艺术欣赏等过程使病人再现创伤经历，发泄潜意识中压抑的情绪，从而达到放松的目的。艺术治疗关注作品自身，还看重创作过程所带来的自我体验以及自我认知，美国艺术治疗协会(AATA)研究报告指出，艺术创作即是治疗，在创作的过程中需要集中注意力，从而避免了情绪波动，有助于自我认识和自我成长。艺术欣赏同样可让情绪状态发生改变，调节神经内分泌，让心理和生理功能得到改善，其主要原因是艺术作品通过人脑的认知评价系统，结合个体的需求，产生脑部的激荡作用。现代艺术治疗形式有绘画、雕塑、音乐、舞蹈等创作型方法，也有依靠营造艺术环境来辅助心理康复的方式，艺术治疗的意义不光在于治愈，更在于提供一个安全的空间，让人可对内心进行探索、重新构建秩序，并且在艺术的介入当中获得心理能量的恢复[4]。

3.2 艺术治疗在焦虑与抑郁中的作用

焦虑症大多表现为持续不断的紧张、担心，还会出现注意力难以集中的状况，以及情绪剧烈波动等一系列症状，艺术治疗可为患有焦虑症的患者搭建起一个安全的窗口，让他们得以释放自身的情绪，并且可表达出内心的情感，还可以引导患者在进行创作的过程当中学习怎样去调节以及控制自身的情绪。举例来说，有研究显示，彩绘曼陀罗作为绘画治疗的一种形式，它有助于协调心理能量，为高中生提供了自我了解与整合的机会，并有效地降低了他们的焦虑水平，这也就说明艺术治疗在针对焦虑症进行干预有可行性以及应用价值[5]。

抑郁症状一般会呈现出情绪低落、对事物失去兴趣以及产生消极情绪等表现，在艺术治疗里，治疗师会激励患者借助各类艺术形式把

内心的负面情绪与自我感受具象化并呈现出来，帮助患者理解自身情感，减轻负面情绪的压力，推动自我接纳与情绪调节，以汤万杰的研究来说，他对31名不同抑郁水平的大学生进行团体辅导，采用绘画审美治疗的方式。研究结果表明，参与者的抑郁症状有明显改善，尤其是在躯体化、人际关系敏感、精神病性和偏执等四个因子上，改善最为显著[6]。这些案例说明，艺术治疗可有效改善焦虑、抑郁症状，还可以促进患者的整体心理健康水平。

4.安藤理念在艺术治疗中的转化路径

4.1 光的疗愈机制

安藤忠雄持有这种观点，光并非仅仅是照亮空间的一种工具，而是可引导内心情感的精神载体，在他所创作的光之教堂、直岛美术馆等作品里面，他采用引入自然光的方式，并且依据光线的变化，为室内环境营造出独特的氛围感，这契合了人们视觉方面的需求，又使得建筑成为一个可以引发来访者自我反思以及情感觉察的环境。在他的设计语言体系当中，光已然成为了情感表达与心理转化的催化剂。

部分研究显示，不同照度、色温和波长等状况的光会对人的情绪产生直接作用，例如明亮光线能提升个体的积极情绪，而在昏暗光照模式下，可能增加焦虑和抑郁风险，在艺术治疗里，光的设计可转化为具体应用途径，帮助患者调节情感，推动其自我认知发展[7]。光于艺术治疗里所发挥的作用可被划分成象征、交互以及疗愈这三个阶段，构建出一条逐步递进的转化路径。

4.1.1 象征层面

光作为一种跨文化隐喻被广泛用于表达心理及精神状态，在人类文化传统里光大多时候和启示、智慧以及内在力量相联系，在艺术治疗中光最初承担的功能是帮助患者以符号化方式表达自我，把抽象且难以言说的心理体验转化成可看见并表达的形象，例如有研究指出用球体中的光来表现人的“内在生命力”：充满活力的人以明亮球体呈现，能量不足或隐藏自我的人则借助暗淡或被不透明外壳遮蔽的球体来表现[8]。此阶段最关键的是打通了象征与内心的通道，让不可言说的情感与体验有了表达出口，这是光在艺术治疗里发挥疗愈作用的起始点。

4.1.2 交互层面

随着视觉化以及沉浸式技术的运用，光渐渐从被动的象征转变为动态的媒介，光可用来搭建患者与他人之间互动关系的场域，患者借

助操作以及体验光的变化去探寻内在并与外界展开互动，例如说，Gabora 在 LIVEIA 系统里利用光束的变化来呈现个体的心理状态，思维以及情感被可视化为不同波形的光束。复杂的思想被呈现为简单波形的叠加，而情感强烈的思维则经由较强的光束体现出来，患者还可借助调节光的强度、透明度以及方向，模拟沟通以及误解的情境，这时光不只是情感的投射物，更变成了心理过程的操作模型，经由这种交互性的转变，患者可在安全的艺术空间中尝试新的思维方式以及相处模式[9]。

4.1.3 疗愈层面

光在艺术治疗里的运用不再局限于象征与体验，而是逐渐演变成具体的心理干预手段，借助对光的操控以及可视化呈现，患者可将创伤、矛盾与潜能进行外化并重新加以审视，在该过程里达成反思、情绪调节以及自我统一，例如说，LIVEIA 的延伸工具 SoulTracker 能让用户依靠观察并操控光在球体内部的折射、碎裂以及融合，把内心的冲突和创伤具象化。研究显示，这种可视化帮助个体直观地面对“阴影自我”，还凭借重新安排光的流动达成对创伤经验的再次整合，依靠这种方式，患者可在反思与调节中实现情感的统一，达成自我修复与成长[9]。

4.2 自然的疗愈机制

安藤忠雄所秉持的建筑理念一直都是围绕着人与自然的共生来进行构建的，他会赋予水、风以及植被等自然要素特定的情感内涵，让空间呈现出自然与人心相互呼应的独特特质，在这样一种氛围之下，人们可借助与自然的互动收获情绪方面的舒缓以及心灵的安宁，以此来有效减轻焦虑与抑郁的状况，最终恢复心理的平衡。

这一理念于实证研究里同样获得了支撑，Kang 等人所进行的一项以森林环境作为基础的团体艺术治疗研究显示，历经连续八周的自然艺术治疗，参与者的压力水平明显降低，自尊以及情绪稳定性得以提高，并且在脑电波指标方面也呈现出积极的改善状况，由此可看出，安藤的自然共生思想在建筑空间的营造过程中有独特意义，还为自然元素在艺术治疗中的转化与应用给予了理论以及实践层面的可行性，具体过程大致可分为以下两个步骤[10]。

4.2.1 自然元素引入与感官体验

首先要做的是，引导患者与自然环境构建起联系，以此来强化他们的感官体验，该过程可在森林、公园之类的户外环境当中开展，患

者借助触摸、观察、聆听等途径与自然展开互动，有相关研究显示，像感官互动、户外正念练习以及自然漫步等直接的自然接触活动，可帮助参与者调节情绪、减轻压力以及焦虑。要是没办法直接接触自然，那么也可凭借引入和自然相关的照片、视频等素材，唤起患者的感官反应，这些感官体验对患者缓解情绪低落与感官麻木有益，还可以为后续的艺术创作提供丰富灵感[10]。

4.2.2 自然元素转化为艺术创作

当患者与自然建立起初步联系之后，引导他们把自然体验转变为艺术创作，像树木、花草、岩石这类自然元素，是创作的素材，又是情感与认知的象征载体，患者可借助绘画、雕塑、拼贴等艺术形式，展开具象或者抽象的艺术表达，在创作进程中，患者能更轻易地把内心的情感具象化，还可以借助自然元素表达情感与认知，以此促进自我探索以及情绪释放，提高心理恢复力，达成情感治愈和心理成长的成效。例如研究发现，患者依靠制作生态瓶或者用树叶、枝条等自然材料进行拼贴与雕塑，实现了艺术表达，还在该过程中获得了情绪释放，已有研究显示，这些基于自然的艺术治疗总体上可减轻焦虑和抑郁相关的情绪困扰[11]。

4.3 极简的疗愈机制

在安藤忠雄的设计理念里，“极简”并非仅仅是审美层面的简洁，而是借助去除多余要素，营造出有强大内在力量的空间，极简空间的运用着重突出留白与静谧，促使个体从喧嚣之中解脱出来，寻觅到内在的平静，这一理念在艺术治疗里同样有着关键的转化意义，简约的设计语言以及布局可有效地净化来访者的情绪与思绪，让他们进入专注状态，帮助他们开展情感表达以及心理治愈。具体来说，极简设计可以通过以下两种方式在艺术治疗中发挥作用。

4.3.1 极简的环境设计引导情感净化

在艺术治疗空间里，可采用安藤式的极简设计，减少视觉以及感官方面的刺激，营造出一个没有杂念、没有干扰的空间，让患者可安心地表达内心想法，像是去除不必要的装饰，以此减少外部干扰，使患者可更专注于探索内心世界，这种设计策略可让来访者在安静、简洁的空间中放松自我，渐渐进入一种更深层次的情感状态，达成净化与放松的效果。例如说，Berto 等人的研究发现，待在安静、简单，没有过多复杂元素的空间中能有效缓解注意力疲劳，让人更加专注于恢复和放松，这项研究

说明简洁的环境设计能帮助来访者减少分心，进入更深层次的情感探索与放松状态[12]。

4.3.2 留白提升专注体验

“留白”指的是艺术作品里的空白部分，它还是帮助患者达成情感放松以及心理释放的有效手段，在创作期间，治疗师会鼓励患者有意识地进行留白，这样做可协助患者减轻内心的情感压力，防止过度思索以及情绪压抑，研究显示，留白并非是对空间的浪费，而是可以减少杂乱状况，让个体更易于把注意力集中于关键内容，降低认知负荷，使得信息处理更为高效且压力更小[13]。在作品里有意留出空白区域，可患者集中注意力，专注于当下的情感体验，而非过去的痛苦或者未来的焦虑，留白的过程其实就是帮助患者放下内心的杂念，营造出一个“心灵空白”的空间，让他们的情感表达更加直接与真实。

5.讨论

本文拓展了艺术治疗的理论框架，突破了艺术治疗对传统创作媒介的依赖，通过安藤忠雄的设计理念揭示了光、自然和极简美学在心理调节中的潜在作用。归纳得出三类有可操作性的路径：其一，凭借光的象征作用来激发积极情绪以及自我反思，其二，借助自然元素引导个体获取内心安宁以及情感抚慰，其三，运用极简的象征语境协助个体清理心理负担并集中注意力。这些策略可在艺术治疗里为焦虑与抑郁的干预提供辅助手段，特别适用于轻中度心理困扰人群，有较强的推广潜力。

本文呈现出建筑学、心理学以及艺术治疗的跨学科融合，安藤的理念在本质上归属于美学与哲学领域，然而其所蕴含的象征意义可被引入心理治疗体系当中，这种跨界整合使得艺术治疗的方法边界得以拓展，同时也为人文科学怎样服务心理健康给出了新的案例，借助这一探索可更深入地理解不同学科在情感修复以及心理调节里的互补关系。

即便如此研究还是存在着一定的局限性，安藤理念在心理层面的阐释相对抽象，其转化路径的可行性有待在实践当中加以验证，另外本文主要借助理论分析以及案例归纳展开，缺少系统的实证数据作为支撑，未来需要借助实验研究或者心理学调查来确认其治疗效果，最后治疗作用有可能会受到个体差异以及社会情境的影响，该理念在应用时应当依据具体人群以及环境进行灵活调整。

6.结论

本文从安藤忠雄的设计理念着手，剖析了

光、自然以及极简在艺术治疗里的象征性转变，研究说明，这些理念不只是建筑美学的呈现，是一套可促进心理感知以及情绪调节的象征体系，把这些理念引入艺术治疗，可为焦虑与抑郁的非药物干预提供新的理论支持以及方法途径，丰富艺术治疗的学科内涵。

未来的研究可朝着以下几个方向去开展：其一，把临床研究和实证研究相互结合起来，以此验证该理念在不同人群当中所产生的干预效果，其二，对该理念在不同文化语境之下的适应性展开探索，提升其普适性，其三，推动跨学科之间的合作，促使设计理念在心理学、艺术学以及教育学等多个领域形成更为体系化的应用。安藤的理念仅属于建筑语言，是可被转化为心理干预资源的象征符号，凭借不断深入研究，它有希望在心理健康促进以及社会关怀方面发挥更为深远的作用。

参考文献

- [1] 常瀟晗.浅析光影美学在室内设计中的应用——以安藤忠雄建筑设计作品为例[J].鞋类工艺与设计, 2024, 4 (02) : 113-115.
- [2] 李文华, 段李靖, 韩瑛.安藤忠雄基于自然的设计原则探析——以日本直岛地中美术馆为例[J].城市建筑空间, 2022, 29 (11) : 206-208.
- [3] 李响.浅析“住吉的长屋”的设计理念和内部空间运用[J].居舍, 2024, (16) : 37-39.
- [4] 杨晓光, 孙月吉, 吴军, 等.艺术治疗的概念、发展及教育[J].医学与哲学, 2005, (03): 57-58+64.
- [5] 陈曦.彩绘曼陀罗对高中生焦虑情绪干预的研究[D].山西师范大学, 2013.
- [6] 汤万杰.绘画审美治疗对大学生抑郁症状影响的实验研究[D].西南大学, 2007.
- [7] 李芸, 汝涛涛, 李丝雨, 等.环境光照对情绪的影响及其作用机制[J].心理科学进展, 2022, 30 (02) : 389-405.
- [8] Gabora L. Physical Light as a Metaphor for Inner Light[J]. 2014.
- [9] Gabora L. LIVEIA: A Light-based Immersive Visualization Environment for Imaginative Actualization[J]. IEEE, 2014.
- [10] Kang S J, Kim H S, Baek K H. Effects of Nature-Based Group Art Therapy Programs on Stress, Self-Esteem and Changes in Electroencephalogram in Non-Disabled Siblings of Children with Disabilities[J]. IJERPH, 2021, 18.

- [11]Gulbe E, Ozola A, Vītola B, et al. Exploring nature-based art therapy: a scoping review[J]. *Frontiers in Psychology*, 2025, 16.
- [12]Berto R. Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity[J]. *Journal of Environmental Psychology*, 2005.
- [13]Coursaris C K, Kripinoris K. Web Aesthetics and Usability: An Empirical Study of the Effects of White Space [J]. *International Journal of E-Business Research*, 2012, 8 (1): 35-53.