

笔墨疗心——小楷作品《天際》的美学与疗愈价值探析

耿志晶

山西大同大学浑源师范分校，山西省大同市，037400；

摘要：本文以歌曲《天際》歌词为研究对象，深入分析其独特的美学价值，并探讨采用文徵明小楷书写这些歌词所产生的情感疗愈作用。研究显示，《天際》歌词通过意象的巧妙运用、情感的层次递进，构建出“爱而不得，哀而不伤”的审美意境。而文徵明小楷的书写过程，结合音乐聆听，能有效引导书写者进入冥想状态，达到缓解焦虑、消除抑郁的效果。这一跨界艺术实践为当代人提供了一种有效的自我疗愈方式。

关键词：文徵明小楷；《天際》歌词；美学价值；艺术治疗；焦虑缓解；书法冥想

DOI：10.64216/3080-1516.26.01.068

引言

在当代社会高速发展的背景下，焦虑与抑郁已成为困扰现代人的普遍心理问题。据世界卫生组织最新数据显示，全球已有超过2.8亿人患有抑郁症，焦虑症的患病率更是高达3.6%（WHO, 2022）^[1]。在这一社会背景下，探索非药物性的辅助治疗方式显得尤为重要。歌曲《天際》以其深沉的情感表达和独特的艺术魅力，结合文徵明小楷书写的艺术实践，为我们提供了一种值得深入探讨的艺术疗愈路径。

《天際》歌词通过诗意的语言和细腻的情感描写，构建了一个完整的情感叙事空间。而文徵明小楷作为中国传统书法的经典范式，其“温纯精绝”的艺术特质与书写过程中的专注要求，天然具有安定心神的作用。二者的创造性结合，不仅产生了独特的审美体验，更展现出显著的心理调适功能。本研究将从歌词的美学分析和书写的疗愈机制两个维度，系统探讨这一艺术实践的深层价值。

1 《天際》歌词的美学价值分析

1.1 歌词的意象建构与情感表达

《天際》歌词的艺术魅力首先体现在其精妙的意象建构上。从“阳光明媚的春天”到“冷冷的黑夜”，从“流星”到“夜空”，这些意象不仅构成了歌词的视觉画面，更承载着深厚的情感内涵。歌词开篇“不知道为什么/让我遇见了你/在那个阳光明媚的春天里”，以温暖的春日意象开启情感的序章，与后半部分“在冷冷的黑夜里哭泣”形成鲜明对比，强化了情感的戏剧性张力。

这种意象的对比运用体现了中国古典美学中“以乐景写哀”的艺术手法。清代学者王夫之在《姜斋诗话》中曾言：“以乐景写哀，以哀景写乐，一倍增其哀乐”

^[2]。歌词创作者通过这种反衬手法，使得“爱而不得”的哀伤情感更加深刻动人。特别是在“猜一猜哪一个是你/猜到了你要对我眨眼睛”的段落中，将星空拟人化的处理，既展现了情感的纯真，又强化了求而不得的怅惘。

1.2 情感表达的层次与节奏

《天際》歌词的情感表达呈现出明显的层次性和节奏感。从初遇的懵懂、相爱的矛盾，到无法言说的痛苦、深夜的思念，最后升华为星空的守望，构建了一个完整的情感发展脉络。这种层层递进的情感表达，使得歌词超越了简单的情歌范畴，具备了更为深刻的情感深度和艺术高度。

在情感节奏的把握上，歌词巧妙地运用了反复与变化的手法。“不知道为什么”的重复出现，既强化了命运的不可捉摸，又形成了情感的主旋律。“在梦里梦到我”与“在黑夜里哭泣”的现实与梦境交织，拓展了情感表达的维度。这种表达方式与宋代词人晏几道“梦后楼台高锁，酒醒帘幕低垂”的意境营造有异曲同工之妙，体现了中国抒情传统的一脉相承^[3]。

1.3 “哀而不伤”的审美境界

《天際》歌词最显著的美学特质在于其实现了“哀而不伤”的审美境界。尽管歌词表达了深刻的情感痛苦，但通过诗意的转化和艺术的提升，这种痛苦被升华为一种具有普遍意义的审美体验。歌词中“掩饰不住的委屈/只为了那一声我爱你”的表述，既坦诚了情感的脆弱，又展现了为爱坚持的勇气。

这种情感表达方式契合了中国传统美学中“中和之美”的理想。《礼记·中庸》云：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”^[4]。《天際》歌词的情感表

达正是这种“中节”之美的当代体现。它既充分表达了情感的深度，又保持了理性的观照，避免了情感的泛滥和失控，从而达到了艺术化的情感净化效果。

2 文徵明小楷书写的疗愈机制

2.1 书写过程的冥想特质

文徵明小楷书写要求极高的专注度和精细的动作控制，这种特性使其天然具备冥想的功能。在书写过程中，书写者必须调整呼吸、稳定心神，将全部注意力集中于笔尖的运动。这种状态与现代心理学中的“正念冥想”（Mindfulness Meditation）极为相似，都能有效降低焦虑水平，提升心理幸福感^[5]。

从神经科学的角度看，小楷书写时所需的精细动作能够激活大脑前额叶皮层，增强执行功能，同时抑制杏仁核的过度活动，从而减轻焦虑和压力反应^[6]。文徵明小楷特有的“温纯精绝”的艺术风格，其均匀的结构、圆润的笔画，在视觉上就能产生安定心神的效果。书写者在临摹过程中，会不自觉地被这种秩序感和和谐感所感染，逐渐进入平静、专注的心理状态。

2.2 书法书写的情感调节作用

书写《天際》歌词的过程，实际上是一种艺术化的情感表达和调节过程。当书写者用文徵明小楷一笔一画地书写这些充满情感的词句时，原本可能汹涌的情感被规整在严谨的法度之中，实现了情感的理性化和客观化。这种转化对于情感调节具有重要价值。

心理学研究表明，将情感体验通过艺术形式表达出来，能够增强个体对情感的理解和控制感，减少情感的破坏性^[7]。在书写“在冷冷的黑夜里哭泣/分不清眼泪和雨滴”这样的词句时，书写者既能够通过笔墨释放内心的情感，又能够在文徵明小楷的法度约束下保持适度的情感距离，从而达到“哀而不伤”的情感状态。

2.3 书法练习的长期心理效益

长期进行文徵明小楷的书写练习，能够产生持续的心理调适效果。首先，规律的书写练习有助于建立生活的秩序感和掌控感，这对于缓解现代人普遍存在的失控焦虑具有积极作用。其次，小楷书写需要的耐心和坚持，能够培养书写者的心理韧性和延迟满足能力。

研究显示，连续进行书法练习8周以上的参与者，其焦虑量表得分平均降低32%，抑郁症状改善率达41%^[8]。这表明书法练习不仅能够产生即时的放松效果，还能带来长期的心理健康效益。当书写者将《天際》这样具有

情感共鸣的歌词作为书写内容时，这种效益更能得到强化，因为书写过程同时完成了情感的表达和整合。

3 书法与音乐结合的协同疗愈效应

3.1 多重感官的协同作用

书法与音乐的结合创造了一种多重感官的疗愈体验。当书写者在《天際》的音乐声中用文徵明小楷书写歌词时，视觉、听觉、动觉被同时激活，形成了丰富的感官体验。这种多重感官的协同作用能够增强疗愈效果，因为不同的感官通道可以相互强化，产生“1+1>2”的协同效应^[9]。

在实践过程中，音乐的情感感染力能够帮助书写者更快地进入情感状态，而书法的理性约束又能够防止情感的过度沉浸。例如，当《天際》旋律响起，书写者很容易被带入歌词所描绘的情感世界；而文徵明小楷的严谨法度又要求书写者保持冷静和专注。这种张力恰恰创造了艺术疗愈所需要的“适度情感距离”。

3.2 艺术表达的完整循环

书法与音乐的结合还形成了一个艺术表达的完整循环。音乐提供了情感激发和表达的起点，书法则完成了情感的转化和升华。当书写者将自己书写的《天際》歌词作品与原创音乐对照欣赏时，又能够获得新的情感体验和领悟，从而形成创作-表达-反思的完整疗愈循环。

这一循环过程符合表达性艺术治疗的基本原理。美国艺术治疗协会将表达性艺术治疗定义为“通过多种艺术形式促进个人成长和治疗的整合性方法”^[10]。书法与音乐的结合正是这种整合性方法的生动体现，它通过不同艺术形式的互补和强化，为参与者提供了更丰富、更深层的疗愈体验。

3.3 文化认同与心理疗愈

文徵明小楷作为中国传统文化的精华，《天際》作为当代流行音乐的代表，二者的结合还具有文化认同和心理建构的价值。对于中国参与者而言，文徵明小楷所承载的文化记忆和审美传统，能够唤起深层的文化认同感，这种认同感对于建立稳定的自我概念和心理健康具有积极意义^[11]。

同时，这种传统与现代的创造性结合，也展示了中国传统文化在当代的创新性转化。参与者在这一艺术实践中，不仅能够获得情感的宣泄和调节，还能够体验到文化传承与创新的成就感，这对于建立文化自信和积极的身份认同都具有重要价值。

4 实践应用与操作建议

4.1 个人实践的操作指南

对于希望尝试这一疗愈方法的个人，建议按照以下步骤进行：首先，创造一个安静的书写环境，播放《天際》音乐，让自己熟悉歌词和旋律；其次，准备文徵明小楷的字帖和书写工具，从基本的笔画练习开始；然后，在音乐的陪伴下，慢慢书写歌词，注意呼吸与运笔的协调；最后，欣赏自己的书写作品，反思书写过程中的情感体验。

在书写过程中，不必追求技术的完美，而应注重过程的体验和情感的流动。允许自己在这个过程中感受悲伤，也感受平静；表达情感，也整理情感。重要的是保持对自身感受的觉察和接纳，让书写成为情感表达和自我对话的途径。



图1 小楷作品《天际》 耿志晶书

4.2 团体辅导的方案设计

在专业辅导领域，这一方法可以发展为结构化的团体辅导方案。一个完整的辅导方案可以设计为8次活动，每次2小时。前两次活动聚焦于文徵明小楷的基础练习和《天際》音乐的欣赏；中间四次活动进行歌词的逐段书写和情感分享；最后两次活动进行作品的整合创作和团体展示。

在团体环境中，参与者不仅能够通过个人书写获得疗愈，还能通过分享和见证彼此的情感故事，获得团体的支持和认同。这种团体动力能够增强疗愈效果，特别是对于因情感问题而感到孤独和隔离的个体而言，团体的共鸣和理解本身就是一种强大的疗愈力量。

5 结语

文徵明小楷书写《天際》歌词的艺术实践，展现了中国传统艺术形式与当代情感表达的完美结合。这一实践不仅具有独特的美学价值，更展现出显著的心理疗愈功能。通过书法与音乐的创造性融合，参与者能够在艺术表达中实现情感的宣泄、转化和升华，从而有效缓解焦虑、消除抑郁。

在当代社会心理问题日益突出的背景下，这一艺术疗愈方法为我们提供了一种具有文化底蕴且易于实践的自助助人途径。它提醒我们，在高速发展的现代社会中，传统的艺术形式和智慧依然具有重要的当代价值，能够为现代人的心灵提供栖息和滋养。

正如明代书法家董其昌所言：“书画之道，可以养心，可以怡神，可以遣兴”^[12]。当我们把这份古老智慧与当代艺术相结合，便开启了一条通向内心平静和自我成长的艺术之路。在这条路上，笔墨与音乐相伴，传统与现代对话，个体在艺术的滋养中找到情感的出口和心灵的安宁。

参考文献

- [1] World Health Organization. (2022). Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact.
- [2] 王夫之.《姜斋诗话》.清代.
- [3] 叶嘉莹.《唐宋词名家论稿》.北京大学出版社,2018:56-72.
- [4] 《礼记·中庸》.西汉.
- [5] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.
- [6] 沈政.《书法练习的脑机制研究》.心理学报,2021(4):23-35.
- [7] Malchiodi, C. A. (2012). The Art Therapy Sourcebook. McGraw-Hill.
- [8] 中国艺术治疗研究中心.《书法治疗效用的实证研究》.2022.
- [9] 陆雅青.《艺术治疗》.心理出版社,2019:88-102.
- [10] AmericanArtTherapyAssociation. (2013). What is Art Therapy?
- [11] 杨国枢.《中国人的心理与行为》.桂冠图书公司,2004:145-167.
- [12] 董其昌.《画禅室随笔》.明代.