

具身认知视角下表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育的应用实践

乔姗姗

中国民航大学心理健康指导中心, 天津

收稿日期: 2026年6月23日; 录用日期: 2026年7月21日; 发布日期: 2026年7月28日

摘 要

随着高校心理健康教育工作的深入推进, 如何有效提升大学生心理素养、促进其全面发展, 已成为高校心理育人工作的重要议题。具身认知理论指出, 个体的认知并非孤立发生于大脑之中, 而是在身体、环境与行动的互动过程中形成。表达性艺术治疗以绘画、舞蹈、戏剧等多种艺术形式为载体, 引导个体通过身体参与和非言语表达深化自我觉察、整合内在经验, 这与具身认知理论的观点高度契合, 为大学生心理素养培育提供了新的视角与实践路径。基于此, 本研究立足具身认知理论框架, 结合大学生的心理发展特点, 系统分析表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育的可行性, 探索实施路径与优化方案, 以期高校心理育人工作的创新发展提供参考。

关键词

具身认知, 表达性艺术治疗, 心理素养, 心理育人, 大学生

Application and Practice of Integrating Expressive Arts Therapy into the Cultivation of College Students' Psychological Literacy from the Perspective of Embodied Cognition

Shanshan Qiao

Mental Health Education Center, Civil Aviation University of China, Tianjin

Received: June 23, 2026; accepted: July 21, 2026; published: July 28, 2026

文章引用: 乔姗姗. 具身认知视角下表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育的应用实践[J]. 教育进展, 2026, 16(7): 1804-1811. DOI: 10.12677/ae.2026.1671561

Abstract

With the further advancement of mental health education in colleges, effectively improving college students' psychological literacy and facilitating their all-round development has become a key issue for the psychological education of college students. Embodied cognition theory proposes that individual cognition does not emerge independently in the brain; instead, it is constructed through the interactions among the body, environment and actions. Taking diverse artistic forms such as painting, dance and drama as carriers, expressive arts therapy guides individuals to deepen self-awareness and integrate internal experiences via physical engagement and nonverbal expression. Such theoretical connotation is highly consistent with embodied cognition theory, offering a novel perspective and practical approach for the cultivation of college students' psychological literacy. On this basis, anchored in the theoretical framework of embodied cognition and combined with the psychological developmental characteristics of college students, this study systematically analyzes the feasibility of integrating expressive arts therapy into the cultivation of college students' psychological literacy and explores corresponding implementation routes and optimization schemes, so as to provide references for the innovative development of psychological education in higher education institutions.

Keywords

Embodied Cognition, Expressive Arts Therapy, Psychological Literacy, Psychological Education, College Students

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

具身认知理论认为,心智、身体和环境是一体的,认知乃至心智都是以身体为基础,并从身体中衍生出来。该理论强调身体在认知过程中的参与及作用,这里的身体不单指生理属性,还包括身体的主体性和能动性,突出身体经验对个体情感和体验的影响[1]。这一理论提示我们,心理健康教育不应仅仅停留在认知灌输的层面,还要重视身体感知与情境体验的作用。

当前,高校心理育人工作面临着一系列的现实困境。一方面,大学生的心理问题呈现多样化、复杂化的趋势,学业竞争、就业焦虑等多重外部因素叠加,对高校心理健康工作提出了更高要求。另一方面,传统心理健康教育模式受身心二元论影响,忽视了身体参与和情境体验在学生心理素养培育中的作用。这种“身心分离”的教育取向,使得心理健康知识难以真正转化为学生的心理品质与行为能力,制约了高校心理育人工作从“问题干预”向“全面发展”的深层转型。

表达性艺术治疗以绘画、音乐、舞蹈、戏剧等艺术形式为载体,通过非言语的创造性表达实现情感宣泄、自我觉察与经验整合等目标[2]。在表达性艺术治疗实践过程中,个体的身体动作、身体感知与认知过程都是基于具身认知而产生。已有研究表明,表达性艺术治疗能够有效减少大学生的抑郁、焦虑等负面情绪,改善人际关系,增强心理韧性[3][4]。基于对上述理论启发与现实困境的考量,表达性艺术治疗成为一条具有独特契合价值的实践路径。

基于此,本研究从具身认知的理论视角出发,系统思考将表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育

的内在逻辑与实践路径。首先,阐明具身认知理论的基本内涵与核心主张,分析其与表达性艺术治疗的理论契合性,并结合当前高校心理育人中的突出问题进行系统梳理;其次,从心理健康课程改革、校园艺术心理活动营造及咨询辅导模式创新三个维度,提出具身化实践路径,为大学生心理素养培育提供理论支撑与实践参考。

2. 具身认知视角下大学生心理素养提升的理论基础与实践探索

2.1. 具身认知理论的理论内涵

具身认知起源于对“身心二元论”的系统反思。20世纪中叶以来,以胡塞尔、海德格尔和梅洛-庞蒂为代表的现象学哲学家相继对身心二元论开展深刻反思与批判,具身认知理论顺势而生[5]。具身认知(Embodied Cognition)又可称为“涉身认知”,该理论认为,身体参与认知,影响思维、判断、态度和情绪等心智过程。身心并非二元对立的关系,我们的身体使我们得以体验和感知世界,通过对身体的刺激进而影响大脑,个人的知识吸收和技能习得源于真实世界的体验。

具身认知理论的理论内涵包括以下三个方面:首先,认知具有涉身性。身体的感知与动作参与认知过程,认知依赖于身体的经验;其次,认知具有情境性。认知的发生离不开环境,个体在与环境的交互过程中建构知识并形成理解;最后,认知具有生成性。认知是认知主体通过身体与环境的互动的产物,身体、环境与认知相互影响。

2.2. 具身认知与表达性艺术治疗的内在契合与作用机制

2.2.1. 表达性艺术治疗的内涵与作用机制

表达性艺术治疗(Expressive Art Therapy)是一种以艺术为媒介的综合性心理干预方式,通过运用包括绘画、音乐、舞蹈、戏剧等多种创造性的表现方式,帮助个体与自身内在体验中的非言语感受建立联系并加以表达,从而达到心理疗愈和个人成长的目标[2]。与传统心理治疗方法不同,表达性艺术治疗突出非言语沟通与创造性表达的作用,强调“艺术创作过程本身即具有治疗价值”这一核心理念。目前,表达性艺术治疗在欧美等国已成为正式执业的心理治疗与咨询工作的一个独特领域,在我国也开始受到越来越多的关注与探索。

从作用机制来看,表达性艺术治疗具有以下几个特征。首先,强调非语言表达。表达性艺术治疗可以帮助个体表达难以用语言描述的内心体验,并增进自我理解,如舞动治疗中身体的姿态与律动、心理戏剧中的角色与情境等等。其次,注重过程体验。表达性艺术治疗的重心并不在于最终作品的完成度或艺术性,而更关注个体在创作过程中身体的参与、情绪的体验与意义的生成。最后,追求行为转化。通过创作过程中的具身体验,使得个体能够达成认知与行为改变,最终实现心理层面的积极转变[6]。

2.2.2. 表达性艺术治疗发挥效用的具身逻辑阐释

具身认知理论揭示了艺术创作与身体运动整合背后的认知机制。该理论认为,认知过程并非单纯的大脑思维活动,从具体概念到抽象概念的隐喻及认知的形成,都需要身体、大脑和情境的动态互动,任一要素的改变都可能会对个体的认知产生影响。表达艺术治疗为其提供了具体实践载体。首先,在涉身性层面,无论是绘画过程中的触觉体验、肢体动作,舞动治疗中的节律感知、身体运动,还是戏剧治疗中的身体姿势等,均强调通过身体参与促进情绪感知与意义建构。其次,在情境性层面,表达性艺术治疗通过创设一个安全、开放和富有象征意义的艺术空间,引导个体在与材料、环境及他人的互动过程中探索自我。例如团体绘画、心理剧等活动中,不仅涉及个体与艺术媒介的互动,也包含人与人之间的情感交流。最后,在生成性层面,艺术创作本身就是一个不断生成新经验和新意义的过程。个体通过外化内在体验、观察作品反馈并重新赋予意义,实现自我认知与情绪体验的持续重构,从而促进心理成长。

认知神经科学的相关研究也为表达性艺术治疗的作用提供了理论解释。镜像神经元被认为是连接身体动作、情绪体验等的重要神经基础。当个体观察他人的动作或表情时,大脑中相应的神经元会产生类似于亲身经历时的激活模式。有研究发现,个体在绘画过程中的手部动作可以激活镜像神经元系统并促进情感表达[7]。在心理剧、舞动治疗等团体艺术创作过程中,参与者通过观察、模仿和回应他人的动作与情感表达,能够增强对他人心理状态的理解,促进人际联结与社会适应能力的发展。

因此,从具身认知理论的视角来看,表达性艺术治疗并非单纯的艺术活动,而是一种以身体为媒介、以情境为依托、以意义生成为核心的心理干预模式。其通过激活身体感知系统、促进情境互动体验和支持个体意义建构,实现心理素养培育由“认知理解”向“身体体验-情感觉察-意义生成”的转变,为新时代大学生心理健康教育提供了新的理论依据与实践路径。

2.3. 大学生心理素养培育工作的发展现状与现实困境

大学生处于青年早期的发展阶段,其身心发展逐渐趋于成熟,自我认知与价值观念逐步完善,是人格塑造、心理品质形成与心理素养提升的重要时期。但与此同时,当代大学生也面临着学业压力、人际适应、职业发展与社会环境变化等多重外部挑战,因而也是各类心理问题的高发期。已有研究表明,大学生心理健康不仅表现为心理问题的减少,更体现为积极心理品质、情绪调节能力、自我认知水平和社会适应能力等心理素养的持续发展。因此,高校心理健康教育工作的重心也逐渐由心理问题预防和危机干预,转向积极心理品质培养和心理素养提升。

近年来,高校心理健康教育工作逐步形成了课程教学、咨询辅导、危机干预与宣传教育相结合的工作体系,并已取得一定实效。从已有研究来看,当前高校心理育人主要形成了以下几种实践取向:一是以积极心理学为代表的发展取向,强调通过优势品质培养、积极情绪体验促进学生心理成长;二是以认知行为理论为基础的教育模式,注重认知重构、情绪调节和行为训练,提升学生心理调适能力;三是以团体辅导、体验式学习、正念训练等为代表的体验取向心理教育,通过情境参与和互动体验增强学生自我觉察与心理体验。上述探索为高校心理健康教育改革提供了丰富的理论资源和实践经验,也推动了心理育人理念由“问题干预”向“积极发展”的转变。

然而,现有心理育人模式仍存在一定局限。一方面,多数研究仍以认知加工和知识传授为主要逻辑,身体经验、感官体验及环境互动在心理成长中的价值尚未得到充分关注,心理健康教育仍不同程度存在“重认知、轻体验”“重知识、轻实践”的倾向;另一方面,近年来虽然表达性艺术治疗等体验式心理教育逐渐受到重视,但相关研究更多聚焦于具体活动或干预效果,对于其发挥作用的认知机制及理论基础阐释仍相对不足,尚未形成能够统摄心理课程教学、校园文化活动与咨询辅导实践的理论框架。因此,高校心理育人工作仍存在育人理念更新不足、实践路径较为单一以及心理服务形式有待丰富等现实问题。

2.3.1. 育人理念固化,存在身心分离教育误区

育人理念层面,当前高校心理健康教育仍在不同程度上受到传统认知主义范式的影响,重视知识习得与认知建构过程,而忽视了身体经验的重要作用。体验学习理论认为,个体心理成长需要经历具体经验、反思观察、抽象概括与主动实践的循环过程。然而,当前高校的心理课程仍以教师主导的讲授模式为主,侧重心理学概念、理论范式等知识的普及,体验式学习和参与式学习比例较低,呈现出明显的“离身化(disembodied)”特征。虽然部分课程引入小组讨论、案例分析和角色扮演等教学方法,但心理剧、正念、舞动等具身化、沉浸式的教学形式因师资、场地等限制,较少被纳入常态化教学体系,而多以课外活动或短期工作坊形式存在,其覆盖范围和持续性均较为有限,难以形成长期稳定的育人成效,制约了学生心理素养的有效发展。

在课程实施过程中,大班授课仍是主要组织形式,学生多处于被动接收的角色,缺少身体参与、情

景体验和互动交流的机会,课程的体验性、针对性和实效性均有不足。课程评价方面,也往往聚焦知识掌握维度,对学生的自我觉察、情绪体验、身体感知等方面的关注较为薄弱。这种侧重知识传授、轻体验感知的教育逻辑,容易使心理健康教育停留于认知层面,而难以实现心理素养的建构与内化。

此外,尽管数字化技术已被广泛应用,但并未从根本上改变“重认知、轻体验”的教学逻辑。学生在学习过程中身体参与不足,难以通过自身的感官体验、身体动作与环境互动等建立起知识与自我经验的联结。因此,如何突破身心二元分离的教育观,构建兼顾认知理解与身体体验的心理育人新模式,已成为高校心理健康教育改革的重要课题。

2.3.2. 活动形式单一,沉浸式体验育人不足

目前,高校心理健康教育已普遍形成以课程教学、个体咨询与团体辅导和心理活动相结合的工作体系,但从心理活动层面来看,仍存在形式同质化、体验表层化和实践碎片化等问题,难以满足新时代大学生日益增长的个性化、多样化心理发展需求。

活动形式方面,目前仍以心理讲座、主题班会等传统形式为主,许多活动偏重于知识传递和浅层互动,未能充分调动学生的身体参与和情感投入。已有研究表明,沉浸体验在学习情境下能增强学生自信、学习体验、学校积极情绪与自尊水平,同时有利于缓解学习压力。例如重庆交通大学“归璞”自然疗愈社团将抽象的心理能力“翻译”为具体的身体动作,让学生在倒砂、绑绳、捏土等手作实践中体悟“我可以控制”“我可以改变”的心理体验,使心理育人以轻巧、不沉重的方式落地。浙江大学心理健康教育与咨询中心开设的“体验·创造·联结”表达性艺术团体辅导,涵盖沙盘、OH卡、绘画、黏土和自然元素等不同类型,让学生身体动作和身体感知中唤醒深层自我觉察,促进真实的情感流动与身心整合。

另一方面,当前高校的心理健康活动多由学工部门单独开展,与美育、体育、劳动教育及校园文化建设之间的协同联动仍有待加强,尚未充分融入学校整体人才培养体系,导致大学生心理素养培育工作呈现一定的“孤岛化”倾向。如何构建多主体参与、多场景融合、多维度协同的心理育人生态,成为提升大学生心理素养培育质量的重要方向。

2.3.3. 咨询干预固化,非语言疗愈手段较为匮乏

当前高校心理咨询服务体系虽已基本实现常态化运行,个体心理咨询、团体心理辅导、危机干预等服务模块逐步完善。但在实际工作中仍存在干预模式固化、过度依赖语言沟通,非语言疗愈手段不足等问题,难以有效回应大学生复杂多元的心理需求。

目前,高校心理咨询工作仍以传统谈话疗法为主。这种“重语言、轻身体”的干预模式,本质上是身心分离教育理念在咨询领域的延伸,难以触及来访者较深层次的心理创伤与情绪困扰。传统语言咨询的局限性在大学生群体中尤为突出:一方面,大学生情绪体验复杂且细腻,诸多深层情绪(如羞耻、孤独、迷茫)难以用语言精准表达,存在“难以言表的痛苦”;另一方面,语言防御机制易阻碍真实情绪的流露,来访者可能刻意美化或隐藏内心感受,导致咨询难以触及核心问题。

个体的情绪与身体状态密切关联,身体感受是认知与决策的重要基础。有研究进一步指出,许多创伤经验并非以语言形式储存,而是以身体记忆的方式存在[8],仅依赖语言对话难以实现深层修复。而非语言疗愈手段恰好能绕过语言防御,以身体、艺术为载体,让来访者在自由表达与创作中自然流露潜意识内容,实现情绪疏导、自我觉察与身心整合,为高校心理咨询提供新的路径与可能。

但在高校心理咨询工作实践中,表达性艺术治疗的应用相对较少,未纳入常态化咨询服务体系。同时,许多高校心理咨询师缺少相关专业受训,在咨询实践中难以将身体作为核心干预媒介,无法有效引导来访者通过身体表达、艺术创作释放情绪、觉察自我、整合身心。

因此,将表达性艺术治疗引入大学生心理素养培育体系,不仅是高校心理健康教育形式创新的现实需

要,也是实现心理育人由“知识传授”向“体验生成”、由“问题导向”向“发展导向”转变的重要路径。

3. 具身认知视域下表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育的实践路径

3.1. 优化心理健康课程, 构建具身体验式教学模式

表达性艺术治疗强调体验与感知, 能够与心理健康课程有机结合, 帮助学生更真实地体验自我、探索自我, 促进自我觉察与自我理解, 从而最终获得自我成长。同时, 作为一种行动导向的方法, 绘画、音乐、戏剧等艺术作形式能够有效激发学生兴趣, 推动学生从知识被动接受者向主动建构者转变, 提升课程育人实效。

教学设计层面, 表达性艺术治疗可以与心理健康课程的各个模块有机结合。以人际交往主题教学为例, 可以通过心理戏剧的方式, 让学生在角色扮演中加深对人际互动的理解, 借助小组协同创作的形式, 创设真实的团体互动情景, 让学生有机会切身感受人际交流与合作的历程, 从而促进对他人的理解与情感联结。

课程体系层面, 各高校可以依托自身学科优势, 探索开设表达性艺术治疗相关通识课程或选修课程, 将具身认知理念与绘画、音乐、舞动、戏剧等艺术实践融入心理健康教育课程体系, 拓宽心理素养培育的课程载体[9]。在课堂教学过程中, 可尝试引入正念身体扫描、肢体互动游戏、即兴戏剧等具身化教学方式, 促进知识传授与身体体验的有机融合。

在心理健康教学中融合具身认知理念, 有助于学生在亲身参与和实践中获取知识和技能, 形成深刻的情感体验和价值认同。这种教学模式不仅有助于培养学生积极的心理品质, 还能激发其创造潜能与审美能力, 为全面提升大学生心理素养奠定坚实基础。

3.2. 丰富艺术心理活动, 营造沉浸式育心文化氛围

除课堂教学外, 校园文化环境也是大学生心理素养培育的重要场域。心理素养的培养不仅依赖知识传授, 更需要创设能够引发情感参与和身体体验的育人情境。表达性艺术治疗通过艺术媒介促进个体与环境的深度互动, 为高校心理健康教育活动的创新提供了新的实践路径。

在活动设计层面, 可将表达性艺术元素融入“5·25 心理健康月”、新生入学教育等活动体系, 引导学生在艺术表达过程中觉察自身情绪状态、释放心理压力、增强积极体验。例如曼陀罗绘画、拼贴画、鼓圈减压、即兴戏剧、舞动工作坊等。

在活动组织形式上, 可突破传统讲座式心理活动模式, 构建参与式、体验式和互动式活动体系。例如, 组织大型团体艺术创作、校园治愈空间建设、心理主题装置艺术展览等活动, 让学生由活动参与者转变为活动共创者。通过身体参与、情感投入和社会互动, 促进学生在沉浸式体验中实现自我探索与意义建构。

此外, 高校还可以依托心理健康教育中心、学生社团及二级学院, 建立常态化艺术心理实践平台, 如心理绘画社团、音乐疗愈沙龙、戏剧体验工作坊等, 将心理素养培育从阶段性活动延伸为持续性的成长体验。通过构建富有艺术气息和心理关怀的校园文化生态, 使心理健康教育从“知识灌输”走向“体验浸润”, 帮助学生在潜移默化中形成积极健康的心理品质。

3.3. 创新咨询辅导模式, 完善艺术化心理干预服务

表达性艺术治疗为高校心理咨询与辅导工作提供了重要补充。作为一种以艺术媒介为载体的心理干预方式, 其核心并不在于艺术技能本身, 而在于借助艺术创作过程促进个体表达、觉察与转化。具身认知视角认为, 认知与情绪往往首先以身体感受的形式存在, 而后才被组织为语言和意义。心理学家 Eugene

Gendlin 提出的“感受感(felt sense)”概念指出,心理改变的重要契机来自个体对自身整体身体经验的觉察与接触。相关研究表明,治疗效果往往与来访者能否觉察并表达这种整体性的身体经验密切相关。

基于此,高校可以在个体咨询中适当引入绘画治疗、意象表达、拼贴创作、黏土塑形等表达性艺术技术,帮助来访学生突破语言表达的限制,将模糊、复杂甚至难以言说的内在体验外化为可观察、可对话的艺术作品。如“引导来访者围绕画作的色彩运用、空间的安排与象征意象展开自由联想与意义建构”,促进其深化自我觉察与情绪理解。

在团体辅导层面,可结合大学生常见发展议题设计艺术化成长团体。例如针对新生适应、人际关系、自我认同、情绪管理等主题,开展心理剧团体、音乐团体、舞动治疗团体和绘画成长团体。团体成员通过共同创作、身体互动和情感分享,不仅能够获得情绪支持,还能够增强人际联结感和社会归属感。

与此同时,高校还可探索构建“心理咨询+艺术疗愈+数字技术”的多元服务模式。例如建设线上艺术疗愈资源库、开发数字绘画与正念音频课程、开展线上艺术表达工作坊等,实现心理服务资源的拓展与延伸,提升心理健康教育服务的可及性和覆盖面。

总体而言,在具身认知视域下,将表达性艺术治疗融入高校心理咨询与辅导体系,有助于突破传统以语言为主的局限,促进学生通过身体感知、艺术表达与意义建构实现心理成长,从而形成更加多元、立体和富有生命体验的心理素养培育模式。

4. 总结

具身认知视角下表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育,不仅是高校心理健康教育方法创新的现实选择,更是对“身心合一”教育理念的时代回应。通过课程、活动与咨询三位一体的系统建构,表达性艺术治疗有望推动高校心理育人从“认知灌输”走向“体验浸润”,从“问题应对”走向“素养提升”,为培养身心和谐、积极健康的新时代大学生提供持续而有力的支持。

需要指出的是,具身认知理论虽然为高校心理健康教育提供了新的研究视角,但并不能替代传统心理健康教育模式。一方面,具身认知更加关注身体经验和情境互动,而心理知识普及、心理危机识别、认知矫正等工作仍需要传统心理健康教育模式的专业支撑;另一方面,表达性艺术治疗强调体验生成,其实施效果受到教师专业素养、课程设计、学生参与意愿、校园文化环境以及学校资源保障等多重因素影响,不同艺术媒介的适用情境和干预效果亦存在一定差异。因此,在高校心理育人实践中,应坚持优势互补、协同融合的理念,协同推进的多层次心理素养培育体系,而非以一种模式取代另一种模式。

此外,本文主要基于具身认知理论和表达性艺术治疗相关研究进行理论分析与实践探讨,尚缺乏系统的实证研究支持。未来可进一步结合高校心理健康教育实践,通过课程实验、团体干预及纵向追踪等研究设计,验证具身认知视域下表达性艺术治疗促进大学生心理素养发展的具体机制及干预效果,为高校心理育人模式创新提供更加充分的实证依据。

基金项目

2025 年度中国民航大学教育教学改革与研究项目“具身认知视角下表达性艺术治疗融入大学生心理素养培育的实践研究”(项目编号:CAUC-2025-C-17);2025 年天津市心理健康教育研究专项课题“大学生未来时间洞察力与学业拖延的关系及干预研究”(项目编号:2025YBGX38);2026 年度中国民航大学思想政治工作精品项目“家校医协同视域下‘五环联动’心理育人体系的立体创构”。

参考文献

- [1] 陈矩弘.基于具身认知理论的高校课堂教学变革研究[J].杭州电子科技大学学报(社会科学版),2020,16(2):57-

61+78.

- [2] 朱怡霏. 表达性艺术治疗在我国大学生心理健康教育中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆大学, 2019.
- [3] Lyu, Z., Ouyang, S. and Zhang, S. (2025) How Drawing Practice Enhances Distress Tolerance in University Students: The Mediating Roles of Psychological Resilience and Self-Disclosure. *Frontiers in Psychology*, **16**, Article 1540900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1540900>
- [4] Arriaga, P., Simões, M.P., Marques, S., Freitas, R., Pinto, H.D., Prior, M.P., *et al.* (2024) From Art to Insight: The Role of a Creative Arts Therapies Group Workshop on College Students' Well-Being, Self-Awareness, and Loneliness. *The Arts in Psychotherapy*, **90**, Article 102188. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102188>
- [5] 卓淳, 孔义龙. 身体哲学对当前艺术教育的启示[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2023(4): 46-54+205-206.
- [6] 严文华. 表达性艺术治疗的多样性、体验性和创造性[J]. 大众心理学, 2022(1): 9.
- [7] Li, G., Wei, D., Xing, Y., Li, Y. and Song, W. (2025) Drawing Therapy Based on Embodied Cognition Theory on Emotional Expression and Social Behavior in Students with Autism: A Mixed-Methods Study. *Frontiers in Psychology*, **16**, Article 1664699. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1664699>
- [8] Orgera, A. (2024) Embodied Integration: How Expressive Arts Therapy Supports Self-Regulation in Adults with Complex PTSD (A Literature Review). Expressive Therapies Capstone Theses, Lesley University.
- [9] 宗怡. 基于表达性艺术治疗的高职学生心理健康教育研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(11): 181-183.