

沉浸式交互艺术的疗愈潜能

——以《雨屋》为例

黄子萱

西安美术学院艺术人文学院，陕西 西安

收稿日期：2025年11月25日；录用日期：2025年12月19日；发布日期：2025年12月26日

摘要

在现代社会心理健康需求凸显的背景下，艺术的心理调节价值逐渐向公共文化空间延伸。沉浸式交互艺术作为艺术与科技跨界融合催生的创新艺术形式，凭借深度沉浸与高交互的特性，为人们获取积极心理体验提供了独特路径。本文以兰登国际的沉浸式交互作品《雨屋》为例，从艺术疗愈的角度，对其在公共文化场景中的心理干预机制展开了深入分析。《雨屋》通过与科技结合构建沉浸式交互场域，使参与者在多感官联动中舒缓情绪、促进情绪的外化与释放、增强环境感知与人际联结，展现出当代公共艺术在支持心理健康方面的独特潜力。

关键词

沉浸式交互艺术，艺术疗愈，《雨屋》

The Healing Potential of Immersive Interactive Art

—A Case Study of “Rain Room”

Zixuan Huang

Faculty of Arts and Letters, Xi'an Academy of Fine Arts, Xi'an Shaanxi

Received: November 25, 2025; accepted: December 19, 2025; published: December 26, 2025

Abstract

Against the backdrop of prominent mental health demands in modern society, the psychological regulatory value of art has gradually extended into public cultural spaces. As an innovative art form born from the interdisciplinary integration of art and technology, immersive interactive art, by

virtue of its characteristics of deep immersion and high interactivity, provides a unique pathway for people to obtain positive psychological experiences. Taking “Rain Room”, an immersive interactive work by Random International, as a case study, this paper conducts an in-depth analysis of its psychological intervention mechanism in public cultural scenarios from the perspective of art healing. Through the integration of technology, “Rain Room” constructs an immersive interactive field, enabling participants to relieve emotions, promote emotional externalization and release, and enhance environmental perception and interpersonal connection through multi-sensory integration. It thereby demonstrates the unique potential of contemporary public art in supporting mental health.

Keywords

Immersive Interactive Art, Art Healing, “Rain Room”

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

在快节奏的现代社会，个体心理压力与情绪困境日益凸显，“艺术疗愈”这一名词的出现，代表着艺术以其自有的治愈性，逐渐从“艺术治疗”所面向的专业临床辅助场景向公共文化空间拓展。在这个背景下，随着科技与艺术的不断发展融合，诞生了一种全新的艺术形式——沉浸式交互艺术，以其技术特性赋予了观众多层次的感官体验，使作品与观众的互动维度从单一的心理共鸣延伸至多模态感官响应，逐渐在艺术疗愈的领域显现出独特的价值。作为沉浸式交互艺术代表作品之一，兰登国际(Random International)艺术工作室创作的《雨屋》(Rain Room)借用3D感应等技术，将自然天气引入室内，构建出颠覆自然法则的超现实空间，使参与者不管走到哪里，都不会被淋湿。该作品自2012年于伦敦首次展出以来，先后在全球多个城市引发了参观热潮，其现象级传播不仅源于技术创新所带来的冲击，更在于其对于参与者深层心理共鸣的触发——当自然中不可控的“雨”成为可互动的艺术元素，个体对“雨”的情感记忆与集体潜意识便在这种超现实体验中被双重唤醒，为每一位参与者提供一种独特的心理疗愈，蕴含着深厚的疗愈潜力，值得我们进行深入的探讨研究。

2. 核心理论与概念界定

在人类漫长的历史长河中，艺术不仅是审美表达的载体，更是心灵慰藉的源泉。艺术疗愈作为一种非医疗性的身心调节方式，近年来受到了广泛的关注和研究。其核心在于借助艺术创作及欣赏，为个体提供一种非语言的沟通与表达途径，并在这个过程中激励个体进行发现自我、整合自我的探索，从而实现心理的调试和认知重构的引导[1]。

(一) 艺术疗愈的内涵与边界

艺术疗愈是由艺术治疗发展而来的，与之既有相似之处，也有严格的区别。首先，在目标群体上，艺术疗愈没有特殊的人群限制，是一种面向全人群的非医疗性身心调节方式，而艺术治疗的目标人群则以特殊群体为主(如患有精神问题的病患、自闭症等)；其次，相比艺术疗愈而言，艺术治疗明确以艺术为手段，以治疗为目的，从而有效改善或促进个体发展，是一种治疗性活动，其活动场所相对固定，以医院、诊室、心理咨询室等治疗场所为主[1]。而艺术疗愈则可以在任何安全的空间展开，如音乐厅、博物馆等，其核心是通过艺术创作、欣赏以及沉浸式体验的过程，引导个体释放情绪、专注当下、联结自我

与环境，最终获得心理的舒适感，本质上是一种融入日常生活的积极心理支持方式。“疗愈”强调的不是从根本上解决某个心理疾病，而是通过艺术的治愈性，达到情绪舒缓的效果，为人们带来积极的心理体验[2]。此外，需要明确的是，艺术的治愈性并非一种刻意附加的功能，而是艺术的本质属性与人类心理需求相遇时产生的副产品。这种治愈是交互性的——它发生在创作者构建的符号世界、观众的情感经验投射以及二者之间产生的动态关系之中。因此，本文对《雨屋》之疗愈潜能的探讨，主要侧重于该艺术作品本身及其与观者之间的交互过程，论述其作为沉浸式交互艺术的典型案例，所能为广泛受众提供的积极心理体验及其实践路径。

(二) 艺术疗愈的基本形式

传统的艺术疗愈主要依托于艺术创作和艺术欣赏这两种方式。在艺术创作过程中，个体将内心深处难以言表的情感、冲突与想法，通过绘画、雕塑、手工制作等形式转化为具体的作品。美国艺术治疗先驱伊迪斯·克莱默(Edith Kramer)将艺术作品称之为“情感容器”，认为艺术创作具有升华情感的积极作用，并能够克制创作者的破坏性、攻击性情感[3]，从而维持“统一和谐的自我”。一个经历过创伤的人可能会在绘画中不自觉地描绘出与创伤相关的场景或元素，这些作品成为他们内心世界的外在呈现，而创作的过程则给予创作者情绪宣泄与自我探索的可能。例如，梵高于1880年进入精神病院接受诊疗期间，便借助一系列具有表现性风景画的创作，助力自身心理创伤的修复。并在后续出院返回法国居家静养的过程中，仍持续采用象征性情感表现的绘画手法，为自身心理状态的动态平衡提供支撑。

在欣赏艺术作品时，观者通过与作品产生情感共鸣，引发对自身经历和情感的反思。在美学疗愈中，这种审美体验通过美的感知，帮助人们获得愉悦和满足，从而释放积压的情感，达到缓解压力的作用。这种过程不仅仅为人们带来了视觉的享受，还引发了其对艺术作品背后情感和思想的深入理解，由此而实现心理上的疗愈和情感上的释放[4]。例如，一幅宁静的风景画可能会让观者回忆起美好的时光，从而获得内心的平静与慰藉；而一幅富有力量感的画作则可能激发观者内心的勇气与斗志。

随着艺术与数字化技术的不断结合，跨媒介、多重感知的当代艺术形式以其“深度沉浸”、“高交互”等特性，实现了对静观美学的突破，也为艺术疗愈提供了新的疗愈路径，即沉浸式体验。通过创建一个让参与者完全投入的环境，使其更深刻地感受到情感的表达与释放[4]。心理学家米哈里·契克森米哈提出的“心流”理念，他指出“心流即一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态。这种体验本身带来莫大的喜悦”[5]。而这与艺术疗愈中的沉浸式体验类似，当参与者全身心地投入到当前的情景当中，达到一种忘我的“心流”状态，不仅能够短暂地卸下现实世界中的枷锁，使身心得到解放和舒缓，还能够获得更深层次的情感共鸣与情感宣泄。

(三) 沉浸式交互艺术的疗愈路径

沉浸式交互艺术是一种交叠时空、多重感知、融合媒介的当代艺术形式，具有偶发性与非现实性的艺术特点。这种艺术形式通过搭建沉浸式的空间场域，在参与者体验的时段令其可以短暂地逃离现实的束缚，使其意识与思想可以在其间自由驰骋[6]。沉浸式交互艺术以其高沉浸性、实时互动性、感官联动性的核心特征，为艺术疗愈开辟了全新的路径，具有极高的疗愈潜能。通过艺术家对多重媒介的创作联动，搭建出具有强烈沉浸感与交互性的场景，让观众通过与作品的动态互动和多感官参与，在获得深度沉浸的艺术体验的同时，达到所谓的“心流”状态，实现感官的全面激活与艺术疗愈的功效。

在沉浸式交互艺术作品中，参与者通过多感官联动和身体参与，进入艺术作品为其搭建的场域，将人的理性思考短暂地从体内剥离，并在象征层面重新接触被压抑的情感，赋予其重新审视、解放自我的契机。例如，艺术家费俊与心理学家刘正奎合作的艺术实验项目《情绪剧场》(见图1)，作品通过在视觉上融合中国水墨山水意境，在声音上结合中科院心理所提供的疗愈性自然声音样本，以交互式数字生成影像的方式搭建了一个沉浸式场域，当参与者站上交互台，将双手分别放置在智能感应小球上时，即通

过人工智能和情感计算技术，检测并呈现观众的情绪，还会针对每一位观众独特的情绪生成因人而异的，且具有疗愈性的音画剧场体验，为参与者形成从情绪的认知、转化到接纳的积极心理效应。



Figure 1. “Emotional Theater: Landscape and State of Mind”
by Fei Jun & Liu Zhengkui
图 1. 费俊、刘正奎《情绪剧场·山水心境》

心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl Gustav Jung)认为，集体潜意识是人类在漫长的历史发展过程中，通过遗传和文化传承而形成的一种深层心理结构，它包含了人类共同的经验与情感。从荣格心理学的角度出发，沉浸式交互艺术的交互性不仅增强了个体的体验，还创造出一种集体的参与感，通过唤起人们对集体潜意识的感知，帮助洞察个人与群体之间深层的心理联系。例如，艺术家珍·勒温(Jen Lewin)创作的装置作品《池塘》(The Pool) (见图 2)，该作品由 106 个自带无线控制器的可发光垫子构成互联网络，参与者通过行走、奔跑等动作触发声光涟漪，形成兼具游戏性与视觉冲击力的效果。而人类自古以来就有通过舞蹈传递情感、维系社群的传统，参与者在这个艺术作品中跟随本真感受自由舞动，在多人一同舞蹈的情境下，祛除了独自起舞的羞耻感，并产生安全感和认同感，从而在舞动中完成情绪的宣泄和自我的表达。在这个过程中，每个参与者之间会形成一种特殊的互动关系和集体氛围，从而意识到自己与其他参与者之间存在着一种共同的文化根基和情感联系。



Figure 2. “The Pool” by Jen Lewin
图 2. 珍·勒温《池塘》

3. 《雨屋》的积极心理效应与实践路径

《雨屋》(Rain Room)是英国艺术团队兰登国际(Random International)自2012年推出的沉浸式交互装置艺术作品(见图3)。通过在一个封闭的室内空间制造连绵不断的雨滴，并搭载先进的传感器技术，对观众的位置进行实时精准追踪，并在他们周围形成一个“雨帘”，使人能够在雨中自由行走、跳跃而不被淋湿，这些技术的协同让观众在进入装置的瞬间即感受到自然与数字的融合，为观众带来真实雨声的舒缓和被雨主动避让的奇幻感受。该装置利用数字技术创造了一个精心编排的超自然空间，将“雨”转化为可被人“操纵”的媒介，创造出一种“在自然中保持安全、在技术中感受自然”的独特体验。它的多感官沉浸与独特的互动反馈机制，构建出独特的积极心理体验场景，使其在艺术、科技与心理疗愈交叉的当代语境中具备独特的疗愈潜力。



Figure 3. “Rain Room” by Random International

图3. 兰登国际《雨屋》

(一) 具身认知视角下：《雨屋》的多感官互动与心理调适

具身认知理论强调，身体与环境的互动造就了心智和认知，心智、身体、环境是一体化的过程，不仅各种不同通道形成的身体现经验会塑造认知，认知也反过来影响和制约着各种身体感受[7]。《雨屋》通过多感官协同的交互设计，对参与者视觉、听觉、触觉等多感官进行刺激与联通，构建了多维度的身体感知入口，从而达到对参与者认知、情感的调试。其核心在于通过技术手段重构了身体与“雨”的互动关系，基于具身认知理论，这种互动通过多感官整合直接作用于参与者的心理状态，具体体现在以下方面：

视觉层面，天花板倾泻的雨滴与光线交织成层叠雨幕，摄像头实时捕捉观众位置并投射“干区”。当参与者看到雨滴密集下落却始终无法淋湿自己时，大脑会形成“视觉感知到雨”与“身体未受雨淋”的反馈——这种反馈打破了日常经验中“淋雨必湿”的认知惯性，但并未造成认知冲突，反而因反馈的即时性与稳定性，让参与者获得“环境可预测可控”的安全感。这种视觉与身体感受的一致，降低了环境的不确定性带来的心理紧张，进而缓解焦虑情绪。

听觉层面，细腻雨声与水滴落地的回响营造出自然的声学环境，一方面增强了参与者对自身“置身

雨中”的认知。另一方面，作为一种白噪音，以其特定的频率和规律，促进大脑进入一种冥想的状态，帮助参与者从杂乱的日常思绪中短暂抽离，将注意力聚焦于当下的感官体验，在起到消解焦虑、放松身心的同时，使人们内心深藏的情感更易浮出水面。

触觉层面，虽然参与者并未实际接触雨滴，但雨幕的视觉呈现与雨声的听觉暗示，会激发人们的触觉想象，这种“预期淋湿”与“实际未被淋湿”所带来的温和差异，既为参与者带来了新奇感，又因身体并未受到任何不适刺激(如淋湿后衣物粘在身上的不适、淋湿后身体感到寒冷)而维持了舒适感。更重要的是，参与者通过行走、转身等动作，能实时控制“干区”的移动，这种“动作与环境反馈”的即时对应，让参与者清晰感知到自身行为对环境的影响，强化了“自我能有效应对环境”的积极认知，这种对于环境的掌控感直接助力了积极心理效应的生成。

这种多感官联动的沉浸式超现实体验，通过参与者身体与环境的良性互动，在颠覆参与者对雨水认知的同时，帮助人们从日常的压力场景短暂脱离出来，将注意力转向自身的感官与动作，而这一互动过程，本质上是一种自主的体验建构：参与者通过调整行走速度、变换动作姿态，控制自己与雨幕之间的距离以及互动的节奏，这种身体与作品的互动打破了传统艺术作品中观者与作品间的界限，使观者成为心理调节过程的参与者^[8]。个体无需刻意表达情绪，而是通过自身动作与环境之间的互动，自然获得心理状态的调节——这种非语言的体验方式，避免了情绪表达所带来的心理负担，为参与者提供了一种轻松的情绪调节途径。此外，当参与者置身《雨屋》当中时，仿佛成为雨滴的操纵者，这种新奇的体验能够帮助其感知自身对于环境的控制力，增强心理韧性和积极情绪，并且在后续的回忆当中，形成积极的情绪记忆，帮助参与者进行长期的情绪调节。

(二) 移情——“雨”的符号意义与体验联结

移情是将人的情感加诸对象，使对象具有一定的情感和审美色彩^[9]。美学理论家朱光潜曾说：“人在观察外界事物时，设身处在事物的境地，把原来没有生命的东西看成有生命的东西，仿佛它也有感觉、思想、情感、意志和活动。同时，人自己也受到对这种事物的这种错觉的影响，多少和事物发生同情和共鸣。”^[10]

在移情机制的作用下，自然物象得以从单纯的自然存在转化为蕴含深层内涵的美学符号。而在艺术治疗的语境中，移情通常指患者将曾经的情感移到当下的治疗情境，情感一旦在治疗中重演，便能为患者与治疗师共同发掘。在这个过程中，患者创作的图像直接或隐喻地体现移情，它具体可见，以语言或非语言的方式寻求沟通^[3]。患者在艺术创作中所呈现的物象，都是其情感外化的表现，不仅有助于情绪的表达，还能够促进潜意识层面的自我整合。

基于上述理论框架，《雨屋》的疗愈潜能首先源于“雨”这一自然意象所激发的多感官经验。“雨”作为自然意象，能够与人们的生活经历、家庭记忆、身体本能等产生联结，从而发挥天然的情绪抚慰功能，是一种富含心理暗示的象征符号。从符号学视角来看，“雨”的能指(视觉形态、听觉特征等感官形象)与所指(相关的概念、情感和文化价值)形成了普遍的认知关联。例如：雨的“洗涤”特性可关联“摆脱烦恼”的心理期待、雨声的“连续性”可关联“宁静独处”的生活场景、雨后的“清新感”可关联“新开始”的积极联想、阴雨天所带来的“阴沉感”可关联思念、悲伤、烦恼等情感等等。在参与者身处《雨屋》之中，在与“雨”的互动过程中唤醒自身关于“雨”的情感回忆，人们可能会回忆起童年在雨中嬉戏的欢乐时光、联想到在窗前听雨的宁静时刻、回想起某次雨后万物焕然一新的样子，而这些情感回忆的唤醒本身就会带来愉悦感与舒适感，并给人们以积极的心理暗示。此外，心理学家认为，雨天的环境能够减少外部的刺激，使人们更容易达到自省的状态。当人们进入到《雨屋》为其搭建的沉浸式“雨天”环境，内心压抑的情感、未解决的遗憾、隐约的孤独感等情绪更容易在雨声中得以外化，在不知不觉中将此刻的“雨”作为情感投射的载体，将连绵的雨幕转化为自身的“情绪雨”，并在与《雨屋》的互动过程

中，促进情绪的表达与心灵的减负。

综上所述，《雨屋》借助自然规则的颠覆构建参与者心理投射与情绪调节的场域，通过把抽象的“情雨”具象化为可视的水滴，观众的身体动作直接影响雨的流向，这种交互式的象征替代帮助参与者在感官层面完成自我与情绪的“对话”，促进自我整合与情感调节。在此过程中，观众不再仅仅是审美对象的接收者，还是艺术疗愈机制的共同建构者。在与作品的身体互动中释放情绪，进而实现潜意识层面的自我整理与情绪疗愈。

(三) 共同体验中的情感共振

《雨屋》作为公共空间中的艺术作品，其为参与者提供的多人共同参与的公共体验，跨越语言和文化的障碍，通过共同体验、创造以及情感共鸣，将原本陌生的人群联系在一起，从而构建出一种温和而短暂的人际联结，带来积极的心理体验。从荣格心理学的角度，个体的心理活动并非孤立存在，而是深植于人类共同的历史记忆与情感图式之中。荣格指出，集体潜意识通过遗传与文化传承，形成一种跨时代的心灵结构，承载了原型与普遍情感经验。当沉浸式交互式艺术装置能够同步调动多位参与者的感官与行为时，便有可能触发这些潜在的“传承”，使参与者在当下的体验中感受到一种超越个人的集体情感共振。

学者冯节、朱鹏飞、钟毅对“雨屋”交互体验的描写，揭示了装置是如何通过光影、雨声与身体动作的同步，在瞬间将个体的注意力聚焦于共同的感官刺激之上：“进入场馆后，参观者的眼睛瞬间被聚焦、受到强大的光影刺激，随即听到密集的雨丝闪烁下落的声音和前组人群在雨阵中摆出各式扭动姿态...从单个到双人，从扭动到狂欢、狂舞、尖叫……伙伴们相互间迅速拍摄留影。”^[11]这种高度同步的感官输入在认知层面上形成了共同的感知框架，使每位参与者在不自觉中感受到“我们都是雨中的一员”，产生强烈的集体归属感。而从社会人类学的视角来看，仪式是维系群体情感纽带的关键机制。人类自古便以舞蹈、歌唱等集体表演来传递情感、巩固社群。“雨屋”刺激参与者的身体在空间中不断起舞、跳跃，形成类似群体舞蹈的仪式性行为，雨幕的动态变化、灯光的节律化投射以及观者之间的即时反馈，使得每一次身体的摆动都成为集体情绪的符号化动作。此外，从行为层面来看，参与者在《雨屋》中自然产生的一些互动行为，如相互避让、微笑示意、拍摄记录彼此等，这些简单的互动行为能够使人与人之间形成一种短暂的人际联结，从而获得安全感与认同感，这种人际联结并非刻意构建的社群关系，而是基于艺术体验的自然生成，能够为个体的积极心理体验提供环境支撑。而正是这种独特的共同体验，使得“雨屋”不仅是一件艺术作品，更是一种能够促进个人情感整合、提升社会凝聚力的心理调试平台。

4. 结语

弗洛伊德认为，艺术是通往潜意识的“替代性满足”，能够把被压抑的欲望和冲突以象征形式呈现，从而实现情感的释放与净化。作为当代艺术与科技发展的创新成果，沉浸式交互艺术为艺术疗愈开辟了一条充满活力与潜力的新路径。它通过沉浸式空间场域的搭建，将心理疗愈的场景延伸至公共文化空间，让参与者在深度沉浸与互动中实现身心的疗愈与成长，为当代社会中人们日益凸显的心理健康问题提供了积极有效的应对方式。

《雨屋》作为沉浸式交互艺术的代表性作品，在材料特性、感知形态到身体参与方式上，均构建出了区别于传统艺术的感知场域。兰登国际创作团队通过将雨天移植室内，借助先进的技术提供“在雨中却不被淋湿”的奇异体验，营造出一种近似梦境的氛围，在这种沉浸式的感官刺激下，潜意识的画面浮现，使参与者得以在不言语的状态下“看到”内在的情绪波动，并在集体的簇拥下，于“安全的雨中”进入放松状态，降低焦虑水平，产生类似冥想的疗愈效果。从艺术疗愈的角度看，《雨屋》强调情感层面的唤起与精神层面的安抚，其独特的空间场域设置与交互机制为艺术疗愈提供了可学习的实践模型，具有

高度的疗愈潜力和人文关怀价值。

参考文献

- [1] 高若欣. 艺术疗愈视角下自然形态在陶瓷装饰设计中的应用[D]: [硕士学位论文]. 景德镇: 景德镇陶瓷大学, 2025: 2-6.
- [2] 闫梦园. 艺术疗愈语境下的新媒体交互设计研究——以《Loving Forest》为例[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江理工大学, 2023: 2.
- [3] [英]黛安娜·沃勒. 艺术心理疗法[M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2013: 4-8.
- [4] 蒋依函. 数字媒体艺术视域下的审美心理疗愈研究[J]. 艺术品鉴, 2024(20): 42-43.
- [5] [美]米哈里·契克森米哈赖. 心流: 最佳体验的心理学[M]. 北京: 中信出版集团, 2017: 67.
- [6] 董瑀强, 陈娱. 从场所意识营造到自然的“复魅”——沉浸式交互艺术之人文思辨[J]. 南方文坛, 2024(6): 176.
- [7] 叶浩生. 认知与身体: 理论心理学的视角[J]. 心理学报, 2013, 45(4): 486.
- [8] 王一平. 从心理慰藉到精神重塑: 软雕塑艺术疗愈价值的深度剖析[J]. 艺术家, 2025(11): 19-20.
- [9] 赵小涵. 移情理论在中国画中的体现——以宋元花鸟画为例[J]. 美与时代(中), 2025(7): 18.
- [10] 朱光潜. 西方美学史: 下[M]. 北京: 人民文学出版社, 1979: 584.
- [11] 冯节, 朱鹏飞, 钟毅. 光影艺匠的共感在“雨屋”的片刻狂舞[J]. 上海工艺美术, 2017(1): 106.