

# 曼陀罗绘画结合五音音乐对大学生心理体验及绘画表达特征的影响

朱杉杉, 黄子翎, 黄星雨, 胡高洁, 蒋玲, 刘敏\*

湖州学院生命健康学院, 浙江 湖州

收稿日期: 2026年5月9日; 录用日期: 2026年6月3日; 发布日期: 2026年6月17日

## 摘要

目的: 探究曼陀罗绘画结合五音音乐对大学生心理体验的影响并评定其绘画特征。方法: 采用便利抽样法, 选取2025级71名护理学与社会体育专业大学生, 开展基于荣格自性理论与中医五音疗愈的心理体验活动, 学生在聆听五音音乐、正念冥想、曼陀罗绘画及小组交流中完成情绪表达与自我觉察, 并采用正负性情绪量表、绘画特征分析和自制问卷评估其情绪状态、绘画特点及活动感受。结果: 学生正性情绪得分 $33.17 \pm 7.93$ 分, 负性情绪得分 $23.01 \pm 6.21$ 分。绘画特征上暖色调使用略多于冷色调、四种及以上颜色用色占83.10%、线条浓淡适中作品占70.42%、无留白或留白不足四分之一的合计超过60%, 超过半数的作品呈现莲花、眼睛、叶子、龙等明确意象, 作品命名与联想也多偏向中性或积极。自制问卷表明超过六成学生认为活动有助于情绪宣泄、放松及心理调适。结论: 曼陀罗绘画融合五音音乐具有本土特色, 能够在一定程度上缓解大学生负面情绪并促进自我认识, 其绘画特征可作为评估积极心理状态的参考指标, 对高校心理健康教育具有一定参考价值。

## 关键词

五音音乐, 曼陀罗绘画, 大学生, 心理体验, 表达特征, 情绪调节

# Effect of Mandala Painting Combined with Five-Tone Music on Psychological Experience and Painting Expression Characteristics of College Students

Shanshan Zhu, Ziling Huang, Xingyu Huang, Gaojie Hu, Ling Jiang, Min Liu\*

School of Life and Health, Huzhou College, Huzhou Zhejiang

Received: May 9, 2026; accepted: June 3, 2026; published: June 17, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 朱杉杉, 黄子翎, 黄星雨, 胡高洁, 蒋玲, 刘敏. 曼陀罗绘画结合五音音乐对大学生心理体验及绘画表达特征的影响[J]. 护理学, 2026, 15(6): 82-91. DOI: 10.12677/ns.2026.156182

## Abstract

**Objective:** To explore the effect of mandala painting combined with five-tone music on the psychological experience of college students and to evaluate the characteristics of their paintings. **Methods:** A convenience sampling method was used to select 71 first-year students majoring in nursing and social sports in 2025. A psychological experience activity based on Jung's self-theory and traditional Chinese medicine five-tone therapy was carried out. During the activity, students completed emotional expression and self-awareness through listening to five-tone music, mindfulness meditation, mandala painting, and group sharing. Their emotional state, painting characteristics, and activity experience were assessed using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), painting feature analysis, and a self-designed questionnaire. **Results:** The students' positive affect score was  $33.17 \pm 7.93$ , and the negative affect score was  $23.01 \pm 6.21$ . In terms of painting characteristics, warm colors were used slightly more than cool colors; 83.10% of the works used four or more colors; 70.42% had moderate line intensity; the total proportion of works with no blank space or blank space less than one quarter exceeded 60%. More than half of the works presented clear images such as lotus flowers, eyes, leaves, and dragons, and the naming and associations of the works were mostly neutral or positive. The self-designed questionnaire showed that over 60% of the students believed the activity was helpful for emotional catharsis, relaxation, and psychological adjustment. **Conclusions:** Mandala painting combined with five-tone music has local Chinese characteristics. It can alleviate negative emotions and promote self-awareness among college students to a certain extent. Its painting characteristics can serve as reference indicators for assessing positive psychological states. This activity has certain reference value for mental health education in colleges and universities.

## Keywords

Five-Tone Music, Mandala Painting, College Students, Psychological Experience, Expression Characteristics, Emotional Regulation

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

如何有效地让大学生认识并管理负面情绪,提高其心理韧性,是高校思想政治工作中一个亟待解决的问题。部分同学不能或者不愿意用语言来描述自己的想法,在传统的谈话式心理咨询中出现如表达困难、防御性强等问题[1]。曼陀罗绘画结合五音音乐是非语言、低防御的心理咨询方法,它以一种艺术的形式来进行,具有趣味性、易接受性和安全性等优势[2]。

曼陀罗绘画根据荣格分析心理学自性理论,用圆形作为心理容器,利用颜色、色调、构图、意象等绘画手段进行发泄以及反思自身[3]。而颜色的选择、构图方式以及名称想象等方面都已证明可以反映个人的心理状况并且对负面情绪有缓解作用[1]。中医五音音乐依据《黄帝内经》五行脏腑理论,用角、徵、宫、商、羽五个音阶来疏通气血,舒缓情绪[4]。二者都是无言、少防卫、易于接受的方法,在心理辅导中被大量使用,有助于使学生降低心理防卫,产生代入感和共鸣[5]。但目前有关将五音音乐与曼陀罗绘画相结合并且应用于大学生成长发展的案例较少[6],因此本文基于荣格分析心理学自性理论以及中医五音疗法理念,设计并开展曼陀罗绘画结合五音音乐的心理体验活动,对参与者的心理感受及曼陀罗绘画

特征进行总结，希望为中国高校的心理健康教育提供一种本土化的艺术治疗方法。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

2025年11月至2025年12月，在方便抽样的基础上，选择我校护理专业和社会体育指导与管理专业2025级共71位同学为被试者，其中男生43人，女生28人；平均年龄为 $18.81 \pm 0.56$ 岁。入组条件：①本校全日制在读大学生；②愿意参加本次曼陀罗绘画活动；③有正常听力和语言沟通能力，可以听从指令进行绘画、填写调查问卷。排除条件：①研究期间遭受较大打击或者发生突发事件的人群；②过去或者现在患有精神疾病的患者；③未能完成所有程序的学生或者问卷填写不完整或中途退出的同学。

### 2.2. 方法

本研究基于荣格分析心理学中的自性概念与中国传统中医的五音疗法，对71位大学生进行了中国化的五音音乐心理健康体验活动。活动在统一标准化的活动室里进行，整个过程由一名心理老师以及一名受过培训的学生助理带领。整个过程分为三个部分：准备阶段、实施阶段、后期总结，具体内容如下：

①前期工作：本课题所用曼陀罗绘画模板来源于陈灿锐、高艳红编著的《心灵之路：曼陀罗成长自愈绘本》[7]，该书根据曼陀罗绘画疗法治愈的不同阶段，将其分为保护篇、分化篇、凝聚篇、整合篇、指引篇、超越篇以及开悟篇共七个部分，帮助人们在安全环境中认识自身问题，在安全状态下发现生命道路，最终实现自我疗愈的目的。每位学生自由选择一张A4白纸线稿模板，绘画工具均为12色水溶性彩色铅笔和橡皮。五音音乐是根据《黄帝内经》中关于五脏对应的五音来选取角、徵、宫、商、羽五个不同的调式，以调整人体气机郁结而引起的情绪低落等不适症状，其理论基础[8]及其所用歌曲如表1所示。

Table 1. Theoretical basis of five-tone music and corresponding musical pieces

表 1. 五音音乐理论依据与曲目对应

调式	五行对应	曲调风格	情绪调节作用	代表曲目
宫调	属土，对应脾脏	庄重恬静	能养脾健胃，促进气机稳定，对缓解抑郁情绪有积极作用	《梅花三弄》 《春江花月夜》
商调	属金，对应肺脏	铿锵肃杀 悲壮高昂	可养阴保肺，疏肝解郁，对抑郁情绪有一定调节作用	《阳春白雪》 《阳关三叠》
角调	属木，对应肝脏	舒缓柔和 清新悠扬	具有疏肝理气，调畅情志的作用，可缓解抑郁情绪	《胡笳十八拍》 《蓝色多瑙河》
徵调	属火，对应心脏	欢快、激烈	能养心助阳，振奋精神，可改善抑郁导致的精神萎靡	《紫竹调》 《百鸟朝凤》
羽调	属水，对应肾脏	婉转清幽	能滋阴养肾，安神助眠，有助于改善抑郁伴发的睡眠障碍	《梅花三弄》 《二泉映月》

Table 2. Operational procedure of mandala painting combined with five-tone music activity

表 2. 曼陀罗绘画融合五音音乐活动操作流程

阶段	时长	核心操作	注意事项
介绍引入	5分钟	1.音乐启动：播放轻柔角调音乐，营造放松氛围； 2.介绍：老师说：“大家好，今天我们用颜色与音乐来放松自己，感受自己情绪。” 3.材料分发：学生自主选取曼陀罗模板以及彩铅，提醒学生整理桌面，只留下画纸及彩铅。	1.实施前统一培训引导人员； 2.征得学生知情同意； 3.活动室保持安静，关闭手机等干扰源。

续表

核心 干预	30 分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五音聆听播放匹配阶段五音音乐, 老师让学生坐端正, 闭眼, 跟着音乐呼吸, 先深吸一口气, 憋住, 再缓缓呼出, 在此过程中重复进行 5 遍呼吸, 使自己放松。</li> <li>2. 正念冥想: 老师说: “回想近期发生的事情, 留意自己的感受。是快乐、平和, 还是烦恼、悲伤? 尽可能与这一感觉共处。如果以一种颜色或者一幅图象来表示它, 在你的心中它是如何呈现?”</li> <li>3. 曼陀罗绘画: 分发画纸, 老师说: “静静地面对这个图案, 选取你觉得合适颜色上色, 在上色过程中可以自由决定先从中还是边缘开始都可以, 请听从自己内心感受以及随着上色而产生情绪, 静静观察并且注意到它们。”整个过程保持沉默, 禁止交谈。</li> <li>4. 静观分享: 完成涂色之后观察作品, 体会画前后的感受以及身体的变化, 在 4~6 人的小组内进行交流自己的感受和体验。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音量控制在 40~50 分贝;</li> <li>2. 不干预学生的涂色顺序与颜色选择;</li> <li>3. 引导者关注学生情绪变化, 及时给予支持;</li> <li>4. 小组分享时鼓励倾听, 不评判他人作品。</li> </ol>
收尾 强化	10 分钟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结反馈: 音乐渐弱, 老师进行总结, 以表扬为主。</li> <li>2. 生活联结: 引导学生思考绘画体验与现实生活的联系。</li> <li>3. 作品回收: 回收曼陀罗作品与问卷。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尊重不愿分享的学生, 不强制要求;</li> <li>2. 确保问卷填写完整。</li> </ol>

② 实施阶段: 为了保证整个活动有序进行, 本课题制定了规定步骤的操作方法, 详见表 2。学生进入活动室之后, 首先整理桌面, 只留下画纸和彩铅。教师指导学生坐好, 做深呼吸放松心情, 接着播放五音音乐, 以“觉察当下的情绪”为主题开展正念冥想活动。让学生回忆最近发生的事情, 感受自己当时的情绪, 试着用颜色或者图片把它表现出来。冥想结束之后分发曼陀罗图案, 学生根据自己的想法随意上色, 在整个过程中保持安静, 不能说话。画完之后先观察自己所作的作品, 感受画画前后的情绪以及身体的变化, 然后四至六人一组讨论自己画的内容以及感受。教师简单总结活动目的, 启发大家思考绘画的感受与现实生活的关系。

③ 收集整理: 活动结束后将所有的曼陀罗绘画统一收回, 以序号标注、扫描并保存以便后期对色彩、结构以及意象等方面进行研究; 同时发给每一位同学正负性情绪量表(PANAS)、活动体验调查问卷, 请同学们当场线上填写并上交, 所有的材料都予以编号保密。

### 2.3. 评价方法

① 正负性情绪量表(PANAS)。该量表由 Watson [9]等编制, 黄丽[10]等人汉化并在我国人群中进行信效度检验。量表包括两个相对独立的情绪: 正向情绪和负向情绪, 各有 10 个项目, 共计 20 个情绪描述词, 采用 Likert 5 级评分, 即从“几乎没有”到“非常多”, 分别赋值为 1 至 5 分。正向情绪得分越高表示个体最近期正向情绪越强, 而负向情绪得分越高表示个体最近期负向情绪越重。中文版整体 Cronbach's  $\alpha$  为 0.82, 正向、负向情绪维度的 Cronbach's  $\alpha$  分别为 0.85、0.83, 具有良好的信效度。在绘画之后让学生立即填写, 以了解他们最近的情绪。

② 曼陀罗绘画特征评定。本研究结合陈灿锐、孟沛欣等学者建立的曼陀罗绘画分析与绘画评定指标, 对大学生在曼陀罗绘画融合五音音乐干预过程中完成的结构式曼陀罗作品进行系统化评定。结构式曼陀罗绘画评定涵盖颜色、结构、意象、命名、联想内容五个维度共计 39 项具体指标, 颜色维度包含颜色种类(0 = 单色, 1 = 两至三种颜色, 2 = 四种及四种以上颜色)、颜色合成(0 = 无不同颜色进行叠加, 1 = 有不同颜色进行叠加)、黑色、灰色、红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、紫色八种特定颜色使用情况(0 = 无, 1 = 有)、蓝 - 橙、红 - 绿、黄 - 紫、黑 - 白四类补色使用情况(0 = 无, 1 = 有)、冷暖色使用情况包含冷暖色比例(0 = 冷色多, 1 = 暖色多, 2 = 一样多)和冷暖色分布情况(0 = 冷色居中暖色外围, 1 = 暖色居中冷色外围, 2 = 冷色居中冷色外围, 3 = 暖色居中暖色外围, 4 = 其他)以及色彩调和程度(0 = 差, 1 = 一般, 2 = 好)共 6 项内容; 结构维度包含线条浓淡(0 = 线条淡, 1 = 适中, 2 = 线条浓)、额外形状出现情况(0 = 无,

1=有)、涂色留白空间大小(0=无, 1=小于四分之一, 2=小于二分之一, 3=小于四分之三, 4=接近全部)共3项内容; 意象维度包含意象有无(0=无, 1=有)以及人物、动物、植物、建筑、宗教、生活用品等具体意象类型出现情况(0=无该类型, 1=有该类型)共2项内容; 命名维度按照0=无命名、1=消极主题、2=中性主题、3=积极主题进行等级评定; 联想维度按照0=无联想、1=消极联想、2=中性联想、3=积极联想进行等级归类, 所有作品均由经过统一标准化培训的研究者独立完成评定。

③ 曼陀罗绘画心理体验评估问卷。自制问卷, 主要包括六个问题(我能通过颜色和画面表达出我当下的情绪、在创作中, 我沉浸在当下, 忘记了时间的流逝、绘画过程中, 我感到一种被包容和保护的安全感、绘画让我更接纳自己当前的状态、在绘画中, 我感受到了与自己情绪的和解、整体而言, 这次曼陀罗绘画体验对我有疗愈效果), 以了解学生对于本次活动的看法。

### 3. 统计学方法

在本次研究中, 运用 SPSS 27.0 开展统计分析工作。对于计量资料以均数  $\pm$  标准差的形式呈现, 对于计数资料以频数和百分比表示, 曼陀罗绘画作品的色彩数量、冷暖色比例等连续变量计算描述性统计量; 绘画结构类型、对称性、意象类型及活动体验评价中各条目的选项分布等分类变量计算频数及构成比。

## 4. 结果

### 4.1. 大学生正负性情绪评分情况

本研究结果显示, 大学生正性情绪得分为  $33.17 \pm 7.93$  分, 负性情绪得分  $23.01 \pm 6.21$  分, 如表 3。

Table 3. Positive and negative affect scores of college students

表 3. 大学生正负性情绪评分情况

维度	条目数	总分范围(分)	得分( $\bar{x} \pm s$ )
负性情绪维度	10	10~35	$23.01 \pm 6.21$
正性情绪维度	10	10~35	$33.17 \pm 7.93$

### 4.2. 结构式曼陀罗绘画特征分析

#### 4.2.1. 色彩维度

分析结果如表 4 所示, 绘画作品在用色上以多种颜色为主, 色彩调和良好, 颜色合成极少发生, 暖色使用略多于冷色, 补色对比较为普遍。

Table 4. Descriptive statistics of color characteristics in mandala painting combined with five-tone music

表 4. 曼陀罗绘画融合五音音乐色彩特征描述统计

	色彩特征	比例(n %)
颜色种类	单色使用	0 (0)
	两至三种颜色	12 (16.90)
	四种及四种以上颜色	59 (83.10)
颜色合成	无颜色的叠加	50 (70.42)
	有颜色的叠加	21 (29.58)
	有特定颜色使用	100
	有补色使用	54 (73.24)

续表

冷暖色情况	冷暖色比例	冷色多	28 (39.44)
		暖色多	32 (45.07)
		一样多	11 (15.49)
	冷暖色分布情况	冷色居中暖色外围	6 (8.45)
		暖色居中冷色外围	17 (23.94)
		冷色居中冷色外围	8 (11.27)
色彩调和程度		暖色居中暖色外围	4 (5.63)
		其他	36 (50.70)
		调和差	0 (0.00)
		调和一般	19 (26.76)
		调和好	52 (73.24)

#### 4.2.2. 结构维度

分析结果如表 5 所示, 绘画作品的线条浓淡适中, 额外形状出现较少, 多为对称结构, 留白空间不大, 整体结构简洁、规范。

**Table 5.** Descriptive statistics of structural characteristics in mandala painting combined with five-tone music

**表 5.** 曼陀罗绘画融合五音音乐结构特征描述统计

结构特征		比例(n %)
线条浓淡	线条淡	4 (5.63)
	适中	54 (70.42)
	线条浓	14 (23.94)
有额外形状出现		17 (23.94)
	无	29 (42.25)
涂色留白空间	小于四分之一	12 (18.31)
	小于二分之一	15 (22.54)
	小于四分之三	12 (12.68)
	接近全部	3 (4.23)

#### 4.2.3. 意象维度

分析结果如表 6 所示, 在 71 幅曼陀罗绘画作品中, 有意象的作品共 43 幅, 占 60.56%, 超过半数的作品呈现了明确的意象内容, 且意象类型以自然或象征性图形为主, 示例较为集中, 如莲花、眼睛、叶子、龙等, 但个体之间仍存在一定差异。

**Table 6.** Descriptive statistics of imagery characteristics in mandala painting combined with five-tone music

**表 6.** 曼陀罗绘画融合五音音乐意象特征描述统计

意象特征	比例(n %)	具体示例
无意象	28 (39.44)	无
有意象	43 (60.56)	莲花、眼睛、叶子、龙等

#### 4.2.4. 命名维度

分析结果如表 7 所示, 超过半数的作品有明确命名, 其中以中性及积极主题为主, 消极主题较少, 表明多数学生在绘画后倾向于赋予作品较为平和或正向的命名。

**Table 7.** Descriptive statistics of naming characteristics in mandala painting combined with five-tone music

**表 7.** 曼陀罗绘画融合五音音乐命名特征描述统计

命名特征	比例(n %)	具体示例
无命名	2 (2.82)	无
消极主题	1 (1.41)	《破防者》
中性主题	42 (53.52)	《权力的游戏》《无名》等
积极主题	26 (42.25)	《焰心之环》《千灵华绽》等

#### 4.2.5. 联想维度

分析结果如表 8 所示, 联想内容整体处于中性至积极水平, 但个体差异较大。多数参与者在绘画后能够产生联想, 且以中性及积极联想为主, 消极联想极少。

**Table 8.** Descriptive statistics of association characteristics in mandala painting combined with five-tone music

**表 8.** 曼陀罗绘画融合五音音乐联想特征描述统计

联想特征	比例(n%)	具体示例
无联想	5 (5.63)	无
消极联想	1 (1.41)	打游戏被队友气死
中性联想	39 (50.70)	端庄、建筑、莲花等
积极联想	26 (42.25)	奔放的生命、生命力、正义永垂不朽等

### 4.3. 曼陀罗绘画融合五音音乐心理体验活动评价

自制问卷调查所示。在曼陀罗绘画活动中各条目上, “完全符合”、“符合”的比例总和均超过 60%, 说明大部分被试认为这项活动对情绪宣泄、心情舒缓和心绪调整等有帮助作用。

**Table 9.** Evaluation of the meaning and effect of the psychological experience activity of mandala painting combined with five-tone music

**表 9.** 曼陀罗绘画融合五音音乐心理体验活动意义及作用的评价

曼陀罗绘画活动的意义及作用	完全符合 n (%)	符合 n (%)	不符合 n (%)	很不符合 n (%)
“我能通过颜色和画面表达出我当下的情绪。”	3 (4.2)	48 (67.6)	15 (21.1)	5 (7.0)
“在创作中, 我沉浸在当下, 忘记了时间的流逝。”	6 (8.5)	47 (66.2)	14 (19.7)	4 (5.6)
“绘画过程中, 我感到一种被包容和保护的安全感。”	2 (2.8)	47 (66.2)	17 (23.9)	5 (7.0)
“绘画让我更接纳自己当前的状态(包括情绪)。”	2 (2.8)	49 (69.0)	15 (21.1)	5 (7.0)
“在绘画中, 我感受到了与自己情绪的和解。”	3 (4.2)	54 (76.1)	9 (12.7)	5 (7.0)
“整体而言, 这次曼陀罗绘画体验对我有疗愈效果。”	3 (4.2)	56 (78.9)	7 (9.9)	5 (7.0)

## 5. 讨论

### 5.1. 曼陀罗绘画融合五音音乐活动具有本土化特色，契合大学生情绪表达与心理调节的需求

由于大学生在学业适应与人际交往中积累了较多负面情绪且语言表达能力有限，传统的谈话式心理辅导对部分学生存在一定的介入门槛。曼陀罗绘画作为一种非语言的圆形艺术形式配合中医五音音乐的听觉引导，提供了一种低防御、低成本的艺术疗愈途径。目前高校心理教育中多感官联合干预的实践尚不丰富，将源自《黄帝内经》的五音音乐与曼陀罗绘画相结合的本土化尝试更为少见。Yao 等人[4]对高职医学生进行了为期 4 个月的研究发现，五行音乐加八段锦联合干预组在 SDS、SAS 上评分都明显低于干预前，而且联合干预的效果要优于单项干预，说明多感官联合会有较好的效果。而对大学生开展的正念艺术疗愈也表明，把正念和艺术创作结合起来的整体的干预比单纯的正念或者是中性的玩黏土的干预更有利于情绪以及睡眠的改善[11]。虽然已经有很多文献报道曼陀罗绘画对于负面情绪有影响[1]，但是结合中国传统文化元素的干预方法相对较少。

为进一步阐释本研究中五音音乐与曼陀罗绘画的协同作用机制，本研究尝试构建一个“生理-心理-象征”多层次理论框架。在生理层面，五音音乐通过特定频率声波的物理媒介传导作用于人体，研究发现五音疗法能够影响自主神经系统功能，调节交感神经与副交感神经的平衡，从而对机体的生理过程产生影响[12]。本研究开场选用的角调音乐，如《胡笳十八拍》具有疏肝理气之效，其舒缓的旋律可引导呼吸变深变缓，进而调节自主神经功能，降低机体应激水平，使参与者从紧张状态转入放松状态[8]。这种生理上的放松为学生创造了一个“低防御、高安全”的内在环境，使其更愿意面对曼陀罗这一圆形心理容器，而非启动心理防御机制。这一生理放松状态，恰好与表 9 中超过 60% 学生报告“被包容和保护的安全感”的结果相吻合。在认知-心理层面，听觉与动觉的联合输入驱动了“正念专注”，实现了从“模糊的情绪感受”到“具体的色彩意象”的外化。表 9 中 66.2% 学生报告“忘记了时间的流逝”，印证了心流体验的产生。在象征与整合层面，五音音乐的情绪底色，如角调的舒缓、徵调的欢快引导了学生在色彩选择、意象构建及命名时的情感倾向。有学生绘前心情为“忧愁、恐惧”，却在完成作品后命名为《占星图》并联想到“占卜的塔罗牌”；另有学生绘前心情为“尴尬”，却创作出《焰心之环》并联想到“奔放的生命”。这些案例表明，音乐与绘画的联合促使学生将压抑的情绪转化为具有个人意义的心理符号，在命名与联想中完成对负性情绪的积极重塑。

本研究量表测评结果显示，大一学生正性情绪评分为  $33.17 \pm 7.93$  分，负性情绪评分为  $23.01 \pm 6.21$  分，正性情绪得分大于负性情绪，在心理体验方面有超过 60% 的学生认为本次活动效果良好；分析原因，曼陀罗涂色减轻焦虑的多种途径已经被学者发现，除了正念以外，心流体验、愉快感受以及对焦虑性思维的关注度降低都对减少焦虑起到一定作用[5]。而在本研究中，五音音乐带给人们的听觉感受加上曼陀罗绘画带来的视觉感受和动手的感受相结合，可能会更加强化心流体验以及愉快感受。由此可见，五音音乐与曼陀罗绘画相结合的方法可以利用多种感官共同激活积极的心理资源来满足大学生表达情感及调整心态的需求。

### 5.2. 曼陀罗绘画融合五音音乐活动富有成效，其绘画特征适用于揭示大学生情绪释放与自我觉察

曼陀罗绘画是色彩、结构以及内心感受融合在一起的艺术形式，有一定的心理投射作用，涂色及命名被认为是一种有助于提高意识水平的方法[3]。此前有学者指出大学生更善于用言语来描述自己的情绪，而不擅长将自己的内心感受通过一幅画表现出来[13]，而曼陀罗绘画可以让学生从消极的情绪接受者变为积极的情绪表达者，从而实现从“模糊的感受”到“明确的形象”。我国学者也发现，患有抑郁症的

青少年倾向于选择黑色或灰色作为主色调，而健康青少年则更喜欢用黄色、橙色或者红色等鲜艳的颜色作为主色调，而且图片越单调、线条越重复的作品其评分就越高，表明越抑郁[2]。

本项目中，曼陀罗绘画结合五音音乐让学生在轻松的状态下自由着色，根据颜色、结构、意象、命名及联想等多维度反映自身心情。从色彩角度来看，本次绘画作品在用色上以多种颜色为主，使用四种及以上颜色的作品占 83.10%，暖色使用比例为 45.07%，略多于冷色使用比例的 39.44%，补色使用比例为 73.24%，色彩调和良好的占 73.24%，整体呈现出丰富而协调的色彩倾向。有学生绘前心情为“放松”，或“愉悦中 + 平静 + 放松”，其作品名称如“阴阳盘”、“层叠星球”等均体现出积极的命名倾向，印证了绘画过程中情绪状态的改善。Kersten 和 van der Venet 认为人们的情绪会影响他们选择画曼陀罗时所使用的颜色，那些选择了暖色调的人比选择了冷色调的人更少感到焦虑[14]，这也符合我们的研究结果，说明学生们在整个绘画的过程中都是比较平静并且乐观的心态。从结构方面来看，吴志琴等人选取 30 名大学生作为对象的眼动研究表明，被试对于完整的对称曼陀罗更感兴趣，而对于不太熟悉的中心位置则更容易带来愉悦感[15]；而在本次的结构分析结果中，线条浓淡适中的作品占 70.42%，有额外形状出现的作品仅占 23.94%，无留白或留白小于四分之一的合计超过 60%，整体呈现出简洁、对称的特点，说明学生们也更喜爱简洁有序的构图方式，并可能通过这种有序性获得一种安全感。Lee 的研究也表明，“结构”、“中心化”是曼陀罗区别于普通的矩形绘画的关键因素，圆形边框以及中心对称结构有助于集中注意力，降低焦虑分散注意力的情况发生[16]。从意象、命名与联想维度来看，半数以上作品具有明确意象，联想中中性及积极内容合计占 92.95%，这表明学生能够借助曼陀罗绘画将内心感受转化为可视内容，实现情绪的外化与积极重塑。尤其是角调音乐(属木，主疏泄、生长)的运用，可能引导学生在面对负性情绪时仍能画出具有生命力和舒展感的意象。例如，即使初始情绪为“尴尬”或“忧愁”，学生仍创作出“焰心之环”、“叶子”、“莲花”等具有向上、转化意味的图形，而非破坏性或僵硬的符号。岑凯媚等人总结曼陀罗绘画疗法对于负面情绪的作用机理，是由于它可以使人进行自我表达、自我认识从而产生积极的影响，同时也有保护性、有序感、整合性的治愈作用[17]。从学生们的色彩偏好、结构倾向、意象、命名、联想五个方面来看，曼陀罗绘画结合五音音乐在一定程度上能够帮助学生释放情绪并增进自我觉察。

## 6. 结论

本课题将中医五音音乐与曼陀罗绘画结合起来，在大学生中进行心理体验活动。从结果可以看到，学生的正性情绪得分高于负性情绪，画出的作品在用色上以多种颜色和暖色为主，补色使用及色彩调和良好；结构上线条浓淡适中、留白较少且多为简洁对称的形式；半数以上作品具有明确意象，命名与联想多偏向中性或积极，整体呈现出较为积极的信息。五音音乐的听觉刺激与曼陀罗绘画动手操作带来的视觉及动觉感受相互配合，可能通过增加心流和快乐感共同起到调节情绪的效果。但是，活动也存在一定的局限性，参与人数较少，且未设立对照组，也未对效果是否能够维持进行追踪观察。未来期望能够增加更多样本量，进行随机对照实验，并尝试不同的五音音乐与曼陀罗绘画组合对人的心理影响，完善这一具有中国特色的艺术疗愈方法。

## 基金项目

2025 年国家大学生创新创业训练计划项目：意欲几何 无相陀螺——大学生中式曼陀罗绘画心理自助疗愈平台的设计与建构(项目编号：202513287013)。

## 参考文献

- [1] Curry, N.A. and Kasser, T. (2005) Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? *Art Therapy*, **22**, 81-85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>

- [2] 谢金芳. 青少年抑郁症患者的初始曼陀罗绘画特征研究[D]: [硕士学位论文]. 大理: 大理大学, 2022.
- [3] 陈灿锐, 高艳红, 郑琛. 曼陀罗绘画心理治疗的理论及应用[J]. 医学与哲学(A), 2013, 34(10): 19-23.
- [4] Yao, X.Y., Xiong, L., Ouyang, Y.W., Wang, H. and Zhu, L.L. (2024) Research on the Intervention Effect of Five-Element Music Combined with Eight-Section Brocade on Depression among Medical Students in Higher Vocational Colleges. *Frontiers in Psychology*, **15**, Article 1439713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439713>
- [5] Flicker, S.M., et al. (2025) Mechanisms of Anxiety Reduction during Adult Coloring: Mindfulness, Flow, Enjoyment, and Distraction. *Mindfulness*, **16**, 1693-1704.
- [6] 鲁艳桦. 大学生抑郁风险特征及曼陀罗绘画自助干预研究[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2022.
- [7] 陈灿锐, 高艳红. 心灵之路: 曼陀罗成长自愈绘本[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2014.
- [8] 徐旻灏, 龚卓之, 杜炎远. 五音疗法与五脏调养理论探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(8): 1228-1231.
- [9] Watson, D., Clark, L.A. and Tellegen, A. (1988) Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- [10] 黄丽, 杨廷忠, 季忠民. 正性负性情绪量表的中国人群适用性研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2003(1): 54-56.
- [11] Xue, P. and Syed Abdullah, S.M. (2025) A Scoping Review on Mindfulness-Based Art Therapy for University Students' Psychological Well-Being. *The Arts in Psychotherapy*, **95**, Article ID: 102340. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102340>
- [12] 高昭, 提桂香, 吕品, 等. 中医五音疗法发展及在心血管领域研究现状[J]. 中医药导报, 2025, 31(4): 152-156, 184.
- [13] 张志娟, 阮淑芳, 袁兰. 曼陀罗绘画疗法对癌症患者家庭照顾者益处发现的效果研究[J]. 中国医学创新, 2025, 22(22): 81-85.
- [14] Kersten, A. and van der Venet, R. (2012) The Impact of Anxious and Calm Emotional States on Color Usage in Pre-Drawn Mandalas: A Replication Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, **27**, 184-189.
- [15] 吴志琴, 刘峰, 李嘉怡, 等. 曼陀罗绘画的结构对情绪的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16(4): 1-3, 8.
- [16] Lee, S.L. (2018) Why Color Mandalas? A Study of Anxiety-Reducing Mechanisms. *Art Therapy*, **35**, 35-41. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1459105>
- [17] 岑凯媚, 王玉正, 罗非. 曼陀罗绘画疗法对负性情绪的调节效应[J]. 医学与哲学, 2022, 43(2): 65-68, 81.