

憂形於色—陳贊業繪畫創作論述

The Presentation of Negative Emotions in Art Creation - The Creative Discourse of Chen,Zanye

陳贊業

Chen, Zan-Ye

國立臺灣藝術大學書畫藝術學系博士生

摘要

一幅作品之所以能觸動人心，在於平靜的畫面之下蘊含的真情實感，而具有悲劇色彩的作品往往更容易引發人們的思考和共情。本文主要基於個人情感體驗，結合創作實踐展開思考，著重探究藝術創作與個體情緒之間的連結，尤其是憂鬱、焦慮、恐懼等負面情緒對繪畫創作產生的作用和影響，以及探究繪畫創作對心理的療癒作用。

通過闡明情緒與繪畫的關聯性，以建構本創作研究之學理框架，並對特定藝術家及其作品的內容、形式、思想感情等多方面進行梳理與剖析，探討藝術家的成長經歷、風格形成以及創作特徵；再結合筆者對自身藝術創作的具象闡述，對自身過去的創作過程進行深刻的檢視與省思，同時亦對未來的創作方向提出了展望——繪畫藝術的本質是情感的投注與思想的呈現，創作並不是為了迎合他人，而是借用藝術化的表現方式，直面內心和現實，傳達自己的藝術理念與時代的內在精神。

【關鍵詞】憂鬱、情緒、浪漫主義、表現主義

一、前言

綜觀藝術史，我們可以發現諸多藝術家對於情感的描述，其常常和憂鬱、狂躁等情緒劃上等號，如同大家熟悉的文森特·梵谷（*Vincent Willem van Gogh*，1853-1890）、保羅·高更（*Paul Gauguin*，1848-1903）、愛德華·孟克（*Edvard Munch*，1863-1944）、阿爾佈雷特希·杜勒（*Albrecht Dürer*，1471-1528）等藝術巨匠皆曾患有不同程度的精神疾病。那麼藝術家們到底是因為創作而憂鬱，還是因為憂鬱而創作？是否一切的藝術成就都相對應著某種程度上的生活代價？有鑑於此，本文希望藉由研究情感、情緒與視覺藝術化表現之歷程，試圖找到憂鬱情緒與藝術創作之間的關聯性，探尋優秀藝術家之憂鬱情緒來源、作品題材選擇、創作理念與藝術特徵。

由於藝術家的職業屬性，其情感特質、身心等諸多方面與常人相較之下更為敏感，以致於其容易因為社會、境遇、環境的影響衍伸出焦慮、憂鬱等情緒表徵。因此本文將從「藝術治療」、「社會學」以及「心理學」等角度出發，從「情緒、療癒與繪畫的連結」、「情緒與情緒化易感人群」等方面來闡述情感、情緒與繪畫創作的關聯性與相輔性，以構建「憂形於色」的創作學理。並著重探究藝術創作與情緒之間的連結，尤其是憂鬱、焦慮等負面情緒對繪畫創作的作用和影響，以及繪畫創作對心理的療癒作用。

二、情緒、療癒與繪畫的連結

（一）繪畫是情感表達的一種方式

繪畫和言語、文字一樣，是一種情感的表達方式。對天性喜歡畫畫的孩子而言，畫畫並不是在製作「圖像」，而是在「表達」。因為大多數孩子的文字能力尚不足以清楚描述自身的內心想法，所以他們便選擇用圖像替代表達。儘管孩子的繪畫技巧不成熟，但是畫面裡的元素都反映了他們日常的一切，還有他們自己都沒有意識到的小性格、小情緒，那是屬於他們的視角，也是他們內心世界的外顯。而對於孩子或一些不善言辭的人來說，繪畫為情感賦予了一種新穎的表達方式。同時，繪畫也是一種自我表達。欣喜時，繪畫可以用來記錄；浮躁時，繪畫可以用來沉澱；失意時，繪畫可以用來陪伴；閒暇時，繪畫可以用來消遣。「繪畫是

幫助人們修復身體和心理健康的「有效方式」，如此觀點在今天已被多數學科與社會大眾廣泛認可。

古語有言：「書不盡言，言不盡意」¹，而意不盡情，大意即「辭不達意」，指言辭詞句不能確切地表達出意思和感情。更具體的闡釋就是文字難以把言語的意思說明清楚，言語不易把內心所想確切的表達抒發，心之所想不能把情感、情緒傾吐呈現。「情感」用言語文字表達總是有限的，在進行口頭表述時，我們總是需要提前構思組織對話邏輯，方能將內心所想及觀點精闢陳述。

言不盡意，則「立象以盡意」²，這裡的「象」並非係指簡單的圖像，其帶有感性的含義。筆者願意運用自身的「感性」認知，理解圖像繪畫所表達的內心情感。並非每個人都能做到詳細、深入地表達困擾自己的問題，甚至在某些條件下，心理健康狀況還會影響一個人的口頭表達或語言組織能力，作為一種補償機制，個體可以通過詩歌、舞蹈、音樂、繪畫等創造性表達來抒發自己的情緒。比如繪畫就提供了另一種非語言形式的表達機會，為情感輸出表達提供了新的視窗和途徑，彌補了口頭表達、語言溝通的不足。

（二）繪畫的療癒性

為什麼繪畫具有療癒性？從腦科學層面上看，繪畫是一個創造的過程，這個過程能給人帶來滿足感和成就感，還能提高大腦的血清素水準，這種物質可以抵禦憂鬱情緒，使人頭腦清醒、心神安定，降低心率和呼吸頻率，進而舒緩壓力。

當血清素持續不足時，腦內活動就會整體低下，也就會導致抑鬱症的發生。

通過解剖抑鬱症自殺者，可以證實抑鬱症的患病和血清素濃度低下有關聯。

3

此外，人腦分為兩個半球，便是左腦和右腦，左右腦所管理的功能各不相同，左腦主要掌管邏輯推理、記憶分析以及語言功能，俗稱語言腦；右腦則在空間、形

¹王輝，《周易》（北京：天地出版社，2019年9月），頁373。

²王輝，《周易》，頁373。

³有田秀穗著，陳梓萱譯，《減壓腦科學》（北京：國際文化出版公司，2021年9月1版），頁98。

象、藝術、直覺等方面起到重要作用，因此也稱藝術腦。繪畫過程本身是思維情感形象化的直接呈現，象徵性符號經由繪畫將情感表達，右腦則將潛意識中的負面情緒轉移和展現到畫面上。再經過對繪畫過程與結果的分析，即左腦的理性思考，左右腦的狀態達到協調平衡，在最終的協同整合中，個體完成了內心負面情緒的釋放。

另一方面，從心理學的角度去分析，繪畫實質上是一種心理投射的過程和結果。繪畫作品本身具有象徵意義，創作的過程展現了情緒與心理的變化狀態，投射了我們的情感和需求，而畫面是形象化的情緒體現和精神反應，我們的憂鬱、焦慮、悲傷、憤怒等情緒都可以在畫面中有所體現。很多時候人們難以用語言去描述自身的創傷經歷、情緒體驗，然而通過繪畫這種非語言的表達可以達到安撫內心情緒的效果。在找到情緒宣洩出口的同時，也探索了個人的問題及潛能，從而提高自身的創造力和自信心。

在藝術創作的世界，我們可以擯棄邏輯、內容，憑藉心情，隨心所欲地表達抒發。在這種無意識的創作過程中，我們通過釋放創造、釋放自我，專注地感知覺察自己內心深處尚未發覺及隱藏的情緒。在情緒壓力得到舒緩的同時，藝術創作也幫助我們激發了想像力與靈感，將情緒轉化為創造的動力源泉。

在筆者長時間陷入情緒低谷的時期，對於身邊任何事物都感到厭倦，無法提起興趣，甚至對繪畫創作也失去了一定程度的熱情，慶幸的是筆者並沒有因此丟下畫筆，而是持續堅持，因此感受到了繪畫宣洩情緒的療癒效果，使得焦躁情緒得到緩解，達到療癒的心理作用。

被壓抑的不安情緒存在於內心，當其被正視與看見，且經由順暢的表達後，我們便會慢慢地將其轉化為積極的面向。因此那些令人不安的情緒，反而成為了治癒負面情緒的關鍵，這也是「繪畫」何以具備心理療癒作用的重要原因。

（三）、表達自我的繪畫語言

歷史上每個藝術流派的形成與發展均受到當時社會政治、經濟、文化、思想、宗教等多種因素的影響，每個畫派的歷史又是由一件件作品串聯起來的。畫作不僅僅是畫家創作當下情感的表達，從某個層面上來說，也是當時社會整體思潮和文化背景的反映，有著那個時代的獨特的烙印。其中，強調個人情感自由抒發、具有強烈主觀感情色彩和致力於探索人類潛意識心理的藝術思潮，當屬浪漫主義、表現主義以及超現實主義。

筆者的創作觀深受「浪漫主義」、「表現主義」和「超現實主義」思想的啟發和影響，因而圍繞主觀情感展開創作，藉此契機正視內心的困擾與不安，將其作為研究的課題。據以賽亞·柏林關於浪漫主義思潮的描述：

18 世紀後半葉，在我們明確地稱為浪漫主義運動之前，發生了一次價值觀的根本轉變，影響了西方世界的思想、感情和行為……一種突然的、莫名的思潮襲來了，出現了情感和熱情的大爆發。人們開始對哥特建築，對沉思冥想感興趣。他們變得神經質和憂鬱起來；他們開始崇拜天才的天馬行空；開始背棄對稱、優雅、清晰的狀態。⁴

有鑒於此得以知悉，浪漫主義畫派擺脫並衝破了當時主流的學院派和理性主義的限制及束縛，藝術家們開始偏重於強調自己的個性、發揮自己的想像和創造，而創作題材則取自內心情感和主觀感受。*David Edwards* 亦提出以下觀點：

正是浪漫主義時期，視覺藝術才明顯變得不那麼關注對外部現實的描繪，而是更直接關注主觀性和自我表達。浪漫主義的典型態度包括：對自然深深地欣賞；情感優於理智；轉向自我內省。⁵

在抒發個人主觀情感和自我感受的立場上，尤其是對恐懼情感的表達，比起浪漫

⁴以賽亞·柏林著，呂梁譯，《浪漫主義的根源》（江蘇：譯林出版社有限公司，2011 年 1 月），頁 12-30。

⁵*David Edwards* 著，繆青、鞏麗群、柳嵐心譯，《美術治療》（北京：中國輕工業出版社，2010 年 1 月），頁 24。

主義藝術家們，表現主義者們顯得更加激進，相較之下過之而無不及。憂鬱驚恐的情緒在表現主義藝術家的眼中是生活的毒藥、藝術的靈藥。

表現主義繪畫的一個基本特徵就是具有飽和鮮艷的色彩、誇張扭曲的造型、不注重透視、不追求光色、不強調繪畫技巧、趨向平面化以及基於感覺而非理智。透過直接和引人注目的形式表達情緒，為了達到此目的，其主題通常顯露出誇張及扭曲。表現主義藝術家們通過作品表現內心的情感，而忽視對描寫對象之形式摹寫，因此往往呈現出對現實的扭曲和抽象化，這種做法尤其用來表達恐懼的情感。

19 世紀末 20 世紀初，浪漫主義對探索和表現極端情緒狀態的興趣，體現在像梵谷(*Van Gogh*)、愛德華·孟克(*Edvard Munch*)以及包括基希納(*Kirchner*)、諾爾迪(*Nolde*)和康定斯基(*Kandinsky*)在內的表現主義畫家的作品中。⁶

浪漫主義整體上是從相對客觀的角度來表現人的情感，例如驚恐和敬畏，這多少帶有部分戲劇性意味。表現主義則反對傳統的繪畫方式，反對模仿客觀世界，強調表達主觀感受，因此往往突顯出對於現實的扭曲，尤其藉由抽象化的做法進而表達恐懼及痛苦的情感。

浪漫主義和表現主義顯現出關注內心世界的傾向，且再次展現在超現實主義的作品中。超現實主義出現於二十世紀二十年代，它涉及文學、音樂和繪畫等諸多藝術領域，其中在視覺藝術中的影響力最為深遠。

超現實主義受精神病理學家弗洛伊德的精神分析學說和哲學家柏格森的直覺主義的影響，

致力於探索人類的潛意識，主張突破合乎邏輯與實際的現實觀，放棄以邏輯和有序經驗記憶為基礎的現實形象，將現實觀念與本能、潛意識及深層夢境

⁶David Edwards 著，繆青、鞏麗群、柳嵐心譯，《美術治療》，頁 25。

的經驗相互融合，展現人類深層心理中的形象世界。⁷

弗洛伊德研究人的夢境和潛意識是為了治療精神疾病，而超現實主義者則將人的幻覺、夢境視作想像力、創意的源泉。超現實主義繪畫強調的多是陰暗的、令人不適的緊張感，比如恐懼、暴力、死亡、情欲、荒誕和離奇，以此傳達出創作者本身的一種非理性的精神世界。



圖 2-1 馬格利特〈光之帝國〉114.5x146cm 1961 年私人收藏

雷內·弗朗索瓦·吉蘭·馬格利特（*René François Ghislain Magritte*，1898-1976）晚年所作的〈光之帝國〉（圖 2-1）就是典型的超現實主義風格作品，畫面中天空的明亮光與房屋、街道的黑暗色在對峙，街燈將有限的光環投射在昏暗的街道和房屋上，兩者形成張力。這種張力亦在寂靜的房子裡重複出現：明亮的燈光從樓上室內透出，地面樓層的百葉窗卻緊閉著。整幅畫面不見人影，格外顯得令人不安。

⁷ 百度百科。超現實主義【百度百科】。取自 <https://baike.baidu.hk/item/%E8%B6%85%E7%8F%BE%E5%AF%A6%E4%B8%BB%E7%BE%A9/33882021> 年 4 月 11 日瀏覽。

表 2-1 「憂形於色」系列創作中對夢境和潛意識的表現

陳贊業〈夢魘-迷霧〉 30x30cm 2022 年	陳贊業〈困厄-窒域〉 40x40cm 2022 年	陳贊業〈夢魘-深淵〉 73.5x48.8cm 2021 年

陳贊業 制表

憂鬱症的強迫性思維致使患者總是沉浸在過去的痛苦的記憶裡，思維反芻讓大腦始終處於一種不停歇的異常運轉狀態，日有所思便會夜有所夢，而產生的夢境屬於一種報復性的循環模式。夢境總是為自己展開在現實中不敢去想的細節，夢裡即便並沒有出現過一隻怪物，也依然令人無比窒息。

筆者在構思（表 2-1）等系列作品的時候並沒有很刻意地去回想、還原噩夢的情節，反而是坦然平靜地將腦海閃過的幾個畫面記錄下來。只有直面恐懼才能克服恐懼，將噩夢以畫作的形式重現出來，恐懼情緒也就釋放出來了。

三、情緒與情緒化易感人群

（一）情緒的定義

情緒感受是人們日常生活中十分常見的心理活動，它能帶給我們深刻強烈的體驗，具備情緒色彩的回憶總是更容易被我們記住。就目前研究而言，情緒的定義在「哲學」和「心理學」領域存在一定的爭議，至今還沒有形成統一之論調。

「Plutchik 進行的一項統計，心理學界至少有 90 種不同的情緒定義。」⁸普拉切克曾在 1960 年代末提出，情緒具備強度、相似性和兩極性三個維度，並透過一個倒錐體來向世人說明三個維度之間的關係。

⁸傅小蘭，《情緒心理學》（上海：華東師範大學出版社，2015 年 8 月），頁 16。

八種最強烈的基本情緒：悲痛、恐懼、驚奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨，每一類情緒中都有一些性質相似、強度依次遞減的情緒，如厭惡、厭煩，哀傷、憂鬱。⁹

而傅小蘭又有提到：「就大眾對情緒的理解來說，情緒最核心顯著的特點在於主觀體驗，對某一情緒性事件的主觀體驗影響我們對該事件的看法和記憶。」¹⁰正是由於主觀體驗會影響人類對事物發展的看法與記憶，所以人類的情感才會變得豐富多彩。積極的情緒能振奮人心，提高行動效能，促進高效率地思考和解決問題，增強人的幸福感、滿足感與安全感。適度的消極情緒也對人有一定的正面作用，它能成為人們自我反省的契機和改進的動力。在進化過程中，人類需要應對來自外界的威脅，緊張和恐懼反應可以幫助他們躲避和遠離危險；焦慮會催促人積極尋求解決辦法，克服困難；憂鬱有利於理性分析，它會鞭策人們去反思，讓人認識到自己的處境；嫉妒讓人認識到自身的缺點和不足，以增強進步的決心。所謂「生於憂患，死於安樂」就是這個道理。任何事物一旦超過一定的限度就會走向對自身不利的一面，過度的消極情緒則會影響人們的身心健康與智力發展，給健康帶來極大的隱患，甚至導致極端行為的發生。

（二）情緒的軀體表現

情緒和情感本是一種內部的主觀體驗，但在情緒發生時又往往伴隨著某種外部表現，如面部表情、姿態表情、語調表情等外顯特徵。大部分情緒困擾者在情緒發生時除了表現出上述外顯特徵之外，還有忽隱忽現的生理方面伴隨症狀。如恐懼時，我們的呼吸會變得快速短促；狂喜或悲痛時，可能會有呼吸痙攣現象發生。心理學家西格蒙德·弗洛伊德（*Sigmund Freud*, 1856-1939）曾說過：「那些未被表達的情緒，從未消失，它們必將通過更醜惡的方式顯現出來」。若長期受焦慮、壓力等不良情緒的刺激和困擾，心理問題則會以軀體化的症狀表現出來。關於軀體化的定義，百度百科指出以下解釋：

⁹黃希庭，《心理學導論》（北京：人民教育出版社，2007年）。

¹⁰傅小蘭，《情緒心理學》，頁16。

軀體化(somatization)一個人本來有情緒問題或心理障礙，但卻沒有以心理症狀表現出來，而轉換為各種軀體症狀表現出來。¹¹

「據《臨床神經科學對話》資料顯示，69%的憂鬱症患者會感到明顯的軀體疼痛，40%的偏頭痛患者有憂鬱症。」¹²自高中階段開始筆者心中便積壓了許多難以言說的感受和情緒，這些受到壓抑的內心感知因為受到主觀意志克制沒有顯露出來，但卻以軀體化這種無聲的抗議方式，透過「生理」宣示它們的存在。這些憂鬱的情緒佔領了身體每一個細胞，並且強烈地想要獲得存在感，希望被看見及表達。筆者的軀體化症狀主要體現有缺氧乏力，以及部分肢體的不適，如：關節酸脹、麻木感等，這些異常的感受輪番襲擾，使人難以應付，疲於奔命。

本研究為何需要闡述解釋軀體化症狀？因為「心理情緒」與「生理狀態」彼此相互聯繫又相互作用與影響，心靈引導身體行為活動，而身體語言則反映出內心世界。多數心理學家認為身體語言大都發自內心深處，是最真實的感受，不容易被有意識地偽裝和控制；滕龍江、鄧兮於其著作中均有提出相關論點：

相關的心理學研究結果表明，從人們獲得資訊的管道來看，只有 11%的信息通過聽覺獲得的，83%通過視覺獲得，另有 6%通過嗅覺、觸覺等獲得；而精妙地表達一個資訊應該是 7%的語言+38%的語調語速+55%的表情和動作。¹³

可見，口頭語言配合適當的表情和動作能讓表達更清晰更準確，表情姿態和肢體語言是人們在傳遞訊息表達情感時至關重要的因素，「人們可以借助面部表情、手部動作等身體姿態來傳達諸如攻擊、恐懼、愉快、憤怒、悲傷等情緒或意圖。」¹⁴想要瞭解一個人正處於什麼內心狀態時，「我們可以通過閱讀一個人的身體語言來瞭解其情緒、感受，進而知曉其內心世界。」¹⁵因為身體會不自覺地表露出

¹¹ 百度百科。軀體化【百度百科】。取自

<https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AF%E4%BD%93%E5%8C%96> 2021 年 6 月 1 日瀏覽。

¹² 較高端人類。抑鬱症會把大腦變成什麼樣子？【微信公眾號-較高端人類】。取自 <https://mp.weixin.qq.com/s/z1pIYP30qmL71qmBq1DLHA> 2022 年 4 月 14 日瀏覽。

¹³ 滕龍江，《身體語言密碼》（北京：華文出版社，2018 年 3 月），頁 3。

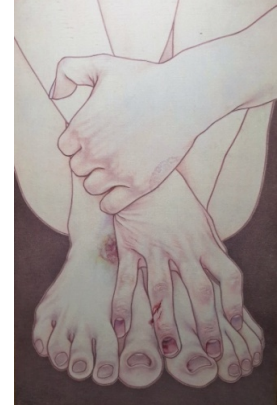
¹⁴ 鄧兮，《肢體語言心理學》（北京：中國紡織出版社有限公司，2019 年 11 月），頁 5。

¹⁵ 鄧兮，《肢體語言心理學》，頁 162。

最真實的心理狀態，它往往比內心更加誠實。

肢體語言所深層透視的是一個人的內心姿態與潛意識世界，它不同於單純的面目表情，也有異於四肢表現，它是一種隱藏的情緒表達，需要我們綜合身體各個部分的功能隱喻才能領悟。

表 3-1 「憂形於色」系列創作中關於軀體的表現

		
陳贊業〈憂悵-趑趄〉70x70cm 2022 年	陳贊業〈憂悵-束手〉70x70cm 2022 年	陳贊業〈憂悵-戍守〉 71.7x47cm 2021 年

陳贊業 制表

「憂形於色」系列創作（表 3-1）中關於軀體的描繪就是一種內隱情緒透過肢體外顯的狀態——內心的慌張、惶恐、膽怯等不安情緒透過肢體每一處細微的動作顯露出來。

（三）、情緒化易感人群

有人說女性是天生的情緒化動物，儘管這一觀點還有待討論，但是在一定程度上也能說明日常生活中女性相較於男性更加地感性和衝動。從生理學、心理學和社會學的角度來看，女性更容易情緒化是有一定理論支撐的。

在生理構造方面，發育成熟後男性的一大顯著特徵是骨骼寬大、肌肉結實，而女性則骨骼較窄小、皮下脂肪增厚。從視覺外觀上看男性輪廓更具力量感，女性形象則相對柔弱。另一方面男性大腦中具有指令傳遞功能的白質含量比女性高，因此在空間感知能力上男性會比女性強；而女性大腦中作用於言語、思維等訊息的灰質比例與產生情緒的眶額葉皮層面積高於男性，所以她們更擅長言語加工，以及對情緒性訊號的高效感知。

心理學中有一個概念叫做「情緒易感性」，指的是每個人感知情緒能力的大小，以及受情緒影響的程度。通俗的說，叫「情緒敏感性」，這與我們的身心健康是密切相關的。男女在能感知積極情緒事件的程度上是相似的，但女性更易感於負性事件，她們在面對消極的刺激時反應程度要比男性更強。¹⁶

除了腦結構和腦功能的差異外，男女之間荷爾蒙水平的差異也不小。女性從青春期的到更年期，荷爾蒙水平波動都顯著大於男性，導致她們的情緒更容易出現波動。當女性處於生理期時，由於雌性激素、垂體促進腺激素發生一系列波動變化，促使情緒變得不穩定。例如許多女性在月經期間會變得敏感多疑、情緒低落和脾氣急躁，產後女性由於特殊的生理心理狀態也更容易被憂鬱症糾纏。

心理學視角認為兩性在成長過程中，「社會化」的差異導致女性更容易抑鬱。女性更多地被培養為順從的照顧者，並且相對於男性而言，女性較少地被鼓勵有主見或競爭意識。因此，性虐待在女性中的發生率高於男性。¹⁷

致使女性易情緒化的原因，除了生理和心理因素外，還有社會環境的影響。在原始社會，男人負責狩獵耕種，女人則多留守家裡照顧老人、孩子。慢慢地男人發展出獨當一面、自食其力的能力，而女性則難以參與家庭以外的社會事務，導致女性在家庭和社會中的地位相對較低，大多被迫依附於男性而生存，這不利於女性發展出強大而完整的自我。

相較於大多數普通人而言，藝術家的心思也更為細膩敏感，對生活的感悟能力更強，內心體驗也更為豐富，同時也更容易罹患憂鬱症。14—16世紀，憂鬱症乘著文藝復興的浪漫之風成為加身於知識份子、貴族精英和藝術巨擘的另類光環。曾有戲言稱：「一個人如果不是多愁善感的，都不好意思說自己是藝術家。」這看似調侃的背後，實際上也是有事實和理論依據的。從統計數據上看，

¹⁶賈江曉（2015年8月10日）。為什麼女性更情緒化一些呢？【壹心理專欄·情緒調控站】。取自 <https://p.baidu.com/daily/view?id=50922022> 2022年2月4日瀏覽。

¹⁷保羅·吉伯特著，江蘭、陳祉妍譯，《戰勝抑鬱症》（北京：北京聯合出版公司，2021年7月1版），頁122。

從事藝術創造的人群確實更容易經歷情緒紊亂。在這其中，約有 9% 的人在過去一年內經歷了重度抑鬱……(略)藝術類工作收入不穩定、工作不固定，而且常常要承受孤獨與寂寞，這些誘因都可能使藝術家成為抑鬱症的易感人群。¹⁸

從腦科學角度來分析憂鬱與創造的關係：

藝術家們的用腦習慣更偏向於右腦，而右腦的功能包括創造、記憶、直覺、形象、音樂、繪畫、視覺、運動、情感等等，用腦習慣偏向於右腦的人群更具有創作力，這樣的用腦習慣在為藝術家們帶來巨大聲譽的同時，也為他的精神帶來了不可磨滅的傷痛。因為右腦雖然具有創造性，但同時也是負向情緒的源頭，所以偏向於右腦的人也同樣是精神分裂症、抑鬱症的高發人群，越是偉大的科學家、畫家、音樂，越具有精神分裂或者抑鬱傾向。¹⁹

藝術創作需要豐富活躍的想像力，清晰敏感的思維意識，這就要求藝術家需要具備異于常人的敏銳觀察力、洞察力以及感受力。然而從藝術創作的規律來看，巔峰期過後，便是難以挽回的衰退期，即便是偉大的藝術家也無法擺脫創造力衰退的命運。當藝術家在某一階段失去藝術創造力，靈感枯竭時，壓抑的情緒也將再次捲土重來，這也是藝術家容易罹患憂鬱症的原因之一。

內心細膩的女性與敏感多情的藝術家存在著某種情感上的共性，因此許多藝術家在進行藝術創作時偏愛以情感豐富的女性形象去表達自己當下的情緒和內心的情感。女性形象更是繪畫領域恒古不變的表現角色，是藝術家繪畫過程中的創作靈感來源。

¹⁸腦科學家（2016 年 11 月 8 日）。不瘋魔，不成活：掙紮在抑鬱中的藝術家們【微信公眾號-腦科學家】。取自 <https://mp.weixin.qq.com/s/NTZhZPX8KNit-oOhrEOISw> 2022 年 4 月 6 日瀏覽。

¹⁹腦科學家（2016 年 11 月 8 日）。不瘋魔，不成活：掙紮在抑鬱中的藝術家們【微信公眾號-腦科學家】。



圖 3-1 芙烈達·卡羅〈兩個芙烈達〉
173.5x173cm 1939 年墨西哥現代美術館藏



圖 3-2 松井冬子〈世界中的子と友達になれる〉
181.8x227.8cm 2022 年

從女性視角描繪女性形象的藝術家有很多，然能夠拓寬藝術史邊界在西方藝術史上留下姓名的女藝術家屈指可數，而芙烈達·卡羅（*Frida kahlo*, 1907-1954）便是其中之一。她以標誌性的面孔和作品，廣受敬仰和推崇，同時也是在性別、性向以及女權等議題上的先驅者。卡羅以自畫像著稱，常用自己的身體作為隱喻來探索社會角色的問題，她的許多繪畫是以疼痛和傷害的形式呈現的，以展示自己的開放性創傷為特徵。她解釋道：「我畫自己是因為我經常獨處，也是因為我是自己最瞭解的主題。」

同樣從女性角度創作的日本藝術家松井冬子（*Matsui Fuyuko*, 1874-）曾表示：自己只畫女性是因為她們和自己有著一樣的身體和感受，可以產生同情、感同身受。她在諸多的創作中，帶入了個人的感情與記憶，還有作為女性的尊嚴和反抗，通過自傷系藝術自我診斷治療，加以堅實的作畫技藝，把它們化作了絹布上幽玄空靈的美，默默地傳達給渴望尋找聆聽、得到傾訴的觀者。

表 3-2 「憂形於色」系列創作的少女形象

陳贊業〈瑩影-海的盡頭是什麼？〉 30x30cm 2022 年	陳贊業〈瑩影-子子而行〉 70x70cm 2022 年	陳贊業〈憂悵-暝〉 80x120cm 2021 年

——陳贊業 制表

筆者的人物主題創作（如上表 3-2）亦是以少女形象為主，一方面是因為少女具有柔美的線條、優雅的神態、勻稱的比例等視覺美感體驗，另一方面正是借內心細膩的女性形象去表達自己的情緒和情感。

四、創作構思與實踐

「憂形於色」系列創作旨在通過人物的肢體語言、表情姿態以及官能特寫來建構人與外界的失衡關係，從而以印象式、場景式的語言形式完成對於個體抽象情緒的具象表達。正如前文所言，「憂形於色」是以實體的畫面形式表達諸如憂愁、悲傷、憤怒、緊張、焦慮、痛苦、恐懼、憎恨等負面情緒，所以在形式元素的選取上，筆者亦傾向於選擇黑白、低飽和度以及低明度的配色作為畫面主調，同時以光影輪廓、銹蝕表面、皮膚肌理等作為表達載體，以求能夠完整、全面、具體且鮮明地匹配筆者的創作意圖。

藉本次創作研究的機會，筆者理解到藝術表現手法與藝術創作方法是既有聯繫又有區別的概念。表現手法是刻畫藝術形象的具體手段，其對藝術創作的作用和影響往往是局部的，創作方法則貫穿著藝術創作的始終，在創作中起到總攬全域、協調各方的核心作用。而二者又是有著緊密聯繫的，一定的創作方法通常更多地搭配使用與它相適應相協調的藝術表現手法。如現實主義常常逐用寫實的樸素的藝術語言，冷靜細膩的描繪；浪漫主義往往運用激情的藝術語言，想像、誇張的描繪等等，從而構成創作方法的外部特徵。於是，筆者提煉了一套適用於自身的創作方法論，雖然此前也在沿用踐行著某種創作方法，但卻尚未將各個零散的過程統籌整合起來形成完整的科學的體系。筆者希望通過本次研究謀求方法創新，為將來的創作體系添磚加瓦。

（一）創作構想與素材參考

首先基於「憂形於色」的主題範圍，圍繞關鍵字「憂」去發散思維，建立思維導圖，延伸找尋連接的元素，將大範圍的相關元素縮小到特定的對象和物件，或是具體的空間與環境。筆者構思、發想的過程如下表格（表 4-1、表 4-2）：

表 4-1 憂鬱症相關聯詞彙與對應元素發想表

相關詞彙	色彩	對應物件元素	外在環境因素
孤獨、寂寞、沉默、絕望、憂傷、痛苦、壓迫、刺激、束縛、自由、自殘、惡夢、恐懼、暴力等	黑色、灰色、深藍、灰藍、灰紫、棕色等深顏色或灰冷色	窗戶、雨傘、瓶子、繩索、玻璃、蝴蝶、藥物、血液、鐵鍊、落葉等	大海、叢林、密室、雨天、狂風、夜晚、烏雲、倒影、孤橋、迷霧、深淵、枯井、高樓等

陳贊業 製表

表 4-2 「憂形於色」主題創作構思繪畫元素對應表

主題歸類	孤獨感	悲傷憂愁	壓迫束縛	恐懼惡夢
系列名稱	<堯影>	<憂悒>	<困厄>	<夢魘>
繪畫元素	陰雨天、烏雲、雨傘、玻璃、窗戶、落葉、倒影等	藥物、肢體動作、傷口等	繩索、蝴蝶、玻璃、衣服、仙人掌、瓶子等	牙齒、嘴巴、血液、魔鬼、牆壁、海洋、木門等

陳贊業 製表

例如由「憂」聯想到「陰鬱」、「孤獨」，繼而想像到陰雨天中的孤身少女，少女舉著雨傘站在天橋上。顯然在這裡特定的對象和物件是少女和雨傘，具體的空間與環境是陰雨天的天橋上，如作品〈堯影-守望〉（圖 4-1）。



圖 4-1 陳贊業〈堯影-守望〉
30x30cm 2022 年



圖 4-2 陳贊業〈困厄-追光〉
40 x40cm 2022 年

作品〈堯影-守望〉的創作意涵是：現實生活中大多數時候，孤獨的人無法溫暖自己，也難以溫暖別人，兩個孤獨的靈魂難以彼此安慰、抱團取暖，因為脆弱者總想尋找堅強，孤獨者只想看到豐盈。就像我們看到的，傾訴、求助大多是單方面的，在一對關係中一方是訴說者，另一方是傾聽者；一方是求助者，另一方是給予者，一個孤獨的人無法向另一個孤獨的靈魂靠攏。太陽是美好的存在，它滋養萬物，卻不發一言。孤獨的人可以不說話，卻可以相互守望。只有實現了心靈

間的呼喚與呼應、投奔與收留、坦露與理解才是走出孤獨的開始和心靈享有自由的時刻。

而作品〈困厄-追光〉(圖 4-2)則是帶入「詠物寄意」的表達方式：之所以選擇用蝴蝶和有光影的房間去表現「陰鬱」、「光明」，是因為毛毛蟲破繭而出後化作蝴蝶便有著由醜到美、從厄困到自由的昇華意義，它象徵著自由與重生；另一方面蝴蝶短暫且脆弱的生命亦象徵著靈魂和死亡；而窗外與室內分別象徵著光明與黑暗的兩個世界。憂鬱症就像一個黑暗的牢籠，禁錮著渴望美好生活的人們，絕大多數的情緒困擾者雖身處沼澤，但卻仍奮力向上，即使心處黑暗，也依然嚮往光明。「困厄-追光」顧名思義——就是在困境和困惑中追求自由與救贖。

其背後還隱藏著另一方面的意涵：由於蝴蝶生命的短暫和脆弱性，它亦可以象徵靈魂和死亡，而窗外與室內的景象差異則分別象徵著光明與陰影的兩個世界。從黑暗中伸出的手渴望觸摸到陽光下的蝴蝶，然而它渴望碰觸的蝴蝶只是幻影而並非實體，寓意著憂鬱症患者身陷黑暗難以擺脫情緒束縛。

(二) 素材參考

素材的蒐集是繪畫創作必要的前期工作。無論是技藝精湛的古典大師，還是創意超凡的插畫藝術家，其作品中微妙的設計，準確的結構，生動的表情，考究的布光，漂亮的配色，甚至是更抽象的關係，都在不同程度上對現實素材進行了參考。

參考創作素材的過程一般有三種情況：一種是形式構成上的參考，一種是內容元素上的參考，還有一種是風格調性上的參考。

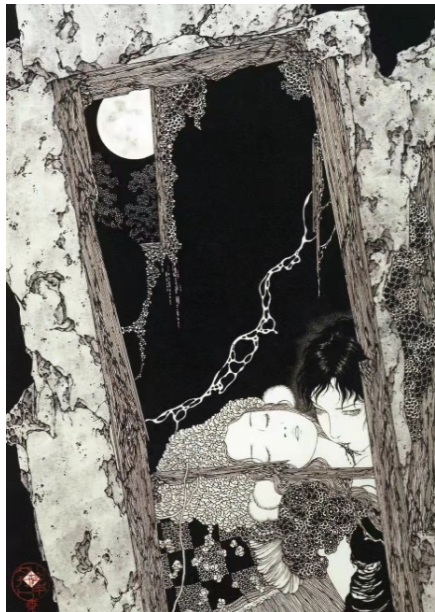


圖 4-3 山本正市玄〈吸血鬼〉2007 年



圖 4-4 陳贊業〈夢魔-深淵〉160x110cm 2021 年

日本藝術家山本正市玄（*Takato Yamamoto*，1960-）的作品具有強烈的表現力與神秘感，他將傳統浮世繪與現代漫畫的形式風格融為一體，為觀者帶給了無限的想像空間。筆者從他的作品中汲取了相當的養分和靈感，如〈夢魔-深淵〉（圖 4-4）的畫面分割框架就模仿了日本藝術家山本正市玄的作品〈吸血鬼〉（圖 4-3）的形式。



圖 4-5 陳贊業〈言而又止〉2018 年 142x142cm

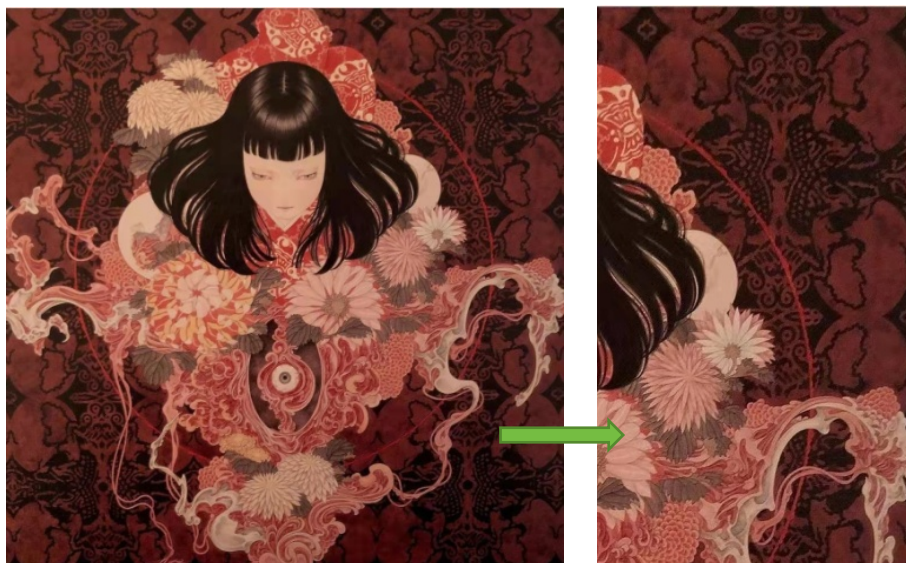


圖 4-6 山本正市玄〈宇宙之環〉2009 年

又如作品〈言而又止〉(圖 4-5)在圓形構圖的框架基礎上採用了縱向分割線，將畫面分割為既有對比又有聯繫的兩部分，從而使畫面不顯得單調和缺乏衝擊力。除了上面提到的，借鑑其對於畫面的分割形式之外，還有對其畫面個別元素的化用。圖 4-5 畫面左側的深藍色背景部分就參考了作品〈宇宙之環〉(圖 4-6)背景的骷髏元素。

在風格調性方面，筆者有部分作品借鑒了波蘭插畫家大衛·普蘭塔 (Dawid Planeta) 的作品。大衛·普蘭塔是位憂鬱症患者，他把憂鬱症的經歷轉化成藝術創作的靈感，將病痛帶給他的折磨和恐懼變成了一系列的暗黑系畫作。他的作品大多為黑白色調，畫面詭異神秘，但暗黑冰冷中卻帶有一絲生機。



圖 4-7 大衛·普蘭塔〈叢林中的迷你人〉



圖 4-8 陳贊業〈夢魘-迷霧〉30x30cm 2022 年

在他的作品〈叢林中的迷你人〉(圖 4-7)中昏暗的叢林代表這個殘酷的世界，目光冰冷的巨物則是自己所恐懼的心魔或是冷漠的旁觀者，而渺小的迷你人正是他自己，縱使對這個世界感到無力但也必須勇敢地直面恐懼。

筆者創作的〈夢魘-迷霧〉(圖 4-8)在風格調性上借鑒了大衛·普蘭塔的作品〈叢林中的迷你人〉的黑白色調與神秘詭異的畫風，內容上參考了其作品中龐大恐怖的怪物元素。

參考創作素材可以從形式、內容和風格三個方面著手，也可以從主題思想上進行借鑒和優化。在確定了主題方向和可能呈現的畫面之後，再對蒐集到的素材進行篩選整理，通過畫草圖的方式進行創意構思。

五、結語

(一) 創作與研究心得

籍此情緒與繪畫之連結的課題研究，筆者對情緒心理和藝術創作的意義有了更深的理解與認識，以及更加明確了自己的藝術方向，並堅定了未來從事藝術事業的信念。此外，藉由本次研究筆者對自己的作品進行了審視與剖析，以此察覺並釋放了內心深處隱藏的情緒，讓筆者對自我有了更加理性、全面和深刻的認知。繪畫創作與情感、情緒有著極為密切的關係，繪畫是情感的載體，是內心情緒的視覺形象化表現，一件優秀的繪畫作品總能調動觀者的情緒，引起觀者的情感呼應與共鳴；而情緒是藝術創作的內在驅動力，也是靈感產生的直接誘因，因此情緒常常伴隨著創作過程的始終。

繪畫是一種情感的表達，是釋放情緒、宣洩情緒的手段，是療愈心靈的良藥。筆者希望透過繪畫來表達情感以驅散陰霾，幫助筆者一步步地擺脫憂鬱的困擾。通過本次創作研究，筆者開闊了思路拓展了視野，探尋出屬於自己的創作道路，儘管這個過程中一些思考未必成熟，一些觀點不免片面，但筆者不再忌於疏漏，願它成為逐夢路上櫛雨沐風的證明，指引自己一路前行。

（二）未來展望

創作和研究的過程中，筆者不僅開闊了視野，同時也暴露出了自身的種種問題與不足，諸如藝術理論知識的匱乏、創作想像力的欠缺，以及繪畫技法的單調不熟練等等，因此在未來的學藝之路上，筆者要進一步深化對於藝術史知識的學習，強化對於藝術創作理論的研究，同時加強傳統筆墨的訓練與繪畫技法的創新，提高個人藝術風格的辨識度，以期為將來的創作方法體系添磚加瓦。

情感之於創作的重要性不言而喻，「憂形於色」主題創作就是基於自身情感應時而生的，繪畫讓筆者長期陰鬱的心靈重見了久違的陽光，未來本人亦會在創作道路上始終踐行「藝術即情感」的崇高理念。

生活需要陽光，心靈更需要陽光，希望自己能成為一個心懷陽光的人，找回生命中遺失的美好，用繪畫講述陽光溫暖的故事、記錄生命中的美好點滴、傳遞美的精神與弘揚正向的能量。

参考文献

一、書籍

- 王輝，《周易》，北京：天地出版社，2019年9月。
- 以賽亞·柏林著，呂梁譯，《浪漫主義的根源》，江蘇：譯林出版社有限公司，2011年1月。
- 有田秀穗著，陳梓萱譯，《減壓腦科學》，北京：國際文化出版公司，2021年9月1版。
- 黃希庭，《心理學導論》，北京：人民教育出版社，2007年。
- 保羅·吉伯特著，江蘭、陳祉妍譯，《戰勝抑鬱症》，北京：北京聯合出版公司，2021年7月1版。
- 傅小蘭，《情緒心理學》，上海：華東師範大學出版社，2015年8月。
- 鄧兮，《肢體語言心理學》，北京：中國紡織出版社有限公司，2019年11月。
- 滕龍江，《身體語言密碼》，北京：華文出版社，2018年3月。
- David Edwards 著，繆青、鞏麗群、柳嵐心譯，《美術治療》（北京：中國輕工

業出版社，2010 年 1 月。

二、網路資料

- 百度百科。超現實主義【百度百科】。取自 <https://baike.baidu.hk/item/%E8%B6%85%E7%8F%BE%E5%AF%A6%E4%B8%BB%E7%BE%A9/33882021> 2021 年 4 月 11 日瀏覽。
- 百度百科。軀體化【百度百科】。取自 <https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AF%E4%BD%93%E5%8C%96> 2021 年 6 月 1 日瀏覽。
- 較高端人類。抑鬱症會把大腦變成什麼樣子？【微信公眾號-較高端人類】。取自 <https://mp.weixin.qq.com/s/z1pIYP30qmL71qmBq1DLHA> 2022 年 4 月 14 日瀏覽。
- 賈江曉（2015 年 8 月 10 日）。為什麼女性更情緒化一些呢？【壹心理專欄·情緒調控站】。取自 <https://p.baidu.com/daily/view?id=50922022> 2022 年 2 月 4 日瀏覽。
- 腦科學家（2016 年 11 月 8 日）。不瘋魔，不成活：掙紮在抑鬱中的藝術家們【微信公眾號-腦科學家】。取自 <https://mp.weixin.qq.com/s/NTZhZPX8KNit-oOhrEOlSw> 2022 年 4 月 6 日瀏覽。