

焦慮•靜穆—水墨創作研究

「Anxious and Solemn」

Research of Creation in Painting and Calligraphy Arts

楊昕

Yang, Hsin

國立臺灣藝術大學書畫藝術學系造形藝術碩士

摘要

「焦慮」乃現代人的日常生活中幾乎已是無所不在，由焦慮所引發的憂慮、焦躁、困惑與混亂，皆是造成人們行為失序的主要原因；從為了與他人建立關係而害怕失去自我，到嘗試逃避自身的孤寂與疏離，人們總為了逃避焦慮所帶來的痛苦經驗，不去面對真正的自己，轉而選擇壓抑感情、忍耐一切，究竟為何會有焦慮？我們要如何去看它？該如何用繪畫來治癒自身的焦慮？

本創作論文以筆者從 2016 年至 2019 年三年期間的繪畫創作作為論述，從研究焦慮與繪畫的關係出發，探討筆者本身的焦慮如何透過繪畫創作進行抒發，以達到在自我想法與另筆者感到焦慮的事情之間，找到一處靜穆來平衡自己的心理狀態，並藉由心理分析與藝術治療，經過理解後辨識出焦慮、恐懼與壓力的差異，透過筆者創作不同的繪畫形式與紀錄的分析，來驗證是否到最終有達到自我想法與焦慮之間的平衡。

【關鍵詞】焦慮、靜穆、孤獨、繪畫

一、前言

創作對筆者而言是最重要的存在，筆者相信當自己在面對周遭生活與社會上的負面資訊帶來的壓力時，不僅是自己就連普通人也會感到嚴重的焦慮，只是有沒有適時的藉由正常的管道抒發，然而不幸地，每當筆者真正體會到焦慮時，卻總是無法表達出筆者所感受到的「強度」，也無法表現出焦慮在每個人心中所代表的價值，讓筆者的心理狀態與觀者的心理共鳴點，他人只會認為筆者畫的就是很黑暗很負面的主觀想法，讓筆者時常感到無比的不解；因此在未來的路上，期望能夠藉由本次研究作為未來創作的基底，讓之後能夠延續創作的理念，並也讓他了解筆者創作的核心價值。

筆者對於自身是否仍會焦慮這塊，依然感到徬徨，其實在參閱關於焦慮的書籍時，筆者本以為除了自己以外其他人皆為正常人，只有自己不正常感到憂慮，直到拜讀了羅洛梅的著作《焦慮的意義》後，才正式對自身焦慮又更深一層的理解。尤其現代人在負面情緒的排斥上，與對正面能量的歡迎反差極大，不禁讓人去思考究竟為何沒有人去深思關於負面情緒的存在問題，許多人在社交軟體上針對一些思考自己人生或周遭事情有很多想法，稱之為「厭世」，而筆者也常被周遭朋友嘲諷關於是否太厭世？但對筆者來說，與其和他人一樣對任何事情保持樂觀的心情，不如認真去思考關於事情背後的真相，筆者覺得保持樂觀這詞，是給懶得去思考的人所想得生存法則，至於想要去思考人生種種問題的人，則是寧可直接向人吐露心聲，也不願假裝自己樂觀。至少這種想法，在筆者撰寫論文時，不斷的在影響筆者的所作所為，直到最近才發現，原有的煩躁心情隨著創作消失了，但是原本模糊不清的煩悶感，卻也漸漸變得清晰可見。

二、「焦慮•靜穆」創作之相關學理探討

(一)為何是焦慮

在現今科技發達的環境下成長的我們，數位科技雖然方便了我們的生活，但也同時侷限了對於自身的生活態度、人際關係，甚至是藝術創作心態；時常持續過量滿足需求，科技的發達也帶來了生活上的便利，以及永遠擔心不夠快，從前我們要得知新訊息或知識，需要親身體會或與他人聊天才得知，現在的影像資訊

幾乎只從網路上得知，並且從電視、手機、電腦上，以風馳電掣的速度傳播。與此同時，網路的論壇形式以及電視上的新聞媒體，每日更新民眾對新舊資訊的看法，讓自我的想法隨時依新聞媒體或網路鄉民改變，就像是讓自己的思想成為別人手下的傀儡，殊不知自己還以為很聰明、追的上流行，結果充其量只是因數位科技發達所造成的盲目追求，不但不去驗證資訊上的真偽，反而批判著那些為自己而活，不為大眾利益著想的想法。韓裔哲學家韓炳哲(1959~)曾說：

我們需要一個以自由為號召的友善老大哥，讓我們如飛蛾撲火般的撞擊在發光的螢幕上，讓我們自我奉獻成為最無垠無涯的數據。¹

筆者認為韓炳哲的意思在於，現今的網路時代的資訊傳播力量，幾乎足以支配著社會群眾的思想，關於對錯的查證有時因過程太過於繁瑣複雜，可能因此直接相信網路所流傳的資訊，失去對資訊證實的動力，就像飛蛾般盲目的撲向燈火，還以為自己所信任的資訊是真理。現代人情感豐富複雜，人際關係經常隨著手機中的社交軟體日益緊張，造成許多人罹患心理疾病，時常擔心臉書(Facebook)與唉居(Instagram)上的朋友與粉絲退追蹤的原因，並且將大部分的時間花費在瀏覽手機頁面，而疏忽了人與人之間最基本的交流形式，數學家巴斯卡(Blaise Pascal 1623~1662)曾提到關於隱性焦慮的描述：「人們不斷分散自己的注意力、逃避無聊、避免孤獨，直到「困擾」本身成為問題為止。」²意味著幾乎所有的人類心理問題，都源自於人類無法單獨安靜地坐在房間裡，從普遍的試圖擺脫規範，到強迫症似的熱愛交朋友(明明不喜歡卻因為怕孤獨而忽略自身感受)，以及常因為找不到事情做而開始莫名焦慮的狀況，都是出自於人們對於人際關係的渴望，已不像從前出外認識朋友，而是沉迷於電視、電玩遊戲，來當作解決無聊的方案，單純只是為了不讓自己感到孤獨。叔本華曾說：

¹ 「老大哥」一詞出自於英國作家喬治·歐威爾之著作《一九八四》，書中的「老大哥」等同於權力象徵(政府)，內容敘述人們的生活在電子螢幕中的領導「老大哥」的極權支配制度監視下的社會，在書中常提到的「老大哥在看著你」意味著人們的私人生活與作為全在「老大哥」的監控下。謝佩君，〈無盡之後：從 1989 至今日的網路時代藝術〉。引自《藝術家》，第 517 期(台北市：藝術家出版，1975 年 6 月初版)，170 頁。

² 筆者認為，當有些人以為自己什麼事都沒做的時候，事實上卻也可能已經做了些什麼。人們便是在那樣的能力範圍內焦慮，即使生活看似規律，但有找事做的衝動，也意謂著自己想要解決這股為無聊而焦慮的感覺。轉引自羅洛·梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁 11。

人是慾望的複合物，是很不容易滿足的，及使得到滿足，那也僅能給予沒有痛苦的狀態，但卻帶來更多得煩惱。³

在沒有意識到自己是因為害怕孤獨，而感到無聊的情況下，筆者常會以為自己只是想要找點事做，不想浪費時間在沒有意義的事情上，但僅僅只是像是止痛藥的效果一樣，暫時不痛但後面帶來的副作用，遠比原有的「症狀」還來的煩惱。

在不同的書籍與網路資源關於焦慮的資訊，大多都夾雜著不安及憂慮，時常被認為是憂鬱症或躁鬱症的前兆，不時毒化心靈、摧殘身體，妨礙我們去面對事情的難題，但若缺少焦慮，生命又將無法繼續。如同莫勒所說：

當代的專業心理學家和一般人，都有一個共同的傾向，就是把焦慮視為負向的、毀滅的和「不正常的」經驗，我們必須對抗它，最好是把它消滅掉。⁴

焦慮是一種緊張的狀態，既會幫助我們去選擇某些事情，也可能會干擾我們現實生活的狀態，其作用是示警危險的迫近。有時我們對於焦慮與恐懼會作為同義詞來使用，因為兩者皆是對危險的情況而作出的情緒反應，若因此而突發之強烈的恐懼，可能還會導致死亡。但事實上，根據德國心理學家卡倫·荷妮於《我們時代的神經症人格》提出關於焦慮與恐懼的差別：

恐懼乃是一個人對自己不得不面對的危險作出的恰如其分的反應，而焦慮則是對危險的不相稱的反應，或甚至是對想像中的危險的反應。⁵

簡單來說，焦慮就是對還沒有發生的「已知」情況感覺的狀態，而恐懼就是對已經發生過的「未知」情況下所感覺到的狀態。因此當人們面對恐懼的情況下，危險是顯而易見的，因為人們面對未知總是感到恐懼。例如：當人走近懸崖或準備好要跳傘的時候，想到新聞上常常有人跳傘失敗導致意外身亡的事故，而開始擔憂害怕「死亡」，這種客觀的內心衝突即是「焦慮」，因為這時候還是可以選擇逃

³叔本華，陳曉南譯，《叔本華論文集》，頁 92。

⁴轉引自羅洛·梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁 152。

⁵Karen Horney，馮川譯，《我們時代的神經症人格》，頁 23-24。

避的，可是當已經跳下去的時候，已經「不得不去面對」了，又再次想到故事的謠言，這個狀態即為「恐懼」。因此我們得出焦慮等同於高比例的「幻想」恐懼，也就是俗稱的網路用語「腦補」⁶。

焦慮從何而來？通常與生存環境息息相關，與我們的心態有關。佛洛伊德和阿德勒(Alfred Adler 1870~1937)說過：

原始人最初的焦慮經驗是來自野生動物的尖齒厲爪的威脅警示。在人類祖先發展思考能力，以及運用象徵與工具來拓展保護範圍方面，焦慮扮演了非常重要的角色。⁷

此恐懼造成人們心中所承受的壓力，而當要處理壓力時便會感到焦慮。就如同當我們本身的需求與社會文化定制下的規範產生衝突時，皆是因為焦慮的影響。侯樂威(Edward M. Hallowell 1949~)指出：「焦慮是文化共同接受和附加在實際危險處境上的一種信仰功能。」⁸因為個人的焦慮程度，會受制於自身與文化標準的調和與價值，就如同俗話所說：「男兒有淚不輕彈」、「男主外，女主內」之敘述，社會要求男性強壯、獨立才能吸引到女生的喜愛；女性要體貼溫柔，會燒飯洗衣服並且乖巧。然而，近幾年來同性結婚的議題不斷被拉上檯面，目的是要社會正視文化在性別上的不平等、消除性別歧視、維護人格尊嚴，也正因為文化價值觀的基本認知已深植於每個人心中，也才會無法完全要求他人改變，再加上身為父母的家長們，擔憂學童單純的個性面對性別平等的議題，會造成學童認知上的成長問題，才造成現代性別文化上所產生的焦慮之一。也正因為如此，人們已習慣將社會體制下所設立的規範，看成是永恆有效的，終生不渝地堅守著它們，忽略了去求證規範後面的矛盾點。如同心理學家榮格(Carl Gustav Jung 1875~1961)所說：

⁶腦補，即腦內補完。在腦內依自我主觀意識，對進行中或已完成進行之人事物狀態，自行加以引申，因此出現了想像的潮流代名詞「腦補」。出自 <http://rong120.pixnet.net/blog/post/31134753-%5B%E5%88%86%E4%BA%AB%5D-%E8%85%A6%E8%A3%9C%E8%85%A6%E8%A3%9C%E7%9A%84%E6%84%8F%E6%80%9D>。(2019年03月27日瀏覽)

⁷轉引自羅洛梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁21。

⁸轉引自羅洛梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁216。

只有通過懷疑才可能出現確定的事物；只有通過試驗才可能取得結果。人為地否認問題並不能導致堅定的信念的產生；相反，我們需要一種更廣闊和更高度的意識來給予我們確定性和清晰性。⁹

筆者了解犯錯就是要受罰的道理，而那所謂的規範也是同樣身為人所定下的，為何只能活在與他人同樣體制的規範下，而不去試著改變生活的方式，好讓自己不需要再承受社會體制下產生的焦慮，如榮格於《尋求靈魂的現代人》提到：

我們必須承認，這場鬥爭的絕大多數情況是難以觀察到的，因為它發生在黑暗之中。不過，只要我們能夠看到，在以後的歲月中人們是如何固執愚頑地緊緊抓住他們童年的幻覺、設想和自私的習慣不放，我們就能夠意識到形成這些東西的能量是多麼的強大。¹⁰

筆者認為人類與動物的區別就在於，人類是受制於規範下成長的，而動物是依靠本能所去生存的，沒有規範我們就等同於動物。可能對有些人來說，就像是生活在一個敵對世界中，因此強烈的孤獨感促進了自身焦慮的產生，前述提到個體感到無聊是因為無法單獨去面對孤獨，當想到餘生可能都要孤獨終老無人理解所產生的壓力，造成的強烈焦慮，便會從正常焦慮轉變成神經性焦慮。

筆者通過創作反映人們對於自身存在的認知，與在社會上複雜的人際關係等問題所產生的焦慮，在普遍的家庭教育中，父母並沒有確切的辦法教導我們如何去處理孤獨以及面對自我認知的方式，只有稍微提到關於壓力的處理方式。學校雖然有提到關於焦慮的處理方式，但筆者卻會對去參加講座與輔導室感到丟臉，因為在同樣的學習環境中同儕之間也並沒有產生類似情況，為了不讓自己成為怪人，因此掩飾了自己對課業壓力與家庭環境、社交問題，並在日後的生活產生極大壓力。心理學家卡倫霍妮於《我們時代的神經症人格》提到：

一個人越是無能為力地感到自己正陷身在恐懼與防禦機制的錯綜複雜的羅

⁹Carl G. Jung，蘇克譯，《尋求靈魂的現代人》（台北：遠流出版，1990年05月16日初版），頁105。

¹⁰Carl G. Jung，蘇克譯，《尋求靈魂的現代人》，頁112。

網之中，就越是緊抱住自己妄想不放，堅信自己在一切事情上都是正確的和完美無缺，也就越是會本能地拒絕任何暗示。¹¹

在現實世界中，筆者認為若要在這社會生存，就需要將自己的欲望拉至最低，不再向人述說真實心情，就深怕一個不小心搞砸自己在同儕之間的地位，或是被人當作「怪人」。但是在創作的世界中，筆者可以脫離社會對生活的約束、規範，不必受到任何人的譴責或矯正，畢竟藝術本身就是一種通過創作來治療心理疾病的方式之一，其創造性與表現就具有治療效果。王秀雄(1931~)於《美術心理學》提到：

藝術創作的衝動以及內容，發自「原我」。但把此內涵變為一現實世界存在的作品，畢需有「自我」的協助才能成立。故無論心理健全的，或具有神經病傾向的藝術家，至少尚得具備能夠處理其作品的某一程度的理性(自我)，否則藝術創作絕無法進行。¹²

前述提到關於「科技冷漠」一詞來自於現代科技發達所導致的現象，造成人際關係與社交上的阻礙，筆者依自身在周遭同儕與家人之間所觀察到的現象來理解現代人得知資訊的方式，主要是從 YouTube(影音平台)以及其他社交平台，藉由不同平台對人生或社會或感情的想法來分享，多元性的得到大量他人的認同感，並且不需要與他人接觸便能影響他人想法，形成降低自身想法的實踐而以他人的想法做為榜樣來實踐，當「自我」的想法太強時，會造成自己寧願拋棄自己的理想、夢想，採取較為現實的行為，筆者也會擔憂自己是否將來會因為現實層面的問題，而放棄自己的創作，改去做一個整日為生活而苦的「正常人」，中國小說家胡波(1988~2017)的小說《大裂》有一段關於現代人最常見的想法：

我從幾年前開始，就無時無刻不在沮喪，我不知道發生了什麼，對要發生什

¹¹Karen Horney, 馮川譯,《我們時代的神經症人格》,頁 28。

¹²根據精神分析的看法，人格由三個系統組成，一種是潛意識內的本能衝動，命名為「本我」(Id, 也有叫原我，依不同翻譯而變換字詞，但意思一樣)。而能意識到外界並且能夠適應的，命名為「自我」(ego),「本我」的行為是建立在滿足本能需求為優先，致力於減低壓力；「自我」則是調節本能與周遭環境的關係。王秀雄,《美術心理學》,頁 58。

麼也從不期待，因為人類有很多流程性的事情可以幫助他們度過大部分的時間，這不是一個好答案，但是會令人失望。¹³

筆者認為作家所說的流程性意思是在規矩下的正常活動如工作，意味著持續做同樣的事情來消遣自身心境上產生的無聊，且筆者周遭朋友也常勸說，只要不對還沒發生的事情太期待，那對未來發生的事情所產生的失落感，便不會因此而加重了，但筆者覺得正是因為有些事有其他發展可能性，才會引發自身想法上的焦慮。心理學家羅洛梅在《焦慮的意義》書中提到：

我們會有焦慮是因為有創造的可能，創造自己，意欲成為自己，以及在數不清的日常活動中創造可能(這是同一個過程的兩個階段)。如果完全沒有可能性，我們就不會有焦慮。¹⁴

每個人都希望能夠忠於自己，卻因身在科技發達的世界，長年受到網路資訊以及社會集體意識的約束，常與內心的慾望起衝突，因此總是對外表現出正常的一面，但內心卻與在「本我」與「自我」中的矛盾焦慮。然而，身為當今社會文化中的一員，除了時常要遵守的社會生存基本規則，更要承擔與同儕競爭所帶來的壓力，小時候父母總是說競爭為了測驗自己的實力到哪，但往往後面努力的過程總是隱藏著數不清焦慮來源，而其中的焦慮總被歸納為單純的緊張。無論是成功或是失敗後所帶來的焦慮，都遠比自身在努力過程中所擁有的焦慮，更加令人無力。每當要對他的能力作出考驗時，例如：學校的段考、期末評鑑，便會使當事人產生更嚴重的焦慮感，且因為只專注在結果，而忽略了在過程中產生的焦慮，若讓焦慮產生的精神壓力加劇在失敗的悔恨上，便有可能引發神經性焦慮，並將壓力發洩在不正當的行為上。在精神分析心理學家佛洛姆(Erich Fromm 1900~1980)的書中《人人為己》(Man for himself: an inquiry into the psychology of ethics)提到：

既然當代人的自身體驗是賣方也是市場的貨物，他的自尊便來自自己掌控以外的狀況……如果我們覺得自己的主要價值內容並非既有的人類特質，反而

¹³胡遷，《大裂》(台北：時報文化出版，2018年11月13日初版)，頁49。

¹⁴羅洛梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁52。

是變化莫測之競爭商場上的成功，這種自尊便註定不會穩固，且不斷需要他人的確認。¹⁵

佛洛姆將人形容成市場上的貨物，比喻在社會上生活就有如貨品必須在買賣的過程中，不斷的需要他人的鑑定與評價才能售出，筆者認為就如同當我們平常在街上看到的路人，會對他人的穿著品味或行為品頭論足一樣，或是在完成每件事之前都會「慣性」的問他人意見，徹底失去自己的主見。在佛洛姆的著作《逃避自由》(Escape from freedom)提到：

個人放棄獨立的自我，並成為與周遭數百萬機器人完全一致的另一個機器人，他便不會感到孤獨，也不會有任何焦慮。¹⁶

即全盤接受他人所提供的意見及想法，並努力成為他人所期待的「模樣」，雖然沒有焦慮，但也造成了心理與精神上的真空。也有人寧願放棄自我，轉而逃入網路虛擬世界中，創建屬於自己的世界或人物，沉溺在這虛擬世界中，不僅能得到他人的讚美與羨慕，也能夠使自己得到他人的認同感，並藉此削弱焦慮的產生。卡倫霍妮於《我們時代的神經症人格》提到：

因無法想出滿足需求的行為，因而躲進扭曲的生活中。在其內心知覺世界中，他們創造了一種不實際(病態)的方式來減輕因應現實失敗所產生的痛苦。¹⁷

虛擬世界中的好處在於，不用與他人「接觸」就能夠與他人交流，但事實上單純只是逃避現實的行為，並沒有解決任何事情。筆者曾有部分時間都花在社群軟體上，發覺自己每日都在擔心別人有沒有關注自己，卻會對於他人之稱讚產生的滿足感到過分依賴，幾乎已經嚴重影響到生活品質，其原因在於，當我們使用手機

¹⁵羅洛梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁 241。

¹⁶羅洛梅，朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁 242。

¹⁷Karen Horney，馮川譯，《我們時代的神經症人格》，頁 352。

或社群軟體時，我們腦中會分泌一種叫多巴胺(dopamine)¹⁸的化學物，多巴胺就是我們抽菸、喝酒、賭博時分泌出的同種化學物，因此筆者得到一個結論，若太常使用手機會有成癮症，即當我們使用手機時產生的焦慮感，會遠比在生活上所產生的壓力，所帶來的焦慮還要來的更多。心理學家佛洛伊德(Sigmund Freud 1856—1939)將我們普遍所認知的焦慮分為三種：

一、現實性焦慮

二、神經質焦慮

三、道德性焦慮¹⁹

現實性焦慮只是單純害怕外世界中的危險，神經質焦慮與道德性焦慮是因為內心的平衡受到干擾而引發的，當自我無法控制焦慮時，後個人的意識中就會採取自我防衛行為，來協助個體控制焦慮。心理學家佛洛伊德說：每個人所採取的防衛，決定於個人的發展層次即焦慮的程度。防衛機構有兩項共同的特性：第一，不是否定就是扭曲現實；第二，是在潛意識層次上運作的。²⁰因此我們得知自我防衛行為並非病態，而是屬於每個人的正常行為。那人們應該如何解決焦慮呢？除了心理治療，有些人也會尋求諮商團隊的幫助，來引導自己或家人面對焦慮的問題，但最好還是找到屬於自己專有的放鬆形式，例如：透過去享受美食或與朋友一同玩樂的活動，藉此轉移自己對焦慮的注意力；也有人會去運動進而來消耗一些體力，雖然使肌肉疲勞，但也會讓自己更放鬆，來消除各種不同來源的焦慮。

當筆者在創作時，筆者的創作即做為自身存在狀態的表現工具，從面對空白的紙張產生的不知所措，到開始創作後知道接下來要怎麼畫以後開始進入狀態，雖然途中必定有受到挫折的時候，但在作品完成後，會有一段反思的時間，並且感覺自己與這張作品得某種聯結觸動了自己，作品已經從空白的紙張，晉升為筆者自己認識自我或發洩情緒的「痕跡」。泰莎戴萊於《藝術治療的理論與實務》

¹⁸「多巴胺」：是一種用來幫助細胞傳送脈衝的化學物質，為神經傳導物質的一種。這種傳導物質主要負責大腦的情慾，感覺，將興奮及開心的信息傳遞，也與上癮有關。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%9A%E5%B7%B4%E8%83%BA>。(2018年12月31日瀏覽)

¹⁹Gerald Corey, 李茂興譯,《諮商與心理治療—的理論與實務》，117頁。

²⁰Gerald Corey, 李茂興譯,《諮商與心理治療—的理論與實務》，頁118。

提到：

當作畫變成一種獨立的行動時，我們無法規避這極關緊要的時刻——當年輕的畫家面對著空白的表面時，他有意志及渴望去做出陳述，也有內在力量去克服投入自我的恐懼，這種渴望與恐懼即是一切創作工作的核心。²¹

每件作品就像是作為自身探討自我的一種「記錄」，將那種渴望將負面的情緒滯留在作品上，並緩解生活上帶來的焦慮，帶給自己一個發洩的管道，以致讓自己能夠達到平和的境界。

前述提到繪畫賦予人創造的能力，但創造出產物的本質與意義，也依個人個性會有所不同，就筆者的創作經驗來說，雖然是創作出靜穆的空間，但畫面所隱含的意義，卻遠比他人所想像的還多。筆者覺得人的存在就是孤獨的個體，時常會覺得搞不清楚自己人生的使命，對自己死後前途也感到茫然，這種沒有答案的狀況，讓我對未來的一切感到焦慮，同時又會對身邊的朋友與家人對生命的看法感到嗤之以鼻，沒有人告訴我們出生的目的，卻要莫名的找一件自己想做的事去做，結婚生子安穩終老，筆者覺得似乎從出生開始自己的命運就被周圍的人所影響，並為此舉感到焦慮。在《巴斯卡沉思錄》中提到巴斯卡本人活著時所感到的焦慮：

當我思及自己短暫的一生，那被先前往後的永恆吞噬的生命，我當下所在的渺小，或者看清自己只不過是虛無冷漠的無垠時空所籠罩的生物罷了。我害怕且驚異看見自己在此不在彼，在今不在昔；但是我為什麼要在當下的此地出現，而不是在昔日的彼處出現，這其中並沒有道理。²²

在一般的問題上都會有答案對與錯，但在人生的考題上卻沒有對錯，此矛盾似乎也說明了人自身的處境。心理學家羅洛梅指出：

²¹Tessa Dalley，陳鳴譯，《藝術治療的理論與實務》，頁 52。

²²羅洛·梅、朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁 37。

自由和焦慮是一體兩面，伴隨著焦慮的發生，及產生思想的興奮，當我們運用自由，離開已知的環境進入未知的領域，必定會體驗到焦慮²³

因為沒有答案所以在想法上更有自由發揮的空間，但這個自由創造性的想法，卻常因為焦慮的發生而阻斷，並試圖逃避焦慮帶來的壓力。有些人選擇沉迷在虛擬遊戲世界中虛無度日，有些人選擇快快樂樂安穩的找人相伴過完一生，也有人試圖找尋自己人生的目標，並用自己僅剩的時間來去達成，對筆者來說畫畫不僅是減緩焦慮、治癒身心的方式，也是自己在尋找生命的意義之歷程，過程雖然寂寞，但能夠藉此達到讓心靈不再焦慮而靜穆，筆者也覺得這只是追求任何事情後面需要犧牲的東西之一。筆者希望能夠透過作品傳達焦慮與靜穆的氛圍，讓觀者也能夠在畫作中，與筆者自身孤獨的心靈與之共鳴。

(二)靜穆與焦慮的關係

追求安穩，筆者覺得是大多數的人工作的目標，經常聽到父母與周圍的朋友說想休息，想之後存錢後去偏鄉或國外定居，原因在於平常整日在繁忙的工作事務苟延殘喘，日復一日的作著同樣的事情，然後領著差不多的薪水，老年後過著安穩的生活。然而繪畫創作常被父母認為是沒有前途的技能，尤其是畫畫在大眾認知中常被認為沒有人買畫就會餓死，因此常常被父母督促要找一份穩定的工作。創新工場的董事長李開復(1961~)曾說：

在人工智慧和機器人時代，「追求安穩」反而是最危險的做法，因為很多『安穩』的工作都是重複性大的，因此也是最容易被機器取代的。在這個時代，孩子最需要的是強大的學習能力和適應能力。²⁴

筆者認為在這個節奏明快、競爭激烈的社會，工作的目的除了追求社會名望，以成為自己和他人眼中自我肯定的手段，以及生活的金錢來源以外，也容易造成與同儕競爭下的壓力所帶來的焦慮。羅洛梅提到：「焦慮因人際的孤立與疏離而生，

²³Gerald Corey、李茂興譯，《諮商與心理治療－的理論與實務》，頁 225。

²⁴黃郁棋(2015 年 03 月)。別再要求孩子找一份「穩定的工作」了！【天下雜誌】取自 <https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5065862>。(2019 年 03 月 31 日瀏覽)

此處則是因為自我肯定的模式，是以打敗他人來評價。」²⁵筆者為了不讓自己長期處在此種競爭下所引發的焦慮，便利用創作來緩解焦慮，但只要在社會上生存，難免一定會因為競爭以外其它原因造成焦慮，不去競爭或交際又會為自身帶來孤獨，為此筆者希望能夠追求一種長久的寧靜感又不失去其嚴肅，其名為靜穆。那麼什麼是靜穆？朱光潛(1897~1986)認為：

「靜穆」是一種恍然大悟，得到歸依的心情，好比觀音大士，「超一切憂喜」，「泯化一切憂喜」，「這種境界在中國詩裡不多見。屈原、阮籍、李白、杜甫都不免有些像金剛怒目，憤憤不平的樣子。陶潛渾身是「靜穆」，所以他偉大。²⁶

文學家將崇高與雄渾的理想，與自身謙虛柔和的個性調和，形成一股自然單純又深刻的力量，來支撐自己對美好生活的理念；而藝術家則是將對時代的失望與對現實感到的絕望形成的焦慮，刻劃於作品中。藝術家熊秉明(1922~2002)在一次拜訪法國雕刻家紀蒙(Marcel Gimond 1894~1961)的工作室中，看到它的雕刻作品後寫道：

在紀蒙的工作室裡，我第一次用藝術的眼光接觸中國佛像，第一次在那些巨制中認辨出精湛的技藝和高度的精神性。……在那些神像的行列中，中國佛像彌散著另一種意趣的安詳與智慧。我深信那些古工匠也是民間的哲人。我為自己過去的雕刻盲而感到羞愧。²⁷

普遍我們對於佛像的認知，大多數皆會提到宗教上的莊嚴、神聖感，如同滕守堯(1945~)在《藝術社會學描述》中所提到的：「有一種永恆的嚴肅，一種不可改變的靜穆安息在神們的眉宇間，由此洋溢到整個形象。」²⁸靜穆既為一種文學家的人格裡想，也同時是對藝術的最高境界。

²⁵羅洛梅、朱侃如譯，《焦慮的意義》，頁 288-289。

²⁶王本朝，〈生存體驗與知識趣味：魯迅對朱光潛「靜穆」的批評〉，《江漢論壇》，(武漢：江漢論壇雜誌社出版，2011 年 12 月)，頁 70。

²⁷王先霈，〈靜穆說再議〉，《湖北民族學報》，第 25 卷第 1 期(湖北：湖北民族學院出版，2007 年 5 月)，頁 91。

²⁸滕守堯，《藝術社會學描述》(台北：生智文化出版，1997 年)，頁 142。

郭熙說，人們為什麼愛山水呢？「泉石嘯傲，所常樂也」；「塵囂韁鎖，此人情所常厭也」。山水詩、山水畫幫助人們隨時得遂林泉之志、煙霞之侶。所以山水詩、山水畫中的上品，大多臻於靜穆。²⁹

古時候的人們為了從國家的失望與日常生活的壓力到去遊玩山水中尋找心靈寄託，但並不能每天都去，因此他們用繪畫與詩歌方式，將大自然中的景色描繪出來，以致在每一次失意的時候，藉由欣賞畫作與詩歌的靜穆，求得自己心情的靜穆。如同張彥遠在《歷代名畫記》所提到的：

遍觀眾畫，惟顧生畫古賢，得其妙理。對之令人終日不倦。凝神遐想，妙悟自然，物我兩忘，離行去智。身固可使如槁木，心固可使如死灰，不亦臻於妙理哉！所謂畫之道也。³⁰

要從作品中看出表象的歡樂、熱鬧是很簡單的，但要如何從作品的內涵中了解作品對畫家的意義，其中包含作品所隱藏的心情與深邃的情感，若能得到共鳴，觀者也能夠從作品中得到如同畫家所追求的靜穆，一種長久穩定的愉快。筆者認為焦慮跟靜穆的關係，就猶如動與靜，因動與靜並不是對立的相反詞，而是物體原本就不會動，所以是「靜」直到被外力所動搖後才有「動」，最後才回歸到「靜」。以此推論「動」只是「靜」的過程之一，而回到「靜」就只是一個回到原本的地方，就像是一個輪迴。如同黑格爾(Georg Wilhelm Friedrich Hegel 1770~1831)所說：

希臘諸神「不管他們怎麼活動」，「但是他們畢竟是些普遍的存在和定性」，「他們又往往擺脫這種糾紛和爭執，回到他們的獨立自足和靜穆」。³¹

焦慮在每個人的人生中，是一個必然會發生的狀態，如同前述所說，焦慮是一個當人面臨選擇時所發生的狀態，但其中又包含了對不同事態的嚴重性，才會引發

²⁹王先霈，〈靜穆說再議〉《湖北民族學報》，頁 90。

³⁰轉引自王先霈，〈靜穆說再議〉《湖北民族學報》，頁 91。

³¹唐鐵惠，〈和悅靜穆•人的形象•美好時代—黑格爾藝術觀探微〉，《湖北大學學報》第 36 卷第 3 期(湖北：2009 年 5 月)，頁 16。

神經性焦慮，直到我們將焦慮排除或抒發後，才會再次回歸到靜穆，因此焦慮既然是無可避免的事態，那我們是否應該從焦慮與靜穆中尋求一種平衡的方式，以致讓我們不會過於偏向焦慮，得到平穩的愉快心情。

對筆者而言，靜穆除了是一種對理想生活上的美好，也是對自我的一種無憂無慮、心滿意足的心態，既沒有太大的情緒起伏，也沒有什麼情感與慾望的安定心境類似於道家所說的「虛室生白」³²。黑格爾說過：

我們可以把那種和悅的靜穆和福氣，那種對自己的自娛自樂情況的自我欣賞，作為理想的基本特徵而擺在最高峰，理想的藝術形象就像一個有福氣的神一樣站在我們的面前。對於這種有福氣的神，有限領域與有限意圖中的一切困苦、忿怒和旨趣都不是什麼嚴肅的事，而這種否定一切個別事物而肯定還原到自己，就使這種神們具有和悅和靜穆的氣象。³³

這段話說明，黑格爾將藝術的最高精神形態，看作是「靜穆」一詞的解釋。不僅是我們普遍對美感認知的基礎，也是一切藝術的最高境界。筆者在此處所認定的靜穆，意味著「能夠隨時隨地保持著平靜安穩的心」，無論是去怎麼樣的難題，都能夠以靜穆的心境來面對難關。然而，筆者覺得自己平時的心理狀態，就像是徘徊在靜穆與焦慮之間，如同平日能聽到的神明遶境的聲音，明明應該是讓人產生敬仰、莊嚴的神明，卻又伴隨著吵雜的嗩吶、響鑼、鼓聲所組成的「噪音」，常令筆者處在一種既不是一個寧靜祥和，也不是焦慮不安的感覺，在這種莊嚴與噪音之間的感覺矛盾，但不知為何焦慮的感覺總是會不自覺變多，因此筆者需要依靠創作沉靜、安詳的畫面來平衡自身的感受。

對於為何要將主題取名為焦慮・靜穆的原因在於，焦慮代表著筆者在面對生活周遭的壓力時，所體驗到的煩躁的感受，包括不想做任何事情，即使那些事必須立刻執行，對他人的隻字片語感到不耐煩，這種焦躁的感覺必須得到一種抒發

³²按字面上的解釋是在越大的空間，可以更多的空間照到太陽。這裡指的是人的心如果像空房子一樣，清除了雜物和垃圾，把蒙蔽心靈的塵埃掃空，那麼心中就會充滿陽光。

³³唐鐵惠，〈和悅靜穆・人的形象・美好時代—黑格爾藝術觀探微〉，《湖北大學學報》，頁 16。

的出口，筆者試過許多方式，例如出外運動、保持微笑樂觀、多曬太陽等，皆無法讓焦慮的心情減弱，因此筆者才決定利用創作來抒發焦慮的感受，正如同《藝術的療效》書中所提到的：

許多人說事情之所以越來越糟是因為我們感覺自己總是獨自在承受它們。我們把自己的煩擾體驗為詛咒，或是感到它們揭露了我們邪惡墮落的性格。因此我們的受苦沒有尊嚴可言，似乎苦難只是來源於我們古怪的天性。如果我們想要在自己最糟的經歷中尋找到尊嚴，我們就需要幫助，而藝術恰恰就能給我們的經驗以社會化的表達。³⁴

筆者在創作前總是在抱怨，為何這種煩躁的心情總是剛好降臨在自己身上，為何別人都沒有，只有自己有？一方面擔憂讓他人知道自己有焦慮的病症，一方面又想得到他人支持與安慰，有時跟家人講，並不會得到諒解反而只會單方面受到斥責關於筆者是不是沒病裝有病，直到創作後這種煩躁感才會減弱。在創作的過程中，筆者不斷持續在思考關於自己對於自身焦慮的看法，包括自己為何會產生焦慮，以及藝術創作這個動作是否真的能達到療癒的效果，直到創作完後，才會發現自己原本對焦慮的各種疑慮已然消散，而作品的圖象與帶給人的感受，就像是自己對當時感受的一種記錄，若能帶給觀者產生共鳴，那也實為一種分享自己平衡感受的手法吧。在《藝術的療效》書中提到：

一幅畫可以是平靜的也可以是躁動的，可以是大膽的也可以是小心的，可以是謙遜的也可以是自信的，可以是陽剛的也可以是陰柔的，可以是布爾喬亞式的也可以是貴族的，我們對其中某種的偏愛反映了我們不同的心理隔閡。我們渴求那些能補償我們內心的脆弱並幫助我們回到可行方法的藝術作品。³⁵

筆者常聽到大眾對於筆者的作品的感受，多為是畫面皆是藍綠色與黑暗的氛圍，

³⁴得波頓、阿姆斯特朗，張帆譯，《藝術的療效》（南寧：廣西美術出版，2014年04月初版），頁26-30。

³⁵得波頓、阿姆斯特朗，張帆譯，《藝術的療效》，頁34。

對此筆者的原因在於，藍色總帶給人和諧、安寧的感覺，而綠色帶給人平和、希望。如同《色彩的文化》中所提到：

藍色象徵休養中間適、自我滿足的時刻；綠色則代表相對活躍的部分，指在自然中度過業餘時間。³⁶

兩者相容所帶給筆者的感受即為「靜穆」時的心境，而黑暗的氛圍則代表筆者在深夜時分較能享受獨自一人的時間，這就是筆者題目的由來。

三、「焦慮・靜穆」創作內容創作作品分析

作品一、〈冷冽〉2017 墨、宣紙 45 x 39cm



圖 4-1-1 楊昕〈冷冽〉2017 墨、宣紙 45 x 39cm

創作理念：

筆者會設定面具作為「面具下的自由」主要的表現題材，源自於對戴上面具的象徵與自己需要忍耐的感覺，有異曲同工之妙，兩者都在免於自己曝光，不用擔心被人看見內心的真實感受。古人利用面具來幫助狩獵成功，戴上面具後野獸

³⁶愛娃·海勒(Eva Heller)，吳彤譯，《色彩的文化》(北京：中央編譯出版，2004年04月初版)，頁8。

會害怕，讓人們以為這個面具有神靈附體的錯覺。早期面具作為先民與神靈溝通的媒介，在《中國巫儺面具藝術》提到：

他們經常佩戴面具，發出咒語，隱蔽起來，于是就相信自己也具有獸類一樣的靈性，在模仿巫術的支配下，形成偽裝，造成一種假定性，面具就變為先民狩獵時接近野獸、迷惑野獸的工具。³⁷

從面具上既可以反映出宗教性質的不同，也能了解人類對於自身面部的象徵以及其意味。在《中國少數民族面具》書中提到：

少數民族的先民，在經歷了漫長的巫術信仰、自然崇拜、圖騰崇拜、鬼神崇拜和祖先崇拜的過程中，塑造了代表著靈魂、精靈、神祇、祖先、英雄的面具，企圖通過它們，使自己更快地接近神靈，走入另一個世界，以實現自己的願望。³⁸

人類自古以來對於死亡就有恐懼，畢竟死亡以後的一切皆是未知，人們對死亡的恐懼和對生命的追求產生了靈魂概念。人從哪裡來？又到哪裡去？人生的短暫，始人羨慕天地的永恆。為了安撫眾人的恐慌與焦躁，利用面具來替代原有身分「假裝」自己是神靈來安撫眾人的恐慌，雖然面具上的表情是固定的，但卻缺少了基本人類該有的情緒變化，更因此讓無數信仰神靈的善男信女，在心靈上產生一股畏懼及崇拜的敬畏感。

作品〈冷冽〉中的老人眼部像是神靈般發出微光，但鼻下的白鬚卻有如章魚的觸手般像是要將人吞蝕的幻覺，畫面中的面具筆者是參考《中國巫儺面具藝術》書中的壽星面具(圖 4-1-2)，並試著營造出詭異的氛圍，運用藍色常讓人聯想到的寒冷與遙遠，與白色讓人聯想到不易接近的印象，在《配色的魔法》書中提到：

穿著全白衣服的人，在感覺到清新形象的同時，也會讓人感到不易接近的印

³⁷薛若鄰編，《中國巫儺面具藝術》(台北：南天書局出版，1996年07月01日初版)，頁27。

³⁸鄭俊秀編，《中國少數民族面具》(北京：朝華出版，1999年初版)，頁17。

象。反射全部光線的白色，也是守護的顏色。為了要保護自己……。³⁹

筆者藉由兩色的搭配，意圖讓人產生冷酷、寒冷與畏懼的畫面，象徵筆者平日的面部表情總是較為嚴肅，且不易接近的形象，就算是笑了依然能從眼神中看出孤單的感覺，具體表現出寒冷中帶有一絲靜穆的氛圍。希臘哲學家卡修斯·隆基努斯(dionysius longinus ~273)說：「不拘形式的表現方式並不一定稱得上藝術。但當它產生一種令人畏懼或恐怖的感覺，強到讓人震驚或感到超然時，我們所面對的便是一件藝術作品了。」⁴⁰



圖 4-1-2 《中國巫儺面具藝術》書中的面具(筆者攝於 2018.10.23)



圖 4-1-3 〈冷冽〉創作過程

表現技法：

此作選擇以寒色系作為畫面的主要色調，為了讓觀者在欣賞作品時，有被整張畫面吸進去的感覺，特意使用藍色，因為藍色既是後退色也代表了寒冷的顏色，如同在《色彩的文化》書中提到：「藍色作為房間會讓人感覺不適，因為它破壞了空間的封閉性，使人有寒冷滲入的感覺。」⁴¹在背景被冷冷的藍色占滿了，帶給人一種刻意與人隔開距離的感覺。畫面構圖採用三角形構圖，並以寫實風格為主，首先以炭筆在宣紙上打出大略的草稿，之後用墨線勾勒出面具的外形，再用淡墨作出明暗並保留鬍子的空間；最後再用藍色與墨在背景做出漸層效果後，再用混合白色與黃色點綴面具上的眼球以及眉毛。等到畫面乾了後，再用白色以厚疊方式將鬍子畫出。

³⁹CR&LF 研究所，《配色的魔法》(台北：博碩文化出版，2010 年 09 月 30 日初版)，頁 161。

⁴⁰轉引自 Olivia Laing，張家綺譯，《藝術的孤獨》，104 頁。

⁴¹愛娃·海勒(Eva Heller)，吳彤譯，《色彩的文化》，頁 7-8。

作品二、〈凝肅〉2017 墨、水干顏料、金色雲母、宣紙 68 x 62cm



圖 4-1-4 楊昕〈凝肅〉2017 墨、水干顏料、金色雲母、宣紙 68 x 62cm

創作理念：

人與人之間交流難免會有紛爭，筆者常需要告誡自己，我必須說話時看著他人的眼睛講，才能夠讓人覺得你有在聽他講話，可能因為從小父母就常灌輸要做好人的概念，像是時時要謙虛，要保有同情心，最重要的是要學會對任何事情包容，也就是忍耐力要超強，才能得到大家的好感。但這些事情加起來只是為了，不讓自己的真實慾望在眾人面前曝光。對筆者來說，那就像給自己戴上面具，偶爾會感覺自己就像在演戲一樣。叔本華在於《關於瘋狂》的章節中提到：

他們經常要飾演不同角色，背誦不同的台詞，所演的這些角色，相互之間不但毫無關聯，並且互相矛盾。為了適應不同的人物和劇情，為了演得逼真，時刻都要練習揣摩劇中人物的性格，每天必得努力把自己全部忘卻。因此，很容易引起精神失常。⁴²

雖然筆者並不是真的是為了演戲而演戲，只是為了逃避他人的言語譴責，可是還是需要去逼著自己去學習，什麼樣的人才會受大家歡迎，並試著去學習他的個性

⁴²叔本華，陳曉南譯，《叔本華論文集》，頁 100。

與動作，就像在揣摩劇中演員的個性一樣。但日子久了當筆者發現，跟人說話時別人眼神會撇開的情況，自己會不自覺陷入是否自己哪裡做錯了、是不是他們不喜歡我了窘境，謙虛雖然是美德，但過度的謙虛缺會變成虛偽；更何況是討人喜歡，將認同自己的責任過度仰賴在他人身上，彷彿是為了他人而活。有時筆者甚至會覺得自己被分成兩半，一個是別人眼中的自己，另一個是平常的自己，就像是精神分裂一樣。

此作〈凝肅〉，筆者以嚴肅的面具作為自己平常看待他人的感覺，以及閃爍的眼睛作為看著觀者的眼睛，作為對人與人之間說話需要看人眼睛的隱喻，儘管是看著在說話，但背後的紅色與黑色的線條，也代表了筆者對於處事態度的消極面，以及壓力遽大的象徵。如同《色彩的文化》提到：

現代人的意識也按照傳統的模式來反應：當一種顏色與黑色相聯，其象徵意義就會轉向它的反面。紅色與黑色結合的結果即得到愛情的反面，即仇恨的顏色。因此魔鬼衣著紅色和黑色。⁴³

表現技法：

此作選擇以紅色作為畫面的主要色調，在作品〈冷冽〉中藍色帶給人寒冷、不易靠近的感覺，而此作一部分以紅色來代表激動與逼近，在《色彩心理學》提到：

紅色似乎會使人生理激動，因為紅光需要眼部加以調適，因而顯得比實際上的要近。因此，通常須要引起視覺震撼的地方，就常使用紅色。⁴⁴

許多廣告看板常使用紅色當作標語，或是招牌的顏色，目的就是為了能夠在其他招牌中比較容易被看見。而另一部分的紅色則是帶給人恐怖、驚悚，在《色彩的文化》書中提到：

⁴³愛娃·海勒(Eva Heller)，吳彤譯，《色彩的文化》，頁 33-34。

⁴⁴安琪拉萊特，新形象出版譯，《色彩心理學》(台北：新形象出版，1998 年 07 月初版)，頁 25-26。

陽光的灼熱給生命帶來威脅的地方，紅色則是惡魔的顏色。在古埃及紅色象徵「邪惡」與「破壞」，和荒漠的炙熱一樣給人以威脅。⁴⁵

象徵筆者壓抑自己對她人的真實感受，已經逼近極限即將要爆炸的感覺。原作品氛圍在 2017 年時，畫的是沒有色彩且畫面充滿躁動的感覺，無神的眼睛加上如同書法線條般的鬚鬚，再配上充滿書法運筆飛白線條的背景，會讓畫面產生動盪的感覺，因為當力線主軸與運動方向相一致時，則其速度有較大之感覺產生。⁴⁶(圖 4-1-5)

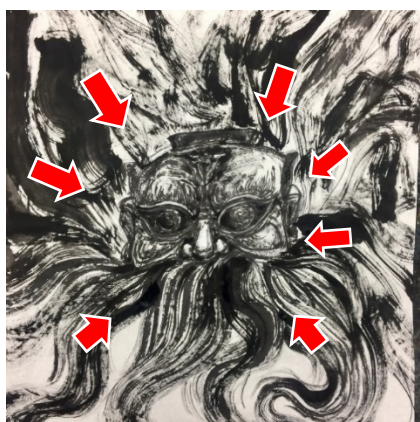


圖 4-1-5 筆者作品〈凝肅〉運動感示意圖

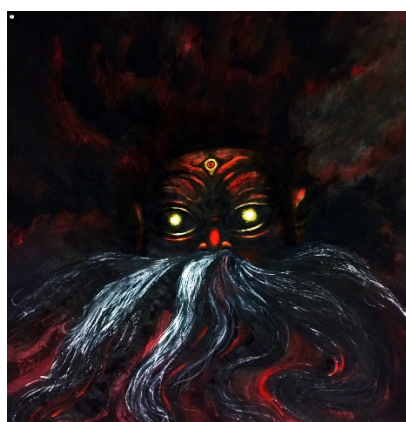


圖 4-1-6 〈凝肅〉最後完成圖

但到後來剛好筆者恰巧正在看宮崎駿的〈魔法公主〉時有一橋段(圖 4-1-7、圖 4-1-8)，聽見沉重的鼓聲與漸漸變大的尖銳聲響，配合著陰暗的氣氛與暗色，而帶給筆者一種沉重不安的感覺。

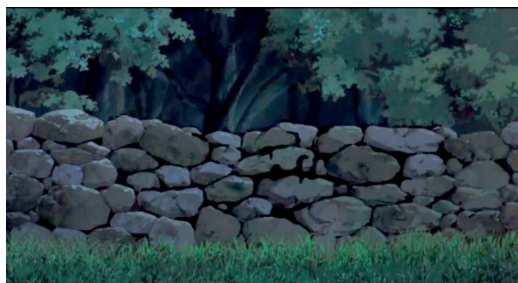


圖 4-1-7 〈魔法公主〉動畫電影
邪神出場前橋段⁴⁷



圖 4-1-8 〈魔法公主〉動畫電影邪神橋段⁴⁸

⁴⁵愛娃·海勒(Eva Heller)，吳彤譯，《色彩的文化》，頁 35。

⁴⁶王秀雄，《美術心裡學》，頁 271。

⁴⁷出自 <http://www.freehthh.com/v/play/19127-1-1.html>(2018 年 12 月 1 日瀏覽)。

⁴⁸出自 <http://www.freehthh.com/v/play/19127-1-1.html>(2018 年 12 月 1 日瀏覽)。

筆者為了忠實呈現類似〈魔法公主〉動畫電影邪神橋段中的緊張感，並能夠讓觀者在觀看作品，會產生情緒上的焦躁及沉重感，因此隔年 2018 年便又改成如(圖 4-1-6)，在李銘龍的《應用色彩學》中提到：

「由於黑色代表黑暗、黑夜，使人產生不安和恐懼的感覺，形成了恐怖、罪惡的意象。」⁴⁹因此筆者運用色彩學上關於黑色帶給人深沈、壓迫、嚴肅的意象，將畫面原有的運動感改成沉重感及嚴肅的感覺，讓畫面與筆者的論文主題方向焦慮下的靜穆有關。

此作主要為了傳達筆者內心對於視線的不安，因此雖然在構圖上採取三角形構圖，但在色調上是以紅色作為主調，目的是在於帶給人不安的感覺。在李銘龍的《應用色彩學》提到：將人放置在四周都是紅色的空間中，會使人產生強烈戰鬥意志和力量。⁵⁰再加上黑色帶給人不安和恐怖的意象，使觀者在欣賞畫作會有莫名的緊張感。剛開始直接用墨線打稿並用淡墨作出明暗，以及在背景以濃墨做出飛白線條，讓之後在背景上色後不至於讓線條被顏色蓋過；隨後將作品背景塗上墨色，做為後面上水干顏料時的底色，並再次用淡墨作出明暗如(圖 4-1-9)，接著再用橘紅色與墨黑來上面具臉部顏色(如圖 4-1-10)，以及用大筆將鬍子部分上墨色，並一層一層疊加厚度與立體感。最後，再用小筆刻畫面具眼睛的光芒，同時以白色與紅紫色線條穿插在黑色鬍子之間加強鬍子的層次感與細節。



圖 4-1-9 〈凝肅〉創作過程



圖 4-1-10 〈凝肅〉創作過程

⁴⁹李銘龍，《應用色彩學》，頁 34。

⁵⁰李銘龍，《應用色彩學》，頁 18。

作品三、〈靜默〉2018 墨、水干顏料、宣紙 65 x 54cm



圖 4-2-1 楊昕〈靜默〉2018 墨、水干顏料、宣紙 62 x 54cm

創作理念：

現代人們總是匆忙度日，因為一但他們停下腳步自我沉思的話，他們就會感到悲憐和焦急；因此為了減緩匆忙生活的焦慮，有些人會在放假時出外走走，其中花蓮是台灣觀光最熱門的景點，其特點是因為市區靠海，與大城市不同，因此常常會吸引許多觀光客前往，治癒平日工作所帶來的焦慮。

慕谷慕魚位於花蓮秀林鄉，地名源自於當年第一個踏上此地的太魯閣家族慕谷慕魚(Mukumugi)，其河水是由能高山的清水溪，當大理石組成的河床，暴露在翠綠色的河水中，常讓人不禁被此景吸引。筆者藉由記憶中花蓮慕谷慕魚河谷的形象，融合記憶中的山谷，創造出夜晚的河谷，希望能以此畫作撫慰焦慮的心靈。



圖 4-2-2 花蓮慕谷慕魚(筆者攝於 2015.11.13)



圖 4-2-3 花蓮慕谷慕魚(筆者攝於 2015.11.13)



圖 4-2-4 楊昕〈花蓮河谷寫生〉2018 鉛筆、
圖畫紙 38x25cm

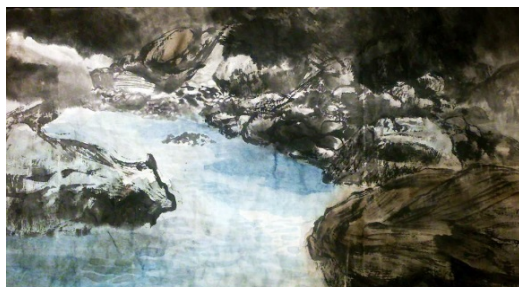


圖 4-2-5 楊昕〈花蓮河谷寫生〉2018 墨、墨
彩宣紙 30x27cm

技法表現：

此作先以炭筆參考筆者之前的寫生稿(圖 4-2-4~圖 4-2-5)作底稿，再以淡墨去堆疊，之後整張以普魯士藍渲染，並以小筆再開始畫溪谷石頭旁的水的波紋，接著用白色與立可白點出石頭旁的小水花如，隨後再用大筆沾染藍色與淡墨渲染 4~5 次以後，最後再用小筆點綴水花即完成。

作品四、〈漫漫等〉2018 墨、水干顏料、宣紙 64 x 48cm



圖 4-2-6 楊昕〈漫漫等〉2018 墨、水干顏料、宣紙 57 x 49cm

創作理念：

常聽許多人說，人是群體動物，沒有群體就活不下去，因為人類都依賴著與他人的關係才能安穩生活。人人都希望自己在他人的世界中佔有重要的地位，同時也希望他人在自己的世界也是同樣的存在，因為我們都渴望被他人所認同，有些人試圖去逃避接受孤獨的現實，也有人希望能夠在找尋自我的同時，能夠有他人心靈上的相伴，但每個人想要的都不同。若他人的相處與自己的想法無法共鳴，那他人的相伴即變成一種無所謂的關係。

筆者藉由船與港口的關係來暗喻人與人之間的相處模式，船隻與港口象徵著男女之間的交往，船隻與港口的關係意味著船隻需要港口來停靠才能休憩，若沒有港口停靠則僅在海洋中漂泊，而港口需要船隻來運送貨物才能與他人溝通，但船隻不一定要在同一個港口一直待著，他可以任意自由地挑選喜好的「港口」，而「港口」只能無盡的等待「船隻」的來臨，以接受「活在他人陰影中」才有生存的意義。



圖 4-2-7 基隆港口照片(筆者攝於 2018.07.02)



圖 4-2-8 〈漫漫等〉鉛筆草稿

技法表現：

此作主要先以鉛筆做出草稿如(圖 4-2-8)，之後以炭筆打出大略的位置的底稿後，再用淡墨上基本明暗、同時以重墨勾勒出輪廓，接著用藍色與墨色結合選染整個畫面的氣氛後，隨後用排筆將調配好的深藍與白色，從上往下的平塗至港口以上的天空，再將調配好的白色與黃色點綴出燈光，放置等乾，以便後面堆疊的色彩能夠透出來，並重複此過程 4~5 次後，最後再用重墨去整理畫面即完成。

作品五、〈孤行〉2018 墨、水干顏料、宣紙 65 x 42cm



圖 4-2-9 楊昕〈孤行〉2018 墨、水干顏料、宣紙 52 x 42cm

創作理念：

當人們願意去面對孤獨時，是當我們體認到不能依賴任何人來肯定自我時，孤獨於是產生……我們必須單獨地賦予自己生命的意義，必須自行決定要過的生活，如果自己無法忍受孤獨的時刻，那麼又如何能期望他人因我們的相伴，而產生充實的感受呢？⁵¹且孤獨其實也不然是一個沉重的負擔，只是社會上對於「團結力量大」的意識壓過了人們對孤獨生活的想像，就像是焦慮其實也就是在面臨困境時，所要體驗的狀態，若沒有焦慮我們沒有辦法做出改變，也沒有辦法做出選擇，即變成所謂的「隨波逐流」的個性，沒有主見有時反而會害了自己，導致自己在基本焦慮中衍生成神經性焦慮。

筆者延續作品〈漫漫等〉的創作理念，將船隻隱喻成現代單身男女的關係，有些人已不再像以前慢慢的等待對方的到來，當他們發現對方的存在對自己而言可有可無時，反而會去獨自追求夢想，就像船隻可以不用再去停靠港口，可以不

⁵¹Gerald Corey，李茂興譯，《諮商與心理治療—的理論與實務》，頁 221。

計代價只為追求到夕陽的彼端，就像夸父追日一樣，單純為了自己而活。



圖 4-2-10 〈孤行〉創作過程



圖 4-2-11 〈孤行〉創作過程

技法表現：

此作與其他作品不同的地方在於，除了前面步驟都是以淡墨與重墨去處裡畫面以外（如圖 4-2-10、圖 4-2-11），筆者特別將金色雲母薄薄的渲染整張畫面，讓整張畫面呈現淡淡的金黃色，就像是被掩蓋在沙塵暴與夕陽餘暉的感覺，並且著重讓畫面的遠景有海市蜃樓的氛圍，以及在海面的波紋上用小筆去做細節刻劃。

作品六、〈夜裡〉2018 墨、水干顏料、宣紙 65 x 42cm



圖 4-2-12 楊昕〈夜裡〉2018 墨、水干顏料、宣紙 53 x 46cm

創作理念：

對於孤獨一詞，筆者在創作時有想過，歷史上成名的藝術家，無不是因為孤身一人才有偉大的成就，在成就後面其代價就是將孤身一人的寂寞感與不確定性帶來的焦慮，融入畫面中，所以才能在畫面中即使是普遍的風景畫，也能迫使觀者進入他人無法輕易觸碰的想像經驗中，畫面中的每一個線條、色彩、構圖，都是藝術家經過思考、實驗後才去創作的。在《山中的塞尚》書中提到：「做為一個藝術家，一方面，用我們的視覺觀看自然；另一方面，用我們心靈的邏輯來統御我們的感覺，這樣我們才能將此二者和諧地展現出來，以達到我們表達的目的。」⁵²每位藝術家都是在創作中尋找自我，而筆者則是利用創作來找尋自己焦慮的意義，每張創作的過程中，不免有需要孤獨承受寂寞的代價，但成功後的喜悅卻指日可待。

此作筆者藉由船隻象徵筆者一方面不停的在尋找適合自己的港灣，另一方面也同時為自己未來感到迷惘，只能在深夜中靠著些微亮度的燈光，努力開闢前方未知的道路。

技法表現：

先以炭筆繪製底稿後，並擬好船隻、港口與遠處燈塔的位置，以「共同命運之原則」來構圖。在《美術心理學》提到關於「共同命運之原則」的意思：

畫面上的造形，雖然其形、色以及方向等都極端差異，可是其機能與命運有其共同性，在我們的知覺上，形成形影不離之局勢，能結合成一羣。⁵³

船隻、燈塔與港口，三個都具有共同命運之性格，容易結群成黨；因此當我們看到船隻與遠處的燈塔結合成一羣時，就也會將下方的港口結合成一組。先用墨色上基本明暗後，再用淡藍與淡墨平塗整張畫面，先打好畫面氣氛底色，接著再用墨線勾勒船隻的細節與燈光後，將畫面以紅紫色渲染後，即完成。

⁵²史作裡，《尋找山中的塞尚》，頁 97。

⁵³王秀雄，《美術心理學》，頁 254。

作品七、〈海與光的邊際〉2018 墨、水干顏料、宣紙 65 x 44cm



圖 4-2-17 楊昕〈海與光的邊際〉2018 墨、水干顏料、宣紙 48 x 33cm

創作理念：

筆者在某些時候寧可藉由畫畫或看海，來去逃避自己焦慮的原因，也不願意去面對社會上的險惡與人心的狡猾，當早上看海的起伏與層出不窮的波浪，就像看人的一生遭遇的許多挫折，但若到夜晚時分，就分不清海浪的動向，只單純看見海的彼端有一絲亮光，對筆者而言那就像自己未知的未來一樣，依稀可見卻又無法抓住。

此作表達筆者心中對未來的事情，所產生的變因而感到焦慮，擔憂著未知的事情是否會比現在的生活來的更不安，憂慮著是否該踏出舒適圈，以海與雲灑下的天光，暗喻著筆者對未來生活感到不安又想突破自己的希望。



圖 4-2-18 宮崎駿電影〈紅豬〉場景⁵⁴



圖 4-2-19 宜蘭龜山海景(筆者攝於 2018.04.21)

⁵⁴圖片取自 <https://www.iamag.co/porco-rosso-80-original-concept-art-collection/>。(2019 年 03 月 02 日瀏覽)

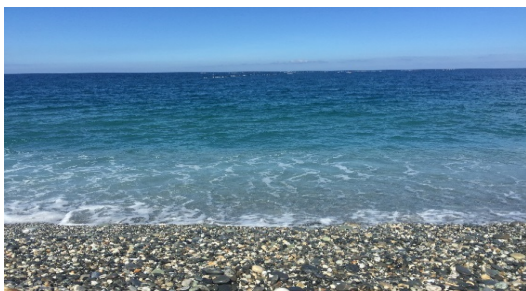


圖 4-2-20 花蓮七星潭(筆者攝於 2017.07.08)



圖 4-2-21 宜蘭龜山海景(筆者攝於 2018.04.21)

技法表現：

此作同樣以運用羣化原則，在《美術心理學》提到：「畫面內有許多大小以及圖形相類似或相同著散置時，明度或色的類似能給畫面上強烈的統一。」⁵⁵筆者為了表現畫面的統一，便用此構圖形式來表現畫面的安穩感。在整體畫面的色彩上參考宮崎駿電影〈紅豬〉的動畫電影場景（如圖 4-2-18），以及花蓮的七星潭與宜蘭龜山海景（如圖 4-2-19~圖 4-2-21）。

再以濃墨繪製海邊的石頭後，用大筆以藍色與墨黑渲染整張畫面，並預留海與天空的邊界，重複 5-6 次後直至色彩明度（如圖 4-2-22）後，隨後用小筆以白色與黃色一層一層染出天光（如圖 4-2-23），最後再用小筆將雲朵與遠處的船隻畫出。



圖 4-2-22 〈海與光的邊際〉創作過程



圖 4-2-23 〈海與光的邊際〉創作過程

⁵⁵王秀雄，《美術心理學》，頁 236。

作品八、〈塵淪〉2018 墨、水干顏料、宣紙 65 x 44cm



圖 4-2-24 楊昕〈塵淪〉2018 墨、水干顏料、宣紙 38 x 60cm

創作理念：

我們活在世上，經常受到外在許多不同的方式所影響，就像是海面上的波濤被強風襲捲，便會隨之蕩漾，對未來自己的前途感到困惑。偶爾我們會檢視自己的曾經作過的事，並加以檢討，等到事情同樣發生時就用同樣方式去應對，並確信這次會跟上次一樣會有好的結果，就如同我們對於愛情的渴望。在《我們時代的神經症人格》書中提到：「愛的渴望即使存在，也只不過是為了勒索某些看得見摸得著的利益或好處而披上的一層偽裝而已。」⁵⁶大多數的人們都希望自己能夠被他人所愛，能夠無條件為他人付出，如果不被他人喜歡，卻又會產生怨恨。因此，在對愛情的需求上，每個人都幾乎會被強烈的焦慮所驅動著，進而喪失了對生活的自主性，因為被愛就等同於被一個人高度認同，即達到現代人對於自我認知的依賴關係的最高點，但無論是誰在此依賴過程常會與「本我」與「原我」衝突，究竟是要為了愛情還是為了事業？當有些自己的目標只能部分地實現，就如同要從頭到尾改變自己的人生目標，那對後續的神經性焦慮埋下一顆種子。

筆者藉由宜蘭龜山的海景與龜山島比喻現代人的愛情觀，一方面要承擔與對

⁵⁶Karen Horney，馮川譯，《我們時代的神經症人格》，頁 91-92。

方的愛情所帶來的負荷，另一方面自己的事業又在那麼遙不可及的遠處，對要放棄愛情還是事業所帶來的焦慮感，並將之感覺表現在作品裡。

技法表現：

普遍依我們對於海景的認知，海岸上應該會有釣魚的民眾或是消波塊⁵⁷但筆者在創作時為了使畫面美觀，於是將釣客與消波塊移除，並且在整體氛圍將氣氛色彩壓至藍黑色，目的是符合筆者對於藍色的沉迷，在《應用色彩學》上提到：「色彩較深的藍、藍綠、深褐、黑色，會使我們沉靜、陰鬱、帶有消極的感覺。⁵⁸」筆者的內在個性較偏內向，因此根據色彩學的理論，證實筆者的偏好色與色彩學中的色彩情緒感相符。每一次景色的改變皆鮮少有人物的殘留，原因在於排除人類等於創作出只有自己的世界，在《藝術的意義》提到：

對原始人類而言，藝術創作的目的是為了逃避生命的專橫……當事件接二連三地出現時，他只會採取一些本能性的行動。然而當他創造出一些藝術作品時，就好像採取了一個神奇而具慰藉性的行動，他藉此可以逃離他生存中無所不在的一種不可知的偶然，……。⁵⁹

此作雖為海岸景色，但為了強調海洋與天空邊界的視覺動向，將畫面的視覺引導動向，由右下拉至左上。在張世彥的《繪畫構圖導引》中提到：「強調重現客觀世界各物象組合的自然序列中。其中，當然也有由於某種主觀藝術意圖而為之改動的成份，但都控制在相對的微量範圍中。」原畫面的作品參考圖 如(圖 4-2-25、圖 4-2-26)，但筆者將人物與部分多餘的岩岸剷除，為了讓觀者在欣賞不會被右下的岩岸與人物所影響到，只會聚焦在左上月夜與龜山島上。

作品全幅並無太多筆觸，目的是重現夜晚海岸的場景，同樣是用重墨去勾勒沿岸的線條後，以藍綠色與墨混和大筆渲染整張畫面，重複 5-6 次後，在用小筆

⁵⁷「消波塊」：又稱為「防護塊」(Armor Unit)，常見於海岸線，目的就是為了削減海浪的沖刷力，以減少海灘被海浪啃蝕海邊常看到長的像粽子的水泥，【Yahoo 奇摩知識】。取自 <https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070911000010KK03543/>。(2018 年 10 月 21 日瀏覽)

⁵⁸李銘龍，《應用色彩學》，頁 75。

⁵⁹Herbert Read，梁錦堃譯，《藝術的意義》，頁 110-111。

以淡墨與白色帶出海島的輪廓，最後再將海浪的細節用淡墨與墨綠色畫出。



圖 4-2-25 宜蘭龜山海景(筆者攝於 2018.04.21)



圖 4-2-26 楊昕〈龜山寫生〉2018 炭筆、素描紙
30 x 27cm

作品九、〈西安眠〉2018 墨、水干顏料、宣紙 40 x 37cm



圖 4-2-27 楊昕〈西安眠〉2018 墨、水干顏料、宣紙 40 x 37cm

創作理念：

現代人的作息有些會選擇晚睡，並不是因為睡不著，而是想將一整天的工作疲乏所帶來的壓力，在這片刻寧靜的深夜時分，盡情揮發在寂靜中，想像著寂靜夜晚的蟬鳴，與黑夜中遠處房屋的黃光，交織在夢與現實之間的橋梁下共鳴，這不是一個夢，這是如幻境般隱匿的真實風景。從現代人對於平日壓力的處理手法

不難看出，其最深處的渴望，其實是返回自身也不願意去正視的問題，筆者認為過度的寧靜才能為自己的心靈得到真正的休息。

筆者透過在西安陝西所看到的窯洞一景，隱喻現代人雖然習慣匆忙度日，但還是會找一段時間，讓自身的精神層面和肉體，因惡劣環境所產生的焦慮與衰竭的病症，在寧靜的夜晚時分，「清醒」的享受這片刻的寧靜。



圖 4-2-28 西安陝西窯洞(筆者攝於
2017.09.02)



圖 4-2-29 〈西安眠〉創作過程

技法表現：

此作主色調以深藍為主，目的是讓整張畫面有夜晚的氛圍，為了完全表現出夜晚寧靜的感覺，將場原場景(圖 4-2-28)轉換成凌晨日出時分，並以暗色調來遮蔽原景色的細節，將原本因光亮照射到的部分涵蓋於暗色中，將自然造形簡略成單純只有色彩，塞尚曾提到關於自然造形簡略的說法：

在自然中，並沒有真正的線條或造形，而只有對比。但所謂對比，與其說是黑色或白色，倒不如說，是以我們對色彩的感覺而呈現出來的。⁶⁰

塞尚認為自然中的景物是由色彩與色彩之間組合而成，並非是由線條構成的造形

⁶⁰轉引自史作檉，《山中的塞尚》，頁 173。

所組成，筆者藉由將畫面的色彩壓暗，一部份是為了詮釋筆者喜愛暗色調的畫面，另一方面是將造形簡略成色彩，讓觀者能夠集中在整體畫面的氛圍。

首先用濃墨勾勒出窯洞的輪廓後，將整張畫面以大筆用深藍渲染整張，重複動作 4-6 次後如(圖 4-2-29)，用些許的黃色一層一層疊出夜晚的燈火，最後再用小筆將背景即將日出的天坑畫出。

四、結語

筆者的初衷無非就是為自己的焦慮找尋一道出口，從不覺得自己的創作與他人的美感喜好有任何關係，自己人生的態度與對周遭生活而感到的焦慮，若能夠正確的表達在畫面上，才是筆者真正想達到的目的。以前對自己畫作總是會有所保留，一方面是因為害羞，另一方面也是對自己的一種保護，不想要完全的透露給他人知道自己在想什麼，也沒辦法完全的相信他人；因為筆者覺得創作就像是剖開自己心中最底層的思想，然後暴露在畫作上供人講評與觀賞，不僅要承受同儕之間的對畫作的輿論壓力，也要能夠接受自己最黑暗的一面曝光在他人眼前；且有些作品對他人而言，無論如何解釋依然對他人是抽象的，對於我而言卻是可解讀的。

自身經驗的追憶，不只需要長期的作為筆者創作思想上的延續性脈絡，更要能夠寓意透過不同的創作形式，讓作品的詮釋性蘊含更多可能性，每件作品就如同筆者記憶中的一塊拼圖，基本上都顯示當時的一種心理結構，並且與自身創作時的精神活動有著既密切又隱晦的對照關係。