

沉浸·表达·内观

——艺术减压的实践效能与心理机制探究

涂蓓 崔馨元
吉林艺术学院艺术教育学院

摘要 在当前都市生活节奏加快的背景下，艺术减压作为一种低门槛的非临床干预方式日益受到关注。本研究基于四年艺术疗愈实践，构建了融合沉浸式环境、多元艺术媒介与内观引导的干预模式。通过质性研究方法，探究了黏土、绘本、涂鸦等媒介在减压空间中的实际效能。研究发现，沉浸式艺术创作能促发“心流体验”，实现注意力转移与情绪宣泄；不同媒介可差异化激活“具身认知”通道；专业设计的反思空间则提升了参与者的元认知能力。研究进一步以“1元”艺术减压空间创业项目为案例，验证了上述理论模型在真实商业场景中的可行性与社会价值。本文从表达性艺术治疗、环境心理学等视角梳理了其心理机制，为社区艺术减压实践提供了理论参考与实操启示。

关键词 艺术减压；多元艺术媒介；实践效能；心理机制；沉浸式空间；表达性艺术治疗

DOI <https://doi.org/10.6938/iie.080108> 文章编号 2664-5327.2026.0801.80-87

随着中国城市化进程的持续加速与经济社会的快速转型，公众面临的心理压力问题日益凸显并呈现普遍化、年轻化趋势。世界卫生组织近年来的多项研究报告均指出，焦虑、抑郁等常见心理障碍正在成为全球范围内的重大公共卫生负担，而都市人群由于其特殊的生活节奏与环境压力，在这方面面临更为严峻的挑战。在传统的心理咨询与药物治疗模式之外，寻求有效、可及且易于接受的非临床心理干预方式已成为当下社会的重要需求。

艺术减压，作为一种融合创造性表达与心理调适功能的干预方式，因其非侵入性、低门槛和高可接受度等特性，正逐渐成为心理健康促进领域的新兴方向。基于笔者长期运营艺术减压工作室的实践观察，我们发现当代都市人群普遍存在一种“被速度绑架”的生活状态，持续的信息过载、绩效压力与社交负担使得许多人陷入一种“无暇自观”的困境。在这种背景下，一个能够让人暂时脱离外部压力、借助艺术表达回归内心平静的“第三空间”——即不同于家庭与工作场所的社交空间——对许多都市人群而言具有迫切且

©The Author(s) 2026. Article History Received: 15 November 2025; Accepted: 5 December 2025; Published: 15 January 2026. 产教融合研究(Chǎnjiào rónghé yánjiū) *Integration of Industry and Education*, ISSN 2664-5327 (Print), ISSN 2664-5335 (Online). Email: cpcl@cpcl.hk, <https://iie.hk>, <https://cpcl.hk>. Published by Creative Publishing Co., Limited. CPCL®. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License, which permits non-commercial use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, provided the original author(s) and source are credited, and derivative works are licensed under the same terms. 国家新闻出版署备案，中国图书进出口上海有限公司进口。

现实的意义。这样的空间不仅提供物理上的避难所，更重要的是创造了一种心理上的过渡区域，使个体得以在安全、接纳的环境中重新与自我建立连接。

因此，本研究立足于真实运营的艺术减压工作室的长期实践，采用质性研究为主的方法论取向，尝试深入探索以下几个核心问题：沉浸式艺术创作体验如何影响参与者的主观压力感知与生理应激反应？空间环境中的各种设计元素与不同艺术媒介在促成减压效果与自我反思过程中各自扮演何种角色、存在怎样的相互作用？不同特质的人群是否对特定艺术媒介展现出不同的反应模式与偏好倾向？通过对这些问题的系统探究，我们期望能够超越表层的现象描述，深入理解艺术减压的内在逻辑与作用路径，进而为相关领域的理论发展与实践创新提供一份来自实践现场的深度观察与系统性思考。

一、理论根基与空间实践架构

本章旨在全面厘清艺术减压的核心概念内涵，并系统阐述支撑本实践项目的理论基础与空间设计逻辑。

（一）艺术减压的疗愈逻辑与理论基础

艺术减压的实践背后，蕴含着从表达性到内观性的完整疗愈逻辑链条，这一逻辑建立在多个相关学科的理论基础之上。首先，表达性艺术治疗理论为理解艺术为何能够促进心理健康提供了核心理论基础^[1]。

其次，具身认知理论的发展为理解艺术减压中的身体参与维度提供了重要视角。这一理论挑战了传统的心身二元论，强调认知、情绪与身体感受之间存在着不可分割的相互构成关系。从这一视角出发，像黏土捏塑这类需要全身心投入的触觉创作活动，不仅仅是一种艺术表现手段，更是一种通过身体动作来调节情绪状态、重构自我认知的有效途径^[2]。在创作过程中，手的触摸、力的施加与材料的反馈形成了一种身体与心灵的对话，能够激活深层的身体记忆与情绪体验，促进创伤性经验的转化与身心联结的重塑。

第三，心流理论则从注意力管理的角度为理解艺术减压的即时效果提供了有力解释。Csikszentmihalyi (1990) 提出的心流概念描述的是一种全身心投入某项活动的高度专注状态，在这种状态中，个体常常会体验到时间感的改变、自我意识的暂时消失以及一种内在的愉悦与满足感^[3]。深度沉浸的艺术创作恰恰是诱发心流体验的典型情境之一。这种高度专注的状态能够有效阻断持续的反刍思维与焦虑情绪，为疲惫的心灵提供宝贵的“心理暂停”，从而起到缓解压力、恢复心理能量的作用。

此外，人本主义心理学强调的自我实现倾向与积极心理学关注的积极情绪培育也为艺术减压的价值提供了支持^[4]。艺术创作过程中固有的不确定性、探索性与创造性恰恰为个体的自我表达、能力展现与意义寻求提供了广阔空间，这与人类天生的成长动力与心理需求高度契合。这些理论共同构成了我们理解艺术为何能减压，以及如何科学设计减压活动的多层次理论基础。

（二）反思性空间的建构理念与原则

一个真正有效的艺术减压空间，其核心功能远不止于提供艺术创作的物理场所，更重要的是为参与者构建一个安全、受保护的的心理环境，以支持其自我探索过程的自然展开。在我们的长期实践探索中，逐步形成了一套系统的空间设计理念，并具体化为三个相互关联、层层递进的核心建构原则。

首先是去绩效化的氛围营造原则。这一原则旨在彻底解构传统教育与社会环境中普遍存在的“成果导向”评价体系，其核心目的在于解除参与者因“画得不像”或“做得不好”而产生的创作焦虑与自我评判，为其创造性的自由表达扫清心理障碍。

其次是感官包裹的环境设计原则^[5]。这一原则基于环境心理学的相关研究，认识到物理环境通过多种感官通道直接影响个体的心理状态与情绪体验。在我们的空间设计中，通过精心选择的柔和暖色调照明、

以自然声音（如流水声、风吹树叶声）与精心挑选的器乐作品构成的背景声景、亲肤舒适的材料质地以及符合人体工学的家具设计，从视觉、听觉、触觉等多方面营造一个令人感到安全、舒适与被接纳的物理场域。这种全方位的感官包裹能够有效降低参与者的心理警觉性，促使其从防御状态逐渐转向开放与接纳的状态，为深入的情感表达与自我探索创造必要的心理前提。

最后是隐喻性引导的互动原则。这一原则关注实践者在与参与者互动过程中所采用的语言与引导方式。我们的工作人员经过专门培训，能够熟练运用“你手中的黏土想变成什么？”“哪种颜色最能代表你此刻的心情？”或“如果为今天的创作起个名字，会是什么？”等开放式、隐喻性的提问，替代传统的指令性或评判性语言^[6]。这种引导方式既不预设正确答案，也不强加个人解读，而是鼓励参与者基于自身的感受与联想进行自主表达与意义建构。隐喻性语言的运用能够有效激活右脑的非逻辑认知模式，促进潜意识内容的自然浮现与表达。

这三项原则相互支持、协同作用，共同将物理空间转化为一个能够有效促进内心对话与情感表达的“心理容器”。

（三）多元艺术媒介的减压潜能解析

不同的艺术媒介因其独特的物质属性、操作方式与感官体验，在减压过程中激发出不同的心理体验与疗愈价值。对多元媒介特性的深入理解，是进行有效活动设计与个性化引导的专业基础。

触觉主导的黏土捏塑作为一种古老而直接的造型艺术形式，通过揉、捏、压、拉等丰富的触觉动作与力量运用，为情绪宣泄与身体张力的释放提供了最为直接的物理通道^[7]。

音乐与故事结合的绘本创作则创造了一个融合听觉、视觉与叙事想象的多感官体验场域^[8]。精心挑选的音乐能够直接调节参与者的生理节律与情绪状态，而绘本故事的叙事框架则为情感表达提供了安全的结构与距离。参与者很容易将自身的经历、困惑与期望投射于故事中的角色与情节，通过“替身”的经验来实现自身情绪的代偿性表达与生命意义的重新建构。

自由涂鸦因其无预设、低门槛的特性，成为无意识内容表达与情绪直接宣泄的绝佳窗口^[9]。与需要特定技能的画面不同，涂鸦强调自发性、即时性与真实性，不强调美学标准与技术规范，这使得参与者能够绕过内心的“审查者”与“评判者”，让潜在的焦虑、压力或冲突得以通过线条、色彩与图形直接呈现在纸面上。而主题文创制作，如手工书签、个性化陶器等项目的独特价值，则体现在其从构思、设计到最终实现的完整创造过程中所赋予参与者的明确掌控感、成就感与意义感。

对这四种典型艺术媒介的潜能解析不仅帮助我们理解其各自的优势领域，更重要的是为后续的个性化活动设计与媒介组合应用提供了理论依据与实践指导。在具体实践中，我们常常根据参与者的特质与需求，灵活地组合运用不同媒介，形成更具针对性与综合性的干预方案。

二、实践效能的研究方法与发现

本章将系统阐述本研究采用的方法论体系，并全面呈现通过长期实践观察所获得的核心发现。

（一）研究设计与方法思路

本研究立足于真实自然情境下的艺术减压实践，主要采用质性研究范式，侧重于在真实、自然的情境中，深入理解参与者在艺术减压过程中的个人体验、意义建构与内在转变。质性研究方法的优势在于其能够捕捉数字难以完全表征的人类经验深度与复杂性，特别适合于探索性研究以及对过程与意义的深入理解^[10]。

在研究实施过程中，我们综合运用了多种数据收集方法，以形成对研究现象的“三角验证”，提升研究

发现的可信度与丰富性。半结构化访谈是我们获取参与者主观体验的核心手段。在每次艺术减压活动结束后 24 小时内，我们会邀请参与者参与时长约 40—60 分钟的深度访谈。访谈提纲主要围绕几个关键维度展开：参与者在活动前后的情绪与身体感受变化、对空间环境中各元素的感知与体验、在使用特定艺术媒介过程中的个人感受与联想、以及在创作过程中浮现的任何想法或领悟。

参与式观察作为另一重要研究方法，为我们提供了理解参与者非言语行为与创作过程的窗口。在每次活动中，均有经过培训的观察者系统记录参与者的表情变化、肢体语言、与他人的互动模式、投入创作的程度以及创作过程中的关键节点与转折。此外，作为辅助参考，我们在活动前后采用简化的 10 点主观压力自评量表，邀请参与者对自身的压力感受进行评分。

在研究对象方面，我们通过目的性抽样选取了工作室中的 30 位典型参与者，他们的年龄分布在 18 至 45 岁之间，其中约 80% 从事公认的高压职业（如信息技术、金融、医疗、教育等行业）。所有参与者的个人信息均经过严格的匿名化处理，以确保研究伦理的严谨性。

（二）核心发现与现象分析

经过系统的实践观察与资料分析，艺术减压的效能初步显现于三个相互关联又各有侧重的层面，分别涉及生理与情绪、认知与反思。在生理与情绪层面，我们观察到了明显的压力缓解迹象。绝大多数参与者（约占总数的 85%）在访谈中主动报告，在沉浸于艺术创作后，感受到身体紧张程度的显著下降，特别是肩颈、背部与头部的肌肉松弛感最为常见。

在认知与反思层面，研究发现精心设计的空间环境与富有隐喻性的艺术媒介共同作用，有效地促发了参与者的内观与自省过程。高达 73% 的参与者在访谈中特别强调了空间环境对其心理状态的关键影响。他们用“像进入了结界”“与外界的喧嚣隔绝了”“找到了一个属于自己的气泡”等隐喻来描述在减压空间中的体验。

三、心理机制解构与实践启示

基于前述的实践发现，本章尝试对艺术减压现象背后的心理机制进行理论上的梳理与解读，并据此提炼出对未来实践具有指导意义的启示。

（一）多重心理机制的初步探析

艺术减压之所以能产生观察到的多方面效果，其背后是多重心理机制协同运作的结果。从具身化情绪调节的视角看，以黏土捏塑为代表的触觉创作活动不仅仅是一种艺术表现手段，更是一种通过身体动作来调节情绪状态的有效途径^[1]。认知神经科学的相关研究表明，触觉刺激与情绪加工在大脑中存在密切的神经联结，触觉运动皮层的激活可能对压力引发的杏仁核过度反应起到一定的调制作用。所有这些过程的生效，都离不开一个安全可信赖的空间环境所提供的容器功能。我们的减压空间通过去绩效化的氛围、感官包裹的设计与隐喻性引导的互动，共同构建了一个温尼科特所说的“过渡性空间”——一个介于内在现实与外部世界之间的潜在领域。在这个空间中，日常的社会规则与评价标准被暂时悬置，个体的内在体验被无条件接纳与尊重。这种深层的心理安全感使得参与者敢于放下防御，深入内心，进行可能充满不确定性的自我探索。

（二）对实践优化的方向性启示

对潜在心理机制的深入理解，为优化艺术减压实践指明了具体而富有建设性的方向。在媒介运用策略上，我们的实践应当从“一刀切”的标准活动安排转向更具针对性和精细化的媒介组合方案。基于对不同媒介特性与心理机制的深入理解，我们可以设计更为精准的干预方案。例如，对于表现出高度生理唤醒与

焦虑情绪的参与者,可以考虑结合黏土的触觉稳定作用与舒缓音乐的节律调节,形成一种多层次的身心安抚方案^[12];而对于那些表现出情感麻木、意义感缺失状态的参与者,则可尝试先用音乐绘本引发情感共鸣与叙事联想,再引导至个人化的文创制作,通过这种“情感唤醒-意义重构”的序列设计,帮助其重建与自身情感的联结及生活的意义感。

在空间营造方面,我们应当持续深化与拓展其心理支持功能,使其更加贴合不同参与者的多样化需求。例如,通过引入可移动隔断、屏风或帘幕等设计元素,创造灵活的私密-半私密空间序列,满足不同参与者在不同时刻对社交距离与个人空间的不同偏好;通过系统引入自然光照、室内绿植、自然材质与自然意象,增强环境的生物亲和性,借助自然元素固有的压力恢复特性,进一步提升空间的放松效能。最为核心的是,实践者的角色定位需要从传统的“技能教导者”彻底转变为“空间的守护者与陪伴者”。

四、“1元”艺术减压空间创业实践

为验证上述理论模型在真实商业场景中的可行性,本节以壹元创意传媒(日照)有限公司旗下的“1元”艺术减压空间项目为案例,系统呈现从理论到实践的转化路径及其成效^[13]。

(一) 项目背景与定位

“1元”艺术减压空间以DIY创作为核心载体,面向广大中小学生和青年人群,旨在帮助消费者在繁忙工作和学习之余,通过音乐+盲盒制作、艺术涂鸦、手作艺术DIY等多种艺术感知方式释放压力、提高艺术创作兴趣。该项目由政府提供青年之家创业园场地,学校在公司孵化过程中提供了全方位的支持,包括资金援助、导师指导、技术平台与设备等。项目已开辟线上(抖音直播)与线下(实体店铺)双渠道运营模式,融合了“体验+教学+社区”三大核心业务板块。

(二) 创业历程与挑战应对

项目在创业过程中面临四大核心挑战。第一,市场认知度低,创业初期客流量不足、营收较少。第二,DIY材料种类繁多且价格波动大,成本控制困难。第三,专业的手作艺术家和心理咨询师等核心人才相对稀缺,且培训成本较高。第四,如何保持顾客的持续兴趣和参与度、避免一次性消费现象,是提升项目长期竞争力的关键^[14]。

针对上述挑战,项目团队采取了系统性应对策略:利用社交媒体、线下活动等多种渠道加大宣传力度,并通过优惠活动和会员制度吸引顾客;与供应商建立长期合作关系以争取优惠采购价格,并根据市场需求灵活调整材料种类和库存量;与高校、艺术文化机构合作建立手作人才工作坊,定期开展培训活动;推出系列课程套餐和会员专属活动,并定期举办主题展览、创意市集等,增强顾客的归属感和粘性。

(三) 运营成效分析

经过持续运营优化,项目取得了良好的经济效益与市场反馈。2024年6月单月实现净利润36,674元,主营业务收入达70,680元;截至2024年累计净利润达到227,570元,累计主营业务收入达426,500元,展现出持续盈利能力。在服务覆盖面方面,“1元”艺术减压空间提供涵盖绘画、音乐、盲盒等多种艺术形式的服务,以及专业的心理咨询和减压课程,个性化定制程度高,能够满足不同客户的需求。根据市场调查,超过90%的受访者表示艺术减压活动有助于缓解压力、提升生活质量。

(四) 所获奖项与示范效应

项目在运营过程中获得了多项国家级和省级奖项,充分体现了其创新价值与社会认可度(表1)。

表 1：“1 元”艺术减压空间所获奖项

序号	奖项	名称	等级
1	大学生创新创业训练计划项目	“1 元”艺术减压空间	国家级优秀
2	挑战杯创新创业大赛	指尖屋 DIY 创意空间	省级银奖
3	第八届“创客中国”吉林省中小企业创新创业大赛	艺术手作空间	省级优胜奖
4	第八届互联网+创新创业大赛	“1 元”艺术减压空间	省级银奖
5	第九届“互联网+”大学生创新创业大赛	“一 ”减压工作室	省级银奖
6	吉林省金达莱杯创新创业大赛	“一 ”减压工作室	省级三等奖
7	第九届国际互联网+大学生创新创业大赛	“一 ”减压工作室	校级双创成果
8	“挑战杯”吉林艺术学院大学生创业计划竞赛	指尖屋 DIY 创意空间	校级特等奖

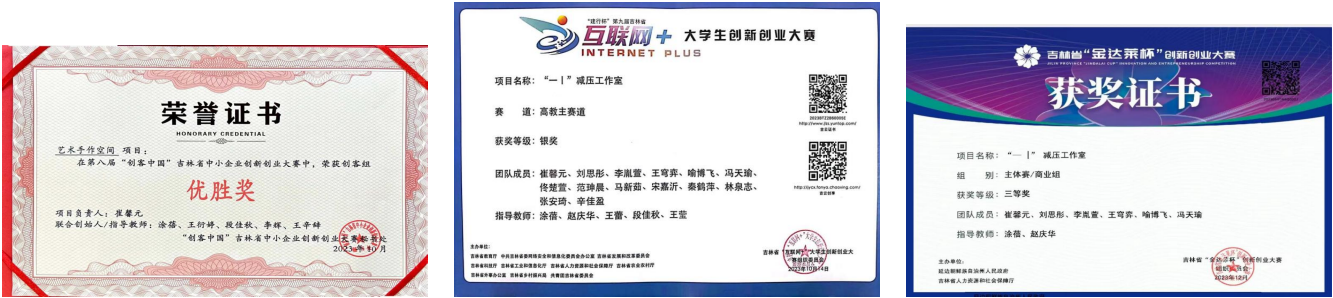


图 1：部分获奖证书（左：第八届“创客中国”省级优胜奖；中：第九届“互联网+”省级银奖；右：吉林省“金达莱杯”省级三等奖）

该项目的示范效应体现在三个层面。其一，项目精准捕捉到了现代都市人对心理健康和放松的迫切需求，以艺术为媒介的减压方式相较传统心理咨询更加轻松愉悦，易于被大众接受，验证了本文理论模型的市场可行性。其二，项目在运营过程中积累的经验——如精准定位市场需求、优化服务流程、提升顾客满意度等——为艺术减压领域的创业者提供了宝贵的参考与借鉴。其三，项目通过举办工作坊、讲座等活动积极传播减压理念和艺术文化，提升了公众对心理健康和艺术创作的认识与兴趣，对推动社会文化繁荣和心理健康建设起到了积极的引领作用。

五、结束语

本研究通过长达四年的实践探索与系统观察，初步构建并验证了一套融合沉浸式环境、多元艺术媒介与内观引导的艺术减压模式的实践效能与潜在作用机制。研究发现，该综合性干预模式在协助都市高压人群缓解主观压力体验、促进情绪良性转化与激发自我反思能力方面展现出积极的潜力与独特的价值。不同的艺术媒介凭借其物质特性与操作逻辑，构成了多样化的“压力表达与转化通道”；而一个经过精心设计的、充分体现去绩效化、感官包裹与隐喻引导原则的反思性空间，则为这些通道的畅通运行提供了不可或缺的安全容器与支持环境。“1 元”艺术减压空间的创业实践案例进一步表明，上述理论模型在真实商业场景中具有良好的可行性与社会价值。

需要指出的是，本研究本质上是一项基于实践现场的深度观察与理论思考，其所呈现的发现与机制分析更多属于探索性归纳与理论推演。艺术减压作为一个涉及艺术学、心理学、神经科学等多学科交叉的复杂领域，其深层机制的确切揭示，有待未来研究采用更为严谨的实验设计（如随机对照试验）、结合更先进

的测量技术(如脑电图、心率变异性、皮质醇水平等生理指标监测)进行持续深入的实证探索。此外,研究样本的相对同质性、干预效果的长期追踪不足以及文化因素的影响考量等局限,也为未来研究指明了改进与拓展的方向。

综上所述,本研究的发现对于推动艺术与心理健康融合领域的理论深化与实践拓展具有一定的参考价值。在当代社会快速转型的背景下,构建有效的非临床心理干预模式、为公众提供可及性高且接受度强的心理健康促进路径,是一个兼具学术意义与社会价值的重要课题。未来研究可在扩大样本规模、引入纵向追踪设计与跨文化比较等方面进一步深化,以期为艺术减压干预的标准化与推广应用提供更为坚实的实证基础。

基金项目 1. 2023 年教育部产学合作协同育人项目: 艺术减压疗愈空间(项目编号: 230802206294456); 2. 吉林省高等教育学会 AI 赋能高校艺术教育教学改革的实践研究一般项目(JGJX25D0498); 3. 吉林艺术学院校级研究生教育教学改革研究课题: 艺术类高校双导师协同育人机制的研究与实践((20240511)); 4. 2024 年度吉林艺术学院高等教育教学改革研究课题吉林省高校服务乡村振兴的现实困境与突破路径研究。

作者简介 涂蓓, 硕士, 吉林艺术学院艺术教育学院副院长, 副教授, 硕士研究生导师, 主要研究方向为艺术教育。崔馨元, 吉林艺术学院研究生, 主要研究方向为钢琴教育与教学。

参考文献

- [1] Mersal A F, Elwasefy A S, Elbilgahy A A. Art healing and play: Reducing pain and anxiety in hospitalized children during venipuncture[J]. *Journal of Pediatric Nursing*, 2025, 85: 22-29.
 - [2] 巨高峰. 纸材料在环境艺术设计教育中的情感疗愈策略研究[J]. *造纸信息*, 2025, (06): 87-89.
 - [3] 臧烁. 高校艺术疗愈工作坊的设计实践探索[J]. *丝网印刷*, 2025, (10): 149-151.
 - [4] 房杰, 郭梦之. 功能游戏在孤独症儿童情绪艺术疗愈中的应用探析[J]. *艺术教育*, 2025, (09): 78-82.
 - [5] 连心睿, 王方. 跨界交互式梦境: AIGC 驱动的艺术疗愈场景构建与实现[J]. *视听*, 2025, (09): 100-104.
 - [6] 马千翔, 王昕宇, 张培阳. 艺术疗愈视角下的交互体验设计研究[J]. *鞋类工艺与设计*, 2025, 5(08): 67-69.
 - [7] 王小雅, 王昀. 作为认知路径的情感计算: 艺术疗愈产品的交互设计研究[J]. *设计艺术研究*, 2025, 15(02): 57-61.
 - [8] 宣文陵. 美术馆作为心理健康促进平台的当代转型——以南京艺术学院美术馆的艺术疗愈实践为例[J]. *艺术市场*, 2025, (04): 64-66.
 - [9] 朱艳秋, 徐砺. 中华优秀传统文化背景下艺术疗愈介入高等教育的本土化研究[J]. *社会与公益*, 2025, (06): 353-355.
 - [10] 侯怡帆. 浅析创新型艺术人才在艺术疗愈产业创业中的必要性[J]. *时代教育前沿*, 2025, 7(3).
 - [11] 刘妙, 侯敏枫. 认知美学视角下的公共艺术疗愈设计研究[J]. *工业设计*, 2025, (01): 90-93.
 - [12] 韩禹锋, 董琬玲. 基于可穿戴技术的艺术疗愈研究[J]. *湖南包装*, 2024, 39(05): 19-24.
 - [13] 邓雅兰, 张思林. 基于艺术疗愈视角下生命教育主题的儿童绘本设计实践[J]. *设计*, 2024, 37(16): 50-53.
 - [14] 承昱华, 徐静琪. 艺术疗愈视角下的自然形态图形设计研究[J]. *丝网印刷*, 2024, (06): 63-67.
- 引用本文** 涂蓓, 崔馨元. 沉浸·表达·内观——艺术减压的实践效能与心理机制探究[J]. *产教融合研究*, 2026, 8(1):80-87. <https://doi.org/10.6938/iie.080108>.

Cite This Article Bei TU, Xinyuan CUI.(2026). Immersion, Expression, and Introspection: Exploring the Practical Efficacy and Psychological Mechanisms of Art-Based Stress Reduction. *Integration of Industry and Education(Chǎnjiào róngghé yánjiū)*, 8(1):80-87. <https://doi.org/10.6938/iie.080108>

Immersion, Expression, and Introspection: Exploring the Practical Efficacy and Psychological Mechanisms of Art-Based Stress Reduction

Bei TU, Xinyuan CUI

School of Art Education, Jilin University of the Arts, Changchun Jilin 130000, China

Abstract Against the backdrop of an accelerating pace of urban life, art-based stress reduction, as a low-threshold non-clinical intervention, has attracted increasing attention. Grounded in four years of art-healing practice, this study constructs an intervention model integrating immersive environments, diverse artistic media, and introspective guidance. Through qualitative research methods, it explores the practical efficacy of media such as clay, picture books, and doodling within stress-reduction spaces. The findings reveal that immersive artistic creation can trigger “flow experiences,” facilitating attentional shift and emotional catharsis; different media differentially activate “embodied cognition” channels; and professionally designed reflective spaces enhance participants’ metacognitive abilities. The study further employs the “1 Yuan” Art Stress Reduction Space entrepreneurial project as a case study, validating the feasibility and social value of the theoretical model in a real commercial setting. Drawing on perspectives from expressive arts therapy and environmental psychology, this paper elucidates the underlying psychological mechanisms and provides theoretical references and practical insights for community-based art stress reduction practices.

Keywords Art-based stress reduction; Diverse artistic media; Practical efficacy; Psychological mechanisms; Immersive spaces; Expressive arts therapy

(责任编辑: 王小冬 cpcl@cpcl.hk)