

# 正向藝術治療的內涵與實務應用

## The Connotation and Practical Application of Positive Art Therapy

馬馨瑜<sup>1</sup>、朱惠瓊<sup>2</sup>、陳嘉穎<sup>3</sup>

Hsin-Yu Ma<sup>1</sup>, Hui-Chuang Chu<sup>2</sup>, Chia-Yin Chen<sup>3</sup>

### 摘要

正向心理學目前於國內外蓬勃發展，Seligman（2002）在《真實的快樂（Authentic happiness）》一書中提及可獲得快樂的方式為擁有正向情緒（positive emotions），亦即愉快的生活、全心投入生活（engagement）以及生命意義（meaning），而此概念亦符合Chilton與Wilkinson（2009）將正向心理學應用在藝術治療中的理論、研究與實務的原則。然而Seligman（2011）提出幸福感（well-being）的新模型作為取代，即要達成幸福感可藉由正向情緒（positive emotion）、全心投入（engagement）、正向關係（relationships）、生命意義（meaning）與成就（accomplishment）這五個部分（亦縮寫為PERMA理論），Chilton與Wilkinson（2018）認為此一新模式中可以包含情緒的元素例如主觀幸福感以及心理幸福感，對應於藝術治療中的幸福感受具有助益，因此以PERMA為基礎，整合藝術治療的概念，發展出正向藝術治療（positive art therapy）。

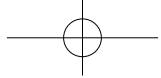
**關鍵詞：**正向藝術治療、正向心理學、藝術治療、幸福感、實務應用

<sup>1</sup>國立清華大學教育心理與諮商學系 研究生

<sup>2</sup>國立清華大學教育心理與諮商學系 副教授

<sup>3</sup>國立清華大學教育心理與諮商學系 研究生

通訊作者：朱惠瓊，（300）新竹市南大路521號 國立清華大學教育心理與諮商學系，E-mail：  
hcchu@mx.nthu.edu.tw



## 壹、正向藝術治療的理論內涵

### 一、正向心理學概述與相關研究

正向心理學一詞的正式出現是2000年在《美國心理學家》期刊中由Seligman與Csikszentmihalyi提出，而關於正向心理學的發展歷史可以回溯到1902年William James在著作中提到「健康的心態（healthy mindedness）」，漸漸地越來越多學者提倡研究與關注心理健康的人。到1960年代，當時極為盛行的人本心理學亦致力提倡要平衡當時主流心理學過於強調病理、負向心理學的傾向，像是Maslow與Rogers提出的理論中，都傳達著人是有著與生俱來的正向潛能，這些觀點與研究都日漸茁壯正向心理學。

Baumgardner與Crothers於2009年結合數位學者的說法，提出正向心理學的定義，即正向心理學是個關於如何促進美好生活的科學研究，創造共同的語言、結構去建構與交流相關知識，其關注層面可再細分為：愉悅的生活（pleasant life）、投入的生活（engaged life）與有意義的生活（meaningful life）（李政賢，2011）。賓州大學經營的正向心理學網站（Positive Psychology Center）（2020）中描述Seligman（2011）所提出的幸福（well-being）的模型，認為正向心理學相關的理論與研究都致力於探討幸福人生的內涵以及如何讓人得以獲得幸福。

國內在正向心理學的研究也日漸蓬勃，有不少與正向心理學結合的應用研究，像是張素惠（2019）結合正向心理學內涵—正向情緒、正向特質及正向環境於老人懷舊團體的方案設計，舉例來說其中一個方案活動是藉由Seligman（

2002）24項正向特質，設計成貼紙進行貼貼樂，以引導成員思考自己擁有的正向特質，並將其運用在生活中；王櫻芬等人（2017）則以Seligman（2002）提出過去、現在與未來的時間軸中分別對應感恩、持續的愉悅和樂觀三個面向，以及Seligman等人（2006）提出的正向心理治療與Tomba等人（2010）的幸福療法來設計出12次予國小學童的團體輔導方案，其研究發現能有效提升團體成員的樂觀信念和正向情緒，且效果能維持一定的時間。

簡單言之，正向心理學積極尋求建立優勢以及美德以協助人們發展（Seligman et al., 2009），強調治療師的角色必須從減輕痛苦的角色轉換為讓個案可從當中產生更愉悅、有意義以及對於生活具有極積參與的主動角色，因此在治療歷程裡，協助個案接近和體驗幸福感、訓練個人長處，使其成為一個有意義的投入狀態（Duckworth et al., 2005）。

### 二、正向藝術治療源起

近幾年理論整合成為一個趨勢，藝術治療亦然。Franklin及其同事將超個人心理學與傳統智慧納入藝術治療歷程（Franklin, 2016; Farrelly-Hansen, 2001）；正念與藝術治療結合，強調對於負面情緒、情緒反應以及衝動控制透過藝術治療來提升忍受度，例如：Rapport（2008）年發展focus-oriented art therapy（FOAT）；Riley（2013）結合社會建構理論發展出敘事藝術治療，認為藝術媒材對於重新框架的運用極為有用；Mooney（2000）則是發展焦點藝術治療；McNamee（2005）、Talwat（2007）和Tripp（2007）結合EMDR和藝術治



療，透過帶有正負向認知的雙側刺激與藝術創作做為創傷的介入。

隨著正向心理學的發展，其試圖平衡過去著重病理化的觀點與努力看見人的正向特質，以及個體主動追求幸福感的理念，逐漸擴及與影響各領域，以國內來說，已有學者開始耕耘正向心理學結合正念，亦有把正向心理學帶入心理劇領域（鄭曉楓，2018；鄒繼礎，2015）。Chilton與Wilkinson於2009年創立了「正向藝術治療（positive art therapy）」，他們看見藝術治療與正向心理學的結合交織下，在增進人類幸福感的路上扮演重要角色（Chilton & Wilkinson, 2009）。

Peterson與Seligman（2004）指出創造力（creativity）的展現是心理健康與幸福感的重要指標，此呼應著藝術治療中重要元素以藝術創作進行創意表達（Chilton & Wilkinson, 2009），藝術治療的先鋒人物之一Edith Kramer即提出藝術活動本身就具有療效，其藝術治療的實務工作中都在在體現藝術即治療的概念（王秀絨，2016）。而隨著腦科學的研究，也逐漸証實影像與心像對於人體有顯著影響，透過藝術創作的歷程，即把心像視覺化，運用藝術創作讓當事人主動嘗試與改變的過程，將能使當事人再框架其對事件或經驗的感受與回應（Malchiodi, 2003/2007）。

簡單總結，正向藝術治療是個集結正向心理學與藝術治療兩領域的優勢，所轉換而成的新領域，舉例來說，藝術治療中非語言的創作歷程與結果，將拓展一向以口語介入為主的正向心理學領域。藝術媒材使用下創造出的三角關係也將促進治療關係的形成與穩固，而正向心理學探索正向特質與追求幸福感的觀點，亦能促使藝術創作過程的賦能本質，亦是藝術治療的專業展現（Chilton

& Wilkinson, 2009）。以下將以Seligman（2011）提出的PERMA理論，即幸福感可由正向情緒（positive emotion）、全心投入（engagement）、正向關係（relationships）、生命意義（meaning）與成就感（accomplishment）五個面達成，以此架構來進一步說明正向藝術治療的內涵（Wilkinson & Chilton, 2018）。

### （一）正向情緒

Seligman認為是「幸福感理論的基石」，其包含：希望、愛、樂趣、滿足等（Baumgardner & Crothers, 2009/2011），Fredrickson建立的「擴大建立理論」（broaden and build theory）進一步說明到正向情緒能拓展人的思考以及建立長期的身心理與社會資源（Fredrickson, 2001），不過這非指我們就全然擁抱正向情緒唾棄負向情緒，因為不論正、負向情緒都有其重要功能，缺一不可，Fredrickson（2009）研究中強調正向情緒和負向情緒的比例為3：1時，最能達到良好的心理健康狀態，而Lusebrink（1990）說到，使用藝術媒材與創作本身就能引起情感，而創作者的情感也會影響作品的呈現（Hinz, 2009/2018），在正向藝術治療中將試圖透過創作喚起當事人的正向情緒，例如，請當事人創作一個希望裝備／盒子（hope kits/boxes），創作出各種能帶給當事人希望的象徵符號，並與他人分享。正向情緒的產生將讓當事人對於治療關係感到更為安全，促進治療歷程，也更能促使當事人表達更多更深層的正負向情緒與經驗（Wilkinson & Chilton, 2018）。

### （二）全心投入

在藝術創作中是常出現的狀態，首創「藝術治療」一詞的Adrian Hill曾說道藝術治療的價值，即讓人的心情及雙手



都全神貫注，釋放壓抑已久的創造能量（王秀絨，2016）。而在這樣全心投入創作之中，常能達到心流（flow）——一種忘卻時間感，能力與挑戰達到平衡的狀態。Seligman（1995）提到心流的狀態可增加正向情緒，且能建立彈性與情感資本（Wilkinson & Chilton, 2013），亦能促使當事人發揮其最大的實力（highest strength），而創造心流的方法可藉由評估當事人的創作能力，搭配能使其能力與創作挑戰達平衡的藝術媒材，另外也可以介入調整創作時間的長度。

### （三）正向關係

正向關係是人生活中不可或缺的部分，正向、支持性的關係更是具滋養性，Carl Rogers的個人中心理論認為無條件的正向關懷是促使當事人於治療中改變的基本條件之一（Sharf, 2014）。依附理論亦是佐證正向關係重要性的觀點之一，個體若發展出不安全的依附，將較難維持滿意的關係。正向心理學對於正向關係，著重於家庭關係，認為家庭生命週期是很實用的架構，其中對於友誼、同理和利他主義、信任和背叛、補償和原諒、感恩等，這些都是正向心理學關注的焦點（Carr, 2011/2014）。在藝術治療中創作過程的非語言表達對於客體關係的藝術治療來說相當於回到依附關係的建立階段，因此可藉由藝術創作過程重新修復與建立安全的依附關係（王秀絨，2016）。另外藝術媒材使用下產生的三角動力關係，將讓當事人一部份藉由藝術創作將問題、困擾外化為象徵性的符號與圖像，這過程將提供當事人安全感，並讓治療關係更容易建立（黃傳永，2020；楊淑貞，2014）。而個體創造出的象徵性符號部分，在榮格學派中認為其展現了非意識、群體的、文化性的，即榮格提出的集體潛意識，創作

者將可能在群體中看到彼此圖樣象徵中的共同性，這將也會促進彼此關係的建立與治療歷程，而且藝術本身即為非語言的溝通方式，一種相對於口語個體更早學習到的表達方式，透過藝術創作與表達以及藝術創作帶來的正向情緒都將促進建立起彼此的正向關係。而除了藝術創作本身，亦可設計需要共同創作的活動，像是一起完成一個作品，或是在活動中要求個人先創造其獨立的部分碎片，再將團體中所有的碎片組合成整體，這活動過程一部份可以促進團體合作與建立關係，另一部分也可以從中看到團體成員的人際互動模式（Wilkinson & Chilton, 2018）。

### （四）生命意義

生命意義與個人目標的追尋是個體重要需求之一，因為當個體得到生命意義時將能使他在變動的生命中感到一種穩定與一致性，這將有助於其獲得幸福感（Wilkinson & Chilton, 2013）。意義治療的創始人Frankl認為生命意義的探尋是人的原始動力，亦是擁有心理健康的關鍵（Sharf, 2014）。而在Seligman的幸福理論中，不論是幸福感的三條路徑到後來的PERMA理論，都以生命意義為基礎元素。在藝術創作中，意義的探尋與建立也是極為重要的一部分，當事人從創作過程到成果，都以非語言的方式將其思考、感覺、經驗等化作符號表達，而Jung（1996）提出藝術創作可作為取得潛意識素材的途徑，像是藉由積極想像的方式來探尋圖形符號的象徵意涵與建立起有意義的脈絡（Baumgardner & Crothers, 2009/2011）。在正向藝術治療領域，可以簡單的藉由的各種顏色與形狀來創作出代表個人核心身分價值的圖樣，創作前可以先進行「我是個怎樣的人……？」的問題討論，先觀察與描述



他人特質，再與自己進行比較，進而找出自己的獨特。另外也可以進行「我眼中的我」、「別人眼中的我」、「私底下的我」、「公眾的我」等的創作，從中更了解自己並建立出自己的個人身分識別，進而探索個人生命意義（Wilkinson & Chilton, 2018）。

### （五）成就感

賓州大學經營的正向心理學網站（2020）中指出其意指個體追求成就、成功與個人目的上的精通某領域。Wilkinson與Chilton（2018）則探討到若以正向藝術治療的觀點，則指能幫助他人在充斥優劣勢的生活中，仍能持續增加其幸福感。不過更重要的是了解對當事人來說他想要追求什麼成就，並給予適切的協助。舉例來說像是Darewych（2014）提出的「畫出連結的橋樑（bridge drawing with path）」，此活動將能協助引出當事人其目前最為重要、有意義的目標，以及未來方向，並輔以一些問題討論來帶出當事人的優勢能力，以逐步達成成就。

最後將說明在正向藝術治療中極為重要的一個概念創造性，其與PERMA架構中五個元素，有著動態的關聯性，首先正向情緒的產生將能促使人具有較創意思考，而在這之間常能導致當事人的全神貫注的投入，達成心流的狀態，而當投入結果有所產出，將能讓當事人感到有成就，若當事人與他人分享這過程則能進一步促進正向關係，而這樣循環的結果又將產生正向情緒（Wilkinson & Chilton, 2018）。而在藝術創作或治療的過程，其實大多將發揮創意與想像力，由上述說明我們知道這將一一連動PERMA各元素，而產生幸福感。

## 貳、正向藝術治療核心理念

正向藝術治療是結合正向心理學與藝術治療兩理論，主要是以正向心理學的概念作為出發點，運用藝術創作的形式進行治療歷程，其中又以心流與幸福感作為正向藝術治療的核心概念。

### 一、心流

首先個體創作中所產生的心流感受，起於正向心理學中強調心流感受的高峰經驗，認為是可引導與強化最佳經驗和深層感受，代表個體運用個人顯著優勢於挑戰性任務上，雖然有著部分困難度，但個體在這嘗試取得平衡的過程並不會感到厭倦，達到平衡時產生的滿足與愉悅感受將有正向的影響，而此所謂的心流感受，可作為來情感建立的資本（Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 2002）。許多藝術治療師（Gerity, 2007; Perry, 2008; Voytilla, 2006）也持續探索藝術創作和心流之間的連結。其中Voytilla（2006）整合了Csikszentmihalyi心流概念於藝術治療研究裡，發現參與者在開放性畫室中進行創作，明顯經歷心流的感受。若從表達性治療連續系統（Expressive Therapies Continuum，簡稱ETC）的架構來看，能夠自由流動，抑或是動覺感受享受創作歷程，亦能產生心流。

### 二、幸福感

再者個體所獲得的幸福感，其概念為個體進行正向行為，例如，從事愉快的活動，可以促進幸福感（Lyubomirsky & Sin, 2009）。正向心理學中提及的幸福感，又區分為圓滿幸福感（flourishing）



、靈性幸福感 (spiritual well-being)、主觀幸福感 (subjective well-being) 三元素 (余民寧等人, 2018) 重複經驗的專注性有助於建立積極樂觀的態度 (Hallowell, 2002), 藝術創作即是可以帶來這樣的快樂與樂觀。正向藝術治療為主動追尋幸福感之藝術治療, 據此所設計的治療活動其核心也在於促進各個不同年齡層的個案都可以從中發揮自身的創意, 並藉此達成對於生命事件之反思, 個體也可在洞察自身信念與特質的同時, 激發其主動追尋人生意義感與幸福感之動機 (Darewych & Bowers, 2017)。藝術創作能夠提升個體自我的開放度、接納程度、整合與自我實現 (Wilkinson & Chilton, 2018), 在實務上的正向藝術治療活動若希望促進個體創意的發揮, 其創作過程中將需要至少滿足下列三個條件: 個體內在經驗與外在真實的綜合、個體與媒材運用的綜合以及表達性治療連續系統層級中不同經驗與表達功能的綜合 (動覺—感覺、感知—情感與認知—象徵三層級), 透過具綜合性的藝術創作活動, 創作歷程中逐步所謂的「完滿一致的自我感知」 (Hinz, 2009/2018; Manheim, 1998)。Henderson 等人 (2009) 透過聚焦創作「愛與快樂」的曼陀羅創作能夠體驗正向影響。同時也由於正向心理治療相信增強個體之正向經驗, 有助於其面對負向經驗。在實務現場上之正向藝術治療活動也會更多地納入對其正向特質、正向自我概念與自我能力之討論 (鄒繼礎, 2015)。

### 參、正向藝術治療的實務應用

整理筆者過往的實務經驗以及相關文獻 (Wilkinson & Chilton, 2018; Hinz, 2009/2018; Darewych & Bowers, 2018),

將正向藝術治療常使用到的活動, 依據其主要所探索的治療目標或者形式說明如下:

### 一、想像力提升

塗鴉畫 (scribble drawing): 想像力是人類的認知能力, 可以創作出一個不存在的心理圖像, 而心理圖像的產生是透過早期記憶, 若能夠產生出正向的心理圖像, 將可以改善過去的負面經驗 (Ievleva, 2013)。而繪畫創作是來自於想像的圖像, 在白紙上進行自由塗鴉, 可以透過彎曲的線條裡, 去想像出一個人物、地方或者物 (Cane, 1951), 治療師可詢問「你在塗鴉線條裡有看到什麼嗎?」, 透過對話的方式引導個案對於所觀察到的人、地方或者是物件進行探索與命名, 進而感受到對於環境限制的正向改變。

### 二、優勢特質探索

優勢特質能夠保護個案面對日常壓力以及生活中的各種挑戰, 優勢特質反映個體認知中的正向特質、感覺以及行為 (Park et al., 2004)。臨床實務上, 要讓個體去發現以及促進優勢特質, 需要經過「覺察—探索—應用」三階段, 才能有所效益 (Niemiec, 2014)。

優勢特質拼貼 (my strength characteristic): 通過藝術品識別標誌性優勢, 例如, 選取彩色雜誌圖像象徵個人優勢或美德進行自我拼貼, 可探問「哪些優勢幫助你生存和發展?」、「說明以新的方式使用你最大的力量」、「想像並說明利用個人優勢作為勝過原有的自己的描述」、「創作一個作品代表個人明顯的優勢」、「建立優勢家族」



。若是透過團體的形式，創作活動「Island Exercise」便是邀請四到六位的小組成員們想像彼此相遇於數個已繪製完畢的島嶼之中，請成員們自由創作自身想要或需要的裝備，並藉由彩色紙、膠帶、膠水等媒材製作通往其他島嶼的道路以拜訪他人。活動過程中的團體討論除了小組成員間彼此的合作與互動之外，也包括了成員們在完成不同的小組任務時所具備的優勢與價值。

生命樹 (tree of life)：原先是 Denborough (2008) 針對愛滋病毒兒童所開發的，生命樹促發個體思考，樹如生命的隱喻性內涵，樹根代表著對於家族淵源，樹幹象徵技能和優勢，樹枝象徵希望，樹葉象徵生活中重要的人物，果實則代表行善之舉。透過對於生命樹的探索，連根拔起心理議題，以獲得洞察力，理解這過程自己是如何應對與保護自己。

### 三、生活目標 (Goal) 或希望 (Hope) 的建立

無論是短期或長期目標，都可以讓一個人持續走在生命旅程裡，迎向未來方向與人生目標，提供積極生活的重要元素 (Emmons, 2003)，而內在目標的設定，有利於生命意義感的產生 (Kasser & Ryan, 1996)。

畫出連結的橋樑 (bridge drawing with path)：透過創作一座橋樑用以連結過去到現在以及未來目標，運用雙視角引導個案看見橋樑如何進行連結 (Darewych, 2014; Wong, 2012)，並在橋樑下所延伸出的「未來道路」中畫下其在不同人生階段中所抱有的未來願景。藉由視覺化呈現此未來願景，案主除了可更為清晰地看見自身對於未來之期待

與展望外，也可更為具體地討論自身為了達成願景及克服困境所具備的優勢資源、個人特質以及目前可採取之具體策略。

### 四、生命的意義感

意義感的連結、理解和詮釋的網路，能夠協助我們去理解早期經驗，進而引導去實現對於未來的期望。意義建構能夠讓個體處在較高的生活水準，更具有動力朝向未來的人生道路 (Steger, 2012; Steger et al., 2008) 和更高的幸福感 (Lyubomirsky et al., 2005)，而藝術創作行為是邁向意義感的道路 (Allen, 2005)。

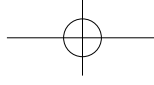
意義感來源創作 (my sources of meaning photo)：治療師引導個案選擇 1~3 個預先選擇的彩色雜誌圖片或顏色、物件、符號，用來代表讓其感受到生命有意義 (Steger et al., 2013)，然後針對圖像進行對話與討論，思考人生中的意義感。

### 五、感恩心的實踐

能夠對於周遭人事物隨時保持感恩的心情，並透過創作展現出感恩心，以及贈與感謝的人事物，能夠轉換個人內在的情緒。

感恩禮物的製作 (gratitude gift)：以製作關於祝福、美好事物的藝術作品，贈與你想要感謝的人事物。

創作感恩圖像 (gratitude)：列出令人感恩的事物，時時刻刻保持視覺感恩日記，將每天花片刻的時間紀錄個人對事物感恩的情緒、態度或者是想法，以圖畫方式呈現；也可以在創作圖像的視覺上畫出放下怨恨。



## 六、仁慈的實踐

嘗試為他人創作藝術品，但心存善意的去回想他人的好處；製作一張海報來欣賞另一個人、地方或事物；為有需要的人製作禮物，表現出仁慈態度。

## 七、正向情緒的體驗

五官感受的創作：細細品味愉悅的視覺感官體驗，並將之以圖像或者是創作品形式呈現；將一頁對折成五等分，畫出最喜歡的視覺、嗅覺、聽覺、味覺和觸覺的五官感受，並給與肯定。

美好的一天的願景（a favorite kind of day）：源自於Seligman（2007）「引導想像美好一天的活動」，改為圖畫創作「最喜歡的一天」（a favorite kind of day）（Manning, 1987），用以活化生活裡的正向情緒，享受圖像中的美好，用藝術來重演最快樂的生活事件。

最好的自己（the best of myself）：給與自己肯定與感謝；練習正念與接納的圖像創作：練習接受使用水彩畫的藝術材料的物理特性，允許自己可跟隨著顏料的特性讓情緒也跟著流動；在正向的工作室環境中，通過非定向藝術創作體驗流程，感受到自由創作的美好。

任務與視覺地圖（mission and vision map）：可以簡單的創造一個曼陀羅，以愛和喜悅為主題，看見統整圓融中的世界。在曼陀羅中繪製三個符號代表核心優勢，並寫下三個重要的價值，對以下問題進行反思：「我想對自己的生活做些什麼？」、「我為何在每天早上醒來？我又是如何達成的？」，每個問題至少尋找三個答案，透過圖卡、照片或者圖片來激發個人對於這個地圖的探索動機。

實務活動的應用分享可發現，在正向藝術治療活動的操作過程中，對於藝術媒材的選用、創作形式的選擇及活動後續之討論皆會更多地考量並納入個體對於自身正向特質、優勢與資源之分享與洞察，藉此達成增強個體正向經驗以協助其面對負向經驗之目標。在設計與應用正向藝術治療活動的過程中，當治療師希望促進案主更多地發揮自身創意時，可嘗試更多地鼓勵案主留意創作活動中各種媒材的效果，藉此促進心流的產生。另外，也需要注意在面對媒材運用能力有所差異的不同案主時，需考量其能力範圍提供具適度挑戰性的藝術媒材與創作環境。當媒材的挑戰度過高時，案主將會因為太執著於掌控媒材而經歷到挫折感與焦慮感，難以在活動中體驗到創意的療癒性。但反之，若媒材毫無挑戰性時，案主也容易在此過程中感到膩煩，而阻礙了創意的流動。此外可關注之要點，也包含像是：降低案主對於完成作品之壓力與負擔、打造具安全界線的支持性環境以協助案主持續創作活動等。

## 肆、結論

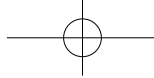
藝術治療注重負面情緒上的轉換，然正向藝術治療提醒不僅僅是負向情緒，對正向情緒也應該要能夠積極促進，可透過引導探索優勢，探索藝術作品的內容，改變認知，或者是在創作歷程裡產生心流感，相信藝術歷程本身就具有治療性，自由表達獲得正向情緒，如此可提升個案的希望與幸福感（Allen, 2011; Biswas-Diener, 2011; Kapitan et al., 2011; Potash & Ho, 2011）。正向藝術治療運用創造力、趣味性、美感以及正向心理學內涵，讓藝術治療不僅僅是應對生活中



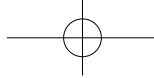
的壓力與困境，更多的是關注、欣賞與實現生活中的美好面。

### 參考文獻

- 王秀絨 (2016)。藝術治療理論與實務。洪業文化。
- 王櫻芬、洪宛君、曾慕恬 (2017)。正向心理學於學校輔導之應用～以經濟弱勢家庭學童之小團體輔導為例。輔導季刊，53 (4)，17-30。
- 余民寧、陳柏霖、陳玉樺 (2018)。巔峰型教師的樣貌：圓滿幸福、知覺工作壓力、靈性幸福感及心理健康之關係。教育心理學報，50 (1)，1-30。
- 張素惠 (2019)。正向心理學應用於高齡者之懷舊團體方案設計。輔導季刊，55 (4)，69-80。
- 黃傳永 (2020)。藝術治療中的三角關係與媒材在諮商輔導的運用。輔導季刊，56 (2)，55-61。
- 楊淑貞 (2014)。敘事取向表達性藝術治療之理論探究。臺灣藝術治療學刊，2，31-45。
- 鄒繼礎 (2015)。將正向心理學帶入心理劇：2014年美國心理劇年會主題演講帶來的啟發。輔導季刊，51 (2)，62-70。
- 鄭曉楓 (2018)。一種新的嘗試：正向心理學取向正念方案的介紹與評論。輔導季刊，54 (2)，1-14。
- Allen, P. B. (2011). Special issue on the social action and advocacy paradigm in art therapy: The lens of art therapy opens larger still. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 28(2), 48-49. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.579892>
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2011)。正向心理學 (李政賢，譯)。
- 。五南。(原著出版於2009年)
- Biswas-Diener, R. (2011). *Positive psychology as social change*. Springer.
- Cane, F. (1951). *The artist in each of us*. Art Therapy.
- Carr, A. (2014)。正向心理學 (第二版) (鄭曉楓、余芊榕、朱惠瓊，譯)。
- 洪業。(原著出版於2011年)
- Chilton, G., & Wilkinson, R. (2009). Positive art therapy: Envisioning the intersection of art therapy and positive psychology. *Australia and New Zealand Journal of Art Therapy*, 4(1), 27-35.
- Chilton, G., & Wilkinson, R. (2018). *Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy*. Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Darewych, O. H., & Bowers, N. R. (2018). Positive arts interventions: Creative clinical tools promoting psychological well-being. *International Journal of Art Therapy*, 23(2), 62-69. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1378241>
- Darewych, O. H. (2014). *The bridge drawing with path art-based assessment: Measuring meaningful life pathways in higher education students* [Doctoral dissertation]. Lesley University.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev>



- clinpsy.1.102803.144154
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Farrelly-Hansen, M. (2001). *Spirituality and art therapy: Living the connection*. Jessica Kingsley Publishers.
- Franklin, M. A. (2016). Contemplative approaches to art therapy: Incorporating hindu-yoga-tantra and buddhist wisdom traditions in clinical and studio practice. In Rubin, J. A. (Ed.), *Approaches to art therapy* (pp. 308-329). Routledge Hallowell.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, *56*, 218-225.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, *9*, 103-110.
- Gerity, L. (2007). *The artist's happiness challenge zine*. <http://www.lanipuppetmaker.com/cgi-bin/itsmy/go.exe?Page=36&domain=1&webdir=lanipuppetmaker>
- Henderson, P. G., Rosen, D., Sotirova-Kohli, M., & Stephenson, K. (2009). *Expression of positive emotions of love & joy through creating mandalas: A therapeutic intervention* [poster presentation]. First World Congress on Positive Psychology, Philadelphia, PA.
- Hinz, L. D. (2018)。表達性治療連續系統：運用藝術於治療中的理論架構（金傳珩，譯）洪葉文化。（原著出版於2009年）。
- Ievleva, L. (2013). *Imagine: Using mental imagery to reach your full potential*. Big Sky Publishing.
- Kapitan, L., Litell, M., & Torres, A. (2011). Creative art therapy in a community's participatory research and social transformation. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, *28*(2), 64-73. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.578238>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*(3), 280-287.
- Lusebrink, V. B. (1990). *Emotions, personality, and psychotherapy: Imagery and visual expression in therapy*. Plenum Press.
- Lyubomirsky, S., & Sin, N. L. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, *65*(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Malchiodi, C. A. (2007)。藝術治療：心理專業者實務手冊（陸雅青、周怡君、林純如、張梅地、呂煦宗、沈亦錡、林川文、林冠伶、侯宜君、許玫倩、陳美伊、彭婉芳、葉玫、鍾珮琪，譯）。學富。（原著出版於2003年）



- Manheim, A. R. (1998). The relationship between the artistic process and self-actualization. *Journal of the American Art Therapy Association, 15*(2), 99-106.
- Manning, T. M. (1987). Aggression depicted in abused children's drawings. *The Arts in Psychotherapy, 14*(1), 15-24.
- McNamee, C. M. (2005). Bilateral art: Integrating art therapy, family therapy, and neuroscience. *Contemporary Family Therapy, 27*(4), 545-557. <https://doi.org/10.1007/s10591-005-8241-y>
- Mooney, K. (2000). Focusing on solutions through art: A case study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 21*(1), 34-41.
- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Hogrefe Publishing.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619. <https://doi.org/jscp.23.5.603.50748>
- Perry, S. K. (2008). *Inspire your creative*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/creating-in-flow>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Potash, J., & Ho, R. T. H. (2011). Drawing involves caring: Fostering relationship building through art therapy for social change. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 28*(2), 74-81. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.578040>
- Rappaport, L. (2008). *Focusing-oriented art therapy accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Jessica Kingsley Publishers.
- Riley, S. (2013). *Group process made visible: The use of art in group therapy*. Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2007). *A beautiful day: Applying principles of positive psychology*. Positive Psychology Center. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/beautifulactivity.htm>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Positive Psychology Center. <https://ppc.sas.upenn.edu/>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*, 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Sharf, R. S. (2014). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Steger, F. M., Shim, Y., Rush, B. R., Brueske,



- R. A., Shin, J. Y., & Merriman, L. A. (2013). The mind's eye: A photographic method for understanding meaning in people's lives. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 530-542. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830760>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (2nd ed., pp. 165-184). Erlbaum.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life. Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199-228.
- Tomba, E., Belaise, C., Ottolini, F., Ruini, C., Bravi, A., & Albieri, E. (2010). Differential effects of well-being promoting and anxiety management strategies in non-clinical school setting. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.01.005>
- University of Pennsylvania. (2020). *Theory of well-being and workshops*. Positive Psychology Center. <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
- Voytilla, A. (2006). *Flow states during art making* [Unpublished master's thesis]. The School of the Art Institute of Chicago.
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive art therapy: Linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research. *Art Therapy, 30*(1), 4-11. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>
- Wilkinson, R., & Chilton, G. (2018). *Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy*. Routledge.
- Wong, P. T. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (2nd ed., pp. 619-647). Erlbaum.