

2024年11月  
(甲辰年十月初十)10  
星期日

A5

理论评论部主编  
责编 傅铭途  
美编 潘晓萍  
校对 苏敏

本版图片由受访者提供

# 艺术疗愈师孔煦然： 在探索中播种

羊城晚报记者 谭洁文 实习生 薛舒影

在昏暗而空旷的舞台上，几束光交错着打下，手碟与铃铛的声音回荡着，孔煦然仰着头念道：“昔者庄周梦为蝴蝶……自喻适志与，不知周也。”随着她的念白和沉浸式数字投影，观众们冥想着，慢慢进入了蝴蝶飞舞的梦里，一呼一吸之间，似乎穿越了时空，也照见了当下。

艺术疗愈，是时下新兴的一种心理疗愈方式，通过艺术的方式进行非语言的表达、自我的表达、内在世界的表达，如绘画、音乐、舞蹈、戏剧、书写等，让人觉察并宣泄内在世界中的压力和焦虑等情绪。随着心理健康教育和治疗成为一个重要命题，艺术的疗愈功能也日益受到广泛的的关注。在信息裹挟和多重情绪共生的环境中，艺术作为一种通道和路径，常常以丰富细腻的个体感知为线索，启动人与生活场域的连接、互感与对话，并对人与社会的关系进行注解，为人们的日常生活提供启示与滋养。

艺术疗愈师孔煦然正在进行的是《庄周梦蝶》沉浸式疗愈剧场演出。“艺术同时存在于人的五感，我有一个大胆的设想：能不能将绘画、音乐、舞蹈和戏剧融合在一起。”充满想象力的她，也有着果断的执行力，将自己对艺术疗愈的理解浇筑在这样一个大型的开创性作品中，从蓝图到落地，她在艺术中疗愈自己，也将艺术疗愈的种子播撒给台下成百上千的观众。



孔煦然在深港双城双年展进行音乐绘画疗愈活动

孔煦然并未想过自己会走上艺术之路。她的文化课成绩一向不错，美术老师却偶然在高三时发现了她的绘画天赋，她听了老师的话“稀里糊涂”地参加了艺考，成功考上了北京电影学院的游戏设计专业。

赶上游戏行业黄金时期的孔煦然，开创了自己的游戏公司。她从事了近十年的游戏开发工作，“做游戏和玩游戏是两件事情”，曾经酷爱玩游戏的她逐渐意识到这一点，“做游戏开发让我承受了巨大的精神压力。”对她而言，做

游戏需要的是一种理性的态度，在经济效益裹挟下，她觉得自己做的是“市面上那种毫无意义的游戏”。

谈到最近爆火的《黑神话：悟空》，孔煦然对昔日同行的感动与敬佩溢于言表，“他们作了一个非常不‘经济’的选择，他们勇敢突破，没有为了市场，而去埋没自己做游戏的热情”。她补充道，输出中华传统文化，打造艺术化的世界，是她受这款游戏触动最深的地方，“我好像在里面看到了自己身上的一部分”，

这是一种意义和使命感。”其实，对艺术文化的渴望一直在她的身体里萌动，也隐隐地指引着她去寻找自己想要的生命姿态。

工作四年后，孔煦然选择回到校园深造——考取了中国传媒大学数字传媒硕士研究生，并辅修传播心理学专业。毕业后，她在各种工作中游走，她坦言：“其实我挺茫然的，回想自己过往30年的生命旅程里，好像每一份工作都是周五离职，周一上班。”长年缺乏休息周期的她，决定

在西藏开启一场100天的旅居。

“当你在蓝天白云雪山之下，在寺庙和博物馆看到庄严的佛像，就会感觉自己以前的焦虑都被冲刷了。”孔煦然幸福地回想着那些时刻，大自然和庄严的佛像艺术之于她，“好像有种神奇的力量，能够让我平静下来，感觉自己的内心深处升起一种慈悲感。”这段珍贵的旅居生活让她意识到，艺术正在疗愈她，一个新世界的大门也正在向她打开。

## C 让艺术疗愈遍地开花

“艺术疗愈师必须具备两种素质：一是艺术和心理学的专业知识，二是生命的体验。”她认为，认知层面的东西十分重要，但更重要的是广阔的生命维度。“但是这个行业在国内太新了”，孔煦然担忧道，“所以整个行业的伦理规范，职业认证资质，都处于一种混乱和模糊的状态。”孔煦然介绍道：“在混乱背后，就会有很多量产和快速的所谓的3天、5天、7天的培训。”“疗愈赛道”这个词的出现，将疗愈丢到了一个鱼龙混杂的世界里，快速变现成为一种风潮。“在疗愈这个领域，欲速则不达，它需要敬畏之心。”孔煦然希望随着行业的发展，相关的规范能够完善，让疗愈师们的沉淀可以被看见与验证。

她在艺术疗愈领域作了很多尝试。从讲座、工作坊，到她所开创的疗愈剧场，她的角色也在发生改变：小规模的工作坊活动中，她是参与者的陪伴者，弱化自我，注重参与者的体验；大规模的疗愈剧场里，她是自我的表达者，将思考散播到整个场域，让观众觉察自己内心的想法。《庄周梦蝶》这一作品的问世和所带来的热烈反响，让她看到疗愈剧场是一个“非常适合做启蒙”的地方。在这一形式中，除了自我的全身心投入之外，她还选择了用沉浸式数字投影技术来打造一个更为梦幻的空间，帮助观众们更好地“化身为蝶，欣然入梦”。

孔煦然笑道，科技之于艺术疗愈是锦上添花，“它带来了很多创造力和实现的可能性”。她期待“所有过往，皆成序章”，对数字传媒技术的熟练掌握能助力自己完成更好的创作。

孔煦然正在排演新的作品《大地求索》，探寻广袤大地与自我的关系时，她将艺术疗愈的种子轻轻地播撒，等待着遍地开花的时刻。

## A 从游戏设计到艺术疗愈

游戏需要的是一种理性的态度，在经济效益裹挟下，她觉得自己做的是“市面上那种毫无意义的游戏”。

谈到最近爆火的《黑神话：悟空》，孔煦然对昔日同行的感动与敬佩溢于言表，“他们作了一个非常不‘经济’的选择，他们勇敢突破，没有为了市场，而去埋没自己做游戏的热情”。她补充道，输出中华传统文化，打造艺术化的世界，是她受这款游戏触动最深的地方，“我好像在里面看到了自己身上的一部分”，

这是一种意义和使命感。”其实，对艺术文化的渴望一直在她的身体里萌动，也隐隐地指引着她去寻找自己想要的生命姿态。

工作四年后，孔煦然选择回到校园深造——考取了中国传媒大学数字传媒硕士研究生，并辅修传播心理学专业。毕业后，她在各种工作中游走，她坦言：“其实我挺茫然的，回想自己过往30年的生命旅程里，好像每一份工作都是周五离职，周一上班。”长年缺乏休息周期的她，决定

在西藏开启一场100天的旅居。

“当你在蓝天白云雪山之下，在寺庙和博物馆看到庄严的佛像，就会感觉自己以前的焦虑都被冲刷了。”孔煦然幸福地回想着那些时刻，大自然和庄严的佛像艺术之于她，“好像有种神奇的力量，能够让我平静下来，感觉自己的内心深处升起一种慈悲感。”这段珍贵的旅居生活让她意识到，艺术正在疗愈她，一个新世界的大门也正在向她打开。

## B 八年耕耘艺术疗愈

游戏需要的是一种理性的态度，在经济效益裹挟下，她觉得自己做的是“市面上那种毫无意义的游戏”。

谈到最近爆火的《黑神话：悟空》，孔煦然对昔日同行的感动与敬佩溢于言表，“他们作了一个非常不‘经济’的选择，他们勇敢突破，没有为了市场，而去埋没自己做游戏的热情”。她补充道，输出中华传统文化，打造艺术化的世界，是她受这款游戏触动最深的地方，“我好像在里面看到了自己身上的一部分”，

这是一种意义和使命感。”其实，对艺术文化的渴望一直在她的身体里萌动，也隐隐地指引着她去寻找自己想要的生命姿态。

工作四年后，孔煦然选择回到校园深造——考取了中国传媒大学数字传媒硕士研究生，并辅修传播心理学专业。毕业后，她在各种工作中游走，她坦言：“其实我挺茫然的，回想自己过往30年的生命旅程里，好像每一份工作都是周五离职，周一上班。”长年缺乏休息周期的她，决定

在西藏开启一场100天的旅居。

“当你在蓝天白云雪山之下，在寺庙和博物馆看到庄严的佛像，就会感觉自己以前的焦虑都被冲刷了。”孔煦然幸福地回想着那些时刻，大自然和庄严的佛像艺术之于她，“好像有种神奇的力量，能够让我平静下来，感觉自己的内心深处升起一种慈悲感。”这段珍贵的旅居生活让她意识到，艺术正在疗愈她，一个新世界的大门也正在向她打开。

## C 让艺术疗愈遍地开花

“艺术疗愈师必须具备两种素质：一是艺术和心理学的专业知识，二是生命的体验。”她认为，认知层面的东西十分重要，但更重要的是广阔的生命维度。“但是这个行业在国内太新了”，孔煦然担忧道，“所以整个行业的伦理规范，职业认证资质，都处于一种混乱和模糊的状态。”孔煦然介绍道：“在混乱背后，就会有很多量产和快速的所谓的3天、5天、7天的培训。”“疗愈赛道”这个词的出现，将疗愈丢到了一个鱼龙混杂的世界里，快速变现成为一种风潮。“在疗愈这个领域，欲速则不达，它需要敬畏之心。”孔煦然希望随着行业的发展，相关的规范能够完善，让疗愈师们的沉淀可以被看见与验证。

她在艺术疗愈领域作了很多尝试。从讲座、工作坊，到她所开创的疗愈剧场，她的角色也在发生改变：小规模的工作坊活动中，她是参与者的陪伴者，弱化自我，注重参与者的体验；大规模的疗愈剧场里，她是自我的表达者，将思考散播到整个场域，让观众觉察自己内心的想法。《庄周梦蝶》这一作品的问世和所带来的热烈反响，让她看到疗愈剧场是一个“非常适合做启蒙”的地方。在这一形式中，除了自我的全身心投入之外，她还选择了用沉浸式数字投影技术来打造一个更为梦幻的空间，帮助观众们更好地“化身为蝶，欣然入梦”。

孔煦然笑道，科技之于艺术疗愈是锦上添花，“它带来了很多创造力和实现的可能性”。她期待“所有过往，皆成序章”，对数字传媒技术的熟练掌握能助力自己完成更好的创作。

孔煦然正在排演新的作品《大地求索》，探寻广袤大地与自我的关系时，她将艺术疗愈的种子轻轻地播撒，等待着遍地开花的时刻。

# 杂货铺老板的“凡人义举”： 四年无偿制作上万条寻亲视频

羊城晚报记者 王隽杰

今年46岁的刘洪海在杭州八堡农贸市场经营一家五金店，在店主顾和邻居的眼里，他是热心的刘老板；在线上，刘洪海却有另一重身份——寻亲志愿者。

自2020年以来，刘洪海义务制作上万条寻人视频，帮助许多人找回离散的亲人，同时积累了近20万粉丝。刘洪海的短视频平台账号主页写着：“尽自己最大的努力，帮助失踪者早日平安回家。”

在刘洪海的带动下，他身边越来越多的邻居和朋友，也加入到了寻人志愿者的队伍中。他希望能有更多人关注“公益寻人”事业，“参与的人越多，失踪者被找回的概率越大。”对他自己而言，“能帮助一个家庭重新团圆，就是最大的安慰”。



杂货铺老板刘洪海

刘洪海的五金杂货铺在杭州市上城区八堡农贸市场，已经营业了十三年之久。从早上开市直到晚上关门，一笔笔生意间隙，刘洪海总低着头拨弄手机，有时客人来了都顾不上招呼。店主顾见刘洪海这副样子不急也不恼，他们心里明白：“保不准谁家的孩子又丢了，老刘正帮忙呢！”

刘洪海是热心人，看到别人吃苦，自己先红了眼圈。2008年，刘洪海在深圳打工时的工友阿梅是“让爱回家”公益组织的志愿者。刘洪海跟着她跑了几次活动，见证了第一次认亲现场，看到白发的老母抱着久别重逢的儿子痛哭流涕，刘洪海心里不是滋味。

一通流程下来，刘洪海得打六个电话，他特地给自己的话费套餐升级成了2000多分钟一个月，“就这样，每个月也才刚好够用！”刘洪海笑着说。

做寻人志愿者，刘洪海的心情总是随着寻人家庭的悲喜而起伏，有失而复得的喜悦，也有苦寻未果

## 四年发布上万条寻人视频

自此以后，刘洪海对寻亲的消息上了心，他加了一些寻亲志愿者的联系方式，看到有寻人的视频，都会转发在自己的朋友圈，也试着转发到短视频平台。

2020年，在其他志愿者的鼓励下，刘洪海开始试着自己制作寻亲视频，希望能真正参与到“公益寻人”的事业中。40多岁的中年人不熟悉智能手机，更没接触过视频剪辑。第一条十几秒钟的短视频，刘洪海硬着头皮剪辑了近两个小时。让刘洪海兴奋的是，费力剪辑的第一条视频就成功寻回了走失的孩子，这给了他莫大的鼓舞。

2021年，刘洪海正式加入到公

益寻人组织“让爱回家”和缘梦寻人工作站的志愿者队伍，同时加入了全国各地的寻亲群，和其他志愿者互通寻人信息。四年来，刘洪海制作、发布了上万条寻人视频，在各短视频平台积累了超过20万的粉丝。在短视频账号主页，刘洪海写着：“尽自己最大的努力，帮助失踪者早日平安回家。”

如今，刘洪海只需十几分钟就可制作一条寻人视频，他保持着每天十几条视频的更新频率，与之相对的，每日各地寻亲群里的寻人信息有几百条，刘洪海有点心酸，更感到无奈，“只能抽空多做一点视频，尽自己的一份力量吧。”

## 见证无数人间悲喜

的遗憾和悲痛。刘洪海介绍，他发布的视频，基本都会有网友提供各类线索，六七成能找到。

今年3月，有一位河南驻马店的母亲向刘洪海发来求助信息，她的儿子离家出走三个多月，至今音信全无。刘洪海帮忙发布视频后，第二天便有一位东北的饭店老板私信，称走失男孩很像自己店里打工的伙计。刘洪海将相关线索发给寻亲家属，确认就是其走失的儿子。“走失三个月，我们三天就帮忙找回来了！”

“还有更快的案例”，刘洪海介绍，“前几天，有一位湖南张家界的家长求助——十几岁的小孩失踪了11天，我下午两点左右发的视

频，五点多就被当地志愿者找到了。”刘洪海感叹现今网络的发达，也为自己的工作感到自豪。

每次寻人成功后，刘洪海会在短视频平台把视频删除，避免给寻亲家庭带去二次伤害。他也会删去联系方式，不再打扰他们的生活。

成功的背后，也有失败。刘洪海能随口说出一串失踪数月、下落不明的走失者。这些人中有湖南小村里的女孩，有来自福建的大学生……各方寻找几个月，甚至几年全无音信，如同人间蒸发，刘洪海会定期重发相关视频，希冀能有好消息传来，“我不会沉浸在悲伤的情绪里，希望看到每个离散的家庭都能重逢，这是我工作的动力。”

## 带动更多人参与“公益寻人”

最初，刘洪海的妻子很难理解丈夫在做什么。“一个开杂货铺的，生意不做，天天抱着手机！”随着时间的推移，越来越多找回亲人的家属给刘洪海打来感谢电话，刘洪海的妻子偶然接到了一个，听着电话那头连声的“谢谢”，她理解了丈夫，不再加以阻拦。

在刘洪海的带动下，他的邻居、短视频账号的粉丝，甚至他帮助过的寻亲家属都加入了寻亲志愿者的行列，刘洪海扒着指头数了数，“现在有九个人做视频，人越多力量越大”。

今年50岁的刘盛莲在刘洪海的杂货店隔壁卖卤菜，彼此是十几年的老邻居。生意闲下来聊天时，刘洪海讲起今天又帮忙找到了几个人，刘盛莲也跟着高兴。日子久了，刘盛莲成了刘洪海的“徒弟”，她学会了寻人视频制作的全流程，有了自己的寻人账号。

卤菜店的生意更忙，刘盛莲很难抽出时间，但她依然坚持每天更新视频。“我也是有孙子的人了，看着寻亲家长哭得撕心裂肺，也跟着难过，多一个人帮忙能多一份力量，多一分希望。”刘盛莲说。

刘洪海介绍，在多年的寻亲工作中，他发现走失的孩子有很大一部分是单亲或离异家庭的青少年。他呼吁父母能对孩子多一点关心，或许能从源头减少儿童走失的案例。同时，刘洪海呼吁更多人，在力所能及的情况下，参与公益寻人的工作，“关注的人越多，找到失踪者的可能性就越大”。

刘洪海称，未来他和团队还会坚持做“公益寻人”的事业，各人按自己的能力贡献力量，共同帮助离散家庭团圆，“随手做的一条视频就能帮到其他人，何乐而不为？”