

· 青少年抑郁障碍专题 ·

艺术治疗对青少年抑郁症状影响的研究进展

钟莹彦 从恩朝 陈剑华 徐一峰

200030 上海交通大学医学院附属精神卫生中心(钟莹彦、从恩朝、陈剑华、徐一峰);

200072 上海, 同济大学附属第十人民医院精神心理科(从恩朝)

通信作者: 陈剑华, Email: jianhua.chen@smhc.org.cn; 徐一峰, Email: xuyifeng@smhc.org.cn

DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2024.07.006

【摘要】 国内外青少年抑郁症状的发生率较高,但以言语为媒介的主流心理治疗对青少年的干预效果不及艺术治疗。艺术治疗是一种非语言心理治疗方法,主要包括绘画治疗、音乐治疗和舞动治疗,分别对应以视觉、听觉和触觉为主的艺术表现,有利于改善青少年的情感创伤与冲突、情绪波动与压力以及自我理解与认同,缓解其抑郁症状。各类艺术活动还能与认知行为治疗结合,促进青少年对情绪的感知与表达,有助于人格发展与人际互动。本文基于艺术治疗的主要活动形式,综述了近年来艺术治疗对青少年抑郁症状影响的研究进展,旨在推进艺术治疗的干预研究及疗效。

【关键词】 青少年; 艺术; 心理治疗; 抑郁症状; 综述

Research progress on impact of art therapy on depressive symptoms in adolescents Zhong Yingyan, Cong Enchao, Chen Jianhua, Xu Yifeng

Shanghai Mental Health Center, Shanghai Jiaotong University School of Medicine, Shanghai 200030, China (Zhong YY, Cong EC, Chen JH, Xu YF); Department of Psychology, Tenth People's Hospital of Tongji University, Shanghai 200072, China (Cong EC)

Corresponding authors: Chen Jianhua, Email: jianhua.chen@smhc.org.cn; Xu Yifeng, Email: xuyifeng@smhc.org.cn

【Abstract】 The incidence of depressive symptoms among adolescents is relatively high both domestically and internationally, but the intervention effect of mainstream psychotherapy mediated by language on adolescents is not as effective as art therapy. Art therapy is a non-verbal psychotherapy method that mainly includes painting therapy, music therapy, and dance therapy, corresponding to visual, auditory, and tactile artistic expressions. It is beneficial for improving emotional trauma and conflict, emotional fluctuations and stress, as well as self-understanding and identification in adolescents, and alleviating their depressive symptoms. Various artistic activities can also be combined with cognitive-behavioral therapy to promote the perception and expression of

Zhang J, Yan R, Chen Y, et al. Amplitude of low frequency fluctuation in patients with depressive episodes with non-suicidal self-injury: a resting-state fMRI study[J]. Journal of Clinical Psychiatry, 2021, 31(4): 263-266.

[34] 盛莹莹, 雷洪俊, 欧薇, 等. 青少年非自杀性自伤患者静息态功能磁共振研究[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2022, 48(10): 602-608. DOI: 10.3969/j.issn.1002-0152.2022.10.005.

Sheng YY, Lei HJ, Ou W, et al. Research on rs-fMRI in adolescents with non-suicidal self-injury[J]. Chin J Nerv Ment Dis, 2022, 48(10): 602-608.

[35] Zhou Y, Yu R, Ai M, et al. A resting state functional magnetic resonance imaging study of unmedicated adolescents with non-suicidal self-injury behaviors: evidence from the amplitude of low-frequency fluctuation and Regional Homogeneity Indicator[J]. Front Psychiatry, 2022, 13: 925672. DOI: 10.3389/fpsy.2022.925672.

[36] 刘不凡, 赵天宇, 卢文婷, 等. 抑郁症自杀意念与静息态功能磁共振关联性研究[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2023, 49(2): 97-102. DOI: 10.3969/j.issn.1002-0152.2023.02.005.

Liu BF, Zhao TY, Lu WT, et al. Correlation between suicidal ideation and resting state functional magnetic resonance imaging in depression[J]. Chinese Journal of Nervous and Mental Diseases, 2023, 49(2): 97-102.

[37] 王丞基, 邹韶红. 非自杀性自伤及双相抑郁患者磁共振波谱及血氧水平依赖功能磁共振成像研究进展[J]. 神经疾病与精神卫生, 2023, 23(1): 44-49. DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2023.01.008.

Wang CJ, Zou SH. Research progress of magnetic resonance spectroscopy and blood oxygen level dependent-functional magnetic resonance imaging in non-suicidal self-injury and bipolar depression[J]. Journal of Neuroscience and Mental Health, 2023, 23(1): 44-49.

(收稿日期: 2024-04-16)

(本文编辑: 赵金鑫)

emotions among adolescents, which is conducive to personality development and interpersonal interaction. This paper reviews the research progress on the impact of art therapy on adolescent depressive symptoms in recent years, based on the main forms of art therapy activities, with the aim of promoting intervention research and therapeutic effects of art therapy.

【Key words】 Adolescent; Art; Psychotherapy; Depressive symptom; Review

青少年抑郁症状主要包括情绪低落, 愉悦感下降, 难以集中注意力, 过度愧疚以及产生悲伤、焦虑、绝望等负性情绪^[1-2]。这些症状降低了青少年的认知功能和执行功能, 症状严重者甚至表现出社会功能受损, 其未来面临功能障碍和心理障碍的可能性更大^[3], 不利于青少年的成长与发展。

艺术治疗是一种非语言形式的心理治疗方法, 主要借助视觉、听觉与触觉, 通过提供艺术素材及活动经验进行表达与沟通^[4]。青少年抑郁症状有效的干预疗法包括药物治疗、心理治疗及联合治疗^[5]。然而目前针对青少年抑郁症状的药物较少, 且许多抗抑郁药物的不良反应较大, 不适合14岁以下的青少年, 因此心理治疗被广泛应用于青少年抑郁症状的治疗^[6-7]。其中艺术治疗有利于改善青少年抑郁症状, 目前在欧美国家已得到广泛应用^[4]。本文基于艺术治疗的主要活动形式, 综述了近年来艺术治疗对青少年抑郁症状影响的研究进展, 旨在推进艺术治疗的干预研究及疗效。

一、艺术治疗改善青少年抑郁症状的效果

目前, 大多数心理治疗将语言作为沟通与治疗的媒介, 例如被广泛使用的认知行为疗法(cognitive behavior therapy, CBT)有利于矫正青少年的非理性认知与行为^[8], 但在处理以抑郁、焦虑等情绪症状为主的心理问题时效果并不稳定, 尤其是面对受教育水平较低或难以表达自己的青少年^[9]; 而在艺术治疗中, 治疗师可以将心理学与艺术理论结合起来, 以多种艺术活动为媒介(如绘画、音乐、舞蹈、雕刻、黏土等), 利用艺术体验中的表达性、创造性与疗愈性, 促进治疗师、患者和艺术作品的多层关系互动^[4]。研究表明, 艺术治疗能显著降低住院青少年的抑郁水平, 提高其生活质量^[10]。基于表现主义的艺术治疗能够鼓励青少年应用非语言工具, 呈现压抑的情感和冲突, 用升华的方式表达情绪, 从而缓解抑郁症状^[11]。基于泥塑、绘画及素描等方式的艺术治疗能与药物结合使用, 有效治疗青少年的孤独、无助、绝望等抑郁症状, 甚至可以取代药物治疗^[12]。

不仅如此, 艺术治疗尤其适用于青少年群体。既往研究发现, 与各类言语心理治疗相比, 艺术治

疗总体上是最有帮助且最受欢迎的团体治疗方式, 在青少年中获得了最高的依从性与积极反馈^[13]。艺术治疗还能用于治疗青少年的童年创伤经历, 有助于探索和表达消极情绪^[14]。基于图像使用与制作的艺术治疗不仅能缓解青少年的痛苦经历与情绪, 还能帮助其提高自尊, 从而降低青少年抑郁症状的发生风险^[15]。

综上所述, 艺术治疗能够改善青少年的抑郁症状, 且在青少年中, 艺术治疗的效果往往较言语心理治疗更好。在面向青少年的艺术治疗中, 采取的艺术活动形式主要包括绘画治疗、音乐治疗与舞动治疗^[16], 分别对应着以视觉、听觉与触觉为主的艺术表现, 有利于缓解青少年抑郁症状。然而目前各类艺术治疗技术的具体使用方法及疗效缺乏系统整理, 后续可考虑通过实证研究进一步检验艺术治疗技术对青少年抑郁症状的影响, 完善各类技术的具体使用方法, 加强艺术治疗在青少年中的推广使用。

二、各类艺术治疗技术对青少年抑郁症状的作用

1. 绘画治疗: 绘画治疗是最常见的艺术治疗方法之一。英国艺术治疗师协会侧重于借助绘画将青少年内心未能表达的思想与情感呈现出来, 即绘画心理分析^[17]; 而美国艺术治疗协会倾向于利用绘画激活青少年的丰富联想, 调节其心理状态, 从而缓解抑郁症状, 即绘画心理咨询与治疗^[17]。绘画治疗不仅能帮助治疗师观察青少年的抑郁情况, 还能缓解青少年抑郁症状, 有利于心理精神疾病诊断与治疗, 培养青少年的健全人格^[18]。既往研究发现, 具有抑郁症状的青少年可以通过“房树人”绘画测试探索情绪冲突的原因^[19]。青少年能够在团体绘画治疗中展现内心体验、表达情感创伤, 获得表达和满足, 有效调整源于创伤经历的负性情绪^[11]。绘画治疗还能改善青少年的自我概念与执行功能, 减少抑郁症状产生的风险^[20]。绘画治疗对青少年抑郁症状的干预主要是基于大脑两半球分工与心理投射理论^[21]。大脑右半球主要处理与非语言相关的认知活动, 主导绘画、空间鉴别、情绪等心理功能, 因此绘画治疗能够更好地调动大脑右半球运转, 改善其负性情绪、创伤经历等引起的抑郁症状^[22]。绘画

治疗也是一种心理投射技术,鼓励青少年将意念转化为具体绘画形象,帮助抒发情感体验,表达个人的需求与情绪,减轻抑郁症状并调整和完善青少年的人格^[11, 18]。无论绘画治疗的过程是否有指导性,青少年都能借助绘画艺术技巧缓解抑郁症状^[23]。因此,绘画治疗能够让青少年通过绘画作品澄清以往情感体验,释放抑郁情绪。

2. 音乐治疗:音乐是一种与语言相似却有所不同的艺术表达方式,音乐治疗主要通过有计划地呈现音乐元素(旋律节奏、音调音色等)促进青少年的沟通、表达、迁移等社会功能,满足青少年的身心需求^[16],帮助青少年复原功能及发展潜能,实现自我整合并改善人际关系^[24]。音乐治疗能使青少年更愿意积极应对困难,且对于轻度和中度抑郁症状的青少年疗效尤为显著^[25]。治疗师可以借助音乐引导意象、辅助放松、提供娱乐等,这些形式的治疗对青少年抑郁症状的缓解作用各有不同,但都被证实是有效的^[26]。音乐治疗还能结合心理学理论与民族文化遗产进行实践,例如基于蒙古族萨满治疗仪式的音乐心理剧能有效改善受试者低落情绪与身心压力^[27]。然而受技术与时间资源所限,目前对于青少年音乐治疗的实证研究大多只进行了短期或中期随访^[28],后续研究可考虑设计长期纵向研究或开发实用的音乐治疗资源进行随机对照试验。音乐治疗干预青少年抑郁症状主要是通过良好的外部听觉刺激激活大脑听觉环路,引发青少年相应的情感反应和内心体验,对音乐进行欣赏与领悟^[29]。在我国,针对青少年抑郁症状的音乐治疗强调美(beauty)、激活(activation)、响应(responsiveness)、沉浸(immersion)、转化(transformation),这五条准则合称“BARIT模型”^[30]。该模型有利于青少年在审美体验中获得治愈感,在音乐创作中激活行为,产生情感共鸣并沉浸其中,最终将创伤性经历转化为创造性的音乐表现^[30]。音乐治疗还能使青少年感到精神振奋,提高自我表达与社会交往能力,最终帮助其重建情感活动,增加对周围环境的兴趣,改善悲观、退缩等抑郁症状^[31]。

3. 舞动治疗:舞动治疗通过治疗性的舞蹈与运动使青少年创造性地参与治疗过程,促进认知、情绪与身体的整合^[32]。舞动治疗侧重于通过身体运动发展身心之间的联系^[33],利用肢体语言表达感受,有助于青少年体验舞蹈运动的美感与社交合作的乐趣^[34],促进其对自我的理解与认同^[35]。研究

发现,舞蹈运动能帮助青少年减轻与压力相关的躯体症状与情绪困扰,提高社会功能,尤其对青春期女生有效^[33, 36]。然而部分学者指出,由于舞蹈动作的特殊性,舞动治疗的干预研究往往存在重大局限,难以从个体推广到群体,因此关于舞动治疗疗效的验证方法仍需进一步探索和统一^[37]。舞动治疗干预青少年抑郁症状主要是利用大脑对躯体运动的整合功能及神经可塑性的影响。舞蹈中存在离散和有节奏的动作元素,能够激活青少年大脑中与运动协调、连续运动控制有关的皮层系统^[38]。这些皮层系统的激活整合了视觉与体感的相对影响,有利于稳定和调整青少年的抑郁情绪^[39]。此外,舞动治疗能够重塑大脑结构,激活脑区功能,促进行为适应改变,维持海马和白质体积的完整性,改善大脑神经处理并延缓认知退化,从而减轻青少年的抑郁症状^[40]。

三、艺术治疗与认知行为理论的结合使用

艺术治疗中的各类艺术活动是干预青少年抑郁症状的媒介,往往还需要与心理治疗理论结合使用。在以言语为媒介的心理治疗中, CBT是主要流派之一,该治疗理论关注认知活动在心理和行为中的作用,通过改善错误认知缓解负性情绪^[41]。目前, CBT已被广泛应用于治疗各年龄段个体的轻度至中度抑郁症状^[42]。研究表明,将CBT理论通过艺术治疗的方式进行实践,对于青少年抑郁症状的干预效果较好^[23]。绘画治疗与CBT结合使用能够改善青少年的情绪洞察力,辅助反映当下的抑郁情绪,且在短期住院治疗中能作为一种可行的、安全的辅助治疗手段^[43]。研究发现,无论绘画治疗过程是否具有指导性,认知行为理论都能通过绘画过程中的艺术技巧缓解青少年的抑郁症状^[23]。艺术治疗还能与具体的CBT技术结合使用,例如将铜板雕刻与理性情绪治疗结合,完成手工艺术品的过程能有效促进青少年自尊和心理弹性的发展,降低产生抑郁症状的风险^[44]。音乐治疗与CBT结合,能够有效提高青少年对抑郁、焦虑等负性情绪的理解与接受度,有利于预防抑郁症状^[45]。

尽管对于青少年艺术治疗的研究已逐渐严谨和全面,但与艺术治疗相关的专业人员与资源较少,导致大多数研究结果难以被验证。现阶段可以考虑开发介绍艺术治疗活动的课堂资源,结合以CBT为主的心理理论,普及具有治疗性、教育性的艺术活动与技术,在临床实践中推广艺术治疗。

四、总结与展望

目前国内外青少年抑郁症状的发生率较高,给青少年成长带来了严重的负性影响。艺术治疗已被证实适用于不同表达能力及文化背景的对象,且相较于以语言为媒介的心理治疗,能更有效地缓解青少年的抑郁症状,获得更高的依从性与积极反馈。绘画治疗、音乐治疗和舞动治疗是目前青少年艺术治疗的主要技术,运用了视觉、听觉与触觉的艺术表现形式,这些方法有助于缓解情感创伤与冲突,改善情绪低落与压力,并促进自我理解与认同,从而减轻和预防抑郁症状。各类艺术活动还能与CBT结合,促进青少年对负性情绪的感知能力,降低抑郁症状的风险。

然而目前许多青少年艺术治疗的研究方法不够统一规范,即使对于同一种艺术呈现形式,所使用的干预材料与过程设计仍良莠不齐,导致研究结果难以复现。因此,可考虑开发具有治疗性的统一艺术活动课堂系列,鼓励青少年在视觉、听觉与触觉方面的体验、表达与创造,调动、培养青少年的兴趣,在治疗师的协助下积极参与完成艺术作品,有利于缓解青少年抑郁症状并开展规范化的艺术治疗干预研究。既往针对青少年的艺术治疗以团体治疗的形式为主,可能不适用于所有伴抑郁症状的青少年,且容易让部分低自尊或低能力者难以融入。未来研究可考虑关注个体艺术治疗对青少年抑郁症状的影响,并定期随访探索长期作用。此外,还可以针对更多形式的艺术治疗开展青少年研究,如拼贴、雕刻、黏土、戏剧等,以期提升对青少年抑郁症状的疗效。

利益冲突 文章所有作者共同认可文章无相关利益冲突

作者贡献声明 文章构思、设计与撰写为钟莹彦,文章修订为从恩朝、陈剑华、徐一峰,文章审校为陈剑华、徐一峰

参 考 文 献

- [1] Mendelson T, Tandon SD. Prevention of depression in childhood and adolescence[J]. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am, 2016, 25(2): 201-218. DOI: 10.1016/j.chc.2015.11.005.
- [2] Ma YJ, Wang DF, Yuan M, et al. The prevalence, metabolic disturbances and clinical correlates of recent suicide attempts in Chinese inpatients with major depressive disorder[J]. BMC Psychiatry, 2019, 19(1): 144. DOI: 10.1186/s12888-019-2131-6.
- [3] 钟莹彦,从恩朝,徐一峰.青少年游戏成瘾共病抑郁症状的心理危险因素研究进展[J].神经疾病与精神卫生, 2023, 23(6): 439-444. DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2023.06.010. Zhong YY, Cong EC, Xu YF. Research progress on psychological risk factors of comorbid depressive symptoms in adolescent game addiction[J]. Journal of Neuroscience and Mental Health, 2022, 23(6): 439-444.
- [4] Yazdanpanah N, Mojtavavi H, Ziaei H, et al. The clinical benefits of art therapy: definition, history, and outcomes with a focus on music therapy[M]. Springer, 2022: 457-482. DOI: 10.1007/978-3-030-96814-4_20.
- [5] Blomdahl C, Guregård S, Rusner M, et al. A manual-based phenomenological art therapy for individuals diagnosed with moderate to severe depression (PATd): a randomized controlled study[J]. Psychiatr Rehabil J, 2018, 41(3): 169-182. DOI: 10.1037/prj0000300.
- [6] 张静静,刘锐,夏清荣,等.青少年抑郁症患者药物治疗后认知功能障碍的影响因素研究[J].神经疾病与精神卫生, 2022, 22(8): 565-569. DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2022.08.006. Zhang JJ, Liu K, Xia QR, et al. Study on influencing factors of cognitive dysfunction after drug treatment in adolescent patients with depression[J]. Journal of Neuroscience and Mental Health, 2022, 22(8): 565-569.
- [7] Yuan Z, Li B, Ye X, et al. Systematic review and meta-analysis of the effects of group painting therapy on the negative emotions of depressed adolescent patients[J]. Ann Palliat Med, 2021, 10(10): 10744-10755. DOI: 10.21037/apm-21-2474.
- [8] Fenn K, Byrne M. The key principles of cognitive behavioural therapy[J]. Innov A i T, 2013, 6(9): 579-585. DOI: 10.1177/1755738012471029.
- [9] Parsons A, Omylinska-Thurston J, Karkou V, et al. Arts for the blues-a new creative psychological therapy for depression[J]. Brit J Guid Couns, 2020, 48(1): 5-20. DOI: 10.1080/03069885.2019.1633459.
- [10] Başlı E, Özmen S, Demirci E, et al. The effects of art therapy techniques on depression, anxiety levels and quality of life in the adolescent with type 1 diabetes mellitus: a preliminary study[J]. Erciyes Med J, 2020, 42(4): 431-435. DOI: 10.14744/etd.2020.45548.
- [11] Johnstone KM, Kemps E, Chen J. A Meta-analysis of universal school-based prevention programs for anxiety and depression in children[J]. Clin Child Fam Psychol Rev, 2018, 21(4): 466-481. DOI: 10.1007/s10567-018-0266-5.
- [12] Hamre HJ, Witt CM, Glockmann A, et al. Anthroposophic therapy for chronic depression: a four-year prospective cohort study[J]. BMC Psychiatry, 2006, 6: 57. DOI: 10.1186/1471-244X-6-57.
- [13] Versitano S, Butler G, Perkes I. Art and other group therapies with adolescents in inpatient mental health care[J]. Int J Art Ther, 2024, 29(2): 80-87. DOI: 10.1080/17454832.2023.2217891.
- [14] Wardle A. Landscape of loss: art therapy outdoors and traumatic bereavement[J]. Int J Art Ther, 2023. [Online ahead of print]. DOI: 10.1080/17454832.2023.2267109.
- [15] Carter R, Wigington S, O-Mahony B, et al. Integrating group cognitive behavioural, art psychotherapy for women following childhood sexual abuse[J]. Int J Art Ther, 2024, 29(1): 4-18. DOI: 10.1080/17454832.2023.2226722.
- [16] 陈丽峰.表达性艺术疗法在心理治疗中的整合运用[J].黑河学刊, 2011(12): 17, 19. DOI: 10.3969/j.issn.1009-3036.2011.12.009.

- Chen LF. The integrative use of expressive arts therapy in psychotherapy[J]. *Heihe Journal*, 2011(12): 17, 19.
- [17] Fang H, Li Y, Wu M, et al. Study on the validity of the theoretical paradigm of art therapy for vulnerable children[J]. *Disabil Rehabil Assist Technol*, 2024, 19(1): 188-199. DOI: 10.1080/17483107.2022.2074555.
- [18] 冉曼利. 团体绘画疗法对抑郁发作青少年患者自我概念和执行功能的影响[D]. 重庆: 西南大学, 2019.
- [19] 潘润德. 绘画治疗在情绪障碍中学生的临床应用[J]. *中国健康心理学杂志*, 2008, 16(7): 749-750. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2008.07.003.
- Pan RD. Drawing therapy in clinicae practice of middle school student of emotion disorder[J]. *China Journal of Health Psychology*, 2008, 16(7): 749-750.
- [20] Bosgraaf L, Spreen M, Pattiselanno K, et al. Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: a systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change[J]. *Front Psychol*, 2020, 11: 584685. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.584685.
- [21] 师建国. 实用临床精神病学[M]. 北京: 科学出版社, 2009: 408-409.
- [22] Gazzaniga MS. Review of the split brain[J]. *Journal of Neurology*, 1975, 209: 75-79.
- [23] Arora S, Sharma R, Sinha UK. Cognitive behavioural therapy in alleviating childhood and adolescence depression[M]. Hisar: IAHRW Publications, 2017: 7-9.
- [24] Sastow T. Music therapy as a tool for recovery: a program proposal for Mountainside Addiction Treatment Center[D]. New York: State University of New York, 2020.
- [25] Geipel J, Koenig J, Hillecke TK, et al. Short-term music therapy treatment for adolescents with depression - a pilot study[J]. *Arts Psychother*, 2022, 77: 101874. DOI: 10.1016/j.aip.2021.101874.
- [26] Tang Q, Huang Z, Zhou H, et al. Effects of music therapy on depression: a meta-analysis of randomized controlled trials[J]. *PLoS One*, 2020, 15(11): e0240862. DOI: 10.1371/journal.pone.0240862.
- [27] 傅聪. 探寻音乐心理剧中的萨满治疗基因[D]. 北京: 中国音乐学院, 2017.
- [28] Belski N, Abdul-Rahman Z, Youn E, et al. Review: the effectiveness of musical therapy in improving depression and anxiety symptoms among children and adolescents - a systematic review[J]. *Child Adolesc Ment Health*, 2022, 27(4): 369-377. DOI: 10.1111/camh.12526.
- [29] Freitas C, Fernández-Company JF, Pita MF, et al. Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: an overview[J]. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 2022, 27(3): 895-910. DOI: 10.1177/13591045221079161.
- [30] Mastnak W. Chinese music therapy to treat depression in children and adolescents: the BARIT-Model[J]. *WJARR*, 2022, 13(1): 322-331. DOI: 10.30574/wjarr.2022.13.1.0035.
- [31] McFerran KS. Adolescents and music therapy: contextualized recommendations for research and practice[J]. *Music Therapy Perspectives*, 2020, 38(1): 80-88. DOI: 10.1093/mtp/miz014.
- [32] Dymoke K. The impact of touch in dance movement psychotherapy: a body-mind centering approach[M]. Bristol: Intellect, 2021: 7-10. DOI: 10.1386/9781789384598.
- [33] Duberg A, Jutengren G, Hagberg L, et al. The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: a randomized controlled trial[J]. *J Int Med Res*, 2020, 48(2): 300060520902610. DOI: 10.1177/0300060520902610.
- [34] Tao D, Gao Y, Cole A, et al. The physiological and psychological benefits of dance and its effects on children and adolescents: a systematic review[J]. *Front Physiol*, 2022, 13: 925958. DOI: 10.3389/fphys.2022.925958.
- [35] Rodsaad N, Matyakhan T, Kongyok C, et al. Dance therapy for generation Y adolescents[J]. *Asian Journal of Arts and Culture*, 2023, 23(1): 259230. DOI: 10.48048/ajac.2023.259230.
- [36] Grebosz-Haring K, Thun-Hohenstein L, Schuchter-Wiegand AK, et al. The need for robust critique of arts and health research: dance-movement therapy, girls, and depression[J]. *Ann N Y Acad Sci*, 2023, 1525(1): 128-139. DOI: 10.1111/nyas.15006.
- [37] Grebosz-Haring K, Thun-Hohenstein L, Schuchter-Wiegand AK, et al. The need for robust critique of arts and health research: young people, art therapy and mental health[J]. *Front Psychol*, 2022, 13: 821093. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.821093.
- [38] Leisman G, Aviv V. A neuroscience of dance: potential for therapeutics in neurology[J]. *Brain and Art: From Aesthetics to Therapeutics*, 2020: 121-138. DOI: 10.1007/978-3-030-23580-2_10.
- [39] Millman L, Terhune DB, Hunter E, et al. Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: a systematic review[J]. *Clin Psychol Psychother*, 2021, 28(1): 24-38. DOI: 10.1002/cpp.2490.
- [40] Zhao JL, Jiang WT, Wang X, et al. Exercise, brain plasticity, and depression[J]. *CNS Neurosci Ther*, 2020, 26(9): 885-895. DOI: 10.1111/ens.13385.
- [41] Christensen H. Computerised therapy for psychiatric disorders[J]. *Lancet*, 2007, 370(9582): 112-113. DOI: 10.1016/S0140-6736(07)61065-4.
- [42] 宋红静, 贺方, 马婕, 等. 优势认知行为治疗对青少年抑郁症患者自尊的影响[J]. *神经疾病与精神卫生*, 2023, 23(7): 463-468. DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2023.07.002.
- Song HJ, He F, Ma J, et al. The effect of strengths-based cognitive behavioral therapy on self-esteem in adolescent patients with depression[J]. *Journal of Neuroscience and Mental Health*, 2023, 23(7): 463-468.
- [43] Brown H, Fisher J, Cwikel J, et al. Cognitive behavioural and art-based program (CB-ART): a pilot study in an early parenting centre[J]. *Pilot Feasibility Stud*, 2023, 9(1): 140. DOI: 10.1186/s40814-023-01297-z.
- [44] Roghanchi M, Mohamad AR, Mey SC, et al. The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience[J]. *Arts Psychother*, 2013, 40(2): 179-184. DOI: 10.1016/j.aip.2012.12.006.
- [45] Wang C, Xiao R. Music and art therapy combined with cognitive behavioral therapy to treat adolescent anorexia patients[J]. *Am J Transl Res*, 2021, 13(6): 6534-6542.

(收稿日期: 2024-02-27)

(本文编辑: 赵金鑫)