

<<涂鸦日记>>

图书基本信息

书名：<<涂鸦日记>>

13位ISBN编号：9787501966851

10位ISBN编号：7501966850

出版时间：1970-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美]Babara Ganim,[美]Susan Fox

页数：152

译者：谭晨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<涂鸦日记>>

### 前言

现代的人们似乎总在忙忙碌碌的生活中寻求追寻自我的过程，也许是现在高压生活让我们在钢铁丛林中迷失了自己。

也许因为我们过于关注自己的人际关系，因此总是无休止地去察言观色、总因为各种原因去探求别人的内心的需要，反而让我们找不到自己的所求。

即使当我们明确知道自己需要的是什么，却往往因为种种生活中的矛盾和不足而感到无法满足，在这种矛盾的驱使下，我们有了压力、我们有了恐惧、我们有了冲突。

可是，我们的生活需要找到一个出口去找寻真实的自我、去发泄我们的不满、去填补内心的空虚并解决我们的冲突。

## <<涂鸦日记>>

### 内容概要

利用绘画来表达内心，认识自我效果卓著。

本书作者灵活运用“涂鸦”这一极易上手的表达方式手段，以星期为单位，为读者系统安排了六个星期的心灵探索之路。

每周均有一特定目标，比如缓解焦虑、解除愤懑、克服恐惧等，循序渐进，在帮助读者释放内心压抑的情绪，恢复身心的平衡和谐的同时，将心灵创伤转化成一幅幅真情实感、富有创造力的艺术作品，一举而两得。

本书语言通俗，实例丰富，细致传授了如何运用这一心理自助方法，简明实用。

<<涂鸦日记>>

作者简介

作者：(美国)加宁 (Barbara Ganim) (美国)福克斯 (Susan Fox) 译者：谭晨

## <<涂鸦日记>>

### 书籍目录

引 言 图画如何表达文字不能表达的信息第一章 比文字更深入：涂鸦日记和你的心灵对话第二章  
第一个阶段第三章 让涂鸦日记成为你每日的必修课第四章 治疗压力所致的情绪第五章 和你的  
图画进行交第六章 心中的艺术第七章 战胜恐惧第八章 通过心灵的智慧来解决内心的冲突第九章  
扩展你的涂鸦日记

## &lt;&lt;涂鸦日记&gt;&gt;

## 章节摘录

在你开始之前提前录制练习内容：如果你将这些练习提前录制到录音机里，你会发现自己能更容易将注意力集中在日记练习上，而这点在你刚开始习惯这个过程时尤为重要。

在你尝试练习的时候，如果你不用同时去阅读那些说明条目，那么你会发现让自己的思想远离感受将更容易。

然而，如果你没有提前进行录制工作的话，我们建议你先把每个部分的说明通读一遍，以便你对自己要做的事情能有整体性的把握。

音乐的使用：在你录制练习时，在你按照说明让自己进入更加放松的状态时，你可以使用一些背景性的轻音乐。

而在你绘画时，让音乐相伴随则可以帮助你维持注意力集中的状态。

然而，请不要选择那些抒情的流行歌曲作为你的背景音乐，带有歌词的音乐会把你的知觉重新投入到左脑的语言思维的怀抱。

当然，有些人可能在听任何音乐时都会分神。

如果你属于这类人群，那么你最好选择安静的状态来进行你的工作，抑或录制一些大自然的声音来替代，比如海浪声、小溪潺潺声、毛毛雨的声音或者是鸟儿的唧唧声等等。

在你找到合适的声音之前，你大可以放手做很多尝试。

准备你的绘画材料：在你开始练习之前，先把你需要的绘画材料准备好，这样在进入形象化的阶段后，当你进入了深度放松状态时，你就不会因为材料的问题而被干扰。

对初学者而言最好的绘画工具：当人们刚开始接触涂鸦日记的时候，我们不建议他们使用铅笔、细字马克笔或者墨水钢笔。

粉蜡笔、蜡笔和粗的记号笔可以帮助人们在放松状态下绘画，并且表达出来的内容往往更具有表现力。

那些更为自然的情绪更容易通过宽的、粗线条的形状和颜色表达出来，而精细的图画在这方面则要略逊一筹。

因此在开始的时候，尤其当你对这些绘画用具还不是很熟悉的时候，请逐一尝试我们推荐的那三种工具，然后找到最适合你的那一种。

在你逐渐熟悉涂鸦日记流程的时候，你就可以对其他材料进行尝试了，比如水彩、压克力油漆、美术拼贴等等，甚至你还可以将它们混合使用。

在前面一章中，我们列出了涂鸦日记工作坊的成员们喜欢的所有不同类型的绘画工具，而这些不同的工具可以帮助他们表达不同的情绪。

应该把你的意图写在哪里：我们建议你在一张纸上写你的意图，而在下一张纸上进行你的绘画。

当你数周或数月后回看这些图画的时候，如果你的意图和图像挨得很近，那么你就会非常容易地记起它们是什么。

在相邻的两页上安排你的意图和绘画要比在同一张纸的前后两面上安排好得多，因为前者可以给你足够的空间来写下你对练习后自我探索问题的回答。

同样地，在日后你看这些东西的时候，如果意图、图像以及你对自我探索问题的回答能在一起，那么这点对你的回顾也将大有裨益。

## <<涂鸦日记>>

### 编辑推荐

简单地翻看一下《涂鸦日记:倾听你的心灵》的目录,你也许能大概了解几分。

而只有在你充分阅读了她之后,你才能真正了解她对你人生的意义和帮助,你将找到一个绝对高效的自助手段,而当你真正掌握其中的精髓之后,你会发现,这绝对是你见到过的最省时省力却最为有效的自我成长方式。

阅读南书之后,我有了马上行动起来的冲动,想要找一个属于自己的不受打扰的空间,按自己的喜好布置好案桌、鲜花、音乐、画笔、画南;深呼吸,或做轻微的放松运动,让自己的心和自己在一起,暂时和那些不断评价、判断的语言告别,享受内心感受浮现和流动的过程,并且看着它从自己的画笔下流淌而出。

也许你会兴奋,也许你会好奇,也许你会觉得陌生,通过图画与自己的内心帕逢。

那些你以为早已不再存在的心灵花园、心灵森林、心灵之海,原来从来没有消失过,只是你早已忘记通往它们的路径。

图画帮助你找到它们。

与这南书帕遇,是你生命中的一个礼物。

这件礼物的神奇之处不在于你的阅读,而在于你的行动。

如果以前你读心理学的书呈那个看风景的人,这南书邀请你成为风景的一部分。

当你和自己在一起时,当你和自己的心在一起时,那些线条,那些构图,那些色彩,会喷涌而出,那是解读你内心声音的密码,也是自我整合的有效方式之一。

图画可以比文字走得更远,你可以比现在走得更远、更轻松。

<<涂鸦日记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>