

<<我手画我心>>

图书基本信息

书名：<<我手画我心>>

13位ISBN编号：9787501970360

10位ISBN编号：750197036X

出版时间：2009-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：严文华

页数：156

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>

## <<我手画我心>>

### 前言

这几年发生的一些事情，促成了这本书的诞生：一是我接受了中国轻工业出版社“万千心理”高小菁编辑的邀请，为《涂鸦日记——“倾听”你的心灵》这本译著写推荐语。

阅读完整本书，我先画了一幅“读后感”，然后写了推荐语。

《涂鸦日记》中所讲的用图画记日记，是我多年前就实践过的，但没有坚持下来，它触动了我那尘封已久的心田，让我萌发了开图画日记工作坊的想法。

在数次工作坊期间，我见证着学员们的个人成长，见证着图画日记的神奇，为他们的进步感到由衷的高兴。

图画日记伴随着有些人走过了人生最大的一道关卡，伴随着有些人度过了非常愉快的一段时光，还伴随着有些人挖掘出自己更多的潜能。

我们的工作坊结束了，但图画日记会伴随着他们中的很多人一直走下去。

这些图画工作坊也让我收获了许多领悟、感动和积淀，这些积淀中的一部分，呈现在这本书里。

感谢参加工作坊的朋友们，他们用心画出这些图画，并且允许我在书中使用这些图画。

他们是谁并不重要，所以书中没有出现他们的任何个人信息。

重要的是，他们表达了当代中国城市人的心理，他们的苦恼、他们的压力、他们的冲突，通过这些图画表达出来。

相信读者和我一样，会被学员们从内心流淌出来的图画所触动。

我相信这些鲜活的实例会让读者看到图画的魔力，从而增强运用图画进行个人成长的信心。

二是与色彩的近距离接触。

以前在运用图画技术时，我一直局限于用铅笔和水彩笔，但受到一位热爱绘画的同行的鼓励，开始尝试运用更多的色彩和工具。

## <<我手画我心>>

### 内容概要

这里是图画之河。

那些在图画河流中流淌的，有绚烂如花的美丽，有青春岁月中黯然神伤的残骸，有一方洁白的手帕，有温暖如太阳般的支持，有串成岁月项链的泪珠，有生命的旋律，有生命之书，有如雾般涌上来的忧愁，有象征爱情的爱心项链，有飞鸟般的思想，有像大地一样深沉的爱…… 做一个记图画日记的人吧！

留住那些飞鸟的痕迹，描画那些淡淡的忧伤，把那些残骸和陈渣处理成繁华的琼浆，浇灌那些岁月之河岸边的花儿。

## <<我手画我心>>

### 作者简介

严文华：华东师范大学心理与认知科学学院副教授、博士。

她享受着行走在心理学不同领域间的乐趣，在跨文化心理学、心理咨询和管理心理学这三块田地中停留的时间最长。

著有《跨文化沟通心理学》《做一名优秀的心理咨询师》《心理画外音》《和自己的心在一起》等多部著作。

<<我手画我心>>

书籍目录

第一部分 走进图画日记 第一章 用图画记日记 什么是图画日记 为什么选择图画 拥有决定 拥有材料 拥有时间 拥有空间 拥有团队 第二部分 忙碌都市人 第二章 你的第一篇图画日记 用放松训练引导出第一幅画 通过主题文字引导出 第一幅图画 更多的尝试 第三章 了解自我, 回顾岁月 了解自我 回顾岁月 浓缩的人生 第四章 了解压力及应对压力 通过图画了解压力, 找到解决‘方法 通过图画应对压力 第五章 拜访“恐惧之屋” 接触恐惧, 面对恐惧 安心地拜访“恐惧之屋” 第六章 碰触内心的冲突 面对冲突 几代人的集体冲突 第七章 成人与父母的关系 我们与父母..... 第三部分 发现悠扬生活后记 通过图画改变行为感谢

## <<我手画我心>>

### 章节摘录

插图：第一章 用图画记日记什么是图画日记图画日记就是用图画加文字的形式来记日记。

它的特点是关注自我内在的感受、情绪。

和传统的文字日记相比，它不仅关注事件本身，而且关注事件背后的情绪反应。

文字日记最主要的功能是记录、表达、反省和宣泄，图画日记同样可以具备这些功能。

在用图画记日记时，神奇的一点是，它记录的可能不是在现实中发生了什么，而是你的内心发生了什么。

传统日记的强项是记录事实经过，而图画日记的强项是记录和整理情绪。

促使我们行动的往往不是事实，而是情绪。

我们可以用一个例子来说明：有一位白领和她的同事在办公室吵架了。

当她写日记时，她可能这样写：“这件事情让我非常愤怒。

我在公司工作十多年，从来没有人这样对待过我，吵架使得我觉得自己颜面大失。

我的样子哪里还像个有权威的经理?!” 但当她用图画来记日记时，就画出了这样一幅图画（图1-1）。

## <<我手画我心>>

### 后记

翻看这174幅图画，我们可以直观地看到一颗颗跳动的心，感受到它们的各种感受，仿佛在游历一个神奇的王国，里面所有的人都没有戴面具，而以真实的样子与你相见。

或许你从他们的身上看到了自己的身影，感受到与另外一些心灵相遇的喜悦；或许你受他们的影响，也把自己的面具脱下，感受到自由呼吸的舒畅和身轻如燕的轻松；或许你也会和他们一样，拿起画笔或其他材料，走向通往自己心灵花园的图画之旅。

在图画日记工作坊中，我见证了图画的神奇：有的人通过图画看清了困惑自己数年的压力，并找到了解决方法；有的人用图画陪伴着自己内心最冲突困惑的时光，在外界的暴风骤雨中享受着内心的平和；有的人通过图画挖掘出自己的潜能，开始了新的职业方向；有的人处境未变，但心情却变成“一朵等待开放的花儿”；有的人从寂寞走向了与他人在一起，有的人又从热闹走向了独处……那些变化和成长让我惊喜，让我感动。

图画日记工作坊带来的不仅是情绪上的改变，更有行动上的变化。

所有的人和我一样享受着图画带来的精神愉悦。

图画日记团队的活动变成了一顿丰富的精神聚餐。

每个人都非常珍惜。

因为珍惜，所以参加者就会推掉其他事情来参加这个活动，让自己受益更多。

参加者行为的改变固然和我的引导有关，但团队信任、分享和集体作画也起到了很好的作用。

在一次次的活动中，随着分享的深入，团队信任也越来越深厚，大家都把团队当成了一个安全港湾，安心地分享着自己的感受，并接受着来自大家的反馈，甚至是面质。

<<我手画我心>>

编辑推荐

《我手画我心》是由中国轻工业出版社出版的。

<<我手画我心>>

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>