

<<心理畫3>>

图书基本信息

书名：<<心理畫3>>

13位ISBN编号：9789576599033

10位ISBN编号：9576599032

出版时间：宇河文化

作者：嚴文華 著

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>

<<心理畫3>>

前言

自序：我手畫我心 這幾年發生的一些事情，促成了這本書的誕生： 一是我接受了出版社編輯的邀請，為《塗鴉日記—「傾聽」你的心靈》這本譯著寫推薦語。

閱讀完整本書，我先畫了一幅「讀後感」，然後寫了推薦語。

《塗鴉日記》中所講的用圖畫記日記，是我多年前就實行過的，但沒有堅持下去，它觸動了我那塵封已久的心田，讓我萌發了開圖畫日記工作坊的想法。

在數次工作坊期間，我見證著學員們的個人成長，見證著圖畫日記的神奇，為他們的進步感到由衷的高興。

圖畫日記伴隨著有些人走過了人生最大的一道關卡，伴隨著有些人度過了非常愉快的一段時光，還伴隨著有些人挖掘出自己更多的潛能。

我們的工作坊結束了，但圖畫日記會伴隨著很多人一直走下去。

這些圖畫工作坊也讓我獲得了許多領悟、感動和沉澱，這些沉澱中的一部分，呈現在這本書裡。

感謝參加工作坊的朋友們，他們用心畫出這些圖畫，並且允許我在書中使用這些圖畫。

他們是誰並不重要，所以書中沒有出現他們的任何個人資訊。

重要的是，他們表達了當代城市人的心理，他們的苦惱、他們的壓力、他們的衝突，透過這些圖畫表達出來。

相信讀者和我一樣，會被學員們從內心流淌出來的圖畫所觸動。

我相信這些實例會讓讀者看到圖畫的魔力，進而增強運用圖畫進行個人成長的信心。

二是與色彩的近距離接觸。

以前在運用圖畫技術時，我一直侷限於用鉛筆和水彩筆，但受到一位熱愛繪畫的同行的鼓勵，開始嘗試運用更多的色彩和工具。

在一個冬日暖陽的午後，我去文具店採購了幾大盒顏料、各種型號的筆、各種尺寸和質地的紙，開始畫第一幅畫。

那些色彩、構圖和形狀給我帶來的享受，讓我的心更加沉靜，讓我的生活節奏變得舒緩而享受。

與此同時，我多了一雙眼睛看周圍。

去公園，我會去看樹幹上的疤痕和光影，因為我要在畫中表現樹幹上的斑駁。

走在路上，我會注意看那些建築物的樣子，看它們在空中形成怎樣的線條。

我知道我不會成為專業畫家，但圖畫給我提供了更豐富的表現力。

而對色彩、構圖和線條的掌控，讓我的圖畫日記更能細膩、準確地表達我的內心，反過來讓我更清楚地認識自己。

後來，我把更多的色彩、畫筆和紙張用於圖畫工作坊，它們使得學員們表達的豐富性大大提高。

這本書的主旨是讓忙碌的城市人，能夠透過圖畫和文字的結合，探索自己的內心，讓自己的外在自我與內在自我相互認識，更加和諧，成為一個健康、智慧的現代人。

為達到指導性、實用性和操作性相結合的目的，這本書在三部分的設置中做了如下安排：第一部分為「走進圖畫日記」，即第一章，介紹了圖畫日記的特點、性質以及圖畫日記的準備，包括做出決定，添置材料，安排好時間，找到屬於自己的空間，擁有一個圖畫日記的團隊。

第二部分為「忙碌都市人」，包括第二章至第八章，選擇了大都市人最常見的五個主題。

第二章在操作上介紹如何畫出第一篇圖畫日記；第三章主題為瞭解自我，回顧歲月；第四章為瞭解壓力及應對壓力；第五章為瞭解及面對恐懼；第六章為處理內心衝突；第七章為處理成人與父母的關係；第八章為內心整合，以手畫心。

第三部分為「發現悠揚生活」，選取中小城市中人們的圖畫，呈現了與大都市人不同的心理畫面，包括第九章和第十章。

第九章透過把放鬆訓練與圖畫日記相結合，呈現了人們在傾聽情緒整合的放鬆訓練後畫出的內心圖畫；第十章則展現了中小城市中生活的人們對壓力和恐懼與大都市人不同的理解及處理。

整本書不僅詳細介紹每一步的操作，而且有大量圖畫。

這些圖畫不僅直接表現了現代大都市人的所憂、所慮、掙扎、困惑和解脫以及中小城市中的悠揚生活

<<心理畫3>>

，而且還配有闡述文字和解讀文字，讓讀者可以更多地瞭解圖畫的心理學解讀。

另外，為方便讀者在家中可以進行圖畫日記，本書特別加贈引導語MP3光碟，聆聽這些配有放鬆音樂的指導語，可以幫助讀者更好地進入圖畫日記的狀態，並跟隨指導語畫出本書提到的主題。

這些引導語的文字內容由我撰寫，並且由我錄製。

這些錄音和指導語適合於健康群體。

對於那些有嚴重心理疾病的人，由於有些主題探索自我較深，建議在專業人士的指導下使用這些文字、錄音和方法。

「我手畫我心」這個題目來自於多年前我中學時代寫的一首詩，只改動一字，當時用的是「我手寫我心」。

不論是用文字，還是用圖畫，探索自己的內心是每個人生命歷程中的必修課。

如果說我的《心理畫2—畫中有話》一書注重的是從心理諮詢師的角度來解讀來訪者的圖畫，把圖畫做為心理諮詢的有效工具，那麼這本書則是站在一個關注現代城市人的心理學工作者角度，用溫暖的關懷和支持，讓人們更好地自我瞭解、自我和諧和自我成長。

六年前我非常關注對圖畫細節的分析，而當下，我則關注從整體上作畫者想要表達的主題，以及這個主題和作畫者生命成長、個人成長的關係。

其實這也是我這些年的感悟：人的自我成長可以在任何時候開始，成長在任何時候都是必需的。

而自我成長的力量是非常強大的，曾經的脆弱可以變成剛強，曾經的痛苦可以變成微笑，曾經的衝突可以變成動力。

成長的力量有多大，我們就能走多遠。

圖畫是幫助人們走進內心、促進個人成長的神奇工具。

繁體版序非常高興這本書能用繁體字出版，書中的174幅圖畫能和更多的人見面，也許你會在這些圖畫中看到自己。

世界的奇妙在於，人們通過圖畫這種方式能夠更坦誠地相互面對。

只是，文化差異可能還是會影響讀者們如何從自己的角度解讀這些圖畫。

本書的簡體版是於2009年出版的。

藉這次繁體版出版的機會，我重新審閱了所有的文字和圖畫，並且對全部內容做了修訂。

修訂主要體現在以下幾個方面：一是把原書的一些錯誤進行糾正。

非常高興有這樣一個機會來做這件事情；二是對一些圖畫進行了更深入的解讀。

簡體版時有些圖畫我只是進行了描述，而此次則增加了解讀部分；三是對全書的結構進行重新梳理，每一章下面的目錄多了一級標題，整體的邏輯更加清晰。

希望這些圖畫和文字能夠引起你的共鳴，並且也讓你開始畫畫，讓你和我們一樣享受圖畫帶來的心靈成長。

下圖是我在2012春天裡畫的一幅曼陀羅。

我想用它來問候所有讀到繁體的讀者。

你懂這些問候，是嗎？

嚴文華，2012年上海，梅雨時節

<<心理畫3>>

內容概要

一張不經意的畫，將讓你心中的秘密，得到解答!!透過圖畫的分析，將帶領、促進個人成長繪畫心理學+色彩心理學+作者原意【心靈導引】MP3，三效合一現代人工作、生活緊湊，在內心理藏許多苦惱、壓力，有時候用文字、語言卻無法完整的說明自己內心真實的感受。

十八世紀末，歐洲精神病醫生就開始把繪畫做為一種診斷精神疾病的方法。

現代心理學的先驅佛洛伊德更發現：人被遺忘或被壓抑的記憶，會以表象和象徵的形式在人的夢裡或者藝術作品中出現。

《心理畫3》是一本是具指導性、實用性和操作性相結合的心理畫個人成長手冊，忙碌的現代人，請隨著書中的步驟，透過圖畫、文字、心靈導引的結合，探索自己的內心，讓自己的外在自我與內在自我相互認識，成為一個健康、智慧的現代人吧!!用圖畫寫日記的四大理由(o`-')o【理由一：關注自我內在的真實感受】圖畫日記就是用圖畫加文字的形式來記日記。

它的特點是關注自我內在的感受、情緒。

和傳統的文字日記相比，它不僅關注事件本身，而且關注事件背後的情緒反應。

文字日記最主要的功能是記錄、表達、反省和宣洩，圖畫日記同樣可以具備這些功能。

在用圖畫記日記時，神奇的一點是，它記錄的可能不是在現實中發生了什麼，而是你的內心發生了什麼。

傳統日記的強項是記錄事實經過，而圖畫日記的強項是記錄和整理情緒。

促使我們行動的往往不是事實，而是情緒。

(o`-')o【理由二：一幅畫勝似千言萬語】 圖畫的豐富度很高，一幅畫勝似千言萬語。

圖畫的基本元素是構圖、顏色、線條，它們的千變萬化需要很多文字篇幅才說得清楚。

在溝通的培訓中，常有這樣的遊戲：讓A組的人看一幅畫，然後描述給B組的人聽，讓B組的人根據A組的人的描述，盡量畫出跟原畫相同的畫。

很少有人能成功。

不僅僅是因為溝通技巧，還由於圖畫的性質。

圖畫的線索太多、太豐富，在圖畫面前，語言是蒼白的。

圖畫比文字更接近我們的潛意識。

文字是人類為了表達自己才發明的，但文字後來演變成了人類隱藏自己的工具。

(o`-')o【理由三：接近真實的自我!!】 語言的學習本來就是社會化的一個過程，而社會化就意味著充滿批評和判斷。

這並非不好，但如果我們時時刻刻、各方面都在被批判、被判斷，我們很難保持自我。

除了少部分人接受過圖畫的專門訓練外，大部分人的圖畫技術都沒有被訓練過，所以它是天然的、原始的表達自我的工具。

圖畫比語言更接近真實的自我。

(o`-')o【理由四：讓你更瞭解自我】 圖畫日記可以快速完成。

養成圖畫日記的習慣後，可能從動筆到畫完、寫完文字內容，短則三五分鐘，長則數十分鐘，具有非常大的靈活性。

那些有記圖畫日記習慣的人，會隨身帶著一個圖畫本、一盒彩筆，在等車、等人、開會休息的空檔，方便地畫完圖畫日記。

表達內容豐富、佔用時間不多，這很符合當代城市人的生活節奏。

由於圖畫日記的以上特點，圖畫日記可以成為現代人瞭解自我、走進自我的神奇工具。

作者簡介

嚴文華 博士華東師範大學心理與認知科學學院副教授。
在她近二十年的教學生涯中，最為自豪的是帶出了一批又一批熱愛心理學的學生。
她說自己是一個幸福的人，因為她所做的事情是自己喜愛的，包括出版這本書。
她發表有學術論文數十篇，在報紙雜誌上開設多個專欄，並出版《跨文化溝通心理學》、《和自己的心在一起》、《心理畫2—畫中有話》、《做一名優秀的心理諮商師》等多本著作。

<<心理畫3>>

書籍目錄

第1部分 走進圖畫日記自序：我手畫我心 002繁體版序第1章 用圖畫記日記 017什麼是圖畫日記 018
為什麼選擇圖畫 021如何開始 023擁有決定 023擁有材料 026擁有時間 029擁有空間 031擁有團隊 032第2
部分 忙碌都市人第2章 你的第一篇圖畫日記 036用放鬆訓練引導出第一幅畫 036圖畫的引導語 036
溫潤的胃 038碩大的肚子 043血液循環不良的腰 043有尖刺的肩背部 043透過主題文字引導出第一幅圖畫
044過去一周發生的事情 049更多的嘗試 056第3章 瞭解自我，回顧歲月 059瞭解自我 059圖畫的引導
語 060樹枝上的新芽 061兩匹馬的愛情 064草地上的向日葵 066森林中的松鼠 067包裹在盒子中的人 068
各種圖形的集合 068回顧歲月 070圖畫的引導語 070人生如同江河水 072人生如同上臺階 076從旅行包和
車票展開的人生 077小草長成大樹 079人生如同爬坡 081人生如同日記本 083成長為父親 083濃縮的人生
085第4章 瞭解壓力及應對壓力 087透過圖畫瞭解壓力，找到解決方法 087圖畫的引導語 088鐵塊和平
衡木 089脊柱的彎與直 093烏雲和雨水 094麵包與花兒 095米粒與書本 096大海深處的潛艇泡 097春天裡
的能量 099心亂如麻與寬容順勢 099糾結與舒展 101拉住時針 102透過圖畫應對壓力 103第5章 拜訪「
恐懼之屋」 104接觸恐懼，面對恐懼 104圖畫的引導語 105睜大的眼睛 107媽媽的眼睛 109夭折的孩子
112被銹住手和腳的自由 113不想走到屋外 115颳起龍捲風 116安心地拜訪「恐懼之屋」 117第6章 碰
觸內心的衝突 119面對衝突 119圖畫的引導語 120紅與黑的較量 122藍紫的尖銳與安然 125雙頭人的選擇
127蛋殼人的兩個自我 128清理衝突之屋 130不進入衝突之屋 131套中人 132衰老與生死 135魚缸與米缸
136幾代人的集體衝突 138第7章 成人與父母的關係 142我們與父母 142圖畫的引導語 143動物家庭 145
熊爸、熊媽與花狸鼠 145老虎、母雞和兔子 146刺蝟、狗與蛇 148雞蛋、母雞和小雞 149植物家庭 150男
孩百合和小草 150牽牛薔薇和百合小鳥 152澆水者太陽和向日葵 153遊戲食物和童年的我 154毛筆縫紉機
和同心圓 155庇護父母的大樹 156家庭動態圖 157星座談判 157冷冰冰的童年 159永不滿意的爸媽和慈祥
的奶奶 160我是父母的黏合劑 161享受各自的生活 162無法和父親溝通 163房子媽媽和風箏 164春日裡
的一家 165和父母在一起 165第3部分發現悠揚生活第8章 以手畫心 169尋找與內心溝通的象徵圖畫 169
圖畫的引導語 170愛的藤蔓 171敏銳但不尖利的圓 171豐富的綠色 172飛在雲端的孫悟空 173內心整合
174圖畫的引導語 174一株安然的草 176鳥的一家 177大肚彌勒 177鄉村農舍 178尋找得心應手的感覺 178
第3部分 發現悠揚生活第9章 圖畫工作坊：小溪和種子 182透過圖畫工作坊快速成長 182進入準備狀
態 183從喧嘩到安靜 188對於《小溪、巨石和大海》的集體解讀 182感受生命中的暖色 195行走在兩個世
界之間 197在故事中看到自己 199生命和成長—春天的種子 207狀態改變前後的變化 211那些開在心裡的
花兒 212種子的歷程 214被束縛的花兒 218象徵性故事的強大力量 219第10章 圖畫工作坊：壓力、恐
懼、整合和成 220學員自我解讀個案：黑色的魔爪 220在壓力中新生 225赤腳女孩 229感受到的壓力及應
對方法 234拜訪「恐懼之屋」 243學員解讀：拜訪睡美人 243「恐懼之屋」中的孤單小孩 247進入「恐懼
之屋」 253止步於恐懼之屋門口 256內心整合 259從第一幅畫出發 259圖畫之間的呼應 263自我成長 267
夢與畫相通 267做一個從容的女性 270會呼吸的圖畫 271和自己更貼近 272心理成長可以在數秒鐘內完成
274見證成長的感動 275 後記 透過圖畫改變行為 284結語透過圖畫看中國當代都市人的心理特點

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>