

姬天舒 编著

实用图画心理学

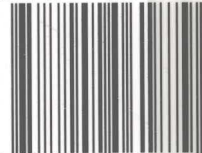
——绘画心理分析与治疗

河北出版传媒集团
河北人民出版社

Shiyongtuhua Xinlixue



ISBN 978-7-202-06187-9



9 787202 061879 >

定价：32.00元

实用图画心理学

——绘画心理分析与治疗

姬天舒 编著



Shiyongtuhua Xinlixue

河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用图画心理学：绘画心理分析与治疗/姬天舒编著. —石家庄：河北人民出版社，2012.9
ISBN 978-7-202-06187-9

I. ①实… II. ①姬… III. ①绘画心理学-心理学分析②精神疗法 IV. ①J20-05②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 210512 号

书 名 实用图画心理学——绘画心理分析与治疗
编 著 姬天舒
责任编辑 李成轩
美术编辑 吴书平
责任校对 付敬华

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街330号)
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 227 000
版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-202-06187-9/G·2127
定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

图画之美与对人的心灵透视(代序)

与本书的作者姬天舒先生是一起工作几十年的同事和朋友。他从事心理学教学与研究多年，因为研究和教学的专业领域不同，虽工作交流甚多，但专业交流只是偶尔有之，所以对他的研究领域谈不上深入了解。只是知道他多年来一直潜心从事图画心理学的研究工作，也看到他的办公室和心理咨询室总是摆放着很多心理学研究和心理咨询使用的小型实验设备和工具，更能看到他除了处理好部门的日常管理工作外，近年来总是笔耕不辍地写作他的这本图画心理学。当书稿几经修改准备付梓的时候，我提出来能不能在学院的学术活动中介绍一下这本书的内容，于是天舒先生应我要求举办了一次就这本书内容也就是图画心理学的学术讲座和与学院全体教师的讨论与对话。记得当他介绍了图画心理学这个学科和他的这本书的主要内容以后，在教师中间引起了很强烈的反响，听讲的大多不是从事心理学教学与研究的教师，但每个人都几乎同样感受到了图画与人的心灵居然有那么近的距离和那么直接的关联，一幅幅并不是真正画家作品意义上的图画，却通过图画心理学的分析能够令人信服地反映和折射出蕴藏在人的心灵深处的那些心理奥秘。于是我通读了姬先生的这本书稿并与他有了一些就这个学科的交流，更准确地说，是向姬先生求教了一些这个学科的知识，确实受益匪浅。或许是姬先生认为我开始对他这本书的内容有所理解和对这个在国内并不多见的研究领域有了点兴趣，鼓励我让我写点感想，并说要用作为本书的序。当我诚惶诚恐地接下这个任务开始诉诸文字的时候，才感觉其实自己对作为学科的图画心理学并不了解多少，对



这个领域的认识还只是感性的和肤浅的。

心理学是一个集群学科的庞大领域，从理论心理学到实验心理学的发展始终没有减缓速度，而是伴随社会发展给人类心理上带来的形形色色的冲击而不断进步，其研究领域也在不断拓宽。最显著的特征就是很多新兴心理学分支学科不断涌现出来，这源于人类对自身心理现象的认识更加深入和对心理本质的揭示更为深刻。正如人类创造的任何科学领域最终都直接或者间接要服务于人类一样，心理学无论是整体学科领域的发展还是任何一个分支学科的发展，最终目的都是为了解决人类群体或者个体的心理健康问题、调整人们心理状态而创立和建构的。人类是自然界长期发展的产物，当劳动的作用带来从猿到人的转变以后，人类区别于这个世界上其他任何动物群体的本质特征，就是人类拥有了属于与人类思维联系在一起、独一无二的人的心理世界，这个世界甚至是比作为客体的自然界更难认识和把握的人类专属领域。科学也因此确定了三个基本的研究方向，一是人类自身生于斯长于斯的自然界；二是自然界发展产生人类之后的人类社会；再就是人类自身的心理世界。在这样的意义上说，心理学对人类心理世界的探寻、对人的心理本质的揭示、对人的心理健康的引领和对人的心理状态的调整与矫正，是任何科学学科替代不了的。读过姬先生的这本《图画心理学》书稿以后，我个人认为，正像现代临床医学对疾病的诊断可以依靠先进的仪器设备，直接深入到人体、乃至人体组织和器官内部探查生物学意义上的变化，而对人的健康和疾病状况得出诊断结论一样，现代实验心理学同样也在运用多种现代科学和技术手段通过观察和分析人体的生物学、化学和物理学变化规律而对人的心理状态做出判断。现代科学技术手段特别是以计算机技术为核心的信息技术手段、以基因技术为核心的现代生命科学技术手段在心理学研究中的充分运用，使人类对自身心理本质的认识获得了前所未有的科学成就，推动了心理学研究的不断发展，也带来了应用心理学的长足进步。人的心理现象之复杂和真正认识与把握它的变化规律之困难，

任何手段都不可能是全覆盖和全功能的。日常生活中人们遇到的心理问题，也不可能都借助高端的仪器设备进行研究，如果科学研究证实某一种人的行为或者行为结果能在一定程度上反映出人的心理变化以及变化的程度和方向，而且这种行为结果与人的心理之间关联性和规律性能够把握，对人的这种特定行为结果的长期观察和积累得出的心理反应结论，就一定能够成为对对象心理判断的根据。其实图画心理学在我看来就是这样一个典型的领域。任何人来到这个世界上，心灵都像一张白纸那样纯净和平淡，心理状态会伴随人的成长过程逐渐地复杂化和趋于与他人生年轮的前行相一致的不断成长。其实人的成长过程就是用自己的心灵在那张白纸上绘画的过程，人生的每一个阶段都是一幅自己绘就的图画，不管一个人绘就的图画到底是什么内容，其实都是他在心灵支配下人生轨迹的写照，甚至是他心灵深处的呼唤和呐喊。从这种生命意义上看，每个人都是自我肖像的画家，不管美丑，这幅肖像或许都能在一定程度上透出隐含在他心灵深处的那些难为人知的奥秘。图画心理学其实就是把这样一个人生真实过程阶段化、截面化和具象化为一个对人的心理状态的探寻方式。或许这样的理解并不完全科学和全面，姬先生的书中对图画与人的心理的本质关联有诸多科学的论证和解释。不同的个体在不同的心理支配下和由此形成的特定心理状态下，对同类问题或者主题用自己心理上认为最合适和最得当的绘画语言表达出的结果肯定不会完全相同，图画心理学则能够对为什么会是这样做出科学的分析和合理的解释，图画心理学的真正价值或许就是用最简便、最普通的方式发现和透视人的心理，从而有针对性地帮助调整和抚慰一个人的心灵。

姬天舒先生本不是心理学科班出身，但是30年前毕业于医学院校的他除了有比较扎实的医药学专业功底以外，大学毕业以后，还在综合大学经过了四年的人文社会科学的系统学习，期间包括系统地接受了心理学理论和实验课程的训练。虽然几十年时间他工作岗位发生过多次变化，先后担任过多个部门的领导职务，其中包括附



属医院的党委书记，但是从未放弃过对心理学的探索兴趣和研究热情。十几年前学校成立了心理学教研室以后，他就开始系统地从事心理学的教学，并在这个时候开始了他对图画心理学的系统研究。据我所知，姬先生这本书真正动笔写作的时间并不是很长，大概一年多时间就完成了初稿。但是这本书的文字并不是他研究工作的全部，甚至可以说只是占他整个研究工作比重不多的构成部分，他除了部分时间研究该学科的基本理论外，更多的时间被与他的心理咨询工作结合在一起的图画心理学的实验工作占用了。成书这本《图画心理学》，是姬天舒先生多年研究和积累的结果。书中大量的案例分析是他从事心理咨询工作的真实个案，很多图画也选自心理咨询对象的真实作品，从图画心理学角度的心理咨询效果分析也是他工作的实际结果。在一定意义上说，这本书凝结的是姬先生多年持之以恒研究和实验工作的成果，而这种成果中体现的是一种锲而不舍的科学精神和研究态度的扎实与认真。这本《图画心理学》也还体现了姬先生的一种实践精神，除了这本书的写作过程中本身就是一个心理咨询和图画心理问题的实验过程外，在这本书的写作过程中，姬先生还应邀在国内和省内多家单位和院校介绍这一学科，并多次在现场采用图画心理学理论和方法开展心理咨询，反响强烈。作为国家一级心理咨询师的他说过，书的出版不是目的，而如何将这样一个具有广阔发展前景的应用心理学学科的研究推向深入，让这个学科的成果能够真正对有心理帮助需求的人发挥作用，才是想要的结果。每次到姬先生的办公室与他商量工作，大多时候看到的都是正在接受心理咨询的学生和慕名而来的人们，甚至经常会有人在排队等候咨询。经常把这样一个在国内发展还不成熟的心理学分支学科的理论和方法放到日常心理咨询的实践中去检验，或许这是这本书最值得肯定的地方。

现代社会的急剧变化和发展带给人们太多生活和工作压力，这样的快速发展时期，特定群体和某些个体的心理出现种种问题，或许是可以解释的正常现象。但是我们这个讲求和谐的社会不能对

社会心理问题视而不见，更不能认为社会心理问题不是什么严重的大问题。心理健康早就被列为人的健康的最重要的构成部分，在生物、心理和社会这样一个人的真正全面健康的系统中，心理健康尽管处在中间环节上，实际上它对人的生物性健康和社会适应能力完好状态起着至关重要的作用。长时间心理疾病必然以各种方式引发或者导致人的生物性健康的破坏甚至毁灭，同样心理不健康状态无法适应人与人的关系和社会变化带来的任何冲击和挑战。心理有些问题并不可怕，可怕的是心理有了健康问题不去主动解决，就像任何人都会感冒发烧一样，心理健康也不是绝对的，甚至可以说每个人都可能发生各种各样的心理问题甚至心理健康问题，心理有了问题，很多人能够完成一个自我调节过程，恢复到先前的心理相对健康的状态，但是也会有人需要选择科学的方式进行心理治疗。图画心理学带给我们的是一种极为简单的心理倾诉方式和与心理咨询师沟通的方式，尽管这种方式也可能对一些人来说是一个辅助的心理展现方式，但是它能够替代语言无法表述的感受，甚至能够让你在不知不觉中完成那些难以启齿的心理表达。我们这个充满希望的社会，需要人们生活在幸福与奋斗、平静与激荡交替的心理状态中，当需要心理表达的时候，一定能够提供给人们一种能够接受的渠道和方式，当心理咨询师通过你的画作透视到你的心灵并提供给你心理帮助的时候，你自己亲手绘就的这幅图画也许就已经被你赋予了生命的意义和健康的价值。这样的图画之美真的是与透视心灵结合在一起的大美与大爱。

我们相信，图画心理学会不断提升在应用心理学中的地位，也会在心理健康和心理咨询领域发挥越来越大的实际作用。

边林

2011年12月25日

序

天舒老弟的《实用图画心理学——绘画心理分析与治疗》出版了。面对着这本书，我的内心里阵阵的激动，头脑里第一个闪现出的念头就是“坚持，一辈子只做好一件事情”。

认识天舒老弟是在非典时期。那时候他还是一位心理咨询的爱好者，凭着自己助人的热心，和我们心理援助的人们战斗在抗击非典的第一线。那时候的天舒老弟，在心理援助方面还是很青涩的。大约过了五年，在对汶川地震的伤员的心理援助中，那些离开四川老家来到河北治疗的伤员，尤其是那些受伤的小朋友，地震灾害使他们身心都受到严重伤害。他们来到异地他乡，环境生疏，生活不习惯，面对这么多的陌生的面孔，内心的痛苦真是无以言表。我们那么想帮助他们，但是我们与他们语言不通，要想了解他们的心理现状以及过去他们的成长经历，帮助他们减轻内心的痛苦，让我们这些依靠语言沟通的心理咨询工作者感到束手无策了。天舒老弟使用的绘画治疗技术凸显出了心理治疗的魅力。在孩子们的一幅幅画里，我们看到了他们不能用语言表达出来的内心世界，并且从不同时期的绘画中看到了小伤员的内心在康复着。当时绘画治疗为伤员的心理援助作出了贡献。从那以后，天舒老弟一直默默地在绘画治疗领域学习、钻研、琢磨，积累着经验和案例。每次治疗结束，他把来访者留下的绘画以及各种资料进行整理和积累。再过五年的今天，天舒老弟的《实用图画心理学——绘画心理分析与治疗》出版了！真是刮目相看啊！书中一个个通过绘画治疗积累下来的个案凝集着天舒老弟多年的心血和操劳！书中透



出了天舒老弟对绘画治疗的执著、勤奋、细腻、严谨以及在绘画治疗技术和心灵方面的成长。也许是兴趣使然，终于使天舒老弟在绘画治疗领域成了专家。天舒老弟所走的路再一次证明：“天下无难事，只怕有心人！”

王欣

2011年7月1日

目 录 CONTENTS



引子

理论篇

一、心理动力取向/4

- (一) 弗洛伊德的精神分析学说/4
- (二) 荣格分析心理学理论中的集体无意识和个性化理论/8
- (三) 精神分析的其他理论/16

二、心理—教育取向/39

三、存在—人本取向/41

四、积极心理学取向/42

五、东方文化和思维的优势/43

- (一) 东西方文化的比较/43
- (二) 东方思维的优势/45
- (三) 汉字能治西方人的病/45

六、绘画疗法的生理学基础：大脑偏侧化理论/47

表征篇

一、画人/51

- (一) 画自画像/51
- (二) 画一位异性/52
- (三) 画雨中之人/52
- (四) 画一个家庭/55



二、画树/57

三、画屋—树—一人图/58

四、自由联想绘画/59

五、儿童画/60

- (一) 家庭画/60
- (二) 儿童在游戏/60
- (三) 老师讲故事/60
- (四) 摘苹果/61
- (五) 生日晚会/61
- (六) 花园/61
- (七) 添画/62
- (八) 重复绘画/64

六、其他内容和方法/65

- (一) 涂鸦/65
- (二) 绘画讲故事/65
- (三) 其他方法/66

七、重点一：对树画的分析/67

- (一) 树冠和树枝/68
- (二) 树干/73
- (三) 树叶/78
- (四) 树根/82
- (五) 果实/85
- (六) 树皮/88
- (七) 树上的动物/89
- (八) 附加物/93

八、重点二：对房屋画的分析/95

- (一) 门/95
- (二) 窗户/99
- (三) 屋顶/102
- (四) 烟囱/105
- (五) 台阶和走道/107
- (六) 墙壁/109
- (七) 房间/110
- (八) 附加物/111
- (九) 动态屋—树—一人图的分析/117

九、重点三：对人像画的分析/117

- (一) 人物整体信息/118
- (二) 头部：智力之源/123
- (三) 毛发/124
- (四) 脸部与五官/126
- (五) 眼睛/127
- (六) 眉毛和睫毛/130
- (七) 耳朵/132
- (八) 鼻子/133

- (九) 下巴/133
- (十) 嘴巴/134
- (十一) 脖子/135
- (十二) 肩膀/137
- (十三) 四肢/137
- (十四) 躯干/142
- (十五) 服饰/143
- (十六) 自画像与实际自我的相符程度/146

十、重点四：从心理学的角度分析图画/147

- (一) 画面大小/147
- (二) 画面位置/149
- (三) 画面的对称性/150
- (四) 画面的透明性/151
- (五) 画面的立体性/151
- (六) 画面的详细性/151
- (七) 画面的省略性/151
- (八) 用笔力度/151
- (九) 线条特征/154
- (十) 颜色/155
- (十一) 画的过程/156

十一、特别提醒：应用绘画分析时应注意的问题/157

应用篇

一、绘画心理分析与治疗在个体咨询中的应用/160

- 案例一 需要长期呵护的准妈妈/162
- 案例二 挣扎中的小伙子/163
- 案例三 痛苦中学飞的小鸟/164
- 案例四 在躁郁情绪中抗争的女生/165
- 案例五 害怕孤独的女生/169
- 案例六 强迫洗自己的女孩/174
- 案例七 需要危机干预的女生/181
- 案例八 善良单纯听话的男生/183
- 案例九 画蝴蝶的人/185
- 案例十 满腔怒气的小男孩/188
- 案例十一 不喜欢自己头发的小女孩/190



案例十二 感觉自己很笨的小男孩/192

二、绘画心理分析与治疗在团体咨询中的应用/194

(一) 可应用于团体成员的快速了解和团体人际关系的改善/194

(二) 可应用于团队建设的培训/194

(三) 可应用于职业生涯规划的团体辅导/195

三、绘画心理分析与治疗在其他方面的应用/200

(一) 可应用于家庭咨询/200

(二) 可应用于梦的分析/201

(三) 可应用于对箱庭作品的理解/207

(四) 可应用于儿童心理危机的干预/210

(五) 可应用于心理健康普查和筛选/213

(六) 可应用于精神病人的康复治疗/214

(七) 可应用于心理学选修课的教学/219

(八) 图画在日记和工作坊中的应用/230

附录一：对大学生的绘画团体辅导案例一/231

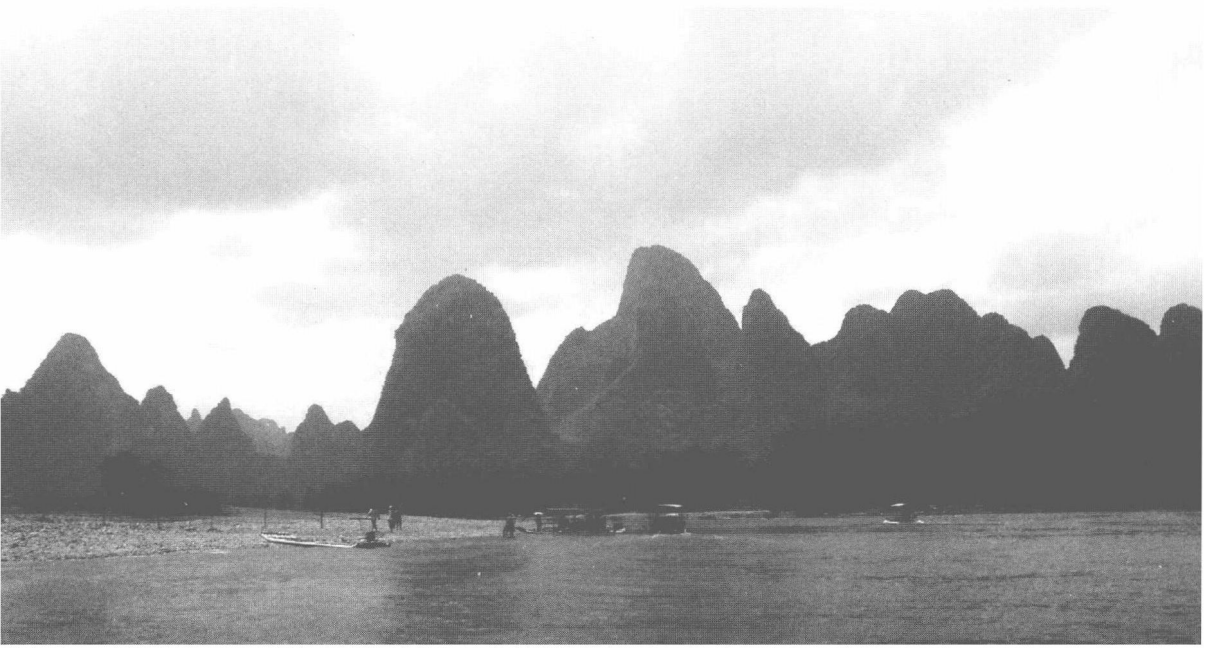
附录二：对大学生的绘画团体辅导案例二/258

参考文献/261

后记/263

引子

自古以来人们都说“桂林山水甲天下”，我也一直认为它是以美著称的。可当我真正身处她的怀抱时，却有了新的感受。桂林的山既没有三山的奇峰妙石，也没有五岳的雄伟高大；桂林的水既不像长江黄河那样被称为“母亲河”，也不像淮河珠江那样在生产生活中发挥巨大的作用。可桂林的山水组合在一起，给人的感受却是奇妙的。每当你站在逆流而上或顺流而下的漓江竹筏上，从任何角度看上去都是一幅幅中国山水画。一条江就是一个百里画廊，人在其中才真正体会到了“人在画中走，画在水中游”的那种意境。更重要的是从这种意境中让我找到了儿提时代久违了的母亲怀抱中的





那种安全感和温暖感。这圆圆的山，这柔柔的水，这样的画面天然地吻合了我们的那种恋母情结。人在这种氛围中能自然地表现出善良的本性，情绪也会变得平和。我仔细观察过，这里的社会秩序较好，不管是白天还是晚上，各旅游景点和大街上很少看到警察或治安员，很多居民楼上的窗户和阳台也不像其他地方那样安装防盗护栏。关于这一点也可以从媒体方面很少有桂林发生重大刑事案件的报道中得到印证，还可以解释为什么在桂林的阳朔西街有那么多外国人居住、工作和生活。在这里，无论是本地人还是外地人，人的内心是和谐的，人与人之间是和谐的，人与生态环境是和谐的。这种感觉正是绘画艺术治疗所苦苦追求的效果。我不禁会发出这样的感慨：桂林是一个天然的绘画艺术治疗的天堂，人们若有闲暇就到这里来吧。她不但会给你视觉上美的享受，还会使你的心灵得到净化和整合，使我们找到真实的自我。