

附赠
价值200元
心理咨询体验券



绘画心理学

一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你

—— 一沙◎著 ——

风靡美国的快速心理测试法，一分钟就能证明你是否有心理疾病

你是，剩女？宅男？各种控？拖延症患者？作男作女？或许，你连自己都不了解自己！

给我一分钟！测出你内心深处的秘密和焦虑！



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

绘画心理学

HUIHUAXINLIXUE

一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你

风靡美国的快速心理测试法，一分钟就能证明你是否有心理疾病

你是，剩女？宅男？各种控？拖延症患者？作男作女？或许，你连自己都不了解自己！

给我一分钟！测出你内心深处的秘密和焦虑！



一沙◎著

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

绘画心理学:一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你/一沙著.

—北京:企业管理出版社,2014.6

ISBN 978-7-5164-0846-9

I. ①绘… II. ①一… III. ①绘画心理学—通俗读物 IV. ①J20-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第111217号

书 名: 绘画心理学:一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你

作 者: 一 沙

责任编辑: 尤 颖

书 号: ISBN 978-7-5164-0846-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室(010)68701719 发行部(010)68701816 编辑部(010)68414643

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米 × 230毫米

16开本 15.25印张 210千字

版 次: 2014年7月第1版

2014年7月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

自序

PREFACE

——走进房树人，

认识你自己

你是否对美剧中的心理工作者充满了好奇与敬畏？就像《*lie to me*》里的Lightman，可以把人的微表情放大10倍，即使对方不说话也能知道他在想什么。作为心理咨询师的我，也常常遇到身边的朋友或者咨询者对我说：“你到底是不是真的能知道我在想什么？”老实说，我不是魔法师，无法猜测对方的内心，但是我能够用科学的方法，引导对方描绘出自己的内心世界——只须让咨询者在纸上画出房屋、树木和人物，便能够将其压抑在内心的潜意识释放出来。

现在，请你准备好，跟随我一起进入这个神秘的房树人世界吧！

“房树人测验”，从名字就可以看出主要是围绕Tree、House、Person这三个元素展开的，所以又被简称为HTP。早在1948年，John Buck就发明了一种叫作“画树实验”的方法，他要求被测者在三张白纸上分别画出房屋、树及人。这就是最早期的“房树人测试”。Robert C. Burn在前人的基础上提出了动态的“房树人测验”，要求被测者将房、树、人三个元素画在同一张纸上，这样可以更好地观察三者之间的互动关系。

这也成了现今运用最为广泛的“房树人测验”。

“房树人测验”属于心理投射测验。它的目的是挖掘出被测者压抑在最深层的没有被意识识别出的原始心理，可以投射出被测者真实的心理状态，系统地把潜意识释放出来，从而帮助被测者发现自己的各种潜在心理问题。特别是当个人发展遇到问题、内心有困扰，或者选择存在困难的时候，“房树人测验”可以起到一定的指导和提示性作用。

本书的开篇是我的现身说法：作为心理咨询师，当我也遇到职业选择障碍时，我是如何运用房树人的测验方法发现自身问题并最终克服困难的。另外，我还通过对几个具体案例的分析，来揭示我是如何帮助身边的人了解他们自身的问题，并启发式地帮助他们解决问题的。

如果你已经迫不及待地想给自己做个测试，你完全可以利用本书的第二部分，跟随我给出的提示语，画出房、树、人这三者，然后在我罗列出来的一些基本解释中，与自己的画做比对，从而更深入地了解自己的内心世界。但要提醒读者的是，本书所罗列出来的解释仅供参考，更多详尽的解释，还需要通过咨询师对测试者的提问，或者测试者自问自答的方式深入了解和挖掘。

在本书的最后，我阐述了一些绘画心理学在儿童世界的运用法则，但这些都只是普遍表象的一般规律，如果测试儿童在心理方面有一定障碍的话，建议家长及时寻求心理医生的帮助，及早进行干预。

我写这本书的目的，主要是希望这种心理自测的方法得到普及，读者能够比照本书的内容，及时了解自己的内心需求或心理问题，及早进行预防和干预。你甚至可以把它当作一种游戏，在朋友聚会时，除了桌游、塔罗牌的第三种选择。

目 录

CONTENT

第一部分 生活中的房树人：一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你 /1

第一章 是什么在阻碍你走向更好的自己 /2

第二章 宅男群体的精神寄托 /17

第三章 失落海归的性焦虑 /31

第四章 我还能再牺牲些什么 /46

第五章 只有三天的婚姻 /65

第六章 在你拒绝之前先说“不” /79

第七章 距离决定了是仇人？ /91

第八章 发火也不是我的错 /101

第九章 这不是我要的幸福 /106

第十章 危险！诱惑？责任 /117

第十一章 我们选了一样的路 /131

第十二章 我生活在谎言中 /152

第二部分 房树人使用指导：人人都可以是心理学家 /157

第一章 房树人的基本理论及其适用范围 /158

1.1 房树人的基本理论 /158

1.2 房树人的适用范围 /160

第二章 测试方法 /163

2.1 测试指导语 /163

2.2 在应用房树人时应注意的问题 /164

第三章 房树人的解答 /165

3.1 如何解读人像画 /165

3.2 如何解读树木 /176

3.3 如何解读房子 /189

3.4 如何解读附加物 /198

3.5 如何分析房树人的整体格局 /202

3.6 如何分析色彩 /208

第三部分 儿童房树人的区别：孩子的画告诉我们什么 /209

第一章 儿童绘画的发展——涂鸦理论 /210

第二章 儿童绘画的发展——发现形状 /217

第三章 各年龄段绘画的特征 /219

3.1 第一阶段：涂鸦期（2~4岁） /219

3.2 第二阶段：前图式阶段（4~7岁） /221

3.3 第三阶段：图式阶段（7~8岁） /225

3.4 第四阶段：9岁以后 /227

第四章 房树人儿童绘画案例——他们的世界你进不去 /228

第五章 儿童绘画要点 /234



第一部分

生活中的房树人：

一张画就能发现潜伏在身体里的另一个你





第一章 是什么在阻碍你走向更好的自己

我叫Joe，34岁，留着一头大波浪形的卷发，喜欢戴一副黑色框架的眼镜，外貌普通到走在人群里并不会引人多看一眼，而我对此也已经习以为常。虽然有一份让很多人羡慕的工作——心理咨询师，生活中我却是一个平凡得有些发闷的人。

我的丈夫Alex是一个普通的技术工作人员，但他能自觉承担起养家糊口的重任。我很清楚我的幸福在于没有家庭和经济方面的压力，这也让我有更多的自由投入我目前的工作中。我和Alex已经结婚五年了，有两个3岁大的儿子。

作为一个不太有名又不太张扬的心理咨询师，当我以为生活会一直这样平淡地继续下去的时候，忽然得到了获得更好发展的机会。

比如离开目前我所服务的某知名心理咨询机构，接受我心理咨询方面

的导师的邀请，一起合作创办工作室。我的那位导师，King，在心理咨询业界享有盛名，慕名而来的来访者多到他确实需要一个助手。而这些需要分担的工作，完全可以改变我的现状。这对于我来说的确算是千载难逢的机会。但我同时也要承担起合伙人的责任，这是我之前没有接触过的。从一个简单的心理咨询师逐渐转型担任某些行政管理工作，我不知道自己是否能做好这一切。

如果说King的邀约让我受宠若惊，那么之后的两个机会更是我自己从没想过的。一个是去政府机关任职，另一个则有可能成为心理方面的专职作家。对于我来说，这两个机会的诱惑力都很大。

说是去政府机关任职，其实是去政府的某个相似岗位任职，这样就不用担心某个月里因为接待的来访者过少而影响收入。在政府机构任职的好处相当多，虽然上班时间没有现在这么自由，但因为是政府公职，社会地位和未来的发展都会更稳定，对于不求上进又要适当照顾家庭的我来说，这确实是一个不错的选择。

有出书的机会则是因为有段时间我经常在心理类杂志上发表专栏，就有朋友牵线搭桥，可以出一本关于心理学方面的书籍。这可以让心理咨询中的某一些技术和技巧得到普及，这也是我一直想做的事情。同时，写书的时候相对来说比较自由，这也是我一直所向往的生活。

但也正是这样的一些机会，让原本已经习惯了平静得没有一丝波澜的生活的我，变得非常焦虑，甚至寝食难安，整天纠结在我到底要选择哪一份工作的境况中。因为我深知自己没有能力把所有工作都平衡好，所以我必须在这些看上去都还不错的机会中做出选择，不然结果可能就是什么都得不到。有了这一层认知，这个选择就变得尤为重要，也更加艰难。所以每次当我开始思考这个问题的时候，选择的压力就压迫着我，有时候连

气都喘不过来。

不断的自我分析，并不能帮助我很好地做出这个职业发展的判断，反而涌现出许多新问题，比如我究竟为什么会如此难以下决定。我渐渐发现这也许并不只是单纯的职业选择的问题。在我无法做出决定的同时，我要弄清楚究竟是什么在阻碍我走向更好的自己。不断纠结的同时也让我很难真实地关注自己的生活，甚至有些倦怠于手边的工作，这一点让我非常难受。

这样的状况持续了近两个月，家人也渐渐发现了我的异样。最先发现的是我的老公。一天，整理完家务还不是很晚，Alex给我煮了一杯咖啡，然后和我一起谈论起这件事。

“你还在为那件事情犹豫吗？还没有想好要怎么选择吗？”Alex关心地问我。

“是的，我不知道我究竟怎么了，这个选择对于我来说突然变得很难。”每次提到这个话题我都会变得很烦躁，我试图让我的老公明白我究竟怎么了，其实我并不是犹豫不决的人，在很多问题上我甚至是说做就做、行动力非常强。但这一次，连我自己都不明白我到底是怎么了。

“可是亲爱的，你已经考虑了两个多月了，是什么原因让你如此犹豫不决呢？”我从他的眼神中看到了担心。

“也许我永远都想不明白了，我也不知道为什么我做一个决定会变得那么难！”我又开始激动了，不断抱怨起来，“我也很想知道自己究竟是怎么了，我觉得这样的自己很愚蠢。”我控制不住吼了出来，带着委屈和不甘心，甚至有些许小女孩的任性，“我用我曾经用过的方法来做，在纸的左边写下各种选择的优势，而在右边则写下不少劣势。但是即使是这样，好像也没有办法帮助我很好地做出决定。我总觉得冥冥之中

好像有一股力量在阻碍我，这个决定竟然会变得如此困难。”我求助般地看向Alex，希望他知道答案。虽然我知道，Alex并不是什么专业人士，而我的这个期盼也来得毫无道理，一定会让我失望的，但我却还是固执地望着他，好像就能得到我想要的答案，“Alex，要不然你替我做这个选择吧！”

“这可不行，这是你的人生啊，但或许我可以给你提供一些建议。或者你可以试试看换另一种方法呢？”Alex提醒我，“我记得你以前用过一种画画的方式，你还记得吗？有一次你让一个来访者在纸上画了房子、树和人，从中分析出了让她困惑的事情。”

经Alex的提醒，我想起了这个不太常用的方法，确实，我也可以试试看，房树人。

这个方法非常简单，在白纸上随意地画上房、树、人三种元素。通过这三个元素，可以了解生活中一些被我们忽略的问题。这也是我们和我们的内心以及潜意识沟通的一个很好的机会。或者我也可以看一看，除了理智的分析以外，我的内心究竟需要什么，我的内在能量又是怎样的。

我说：“对哦，也许我也可以试试看，通过房树人的方法了解我自己究竟怎么了。”

Alex听了也非常高兴，他很乐意整个晚上都陪着我，跟我一同找到解决问题的办法，也可以让他更进一步地了解我。“那太好了，我们开始吧！”Alex表现出了极大的兴趣。

说做就做。在铅笔、钢笔、圆珠笔里，我选择了钢笔，然后拿了一张A4纸开始画画。需要提醒的是，在画房树人时要注意几点：一是画面里要包括房子、树和人三个要素，而其他的要素可以根据需要添加；二是人物不要画成火柴人。



在拿起笔画的时候，不知道为什么，我的内心有一种强烈的感觉想要画一条河。我作画的顺序是先画了河，然后画了树，画了树边的草，画了房子，在画房子的过程中不断修改。最后画了人，在整个画面的右上角，还画了太阳，不画它总有少了什么的感觉。

因为我并不经常使用房树人这种方法，所以对其中每一个含义并不是非常了解，也正因为这样，所以画出来的房树人才会更加接近自己内在真实的状况。

“接下来你准备怎么做呢？”老公问我。

我想了想，开始在家里翻箱倒柜，找到了多年前珍藏的一本笔记本。“还好找到了。”我说。这还是我读大学时上课记下来的呢，没想到真的有用到的一天。

没想到不经意间保留下来的笔记本，现在竟然成了打开内心世界的魔法棒。于是我开始了我的自我解答之旅，当然我的老公Alex陪伴着我。他问我：“是不是有些问题是需要我回避的？”

“我想不必吧，如果有需要的话我会直接告诉你的。”我不确定即使是身边最亲近的人，我是否可以坦然面对。因为在与自我、内心的对话中，随时会有我们理智所无法估量的事情发生吧。

我看到Alex理解的目光，终于放心了，于是我打开了那本字迹都已经模糊了的笔记本。

我兴冲冲地打开这本封面已经非常旧的笔记本，其中的某些页面已经黏合在了一起，怎么也无法打开了——我猜测这些页面上可能曾经留下过巧克力的痕迹。在笔记本的最后，我看到了当时非常秀气的字迹——房树人。

于是我找到房子的解答——

作画者的房子有一部分倾斜，在房子歪的情况下，一般需要考虑其家庭不稳定；而屋顶开窗则表示有来自家庭的压力；房子门窗关闭，表明自然防御力强，但是门窗都很大，则表示作画者对外界有非常强的好奇心；而屋顶上的瓦片笔锋浓重，甚至带着一点点强迫，或许这是内心脆弱的成分造成的。

“你觉得如何？”

Alex对于家庭不稳定这一点表示异议，这一点我很了解，他想知道我的一些想法，而我对这个结论也充满疑惑和不认同。“我也不知道这个应该如何解释，我画的时候只是希望尽可能画好吧！”但我知道，这个房树人的测试，其准确性相当高，只是有时候也需要被测者的认同和解读，可是我自己却解读不了。或许这不是一个很好的切入点。

“我们把其他的都看完再来解读房子，或许会有不一样的发现。” Alex和我想的一样。

于是我看到了关于树的解答——

树的部分在房树人中是最接近自己的部分。树的解读是这样的：在树干上，作画者留下了较多的笔画，代表了过去曾经历的坎坷。

在房树人中，树干一般代表的是成长。在树干上留下较多笔画，这也就是说，在我的成长中有一些创伤，而这些创伤还没有被很好地处理。

同时仔细看图会发现，我画的树冠是不连贯的，而在房树人中，树冠通常代表了将来，或者收获这一类的预期，我画的树冠不连贯则暗示我对自己未来的发展方向非常迷茫。

“树冠的部分不正是你现在迷茫的事情吗？” Alex像发现新大陆一样指出这一点，同时他也没有忽略留下较多笔画的树干，“过去的事情，你还没有全部放下？”

“是的，”我毫不隐瞒地说，“你也知道，我父母过世这一点，常常还是会让我自卑。”

“那么，是过去你放不下的经历在阻碍你对未来的选择吗？” Alex开始推测。而这也正是我在考虑的：让我难以做出选择的原因一定不在其他地方，而只在我自己的内心。

“我们先继续看下去，或许还会有其他的发现。” Alex提议道。

关于人的部分是这样解释的——

从整体上看，画中的人所占的比例与房子和树相比比较小，说明作画者的内心是比较弱小的。画中的人物虽然不是火柴人，但是没手没脚，这是能力差的意象，也就是说作画者对于自我的认同部分是假设了自己是没

有行为能力的，或者是有能力但是被束缚住了。

“自我的认同是自己的能力差，或者有能力却被束缚住了。”我不由自主地重复这一部分内容，表示认同。

“这让你想到什么了呢？”Alex不解地问我。

“嗯，”我向他解释道，“我曾经问过自己很多个为什么，比如第一层为什么，为什么我不愿意去参加国家公职人员考试，因为我害怕自己考不上；即使考上了，真的入职了，我更怕有人说这是因为有了别人的帮助，而并不是我自己的能力。”我尝试向Alex解释这种不断向自己问为什么的方法，这是自我思维的一个方式，同样也可以帮助我们认识到自己的行为背后一些更加深层的原因。

“然后第二层为什么，我就会继续问自己，为什么我会有这样的想法，我为什么会觉得别人会说我能力差呢？在现实生活中有人这样说过我吗？”

“在现实生活中，好像没有人这样说过你吧！”Alex想了想，说道，“你给人的感觉一直都是风风火火、说做就做的啊！从我们相识到现在，你把这个家打理得非常好，在我们的朋友圈内，你也一直是一个公认的非常有能力的人啊！”

“嗯，是的。”Alex和我想的一样，所以我当时的第三层为什么就是，为什么我会有这样的感觉，“所以我有时候会觉得，你们看到的我，好像只是我的表象，我自己并不这么认为。”

Alex看着图，露出了恍然大悟的表情：“所以，其实你对自己的认知评价中，你是一个没有能力的人？”同时也有深深的难以置信。

“我想是吧！”我叹了口气，“也许这就是我在那么多机会面前无法做出选择的真正原因。”我猜测道，“看了这张画我才知道，原

来我的自我认同那么低，那么也就不奇怪为什么我一直都无法做出决定了。”

我进一步向Alex解释：“如果我是一个觉得我什么都做不了的人，就像图中看到的，我是一个没有能力的人，那么我就做不了这个决定。因为无论做了什么决定我都要背负起相应的责任。但是我不能接受别人说我没有能力，所以原因一定不可以是我做不了。”

我看到Alex还是有点迷茫，只能进一步向他解释：“如果我又不愿意去做这些事，又不想别人说我能力差，那么有什么好的办法来解决呢？”

“我明白了，所以你一直都表示无法做出这个决定。”Alex在我的引导下，也理解到了我脆弱的内心所做的事情。

所以这其实只是我内在的“她”和我玩的一个小游戏，我们再一起看一下“她”做了什么。我内在的“她”认为我是一个能力很差的人，认为我是做不了什么事情的，那么自然无法面对任何一个选择带给我的相应的责任。同时呢，“她”又不愿意承认是我的能力问题，因为那个内在的“小我”是最怕别人说我能力差的。

所以，内在的“她”就要了个小手段，造成了目前的局面。我不做任何事情的原因只是因为我还没有做好选择。如果我一直无法做出选择，那么我也就可以不用去做相应的事情、承担相应的责任。而这些都与我的能力无关，不是我做不了，只是我不愿意去做。

如果没有房树人，可能我真的无法想到这一点。我问了自己很多遍，为什么我那么害怕被别人说能力差？即使从来没有人这么说过。我也问过自己很多遍，即使别人说我能力差又会如何呢？百思不得其解的问题今天终于有了答案。

Alex高兴地说：“那太好了，终于知道原因了，那接下来要怎么办