



心灵 · 认知 · 心时尚

画

实

实说

康耀南 / 著

世界图书出版公司

图画中的心理奥秘

画

实

实说

康耀南 / 著

世界图书出版公司

图画中的心理奥秘

图书在版编目(CIP)数据

实画实说: 图画中的心理奥秘/康耀南 著. —世界图书出版公司北京公司, 2011.10
ISBN 978-7-5100-3880-8

I. ①实… II. ①康… III. ①绘画—艺术心理学 IV. ①J20-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第168561号

实画实说: 图画中的心理奥秘

著 者: 康耀南

责任编辑: 曹 文

装帧设计: 大 铭

内文排版: 邵海波

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 19

字 数: 381千

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-3880-8/B · 26

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究



自序

这是一本“实画实说”的书，以艺术为平台，来沟通自己当下的真实心理状态。本书重点在于各式形象的心理分析，包括房屋画分析、树木画分析、人物画分析、风景画分析、自由画分析、涂鸦画分析、寿司画分析、接龙画分析、吴冠中大师的作品分析及笔者的创作分析等。

它一切以实用为目的，以生活经验为助缘，但又不限于描绘那些经验。这本书的内容透露出个体的本能潜意识行为，我称之为“真实不虚”的内在反应。

在书中，我以自己的艺术作品为开场白，它们也是笔者在当时最“真实不虚”的心灵告白。坊间出版的艺术治疗专著，也少有如此的编排处理方式。但愿借自己的画作成为素材，我创作了作品，同时也治愈了我的心理创伤。

人人都具有心理自愈的内在能量，但大都被外界复杂的环境给淹没了。无法倾听自我的“内在之声”，最后导致心理上出现各种亚健康的症候群，如焦虑、忧郁、强迫、解离、转化、患病等心理障碍。

我们有身体健检的绿色通道，但对心理卫生的绿色通道却茫然无知。通过艺术心理分析，我们既可净化自己的心灵，也能逐渐认清自己，帮自我做心理减压。身心两者能够平衡，个体原有的潜能才得以发挥出来。因此，能让大众受益于此书，是笔者最大的心愿。

中国的改革开放已三十多年了，“奔小康”的口号已逐渐实现，接下来的“奔健康”更是重要。希望通过艺术心理分析走入群众团体，以它作为释放内心焦虑不安的工具，这样我们和谐社会的建构才能因势利导地完成。

在书中，我会附上一个有十六张反白作品的小手册，让对“实画实说”有兴趣的读者，可以在空白的画面上创作。它的过程就是净化心灵的开始，希望对您有所帮助。您也可上笔者的新浪博客进行互动，若想更深层次地知晓“艺术心理分析”的奥妙，也可上官方网站做相关信息的查询。

最后，我以毛主席的一句话来总结，“艺术源于生活，高于生活”，这应该算是对艺术心理分析最官方的代表诠释了。



前言

笔者所创“艺术心理分析”一词，源于西方的“艺术治疗”，注重的是“预防重于治疗”的理念。但在中国人的心目中，对于“治疗”二字特别有心理抵触的刻板印象，因此，才用“艺术心理分析”作为替代，以形容我以“艺术”这个载体来做“心理分析”的工作。

本书所收录的案例，皆是以一般大众为对象，并不涉及有关的精神疾病，但所提供的各种不同主题的绘画方式，可以帮助心理咨询师、学校教师、家长、社会人士及学生们增进临床心理的专业知识。

由于“艺术心理分析”是个体主观直觉的创作分析，所以在统计学上无法作为测量人格之有效、可靠的方法，应视其为会谈的辅助工具，而非完整的心理测试工具或测验。它可以和各种不同的心理学派分享绘画沟通的心理适用性。

笔者已累积多年的临床经验，并结合其他艺术治疗的程序方法，成为艺术心理分析工具的有效使用者。

作为心理沟通的工具，绘画不限于年龄大小、男女性别、文

化水平、种族、文明程度的差异性，我们既是参与者同时也是观察者，它能为个体提供享受创作的乐趣、主动掌控感以及完成作品的成就感，作画的过程有助心理上的调适，并澄清人格的内在动力，以及揭露隐藏于内的心理冲突。

对于情绪激烈而管控困难的儿童与成人而言，艺术的本能视觉行为是最适合的心理分析策略，它完全没有压抑性，是个体自发的自主作品。它能反映出自我增强的行为，逐渐提升自我的满意度和价值感。

最后，希望通过艺术心理分析，让大家认识自己、了解自己、优化自己，找回“明心见性”的真实本我。



目 录

第一部分 艺术心理分析的概念 1

第一章 艺术心理分析是什么 3

第二章 艺术心理分析能做什么 11

第三章 艺术心理分析与弗洛伊德的精神分析 15

第四章 艺术心理分析与荣格的分析心理学 19

第五章 艺术心理分析是想象的写实主义 25

第六章 绘画作为艺术心理分析的成效 33

第七章 艺术心理分析就是“实画实说”的对话方式 39

第二部分 艺术心理分析的绘画主题 45

第八章	房屋画的艺术心理分析	47
第九章	树木画的艺术心理分析	73
第十章	人物画的艺术心理分析	113
第十一章	风景画的艺术心理分析	159

第三部分 艺术心理分析的应用 205

第十二章	寿司画的艺术心理分析	207
第十三章	自由画的艺术心理分析	227
第十四章	接龙画的艺术心理分析	235
第十五章	涂鸦画的艺术心理分析	243
第十六章	吴冠中作品的艺术心理分析	255

自我心理减压着色手册（附书后 16 页）



第一部分

艺术心理分析的
概念



第一章

艺术心理分析是什么

艺术心理分析是认识自我的一种方式

“自我”的概念在心理学中有多种理论解释，我在这里指的是自我的投射。艺术心理分析可以得知“自我”的七种真实内在自我感受。

☆ 身体感觉——健康的心灵寓于健康的身体。当身体健康时，我们比较忽视它的存在，但身体衰弱时，我们会敏感地意识到它。在许多知觉剥夺实验中，证实某种程度的知觉刺激，是维护个体健康不可或缺的重要因素，单调的环境与活动使个体暴躁不安、疲倦、厌烦。因此，获得感官体验是艺术心理分析维护自我健康的第一步。

☆ 自我认同——个体对自身的存在形成一种时间性的连续感，

明日之我系今日之我的延续。当我们正在从事爱好的事物和达成渴望的目标时，自我认同的感觉也最强烈。个体所珍视的拥有物，也能增强个体的自我认同。艺术心理分析与其他事物（明确的目标与价值观）整合得愈加完整，其自我认同感也愈加稳固。

- ☆ **自尊**——它的意思是自爱或自豪，自尊感是主观生活中最重要的一面。艺术心理分析可以使自我人格成长，能够更加与自己和谐相处，接纳且珍视我们现有的样子，知道自己哪些行为是可以改善的，哪些是无法改变的。

自尊观念的形成，是通过与他人交往中设想别人对自己的看法，投身于他人的角度再反观自己的结果。对于许多人来说，往往过分偏重外界的评价而忽略自己存在的价值。

- ☆ **自我形象**——我们是以一种心像的概念作为形式来总结自己。例如，形容别人无助又脆弱、坚强又能干、不讨人喜爱、受人欢迎等种种概念。事实上，我们对自己也是如此，当我们的自我形象被扭曲时，问题就接踵而来。

艺术心理分析让个体同时体验到不同的自我形象，尤其是正向的自我形象，关系着自我成熟的发展。

- ☆ **自我扩展**——我们会看重自己所珍视的东西，并将自己的活动范围扩展至朋友、群体、国家和民族等。艺术心理分析可以使自己有所领悟，发展出更大的自我能量。

☆ **自我理性**——感觉到自己是一个问题解决者，艺术心理分析能增强自我理性行动的建议。想一下，你能知道哪里最能发挥你的才华吗？你知道如何探知问题背后的真相吗？若是你未达目标或无法解决问题时，你该怎么办？

☆ **自我奋斗**——一个成熟的个体，总能努力追求自己的目标，并会随环境的改变而目标方向也随之做适当的修正。艺术心理分析可以解释自我的生活目标奋斗方向，使个体的生活更深具意义。

艺术心理分析是自我与作品的对话方式

人们往往很不习惯去和自己的作品交谈或向他人表达自己的体验，我们在注视作品时，总是以为该图画有确定的意义，要不是很努力地去解释它，就是很迷惑地无法了解它的意义所在。

我们一般对作品的对话方式，大都以物理特性为依据，比如形式、大小、线条、色彩、对比、明部、阴影、图形、布局、背景、空间关系等等。

上述这些内容，是美术教育下的标准产物，它们和内在的心理作用没有多大关系，只是以客观的方式去评价作品的好看不好看，以美学的眼光说明作品的存在意义，带有判断价值的意味。

在艺术心理分析中，强调作品的对话方式，包括哪个地方最吸引你、哪个地方你最不满意、哪个是主角、哪些是配角、哪些



是背景，你对色彩的看法、各种事物所在的位置、整个画面的构图方式，最后是你为它命名的主题等等。

艺术心理分析是将作品当作具有生命力的活体，它宛如另一位个体，具有独一无二的完形，是创作者的经验故事，无法以各种标签或解说来包含它的本性，通过富有情感的洞察力来与作品对话，会激发创作者与作品间的心理关系，这些赋予灵感的信息，就是和真实自我相互沟通的心理分析历程。

当人们在谈论自身的作品时，我常鼓励他们不要着急慢慢来，让自我的故事逐渐从画面冒出头来，此刻作者可以感觉到他的心理感受，这种经验很重要，在轻松自在的交谈中，艺术心理分析就能发挥出它独特的魅力，净化个体心理上的各式情结。

艺术心理分析是自我与心灵结合的关系

每个当下所形成的心灵活动，都具有川流不息的变动历程，因此我们常喜欢以现状发生了什么，来表达任何的人事物变化。

一旦心灵失落缺乏流动，就会产生阻塞的情况，这种固着作用会导致僵化的发生，它会让想象力枯竭而不再运行。

艺术心理分析本身就具有动态的运作功能，它能察觉瞬间的心灵活动，自我借助于颜料的挥洒，创造出许多的物理特性，比如各式的肌理、线条、造型等等，这些真实性的特质，都是心灵活动的表现形式。

在创作过程中，艺术心理分析注重的是无意识自动表现方法，

因此它与心灵活动是相辅相成的，亦即万物皆是“有中生有”的。事实上，心灵的活动不仅具有它的方向标，也是完全自发的表达，无论它的特征是具像的、幻想的、诗意的，还是隐喻的形式表现，都是真实的心灵活动产物。

通过自动性绘画，描写出自我已经发生的心灵经验，心灵的形象借由你自己的手来浮现，心灵从来就是闪避意识的控制，它是以原始的自我形式而存在，但在日常生活中，我们总想用理智来控管它，造成心灵活动失去了活力，停滞不前而导致许多身心问题的发生，这种与心灵的疏远状态，就是艺术心理分析产生功能的意义所在。

探索出现在你眼前的作品，那隐藏在内在的奥秘将会为你揭露一切，从最初创作图画赋予它生命力开始到与之对话，这是艺术心理分析的结构特色。我们可以从画面的种种内容形式，唤起内在心灵悸动的感觉。

艺术心理分析依知觉的习惯性模式进行，不受现实物理特性的影响，专注于作品形成自由联想，我们注视得越久，看到的也越多，得到的心灵活动现象与私生活的细节联结起来，就产生了心理分析的意义。

创作者用艺术不断地诠释艺术，由于有形的作品始终是存在着，随时间的变动，自己对它的心灵活动反应也多有不同，艺术心理分析可以训练自我的直觉敏感性，全方面接纳作品自动显现的事物，我们若不放弃先入为主的观念，就无法完成用艺术去分析自我一切的心灵活动。



艺术心理分析是实现自我价值的代言人

艺术心理分析是运用积极的想象力为基础的心理分析，它借由自发的创作为载体，进入到另一个自我（阴影）里，去解开各式的心理情结，增进对自我的了解。

这些创作的作品，无论是复杂的、简单的、戏剧性的、拙劣的、优美的，都具有心理分析的价值意义。

有些人画出了简单的图画，认为自己的作品不成熟，像是一年级小学生的东西，而感到没有面子受到侮辱，想想看这个年纪的小孩子，多有想象力啊！那么的自由奔放、无拘无束，这些图画完全没有幼稚的成分，不要搞得那么正规严肃。

还有一些人怀疑自己是否有能力在线条与颜色组合的构图中互相对话，只要用心专注于作品，自然会越来越了解它们（另一个自我）的精彩故事。当中有许多痛苦且难堪的经验是必然的基本成分，艺术心理分析把外在环境的刺激物和内在的焦虑哀伤，全部转化为肯定生命力的作品，使创作者的心灵平静下来，而有所得。

借由与作品间的直觉敏感性对话产生的移情作用，并以拟人化的观点去处理作品的内容，使两者间互为对方的最佳代言人。如此可以产生多样性的观点，艺术心理分析师可以帮助创作者没有说明到的地方，询问他的感觉，或邀请这些部分相互对话。

艺术心理分析可以引导创作者对于隐藏于内容之下的事情，说出内在心里的话，以传达自我的真实感情。这种对话是没有一套事先预定好的标准问题操作流程的。