

宋兴川 著



绘画是一门艺术，最能表达人类的情感。通过绘画心理分析我们可以更简单地了解自己，帮助自己修正自己的不足。

语言是符号，可以表达我们的思想；绘画也是符号，亦能表达，甚至能更丰富地表达我们的内心，因为一幅画胜过千言万语。

PAINTING AND
PSYCHOTHERAPY

UNCOVER THE SECRET BEHIND
THE PICTURE

绘画心理分析

——揭开图画背后的秘密



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

PAINTING AND
PSYCHOTHERAPY



绘画心理分析

——揭开图画背后的秘密

宋兴川 - 著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

绘画心理分析:揭开图画背后的秘密/宋兴川著. —厦门:厦门大学出版社,2016. 11
ISBN 978-7-5615-6247-5

I. ①绘… II. ①宋… III. ①绘画心理学 IV. ①J20-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 246182 号

出 版 人 蒋东明

责任编辑 郑 丹

装帧设计 李夏凌

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 厦门集大印刷厂

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 17.5

插页 1

字数 220 千字

印数 1~3 000 册

版次 2016 年 11 月第 1 版

印次 2016 年 11 月第 1 次印刷

定价 39.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

写在前面的话

我在学校教授“心理学”，我喜欢心理学，我教的学生也喜欢心理学。

这学期我给学生开设“绘画心理学”课程，许多学生都很感兴趣。课后，学生将我围得水泄不通，拿出各自在课堂上画的房、树、人，希望我能从他们的画中，解读其背后的、鲜为人知的秘密。让我高兴的是，有这么多学生喜欢我讲的东西，这令我享受到了难以言表的成就感。我更高兴的是，有这么多年轻的朋友喜欢心理学。

一位学生在交给我的作业中写下一番话，我认为它通俗易懂，饱含真情地描绘了绘画心理学的奥秘。我在此引用过来，用他的心声作为本书的序言。

“很多人都听说过心理学，也许不一定知道具体是什么，但至少可以表面理解其为关于心理方面的一门学问。心理学有很多分支，我学习过的社会心理学中，也有心理投射法、观察法等研究心理的一些方法。所以，在初次接触‘绘画心理学’这门课程时，心里既带着好奇又怀着一丝疑惑。好奇的是，怎样从方寸的图画中，分析人的性格、人的内心需求，或者说人内心的秘密。疑惑的是，从小小的绘画中去分析一个人的内心，会不会不客观？……

我也是带着这种稍微有点复杂的心理画了一幅《树》。

后来在与老师的沟通以及慢慢接触了解绘画心理学之后，才化解了我的好奇与疑惑。因为，我发现绘画在很多方面真的可以反映一个人的内心世界，甚至流露出一个人极力严守的秘密。这是令我心动的，也是我真实的感受，所以，我以

自己画中的树进行自我剖析、自我认识，希望能‘吾日三省吾身’，对自己有所帮助。

事实上，现代人想要认识自己、剖析自我是一件非常困难的事情。很多人都觉得自己肯定是最了解自己人，因为没有人比自己更明白自己想要的是什么，但这其实是一个误区。多数时候，我们明白自己的所需所想，但不可忽略的一点是：随着年龄不断增长，我们越来越愿意自我欺骗。人有自我保护的倾向，而且还会压抑自己的负面情绪。许多潜意识的东西，我们真的不清楚。

记得小时候，老师叫我画一棵树，我就画了一棵自己心里想象的‘树’。那时画的树，以现在的眼光看，也许幼稚、充满童真，但它真实地反映出我的单纯。我心里如何想的，都一五一十完整地表达在我的画纸上。长大后，老师叫我画一棵树，我内心想的东西就比较多，揣测老师的用意、想怎样画树会更好看些，以及构思树的形态……但当我真正下笔的时候，却发现自己画不出来了，因为我即使在心中描绘了上百种树的样子，但到最后画出来的，竟连我都觉得没有表达出内心的想法。生活中很多类似的场景，我想改变，却找不到解决的路径，只能自嘲：‘这就是成长的代价吧。’

当然，最后我还是画出了我心里的树，即使我依然觉得它没有达到我理想中的样子。不过，我还是有点庆幸。老师好像是不经意的一个授课细节，却适时化解了我的困惑。老师给我们看了一幅画，一幅完全空白的画。老师说他跟作画者交流的时候，她内心纠结了好久想画的内容，但最后还是一片空白。当老师问大家对这幅画的感想时，我感觉她的想法跟我有点像，想抒发的东西太多，又不知道如何表现，最后竟选择封闭自己的内心，逃避现实。其实，老师叫我分析这幅画的时候，我心里有点难过，我觉得自己可以体会这种感觉，但同时又庆幸，庆幸自己没有选择去逃避自己的内心。这真是一种天意啊，让我有种神圣的感觉，是‘似曾相识’的神奇吧。唉，人生中有许多这种难以言说的神奇。

有时候，我会想：每一个人在成长的过程中，到底应该怎么做才能皆大欢喜？后来，才发现这种想法十分天真，每一个人成长中都有着各种各样的烦恼，

有着不想被他人窥探到的小秘密。我们无法十全十美，有的人选择坦诚内心，而有的人却关闭了沟通的大门。我没有关闭我内心的大门，当然，我也必须承认我没有完全敞开。也许，长大后的我一直在等别人来推开那扇心门。那幅《树》，可能就是一个契机，或者说机缘，也许，也是一扇让我了解自己内心秘密的窗吧！”

我见了这个学生，他饶有兴趣地告诉我：“老师，绘画真的能流露人内心的秘密，也确实能更好地了解平时知之甚少的另一个真实的自己。”

绘画的线条、力度、色彩，以及构图等元素，这些都是我们内心潜在需要的外露，由于不为人知，所以是秘密。

当阅读书中一个个案例时，一定有让你感动的故事，或印象深刻的语句，那说明：它唤醒了你潜在的意识。至于其中原因的解读，这就是投射的魅力所在了。因此，当你全身心阅读这些“直通心灵的故事”时，你一定会觉察另一个真实的自己——这深藏心底的秘密。

我希望正在阅读本书的你，上面这位学生说的正是你读完这本书的心声，希望本书解读的隐含在图画中的密码，以及一个个鲜活的故事，能召唤困惑迷茫中的你，走进自己内心，认识、发现真实的自己，然后和你内心的那个“我”，一起倾听他人的故事。我还希望，由此，你对自己的了解，促使你不断地提升自己，超越自己，进而迈向成功的未来。

人常说：知彼知己，百战不殆。希望你手里的这本书，可以成为你走进他人内心世界的一扇窗，更能成为开启自己内心秘密大门的一把钥匙，帮助你一步步成为一个敏锐温暖的人生洞察者。

是为序！

宋兴川

2015年12月

第一章 我们的秘密.....	2
第二章 走近内心秘密的方式.....	25
第三章 寻求画里自我的奥秘.....	48
第四章 从“自画像”了解——貌似其心.....	72
第五章 从“房子”了解——心归何处.....	115
第六章 从“树”了解——生命的符号.....	150
第七章 从“家庭”了解——情感的密码.....	184
第八章 主题画分析.....	226
参考文献.....	268
后 记——写给探秘者的几句话.....	270



自画像

自画像画在纸张的中央，作画者是个比较自我的人，她自我意识强，看待事情有自己的想法，比较不容易受他人左右。

只画了头部，没有全身，说明对自己没有全面的了解，还不清楚自身的优缺点。自画像中头部向左倾，说明对过去比较留恋，也可看出处于临近毕业阶段的她，对未来比较迷茫。

作画者对自己脸部的特征很了解，说明时刻关注自己的外貌，注重外在给人的印象。头发画得很细腻，说明对自己的要求比较高，比较追求完美，是个爱美的女生；同时，也说明烦恼较多，千丝万缕理不清。眼睛大，强调了自己是通过眼睛来获取外界的信息，比较感性。头往左倾，眼睛却看向右边，有点期待却又不敢直视。说明作画者其实对未来是有期待的，却没有把握未来能更好，所以对未来有点胆怯。画中嘴巴紧闭，说明作画者心中有秘密，不想对别人说。

第一章 我们的秘密

一、秘密

我们渴望了解自己，了解自己是什么样的人，自己有哪些需要，自己内心真正的想法等。对我们自身的认识和了解是亘古以来的话题，古希腊“斯芬克斯之谜”吸引了无数哲学、语言学、心理学、文学等方面的先哲对这个话题进行不懈的探究。本书想教会大家，在我们不经意的绘画中，从主题、线条、构图等方面帮助你了解内心不为自知的秘密，同样，教会你识别他人内心的密码，努力从他人的绘画中洞悉其内心的秘密。也许，有人会说自己绘画水平高，这可能影响他对自己内心的表露。不过，通过阅读本书，相信你的这种顾虑会一扫而光。因为，绘画的分析视角有很多，比如主题、风格、构图、色彩等。绘画能折射内心秘密，更主要的原因是，绘画是图形符号，具有模糊性，不涉及价值的评判，人作画时内心可以自由流露。人常说一幅画胜过千言万语，因此，以画可以见你内心的天下。本书通过自画像、房子、树以及家庭的简图来解读其中隐含的秘密，挖掘图画背后的人生故事。

生活中我们都有许多不愿意别人知道的关于自己的事情，比如身体隐私、对别人的态度、技术方法、人生目标、政治观念、宗教信仰等。这些都构成了自己的秘密，我们竭力把它压抑到潜意识中，努力不让它浮升到意识里，因为这

些秘密公开后会影响我们的自尊，甚至会摧毁我们的声望、身份和地位。我们担心不经意的流露，会泄露我们的秘密，因此总是努力把到嘴边的话又强咽下去，让秘密沉睡在心底，以获得人生的安全感。

秘密有好事也有坏事，如为了一个惊喜，推迟告诉当事人喜讯，这是好事。不过，一般秘密中不好的事居多。人的本性是维持自尊，寻求自我价值保护，隐藏不好的，展现好的一方面。那些与社会要求不一致，与自我提升相悖的事物都能逐渐演化为人的秘密，这是秘密的本质。

世界上的事是辩证的，好坏都是对立统一的。秘密是财富，也是恶魔。从事保密工作的人，生活在两个世界中，他们经常遭遇内心的冲突和压力，时刻警惕自己的言行，比如有些话不能说，即使对自己的亲人也一样守口如瓶。他们很累，不能坦诚、轻松地生活，这是最容易导致职业倦怠的原因。一般而言，掌握的秘密越多，级别越高，压力也越大。秘密对他们来说就是许多要看管的恶魔，时刻要保持警觉，与它们斗争。长此以往，他们要么可能精神崩溃，要么人格分裂。因为，许多想窃取秘密的人，总是千方百计接近他们，诱使他们泄密。为了严守秘密，他们把身边的任何人都假想为敌人，对他们总是心存戒备，保持一定的距离。这种背离人性的生活状态，使他们无法与他人建立真诚的人际关系，他们也不能有亲密的情感体验。这就是为什么影视中的间谍与杀手总是不苟言笑、形单影只，孤独寂寞的人物形象。

二、秘密是走向成熟的标志

秘密是成熟的标志。人的成熟是需要社会化的，也就是要努力学习社会对成人的各种规范和要求。人都有两个自我，一个是真实的自我，另一个是公众的自我。所谓公众的自我就是一切外在表现都要符合公众的期待，满足大家的需

求，这是个体社会化的结果。换句话说，就是公众的喜好成为自身态度与行动的判断标准。人为了维持真实自我与公众自我的平衡，很多不为公众认可而又极力想表达的东西，就形成了秘密。它藏在无意识和意识之间的灰色地带，既可以获得自我的确立，又可以享受自我的拥有感、充实感和安全感。秘密突出了自我存在的价值，调动了个体操纵的欲望，具有不可言表的魅力。比如在复杂的人际关系中，依据利益的轻重，拿捏说话的分寸感，暗藏锋芒，隐瞒对他人的真实态度，在他人不知觉中逃过种种难关，以获得意想不到的成功而一鸣惊人。这些都是秘密拥有者内心操控的一种享受。

如果没隐藏对别人的负面情绪、态度，直接表达出来，可能会引起双方矛盾的激化，给自己带来生活困扰，从而影响事业发展。生活中，同行往往是竞争的对手，如果过早泄露自己的目标，会引来同行之间的竞争、嫉妒，甚至攻击，以致自己目标受挫、事业失败。严守这些秘密，会给我们一个安静的空间，更有助于目标的实现，这是个体心理成熟的标准。

人的秘密很多，涉及个人隐私的，如性经验、暗恋；涉及对别人负面的评价，如对单位同事、领导的评论和八卦；涉及行业的潜规则，如弄虚作假、不正当竞争；涉及法定不能公开的内容，如间谍、警察、律师的职业秘密；涉及一些违背道德良心的，如敲诈勒索、坑蒙拐骗等。

秘密是一种承诺，只要彼此相约某件事不能公开于外，那么约定的这件事就是个秘密。既然是承诺，就有时间长短的问题，这是秘密最大的价值。那么，时间越长，秘密的级别越高，个人承担的责任也越大。当然，有秘密，就有精神压力一直伴随，因为警惕泄密是个体敏感性极高的意识。拥有秘密是责任的同时，也是一种权力和地位的象征。一般享有秘密的人是集团或组织圈内的人，随着秘密级别的增加，了解的人越来越少，只有特殊地位和身份的人才拥有

的资格。那些关于一个国家政治、经济、军事的秘密，更是无价之宝。各国为获取对方的机密，往往不惜血本，明争暗斗，这种没有硝烟的战争在人类历史上从来没停止过，各种潜伏与暗战的最终目的就是要窃取对方的机密。对个人来讲，拥有对方的秘密越多，越具有对对方的控制权。拥有秘密也是拥有财富，秘密可以用来交换，获取自己需要的东西。为此，人们看重秘密，千方百计探寻秘密。

绘画分析师笔记——绘画中的无意与有意

在绘画分析中，作画者留在纸上的任何线、点，以及反复涂画的东西都是有意义的，不是所谓的“无意义的”。这些信息都是作画者内心秘密的流露。

对于分析师而言，如何明察秋毫，善于从作画者于画作上不经意留下的痕迹中，发觉并捕捉到其潜在隐秘的流露，是衡量分析师水平的重要指标。没有人否认，因果是世界上最永恒的规律。大凡世上的事都是有因果的，没有发现其原因时，我们都可以认为是无意的。所以，人生没有无意的事，你不经意的线条、画图，都必然有其原因，只不过我们暂时没有发现罢了。所以，绘画分析师首先是一个敏锐的洞察者，善于从不经意的线条、色块、构图，以及画者的表情和语言中捕捉到隐含秘密的线索。

无疑，对绘画分析师而言，观察、观察、再观察是重要的，觉察、觉察、再觉察更是不可少的。因此绘画分析师必须不放弃任何“无意”的举动，不忽视画面中任何一个信息点。

精神分析比较重视过去经验以及潜意识对人的行为的影响，所以画面上的所有东西，都是作画者潜意识的流露。笔者曾遇到一个个案，其作品的自画像一条腿长一条腿短。我问她，她说自己不会画，只是无意的，随意画上的。然而，笔者并未就此停止，而是换句话追问，终于了解到，她小时候坐爸爸的单车，脚被后轮卷进过。

.....

完形心理学比较注重此时此刻的体验与感受，作画者作品中的任何东西，就是当下作画者内心的表达，你要善于与作画者一起走进其内心，进行深入的探索，一定能让这些笔画的“轨迹”富有生命，还能说出其背后的“秘密”。

绘画作品是作画者意识活动的产品，是其生命活动的轨迹，当然一定有其意义。分析师要有耐心、敏锐的洞察力以及善于沟通的能力，这是走进作画者内心、揭开其内心秘密的重要条件。

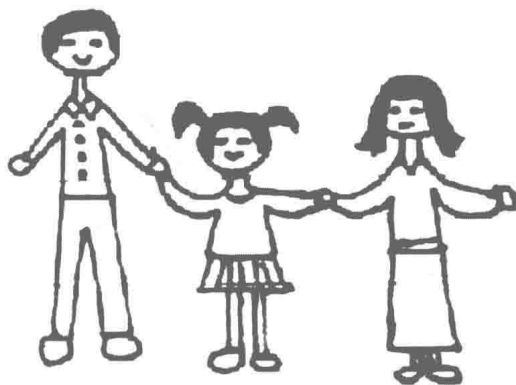
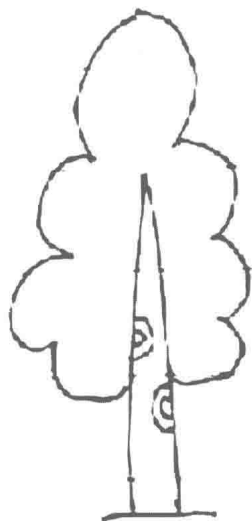
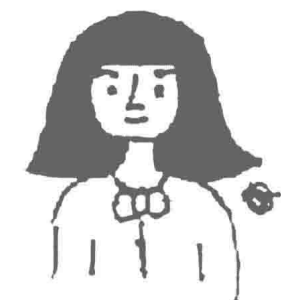
三、我们都想知道秘密

人们都喜欢探听各种各样的秘密，这是人的天性。一听到“秘密”二字或自认为接触到了秘密，都会激起强烈的好奇心，聚精会神地打开所有的感觉器官，尽最大可能探寻秘密信息。伴随着这种全身心的投入，个人会有一种神圣感和充实感。了解秘密后，个体能清醒、明确地定位自己的社会位置，更好地对自己进行印象管理，以期在别人心目中留下社会期待的形象。

彼此之间交换秘密，是一种信任，反映双方友谊的亲密程度。心理学认为：人际关系的亲疏取决于谈论话题的公开度。亲密的人可交换彼此的隐私，比如对别人的评论、政治信仰和态度，而这正是个人不愿轻易泄露的话题和领域。人的心灵有秘密，人的身体也有，只有亲密的人才能袒露心灵和触摸身体的隐秘之处。拥有秘密就拥有安全，一旦我们身心的秘密告诉了对方向或被对方窃取，我们就失去了安全和自尊，也失去了独立的人格，往往沦为受对方奴役的命运。为讨回秘密，我们可能一改往日的生活作风，做出一些出格，甚至违法的行为。

每个人都有秘密，把握好它，尽量发挥它的积极作用，减小负面影响，对我们的成长具有重要的意义。希望每个人都能妥善对待秘密，让我们享受拥有秘密的快乐，让秘密教会我们承担责任，促使我们成长，而不要让秘密成为我们孤独和寂寞的根源。

你了解自己的秘密吗？你渴望了解他人的内心世界吗？我们的意识表现于外的活动会泄露我们的秘密，如语言、文字、绘画。但是语言和文字在个体的警惕状态下，是可以掩饰的，而内部语言外化的绘画，其线条、色彩、构图都可以放映出一个人真实的心理状态，不管你是否意识到，透过绘画的确可以揭开你内心的秘密。



和现实不符的我

解密线索：头发、瓦片、笔直的树

图画中的自画像只画了上半身，说明作画者对自己的认识不足。在图画中她留着刘海，而作画者本人却没有刘海，说明她有想遮掩的事情，也可能是她的性格比较内向害羞。自画像中人的脖子较细，说明她比较有依赖性。衣服上画了蝴蝶结和纽扣，说明她在平时生活中还是比较注重外表的。值得一提的是，画中的入头发十分浓密，表明她平时的想法比较多。

图画中的房屋画有瓦片，说明她需要安全感。紧闭的门与窗户则说明她平时比较宅，不爱出门，不喜欢与外界进行交流。

画中的树画得笔直，下笔很用力，说明她有刻板强迫的倾向，有点强迫症。树冠较大，说明她得到了别人的帮助。树上没有结果实，说明她的事业还在起步。树干较细，表明意志力较弱。树干上有结疤，说明她曾经受过创伤。没有树根并且是一棵小树，说明她本人缺乏安全感，这也与其图画中紧闭的门窗相呼应。

画中全家人的脸上都是有笑容的，一家人牵着手，有要飞起来的感觉，这说明全家人的感情很好，她热爱自己的家人。值得注意的是，她为自己画上了两个羊角辫，这说明她本人很怀念小时候。

画中的这些特征，流露出她的想法比较多，考虑的事情多，把每件事情都要思考得清清楚楚。有焦虑倾向，有时候甚至把每件小事都安排得井井有条，作画者缺乏安全感，正被烦恼包围着。

作画者今年二十二岁，外表看起来很文静。在解读她的作品时，观察她的表情，偶然间发现她皱了几下眉头。经过询问了解到，她平时经常皱眉，自己却没有发觉这个习惯性动作。她说“人心太复杂，真真假假，不愿意去应付那么多，所以别人很难走进我的内心”。她的家庭并不是画中体现的那样，“我小时候父母感情很好，上初中的时候开始经常吵架，自从奶奶突然去世之后，父母才意识到，人生在世短短数十载，在吵架中度过是十分愚蠢的行为。大家能成为一家人是上天注定的缘分。从此之后，父母的感情逐渐好转，并且开始计划全家人的旅行，每个人都都很珍惜现在拥有的时光”。

作画者的内心与她的现实生活对立冲突。她有焦虑强迫倾向，这种倾向源于过去家庭的不和睦，家庭美好则是内心补偿性的幻想。奶奶的亡故是她家庭生活的转折点，也是她人生观转变的关键。虽然现在家庭关系好转，但是过去的家庭阴影在她的潜意识中已留下深刻的影响。现代人的生活压力大，人们往往为了工作或学习而使自己遗忘了对亲人的关爱和休闲地生活。其实，人生在世，权力金钱并不是人生的全部意义，希望人们能够多关注亲情，学会放松心情，享受家庭生活的乐趣。

四、我们真实需要的秘密

我们想了解隐藏在内心不为人知的秘密，因为它是我们人生的愿望，也是我们选择的依据。人生经常面临选择，选择的实质就是放弃，但人总是得到的抓紧不放，又想获得其他的。当两个东西只能择其一时，我们就会出现困惑，在这种持续的煎熬折磨中，很多时候，我们就会选择逃避。对于从小以乖孩子形象长大的人来说，有时候逃避选择是为了得到外界好的评价。逃避并不等于解决问题，其结果通常更糟，因为这并非我们真实的意愿，所以往往会产生后悔之意。

仔细想明白这个问题，其实是我们自己不成熟，受外界的影响，使我们只看到两种选择的表面价值，而忽视了自己的要求，准确地说是自己内心的需求。人生中，鱼和熊掌兼得的选择实在太少，为此，我们需要在纷繁的社会里，忙乱的劳作中，给自己一点时间和空间，不受外界侵扰，关注一下我们隐藏的内心世界，走近内心的我，揭开我们真实需求的秘密。我们应该认识它，了解它，听从它的召唤，根据它的意愿进行人生的抉择。只有这样，我们才有可能此生无悔，人生每时每刻才过得真正有价值。也只有这样，才表明我们是真实地活

在当下，内心才会平静而无焦虑。这正是我们的秘密逐步实现解密的过程。然而，我们真实的人生却是另外一种状况，一个“忙”字成为生活的主旋律，彼此见面都会寒暄：“最近忙什么？”是啊，怎么会不忙？每个人都忙着房子、票子、车子，做不完的计划 and 目标，应付不完的人际关系，我们为面子而活，为他人的评价而活，为社会的赞誉而活……很少有人能为自己而活。为此，我们说着言不由衷的话，做着身不由己的事，没有片刻的宁静可以让我们关注内心隐秘世界的需要——我们生命真正的轨迹和使命。我们离自己的内心越来越远，在保护自尊中迷失了真正的自己。

五、我画我心

如何忠实于内心，首先应该走近内心。一般而言，入定、反思、梦等，都可以触及内心潜在的需求，但其中最好的方法就是绘画。凡是我们的语言无法触及和明确表述的，都可以用绘画呈现。跨文化研究表明：语言是人类文明的标志之一，在各民族走向文明之前，都有一段用图画符号交流的历史。图画符号形式的象形文字，是文字萌芽的雏形，所以图画能够反映人的内心需求。

我画我心。在没有任何纷扰时，在方寸的纸间，画房、画树、画人以及其他。你的秘密，内心的需求，毫无戒备地流露出来。由此可以了解内心最真实的需求，以此为人生的目标，无怨无悔地朝着目标迈进，成就人生的使命。同时，你也学会了选择，放弃不属于自己的东西，明白舍就是得。否则当我们年老的时候，荣誉离我们渐渐远去，我们回首往昔，发现我们真正的梦想还没来得及实现，内心真正的需求还未得到满足，这个时候除了回忆，也只有惋惜与悔意与你为伴。

如果年轻时的你，就能了解内心的需要，且努力实现，即使有些愿望实现了，有些无法实现，但当你年老时，也会无怨无悔，因为自己努力过，抗争过。