

畅销韩国的
绘画育儿指导书

● ● ●
美术治疗专家金善贤教授
教你**绘画育儿**的秘诀

著名艺术治疗师**童玉娟**作序推荐
读懂孩子的画，就读懂了孩子的心

[韩] 金善贤/著 金美玲/译

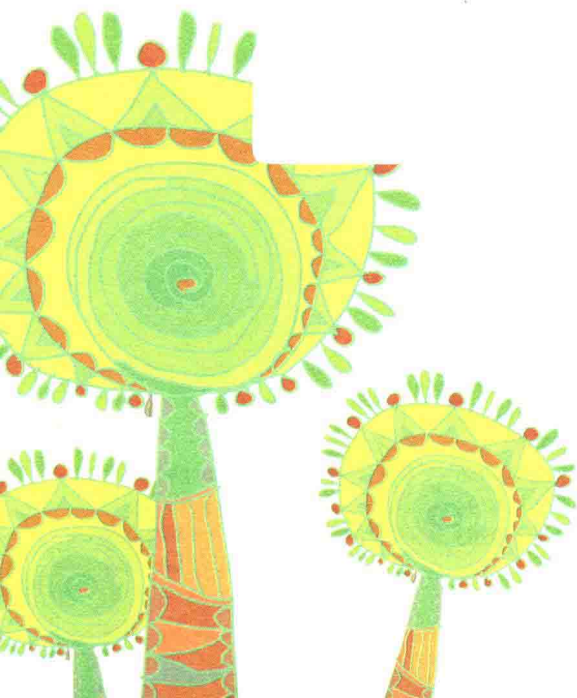
读懂孩子的 心理画

走进孩子内心的
绘画育儿法



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

读懂孩子的 心理画



엄마는 아이의 마음주치의

Copyright © 2015 by Kim Sun Hyun

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Joongang Books through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2016-0489号

This title is published in China by China Machine Press with license from Joongang Books. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Joongang Books授权机械工业出版社在中国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

图书在版编目(CIP)数据

读懂孩子的心理画:走进孩子内心的绘画育儿法/(韩)金善贤著;
金美玲译. —北京:机械工业出版社, 2016.7

ISBN 978-7-111-54374-9

I. ①读… II. ①金… ②金… III. ①美术教育-儿童教育-
家庭教育 IV. ①J ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第169312号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:刘文蕾 陈伟 责任编辑:陈伟

封面设计:吕凤英 责任校对:炊小云

责任印制:李飞

北京铭成印刷有限公司印刷

2016年9月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·7.625印张·151千字

标准书号:ISBN 978-7-111-54374-9

定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010) 88361066

机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:(010) 68326294

机工官博:weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网:www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网:www.golden-book.com



中文版推荐序

常有家长这样问我：“童老师，我要用什么方法才能理解孩子的内心世界？到底孩子的内心在想些什么？孩子的需求到底是什么呢？”是啊！孩子的内心到底在想些什么？作为家长，有时候确实很难掌握，也很难理解。因此，我常说：“想要理解孩子的内心世界，看看孩子的画吧。孩子一张随意的涂鸦就像千言万语一般，诉说着他自己的心事。”画画是孩子最初的语言，是他们最真实的信息传递，也是他们内心情感的直接流露。所以，通过孩子的画，爸爸妈妈可以发现孩子内心最真实的情感和问题，如果可以适时地给予协助、辅导与陪伴，孩子便能健康地成长与发展。

绘画治疗具有灵活多面性，它为孩子提供了特有的表达可能，它适合不同年龄、不同个性的对象，可以在不同地点实施。绘画治疗可以避开语言的局限，直接用图像和意向建立联系，有利于收集真实的信息，能有效地解决孩子的心理问题。其实在生活中，孩子常常无法用语言表达自己真实的感受，如果爸爸妈妈能够学会通过绘画的形式，对绘画本身的图像进行解读，以及通过提问的方式和孩子进行互动沟通，不但可以让孩子释放其情绪，更可以增进亲子关系，久而久之，孩子便会降低心理防御，更容易接受父母的教诲。

由于绘画创作的过程本身就是一种游戏，因此孩子能够比较轻松地和父母参与其中，降低防御心理，而让潜意识中的情感和思考自然地浮现出来，便于父母通过有针对性的沟通和陪伴促进其成长。绘画的心理治疗过程，除了提供心理治疗之外，也为孩子提供了一种处理自己所面临问题的新方式。创作的过程可以是一种对愤怒、敌意的释放和发泄，是一种能被社会所接受且不会伤害他人的发泄方式，在父母的陪伴下，使孩子的焦虑得到缓解，心灵得到升华。

由于绘画是一种自发与自控的行为，经由创作的过程，孩子的情绪能够得以缓和。对孩子来说，心理的阴暗通过绘画来表达也比较安全。因为，孩子可以自由地表达自己的愿望和问题，这样的表达具有隐蔽性，没有社会规范、道德标准等方面的顾忌。孩子内在不被接受的想法和冲动，只有被自己所觉察和接受，他们才可能把毁灭性的能量变成建设性的能量。所以，绘画治疗对于孩子来说，是一种非常好的缓解压力、焦虑和痛苦的方式，是他们宣泄自我的一个窗口。

本书可用于亲子教育、特殊儿童及青少年指导和孤独症患者、创伤患者的心理治疗，也可以作为父母对孩子进行陪伴减压、心理疏导、情绪释放时的指导手册，让家长、心理工作者和教师能够更深入孩子的内心世界，增进与孩子之间的情感与互动，提高咨询效率和质量。

艺术治疗师 童玉娟



韩文版推荐序

妈妈们最大的夙愿，无非就是能真正理解孩子的心情吧。孩子有时玩得好好的，突然就哇哇地哭起来；有时又会突然躲在桌子下面一动不动。可是明明没有什么会让他们哭或者躲起来的事情呀！过后孩子又会自己好起来，问他们刚才是怎么了，孩子有时候会回答“突然想起了伤心的事情”。这时候如果有一个听诊器，能清楚地听到孩子心中的呐喊该有多好！本书的作者金善贤教授告诉我们，图画就是倾听孩子心灵的“听诊器”。

幸好，大多数孩子都喜欢画画。在孩子能用语言清楚地表达自己的想法之前，他们会用整个身体释放内心。在婴幼儿时期，他们把宽敞的空间当作画纸，伸伸胳膊伸伸腿，利用全身的活动来描绘想法和情感。到了能握笔的时候，他们会按照实际画纸的尺寸来自由地画线，做图形，再涂色。长大了些，就能边嘟囔边施展画意了。孩子的内心是不存在情感上的任何所谓修饰的，只有真真切切的感受。他们渴望让我们通过图画这一“听诊器”来听取他们内心的声音。

重要的是，妈妈需要敞开心扉听取孩子的心灵之声，并给予反馈。这首先需要给孩子营造一个舒适自由的氛围，让孩子画画。刚开始或许我们就是为了了解孩子的内心世界，而后不经意中会发现他们

丰富的表达能力及其中的创意能力。

就如金善贤教授所说，画画能使孩子的右脑更发达，对孩子综合能力的发展有重要作用。本书还展示了通过画画为婴幼儿时期的孩子进行美术心理辅导与治疗的方法，为遇到难题的妈妈提供了一种解决问题的有效方法。

韩国婴幼儿教育协会会长、韩国中央大学婴幼儿教育系教授

朴灿玉



从孩子的画里 读懂他们的内心世界

对于母亲来说，现在是最艰难的时候。

“您是如何做到边工作边看孩子的呢？”

这是职场妈妈们问得最多的问题。只要听到了这个问题，我首先会松口气，因为对于我来说，孩子们的婴幼儿期、儿童期都过去了。紧接着，当年的事情会快速流过我的脑海，我就像乘着时间机器穿越回了那时候一样。

结完婚、生完孩子，工作和育儿并行真是让人觉得举步维艰。现在回想起来，因为那时候太累了，只希望孩子们快快成长，其实在这个过程中我自己也成长了不少，参透了很多人生的道理。

我学习的关于美术治疗和美术教育的养育理论，一些内容还是和实际生活有出入的。但是作为一名母亲，多亏了与孩子在一起的生活体验，才能弥补那些出入。对这一点我始终心怀感恩。

我边工作边学习，还要边看孩子，生活可谓一团乱麻。那时候

唯一的愿望，就是到没有人的地方痛痛快快睡大觉。到了娘家，就让我父母看孩子，我呢，只管吃和睡。写学位论文的时候干脆把孩子放在娘家一个多月。

我是边学习边带孩子的，所以小插曲还真不少。读硕士的时候有一次课上打开书包，竟然一本书都没有，全是一些宝宝小食、纸尿布这类的东西。那时候儿子已经可以自己把东西放进我的包里，那天应该是他把东西放进我包里了。当时我瞬间就嗓子哽咽，眼泪集聚在了眼眶里。养育子女和工作同时进行是多么艰难、疲惫的事情啊！

如果我回家晚，孩子就和爸爸玩，有时候会直接睡在客厅的地板上。从两个孩子一出生直到青少年时期，他们的洗澡都由爸爸全权负责。

孩子上幼儿园了还是累，到了小学更累，上了初中高中又出现了其他问题，仍然是累。养育子女的工程似乎是没完没了的。不过到头来看着已经长大了的孩子，会非常感谢他们还在我身边。或许是因为有了孩子，我对生活的态度才更积极。

无论是有工作的妈妈还是全职妈妈，养育孩子都是一件辛苦的事情。在无边无际的“苦海”中，如何才能做到熠熠生辉、充满希望地养育孩子呢？

希望孩子健康成长的父母们，我非常高兴能把这本书献给你们。通过画画我经常能听到孩子们通常无法用情感和语言表达的心声。作为过来人，我希望能把这种方法分享给更多的妈妈。

在养育子女的过程中妈妈们遭遇的困难和挑战旁人难以理解，但即便如此，她们依然不断提高自己，希望能做得更好。是她们给予了我完成本书的力量。

虽然这本书里没有能直接透视孩子内心的“魔术镜”，但是却有读懂孩子内心的方法，那就是美术治疗。其实不用非说成美术治疗，只要让孩子自由自在地做美术游戏，他们就会深刻地体会到妈妈的爱。

著名心理学家卡尔·荣格说：“养育儿童的过程中需要很多要素，但是想让孩子灵魂丰富起来，最重要的就是‘温暖’。”孩子与母亲形成的纽带感和亲密度决定孩子一生的情绪状态。我想通过这本书来提供一个宝贵的机会，让妈妈们通过画画来走进孩子的内心世界。

图画里蕴含的，是孩子最原始的心灵故事。孩子通过图画来传达自己的内心，这比语言更方便，可以把自己想到的和体会到的原原本本地呈现出来。图画同时又是孩子对世界的认知反应，是帮助我们理解孩子内心的矛盾、顾虑和创伤的强有力的工具。

“我的孩子我最了解啦。”很多母亲这样说，但事实往往不是这样的。就算是顺利度过了婴幼儿期的孩子，到了小学阶段也会暴露出很多矛盾，比如人际关系和学习压力等。

希望这本书能为疲惫不堪的母子、母女们提供心灵的栖息地。静静地，面带微笑，互相守望，请用美术游戏来体验这种悠闲的亲子时光吧。

真心希望通过本书，更多的父母对教育孩子充满信心、希望和喜悦。孩子的婴幼儿期，现在回想起来真是一段珍贵的时光。就算累一点，还是要铭记这是无法重来、转瞬即逝的珍贵时光。去尽情地和孩子分享爱、享受爱吧！

作者 金善贤



目 录

中文版推荐序

韩文版推荐序

引 言 从孩子的画里读懂他们的内心世界

第一章 通过图画可以了解孩子的内心

不要误以为你非常了解孩子 · 2

埋头苦干的妈妈是最危险的 · 5

孩子最重要的综合能力是内心健康 · 8

图画育儿，连接妈妈与孩子的桥梁 · 10

走进孩子的内心：认识三种气质类型的孩子 · 12



第二章 孩子用图说话

与孩子有共鸣才能治愈孩子 · 16

不要试图评价孩子的画 · 19

打开孩子心扉的美术治疗 · 21

让孩子尽情表现自己吧 · 23

绘画，妈妈治愈孩子的过程 · 25

不同阶段孩子的绘画特点 · 28

美术治疗三阶段，妈妈带孩子一起做 · 41

画画有助于孩子的大脑发育吗？ · 43



走进孩子的内心：气质类型与养育方式 · 46

第三章 妈妈是家里的美术治疗师

用图看见孩子的内心世界 · 50

孩子眼中的自己 · 52

孩子眼中的家人 · 64

孩子眼中的学校生活 · 72

孩子内心的颜色 · 76



走进孩子的内心：根据孩子的气质类型开展对话与交流 · 78

第四章 理解孩子的内心世界

自我形象：帮助孩子发展自尊心和情绪调节能力 · 83

学习障碍：掉队了也没关系吗？ · 90

注意力：让懒散的孩子集中注意力的方法 · 97

家庭关系：我们家孩子在家里幸福吗？ · 101

依恋：让孩子信赖妈妈 · 110

社交性：不会和小朋友好好玩的孩子 · 117

抑郁症：孩子突然不好好吃饭不好好睡觉该怎么办？ · 126

愤怒调节：一生气就打人的孩子 · 131

多动症：一刻都不能安静的孩子 · 135

自闭：社交性较差的孩子会不会是自闭症？ · 141

抽动症：用异常行动表露压抑的孩子 · 146

多文化家庭：帮助孩子适应和尊重不同的文化 · 150

网络成瘾：孩子迷恋网络游戏怎么办？ · 153

走进孩子的内心：帮助孩子寻找自己的道路 · 158



第五章 作为两个孩子的妈妈的体会

游戏与皮肤接触 · 162

把钱花在该花的地方 · 164

孩子需要放养 · 166

与孩子相互信赖 · 168

做有远见的妈妈 · 170



参考文献 · 172

附录1 和孩子一起做心理测试 · 179

附录2 儿童心理测试手册 · 203





通过图画可以

了解孩子的内心



不要误以为你非常了解孩子

和孩子在一起，我们常常惊叹于他们的行为。孩子在身体和认知方面成长时，活动领域会扩大到妈妈想不到的地方。而且站在父母的立场上，虽然几个孩子是在同样条件下一起养育的，但身高、性格、喜欢的食物等都截然不同，对此就连双胞胎的父母也会深有同感。

过去很多家庭都是和孩子爷爷奶奶一起生活，所以养育子女并不是难事。可是在趋于核心家庭的当今社会，夫妻又需要同时工作，子女养育越发成为重要的问题，引起了社会性的思考。需要工作的妈妈觉得没时间看孩子，子女养育就像巨大的担子一样压在她们身上。这导致很多女性不想结婚，或者结了婚也不想生孩子。

父母与孩子的关系中最重要不是时间的绝对量。就算在一起的时间短，也应当使孩子在短时间内感觉到父母的爱。孩子们可以很直观地知道自己是否被爱。不得不离开父母生活的孩子，也会说出“我很幸福”；反之每天和父母生活、衣食无忧的孩子也可能会说出“我很不幸”这样的心语。