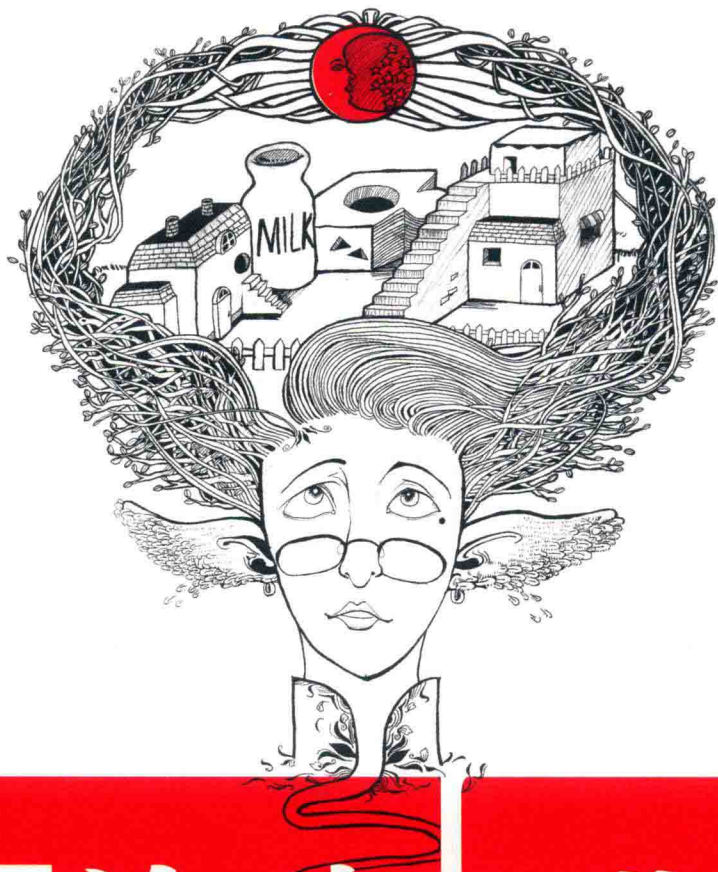


了解图画中隐藏的心理秘密

帮你从自己的画作中，找到工作与人际关系问题的答案！



在涂涂画画中
遇见最好的自己

康耀南 著

涂鸦心世界

用绘画重建对生命的喜悦



在涂鸦世界中
遇见最好的自己

康耀南 著

涂鸦心世界

用绘画重建对生命的喜悦

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

涂鸦心世界：在涂涂画画中遇见最好的自己 / 康耀南著. —北京：北京理工大学出版社，2016.10

ISBN 978-7-5682-2402-4

I. ①涂… II. ①康… III. ①艺术心理学—研究 IV. ①J0-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第121738号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 / 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张 / 6.25

字 数 / 102千字

版 次 / 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

定 价 / 49.00元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 宁雪莲

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



前言

存在主义哲学家尼采责难人们的懒惰，像一只躲在羊群中的羊，从来不敢显现自己独一无二的本质。他说：“大家用约定成俗的态度过活，浑浑噩噩，没有主见，只有艺术家会痛恨这种懒散的生活。他要揭露生命的秘密，拆穿我们的恶劣想法，寻找个体的独特自我。艺术家勇于让外人看到自己的真实面貌，每一丝肌理都真实无畏，且孤绝一身。甚至在他坚持不悔的创作中，散发出独特的美丽光芒，启迪大家，就像大自然里出现的每一种事物，那样的新颖惊奇特，绝不枯燥。”

身为一位艺术家，通过创作打破生命的禁锢，从图像认识自己到底是谁。艺术创作如同心灵的修炼，那是一种自我蜕变，也是自我成长必须要经过的考验与锻炼。

我把自己的人生故事融入本书里，为的是呈现生命历程的多样面向。当然，每个人的创作方式都是独一无二的，并具有无限的可能性。当我以



艺术心理分析师面对来访者的种种生命课题时，总是借着创作来陪伴他们，接受艺术的洗礼，脱去伪装的人格面具，尊重生命的真实显影，用艺术拥抱人们最深层的恐惧、寂寞、痛苦和罪恶感，其中充满了各种各样的人生挑战性。

当你可以通过真实影像表达自己时，自我的创造能力便会开启，无论是以何种创作形式、内容或风格，皆可推动你追求生命转化的自性能量。

本书共分四个部分，第一部分是如何用涂鸦的创作方式来探索心灵的那座秘密花园；第二部分是运用笔者所创作的九张艺术关系花园图卡心理投射测验，作为情感的传达和两性关系的“实画实说”互动方式；第三部分是用艺术创作开启自我的疗愈之旅；第四部分是艺术关系花园的造型设计与填色，借由笔者创作的中国风画作，作为秘密花园的引航作品，以及通过思维导图的方式，激发我们的灵感，反映自己的思想，这些图像表达了我们的感觉，那是进入心灵世界的渠道。此外，还有12张曼陀罗画的图像符号设计与填色，那是一种调整情绪困扰的心灵减压静心创作方式。最后，期待它们能够带给你丰盛喜乐的心灵盛宴。

此外，本书里面的作品都是我多年来的心路历程，期待这种“图文并茂”的灵魂调色盘能够为读者带来艺术创作的自我疗愈与转变的神奇力量。我们在艺术关系花园工作坊的艺术创作涉及的议题很广，有涂鸦画的自我探索、解放自己的不良情绪、促进身心灵的和谐发展、转化自己的生命能量、灵魂调色盘揭露自我阴影的真相等。

因此，只要你认为自己是渴望触及情感和内在心灵的人，都是我们的目标读者。现在的你需要的是一个适宜创作的地方，拿出自己的作画媒材就能尽情在图像上增添自己的灵魂色彩了。



作者序

情感的世界是难以捉摸的，艺术创作的过程是令人难以想象的，作品的完成是实画实说的。在艺术关系花园里的涂鸦作品是认识自我的最佳传媒，色彩带动了心像，使你不由自主地进入感知自我的情感天地，这种心像能为自己指引出一条通往心灵之河的道路。当自己见证到从创作中显现出来的智慧、宽容、勇气时，就能创造出一个能涵容自己与他人的同一世界。

过去二十多年来，我投身于艺术创作的领域里，其目的是借由创作各式不同的心像来认识自己。我通过不断的创作解决了自身的问题，舒缓了苦痛，坦然地接受人生的失落，并深入了解真实的自我。这样的体验丰富的花园的行径不是只有我能独享，而是每个人都能亲临的。涂鸦是我们与生俱来的人类创作本能，它一直都存在着，只等待被个体发现而已。进入涂鸦心世界里收获的果实是难以用语言形容的，让我们在真诚的“实画实说”中探索自己与人性样貌的想象力，看见生命的更多可能性吧！



在艺术心理工作坊里，我鼓励大家自由地绘画，逐渐找寻到适合自己的表现方式。创作最大的障碍在于无谓地批判与思考，那只会阻碍你与宇宙能量的交换。宇宙的反馈需要共通的语言——艺术创作来解码，只要记录下内心的挣扎与留意自己特有的图像符号，就能在彼此全然的关系中体验到奥秘又升华的爱。它能转化自己的视野，不只看见自身及挚爱的人，也能见到整个世界。

艺术关系花园里的涂鸦能提供安全、滋养和适于成长的原料，从而激发自我实现，显露独特生命力的过程。重要的是不间断地照料与耕耘自己的心灵花园，在彼此的亲密关系中得以茁壮成长，结下丰收的成果。

本书的写作方式突破了传统艺术治疗的个案分析模式与理论系统的介绍文章，它是结合艺术、心理、生活的实用操作书。相信正在执业的艺术治疗师或心理咨询师大都会同意，想象和创作过程的力量比起线性、逻辑性的谈话更能深化沟通、反映洞见。

任何艺术作品都同时拥有破坏与建设的力量，因此，它对于我们面对生活中的挫折打击，以及发现解决之道的能力是至关重要的。我始终坚信，身为人的奇迹就是有能力创造出富有疗愈本质的生命图像，寻回自我的灵魂。

在从事艺术心理分析多年的实务工作中，我一直探究并发展出了适合大众运用且易于操作的艺术活动。这些行为都建立在“创造性的作品就是自我疗愈力”的信仰之上。当你进入涂鸦的世界中，请记得让自己天性的直觉力与好奇心，为你指引出最适合当下的艺术行为。让自己与伴侣、家人、朋友及外在世界取得一切因缘俱足的联系之后，就让灵魂调色盘的内在艺术家活跃起来吧！



编者序

从接到康老师的初稿到现在，已有近半年的时间，看到稿件即将成书，一边觉得很有成就感，一边也终于暗暗地松了一口气。终于能够将康老师有趣的绘画心理知识，以比较轻松和完整的状态体现出来，希望它能够帮助更多人掌握“心灵绘画”这个工具。

在中国，传统的教育往往令我们过度地将关注点放在别人身上，而隐藏自己真正的感受，久而久之，带着积压的情绪，令我们无法以平和的心态去面对和处理人际关系。

心灵绘画最大的特点就是突破了语言和思维的限制，让我们在自然放松的状态下，能够将自己的潜意识直接地表达在画面上，帮助我们实现情感的倾诉和梳理。在日本神户大地震后，日本色彩心理学家末永苍先生就曾在避难所开设了绘画心理治疗课程，用绘画的游戏让孩子们找到了一种方式来平复心情，渐渐地孩子们的画作从血腥的、灾难的画面，到开始有



阳光、笑脸和代表着希望的彩虹。孩子的语言表达能力还不完善，他们无法表达出自己内心的恐惧，而绘画帮助他们将这种情感释放出来，实现内心的平衡，并开始产生积极的想法。

这本书并不会告诉你“你要怎么做，别人才会高兴”，也不是“怎样才能掌控别人”，而是让你将关注点放在自己身上，跟随着自己的感受作画，在与自己的作品对话的过程中厘清自己的内心。你会发现，每一幅作品完成之后，你都更加快乐、更爱当下的自己。

最后，希望能够与大家在微信（二维码见封底）上相聚，届时我们将安排一些线上的互动机会，让康老师带领大家一起体验心灵绘画的精彩！

本书编辑

目录



第 1 章 艺术心理：唤醒自我的力量

每个大人的心中，都藏着一个小王子 / 002

隐藏自我的心墙，将所有人隔离在外 / 005

接纳真实的自己，才是情商成长的关键 / 008

艺术心理帮助我们破除心墙 / 012

唤醒直觉力 / 015

第2章 画知道答案： 艺术心理图卡测试你当下状态

图卡测试更接近受测者的内心 / 022

图卡测试的方法 / 026

测试结果：看看你的心里在想什么？ / 030

图卡测试案例解析 / 038

第3章 尝试简单的涂鸦，感受情绪的自由释放

涂鸦的过程就是内在的觉醒 / 064

你更喜欢哪种涂鸦工具 / 068

通过涂鸦画感知自己的情绪 / 075

在涂鸦中觉察自身的力量 / 081

第4章 在曼陀罗创作中感受生命活力

曼陀罗是最好的静心练习 / 088

创作属于自我的曼陀罗 / 091

12个月份曼陀罗，感受能量的轮回运转 / 094

第5章 心灵绘画帮你打破思维的枷锁

你的画作就是你内心的真实写照 / 112

心灵绘画让你成为情绪的主人 / 115

心灵绘画帮你摆脱角色限制，转化生命能量 / 119

邂逅自己的灵魂阴影，接纳真实的自己 / 122

第6章 在心灵绘画中遇到最好的自己

心灵绘画让你重拾孩子气 / 130

让不良情绪随着绘画逐渐释放 / 133

持续创作，提升自我接纳度 / 135

“画”走身体不适的根源 / 138

处理忌妒和受伤的感觉 / 144

找到人际关系中真实的亲密感 / 146

附录一 《心灵绘画课程记录及感悟》 / 149

附录二 小王子的艺术心理分析 康耀南 / 161



第1章

艺术心理：
唤醒自我的力量



每个大人的心中，都藏着一个小王子

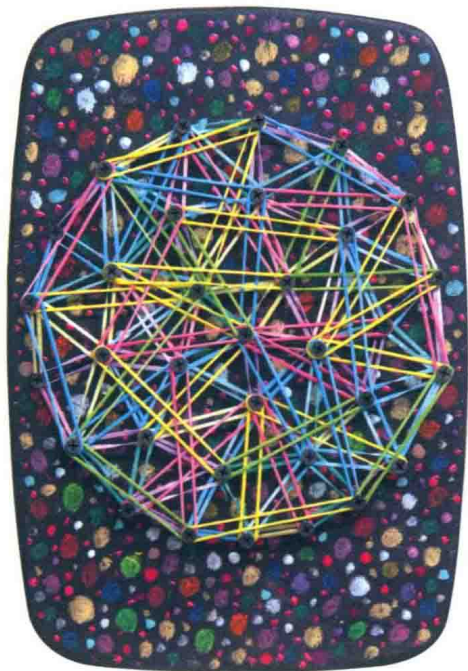
毕加索曾说：每个儿童天生都是艺术家。

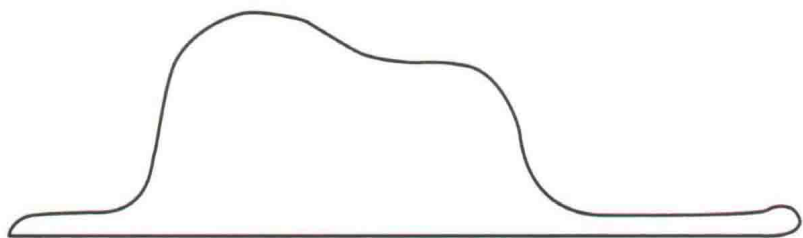
回想一下，我们在儿童阶段都拥有天生的艺术本能，孩子们总是能自由自在地拿起笔来作画，可以创作出不同形式、属于自己的独一无二的涂鸦画。这种创作方式是我们与世界接触中的心灵感悟。我们在那个年龄阶段，人人都是艺术家，大家用各式线条，圆形、方形、三角形、十字形、星形和螺旋形来创作图像。

但随着年龄的增长，它被语言、文字所取代，以至于我们丧失了和它的本能沟通方式。到了小学高年级阶段，由于画不出具体的实物形象，加上在美术课堂的惨痛经验，比如老师的指责、

家长的不肯定或是同学们的讥笑，挫折之下，许多人便完全放弃了艺术。这些负面的经验，常会使我们在成年后遗忘了自己的创作本能。

我们的内心往往想保留“美好的”或是“愉快的”的创作经验，于是我们的内在艺术家消失了踪影。





安东尼·圣修伯里的名著《小王子》里，有一段故事：当他还是个孩子时，有一次画了一条吞下大象的蛇，但是大人看到此画，都认为那是一顶帽子。他尝试做了许多的解释，但是他们还是误解那张画的含义。在悲伤之余，他决定不再画画了。



隐藏自我的心墙，将所有人隔离在外

在中国，许多的父母亲认为孩子是一个需要训练的对象，从他们的视角所看到的孩子，不是夸大形象就是贬抑形象，很少如实地“看见”孩子的原貌。于是，大部分的小孩又都以家长的方式来看待自己，这种亲子关系模糊了人—我的界限，又因为要保护自我不被外界所伤害，于是筑起缺乏弹性的心墙，这里面充满了无数的“应该”和死板的教条，导致不能适应外界环境的变化。

我们可以回想一下自己在孩童时期，大部分父母亲的教育训练很少能鼓励个体的发展。家长往往教导我们如何社会化为一个举止适当的“理想的我”的形象，以讨好别人（最初是父母亲，