

我懂你的心

HTPC 房树人绘画识人技术



李元榕 著



“心理投射”是指个人的一种不自觉的过程，把自己的态度、愿望、情绪等投射于环境中的事物或他人，也就是说，我们所看到的客观现实往往受到我们自己内在的心理活动的影响。

我懂你的心

HTPC 房树人绘画识人技术



李元榕 | 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我懂你的心: HTPC 房树人绘画识人技术 / 李元榕著. —北京: 中国财富出版社, 2016. 7

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6167 - 5

I. ①我… II. ①李… III. ①心理咨询—普及读物 IV. ①R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 137781 号

策划编辑 姜莉君

责任编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静 张营营

责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6167 - 5/R · 0091

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2016 年 7 月第 1 版

印 张 11.75 印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷

字 数 150 千字 定 价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

为什么男人不会生孩子？

——回答这个问题最简单的说法是，因为肚子里没有！

当有人问我，房树人（House - Tree - Person，简称 HTP）投射分析技术是否准确的时候，我就会说，心里有才会画得出来。这种“有”，在适当的情景下，会无意识地表现出来。这就是投射分析技术的重要价值之一，可以预测行为。通过房树人绘画改变了内心符号互动模式，继而改变了行为，这是绘画治疗的效果。

什么是房树人？

房树人是一种心理投射技术，就是在一张纸上画有房子、树木、人物，通过这张画，测试一个人的人格特征和智力状态，简称房树人心理投射分析技术。

为什么要学习房树人心理投射分析技术？

是因为很多时候我们要了解他人，可总是要相处很久才知道，甚至为此付出了惨痛的代价！如何了解内心世界？如何看到潜意识中的问题？房树人心理投射分析技术，是心理咨询师必修的功课，是婚前咨询、婚姻咨询中的重要工具，是亲子关系、学习困难的重要分析手段，是维系和修复亲密关系需要了解的方法，是自我成长简便易行的觉察与疗愈途径。

作为企业人力资源管理人员，如何避免看人走眼？如何避免员工流

失？如何看出管理者的能力？如何判断有能力的执行者？如何发现有潜在心理问题的人员？如何选用最适合的人进入岗位？

心理咨询技术不仅是每一个人都渴望学习的技能，也是人力资源管理人员需要掌握的一项基本功。

心理咨询技术日益成为许多人的一项必备学习功课，不论是人力资源工作者、社工人员、医生，还是专业心理咨询师，学习心理咨询的热潮日渐高涨，究其原因有以下两点：一是可以将心理咨询作为一项专业来学习；二是可以将其作为一种自我成长、了解自己、认识他人的工具。房树人心理投射分析技术可广泛应用于用人、识人、人际关系、恋爱情感、婚姻关系、亲子关系和孩子培养中，尤其是培养学生的老师，如果具有房树人投射分析的知识，更容易受到学生的喜欢和认同，也能缓解自己的工作和绩效带来的压力。认识、了解一个人的最简单方法，是心理投射，从语言、行为、绘画作品都可以看出一个人的心理投射。

“心理投射”是一种日常生活中经常出现的心理现象，也是重要的心理学理论，是心理分析的重要基础。

一般地说，在测验时要求被测者所描绘的房子、树木、人物三种基本元素并没有具体的指示，所以对于要描绘什么样的房子、树木和人物，不作任何具体化指导和要求。因此被测者在描绘过程中自然会把情绪状态投射在画面上并描绘下来，通过画面可以反映出他们潜在的心理愿望，如喜怒哀乐、人际关系等各个方面。

房树人分析最简单的分析方法就是：房子——投射对家庭、成长环境的感受；树木——投射个人成长、人格特征；人物——投射自我认识、人际互动模式。

经过多年研究，特将 HTP 升级为 HTPC（心理咨询）、HTPR（人力资源）两个方向，用以分析一个人的性格特点、家庭影响、自我现状、人际关系、婚恋情感、工作能力等潜在的状态，进而为作画者和企业管理者提供有效地认识、了解人的心理学分析技术。

一、HTPC 房树人在心理咨询中的运用简介

HTPC 是房树人在心理咨询（Psychological Consultation）中运用的简称，内容分为婚前咨询、婚姻咨询、亲子关系咨询、学习困难咨询分析四个部分。

1. HTPC 在婚前咨询中的运用

婚前咨询，也称为婚前心理检修、婚前心理能量加油站。主要传授婚前心理咨询技术。主要目的在于分析恋爱状态，或者提供跟什么样的人婚恋的建议，让求助者调整恋爱婚姻心态，获得美满婚姻。HTPC 婚前咨询项目的学习，可以提升咨询师分析能力，帮助求助者选择合适的恋人，判断一对恋人在婚后的和谐度，建议恋人需要注意和成长的方面。所以，HTPC 不仅是心理咨询师、婚姻咨询师、EAP（员工心理援助项目）执行师学习的内容，而且是每一位未婚者需学习的内容。HTPC 分析可以让我们认识自己、了解他人，减少遭受恋爱失败挫折的心理阴影，从中学会恋爱。

2. HTPC 在婚姻心理咨询中的运用

婚姻心理咨询是指在婚姻、家庭、夫妻双方生活中出现了矛盾或者是

影响婚姻和谐的困惑，需要通过专业的心理咨询专家分析婚姻中存在的问题，用双方可以接受的方法来解决夫妻关系的心理援助。爱情是两个人的结合，婚姻是两个家族的合作。因此，夫妻受到人生观、价值观、金钱观、原生家庭习惯等的影响，夫妻关系在婚姻中或多或少都会出现问题，通过 HTPC 房树人投射技术分析婚姻中的问题，可以有效帮助求助者面对婚姻问题，理解婚姻矛盾，调整婚姻互动模式。

3. HTPC 在亲子关系咨询中的运用

亲子关系是父母与子女之间的沟通、协调、理解、互动、爱与被爱的关系。很多人会在“爱”中受伤，是因为我们不了解对方的心理需求。HTPC 亲子关系分析，可以帮助我们识别亲子关系状况，调整亲子关系互动模式，学会爱与被爱，减少“爱”的伤害。

4. HTPC 在学习困难咨询中的运用

学会学习，是人生的重要能力。如果学习不好，就可能会有心理的畏惧以及父母的焦虑。通过 HTPC 心理投射分析，可以探索潜意识中的冲突，有效寻找学习困难问题点，有针对性地在学生学习困惑上给予帮助和建议。

二、HTPR 房树人在人力资源管理中的运用简介

HTPR 是房树人在人力资源（Human Resource）管理中运用的简称，内容分为领导力、执行力、人际关系、压力与岗位适应分析四个部分。

目前在心理咨询和临床研究中比较实用，又有标准可查，最容易掌握

的识别潜意识技术就是房树人测验。

但是在企业管理中运用时，鉴于大多心理学测试者都缺乏企业管理的经验，因此没有太多的归纳性内容与可借鉴的资料。本书提供的资料是根据有关房树人测验分析方法，结合本人和团队成员在长期的房树人教学、成长小组督导、企业减压培训和人力资源培训测评及企业 EAP 实际操作中，将与人力资源有关的部分，重点提炼归纳，试图弥补这方面的空白或不足，希望不仅成为心理咨询人员实施心理咨询过程中的技术参考、企业 EAP 人员速查手册，更成为企业人力资源选、育、用、留培训方案设计的参考依据。书中的测验标准在心理学前辈资料的基础上，根据实践经验做了一些修改，并增加了改进提升的方法，以供个人成长的需要，期望成为一个非常实用的工具类教材。

房树人绘画虽然简单，但是因为分析目的的不同，会有不同的侧重点。

1. 自信状态与社会适应分析

社会适应是个人为与环境取得和谐的关系，而产生的心理和行为的变化。大多数自信的个体能较好地适应变化的环境。精神分析理论认为社会适应的动力是个体的本能——本我，主要是“力比多”性能量的作用，因此社会适应过程就是自我调节本我与超我，以使两者达到关系平衡的过程。本我代表个体自身的需要，超我代表社会对个体的要求。精神分析理论强调社会适应无意识性的特点，认为本我与超我关系不平衡引起焦虑，而社会适应的主要机制是对焦虑的心理防御。

人本主义理论强调个体社会性的需要，认为个体发展和社会适应的目



的动力是实现自我的潜能——自我实现。社会适应的主要机制是个体充分发挥自己的潜能，主动地解决情境中面临的问题，改变环境，使之适合自我的需要。

企业用人，很重要的一点，就是员工能够很好地适应环境以及能够面对环境的变化。自信者，更容易适应环境，继而受到企业和合作同事的欢迎。

2. 领导力分析

企业需要领导人，领导人要具备领导能力，我们从哪里看出一个人的领导能力？如何从潜意识互动模式中看出领导力？许多企业从技术人员中提拔领导人，出现问题最多的就是缺乏领导力，领导者并不是只能管好自己的人，而是要会带领群体的人，具备群体思维和全局思维。通过领导力分析，可以有效帮助企业寻找到适合的领导人和提供领导人的训练方法。

3. 执行力与人际关系分析

执行是企业成功的要素，执行力是对终极效果的评估，有执行力的人要行动大于想法，而且想法要在限定执行的范围中。所以，执行力不仅包括认知能力，还包括行动能力。注意力不集中、爱打岔、想法太多、爱控制的人，可能并不是很好的执行者。

人际关系是人群交往而形成的相互依存和相互联系的社会关系。有些工作需要人际支持才能做好，如果不能搞好人际关系，就难以形成团队凝聚力，进而导致失败和损失。人际关系分析可以帮助我们识别什么人的潜意识会有好的人际关系，学会在投射中觉察自己、提升自己。

4. 岗位适应与心理压力分析

虽然每一个人都不是完美的，但每一个人都可以找到适合自己的岗位，如何将对的人放在对的岗位，并且具有一定的抗压力能力，是 HR（人力资源）和企业总裁需要学习的一门技术。只有适人适岗，企业才能获得发展，但在此过程中要避免损失在有严重心理问题的人身上。员工个人的心理问题具有扩散性，会传染给其他员工，影响团队士气；领导者的心理问题则更容易传递到整个部门或企业中。由于企业组织本身的原因或突发事件产生的心理问题有可能遍及全体员工，严重影响企业运行。企业区分严重心理问题的最重要标准是“泛化”和“危害”。有严重心理问题的人，并不是企业要抛弃他们，而是提供关注、疗愈，给予更多的爱，让他们感受到温暖，获得心灵的修复，避免伤害自己或他人的事件发生。

综上所述，房树人分析是目前最容易标准化、简单易学的一项心理学技术，希望爱好者可以掌握其中的要领。

本书在编写过程中借鉴了一些心理学专家的 HTP 房树人测验经验及判断标准，文中无法一一标明，在此表示感谢！对本书中绘画的作者也表示感谢！HTPC 分析是笔者在培养心理咨询师三年系统成长计划训练的主要课程之一，为快速训练有能力的分析师提供标准化思路。若有不足之处，还请各位专家指导以便完善。

在此，感谢房树人心理投射技术的学员叶敏雄、潘德珠、林小春、黄凌燕、苏婉宁、张莹、王梓羊、潘妍欣、郭弘、孙赛辉、陈瑞美、黄晓妹等所提供的原始资料和分析素材，感谢陈珍昱花费了大量时间协助书稿中图片的整理，因为有了他们的奉献，才使得本书更加丰富和真实。

特别感谢张文茵在我们更早自编教材的版本中校对出的误字，让本书更完美。

感谢在我早年开展心理咨询师房树人测验技术培训时，被培训机构冠以“厦门房树人第一人”的称誉，激励我更深入地钻研房树人运用技术。

李元榕于厦门
2016年4月

目 录

第一章 房树人心理投射分析基本理论	1
第一节 概述：透过现象看本质	3
第二节 房树人投射分析技术运用价值	6
第三节 心理投射理论的认识	14
第四节 房树人测验的发展与标准化	20
第五节 HTP 房树人测验的基础分析方法	24
第二章 HTPC 房树人分析技术在心理咨询中的运用	31
第一节 在婚前咨询中的运用及案例分析	33
第二节 在婚姻咨询中的运用及案例分析	58
第三节 在亲子关系咨询中的运用及案例分析	67
第四节 在学生学习咨询中的运用及案例分析	74
第三章 HTPR 房树人在人力资源管理中的运用	83
第一节 自信状态与社会适应分析	85
第二节 领导能力与性格匹配分析	91
第三节 执行能力与人际关系分析	99

第四节 岗位适应与心理压力分析	111
第五节 特殊心理问题案例分析	121
第六节 在司法社区矫正中运用房树人分析技术	124
附录1 房树人测验分析报告模板	131
附录2 房树人心理投射技术标准速查资料	135
后 记	172



第一章

房树人心理投射分析基本理论



我
懂
你
的
心

EHPO 房树人绘画识人技术

第一节 概述：透过现象看本质

请你画一张自画像来表示自己，你会把自己画成什么样子？

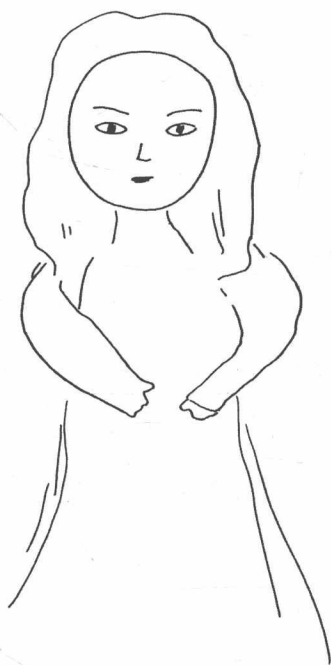


图 1-1 一张自画像

图 1-1 的作画者是比较容易受人喜欢的人，有较好的形象与气质，

性格看起来活泼，实际有些内向，还有一些忧郁；有上进心，比较注重现实生活，注重形象，善于打扮自己，懂礼貌，看起来脾气很好，但有时候也很固执，能承担一定的责任，但在行动力上有成长的空间；内向的性格，使她不太愿意让别人了解她的内心，有一些情感依赖，比较怀旧，有浪漫情怀，有爱心，有一定的观察能力，喜欢控制，有一定抗压和自我调整情绪能力，有一些较好的想法，但懒得做；跟熟悉的人容易沟通，对不熟悉的人，不太愿意表达，做事情比较迅速，但做久了会缺乏耐心。

需要提升的方面：倾听能力需要提升，避免以自我为中心，多关注身边人的心理感受；自信心、行动力还有提升成长的空间。

一、为什么要透过现象看本质

透过现象看本质的目的是识别真相与假象。

现象也叫表象，它又分为真相和假象。我们生活的这个世界有很多的看不清：

身旁人说的话不知是真是假，好话歹话听不出来，行为做事看不明白。

谁是真的对我好，谁是假情假意弄不清楚，骗子装得比好人还好。

为什么那么做？目的是什么？又为什么不那么做？搞不明白。

如果我们对于事物的现象不加分析，即不透过现象看本质，就会被假象所蒙蔽，导致不能正确地认识事物。只有对事物表现出来的现象加以认真分析——透过现象看本质，才能去伪存真，还原事物的本质认识，不至于上当受骗。