



后浪出版公司

后浪

画的力量

THE POWER OF MASTERPIECE

[韩] 金善贤 著 徐湘 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

画的力量 / (韩) 金善贤著 ; 徐湘译 . —— 北京 : 北京联合出版公司 , 2016.8

ISBN 978-7-5502-8314-5

I . ①画… II . ①金… ②徐… III . ①心理调节—通俗读物 IV . ① R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 185297 号

Copyright © 2015 by 김선현 (金善贤)

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition arranged with EIGHT POINT

through 連亞國際文化傳播公司

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司

北京市版权局著作权合同登记号 图字 : 01-2016-5062

画的力量

著 者 : [韩] 金善贤

译 者 : 徐 湘

选题策划 : 后浪出版公司

出版统筹 : 吴兴元

编辑统筹 : 蒋天飞

特约编辑 : 陈一凡

责任编辑 : 李 伟

营销推广 : ONEBOOK

装帧制造 : 墨白空间 · 王斑

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 200 千字 720 毫米 × 1030 毫米 1/16 23 印张

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8314-5

定价 : 128.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问 : 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-64010019

Work

如何快乐地工作

如果想在工作时感到快乐，必须做到以下三点：一定要胜任自己的工作；不要做得太多；从工作中可以获得成就感。

——约翰·拉斯金（John Ruskin）

但想要完全做到以上三点并不是件容易的事，我们经常会在工作中受到压力。这一章选取的名画可以使我们头脑清醒，集中注意力和恢复体能，可以帮助我们在积极地工作过程中获得快乐。

01 为辛苦忙碌一整天的您准备的夜间露天咖啡馆	14
02 圆形、红色，以及体能	18
03 什么都不做、什么都不想的自由	24
04 随手随意去做	28
05 给予我帮助的人们	32
06 想得到新鲜创意的话	36
07 想要化解烦闷的话，就去红色的房间吧	42
08 我也想积极地工作	46
09 学习的热情	50
10 需要抚慰心灵的画的理由	54
11 不想做的事带来的压力	60
12 集中精力的最好氛围	64
13 缓解紧张的黄色的力量	68
14 去迎接倾注能量的瞬间	72
15 请理解我的感情	76
16 缓解不安的方法	80

Relationship

想要良好的人际关系的话

人与人之间的关系往往让我们又爱又恨，感到很辛苦但又不能完全弃之不顾。这就是“人”。这一章收录的名画可以帮我们减轻人际关系中受到的伤害，慰藉我们的心灵，有利于建立良好的人际关系。

01 美丽的画究竟蕴含着怎样的力量呢？	86
02 给我们的内心带来平静安慰的画	90
03 对社交活动和人际关系有益的颜色	94
04 让我回头观望自己的画	98
05 独处时间的秘密	104
06 以新的视角去看待身边的人	108
07 成年后身边的人逐渐减少的他们	114
08 自己也感到迷茫的日常关系	120
09 对人失望的时候	126
10 因为嫉妒而导致的灵魂的痛苦	130
11 恨一个人的时候	134
12 适合在工作场合一起看的画	138
13 想要感受爱的激情	142
14 能够成为休息的关系	148
15 时时刻刻给予对方压力的人	152

Money

让金钱成为人生最亲密的朋友

金钱可以左右很多事情的结果和决定我们人生的处境。正因为这样我们不能把金钱作为敌人或者完全“奴役”它，而是要把金钱作为我们人生的好伴侣。本章选取的名画可以帮助我们重新思考与金钱剪不断理还乱的复杂关系，更为积极地设定我们的金钱观。

01 幸福离不开粉色	162
02 赚钱可以幸福的话	166
03 我成了富翁的话，也想要与人们分享	170
04 拥有世界上的一切是至高的着迷	174
05 被梦想开始的喜悦传染了	180
06 给我自己的休息	184
07 梦想成为明星	188
08 只是让心平和的画	192
09 比金钱重要的东西	196
10 努力工作而不觉辛苦的秘密	200
11 用画来把握自己的现实	204
12 放下金钱的负担	210
13 能赚钱的工作中，没有不费力气的	214
14 在未来，我们想要居住的风景	218
15 放下家长的重担	222

Time

肯定自己的时间

我们每天都在与时间做斗争，然后又与之和解，或是深陷过去的苦痛记忆之中，或是对于现在的诸多不满，又或是对于未来的恐惧。这一章收录的名画可以帮助我们更为自由地管理和把握宝贵的时间。

01 我带着怎样的期待生活	232
02 因为繁忙，非常没有精神的时候	238
03 我对未来充满了希望	242
04 就像心情放松的下班时间一样	246
05 被过去牵绊的你	250
06 客观地看待自我的问题	254
07 想要摆脱现在的我	258
08 女人教给我的三个人生阶段	262
09 撇掉对未来的不安	266
10 一次思考死亡的时间	270
11 诚实给予的生命教训	276
12 时间停止的世界	280
13 忠实于现在的时间吧	284
14 需要休息的瞬间	288
15 关于衰老	292

Myself

找到自我身心的最完美节奏

我们真的仔细地审视过自己的内心？这一章收录的名画可以让我们重新彻底审视自己，以画的力量帮助我们发现自我身心的完美节奏，从日常生活的种种压力烦恼中解脱出来。

01 哭泣是灵魂恢复的第一步	298
02 为了那些带着深深伤口的人们	302
03 我是怎样的人？	306
04 所有的责任都在宇宙中	312
05 给僵硬的身体送去活力	316
06 致不安分的青春	320
07 给了我非常多压力的人	324
08 体内的两种情感打架的话	328
09 自信不足的时候，喜欢看的画	332
10 渴望自由	336
11 原本的我	340
12 放松紧张的肌肉会更加轻松	344
13 拉紧松弛的自我的画	348
14 消气的方法	354
15 改变想法，看到自身的个性	358
16 造就了我的至高的画的力量	362
参考文献	366

画的力量

THE POWER OF MASTERPIECE

本书阅读指南

- 为了更能体现“画的力量”这一书名含义，本书直接选用了古斯塔夫·克里姆特的名画作为封面。

临床实践证明，大多数人都认为这幅画最能减少压力，传递正能量。你可以摘掉书腰，把本书放在触手可及的位置，随时欣赏。

- 不需要按目录顺序去阅读本书。

随心所欲地去阅读本书，一页页任意翻看，找到最符合你心境的那一幅画。你选择的那一幅画，也能反映出你当下的心理状态。

- 可以在名画上面随手涂鸦。

改变现有的形态，可以使我们放下负担，对集中注意力和提高创造力也有帮助。毕加索也非常喜欢这样的创作方法，读者也可以尝试着在纸上发挥自己的才能。

- 比起手机的小屏幕，更推荐以纸质书阅读。

名画的质感与存在方式也影响着我们欣赏名画的效果。虽不能亲临美术馆欣赏，但阅读纸质书是比看手机更好的方法。和手机画面只能有鲜艳的色彩不一样，阅读纸质书也能让我们体验到触感。

- 画的原名统一以英语标示。

- 收录作品以“画家名 / 创作年份 / 创作方法 / 实物大小 / 收藏地点”的形式标示。

我们没能标示部分没有公开实物大小和收藏地点的作品信息，如果您知道请与出版社联系。

- 为了让读者体验到更好的阅读感受，本书采用裸脊装订，高级用纸印刷。

- 本书所使用的图档文件全部经由韩国 UHWA COMPANY 专业更新处理。

 后浪

画的力量

THE POWER OF MASTERPIECE

[韩] 金善贤 著 徐湘 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

我相信画的力量

有时候用千言万语也很难准确表达出自己的感情，但是画却可以代替我们的语言，以“感觉”的形式来传达。因为站在一幅画面前，我们会突然发现自己的内心比任何时候都要坦白，可以非常有效果地释放压力，平静心情。这一点也从欣赏名画的人的变化的脑波中得到了确认。在画中我们找到了自我身心的最完美节奏。

以画来沟通和治疗是可能的。

我曾经见过一位寸步都离不开病房，完全不能动弹的癌症患者。他像是放弃了生的意志，关上了心灵之门。我要做的事就是直接去病房，将一幅幅画展示给他看。

当我让他看一张自然风景的名画时，他竟然情不自禁地流下了眼泪。他开始给我讲他的一生，尤其是童年时的趣事。我至今难以忘怀他忘掉时间，滔滔不绝向我倾诉的模样。

我第一次被画的力量给震惊到了。在这以后，我一直坚信画的力量，开始了 20 多年以美术去治愈人们内心的工作。

名画改变了我们。

在美术治疗过程中，我遇见了形形色色想要和我分享他们的压力和苦

闷的人，有上班族、CEO、产妇、家庭主妇，也有痴呆症、抑郁症、癌症患者，还有不少青少年和儿童。他们中的大多数通过欣赏优秀的画作，引起了自我内心的变化，比如因担心体形问题而产生的产后抑郁症，或者因为工作带来的压力问题，都在某一瞬间减轻了很多。拒绝上学的问题少年顺利地考上了大学，曾试图自杀的患者重新找回了生命的意义，痴呆症患者坚持美术治疗三年，重新变得欢快活泼，等等。这一切都归功于画的力量。

“工作—人际关系—金钱—时间管理—自我”。

以上是在日常生活中最容易受到压力并被其影响的五个方面。本书中所选取的名画都是在我的临床实践中最有效果的。

在种种关系中感受到压迫时，要先尝试着打开自己的心门。职场人因为种种压力而烦恼时，要想办法安下心和保持自信。此外，名画也可以使我们超越时间和金钱的次元，更加全面地审视自己。

希望各位读者用心去感受画的力量，你会有新的变化和飞跃。

金善贤

Work

如何快乐地工作

如果想在工作时感到快乐，必须做到以下三点：一定要胜任自己的工作；不要做得太多；从工作中可以获得成就感。

——约翰·拉斯金（John Ruskin）

但想要完全做到以上三点并不是件容易的事，我们经常会在工作中受到压力。这一章选取的名画可以使我们头脑清醒，集中注意力和恢复体能，可以帮助我们在积极地工作过程中获得快乐。

01 为辛苦忙碌一整天的您准备的夜间露天咖啡馆	14
02 圆形、红色，以及体能	18
03 什么都不做、什么都不想的自由	24
04 随手随意去做	28
05 给予我帮助的人们	32
06 想得到新鲜创意的话	36
07 想要化解烦闷的话，就去红色的房间吧	42
08 我也想积极地工作	46
09 学习的热情	50
10 需要抚慰心灵的画的理由	54
11 不想做的事带来的压力	60
12 集中精力的最好氛围	64
13 缓解紧张的黄色的力量	68
14 去迎接倾注能量的瞬间	72
15 请理解我的感情	76
16 缓解不安的方法	80

Relationship

想要良好的人际关系的话

人与人之间的关系往往让我们又爱又恨，感到很辛苦但又不能完全弃之不顾。这就是“人”。这一章收录的名画可以帮我们减轻人际关系中受到的伤害，慰藉我们的心灵，有利于建立良好的人际关系。

01 美丽的画究竟蕴含着怎样的力量呢？	86
02 给我们的内心带来平静安慰的画	90
03 对社交活动和人际关系有益的颜色	94
04 让我回头观望自己的画	98
05 独处时间的秘密	104
06 以新的视角去看待身边的人	108
07 成年后身边的人逐渐减少的他们	114
08 自己也感到迷茫的日常关系	120
09 对人失望的时候	126
10 因为嫉妒而导致的灵魂的痛苦	130
11 恨一个人的时候	134
12 适合在工作场合一起看的画	138
13 想要感受爱的激情	142
14 能够成为休息的关系	148
15 时时刻刻给予对方压力的人	152

Money

让金钱成为人生最亲密的朋友

金钱可以左右很多事情的结果和决定我们人生的处境。正因为这样我们不能把金钱作为敌人或者完全“奴役”它，而是要把金钱作为我们人生的好伴侣。本章选取的名画可以帮助我们重新思考与金钱剪不断理还乱的复杂关系，更为积极地设定我们的金钱观。

01 幸福离不开粉色	162
02 赚钱可以幸福的话	166
03 我成了富翁的话，也想要与人们分享	170
04 拥有世界上的一切是至高的着迷	174
05 被梦想开始的喜悦传染了	180
06 给我自己的休息	184
07 梦想成为明星	188
08 只是让心平和的画	192
09 比金钱重要的东西	196
10 努力工作而不觉辛苦的秘密	200
11 用画来把握自己的现实	204
12 放下金钱的负担	210
13 能赚钱的工作中，没有不费力气的	214
14 在未来，我们想要居住的风景	218
15 放下家长的重担	222

Time

肯定自己的时间

我们每天都在与时间做斗争，然后又与之和解，或是深陷过去的苦痛记忆之中，或是对于现在的诸多不满，又或是对于未来的恐惧。这一章收录的名画可以帮助我们更为自由地管理和把握宝贵的时间。

01 我带着怎样的期待生活	232
02 因为繁忙，非常没有精神的时候	238
03 我对未来充满了希望	242
04 就像心情放松的下班时间一样	246
05 被过去牵绊的你	250
06 客观地看待自我的问题	254
07 想要摆脱现在的我	258
08 女人教给我的三个人生阶段	262
09 撇掉对未来的不安	266
10 一次思考死亡的时间	270
11 诚实给予的生命教训	276
12 时间停止的世界	280
13 忠实于现在的时间吧	284
14 需要休息的瞬间	288
15 关于衰老	292