



# 绘·心·日记:

.....主编 姜 峰 张志强

## 心灵成长绘本

HUIXIN RIJI: XINLING CHENGZHANG HUIBEN



# 绘心日记:

.....主编 姜 峰 张志强

## 心灵成长绘本

HUIXIN RIJI: XINLING CHENGZHANG HUIBEN

常州大学图书馆  
藏书章

山西出版传媒集团

山西经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

绘心日记：心灵成长绘本 / 姜峰，张志强主编.—  
太原：山西经济出版社，2017. 1

ISBN 978-7-5577-0146-8

I. ①绘… II. ①姜… ②张… III. ①戒毒—精神疗法 IV. ①R163②R749.055

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2017) 第 015061 号

绘心日记：心灵成长绘本

---

主 编：姜 峰 张志强

责任编辑：吴 迪

装帧设计：雨 竹

---

出 版 者：山西出版传媒集团·山西经济出版社

社 址：太原市建设南路 21 号

邮 编：030012

电 话：0351-4922133 (发行中心)

0351-4922085 (综合办)

E-mail: [sch@sxjjcb.com](mailto:sch@sxjjcb.com) (市场部)

[sch@sxjjcb.com](mailto:sch@sxjjcb.com) (总编室)

网 址：[www.sxjjcb.com](http://www.sxjjcb.com)

---

经 销 者：山西出版传媒集团·山西经济出版社

承 印 者：山西省美术印务有限责任公司

---

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：9.5

字 数：150 千字

版 次：2017 年 1 月 第 1 版

印 次：2017 年 1 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5577-0146-8

定 价：49.00 元

---

# 编委会

BIANWEIHUI

## 主 编：

姜 峰（山西医科大学）

张志强（山西省女子强制隔离戒毒所）

## 副主编：

郝学敏（山西医科大学）

王凤兰（山西省女子强制隔离戒毒所）

## 编 委：

张雅琴（山西省戒毒管理局）

王 敏（山西省戒毒管理局）

张 梅（山西省女子强制隔离戒毒所）

常元胜（山西省女子强制隔离戒毒所）

阎晓丽（山西省女子强制隔离戒毒所）

杨遇林（山西医科大学）

陈思思（山西医科大学）

李 霞（山西医科大学）

段惠娟（山西省女子强制隔离戒毒所）

王 芳（山西省女子强制隔离戒毒所）

以绘画为基础的绘本辅导在戒毒人员及一般人群的应用中能够帮助使用者更好地体验、识别和表达情绪，在减压和调节情绪方面具有良好的效果。总体来看，绘本由于其操作的灵活性和丰富的表现力在戒毒康复者的心理辅导和一般读者的减压调节中有广阔的应用空间。为了满足不同读者的阅读和使用需求，我们组织编写了《绘心日记：心灵成长绘本》，希望能够为心理戒毒康复工作者、戒毒人员和一般读者提供参考。本书主要包括绘画理论和绘本实践两个部分：

理论部分主要介绍了绘画疗法的国内外研究现状、绘画疗法在国内戒毒领域的应用情况、绘本的设计思路和使用方法、绘本的实验效果、绘本的使用个案 5 个部分，希望能够尽可能全面地向读者展示绘本的设计和使用情况，满足心理咨询师和心理学爱好者的需求。

绘本部分主要包括 9 周标准绘本和 30 天自由绘本。9 周标准绘本采用课题组精心设计的画纸，画纸由记录区、绘画区和文字区 3 个部分组成，按顺序使用。让广大读者在使用绘本的过程中能够通过绘画来表达、发现和识别自己的情绪，认识自我，实现减压、放松和成长。自由绘本在标准画纸的基础上简化，使用上更为灵活。我们相信读者朋友在 9 周的绘画之后可以养成用绘画来记录和表达自我的习惯，并且有能力以更自由的方式展现自己丰富的内在成长历程。

希望《绘心日记：心灵成长绘本》能够陪伴读者朋友在记录生活、体验情绪、发现自我的成长之路上快乐前行！

郝学敏

二〇一七年一月

2011年，我和我的学生们有幸参与了山西省戒毒系统的心理戒毒与防复吸工作，在对女性戒毒人员的调查、访谈、心理干预中，我们感受到所接触到的戒毒人员普遍存在自我接纳程度低，情绪识别、表达和调节能力差，防御性极强的特点，心理戒毒康复工作中也存在“关系建立难、辅导深入难”的现象。由此，为了避免心理戒毒与防复吸工作流于形式，我们在反复琢磨探究后，提出尝试借鉴绘画疗法的理念与技术，建立针对女性戒毒人员的绘画辅导方式。

绘画疗法是一种较为传统的心理治疗方法，以其在非言语情绪表达上的显著优势，在教育学、心理学中得到越来越多的尝试和应用。在我国戒毒领域，2004年，李鸿仁等就采用自由绘画的方式对海洛因依赖者的绘画符号的象征内涵进行了探索，发现绘画可以起到了了解戒毒人员心理状况、促进心理治疗的作用。此后，我国戒毒工作者以绘画作为测量和干预手段进行了大量的尝试，并且取得了一定的经验性成果。总体看，绘画由于其操作的灵活性和丰富的表现力在戒毒康复者的心理辅导中受到了越来越多的重视，但在文献查阅及同行交流座谈中我们发现，完整有效的绘画治疗方法尚未形成。

从2013年绘本研发课题启动后，我们的绘本在学校、山西省女子强制隔离戒毒所、山西省戒毒康复医院进行多轮尝试，先后有400余名大学生、研究生用绘本记录了一段时间的情绪变化和心灵成长，有300多名戒毒人员通过绘本的陪伴和咨询师的反馈，对自我有了更多的发现、认识，走过了与毒品斗争的艰难日子。经过这些研究，我们发现：绘本以记录生活的方式，通过宣泄、感受、识别和表达来帮助绘画者感知和调节情绪，引发思考，进而激发自我探索和自主学习意愿，促进行为改变动力的形成，实现情绪调节和自我成长。鉴于此，我们课题组设计了《绘心日记：心灵成长绘本》，该书的定稿出版，会有力地推动绘画辅导的应用，也对心理辅导的远期效果分析提供了可保留的宝贵资料。

在戒毒实践中，无论是强制隔离戒毒还是社区戒毒康复，心理学发挥作用的重点是“陪伴”“聆听”“激励”“适应”等几个方面。我们也注意到许多女性戒毒人员希望有人真诚信任她们并真正愿意倾听她们的故事，走近她们的内心。但在实际工作中，由于戒毒机构的人力、物力、时间、空间的限制，心理戒毒康复工作常常难以持续推进和深入，很难实现从事戒毒康复的心理工作者与戒毒人员的长期跟踪辅导和陪伴。《绘心日记：心灵成长绘本》作为一种安全高效的辅导工具，可在长期“陪伴”的基础上，实现心理辅导者与戒毒人员的沟通互动，成为我们提高辅导效果的重要手段。

《绘心日记：心灵成长绘本》既应用于戒毒领域，作为戒毒康复工作者的咨询工具和戒毒康复人员的心情日记，也可以作为一般读者探索自我成长的工具书。衷心希望本书的出版能够为戒毒人员带来心灵的陪伴，为一线心理戒毒康复工作者提供便捷的工具，为我国戒毒康复事业略尽绵薄之力。

本书属于教育部人文社会科学研究规划基金项目“心理辅导对女性戒毒及防复吸应用模式与效果评估的研究(14YJA190003)”的研究成果，在实验推广阶段得到司法部戒毒管理局优势教育戒治项目“女性强制隔离戒毒人员心理辅导平台建设(SFBJYJZX2016003)”的大力支持，是山西医科大学和山西省女子强制隔离戒毒所共同合作的产物，是具有原创性的情绪辅导教材和工具书。在绘本的设计和本书的写作过程中，课题组参阅了国内外众多专家学者的研究成果，得到了司法部戒毒管理局和山西省戒毒管理局的支持和帮助，在此为所有提供直接或间接帮助的专家学者和机构表达深深的谢意！

时间、精力、能力所限，书中难免会有疏漏之处，恳请读者朋友批评指正，希望我们可以携手完善《绘心日记：心灵成长绘本》，让更多人受益！



山西医科大学 教授

山西省医学会行为医学专业委员会 主任委员

二〇一七年一月

第一部分 理论编

1 绘画与情绪 ..... (1)

2 绘画在心理戒毒康复中的应用 ..... (7)

3 绘本的设计及使用 ..... (11)

4 绘本在女性心理戒毒康复中的辅导效果 ..... (14)

5 绘本辅导个案 ..... (22)

第二部分 应用编

使用说明 ..... (26)

标准绘本 ..... (28)

自由绘本 ..... (110)

后记 ..... (142)

## 1 绘画与情绪

言语疗法在认知矫正方面有较好的疗效，但在处理以情绪情感困扰为主要症状的心理问题（如情绪障碍、创伤体验等）时效果并不理想。<sup>①</sup>不同机构和组织对绘画艺术疗法有不同的定义，但都认为绘画有助于个体的心理健康和自我实现。

### 1.1 绘画疗法的概念

“绘画治疗”或“绘画疗法”是在国内使用最普遍的一个概念，不同的研究者理解的定义存在差异，但无本质区别，都认为是“以绘画为中介来进行治疗的，故称绘画疗法”。<sup>②</sup>当前应用中的所谓绘画疗法多是围绕着患者的绘画表现，利用绘画高度的信息性，以理解其背后的心理面为中心，按照具体情况再加上语言交流的一种治疗体系。<sup>③</sup>绘画疗法的优势在于：①不受患者特异性特征的限制；②不受时空限制；③治疗方式灵活；④宣泄方式较为安全，使患者的焦虑冲突等可以得到缓解，心灵得以升华；⑤治疗过程中阻抗较小，有利于信息的收集；⑥测验的重复使用对诊断准确性的影响较小。<sup>④</sup>

### 1.2 绘画疗法的理论基础

#### 1.2.1 大脑偏侧化理论

心理咨询一般以言语为主要交流媒介，但是言语疗法在处理情绪障碍、创伤等方面问题时常显得无能为力，而

① 孟沛欣、郑日昌：《精神分裂症患者团体绘画艺术干预》，《心理学报》2005年第3期，第403—412页。

② 赵婉黎、刘云艳：绘画疗法——心理治疗的艺术途径，《社会心理科学》2006年第2期。

③ 陆小佳，等，编译《当代心身疗法临床与自疗》，天津科技翻译出版公司，1992。

④ 周丽：《关于“绘画心理疗法”独特作用的综述》，《江苏社会科学》，2007。

绘画艺术疗法在处理这类问题的时候则具有突出的特色。绘画艺术疗法起作用的生理机制是大脑的半侧化机制。美国神经生理学家 Roger W. Sperry 的裂脑实验证实, 大脑的左半球主管的是言语化的思维, 左半球同抽象思维、象征性关系及对细节的逻辑分析有关, 在一般功能方面主要是执行分析功能, 具有语言 (包括书写) 的、理念的、分析的、连续的和计算的能力。大脑右半球与知觉和空间定位有关, 主管图像化的知觉, 具有音乐的、绘画的和综合的几何空间鉴别能力。一般认为, 人脑左半球从事抽象思维, 右半球从事空间定位、图形识别和色彩欣赏等形象思维。左右脑分管着个体不同的任务, 左脑主要进行抽象思维、逻辑分析、语言、理性思考等, 右脑主要对知觉、空间、艺术、情绪等进行掌管。我们常说的“感受难以用语言描述”, 就是当人们用语言来描述感受的时候, 在传递过程中丢失了很多的信息。而绘画过程本身就是形象或符号的直接呈现, 它能够越过语言而直接将感情表达出来。

### 1.2.2 投射

投射是指个体把自己难以接受的、不为社会道德所认同的本能欲望、冲动、态度、观念等归咎于其他的人或事物, 故而又称为外投。通常个体的这些欲望、冲动等是不为超我所肯定的, 所以个体往往会通过投射来推诿责任, 实现个体内心的不安与痛苦的降低或者消除。在心理干预或辅导中, 对投射的恰当使用可以帮助来访者规避更为严重的冲突, 有利于维护来访者的心理平衡, 保证个体人格的正常发展。

绘画在心理辅导中能够被治疗师所运用, 是由于它作为一种较为特殊的语言, 可以以投射的方式将来访者内心的各种冲突、体验、感受、想法等以意象或符号的形式表达出来。在心理咨询中, 来访者一幅画隐含的信息可能会远远超过咨询师从几次以言语为主的面谈中所获得的关于来访者的信息总量。此外, 绘画作品通过投射表达出来的画面或者内容不为时间和空间所限定, 可以跨越过去、现在和未来, 有时甚至可以从个体的绘画中表现出集体潜意识的反应。当前的很多绘画测验工具也正是运用绘画中的投射原理来对来访者的心理状况进行测量。绘画颜色的选择、绘画中线条的走向、笔触压力的轻重、用墨着色的深浅等元素背后都有着深厚的心理学含义, 将来访者内心世界展露无遗。当前应用较为广泛的采用心理投射技术进行分析的罗夏墨迹测试和主题统觉测试, 经过多年应用, 已被证明是科学有效的心理测量工具。

### 1.2.3 移置和升华

移置又称为置换、转移、替代等, 是指当个体无法直接表达对某种对象的欲望、情感等时, 会把这种欲望和情感转移到其他对象上, 或者个体通过改变驱力, 使得欲望、情感等得到发泄, 从而减轻因欲望的“不满足”所造成的精神负担。当个体对欲望、情感的发泄

是以社会道德允许的方式进行时，就称之为升华。弗洛伊德认为这是一种积极而富有建设性的自我防御机制。通过升华的作用，个体以创造价值的形式使自身未满足的性本能以合乎社会道德和情理的方式得到了发泄。绘画艺术创作是脱离现实痛苦的重要途径，当内心的冲突，尤其是原始的本能、欲望、冲动等难以被社会认可的、引发个体焦虑的元素投诸画面上的时候，个体就完成了一次升华的历程。

### 1.3 绘画疗法的作用机制

绘画心理治疗师 Robin 曾经对绘画疗法的作用机制做过较为全面的分析<sup>①</sup>：①人们的思维大多数是视觉的，记忆可能由于是前语言的而被禁锢、创伤经验等可能由于被压抑而无法用语言进行提取，因而难以治疗。许多情绪体验的内容由于本身就是前语言的而无法用语言描述，因而无从治疗；②阴暗面的表达更容易以绘画艺术的形式来体现。绘画艺术本身是符号的和价值中立的，对情绪、欲望、冲突等的表达具有隐蔽性。个体在表达自己的愿望和问题时比较自由，没有社会道德标准等方面的顾忌。个体日常生活中那些不被社会道德伦理所接受的思想、情感和冲动，在绘画中可能被个体所觉察和接受进而把毁灭性的能量移置升华为建设性能量；③绘画心理治疗的过程包括两个平行的过程。除了心理治疗之外，绘画创作的过程也为个体提供了一种崭新的看待自己所面临问题的方式或角度。通过比较研究后 Robin 认为，与其他言语疗法相比，绘画疗法具有许多独到的优势<sup>②</sup>：第一，绘画艺术为个体提供了特有的表达的可能，人们可以在绘画作品中实现不同时间空间事件的融合和冲突情感的组合。第二，绘画治疗的操作灵活多变，对不同人群都适用，具体实施中也可以在不同的地点进行。第三，绘画疗法可以使心理治疗常态化，即可以在人们的所有日常生活情境中开展。第四，绘画等艺术方法可以安全地释放毁灭性力量，使心灵得到升华。

### 1.4 国外绘画疗法的应用研究

以言语为媒介来实施的现代心理治疗在矫正非理性认知与思维上有较好疗效，而在处理情绪障碍、创伤体验等以情绪困扰为主要症状的心理问题时就显得无能为力，脑科学研究情绪和艺术（绘画、音乐等）都同时由右半球所控制，因此即使是临床经验极丰富的言语治疗师也不轻视绘画在处理情绪困扰上的卓越功效。国外已有大量研究证明了绘画艺术疗法对情绪障碍有治疗作用。<sup>③</sup>

① 孟沛欣、郑日昌：《精神分裂症患者团体绘画艺术干预》，《心理学报》2005 年第 3 期。

② 同上。

③ 魏源：《国外绘画心理治疗的应用性研究回顾》，《中国临床康复》2004 年第 8 期。

#### 1.4.1 绘画艺术疗法对自我认知改善和人际社交技能提升的作用

Conn 对 1 例 20 岁具有抑郁、自杀和贪食行为症状的青年应用自发性绘画和投射绘画的治疗方法，鼓励患者审视自我，通过自我探索促进其情感的成长和应对方式由消极向积极的转变，使其自我形象得到改变。<sup>①</sup> Pagon<sup>②</sup>、Keve<sup>③</sup>的研究都发现绘画疗法可缓解儿童、青少年的压力，增强来访者自我概念。Strazisar 采用个体和团体绘画对儿童进行干预，结果表明在绘画治疗中儿童与同伴通过人际互动，促进社交技巧发展，最终提高个体自尊。<sup>④</sup> Wester 的研究为绘画对个体自尊的提高提供了生理学上的依据。人类的生命依赖于运动，而有效的优雅运动能使个体产生满足感。绘画艺术提供的训练恰恰能够产生充满美感的优雅技能运动，从而给个体带来积极反馈，增强个体的自尊。

绘画可以有效提升人际交往中的社交技巧。Kanareff 对 4 例孤独症儿童进行共 38 期两周一次的团体绘画心理治疗，结果提高了他们的社交技能。<sup>⑤</sup> Hammond 对两名情绪障碍的学生进行个体和团体的绘画心理治疗，发现绘画帮助学生增强自我意识，改善了情绪管理技巧和社会化技能，进而帮助他们获得较为持久的友谊和社会支持。<sup>⑥</sup>

#### 1.4.2 房树人绘画测验等绘画投射技术在心理测验中的应用

从 20 世纪 40 年代至今心理学家还发展出多种绘画投射技术用于心理治疗与测验，但基本上可以将绘画投射技术分为 3 类，即自由绘画、规定内容的绘画和介于两者之间的绘画技术。第一类是自由绘画技术。自由绘画对来访者给出的刺激仅仅是纸与笔，以最大的自由度给来访者表现其最希望或期待表现的内心世界。但这一技术需要分析者有广泛的心理学知识背景和丰富的绘画分析经验，效果评估上难量化，难保证信度与效度。第二类是规定了内容的绘画技术。房树人绘画测验是当前绘画研究最全面且应用最为广泛的典型代表，

① Conn SE, *Art Therapy as a Psychiatric Counseling Modality in the Treatment of the Hospitalized Bulimic*. (USA: Ursuline Collage, 1991).

② Pagon BK, *Insight-oriented Art Therapy with Hospitalized Adolescents*. (MA: Ursuline college, 1991).

③ Keve KB, *Art Therapy In the Public Schools: Primary Prevention for Children at Risk*. (PHD: The Union Institute, 1994).

④ Starazisar KC, *A Comparison of Individual VS Group Art Therapy for a Student Diagnosed with Attention-deficit Hyperactivity Disorder*. (MA: Ursuline College, 1994).

⑤ Kanareff RL, *Utilizing Group Art Therapy to Enhance the Social Skills of Children with Autism and Down Syndrome*. (MA: Ursuline College, 2002).

⑥ Hammond MS, *The Benefits of Expressive Art Therapy with Socially Outcast, Potentially Violent Adolescents*. (MA: Ursuline College, 2001).

给出标准的指导语，对内容、工具、位置等都有一定规定，更有利于经验推广和应用于实验研究。第三种介于二者之间，它给出一定的刺激，但同时并不规范以什么内容作画。此外，这种技术最终分析的也不是针对被试的绘画内容，而是被试在给定的刺激上做了什么性质的改动。

### 1.4.3 绘画艺术疗法促进语言的发展与认知功能的改善

国外很多研究证明了绘画活动与语言的联系。绘画是包括大脑若干区域协同工作的过程。绘画中物体的细节修复在左半球，而右半球掌控轮廓的描绘。脑科学家 Frith 和艺术家 Law 使用正电子发射断层扫描技术记录被试在空间画形状时的大脑活动，探索了绘画动作的脑机制。结果表明，画图激活了与物体识别（与语言有关）有关的脑区域，激活了与物体位置（影响手部灵巧）有关的大脑区域。他们认为即使是最简单的画图活动，也依赖大脑多个系统之间复杂的交互作用。<sup>①</sup>在绘画促进语言发展上，Eubanks 认为绘画艺术作为一种视觉性的语言在学龄儿童言语性语言的发展中有很大的帮助，个体在绘画中有机会去寻找新的与情绪有关的词汇，这对于在语言获得上存在困难的人而言帮助更大。

## 1.5 国内绘画疗法的应用研究

国内与绘画艺术治疗相关的心理科学研究起步较国外晚一些，对绘画疗法的尝试始于 20 世纪 90 年代，而与绘画治疗相关的学术论文多在 2000 年之后发表。前期论文内容主要是对国外绘画治疗领域相关研究进行翻译和介绍，后期国内学者开始将绘画疗法应用在对各类人群的辅导或治疗中。目前，在心理障碍诊断与治疗、特殊人群辅导、危机干预、心理教育及团体心理辅导方面，国内绘画心理治疗已经取得了一定的应用研究成果。

2003 年，闫俊、崔玉华的研究《一次集体绘画治疗的尝试》在《中国临床康复》发表，认为来访者的绘画内容与他们的心理状态之间保持一致性，并且来访者“通过绘画过程抒发了自己的情绪，实现了情感上的宣泄，进而达到了心理治疗的目的”<sup>②</sup>。2004 年，李仁鸿、罗俊明、吕明春以海洛因依赖者为研究对象，对海洛因依赖者的绘画内容从心理治疗的角度进行了分析，以了解吸毒人员的心理

<sup>①</sup> Taylor GJ, Bagby RM, Parker J D A. *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. (Cambridge University Press, 1999).

<sup>②</sup> 闫俊、崔玉华：《一次集体绘画治疗尝试》，《中国临床康复》2007 年第 7 期。

行为状态，对心理戒毒工作的开展起到了协助的作用。<sup>①</sup>2007年魏芳艳、孙长友等人发表了以精神病人作为研究对象的文章，绘画治疗后精神病人的精神状况得到了显著的提高，认为绘画治疗的方法应作为一种辅助治疗手段在医疗界进行推广。<sup>②</sup>此后以青少年学生等正常人群为研究对象的研究结果纷纷发表。<sup>③</sup>陶琳瑾的研究指出：绘画治疗方法可以在安全的环境下帮助学生分层逐步地暴露自己的问题并从绘画分析中挖掘自身的强项。<sup>④</sup>程翠、张振新等人的研究表明：绘画治疗对儿童情绪障碍的治疗中能够提升儿童的自我概念和社交技能，显著提高了儿童的心理健康水平。严虎等人从理论和作用机制、临床应用现状及应用前景等方面对绘画疗法进行了阐述，并将房树人测验应用于对青少年的心理评估。<sup>⑤</sup>张灿锐等介绍了曼陀罗绘画心理治疗的理论、应用及研究进展，并以大学生为研究对象，发现曼陀罗绘画具有改善情绪的功能。<sup>⑥</sup>2014年，李科生等运用团体绘画心理辅导对工读学生进行干预，发现绘画辅导能够降低工读生针对他人的攻击性水平。<sup>⑦</sup>2015年，在对服刑人员的心理矫治中，丛玉明等人结合绘画治疗的特点着重分析了绘画治疗在心理矫治中应用的优势及作用。<sup>⑧</sup>

① 李仁鸿、罗俊明、吕明春：《绘画治疗在海洛因依赖者心理康复中的临床应用》，《中国药物依赖性杂志》2004年第2期。

② 魏方艳、孙长友、魏爱荣、陈强庆、胡培芳：《男性住院精神病患者绘画疗法效果分析》，《中国民康医学》2006年第5期。

③ 苏明朝、王学义、李玉霞：《儿童心理障碍1例心理治疗过程报告》，《中国临床康复》2005年第9期。

王梦龙、静进、黄旭：《ADHD儿童在钟表绘画测验中的执行功能特征》，《中国心理卫生杂志》2007年第21期。

郝振君、曹燕瑛：《低年级智力残疾儿童美术艺术治疗的初步尝试》，《中国特殊教育》2004年第5期。

潘润德：《绘画治疗在情绪障碍中学生的临床应用》，《中国健康心理学杂志》2008年第16期。

④ 陶琳瑾：《绘画治疗与学校心理咨询：一种新视野下的整合效应》，《中国组织工程研究与临床康复》2007年第17期。

⑤ 严虎、陈晋东：《绘画艺术疗法在临床应用中的广阔前景》，《医学与哲学（临床决策论坛版）》2011年第10期。

严虎、陈晋东：《画树测验在一组青少年抑郁症患者中的应用》，《中国临床心理学杂志》2012年第2期。

严虎、陈晋东：《农村留守儿童与非留守儿童房树人测验结果比较》，《中国临床心理学杂志》2013年第3期。

严虎、杨怡、伍海珊、陈晋东：《房树人测验在中学生自杀调查中的应用》，《中国心理卫生杂志》2013年第9期。

严虎、于慧慧、陈晋东：《房树人测验在中学生抑郁状态调查中的应用》，《中国临床心理学杂志》2014年第5期。

⑥ 陈灿锐、周党伟、高艳红：《曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制》，《中国临床心理学杂志》2013年第1期。

⑦ 李科生、阳鑫、高鹏程、余丽珍、袁悦、曹中平：《团体绘画心理辅导对工读学生攻击性的干预》，《中国临床心理学杂志》2014年第6期。

⑧ 丛玉明、李灵、高阳、姜海丽：《绘画治疗在服刑人员心理矫治中的作用探析》，《心理技术与应用》2015年第1期。

## 1.6 绘画疗法的研究展望

### 1.6.1 绘画疗法中的心理功能康复问题

绘画艺术治疗活动本身对来访者的心理机能的康复有着至关重要的作用，而当前的研究中，艺术治疗师往往更多地将绘画疗法作为一种评估手段或者干预的辅助手段，而忽视了绘画本身就是治疗。未来对绘画疗法的研究中，将绘画治疗作为主要手段会是一个趋势。

### 1.6.2 绘画疗法的操作标准化问题

在心理辅导和心理治疗中，绘画疗法的应用非常广泛，但绘画疗法操作的标准化问题一直是困扰绘画疗法推广应用的难题，这在未来研究中是一个可以尝试的方向。

### 1.6.3 绘画疗法研究的实验设计问题

从查阅的大量绘画疗法研究报告来看，在将绘画疗法作为主要干预手段的实验中，实验设计存在的问题主要有：一是被试样本小。很多研究是个案报告，只有一个或者两三个被试，这导致研究结果往往在统计上得不到显著性差异的证据，无法从统计上说明研究方法的有效性。二是研究多采用前后测设计，缺乏对照。无法说明症状的改善是绘画治疗干预的结果。鉴于此，在未来的研究中，更科学的实验设计方案是必然趋势。

综上，绘画疗法通过投射、宣泄、移置、升华等方式实现对个体的治疗效果。已有研究中多是将绘画作为评估手段进行使用，如罗夏墨迹测验、房树人测验等都是比较成熟的绘画投射测验。将绘画作为治疗手段的研究仍然较少，且多见于国外报道。国内关于绘画治疗的研究多是将绘画作为辅助治疗手段使用，已有研究在绘画方式上虽然并不统一，但都表明绘画治疗能较好地降低被试的防御，在解决情绪情感困扰方面具有较好的效果。在未来的研究中，绘画治疗的操作标准、实验设计、结果量化分析等问题必将受到越来越多的关注。

## 2 绘画在心理戒毒康复中的应用

### 2.1 引言

戒毒人员在生理脱毒完成后的心理康复阶段，由于其对情绪的识别和表达存在困难，常将情绪和躯体症状混淆，在以言语为主的心

心理咨询中阻抗较大,影响咨询效果。<sup>①</sup>绘画疗法能够越过语言将感情直接以图画的形式表达出来,在绘画的过程中,来访者可以通过投射、移置、升华等方式将情绪和内心的冲突进行宣泄和释放。绘画疗法操作灵活、占用时间少,可以克服传统言语咨询对时间、空间的要求,大幅降低心理干预的成本,在当前专业心理戒毒康复工作者缺乏的情况下有助于心理康复工作的展开,具有较好的应用价值。近年来,绘画疗法在我国心理戒毒领域得到了快速应用和发展,相关研究也取得了进展。在绘画治疗能够帮助治疗师了解戒毒人员心理状况、促进戒毒人员心理健康等方面达成了共识。科学、系统的实验设计和效果评估是今后绘画治疗在心理戒毒领域的研究趋势。

## 2.2 基层心理康复工作中存在的困难

戒毒人员由于其特殊生活经历,在咨询中心心理防御较强,存在关系建立难、咨询深入难的问题。如何让戒毒人员放下防御是心理康复工作的一个难点。心理咨询必须在专业的心理咨询室中进行,由于戒毒环境的特殊性,咨询地点的专业性有时难以保证,会给戒毒人员造成不安全感和不信任感,使得心理咨询或辅导工作进展缓慢甚至停滞。言语疗法在矫正患者由错误认知或思维所引起的疾病方面有疗效,而在处理患者存在的情绪障碍、创伤体验等以情绪困扰为主要症状的心理问题时就无能为力。<sup>②</sup>在心理戒毒康复工作中,急需一种能够克服时间和空间限制,方便操作,又具有私密性,可以带给戒毒人员安全感的干预方法。绘画由于其操作的灵活性和丰富的表现力作为心理测量和心理咨询的手段,在戒毒领域的应用受到越来越多的重视,为越来越多的戒毒专家和学者所接受。

## 2.3 绘画疗法的作用机制

绘画疗法与言语治疗方法的不同在于绘画本身是符号的和价值中立的,戒毒人员可以在绘画中自由表达自己的愿望和问题。由于这种表达具有隐蔽性,没有社会道德标准等方面的顾忌,绘画过程中来访者很少会感到压力和威胁,因而阻抗较小,可以直接将潜意识中的想法和感受以图画的形式提取出来;绘画为来访者提供一种看待自己所面临问题的新方式。在绘画的过程中,来访者可以通过移置和升华将内心的冲突、焦虑等破坏性的力量进行转化,实现自我发展的健康完善。

绘画心理治疗师 Robin 对绘画疗法的优势进行了总结<sup>③</sup>:首先,艺术提供了特有的表达的可能,即来访者可以将发生在不同时间、不同地点的事件在一幅作品或系列作品上表现,也可以把不可调和的情感合成在一起。其次,绘画治疗是灵活的、多面性的,它适合不同

① 郝学敏、姜峰、杨遇林,等:《女性戒毒人员述情障碍与自我接纳的相关分析》,《中国社会医学杂志》2016年第3期。

② 孟沛欣、郑日昌,等:《精神分裂症患者团体绘画艺术干预》,《心理学报》2005年第37期。

③ 孟沛欣:《精神分裂症患者绘画艺术评定与绘画艺术治疗干预》,博士学位论文,北京师范大学,2004。

年龄、不同疾病的患者，可以在不同地点实施。再次，绘画疗法可以使心理治疗常态化，即可以在人们的所有日常生活情境中开展。第四，绘画等艺术方法可以安全地释放毁灭性力量，使心灵得到升华。

## 2.4 绘画疗法在戒毒领域的应用

由于绘画疗法在情绪冲突等方面的显著作用，在对戒毒人员心理干预中，我国心理工作者进行了大量实践。

### 2.4.1 绘画疗法作为一种评价和测量手段的应用

绘画作为一种评价和测量手段，在我国戒毒领域的应用已久。早在 2004 年李仁鸿等人就采用自由绘画的方式对海洛因依赖者的绘画符号的象征内涵进行过探索，通过对 333 幅绘画作品的分析，提取出 70 多种象征符号，发现绘画治疗可起到了解戒毒人员心理状况，促进心理治疗的作用。<sup>①</sup>2007 年易春丽通过主题绘画的方式探讨药物滥用者在人际关系中存在的问题。<sup>②</sup>

常用的绘画测验包括自由绘画、限定主题绘画和统合性房树人测验等。绘画测验的应用主要包括两种：一是咨询师在个体咨询中将绘画测验得到的信息作为对戒毒人员心理评估的辅助手段。二是通过团体施测，收集绘画资料，了解戒毒人群的心理特征。二者都是通过分析绘画的意象来达到获取信息的目的。

### 2.4.2 绘画疗法作为干预手段的应用

2005 年，郑希付等人对戒毒心理辅导工作经验进行分析，概况总结了常用有效方法，认为纸笔绘画在戒毒心理康复工作中具有积极的成效。<sup>③</sup>在戒毒领域，绘画一般作为辅助方法与其他心理疗法相结合对戒毒人员进行干预。主要形式包括两种：一是与以言语为主的心理疗法相结合。例如，在团体心理辅导中设置主题绘画、小组绘画，在个体咨询中将绘画与咨询相结合等。赵子慧在对药物滥用者心理康复的治疗中采用艺术疗法与个体咨询相结合的方式，发现艺术疗法对有述情障碍的药物滥用者的治疗能起到良好的效果，具有应用价值。<sup>④</sup>李遵清等在对心境障碍的戒毒者进行干预时，采用行为矫治、健康信念模式教育、艺术疗法、生理舒适护理和社会家庭情感支

① 李仁鸿、罗俊明、吕明春：《绘画治疗在海洛因依赖者心理康复中的临床应用》，《中国药物依赖性杂志》2004 年第 2 期。

② 易春丽：《从绘画中看药物滥用者人际关系的损害》，《中国药物依赖性杂志》2007 年第 5 期。

③ 肖星、吴耿义、郑希付：《对戒毒者心理辅导的干预技术》，《中国临床康复》2005 年第 24 期。

④ 赵子慧：《艺术情感治疗法在药物滥用者心理康复中的应用及效果》，《中国药物滥用防治杂志》2005 年第 4 期。