



意象对话心理学丛书



# 我画我心

—— 意象对话解读人心

WO HUA WOXIN

朱建军 主编  
蔡晨瑞 著



安徽人民出版社  
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



意象对话心理学丛书

朱建军 主编

蔡晨瑞 著



# 我画我心

——意象对话解读人心

WO HUA WOXIN

**A·P·G** 安徽人民出版社  
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划:杜国新

责任编辑:张 旻 洪 红 装帧设计:宋文岚

### 图书在版编目(CIP)数据

我画我心——意象对话解读人心/朱建军主编;蔡晨瑞著.—合肥:安徽人民出版社,2008.7

ISBN 978-7-212-03239-5

I.我… II.①朱… ②蔡… III.绘画心理学—研究 IV.J20-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040397 号

## 我 画 我 心

——意象对话解读人心

朱建军 主编 蔡晨瑞 著

---

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 邮编:230071

发 行 部 :0551-3533258 0551-3533292(传真)

经 销 :新华书店

制 版 :合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷 :合肥现代印务有限公司

开 本 :1/16 787×1092 印张:11.25 字数:100 千

版 次 :2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03239-5

定 价 :18.00 元

印 数 :00001-05000

---

## 画由心生(自序)

画图画,可能是我们在幼儿时代就能做、就会做的一件小事,即使是没有参加过稍微正规的训练,比如绘画班、美术课,等等。做这样一件小事,对于我们来说真是再简单不过了。然而,你只需要稍加留心,就会发现信手涂鸦之作竟然是个宝贝。

用这个宝贝你可以来了解自己,也可以了解他人,甚至可以了解世界。当然,怎样使用这个宝贝,是需要一定的方法的。就像西游记里的孙悟空,拿到了晃金绳,可是不知道该怎么用,结果还是捆住了自己。对图画进行分析的方法,在心理学上叫投射测验。大概的意思就是,通过你画出的图画,来分析你潜意识的活动。往往这类画都是需要预设主题的。而用心理意象分析的方法,就比投射测验灵活宽泛得多。也就是说只要你画出图画,画上的内容即视作你的潜意识反应,或者说潜意识用形象(意象)来表达自己的。只不过,如果是你刻意画的(比如你学过画画,运用了一定的技法),读出的潜意识信息相对少一些罢了。

那么,怎样读懂这些图画呢?这就是本书所展示的。首先,每幅图画,都有解析。如果,你先自己猜着分析,然后再看我的解析。那么你可能读了一半书,就可以“半部论语治天下”了。如果,你只是按图索骥式的对照,就好像查字典,不先过过脑子,就找答案,那么就只能当个“半仙儿”了。要被人

问起,你跟谁学的,千万别提我的名字。书上给出的解析,有的是直接分析的(是什么),有的会有比较详细的意象解释(为什么),也有的是直接给出一些指导建议(怎么办),这也都是我的一家之言,仅供你参考。其次,书中会提供一些分析的小技巧,也都是我积累的经验,可能会有些偏颇。但,如果你要纠错,不妨先试着做了,看看问题出在什么地方。这样,就成为你的经验了。最后,我要告诉你,在边玩边思考地读完全书后(如果你能坚持一个月),你就已经完成了心理咨询师一项重要的基本训练——如何读懂自己和他人。

当我刚刚开始步入心理学大门的时候,就是先开始分析图画的,那时我还上大学,每当同学们看着我给他们分析,又啧啧称是的时候,真是满心的喜悦。现在,我就把这份喜悦捧出来与你分享!

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 画由心生(自序) .....          | 1  |
| <b>I. 如何读懂自己和他人</b>     |    |
| 画出“心”的方法 .....          | 3  |
| 画是心的语言 .....            | 4  |
| 主题与绘画内容的关系 .....        | 5  |
| 把握“第一印象” .....          | 6  |
| 注意吸引你眼球的部分 .....        | 8  |
| 一幅画只有一个答案吗 .....        | 10 |
| 画中的色彩有象征含义吗 .....       | 12 |
| 我的分析对吗 .....            | 13 |
| 自己能分析自己的画吗 .....        | 14 |
| 画中的内容象征着什么 .....        | 15 |
| 我的感觉准吗 .....            | 17 |
| 图画中事物的象征含义是一成不变的吗 ..... | 18 |
| “具体化”是万灵丹 .....         | 19 |
| “名字”的意义 .....           | 21 |
| 角色扮演 .....              | 22 |
| “坏”画 .....              | 23 |
| 让图画“活”起来 .....          | 24 |

|             |    |
|-------------|----|
| 坚持画下去 ..... | 25 |
| 无画胜有画 ..... | 27 |

## II. 我画我心

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第一章 自我</b> .....     | 33  |
| 第一节 自画像 .....           | 34  |
| 第二节 动物 .....            | 44  |
| 第三节 植物 .....            | 51  |
| 第四节 天体 .....            | 58  |
| <b>第二章 情绪</b> .....     | 66  |
| 第一节 笑脸 .....            | 67  |
| 第二节 痛苦 .....            | 76  |
| 第三节 水 .....             | 87  |
| 第四节 天气 .....            | 93  |
| <b>第三章 关系</b> .....     | 98  |
| 第一节 相聚 .....            | 99  |
| 第二节 告别 .....            | 107 |
| <b>第四章 成长</b> .....     | 116 |
| 第一节 放假 .....            | 117 |
| 第二节 礼物 .....            | 127 |
| 第三节 新年 .....            | 134 |
| <b>第五章 人生“几何”</b> ..... | 142 |
| 第一节 正方形 .....           | 143 |
| 第二节 菱形 .....            | 150 |
| 第三节 正六边形 .....          | 156 |
| 第四节 圆形 .....            | 164 |
| 延伸阅读 .....              | 172 |
| 后 记 .....               | 173 |

如何读懂自己和他人







## 画出“心”的方法

画这种画，最简单。如果你有幼儿园中班的水平就可以动手进行了。这样的画是不需要进行构思的，只要脑子里大概冒出个情景或图像就可以了。也许你会说，我想出来了，可是画不好甚至不会画怎么办？的确，你的疑问是有道理的。第一，你没学过正式的绘画训练和表现技法，画不好情有可原。但这恰恰是你的优势，越是自然越好，这样就像是没有化过妆的人，这样分析起来更容易，因为一眼就能看出这个人的美和丑来；第二，对于自己觉得难画的东西，你想用什么形状和线条表现都可以。就像四岁的小孩，他可能画的是乱七八糟，但他说这儿是石头，这儿是大海，这儿是闪电，总之，自己清楚就可以。让别人看也许就会有道理了，因为图画是象征性的语言，是你认为你画的仅仅是一把正在开火的手枪，但会让别人感觉到你最近总会有愤怒的情绪体验。这时，你会恍然大悟，自己还真是这样。

所以，你只要随心所欲地画就好了，别的就留给分析者去做吧！

## 画是心的语言

可能在远古时代，还没有语言产生的时候，绘画作为原始人的沟通方式就已经出现了，那时画就是语言。现代的心理学家，也认为绘画会表达人的无意识心理。在我看来，画就是人内心世界的各个组成部分，包括人的性格、心理成长历程、情结、人际关系、自我评价等心理内容。它是一个人对自己及现实世界的心理反映，我们可以把它看做是人的心理现实，即自己和世界在你的心里更真实的反映。比方说，一个中学生，自己的现实生活好像与别的同学没有什么差别，而在他的画中，却是自己被关在一个笼子里。这说明他在心理上有一种被束缚的状态。即使现实生活的条件很优越，但在心理上是不快乐的。我也曾自己试着画过一些图画，比方说，我第一次画的就是——张桌子，上面铺着一块桌布。当老师问我，你为什么要铺桌布，我顿时感到很窘迫。原来这块桌布代表着我对自己的掩饰，用心理学的行话说，就是自我开放度较低。这时我第一次在画画中发现自己有这样一个特点，以前我却从没意识到。

所以，画上的每一笔线条、每一块图案都是自己内心的反映，它要比现实中的你更坦诚、更直白。当你能够读懂这些画时，这说明你已经可以真正和自己的心灵开始交流了。

## 主题与绘画内容的关系

当你看到一个主题，比如笑脸、植物之类，你自然会有一个想象出来的情景，然后把这些情景画出来。这个过程中会有一些奇怪的事情发生。就是从表面上看，这个情景或画出的情景与主题不一致。比如，“笑脸”，在画中完全看不出有笑脸的意思，甚至完全跟笑脸不搭界。这时，千万别以为画画的人（包括你）画错了、跑题了。这恰恰是潜意识的表达方式，它不是用逻辑思维来看待事物，而是用想象或意象的方式进行象征性的表达。比方说，我初次见到某个人，对方还没有做自我介绍的时候，我的脑海里先闪现出一只猴子的形象。因为这时我的潜意识感觉这个人是一只猴子。但在现实中，我遇到的“主题”是一个初次见面的人。所以说，不管你画出的内容是什么，它都是潜意识对这个主题的形象描绘。

那么现在反过来说，一幅你随便画出的图画，即使没有主题，它也同样反映出你内心的心理活动。只是侧重点不同而已。

## 把握“第一印象”

见到一幅图画，就像我们见到一个人或某个事物，都会有第一印象。这个第一印象的好坏，其实直接决定着我们对这幅画的评判。也许你觉得这样就会不够客观了，我也承认你说得有道理，但是我们不能做到把“第一印象”或者“第一感觉”排斥在外，否则我们遇到的危险会是，以客观的名义为主观产生的第一感觉找看似合理的理由。所以，让我们的第一感觉姑且呈现。比方说，你看到的这幅画，有一种轻松感，画的各部分协调匀称，那么画画的人在心理上也一定会比较放松，在各方面（包括自我管理、人际交往等）也会是比较协调的。如果说，你看到的图画，觉得不喜欢，比如色彩太艳丽、线条太夸张，那么这个人也一定具有喜欢表现自己，喜欢夸大其词的一面。

这里就涉及一个问题，就是如果第一印象错了怎么办？即你对画画的人第一感觉是不准确的。首先，我要告诉你，不会出现这种情况。人存在着对事物本能的反应，比如一个原始人在森林里打猎，当危险的猎物即将出现的时候，他虽然还没有看见，但他会本



能地停下脚步，四处张望。你能说他的第一感觉是错的吗？如果你再稍微知道一点儿心理学知识，你会说，要是自己的投射怎么办？所谓投射，是将自己主观的感受当做别人的感受。比方说，如果自己喜欢红色，看到一个穿红色衣服的人，首先就会产生亲近感，我们说你把自己喜欢红色的感觉投射在了那个穿红色衣服的人身上。你说的完全正确。可是，你是否想过，为什么那个人会穿红色的衣服呢？他也一定会对红色与有你类似（切记是类似不是相同）的感觉，所以，你才“投”得上去，也就是说，你才能猜出来。

不靠投射能获知图画的信息吗？当然能，但是需要非常好的共情能力。共情是一种高级的觉知对方的心理体验形式，需要艰苦的自我分析和不断的心理成长才能达到。

另外，还有一种情况就是，你的确多次看别人的画，绝大部分都猜错了。这时，你就需要去看看自己为什么猜错了，往往这些现象都说明你对自己的心理感受觉察的程度比较低，而且用了太多的逻辑思维方式，降低了你的心理感受能力。你在这方面需要多练习，试着用第一感觉或印象来判断人和事物，而不是用思考和推理。

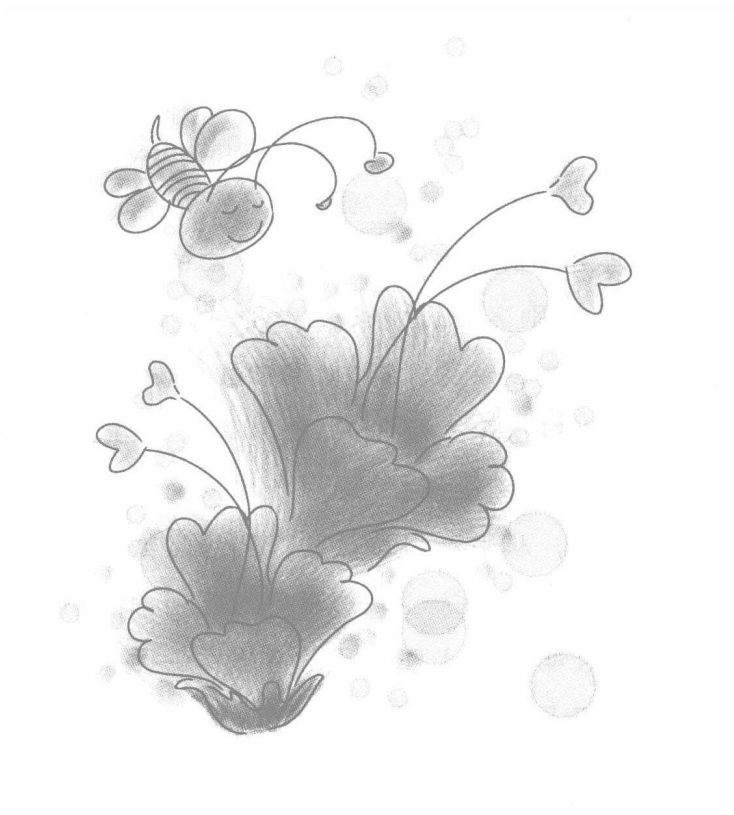
## 注意吸引你眼球的部分

如果说第一印象是把握一幅画的全局，那么这幅画的特殊之处就是绘画人的主要心理特点。在自我分析或心理咨询中，我们关注的大多是人在心理上比较消极或弱小的一面，或者说不利于心理健康的一面。这一面就是我们需要改善和成长的。而“特殊之处”往往就反映了需要改善或了解的心理特质。并不是说这些心理特质不好，它们在一定程度上正是自己区别于他人的重要标志。就好像说，一个人说话很冲，是他的主要特点，甚至人们会说如果他说话柔和，那就不是他了。那么，通过图画分析，就是要了解他为什么说话会这样冲。当他了解了自己说话很冲的原因，那么他就有了一个对说话方式的觉察，这样就有了选择其他说话方式的可能，这个新的方式将是他更成熟的一个心理特点。

上面说了我们该如何看待特殊之处，而什么是特殊之处呢？就是在了一幅图中让你感到奇怪、奇特，更能引起你关注的部分。比方说，画中有家人，而画者自己在画中明显不如其他人显得有精神，自己的位置也在边角上，其他人都很高大。这就是让人感到奇怪的地方。明显感觉到她好像不快乐，在家庭成员中属于被冷落的

成员。这也可以说明,她平时非常顾及其他家庭成员的感受,而很少顾及自己的心理感受。当然,也可以看到她与其他家庭成员沟通非常少,等等,这些都是从特异之处看到的信息。

图画中的特别之处可以是图画的一部分、组成部分之间的关系、色彩的特别(比如黑色的太阳、绿色的海水等)、着重强调的事物、线条,笔误等。





## 一幅画只有一个答案吗

一幅画只有一个答案吗？回答是否定的。当你第一次看到这幅图画时，你可能就对它就有一个分析了。但无论准确率高低。搁一段时间你再看它就又会发现一些当时没有发现的东西。或者说，当你看到画时，当时不知道是什么意思，但过一段时间（当然这要你真的记住了这幅图）可能就会明白过来它的意思。比方说，我曾在一次心理咨询中让来访者画了一幅画，画的内容是他在一个大院子里，没有什么特别之处。后来过了一阵子，我突然明白，这个大院子就是一个摇篮或母亲的怀抱，他的独立性缺乏，是因为在心理上他从来没有走出过这个大院子，即他从来没走出过母亲的怀抱。还有一次，也是让来访者画画，他画了一个模特。我的分析是，他像一个模特一样生活，从来不用自己的真实感觉或者说自己真实的样子是什么都不知道。过了一阵子，我忽然明白，他有很强的控制性，要不然怎么能长期这样让自己像模特一样生活。

还有就是，不同的人分析同一幅图，也会有各种不同的分析结果，甚至这些分析结果会有很大的差异。那么谁的分析是对的呢？从主观的角度说，每个人的分析都是对的。那么，从客观的角度说，