

图画心理学解密

严文华 ◎著

心理

画外音



原创首本心理图解手册 全新的心理解析理念

每一幅画都是一个故事。图画正成为人与人之间沟通最便捷、最有效的工具之一。
这本书将带你走进神奇的图画心理学天地。

SH 上海画报出版社

心理 画外音



严文华 ◎著



SH 上海画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理画外音 / 严文华著. —上海: 上海画报出版社,
2003

ISBN 7-80685-094-5

I. 心... II. 严... III. 绘画心理学 IV. J20-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023217 号

责任编辑 戴欣倍

封面装帧 王建军

版式设计 王建军

技术编辑 鲍 屹

心理画外音

严文华 著

上海画报出版社出版

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海出版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 14 印数 0001—5500

2003 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80685-094-5/J · 095

定价: 28.00 元



图 1-03



图 1-04



图 1-20



图 1-17



图 1-21



图 1-18



图 1-22



图 1-29



图 1-28



图 1-37



图 1-46



图 1-31



图 1-38



图 1-47



图 1-30



图 1-32



图 2-61



图 1-33



图 2-62

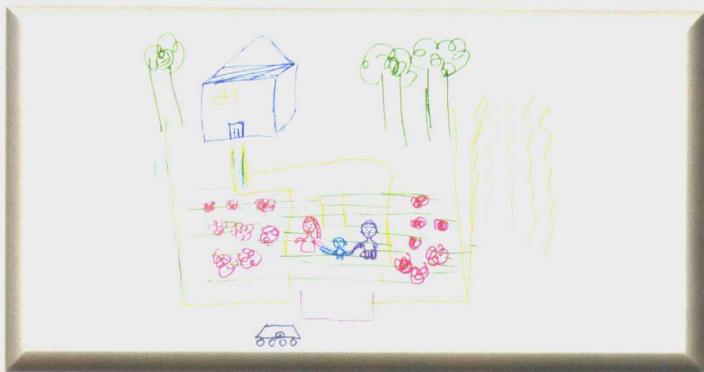


图 1-39



图 2-69



图 2-58



图 2-70



图 2-59



图 3-06



图 3-08

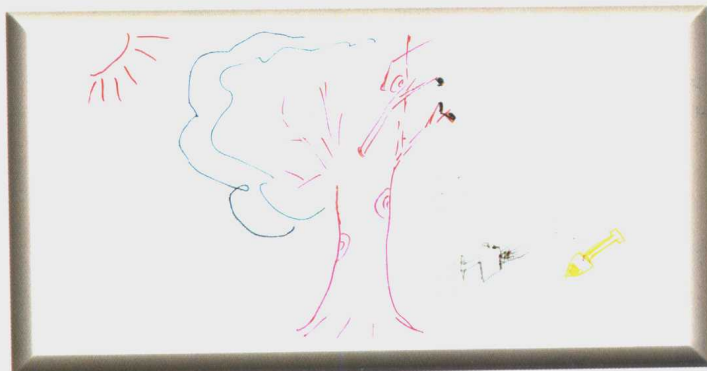


图 2-60

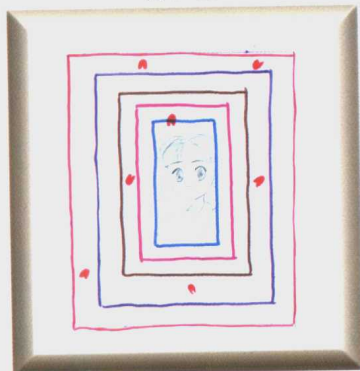


图 3-10



图 2-68

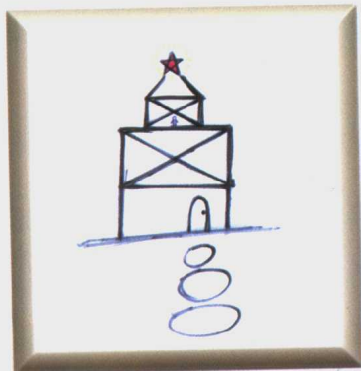


图 3-11

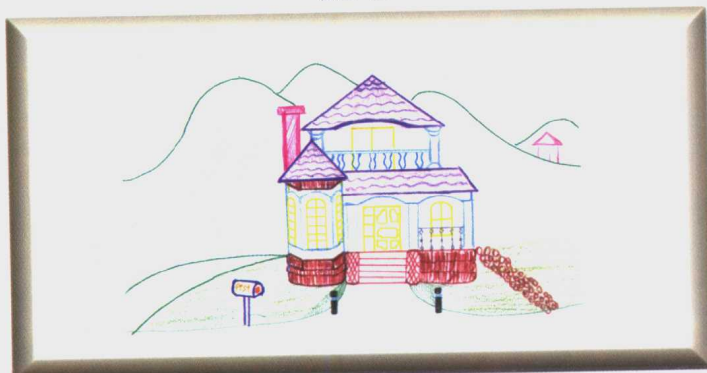


图 3-01



图 3-02

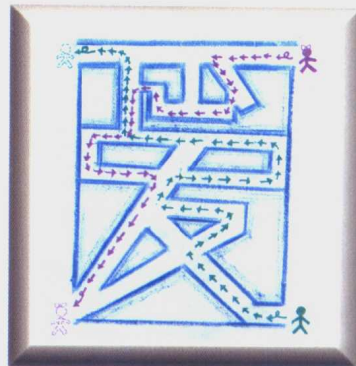


图 3-13



图 3-05



图 3-14



图 3-15



图 3-16



图 3-18



图 3-19

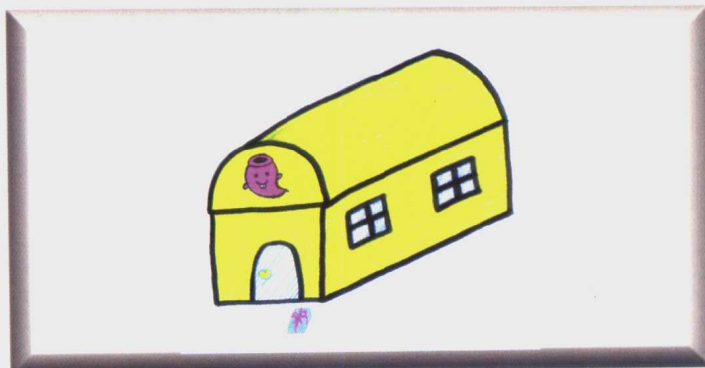


图 3-21

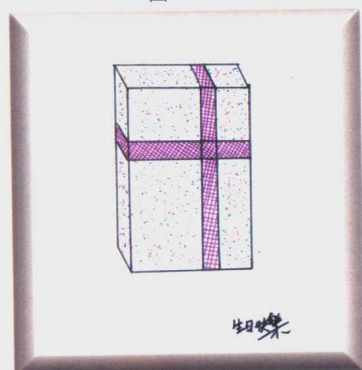


图 3-20

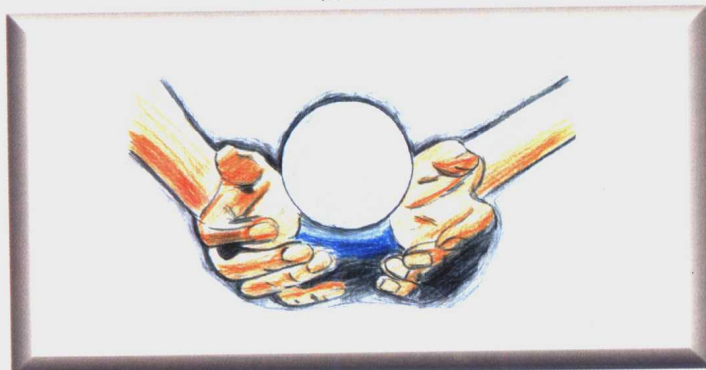


图 3-25



图 2 -64



图 3-30



图 3-26



图 4-36

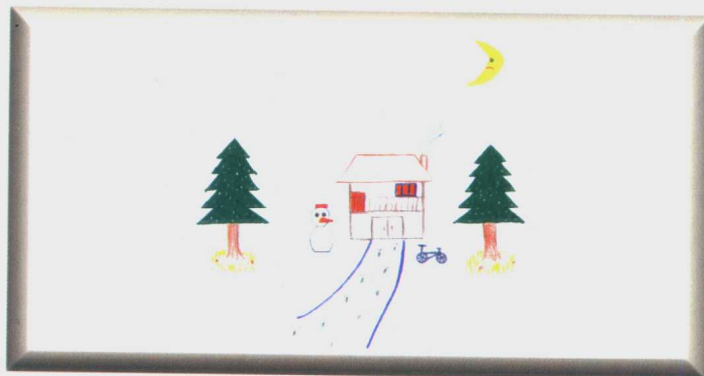


图 3-32



图 3-31



图 4-01

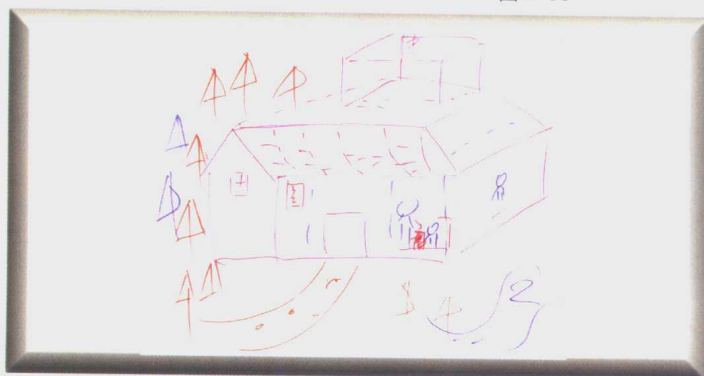


图 4-20



图 4-21

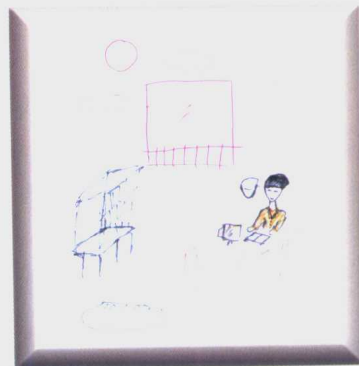


图 4-40



图 4-41



图 4-23



图 3-28

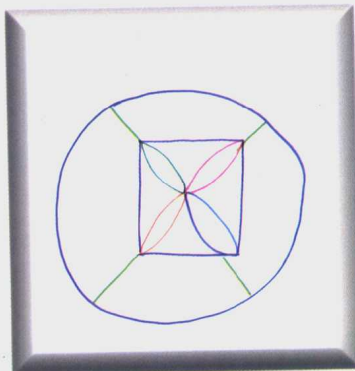


图 3-29



图 4-43



图 4-10



图 4-15



图 4-56

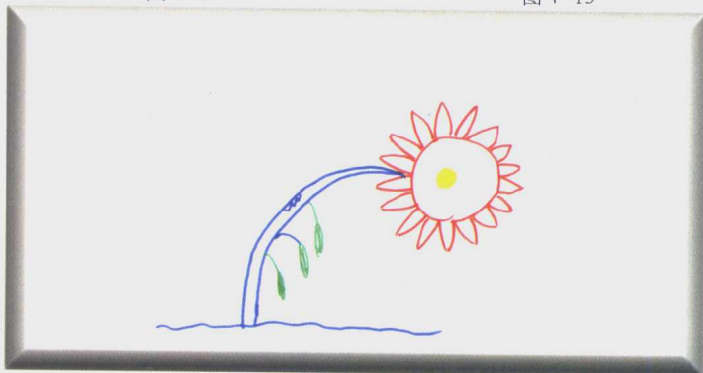


图 4-69



图 4-70

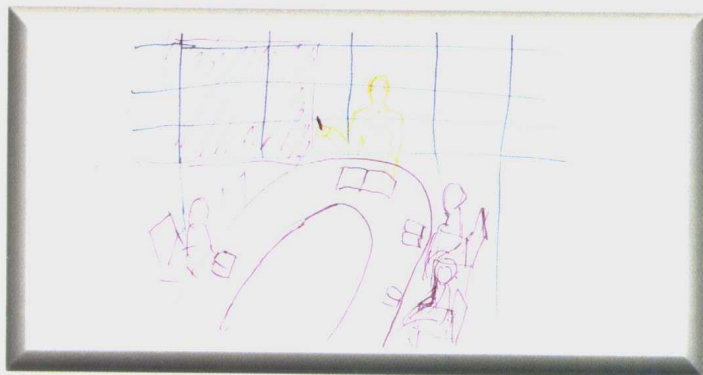


图 4-34



图 4-71

谨以此书献给我敬爱的父母，亲爱的先生
和可爱的女儿以及所有对图画心理学感兴趣的人……

无尽的感谢……

书稿终于完成。

我轻轻地推开键盘，带着一种珍爱的心情看着我的电脑。

一种从脚底传来的轻松悄悄爬到心里，变成嘴角绽开的微笑：我终于完成了！

要感谢的人太多。

感谢最初领我走进心理学殿堂的人，尤其是华东师大心理学博士孙新兰，她把图画心理学的种子播撒在我的心里。

感谢我的博士导师华东师大心理系教授俞文钊先生，是他当年的潜心教诲，使我今天能够畅游在心理学的海洋中。

感谢华东师大心理系徐光兴教授，是他向我开启了心理咨询神奇的大门。

感谢台湾彰化师大的何长珠教授，她的工作坊让我获益匪浅。

感谢《根基不稳的家庭》一文的作者梁焕萍、李芳和《从林妹妹到王熙凤》、《小英的自我分析》、《像男孩的女孩》三篇文章的第二作者梁焕萍、李娜、毛涓。她们还分别提供了这四篇文章中所用的画稿，在此表示深深的感谢。

从酝酿出版这本书到最后完稿，时间并不长，但我为这本书做的准备工作却长达数年。感谢上海画报出版社的编辑戴欣倍，在她的不断鼓励下，我才终于下决心出这本书。她认真负责的工作态度使我们的合作非常愉快，她出色的创意使本书增色不少。

本来我一直带着享受的心情在写书稿，我相信自己能够在规定的时间内顺利完稿。一旦投入后我才发现：需要的时间比我预期的要多。

在交稿前两个月，我的牙齿开始发炎，疼得我整夜整夜无法入睡。我知道这是一个信号：压力过大。我的潜意识在帮我计算着时间，它知道在两个月里完成巨大的整理、撰写工作有困难，所以它用牙疼的方式告诉我：要做的事情太多，已经“吃不消”了——牙疼确实让我吃不下东西。这种现象看似巧合，实际有内在联系。我接受了这个信号，开始调整：在几个月内，除非特别重要和必要的事情才做，其它时间全部静心面壁，花在我的书稿上。

感谢我的家人。我是一个幸福的人，我时时刻刻体会到这一点：我能够做自己想做的

事，我正在做的事都是我喜欢的事。家人为我提供他们力所能及的支持：我那操劳的父母默默地承担起照顾家庭的重任，我的先生也成了图画心理学的爱好者和收集者。我那可爱的女儿，每个周末都辛勤地在电脑前工作，说是要为这本书的扉页和封底画插图——目前呈现在大家面前的扉页、封底插图就是她的杰作。她只有五周岁半。在书稿进入最后阶段时，正值女儿幼儿园放假在家，她一天无数次飞进飞出我的书房，不是给我一个亲吻，就是拿一本书要求讲故事，甚至搬一些她自制的玩具要和我玩打仗。我从来不觉得她是在“骚扰”我，我会因花了时间陪她玩而要求自己工作效率再高些。我最幸福的时光，就是她倒了一地积木玩具，在我脚边津津有味地玩。互不干扰又相互陪伴的两个忙碌人儿，让我实实在在感受到幸福。

深深地感谢你们，我的父母，我的先生，我的宝贝女儿！你们的爱让我觉得这个世界真美好。

感谢那些为我提供画稿的人们，是你们的智慧扩充了我的视野，是你们的贡献才使这本书成为可能。还记得吗？每一次关于图画的沟通，都是那样令人兴奋和愉快。有可能我会忘记某个人的名字，但我会记得他（她）的画。是图画让我们之间有了更好、更深入的交流。我能够奉还给你们们的，是用图画工具去更好地帮助更多的人。

2003年2月

于寒舍

你读过这样的书吗？是一本文字书，但却有近300幅图画，而且这些图画都是出自普通人。更奇妙的是通过这些简单的图画，可以了解一个人的内心世界。

这就是神奇的图画心理学的天地。这本书将带你走进这神奇的心理图解世界。

人类是先创造图画再创造文字的。幼儿也是先会画画再学文字的。用图画传递出的信息自然要比语言更丰富。一幅图画胜似千言万语。

从这个意义上说，每个人都是天然的作画者、天然的解读者。这里面，包括我，也包括你。通过阅读本书，你能成为一个从专业角度来解读图画的人。

本书是我在心理咨询、教学活动以及企业培训中应用图画技术的经验积累，也是我站在前人肩上、潜心研究图画心理学的成果。希望这本书能让你也分享到解读自己和别人的图画心理的威力。

在我数年的实践中，我深刻地感受到图画是最有效的直达人内心的工具之一。人们往往藉着图画的构思与介绍，对真实的自我进行解剖，这种剖析不会让人们感受到威胁，也不会让人们难堪。绝大多数人还会享受作画本身带来的愉悦感。

我另外一个深刻的体会是：图画技术是有效的团队活动技术之一。不论是用自画像的方式让人们作自我介绍，还是让人们用图画描绘3—5年后的组织愿景，图画都会创造轻松愉快的氛围，让人们全心全意地投入其中。