

画心

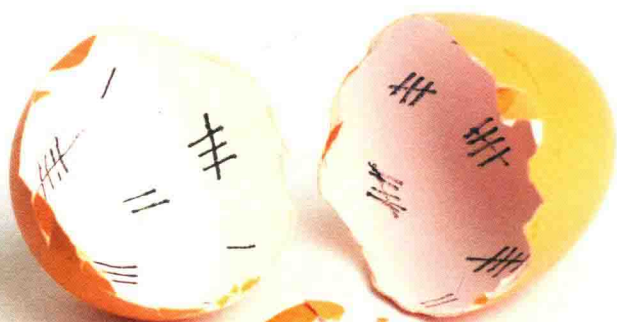
韦志中 余晓洁◎著

绘画心理治疗师的心灵透视课

HUAXIN

XINLI

TOUSHIKE

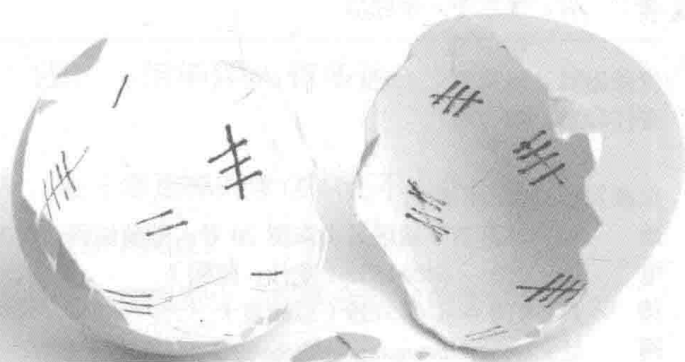


台海出版社

韦志中 余晓洁◎著

画心

绘画心理治疗师的心灵透视课



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

画心：绘画心理治疗师的心灵透视课 / 韦志中，余晓洁著. — 北京：台海出版社，2019.3

ISBN 978-7-5168-2280-7

I . ①画… II . ①韦… ②余… III . ①绘画心理学—精神疗法 IV . ① J20-05 ② R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 044279 号

画心：绘画心理治疗师的心灵透视课

著 者：韦志中 余晓洁

责任编辑：赵旭雯

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010 — 64041652 (发行，邮购)

传 真：010 — 84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

印 刷：天津旭丰源印刷有限公司

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数：185 千字

印 张：8.5

版 次：2019 年 5 月第 1 版

印 次：2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2280-7

定 价：68.00 元

版权所有 侵权必究



◎ 自序

实践和实用的距离有多远

亲爱的朋友，感谢您选择阅读这本还不成熟的拙作，说它不成熟的原因有以下几点：

首先，这不是一本在理论上“严丝合缝”的绘画艺术治疗专题著作，而是本人的一次教学记录。

从2004年开始，本人就逐渐增多在个案咨询中采取绘画艺术治疗的方式了，2006年，本人又在苏州大学参加了吉沅洪教授的绘画疗法学习班，之后就更多地在个案和团体中使用绘画艺术疗法。后来又多次应一些地方的邀请，到当地开展了针对专业工作者的绘画艺术治疗技术培训班。这本书就是根据2015年我在网络上举办的一个绘画艺术治疗技术培训班的文字记录加工而成，所以称其为“教学案例实录”。

其次，这不是一本“面面俱到”的著作，而是作者根据自身能力和特点做的一次分享式的表达。

由于作者秉承“从实践中来，到实践中去”的成长路径，所以，本书更侧重于对一部分学习者的特点给出需要的满足来表达。通俗一点来讲，就是更侧重于实践和实用。虽然是这样，毕竟实践者的难处在于，即便你做了十分，说的时候也只能有六七分了，那么要是写下来恐怕保留一半都很难，这一点和自上而下的理论研究恰恰相反。所以，对于读者来说“知其一”是不太难的，毕竟大家可以看看我是怎么做的，但在“知其二”和“知其三”的学习效果上可能就要打一些折扣了。

正所谓，有所失必有所得。

正是因为放弃了中规中矩的“科学范式”和“面面俱到”，所以，一些关于绘画艺术疗法平时可能容易被忽略的闪光之处，也就有可能体现出来。比如，人如果没有了追求高大上的牵绊，一些人性中的真善美的部分也就有机会呈现，所以阅读这本书的时候，就可以了解人情和人性的另一面。再比如，因为没有了要树立“专业权威”的压力，作者经常会把自己“交出来”，也可以让读者看到技术背后的人的恰到好处的体现。

尽管说这些有自吹自擂的嫌疑，但我还是希望读者朋友们有机会用另一种视角来看待这本书，通过阅读这本书，来遇见新的自己。

从起心动念到这本拙作问世，历经好几年时间，甚至差一点

“流产”。这中间要感谢很多人的努力和帮助，才使得这本书有机会和读者见面。特别感谢合著者余晓洁，以及李丹、杨燕红、卫丽等几位朋友协助我整理书稿，还有台海出版社副总编刘峰的大力支持，才有今天的顺利出版。

就如前面我说的那样，这不是一本尽善尽美的书，甚至还有很多缺憾，希望各位读者阅读之后不吝赐教，多提宝贵意见，以求共同进步！

韦志中

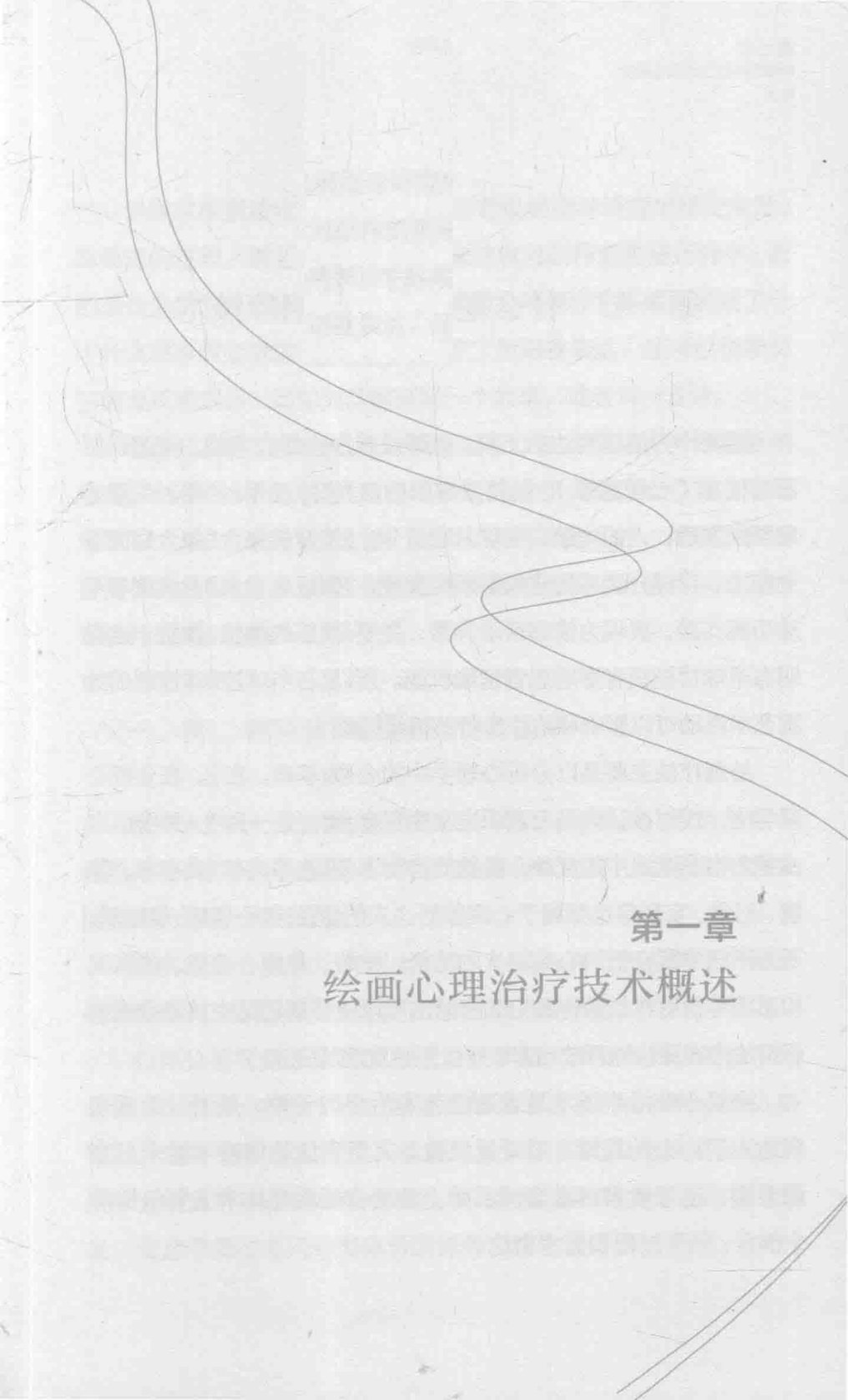
2018年3月15日于广州

目录

CONTENTS

001	第一章
	绘画心理治疗技术概述
013	第二章
	心情画
023	第三章
	九宫格（九分割统合绘画法）
045	第四章
	风景构成法
069	第五章
	家庭文化绘画技术——我的六个家
099	第六章
	此时此地
123	第七章
	粘贴画

137	第八章
	心理刮痧
161	第九章
	时间绘画疗法
185	第十章
	涂鸦
203	第十一章
	心理二维码
223	第十二章
	绘画治疗技术个案演示
245	第十三章
	朋友与祝福
261	附录
	韦志中老师绘画艺术治疗技术教学纪实

An abstract line drawing consisting of several thin, dark lines. A prominent line starts from the top left, curves downwards and to the right, then loops back to the left, and finally curves downwards and to the right again, ending near the bottom right. There are also some shorter, more horizontal lines scattered in the upper left and bottom right areas.

第一章

绘画心理治疗技术概述

第一节 什么是绘画心理治疗技术

绘画作为情感表达的工具，能够反映出人们内在的、潜意识层面的信息（心理意象），是将潜意识的内容视觉化的过程。生理心理学家发现，人的大脑右半球具有音乐、绘画、综合的集合空间鉴别能力。精神分裂症侧化损害研究发现，精神分裂症患者大脑右半球功能亢盛，表现为情感活动异常，主要是负性情感的体验，这说明右半球功能损害影响患者情绪机能。所以，同属右半球控制的绘画艺术活动可以影响和治疗患者的情绪机能障碍。

绘画疗法主要是以分析心理学中的心理投射为基础。在分析心理学中，投射被认为是无意识主动表现自身的活动，是一种类似自由意志物在意识中的反映。投射的产物不仅以艺术的形式存在，梦境、幻觉、妄想等也都属于心理投射。人们对绘画的防御心理较低，不知不觉中就会把内心深层次的动机、情绪、焦虑、冲突、价值观和愿望等投射在绘画作品中，有时也可以将早期记忆中被隐藏或被压抑的内容更快地释放出来，并且开始重建过去。

绘画心理治疗技术是表达性艺术治疗的一种，是通过绘画来表达人们内心的思绪、感受及经验。其所表达的内容可能来自意识层面，也可能来自潜意识层面。绘画心理治疗技术主要包括两个部分：创作过程和艺术表达。

创作过程指给定一个主题，来访者根据指导语画出指定主题，即画画的过程。而艺术表达引导来访者对创作的画进行分享：画的是什麼？为什么这么画？画画时候的心情怎样？这幅画讲述了一个什麼故事或者表达了什麼意思？除了用语言表达，还可以借助文字的方式来表达，比如为这幅画写一个故事，或者写一首诗。

创作过程和艺术表达在绘画心理治疗技术中起着同等重要的作用。创作的过程本身就是心理表达的过程，是内心心理空间的情绪和人格得到呈现的过程。因此，创作亦是治疗，即使我们不需要懂得很多道理，但在创作艺术作品的过程中，也可以达到心理治疗效果。

一、两种背景下的绘画心理治疗技术

很多人对绘画艺术心理治疗技术认识尚不全面，以为绘画心理治疗等同于绘画心理分析，因此经常会听到有人这样说：“我来画幅画，你来给我分析一下。”

其实绘画心理治疗有两个方向：一是心理分析背景下的绘画心理治疗；二是艺术表达背景下的绘画心理治疗。

心理分析背景下的绘画心理治疗就是大多数人对绘画技术的认识——分析一幅画，从一幅画里解读来访者的心理特点和人格特征。这种绘画心理治疗，侧重对绘画的形式和内容进行分析，要求分析者有丰富的心理分析技术，能解读不同文化下的符号意义，适合于受过专门心理分析训练的心理咨询师。

而艺术表达背景下的绘画艺术治疗侧重于分享与表达，即来访者在咨询师的陪伴下，讲述他所创作的艺术作品。这种绘画心理治疗，不需要知道什么样的形式和内容代表什么样的心理特点和人格特征，强调的是表达即过程，艺术即分享。

表面上看，上述两者有所不同。前者是以咨询师为主导，而后者是以来访者为主导，咨询师作为陪伴；前者是分析为什么、是什么，而后者则侧重于发生了什么。但实际上，两个背景下的绘画心理治疗并不割裂，是一个技术的两面。

所以，有人问我，艺术表达背景下的表达分享是否包括分析？答案是肯定的。表达分享的过程一定会包含分析，只是这个分析过程不表现给来访者看，也不会把分析的结果告诉来访者，在来访者表达分享的过程中，咨询师是带着分析在思考。例如一幅画，色调全部都是黑色的，没有任何其他的颜色，那么咨询师就会对这幅画进行相关的分析，但不会直接指出问题和假设，而是带着好奇，去引导来访者，做出进一步的分享和探索，并在表达分享中用分析出的线索指导来访者咨询的方向，这就是暗分析，讲究看透不说透。

相对地，心理分析背景下的分析也同样包括表达和分享。同样一个主题的呈现，不同文化背景下的来访者会有不同的解释，比如龙，中西方的符号意义就不一样。在中国，龙是神话传说中的神异动物，常用来象征祥瑞，是中华民族最具代表性的传统文化符号之一，而在西方，龙就常与邪恶画上等号。即便是在同一种文化背景下，因为来访者原生家庭、生长环境、教育经历等的

不同，同一个内容对不同的人来说意义也可能不一样。比如画树的时候，很多人都在树干上画了洞，这个洞对有些来访者来说是过去经历中受的伤，是伤疤。但对另外一些人来说，他们自幼学画的时候就被教授要在树上画一些圈，表示年轮。所以，不能看到树上的洞就认为是伤疤或者其他，而是要听来访者的表达分享，听听在他那里，这洞到底是伤疤还是年轮。这就要求咨询师不能刻板地去分析，需要结合来访者的实际情况总体把握。

事实上，越是把绘画心理治疗技术运用得好的咨询师，越善于把两个背景下的绘画心理治疗技术结合起来使用。在表达分享中分析，用分析的线索指导咨询的方向，从而促进来访者分享更深刻，表达得更淋漓尽致，达到情绪释放、问题修复等咨询目标。

二、本书侧重于艺术表达背景下的绘画心理治疗

不管是在运用绘画心理治疗技术做咨询时，还是在教授绘画心理治疗技术的课程中，都会遇到有人指着他的画对我说：“我画的这些都代表什么意思呀？老师您帮我分析分析吧！”通常会这样问的人，都可以做这样的假设：这个人在作画的时候，他是匆匆忙忙的，他是作业式的，他觉得只要画出来了，老师便会告知他是怎么回事，所以在创作的过程中，他不会全情投入，体验也就不会深刻。有这样的前提，即便告诉他关于画的分析，没有任何意义，甚至在有些时候，还可能有负面的影响。因此，我在

带领学生作画的时候，无论个人咨询还是团体咨询，我都会有这样的前提告知：请重视创作过程，创作的过程即是治疗的过程。创作过程本身就实现了情绪的释放以及对心理空间的重新排列，甚至也是潜意识意识化的过程，也在隐喻和象征的时候实现了意义的转换，这些都是在艺术作品创作过程中实现的。所以如果仅仅局限在对绘画的心理分析，缺乏投入过程的表达和分享，就会变得狭隘，大大浪费了艺术治疗本身的意义。

我曾接诊过一个恐怖症患者，咨询过程中，我并没有直接与其谈论那些认知层面的道理。每次他来咨询时，我便让他作画，画他遇到的人、经历过的事、去过的地方、有过的心情等。按照咨询方案和绘画疗法疗程的设计，经过共7次咨询，来访者的问题得到了解决。但他很不服气，我就问为什么，他说：“你每次都让我作画，我画完之后，你也不告诉我是什么、为什么。我曾听说过‘房树人绘画投射测验’，这种测验是会分析什么样的内容代表什么样的心理的，但你从来不分析，我到现在都不知道自己到底是怎么回事。”我说：“如果我告诉你是怎么回事，你就能好的话，那你其实可以不用来找我，每个人都是最了解自己的，你完全可以自己告诉自己是怎么回事。事实上，即便你告诉了自己，你依然没有好。可见，我们很多时候知道了是什么、为什么，不一定能解决。有很多是情绪的问题，是潜意识的问题。”

艺术治疗的过程是满足了人们需要表达的过程，而不是给予道理的过程。告知道理，只是会让其心里有谱，更有掌控感，仅此而已，最后有人会把这种心里有谱的感觉当作心理治疗的效果。

但并非如此，真正的治疗效果是爱，是表达，我们和来访者之间的爱的关系才是疗效因子之一。还有就是来访者确确实实表达了自己，把自己的需要进行了呈现和转换，进行了意义的升华，这才是真正的疗效。

我还做过一个对比实验，就是让来访者们作画，一些咨询师做心理分析，一些引导表达分享，结果接受分析的来访者感受都不太好，其中有一位反馈说，他明明画的是骆驼，却被说成了马，于是两人就产生了分歧，让他觉得咨询师能力不够。所以在分析的过程里，如果你缺少表达分享，如果你不够专业，就会融进很多自身的主观投射，这在心理咨询过程中是很可怕的。就好比，一个人站在镜子面前说镜子很脏，要去擦拭它，镜子却说：“老兄，我一开始是很干净的，就是因为有你站在这里后才出现了这几个污渍点的。”听听镜子怎么说，这非常重要。

本书侧重于艺术表达还有一个很大的原因是，现在介绍绘画心理治疗技术的书籍大都以心理分析为背景，所以才会让很多心理学工作者和爱好者误以为，绘画心理治疗技术只有这一个方向，未能全面地了解和掌握这门特别有用的艺术治疗方式，本书旨在填补这方面的空缺，让绘画心理治疗技术得到更好的应用和传播。

三、绘画心理治疗技术的特点

1. 水到渠成：动之以情，晓之以理

传统的心理治疗方法是晓之以理在前，动之以情在后，而绘

画心理疗法却是动之以情在前，晓之以理在后，使治疗效果水到渠成。

我们身边常常有人运用一种被我称为“隔壁阿姨治疗法”的方法来做心理咨询。举一个例子，当一对新婚夫妻吵架之后，小媳妇跑去隔壁找邻居的阿姨诉苦，阿姨就说：“我知道你们发生什么事了，一定是两口子吵架了是吧？吵架是常有的事情，我跟你二叔当年结婚的时候也吵，磨合磨合就好了。女人嘛总是要受点委屈的，赶紧回家给他做饭吧！你们过一段时间就会好了。”当隔壁的阿姨这样说的时候就能给小媳妇安慰吗？我想是不会的。

因为这个小媳妇没有被接纳，没有被理解，也没有被共情，所以这样的治疗方法是不会产生效果的。但是往往有很多咨询师采用这种隔壁阿姨治疗法，即在来访者咨询的过程中讲很多的道理，结果却没有起到任何效果。因为这是一个有关爱的问题，是一个关于被理解的问题，共情是一个关键因素。

如果这个小媳妇跑到另一个阿姨那里，而且恰恰这个阿姨学过人本主义心理学，那么此时这个阿姨就可以非常自如地融入共情的元素。听了这个小媳妇诉说的所有事情，阿姨可能会说：“是不是那个臭小子又欺负你了？来，跟阿姨好好说说……”等到小媳妇哭诉完后，接着跟小媳妇一起探讨婚姻关系中的一些问题。结果两人在一起说了半个多小时。小媳妇虽然仍有委屈，但还是决定回家给丈夫做饭，也懂得了关系还得慢慢磨合。

这样的情况下，阿姨并没有说太多的东西，那为什么起到了效果了呢？因为后面的这位阿姨给了她足够的表达空间，这位阿

姨的倾听，让小媳妇愿意去表达，觉得自己是被接纳的。前面的阿姨用的是晓之以理，而后面的阿姨用的是动之以情。前者在认知的层面上做工作，后者在表达的层面着力，也就是我在前面说到的，知道是什么、为什么，有时候并没有意义，而表达了，分享了，反而有意想不到的疗效，达到了水到渠成。

2. 突破防御，减少阻抗

在生活中当有人遇到困境的时候，你不能直接告诉他：“你怎么那么笨？你怎么那么傻？你难道不知道你目前有多么糟糕吗？”这是没有用的，而且你接下来要面对的就会是来访者强烈的阻抗。你只有帮助他树立自尊，让他体验到成功，他才不会再恐惧走出困境。

在绘画疗法的过程中，绘画本身就能有效地达到突破防御。就好比当一位来访者始终躲在自己的困境中不愿意或者惧怕走出房间，我们找了一件衣服或者马甲挂在门上，跟来访者说：“我已经找了一件衣服放在你的门口了，我现在背过身去，你把它穿上便可以出来了，我保证不会偷看的。”在这样的引导下，来访者便会轻轻地穿上那件衣服，然后慢慢走出来。因为这件衣服可以让他感觉到安全感，自己是受保护的。

这里所说的“马甲”或者“衣服”指的就是绘画艺术创作。若咨询师直接问来访者：“来跟我说说发生什么事了。”那么他可能说一些比较表层的道理性的东西。但如果咨询师让来访者什么也不说，只是用一种颜色来表达当下的心情，用一种场景来表达想说的话，那么来访者就会根据当下最强烈的情绪作画，此时他