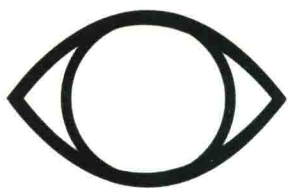


严虎
◎ 编著

你画我“猜”

儿童绘画心理分析



大小、布局、线条、色彩……
每一个细节都在“说话”



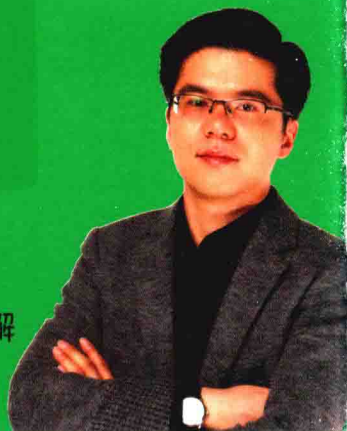
CCTV-1 《挑战不可能》

严虎博士

看图识人绝技完全解密

● 孩子当下真正的状态与需求，他画一幅画，你就能了解

南京日报出版社
NANJING DAILY PRESS



严
虎
编著

你画我“猜”

儿童绘画心理分析

图书在版编目 (CIP) 数据

你画我“猜”:儿童绘画心理分析/严虎编著. —广州:南方日报出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5491-1952-3

I. ①你… II. ①严… III. ①儿童心理学—绘画心理学
IV. ①B844.1 ②J20-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 002787 号

NIHUA WOCAI

你画我“猜”
儿童绘画心理分析

严 虎 编著

出版人: 周山丹

策划人: 柏沐芸 罗 璇 曾巧英

责任编辑: 方 明 曹 星

责任技编: 王 兰

责任校对: 王 燕

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

经 销: 全国新华书店

印 刷: 湖南金太阳印刷有限公司

开 本: 710 mm × 960 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 190 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元

投稿热线: (020) 83000503 读者热线: (020) 83000502

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

我与《挑战不可能》

严 虎

一 开始的犹豫

7月的长沙，如果用一个字来形容的话，那就是“热”，如果用一个词来形容的话，那就是“热闹”，而此时的我也正热情饱满地奔走于全国各地讲授绘画心理学课程。路途中突然收到一条信息，对方自称是《挑战不可能》节目组导演，说希望我能尝试挑战“看画识人”——通过画作来辨别出对应的画作者。其实收到信息我的第一反应是质疑的，《挑战不可能》节目是怎么知道我的？是不是一些不法机构顶着品牌节目组的头衔？我谨慎地从旁求证：导演组一直在寻访一些有特殊技能的人，他听说了我的绘画心理分析技术，觉得很新奇。于是，一直默默关注我的动态，对我所做的绘画心理技术有一定了解之后，希望我可以挑战一下。确认导演身份后我有一丝欣喜，《挑战不可能》节目的影响力和知名度毋庸置疑，节目中一个个普通的选手，在舞台上进行超越常人极限的挑战，展现出平凡生命的极致表现。但转过头一想我又犹豫了，我虽从事绘画心理学研究多年，之前也尝试过通过画作找到对应成人画者，但心理学

是科学而不是玄学，科学从来没有 100%，要真正做到“看画识人”，这确实是“挑战不可能”。但节目组还是再三联系希望我尝试一下，为了测试“看画识人”的准确性，节目组还给我安排了小测试，发来 8 张画作和 8 个人的照片，让我一一对应判断。测试结果节目组并没有告诉我，我猜想准确率应该不会很高，光凭一张照片和一幅画，信息量非常少，也没有观察作为判断依据。心理学不是魔术，如果仅仅通过人的照片就能精确辨别其心理，那未免也太玄乎了。我必须要多了解一些画作者的信息，于是向节目组提出拍摄 8 名画作者的视频以供参考，而这次的准确率显著得到了提高，基本达到预期和节目录制要求。

随后，我便赴北京与节目组进行更具体的探讨。已经不记得这是我第几次来北京，之前来多是学习交流，总是来也匆匆去也匆匆，也没有好好欣赏过这个城市。这次落脚地是临近北京郊区的廊坊，没有城市的喧嚣，多了几分宁静安详，我可以在房间里看着窗外的阳光，静静地整理思绪，独享这一份“清闲”，等待着导演组的通知。趁着这个空当，我看了《挑战不可能》第二季的总决赛，林宇辉警官“刻骨寻人”，韩嘉盈“催眠”动物，消防战士李海峰“蒙眼灯泡上切钢丝”，“弹簧腿”跳绳少年岑小林战两世界冠军，每个选手就像是有特异功能。看着他们在激动人心的考验中挑战成功，我的心中不由得开始紧张，甚至有点想打退堂鼓，害怕在央视这样一个大舞台上失败。绘画心理学做出这样的尝试几乎是很难的，更戏剧性的是，在我认为 8 人画匹配已经是不可能总是 100% 完成的任务时，节目组提出：8 个人是小范围，还称不上挑战不可能，至少要现场挑战 20 个人。这下我的心里凉了半截。后来经过进一步的协商，我跟节目组达成一致：把画作对象确定为儿童，毕竟儿童没有防御和掩饰，便于短时间大样本观察。这也是我的初衷，如果甄别

对象是成人，我所展示的可能更多的是“炫技”的成分，但是对象如果是儿童，更多地会有教育的成分——了解孩子，可以听其言，观其行（身体语言），绘画则是亲子沟通的“第三种语言”。哪怕挑战失败了，至少也可以把理念传播出去，那么成败也就没有那么重要了。

二 深入学校多次的尝试

9月中旬的长沙开始有了秋意，虽仍是骄阳当空，但也不乏阵阵微风。从北京回来后的我，没有心思享受炎夏后难得的几丝凉意，便转战单位附近小学开始系统训练“看画识人”。和校领导交涉后，他们十分支持并配合我们的相关需求，安排我和团队的成员在绘画教室进行相关活动。孩子们一下课就蜂拥进教室，40多个可爱的小人儿，面庞上都洋溢着同样的笑容。乍一看，我都恍惚了，感觉每个孩子都是一个模子刻出来的。统一指导作画后，我们把5—6个孩子分为一组，将其画作随机打乱，分组到另一个教室进行下一环节，希望通过询问其问题，了解孩子们的性格，再一一对应到画里，然而现实的情况却跟我们想的有所出入：一方面是孩子的画面都比较大，色彩也都很丰富，画作的整体差异不大；另一方面是孩子的行为很容易受到同伴的影响，比如说有一组第一个孩子用英文做了自我介绍，后面所有的孩子也跟着用英文自我介绍，很难通过短暂的提问和观察看出个体的性格特征。辨别孩子的画比我想象中要复杂，我必须短期内熟悉和适应这种比赛形式，跟团队成员反复协商后，我们进一步细化观察内容，并增设“走秀”等观察环节，以性格和其他心理特征为中介，将孩子的行为和绘画匹配。跟孩子们相处的时间越长，我既感受到了孩子们的纯真可爱，也感受到他们思绪的天马行空，十分珍惜和享受每一次跟他们相处的时光，喜欢听他们用稚嫩的嗓音叫我“OK”。

先生”。跟他们站在同一个角度看这个世界也别有一番风味，也让我更深入地感受到研究绘画心理的意义和价值。记得有一次练习结束后，一个三年级的小女孩把我拉到一边，轻声问道：“老师，你怎么看待‘单翼天使’？”刚听到“单翼天使”这个词我有些疑惑，不是很理解她的意思，于是我询问她能否把她的画拿给我看一下，画中的小女孩一个人孤零零地站在房子旁边，画里的妈妈站在树下离“我”很远，画里没有爸爸，一种孤独感油然而生。孩子一定是十分信任我，才会询问我的看法，单亲家庭的孩子也许表面看起来成熟懂事，其实内心会更敏感多疑，通过多次的交流才能慢慢敞开心扉，这让我越发感受到绘画是走进孩子心灵世界的一条小径，也坚定了我要挑战的决心，希望能有更多的老师和家长意识到绘画是孩子的第三语言，可以帮助我们更加了解孩子的世界。通过多次的观察、推敲和验证，“看画识人”的准确率也从刚开始的70%慢慢开始提升，每提升一个百分点，都是十分艰难，不过我心中自有乾坤。

但就在节目录制前夕，一通电话让我的心又忐忑起来。为了让挑战更具可看性，节目组将难度再次升级。不仅要完全随机、陌生的小朋友中分辨出画作者，还要再判断孩子的画作里被成人嘉宾添加了什么元素，并判断添加元素的嘉宾分别是谁。这突如其来的变动确实让我焦虑了一小段时间，虽然嘉宾是公众人物，平时有一点了解，但这是现场，我必须更加精准地把握儿童绘画和成人绘画的特征，并加以区分。

三 接受挑战

挑战形式最终如大家所见，变成了节目里播出的三重挑战：嘉宾们从100名7—8岁孩子中随机挑选20名，并当场给定作画主题——“孙

悟空在山上吃桃”，孩子们用蜡笔进行绘画。3名评委——李昌钰、董卿和庾澄庆——要挑选出3幅画，并分别对画作添加任一元素。作为挑战者，我要在30分钟内对这3幅画作及20名孩子进行观察，观察完毕后对选定儿童和评委进行提问。最终找出画作对应的孩子，并找出哪一位评委对哪一幅画进行了何种元素的添加。

虽然节目播出效果让观众朋友们大呼神奇，更有网友评论说是“张着嘴”看完全程的。但实际上，现场录制时所呈现的节目效果，是我们自己都没有想到的。记得在后台化妆的时候，化妆师还笑说我的黑眼圈好重，粉底都遮不住。确实是挑战前几天晚上都没有休息好，不断构想可能出现的各种情况和应对方式，上台前导演还提醒我，今天董卿老师和庾澄庆老师因为前一天拍摄到很晚，情绪不是很高涨，希望我上台可以活跃一下氛围。所以刚上场时我是很紧张的，后来撒贝宁老师介绍说是精神科医生，董卿老师就打趣说让我看庾澄庆老师是不是有“病”，一下子就把大家给逗乐了，我也没那么紧张了。不过当我看到20个完全随机、陌生的孩子时，心态也轻松了很多，虽然通过绘画是可以读取孩子的大致性格特点和情绪状态，但将画作与孩子进行一一对应还是有点难的。给我的观察时间只有30分钟，我必须争分夺秒地抓住每一个孩子的小细节，做详细的笔记和分析，将不同性格类型的孩子对应标记在本子上的四个象限之中，其他特征做补充。3位嘉宾为了增加难度，特意选了3幅特征迥异的画，我要一一对应出这3个个性鲜明的孩子。由于认知发展的差异，成人对线条的控制性明显要高于儿童，我可以借此来判断成人添加物。可因为挑战中用的是油画棒，线条特征十分不明显，这又增加了挑战的难度。好在添加物有对应的性格投射，我可以根据对嘉宾的提问投射出其大致性格，比如作为长者的李昌钰画的太阳。这一系

列的过程花了 22 分钟，最终我锁定了 10 号、12 号和 16 号 3 位小朋友，在撒贝宁老师充满悬疑性的揭晓中，我也一度怀疑自己开始坚定的判断，但最终还是幸运地挑战成功了。我的心情无疑是激动的，这是一次对自我的挑战，更是一次爱的传播。

四 不一样的最后一名

常规赛挑战成功后，节目得到了空前反响，@ 央视新闻主动约访，一时间 @ 人民网、@ 人民日报、@ 环球时报等各大微博网站头条转载，点击率数百万，我也顺利成为“挑战王”候选人，总决赛节目组要求挑战再次升级，提出“识菜辨人”——观察餐桌上观众的吃饭习惯，找到作画人。一顿饭，便能暴露一个人的性格秘密吗？虽然性格和饮食之间有一定的联系，但并没有相关研究明确其规律性，要对应判断更是无从下手。接到这个挑战之后，时间短，任务重，我查阅了相关文献，并进行了对应练习，可心里还是没有十足的把握。上台后，由现场嘉宾李昌钰、董卿、孙杨、庾澄庆及现场随机挑选的 6 位观众，共同组成 10 人年夜饭局，并随机挑选两人对菜品进行绘画创作，作为挑战者，我需要通过对席上 10 人的言行举止进行观察，在 15 分钟内选择出作画人物，并且准确选出他们在年夜饭上品尝的第一道菜品。进餐过程中，大家几乎一言不发，防御心理极高，很难看出每个人的性格特征，我只能从细枝末节中寻觅，所以在判断的时候也有些纠结之处，最后将对象锁定在“只吃水果的白涛”和“董卿老师身旁的赵雅超”，不得不说最后的结果也是有一些运气成分在的。总决赛无疑是一场白刃战，高手如云，珠心算姑娘王桐晶“听算”八位数加减，“影子神探”姚刚面对 10 对双胞胎模特精准寻人，“中国魔王”王鹰豪对战世界魔方全能王，“女神枪手”郭子睿 150 米开外狙

击运动酒瓶盖，191位坦克兵坦克摆字送“福”献礼，大家都是全国各个领域的代表人物，所以在总决赛中拿这个“最后一名”我是心服口服的。本来参加节目的初衷就是希望绘画心理学，尤其是儿童绘画心理可以被更多的人认识，能够两次挑战成功已是很大的挑战不可能，很荣幸有这样的机会在这么大的平台上验证自我的研究，传播心理健康的理念。



五 孤军奋战

回首漫漫进修之路，我曾经在中南大学专职从事辅导员和心理咨询工作，后来到中南大学湘雅二医院精神科担任心理治疗师和精神科医生，从事精神心理疾病的诊断与治疗、心理咨询与治疗工作。

在中南大学学习精神医学时，我们都会找寻自己感兴趣和擅长的领域。有的人选择催眠，有的人选择认知疗法，还有的人选择音乐疗法。而我与绘画心理的结缘，可以说是机缘巧合，也可以说是冥冥之中自有安排。没有所谓斟酌掂量的计划安排，就是一次偶然的机会，我去听了一个关于绘画心理学的讲座，当时觉得非常神奇，这一听就喜欢上了这个，

开始慢慢发现绘画是一种很有趣的沟通媒介。记得我两年前遇到一个特殊的案例，患者是一名聋哑男孩。这时候我要拿什么与他交流？我想到绘画，它是一种直观、客观的载体，可以把一个人主观的心理状态呈现到纸面上。于是我递上纸笔请他画一棵树，当时他连连对着我摆手，表示不愿意。为了给他留下空间，我只留下了纸笔和一句话——“我很希望看到你的画，明天我会来拿，谢谢。”第二天，我再次来到病房，如愿收到了这名男孩的画，我朝他竖起了大拇指，并约定好明天再来拿一幅画。不同于前一天的抗拒，他显得十分兴奋，用手语向我表示一言为定。如此互动了几次，我和他之间好像形成了一种独特的默契。于是我让他尝试画出自己的烦恼，奇怪的是他在纸上画出了许多蚂蚁，画面整体看起来有些恐怖。原来他在做检查的时候，对设备留下了阴影，总认为有蚂蚁在里面爬。我运用绘画治疗，让他成功走出了阴影，积极接受治疗。这样类似的案例很多，让我看到了绘画心理的意义和价值，鼓舞着我一始既往学习和研究绘画心理学。有时为病人分析完以后，会听到病人说：“天哪，我活了这大半辈子，我才发现你是最了解我的人。”我也会惊叹绘画心理投射的神奇魅力。

在阅读研究了绘画心理学的诸多中外文献之后，我发现国内绘画心理学专业书籍的空缺。跟我的博士生导师陈晋东交流后，他语重心长地说道：“把一件事做到极致，你会成为一名工匠；如果要成为大师，必须学会总结，用文字传承。”这句话影响了我的人生。在陈晋东教授的指导和支持下，我的第一本书——《青少年绘画分析治疗手册》出版了。这是国内第一本绘画心理学专业分析书籍，也是我踏上绘画心理之路踢响的第一个正步。

《青少年绘画分析治疗手册》正式问世之后不久，我便收到了湖南

一个地级市教育局的邀请，要我给全市中小学学校的心理老师讲授绘画心理学培训课。这是我第一次做绘画心理的公开讲座，有些担心大家不接受，以及自己能否胜任。于是我花了很多的时间和精力制作 PPT 和模拟讲课，希望不辜负教育局的委托，让老师们有所收获。没有想到效果还不错，原本教育局官方只邀请了 50 个人，结果现场来了 150 多人，气氛也很热烈，即便是在五一假期前夕，天气很炎热，也没有一位老师早退。这次讲座让我获得了极大的信任感和成就感，支持着我继续探索绘画心理学。

初为人父后，我一面用心感受着这个小生命带给我的生活的巨大转变，一面又不免为她的日渐长大而忧虑。一方面，孩子是一张纯净的白纸，充满着一切的可能。作为一个父亲，我希望能挖掘出她最好的潜能，永远理解、关怀她所处的小世界，给予她我所能给予的最好的一切。另一方面，孩子是这般单纯可爱，等到 7 岁、10 岁、15 岁、18 岁，她的快乐无忧是否能延续呢？我怕随着她的日渐长大，她会像其他小孩一样叛逆，会离我越来越远，更怕她在学习和生活的双重压力下彷徨无依时，找不到宣泄和发现问题的出口。所以我潜心研究儿童绘画心理，精诚求索，一日不敢松懈。或许这里头藏了那么一点私心，一个彷徨的爸爸的私心。我希望通过绘画，走进孩子的内心世界，陪伴孩子快乐成长。

六 团队组建

2012 年，我成立了自己的工作室——绘画心理研究团队，希望通过我和团队的努力，让每一位有需要的人都能学习绘画心理学。

这些年来团队依托中南大学湘雅二医院精神卫生研究所国家重点学科和国家精神心理疾病临床医学研究中心开展各项研究和实践工作。共

发表绘画心理相关学术论文 20 余篇，陆续出版十多本绘画心理图书：《沉“墨”的源代码：开启绘画心理分析之门》《绘画读心术》《绘画分析与心理治疗手册（全国通用版）》《陪孩子成长：绘画让你更了解孩子》《儿童心理画：孩子的另一种语言》《我的画笔会说话》和《妈妈陪孩子画画》等。我希望通过这些载体，让绘画治疗惠及更多的人、更多的家庭。

我们现在主要从事儿童心理健康教育宣传以及绘画心理学的专业培训课程，也和政府部门、基金会、学校等机构合作，针对留守儿童、福利院儿童、白血病患者开展儿童心理健康的公益活动，一是希望运用自己所学帮助需要帮助的人，二是希望可以借公益活动，让更多人关注这个领域的公益事业。记得在福利院中有一个叫强强（化名）的孩子，他性格比较内向，平时不太爱说话，在团体心理辅导活动的前几期中，他和老师及志愿者们之间都没有任何言语交流，于是我们刚开始以为他是生来就不会说话的。但在最后一期团体心理辅导中，他竟然主动开口说话了，虽然说得并不多，但也足以让大家感到惊讶，也很欣喜，这说明我们的团体心理辅导活动在儿童人际交往的心理干预上是卓有成效的。还有福利院的亮亮（化名）也让我们印象深刻，他虽然双下肢无知觉，但他十分喜欢唱歌，经常参加各类文艺表演，与他一起生活的孩子智力水平都不如他，他有些骄傲，对阿姨爱理不理的，跟其他孩子相处也不太融洽。心理咨询刚介入时，他的抗拒也很强烈，对我们也是爱理不理，在跟福利院的老师们商量后，我们决定改变方式，先陪同他玩耍，不谈及情绪和烦恼问题。通过多次的相处，他慢慢地把心中的孤独、恐惧、焦虑倾诉给我们听，逐渐融入大集体中。最近亮亮在医院勇敢地接受手术治疗——脊柱侧弯矫正术，希望看到亮亮成为一个更阳光、帅气的小伙子！

在未来的发展中，我们团队会继续秉持着“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的态度，为推动绘画（艺术）心理教育的应用和发展而奋斗，同时也会继续拓展研究领域，将绘画心理学与儿童心理教育和亲子教育领域相结合，努力把爱与智慧带到每一个家庭。

七 光荣与梦想

节目播出之后，我收到了诸多祝贺的电话、短信、微信。尤其是经过@挑战不可能、@央视新闻、@环球时报等微博转发，我的微博私信信箱里，每天都能收到多条求诊信息，更有急切者找到我的电话，说愿意配合时间，带着孩子从外地过来碰面，只为一个小时甚至半个小时的就诊时间。甚至还有网友通过微博私信直接发来一幅画，让我来分析“我们家孩子的问题在哪”。这样的现象让我感到意外，也认为“这是不正常的”，这不是我参加节目的初衷。

如今，的确有越来越多的青少年走进精神科的门诊，寻求咨询和帮助，越来越多的孩子认为家长不了解他，而家长则认为孩子内向、叛逆。我希望大家能通过节目重视儿童心理健康，当家长对孩子的心理一筹莫展，不知采用什么方法沟通时，提供一个参考思路——绘画也许会成为你们沟通的一个突破口，家长和孩子或许会享受这个过程。每一个家长都应该了解一点绘画心理学，家长经常让孩子画画，可以有意识地识别孩子的状态和情绪，也可以通过绘画和孩子沟通。

在医院就职时，我是一名精神科医生和心理治疗师，由于社会当前对心理科、精神科认识局限，很多患者就诊时病情已经相当严重。我必须承认，很多精神疾病患者被治愈了，但有多人无法治愈，他们的病情程度往往更依赖的是药物的治疗，我由衷地产生了一种无力感。既然

很多心理精神疾病“治不好”，那干脆来预防好了。为什么不能用心理学来“治未病”呢？心理学本身是为了让每一个人对事物的理解看法变得更加全面，生活得更加开心和快乐。我突然开始觉得研究了这么多年的绘画心理学，可以帮助到更多普通人，尤其是对于青少年儿童群体，在他们的心理、性格定型之前，对问题及早地预防控制来得更有效。

节目后的走红，是我始料未及的。这是一项我研究了十几年早已习以为常的事，却被大家封为“神技”。上节目不是为了表演技巧，也无意“封神”，而是检验自己的钻研成果，并启发大众探索新的领域和方法。绘画心理是艺术心理治疗的方法之一，是让画者通过绘画的创作过程，利用非言语工具，将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来，并且在绘画的过程中获得疏解与满足，从而达到诊断与治疗的良好效果。无论是成人还是儿童都可在方寸之间呈现完整的表现，又可以在“欣赏自己”的过程中满足心理需求。作为一种“玄妙”的语言，我们可以通过绘画解读人的心灵密码，透析深度困扰人们的“症结”。绘画心理的探索之路道阻且长，我还在继续探索前进，期待有更多的同路人。



目 录

第一章 “看画识人”可能吗？ / 1

- 第一节 一次冒险的尝试 / 2
- 第二节 游戏里的秘密 / 5
- 第三节 纸板上的秘密 / 9
- 第四节 问题中的玄机 / 11
- 第五节 寻找 3 幅画的主人 / 18
- 第六节 揭秘“谁动了我的画” / 34

第二章 揭秘全家福 / 43

- 第一节 笑笑的“全家福” / 44
- 第二节 如何看懂“全家福” / 47
- 第三节 如何引导孩子画“全家福” / 51
- 第四节 儿童绘画唤醒的爱
——小义的“全家福” / 54

第三章 亲子绘画指导 / 61

- 第一节 用绘画陪伴孩子 / 62

第二节 亲子绘画游戏 / 68

第三节 如何看懂孩子的绘画 / 78

第四章 儿童绘画分析案例集 / 83

No.1 怪异的画作

——孩子的心理有问题吗？ / 84

No.2 一位想要自杀的文静女孩

——情绪低落怎么办？ / 89

No.3 不爱交流的孩子

——内向的孩子如何沟通？ / 94

No.4 脾气大的男孩

——性格养成 / 99

No.5 挑剔的女孩

——刻意追求完美怎么办？ / 104

No.6 人物画得太小

——孩子是不自信吗？ / 108

No.7 涂黑了的画

——涂抹说明什么？ / 113

No.8 蓝色的画

——是情绪抑郁吗？ / 119

No.9 孩子喜欢在墙上画

——孩子涂鸦期特点 / 126

No.10 快速完成的画

——绘画速度说明什么？ / 131