

治愈系
心理学

【美】芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim) / 著
苏珊·福克斯 (Susan Fox)

刘腾达 / 译

涂鸦日记

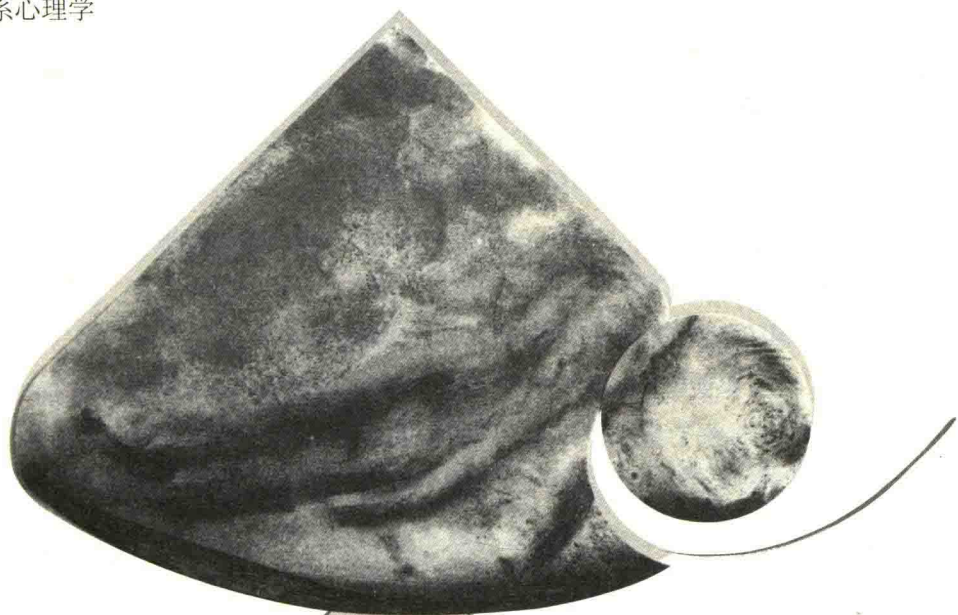
Visual Journaling
Going Deeper than Words

比文字更有力的心理疗愈法

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学



涂鸦日记

比文字更有力的心理疗愈法

【美】

芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim)

苏珊·福克斯 (Susan Fox)

著

刘腾达 / 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

涂鸦日记：比文字更有力的心理疗愈法 / (美) 芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim), (美) 苏珊·福克斯 (Susan Fox) 著；刘腾达 译. — 北京：人民邮电出版社，2016. 11

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-43273-5

I. ①涂… II. ①芭… ②苏… ③刘… III. ①绘画心理学—精神疗法 IV. ①J20-05②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180337号

内 容 提 要

在生命的某个时刻，你是否怀疑过自己值不值得被爱？是否在取悦别人的过程中压抑或忽略了自己的真正需求？是否经常因承受压力而焦虑不已，再也无法通过文字或语言进行排解？

研究证实，图画是身体与大脑交流的首要途径，并且是所有个体与生俱来都擅长的一种内部语言。因此，即使你没有艺术天赋或绘画经验，最简单的点、线、面组成的涂鸦也能传达你内心的声音。打开《涂鸦日记》这部疗愈数百万人的彩色涂鸦书，使用芭芭拉和苏珊开创的涂鸦日记——通过涂鸦、图画和图像的方式记日记，投入为期六周的练习，不但可以帮助你更自由地表达自己的情绪、情感和需求，看清困扰自己的创伤和问题，而且还能发现症结的根源，找到治愈和修通的方式。

在这部既有理论依据和实操步骤，又有大量涂鸦作品的书中，任何人都可以获得滋养灵魂的内在智慧，并最终认识到我们没必要去讨好每个人、让所有人都满意，因为我们活着的目标就是成为最好的自己，进而让这个世界对每个人而言都变得更好。

◆ 著 【美】芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim)
苏珊·福克斯 (Susan Fox)

译 刘腾达

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.5

2016 年 11 月第 1 版

字数：120 千字

2016 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-6361 号

定价：49.00 元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

目 录

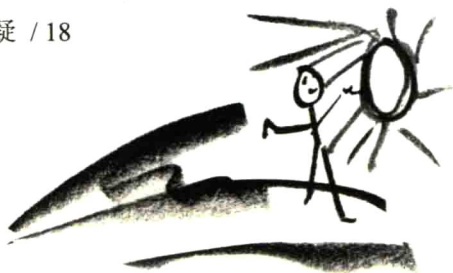
引 言 | 如何用图画表达语言无法表达的体验

补充阅读：如何应对畏缩和自我怀疑 / 18

你不需要成为艺术家 / 20

涂鸦日记会使你变得更加智慧 / 20

使用言语反馈解读图画 / 21



第一章 | 比文字更深入地表达灵魂的声音

语言阐释感受 / 23

图画揭示感受 / 24

你最了解自己图画的内涵 / 27

情感表明需要 / 30



第二章 | 开启美妙的涂鸦之旅

补充阅读：荣格的影响 / 33

为涂鸦之旅做准备 / 34

需要购买的材料 / 35

建立涂鸦日记工作室 / 36

记录涂鸦日记的四个基本步骤 / 38

第一步：设定清晰的意图 / 38

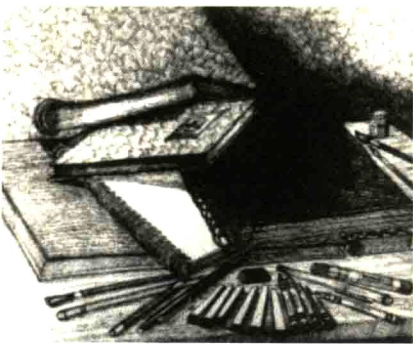
第二步：将意识聚焦于身体，让思维平静 / 41

第三步：在观想导引的指导下使用内在视觉
观察事物 / 42

补充阅读：人们如何观想图画 / 43

第四步：画出你的内在意象 / 44

补充阅读：不要评判你的观想意象或画作 / 44



第三章 | 让涂鸦日记成为每天的必修课

六周课程导读 / 47

第一周：亲近并表达你的情绪 / 49

补充阅读：长期保持记录涂鸦日记

习惯的小窍门 / 50

通过动作和声音获取图画 / 59

建立属于你自己的四个步骤 / 64

补充阅读：涂鸦日记的渐进展开 / 64



第四章 | 治疗由压力引发的情绪

压力性情绪如何影响身体健康 / 71

第二周：亲近、排解并转化压力性情绪 / 74

补充阅读：当前没有压力时你该怎么做 / 75

补充阅读：当文字与图画一起出现时 / 76

让涂鸦日记不再局限于日记页面之内 / 82

发现尚未治愈的情感创伤 / 84



第五章 | 与图画对话

第三周：让你的图画说话 / 89

补充阅读：对与图画进行对话时出现的
问题的解答 / 93

与前两周的图画进行对话 / 97

将图画及其回应视作符号信息 / 97

能唤起故事的问题 / 102

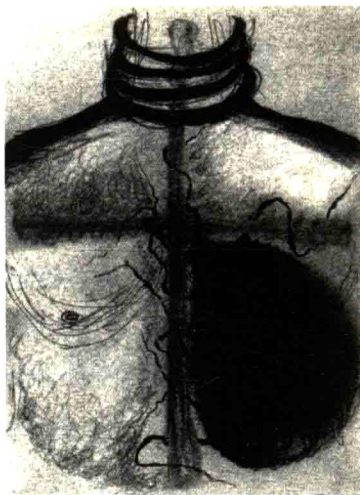
补充阅读：关于故事阐释的几点建议 / 103

整理盘点：写作故事的不同方法 / 104



第六章 | 源自心灵的艺术

本章选取了一些日记记录者的画作，并以彩色的形式展示给大家。每幅图画都附有文字描述，以表明创作者在完成图画后获得的有意义的思考和震撼心灵的启发。这些图画及文字描述是通向创作者私密而宝贵的内心世界的窗户。只有敢于分享自己内心最深处的想法和恐惧、愿望和梦想，我们才有资格鼓励他人自由地表达心灵的秘密。 / 113



第七章 | 战胜你的恐惧

发现恐惧的教训 / 132

第四周：战胜恐惧 / 134

补充阅读：当你沉浸在痛苦的情绪中时
该怎么做 / 136

关于坚持进行定期签到练习的提醒 / 136

帮助你消除恐惧的练习 / 138

每个人的恐惧图画都是不同的 / 141

相信自己可以战胜恐惧 / 143

使我们畏惧之物将再度出现 / 149



第八章 | 借助灵魂的智慧解决内心冲突



内心冲突因何而起 / 152

觉察内心冲突 / 152

恐惧如何驱动我们的内心冲突 / 153

什么会引发内心冲突 / 153

内心冲突是压力的主要来源 / 154

第五周：解决内心冲突 / 156

导致内心冲突的问题 / 156

借助练习消除其他内心冲突 / 164

相信灵魂解决内心冲突的方法 / 166

第九章 | 扩展你的涂鸦日记实践

第六周：作为终身实践的涂鸦日记 / 171

加强与自身灵魂的联结 / 172

洞悉灵魂的目的 / 174

案例：象征灵魂目的的符号 / 176

与灵魂的目的保持一致 / 179

使用更大的版面和不同的材料进行创作 / 181

图画签名和个人能量符号 / 185

加入团体的好处 / 190

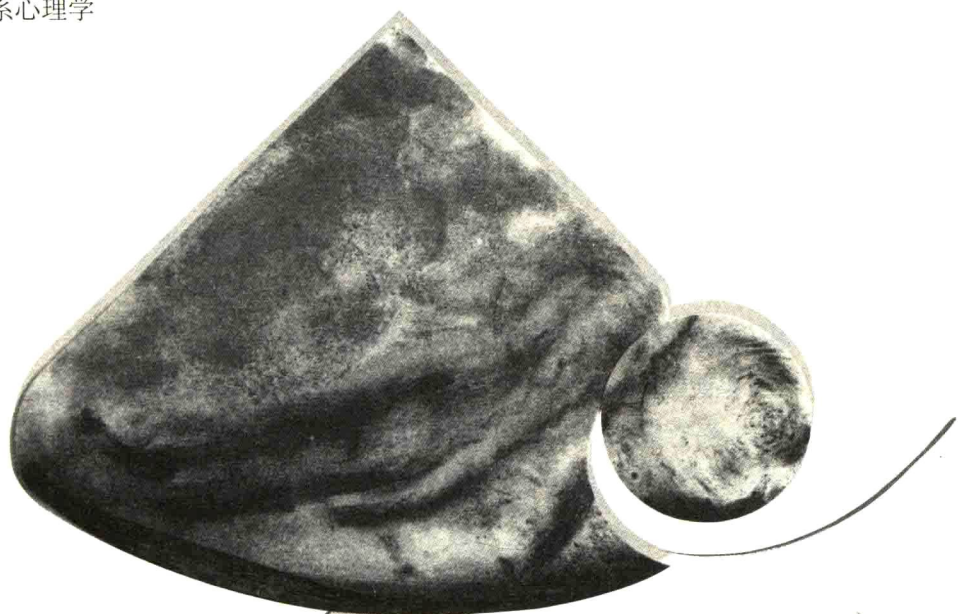
建立自己的涂鸦日记小组 / 191

六周课程结束之后 / 193

致 谢 / 195



治愈系心理学



涂鸦日记

比文字更有力的心理疗愈法

【美】

芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim)

苏珊·福克斯 (Susan Fox)

著

刘腾达 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

涂鸦日记：比文字更有力的心理疗愈法 / (美) 芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim), (美) 苏珊·福克斯 (Susan Fox) 著；刘腾达 译. — 北京：人民邮电出版社，2016.11

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-43273-5

I. ①涂… II. ①芭… ②苏… ③刘… III. ①绘画心理学—精神疗法 IV. ①J20-05②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180337号

内 容 提 要

在生命的某个时刻，你是否怀疑过自己值不值得被爱？是否在取悦别人的过程中压抑或忽略了自己的真正需求？是否经常因承受压力而焦虑不已，再也无法通过文字或语言进行排解？

研究证实，图画是身体与大脑交流的首要途径，并且是所有个体与生俱来都擅长的一种内部语言。因此，即使你没有艺术天赋或绘画经验，最简单的点、线、面组成的涂鸦也能传达你内心的声音。打开《涂鸦日记》这部疗愈数百万人的彩色涂鸦书，使用芭芭拉和苏珊开创的涂鸦日记——通过涂鸦、图画和图像的方式记日记，投入为期六周的练习，不但可以帮助你更自由地表达自己的情绪、情感和需求，看清困扰自己的创伤和问题，而且还能发现症结的根源，找到治愈和修通的方式。

在这部既有理论依据和实操步骤，又有大量涂鸦作品的书中，任何人都可以获得滋养灵魂的内在智慧，并最终认识到我们没必要去讨好每个人、让所有人都满意，因为我们活着的目标就是成为最好的自己，进而让这个世界对每个人而言都变得更好。

◆ 著 【美】芭芭拉·加宁 (Barbara Ganim)
苏珊·福克斯 (Susan Fox)

译 刘腾达

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.5 2016年11月第1版

字数：120千字 2016年11月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-6361号

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

推荐序

当我接受邀请为本书作序的一瞬间，内心的感受竟然相当复杂。

自从完成有关艺术治疗的博士学位论文至今，我一直专注于艺术治疗的理论与临床实践。也正是在这十多年间，我有幸目睹了中国艺术治疗的发展。最初，一提到这个词，人们的反应是不知所云、好奇、质疑甚至是误解，更不知如何操作；而今，对众多心理治疗师来说，不但不再对艺术治疗感到陌生，还在不同程度上对其进行了临床应用。据我了解，一些大众传媒、医院、学校、社区、心理培训机构等都对艺术治疗带来的好处表示认同，具体体现在，这些不同功能的机构都根据自身特点设置了相应的教学内容、培训内容和课题选项，更令人目不暇接的是针对青少年和特殊教育对象而设计的种种活动。

纵观这样的变化，已有十多年教学、理论研究和临床实践经验的我，内心感到深深的不安。因为实践的开展需要理论的支持，而优秀的书籍可以提供理论与实操的指导，这对运用者来说是必不可少的。但我个人的力量又十分有限，假如不引进国外的优秀书籍，仅靠国内的理论和实践资源来促进艺术治疗的蓬勃发展，是远远不够的。

所以，读过《涂鸦日记》后，首先浮上心头的是喜悦。在众多心理学专业书籍和普及性读物中，独独缺少了一类与读者关系紧密并且可以让读者自行操作的自助读物。从艺术治疗的专业理念来看，本书内容既有理论依据，又有实操步骤供读者自主操作，也可以让其依据个人体验层层深入涂鸦艺术的世界。

这样的书籍在国内为数不多，而本书的出版正好填补了这一空白。在国内艺术与疗愈相关书籍尚不多见的当下，理论体系完善、实操性强的书籍更加可贵。毕竟，读者阅读心理学书籍是为了得到实用的指导，如果阅读后没有实际的收获，反而被更多的疑问所困扰，那就违背了阅读的初衷。同时，这也是大脑功能侧化研究所关注的内容。而在传统教育中，与此相关的右脑也一直未被开发。心脑科学家和心理学家一致认为，“左脑的钥匙开不了右脑的锁”。因此，仅借助左脑储存的知识处理个体情感困惑、创伤体验以及自我表达等问题，是很难奏效的。

继而，我的内心又充满了担忧。艺术治疗是一个十分个性化的过程。在不同的画材、不同的主题、不同的心理状况、不同的文化背景以及不同的绘画作品中呈现出的不同的疗愈资源面前，治疗师只有具备十分丰富的理论和实践经验，才有可能为个案提供成长的空间，帮助个案看到自我提升、自我超越的原动力。假如缺少专业人员的陪伴，而又任由势力强大的左脑评判系统见缝插针，势必影响读者的自行操作。所以，当左脑的评判系统不依不饶地挤进来的时候，读者一定要更好地把握住自己，运用更多的自我觉察、自我观照来照顾初始的创作愿望，尽可能地深入艺术的创作过程之中，千万不要顺从思维惯性对自己的画作评头论足，以致切断了与艺术原本就存在的连接。

再想想，也还是感到安慰。纵观市面上出售的书籍，那些晦涩难懂的翻译著作，阅读起来需要较多的背景知识；而早就遭到质疑的鸡汤类读物，在让读者感到言之有理的同时，又有一种无关痛痒的无奈。总之，我所了解的许多读者的反馈是：他们在涉猎了众多理论性读物后，仍然产生了一种远水不解近渴的无助。在这种情况下，艺术治疗类书籍适时地出现了。当言语类的治疗方法对情绪困扰、言语障碍、表达受阻显得无能为力时，艺术治疗这一原本就属于人类自愈力的疗法已经在发挥作用。点、线、面、色彩，以及各种形状和画材组合在一起所形成的图式、意象和符号呈现出来的丰富性，在

承载各种心理症状、各种人群、各种成长的可能性方面，体现了艺术治疗所独具的特点和优势。

愿与各位读者一道见证个体的成长与身心的康宁，愿与各位有缘人共同分享艺术治疗带来的奇迹与奥妙！

孟沛欣^①

^① 孟沛欣，北京师范大学心理学博士，中央美术学院艺术心理学副教授、硕士生导师，心理咨询师论文评审委员，中国心理学会会员、中国心理卫生协会会员，教育部人文社科类项目评审专家。孟沛欣是国内进行绘画艺术治疗理论与临床实践的第一位博士，是国内提出并运用整合艺术治疗的第一人，出版了关于绘画艺术疗法的专著《艺术疗法——超越言语的交流》《艺术疗法》，审定了《艺术与疗愈——学前儿童案例研究》，翻译了《艺术与视知觉》《艺术治疗实践方案》《作为治疗师的艺术家》等，奠定了其在绘画艺术治疗领域的领先地位。

作者说明

本书由两位作者共同完成，读者可能很难将我们的文字区分开来。为此，我们在整本书中统一使用了“我们”这一复数代词。然而，我们发现，在为数不多的情况下将我们两人区分开来是很有必要的。这些情况既可能是某个章节的内容涉及我们其中一人的经历，也可能是因为有具体的原因要指明我们其中一人的名字。

同时，我们也要敬告各位读者，涂鸦日记可能会引发一些情绪问题，而你可能并没有做好充分的应对准备。如果这种情况真的发生了，那么，我们建议你咨询一名专业的心理咨询师或治疗师。

目 录

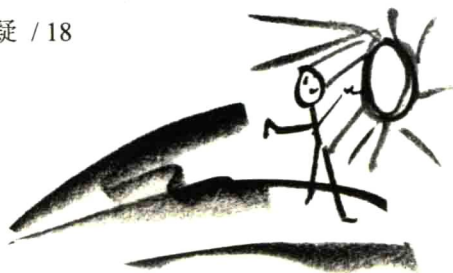
引 言 | 如何用图画表达语言无法表达的体验

补充阅读：如何应对畏缩和自我怀疑 / 18

你不需要成为艺术家 / 20

涂鸦日记会使你变得更加智慧 / 20

使用言语反馈解读图画 / 21



第一章 | 比文字更深入地表达灵魂的声音

语言阐释感受 / 23

图画揭示感受 / 24

你最了解自己图画的内涵 / 27

情感表明需要 / 30

