



我的心事
都藏在画里，
你看懂了吗？

ART THERAPY

妈妈， 我把心都画 在纸上了

【韩】金善贤 著
周琳 译

风靡韩国的美术疗法
和孩子一起画画、做陶艺、玩黏土、剪贴

在美术游戏中洞悉孩子的内心世界

北方妇女儿童出版社



ART THERAPY

妈妈，
我把心都画
在纸上了

【韩】金善贤 著
周琳 译

 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,我把心都画在纸上了/(韩)金善贤著;周琳译. —长春:北方妇女儿童出版社,2014.10

ISBN 978-7-5385-8545-2

I. ①妈… II. ①金… ②周… III. ①儿童心理学—通俗读物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164445号

똑똑한 내 아이를 위한 미술치료 쉽게 하기©2009 by 金善賢, KIM SUN HYUN
Original Korean edition published by Jinsun Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
Simplified Chinese Character translation rights arranged with Jinsun Publishing Co., Ltd.
through Easy Agency and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
版权代理:北京水木双清文化传播有限公司

吉林省版权局著作权合同登记 图字07-2014-4403

妈妈,我把心都画在纸上了

MAMA WO BA XIN DOU HUA ZAI ZHISHANG LE

出版人 刘刚
策划人 师晓晖
责任编辑 熊晓君
封面设计 Xcoolong
开本 710mm×1000mm 1/16
印张 8
字数 136千字
版次 2014年10月第1版
印次 2014年10月第1次印刷
印刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

出版 北方妇女儿童出版社
发行 北方妇女儿童出版社
地址 长春市人民大街4646号 邮编:130021
电话 编辑部:0431-86037970 发行科:0431-85640624
定价:39.80元

推荐序：挖掘隐藏在孩子身上的无限潜力

孩子不是成人的缩小版。从生理学角度来说，成人和孩子是不同的存在。他们看世界的视角不同，对环境的反应不同，表达感情的方式不同，免疫力不同，吃东西之后的消化能力不同，吃药之后的效果也有程度上的不同。孩子身上有着成人所没有的独特气息。

如果孩子比喻为生物体细胞的一种，那么可以说他们相当于干细胞。我们身体里的干细胞是指成熟和分化之前的年轻细胞，这些细胞尚未分化成有特定机能的细胞，但将来会分裂成具有不同机能的细胞。虽然当前不能发挥任何作用，但它有着无穷的潜力，将来有可能成为肝，成为肺，成为骨头，这就是干细胞。孩子也一样，虽然现在还无法判定其特征，但将来可以成为教师、警察、医生、科学家、政治家、军人等，可以说孩子就是人类干细胞。

大人要做的事，就是把这些相当于人类干细胞的孩子内在隐藏潜力发现和挖掘出来，将他们培养成有用的人才。最重要的就是找出隐藏在孩子身上的无限潜力，好好培养；同时发现孩子存在的问题并及时纠正，这在心理学和医学领域有很多可用的方法。

在多种多样的方法中，临床美术治疗最近开始在全世界备受瞩目。临床美术治疗有如下几个优点：

第一，通过美术游戏，可以掌握孩子的状态，也可以治疗孩子的某些病症；可以分析治疗的最终效果，也可以追踪治疗前前后后的过程。

第二，可以进行非语言性的沟通和内心分析。因为孩子年龄太小尚且不会说话，或存在语言障碍、精神障碍，导致他不能好好地表达自己的意思；又或是在不便于表达的情况下，孩子也可以通过美术游戏进行沟通交流。





第三，临床美术治疗不分男女老幼，所有人都可以成为咨询和治疗的对象。即，美术治疗和性别无关、年龄无关，与健康或残疾无关，可以向所有人提供咨询和治疗。

第四，临床美术治疗可以提供比其他任何形态的诊疗范围更广的一站式服务。不仅能对身体、精神、心理、情绪、社会等各个层面进行咨询并提供帮助，甚至可以从灵魂层面提供帮助。

第五，通过临床美术治疗可以引导参与者自动进入意识集中状态。意识集中是将自然治愈力极大化的最有效的方法，而美术游戏的优点就是不需要美术治疗师特别地努力就可以引导参与者自动进入意识集中状态。

第六，因为美术游戏可以诱发参与者的兴趣，所以参与者会自主参与，享受治疗的过程，从而获得更好的效果。

这次金善贤教授以此间的研究业绩和多年来积累的美术治疗经验为基础，写出新作《妈妈，我把心都画在纸上了》，我感到非常高兴。该书从“美术治疗是什么”这种非常基础的问题开始，列举了多种多样的美术治疗计划和实例，让爸爸妈妈们能够做到亲自去理解孩子的内心并给予孩子帮助。

我相信，该书不仅仅能帮助家长和教师，也会成为以护士为首的医疗人士以及学习医学或心理学专业的学生们的优质参考书。

CHA医科大学替代医学研究生院院长
全世一教授

自序：美术游戏，让父母接近孩子的内心

孩子和父母需要沟通

对孩子来说，怎样的父母才是好的父母？其实好父母就是那种懂得站在孩子的立场上去体会孩子感受的父母。然而，父母和孩子产生共鸣并不像说的那么简单。父母因为焦急，总是习惯提出自己的意见，并希望孩子照着自己说的去做。

对父母而言，别说是做好父母了，单单是把孩子好好养大，其实就已经是件难事。因为照顾孩子而觉得太累的时候，父母总期盼着“等孩子能走路就好了；等孩子自己能大小便就好了；等孩子上了幼儿园就好了；等孩子上了小学就好了……”他们就这样期盼着，等着时间流逝，孩子长大后，自己就能渐渐放手。殊不知，随着孩子的成长，父母要操心的事会更多，而且要更细致。

孩子的成长，不仅仅指身体的生长，也意味着心智的成熟、思想的开花。在这个时期，孩子如果不能和父母好好沟通，就会和父母产生隔阂，进而感到痛苦；有的孩子还会因为父母的过度保护、同龄人之间的激烈竞争，而在快速发展的社会体系和环境中渐渐失去活力。不知是否是这个原因，我在治疗室见到这些孩子时，总会产生这样的想法：“不管是身体上还是心理上，他们确实有着很多伤痛啊。”而我同时也能感受到养育孩子的父母心里的痛和对孩子的爱。

孩子会用美术创作来讲述心事

孩子其实有很多想说的话，但是因为找不到合适的语言而难以表达出来。这个时候，如果孩子面前有蜡笔、水彩或是其他美术材料，他就可以把心里的事画在纸上，或是用纸黏土做出来。这是因为用画或其他手工表达没有特别的规则，能由个人自由发挥；更进一步说，孩子会通过这些活动在不知不觉中表达出内心的伤痛和感情，甚至是隐藏的能力。一旦内心深处的世界通过美术创作这种形式表现出来，孩子就能恢复被压抑的自我，向着更成熟的方向成长。



对那些不懂得和父母谈心、不会处理朋友关系、因为学习倍感压力的孩子来说，如果他们能积极参与到这种美术游戏中，就能释放压力，抚慰伤痛，达到疗慰身心的效果。如果父母和孩子一起做一段时间的美术治疗，就不难发现孩子的压力得到了缓解，心理上的焦虑减少了；并且注意力、为人处世的能力均有所提高，变得聪明、自信了。

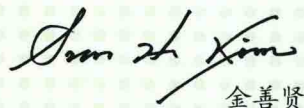
理解孩子心理的第一步

虽然美术治疗是专业的美术治疗师才能做到的领域，但是，当爸爸和妈妈理解了美术治疗之后，在和孩子一起玩美术游戏时多留心，就能给孩子带来好的影响。因为如果一家人都努力去理解对方，敞开心扉交谈，那么，这一瞬间就实现了真正的沟通和治疗。

我之所以写这本书，是为了让爸爸、妈妈理解怎样为孩子做美术治疗，从而让他们在养育孩子的过程中得到一些帮助。以美术治疗和对孩子的理解为基础，尽量让全家人都参与到各种各样的美术治疗计划中；同时通过参考其他孩子的美术治疗实例，让每一位父母能更容易地接近孩子的内心。

希望这本书能对那些希望孩子的身心更加健康的父母，以及工作在第一线的教师、美术治疗师有所帮助；并且恳切地希望我们国家的美术治疗能够被正确认识并得到大力推广，使心中有痛的儿童接触到美术治疗，得到治愈的力量。

最后，向为这本书费心费力的真善出版社编辑部的各位工作人员表示深深的谢意。


金善贤

目录

Part 01 让孩子用最擅长的表达方式“说”出心里话

美术能让孩子“说”出心中所想 2

孩子把心思都画在纸上了，妈妈能看懂吗 4

妈妈和孩子互动，一起做美术游戏 7

Part 02 美术游戏帮妈妈看穿孩子的心

通过“图画测试”了解孩子的内心世界 10

01 房子·树·人图画测试 12

03 学校生活画测试 28

02 家庭生活画测试 22

色彩是孩子心灵的语言 32

01 暖色 33

03 黑白色 35

02 冷色 34

Part 03 让孩子感到幸福的美术游戏

无比快乐的7种美术游戏 40

01 涂鸦 42

05 模仿名画 50

02 水彩画 44

06 画曼陀罗 52

03 纸黏土创作 46

07 自然物粘贴画 54

04 剪贴画 48



和妈妈一起开启幸福的美术之旅 56

初期阶段：让妈妈与孩子更亲密 60

01 给家人起称号 61

03 涂鸦 63

02 擦印画法 62

中期阶段：孩子的内在表达与实践 64

04 湿水彩画 65

08 做自己的人像 69

05 让我痛苦的丑八怪 66

09 用花做曼陀罗 70

06 制作动物假面 67

10 蜡笔油画 72

07 我想说的话，我想听的话 68

11 准备生日晚餐的饭桌 73

后期阶段：达到治疗目的 74

12 全家合作作画 75

14 给我的家做广告 80

13 做手部模型 78

15 制作许愿树 81

Part 04 听金老师讲述那些美术治疗故事

美术治疗让孩子的生活回归幸福 84

01 与父母的关系 85

05 健康方面 92

02 与兄弟的关系 88

06 情感方面 93

03 学校生活 89

07 生活方面 94

04 与朋友的关系 90

08 学习方面 96

美术治疗让孩子远离心理障碍的伤害 98

01 焦虑障碍 99

06 抽动障碍 108

02 分离焦虑障碍 100

07 品行障碍 110

03 创伤后应激障碍 102

08 学习障碍 112

04 摄食障碍 104

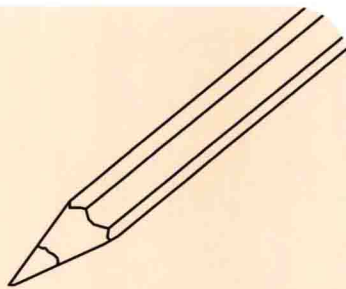
09 自闭症 114

05 注意力缺陷多动障碍 105

关于美术治疗的Q&A 116



Part 01



让孩子用最擅长的表达 方式“说”出心里话

- | 美术能让孩子“说”出心中所想 2
- | 孩子把心思都画在纸上了，妈妈能看懂吗 4
- | 妈妈和孩子互动，一起做美术游戏 7

孩子不太会用语言进行表达，但可以通过画画和手工制作等活动和妈妈交流。在培养孩子创意力的同时引导孩子大脑发育。现在，我们来了解一下：美术治疗是如何给孩子带来心理上的安定，如何引领孩子成长的；如果想站在和孩子同样的高度，用真心与孩子交流，妈妈需要做怎样的准备。

美术能让孩子“说”出心中所想

恐怖的怪物、锋利的刀和结实的盾牌告诉我们什么

美术治疗是指通过美术游戏寻找身心安定的方法。这样一说，很多人会感到好奇：“怎么用美术来获得身心安定呢？”



“贤胜是个今年刚上小学的男孩儿。由于爸爸的生意接二连三地失败，爸爸、妈妈开始不停地吵架，贤胜只能在自己家和奶奶家两边跑。

美术治疗时间里，贤胜用纸黏土做了一个恐怖的怪物。为了打退这个怪物，他又做了一把锋利的刀和一块结实的盾牌。然后贤胜开始和怪物打斗，不过贤胜仍旧信心不足，为了做出更强大有力的武器，他努力翻找合适的美术材料。生活在不安稳的家庭环境中，贤胜的内心一直很焦虑。因为没有可以放心依赖的大人，他感到害怕；因为害怕，所以他总觉得自己要变得更强大。贤胜通过美术不断地陈述和表现自己心理上的困难。”



孩子们很难用语言来表达自己的内心的想法。因为他们的语言能力还在发育过程中，而且还不习惯用语言来表达自己的想法和感受。

美术治疗对这样的孩子来说就是沟通的手段。美术游戏没有什么特别的规则，只要灵活运用颜色、线条和形态即可，所以用美术来讲述自己的状态要比语言来得舒服。并且，在画画或手工制作、搭积木、拼图等游戏过程中，孩子也可以体会到情绪的缓解和消减，尽情释放日常生活中不被允许的愤怒和攻击性。

通过美术游戏，孩子可以自然地表达出内心深处累积的矛盾和痛苦、喜悦和悲伤，或是自己希望得到的东西，从而得到心理上的安定，获得解决困难的力量。而且，不用多久，妈妈就能明显地看出孩子建立起了自信心，能够依靠他自己的力量昂首挺胸地站立。

了解孩子，才能用最恰当的方式养育他

无论是谁，从出生起，在每个特定时期都有必须完成的发育任务，如断奶、学步、学语、交朋友等。但是，如果内心有困难，孩子就会出现一些不合年龄的想法和行为，心理发育也会延迟。

美术治疗能够帮助这些心理上有困难的孩子重新回归正常发育过程。不仅如此，父母和孩子一起参与美术治疗或与孩子对话的过程，能让父母更加了解孩子，从而有助于使用恰当的养育方法养育孩子。就像身体上有了病痛就要去医院治疗一样，心灵上有伤痛时就应该寻求美术治疗的帮助。

孩子把心思都画在纸上了，妈妈能看懂吗

通过图画走进孩子的内心

很多父母苦恼于不能和孩子好好沟通。其实孩子一直都能希望能表达自己。虽然孩子一直在用话语、行动，抑或是其他方式表达自己的内心，但大人们不能很好地理解孩子的内心，也没有做好接受准备。

因为孩子在讲述自己的感情时，不能像大人那样熟练，所以很多时候他试图通过其他手段来表达，而不是语言。在这种情况下，图画就会成为一种手段，自然地表露孩子的心理。父母可以通过孩子创作的视觉性作品来和孩子沟通，孩子也能够讲述自己的想法和感兴趣的事物的过程中，感受到自己的感情被理解。

美术：培养孩子的创意力和温暖、感性的心

列奥纳多·达·芬奇在500多年前设计了在天上飞的飞机，还设计了自行车和直升机。他既是工程师、天文学家，又是画家、雕塑家、音乐家、建筑学家。对他来说，美术和科学不能分家。他认为身体的两边要均衡使用，所以不论画画还是写字，他都用两只手。

诺贝尔生理学或医学奖获得者卡哈尔是西班牙的画家、神经科学家，他完美地发挥了科学的逻辑性和美术的空间知觉力，用惊人的忍耐力和注意力，将当时无法用光学显微镜观察到的细胞立体像用图画表现出来，这些资料在学界发表后，为脑科学的发展做出了划时代的贡献。

伟人们之所以有这样惊人的成果，是因为他们维持了主管感性的右脑和主管理性的左脑的均衡，并加以灵活运用。其实所有孩子都有创造性。孩子也能像伟人那样，在学习了





各种技术之后懂得用不同的方式整合，通过美术去感受思想和感情的自由。

运用自己的创意力去表现时，孩子就能够享受到非常大的快乐。现今的教育方式偏重于发育左脑的理性思维，如果能做一些让右脑的感性思维充分发育的各种美术游戏，就能把孩子培养得既有丰富的想象力又有一颗温暖、感性的心。

最新研究表明，读书和美术明显比电脑和作业更能激发孩子丰富的创意力。在读书、看书、感受书的内容的过程中，孩子能够获得丰富多样的经验和想象力，这些可以刺激孩子的感性体系，引发孩子表达的欲望。比如说，如果孩子把从书中读到的内容自行进行重组构造，再通过美术表达出来，那么在这个过程中，孩子的创造力就会得到锻炼。

美术：给孩子提供身体发育的机会

美术能给孩子提供身体发育的机会。通过美术游戏，孩子会运用、调节手和胳膊的肌肉，这时孩子手和胳膊的大小肌肉都能得到锻炼，等到能够熟练地同时使用眼睛和手之后，孩子就会感受到感官的愉悦。

美术还可以培养孩子的思考能力和创造力等，这些能力是孩子成长中非常必要的基本能力。例如，妈妈可以尝试让孩子“通过想象画出看不到的部位”“根据情况画画”“利用数字或图形等给出的图样画画”，提出像这种不思考就肯定画不出来的特别的主题，孩子自然就会有体系、有逻辑地去思考怎样画，通过复合的脑活动产生有新意的点子，从而使孩子的创造力得到锻炼。

在进行美术游戏时，孩子会想要运用自己所知道的各种环境知识，全面调动各种感觉来表现自己的感受。在这个过程中，孩子的认知能力就会被激活，不仅是过去或现在的事件，就连人际关系、感情、对未来的想法也都可以表达出来。另外，通过美术游戏，孩子可以用社会能接纳的无害的方式来缓解愤怒和敌对感，体会感情的净化。这种方式可以让父母在不伤害孩子的情况下，了解到孩子的无意识世界。



读懂孩子的作品，体会他的成长

美术治疗有几个区别于其他心理治疗的优点，其中最明显的就是有效理解孩子的思想和感情。孩子在一点点长大的过程中，从某个瞬间开始有了自己的秘密，这时孩子画的画可以让父母看到孩子想要隐藏的苦恼和伤痛。美术没有亲口讲述时的自我防御性强，所以美术能让孩子表达出用语言无法表达的感觉，很多时候还会表现出连他自己都不知道的另一个自己。所以，通过看画不仅可以看出孩子的思想和感觉等意识状态，还能看到他的无意识状态。

在进行美术治疗活动时，可以让孩子自己选择材料，随意表现。在自我主导、调节和创造的过程中，孩子可以慢慢地感受到成就感和满足感。此外，孩子还可以在一个作品的空间里表现所有的东西，看着自己的作品，他可以看到自己的变化过程。通过这种美术治疗过程，孩子的自尊心会渐渐提高，自愈能力也会有所提升。

美术治疗不仅能够治疗心理不适，还能在孩子情绪的控制上和智力的发育上提供帮助。孩子通过美术治疗学习用新的方式看待自己所处的环境，养成自主思考和想象的习惯，还能进一步了解自己。

美术和美术治疗的优点在生活中也有诸多体现。如果孩子要画画，那么请给孩子制造一个可以舒服地画画的环境。边看孩子画的画，边和孩子对话。尽量体谅孩子的心情，并多多给予称赞。因为利用周围的材料自由地做出的所有东西都是孩子心理的表现，这本身就是一个优秀的作品。听孩子讲述，出现在他的图画中的家人、朋友、书、动物等是如何画出来的，如果你足够留心，就可以听出其中隐含的孩子的心声。

妈妈和孩子互动，一起做美术游戏

当妈妈和孩子一起参与美术治疗活动时，妈妈的作用比任何治疗工具或技法都重要，甚至不亚于美术治疗师。在美术治疗中，美术治疗师是具备了人性资质和专业资质的人。美术治疗师既是治疗对象的精神支柱，同时也是技术助理。作为精神支柱，对孩子而言，没有人能比妈妈做得更好。虽然美术治疗是必须经过长时间修炼的专业活动，但就预防层面来讲，妈妈可以和孩子一起在家里进行美术治疗。如果觉得“美术治疗”这个名称听起来很不中听，那么你不妨想成是和孩子一起做美术游戏。

如果妈妈可以充当孩子的美术游戏对象，不论是从情绪上还是从教育上，都能给孩子带来好的影响。一起制作美术作品的过程中，妈妈可以自然地和孩子交谈，这样就能知道孩子在想什么，还有哪些不足。

如果妈妈想要通过图画来了解孩子的内心，首先要观察孩子的精神或心理状态。一直保持和孩子在同一高度对话，平时也要留心观察孩子的状态。而且妈妈还需要反省自身。因为只有了解自己，并且尊重自己，才能心有余暇去满怀关爱地对孩子敞开心扉。

另外，客观地看待孩子，美术治疗才能获得最好的效果。无条件接受孩子的纠缠或是一切随着孩子的心意走都是不好的；相反，过于严厉或是为了达成目标逼迫孩子也不好。最重要的是，给孩子提供一个舒适的环境，让孩子在画画的时候能够以愉快的心情投入其中。

最后，妈妈一定要站在孩子的立场上来体会他的感受。挑剔孩子画得不好易让孩子感到气馁，反而会对孩子产生不好的影响。如果画画的技术不高，妈妈可以在旁边教他或者让孩子从简单的开始慢慢画。如果孩子讨厌或者拒绝画画，也要认同孩子的这种感情。想要做到这些，妈妈一定要有一颗努力和孩子保持同一高度，熟悉孩子的想法、感情和冲动的心。

