

图画心理学解密



锦绣心理书系

严文华 著

心理 画外音

(修订版)



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。

 上海锦绣文章出版社

心理 画外音



严文华 ◎著

(修订版)



上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理画外音/严文华著. —修订本. —上海:
上海锦绣文章出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5452-0859-7

I. ①心… II. ①严… III. ①绘画心理学 IV.
①J20-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第057905号

策划编辑: 戴欣倍
责任编辑: 吴迪
封面设计: 王建军
装帧设计: 王建军
技术编辑: 李荀

书 名 心理画外音(修订版)
著 者 严文华
出版发行 上海锦绣文章出版社
地 址 上海市长乐路672弄33号 (邮编200040)
经 销 全国新华书店
印 刷 上海一众印务中心
开 本 889*1194 mm 1/24
印 张 14
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年11月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5452-0859-7 / J. 523
定 价 28.00元

如有印装质量问题, 请与印装单位联系 电话 021-56477080
版权所有 不得翻印



图1-03



图1-04



图1-19



图1-16

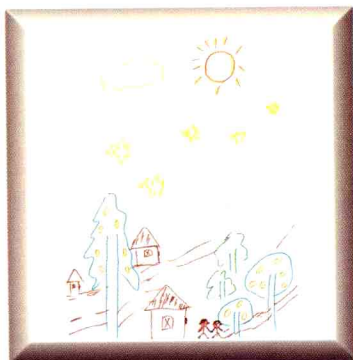


图1-20



图1-17

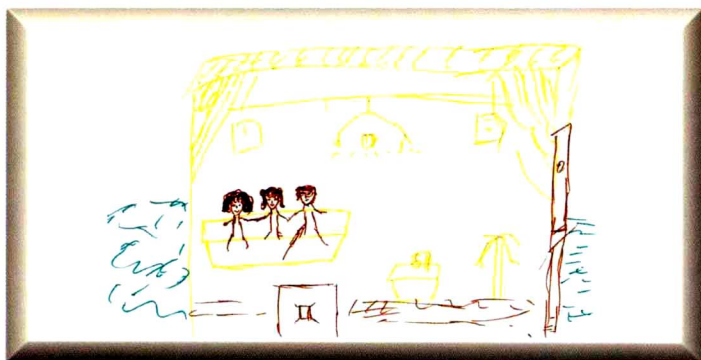


图1-21

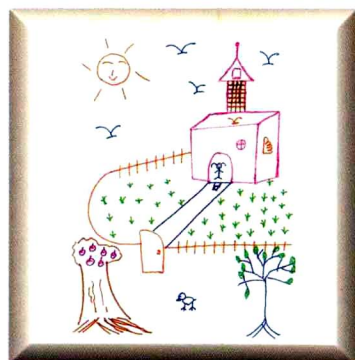


图1-28



图1-27

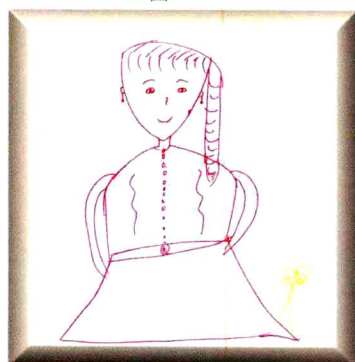


图1-36



图1-30



图1-37



图1-45



图1-46



图1-29



图1-31



图2-61



图1-32



图2-62

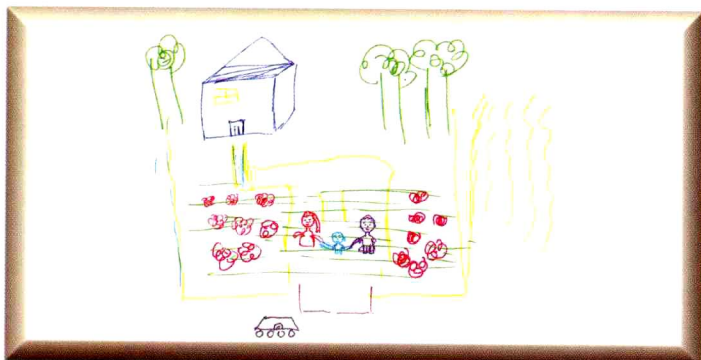


图1-38



图2-69

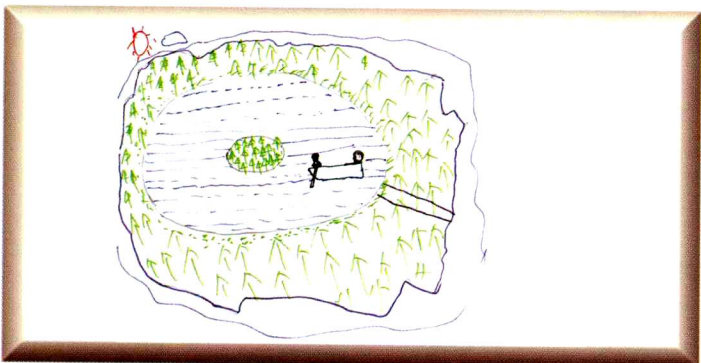


图2-58



图2-70



图2-59



图3-06



图3-08



图2-60

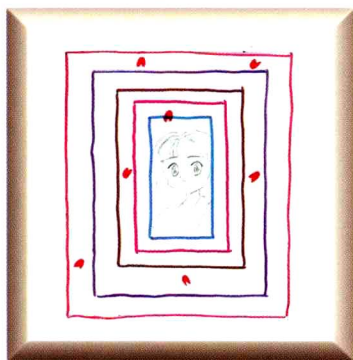


图3-10



图2-68

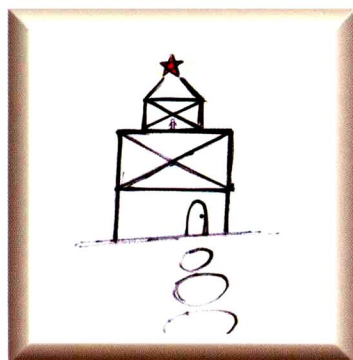


图3-11



图3-01



图3-02

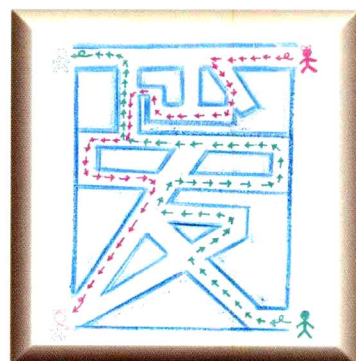


图3-13



图3-05



图3-14



图3-15

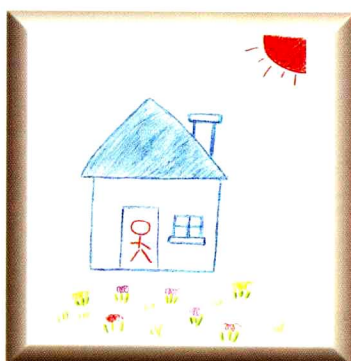


图3-16

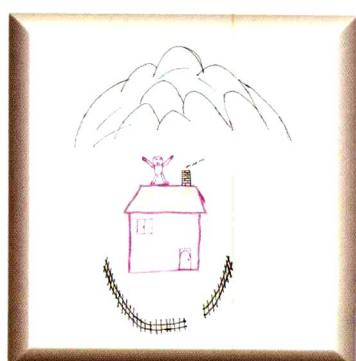


图3-18



图3-19

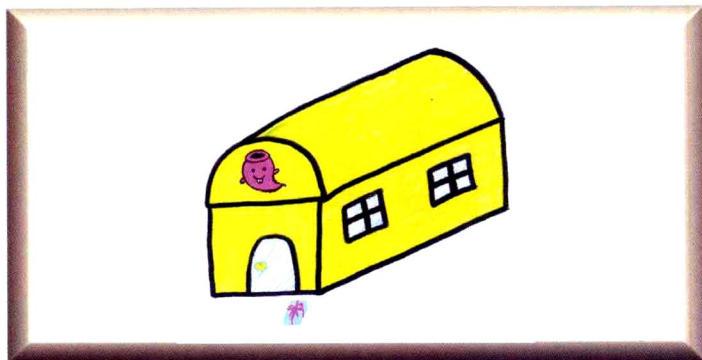
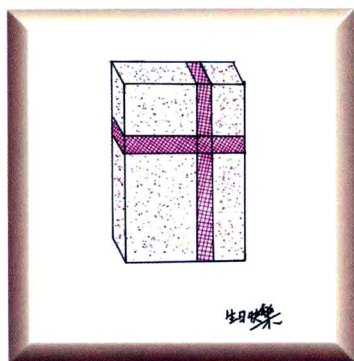


图3-21



蝴蝶

图3-20

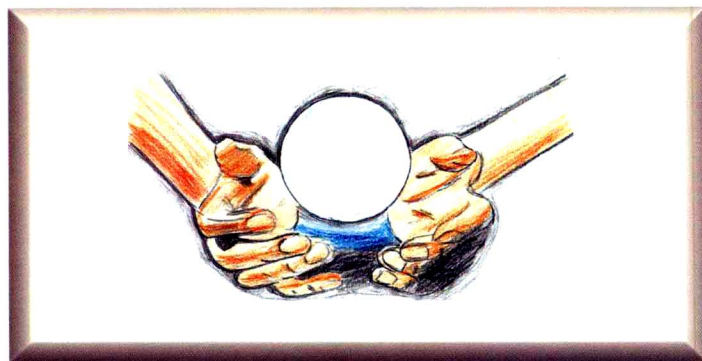


图3-25

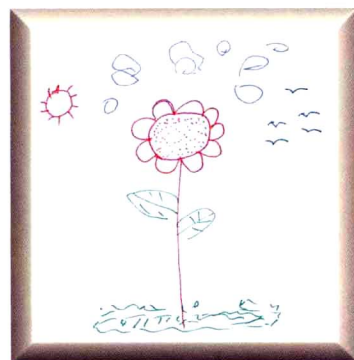


图2-64



图3-30



图3-26

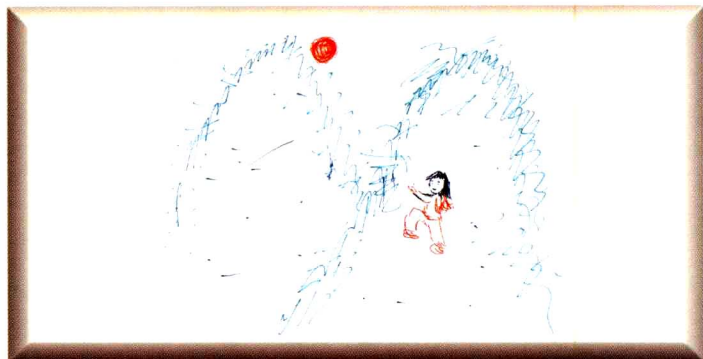


图4-36

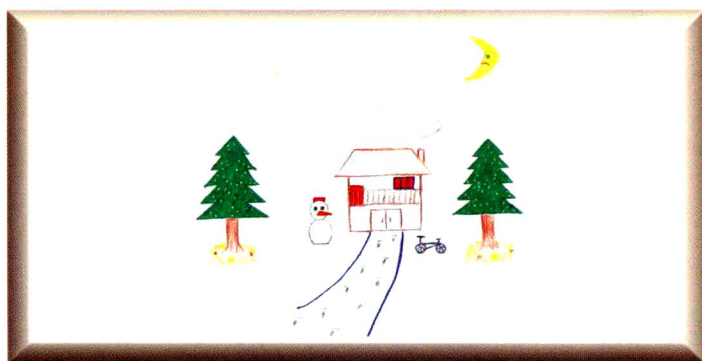


图3-32

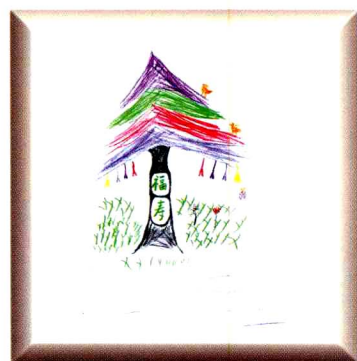


图3-31



图4-01

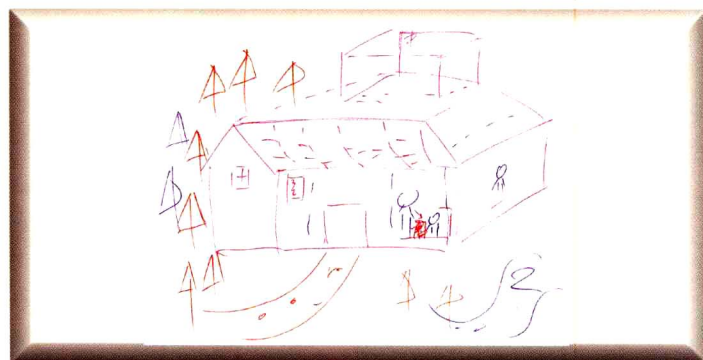


图4-20



图4-21



图4-40

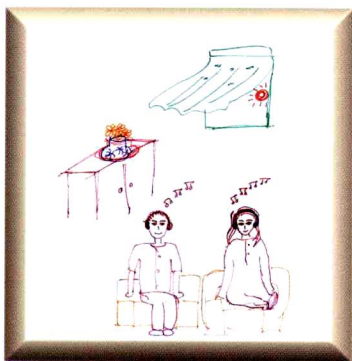


图4-41



图4-23



图3-28

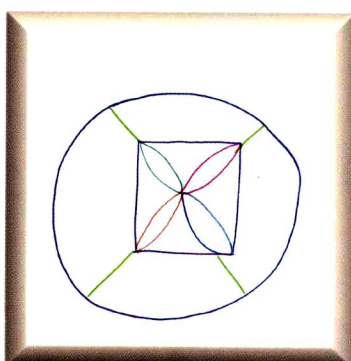


图3-29



图4-43



图4-10

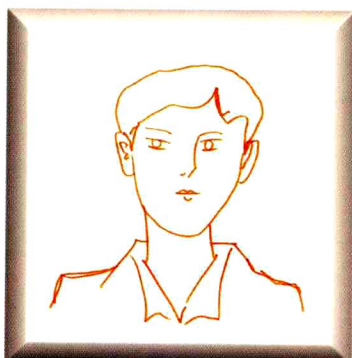


图4-15



图4-56

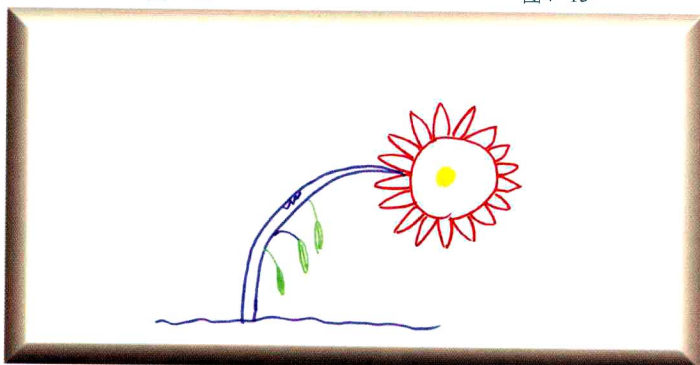


图4-69

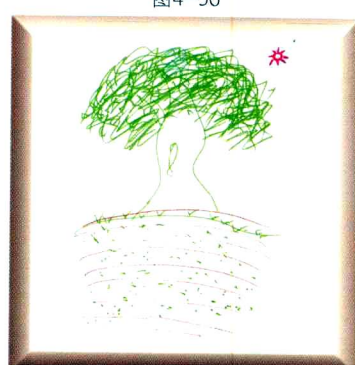


图4-70

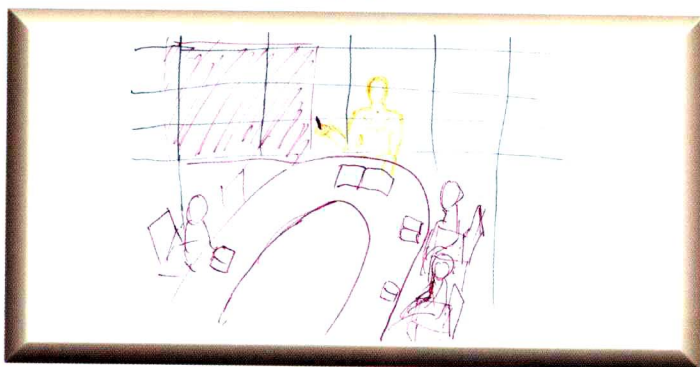


图4-34

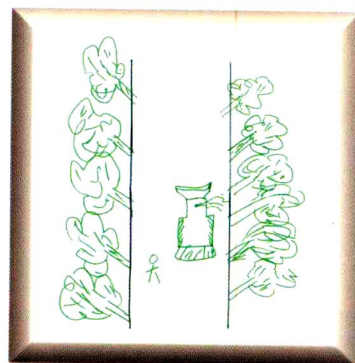


图4-71

修订版序言：8年的成长

从《心理画外音》出版至今,已过去了8年。承蒙读者的厚爱,本书能有这样一个修订版的机会,这表明这本书仍有它的读者和生命力。

在这次修订中,主要有以下新的变化:

一是对第一部分20个图画故事,每一篇故事后增加了“咨询手记”,对个案的主题进行了深化或强调。这些是我重新审视以前的图画、咨询记录后的所思所想。同时,文中内容也有部分变动,主要是对一些不够妥当之处做了修改,或增加了一些新的分析内容。第一部分是全书改动最大的。第五篇故事“父母给了我最好的,却不是我需要的”一文题目更改为“生活在别人的生活里”。这不仅仅只是题目的修改,而是我重读当年咨询记录后,我发现咨询的重点其实不是在亲子关系上,而是在于来访者自我意识的建构。另外,根据来访者的要求,第四篇“遭受过性骚扰女人的异性交往恐惧症”一文在修订版中不再出现。尽管个案中隐去或修改了来访者的个人信息,但对于在交往中极度缺乏安全感的来访者而言,这仍然让她不舒适。出于对来访者的尊重,修订版中不再收录该个案。让我感到欣慰的是她现在的生活基本如意幸福。

二是对第二部分的图画分析,主要的改动在于有些图画用了和原始图画相应的比例,不再有人为的放大,这部分图画集中于图2-35至2-41、图2-46。当年美编为了让读者看得更清楚,把一些画得过小的树进行了放大,这样读者失去了构图占整个画面的比例这一线索,无法直观地看到不自信的作画者怎样在一张纸上缩小自己。文字部分更多是一些细节上的调整。增加了一些作画者的后续故事,如图2-42、2-47和2-56。非常深的一个感触是:10年前的人们一下子面临太多选择时,往往有些不知所措,不知该选择什么,出现了很多一棵树上结多种果实的图画。而现在的人们较少画这种图画,因为人们每天都在接触各种可能性,已经对多种选择习以为常了,不把这种情况作为内心冲突的根源了。在自画像部分,对一些图画的解读更深入,如对图2-61的树袋熊、2-63的孤岛、2-67的循规蹈矩者等等。

三是对第三部分的主题画,对一些图画做了更深入的解读,如图3-06、图3-13和图3-28。

四是对第四部分图画在企业培训中的应用,主要修改在团队建设的中期和后期阶段

部分、图4-26、图4-37和图4-61的分析内容等。

此外,对全书进行了文字上的校阅,遣词造句更加精当,并且把一些错别字消灭掉。

还有,在书末增加了图画索引,方便读者根据主题类别查找到有关的图画。参考文献部分也增加了一些书目。

重新细细地审订全书,那些图画一张一张翻过。我惊奇地发现:我居然记得很多张图画的作画者。隔了数年,他(她)们又从图画中走出来,再次向我问候,栩栩如生的音容笑貌。想起他们的故事,想起他们的人生,让我不时停笔遐思。透过图画与一个人交流,居然会达到这样深的层次。他们会知道我的牵挂吗?他们是否知道已经不重要,重要的是很多人透过他们的图画看到了自己。如果说这些作画者画画的过程是一次投射,那么读者阅读这些图画的过程,其实是再一次投射的过程,把自己的人生投射在解读别人图画的过程中。

这本书当中有些来访者后来仍来找我咨询,我续写了他(她)们的故事。我想读者和我一样关心他(她)们的成长和命运。原计划,这些新增加的内容会放进这本书,但写出来后发现这部分容量太大,已远非修订版所能容纳。目前这部分内容会放进下一本书。敬请关注。

现在,带着真诚,我邀请你和我一起翻开这本书,如同行走在一幅展开的画卷中,在触动你心灵的那些画前驻足、停留、思索,拥有一双读画的慧眼。

严文华

2011年的春天

第一版序言

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，你会多一双心理学的眼睛来解读图画。

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、潜心学习图画心理学的成果。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。

这本书适合于哪些人？

- * 对心理学感兴趣的人，尤其是对图画心理学感兴趣的人；
- * “视觉型”的人——强调自己眼睛所看到的信息，尤其是对图画具有一定的敏感性的人；
- * 从事或对心理咨询感兴趣的人；
- * 从事青少年、大学生、成人团体辅导的人；
- * 从事企业培训的人；
- * 人力资源工作者；
- * 教育工作者。

这本书将对你们有用。

本书所用的图画，大部分来自大学生、企业员工以及企业管理层。换句话说，如果你想了解目前大学生及企业白领的心理状况，本书可以提供一种全新视角的解读。

本书的特点可以用八个字概括：独特、有趣、专业、实用。

“独特”是指本书的视角独特，从图画心理学的角度分析人的心理动机，探讨普通人的涂鸦作品中所蕴含的心理学含义；

“有趣”是指本书介绍的图画分析活动有趣。本书的主要载体是近300幅出自普通人的图画作品。从这些画中你能得到有深刻意义的心理学信息，这是非常有意思的探索。

“专业”是指图画技术有着心理学专业的坚实基础。从19世纪末，专业工作者就开始尝试系统地通过图画了解人类自身。本书将通过对专业知识的介绍，使你拥有一双心理学的慧眼。

“实用”是指本书的出发角度，就是为了让把图画技术应用在自我认识、自我成长以及帮助他人、进行培训活动等方面。

你可以根据下面的介绍，结合自己的具体情况，更有效率、更有针对性地使用这本书。