

一幅图画，一个故事，
一段心灵的成长

心理画外音

跨越10年的心理咨询个案

严文华◎著

图画是一个神奇的工具

从中你看可以看到恐惧、焦虑、哀怨、痛苦与挣扎

也可以读到欢乐、温暖、爱与成长

用图画来记录变化

可以把变化的瞬间凝固下来

同一个当事人相隔10年画出同一主题的图画

从图画中

既可以看到其稳定的心理特质

也可以看到其心灵变化或成



华东师范大学出版社

ECNUP

上海

全国百佳图书出版单位

心理画外音

跨越10年的心理咨询个案

严文华◎著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理画外音:跨越 10 年的心理咨询个案/严文华著. —上海:华东师范大学出版社,2012.3

(明心书坊)

ISBN 978-7-5617-9437-1

I. ①心… II. ①严… III. ①心理咨询—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 052679 号

心理画外音:跨越 10 年的心理咨询个案

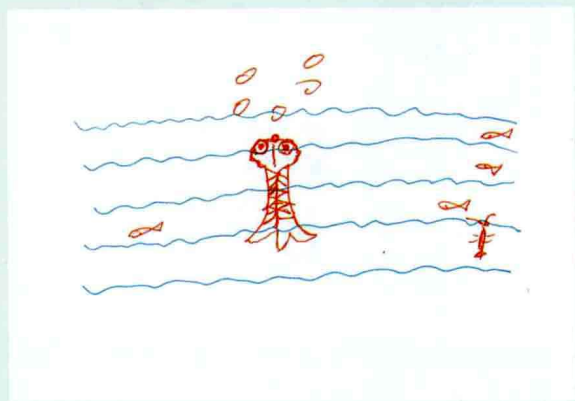
著 者 严文华
策划编辑 彭呈军
审读编辑 朱妙津
责任校对 赖芳斌
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海崇明裕安印刷厂
开 本 787×1092 16 开
插 页 8
印 张 16.5
字 数 250 千字
版 次 2012 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 9 月第 1 次
印 数 1—5100
书 号 ISBN 978-7-5617-9437-1/B·696
定 价 36.00 元

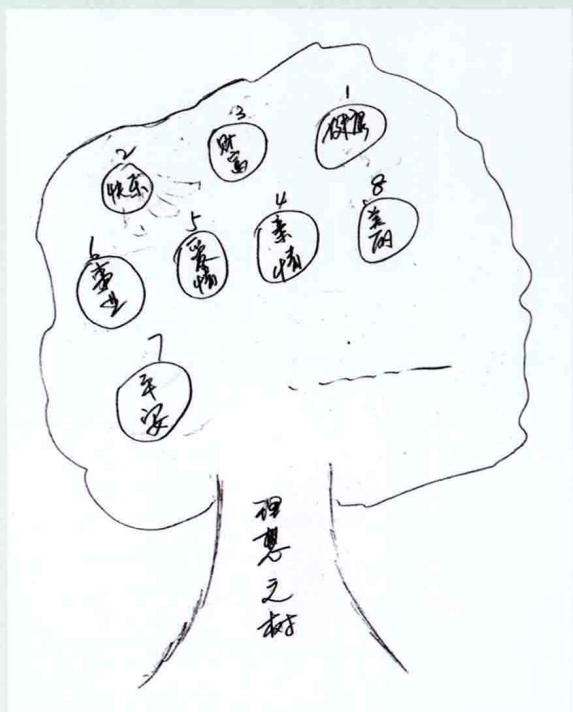
出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



* 数字表示图序号

6 * 7
8 9

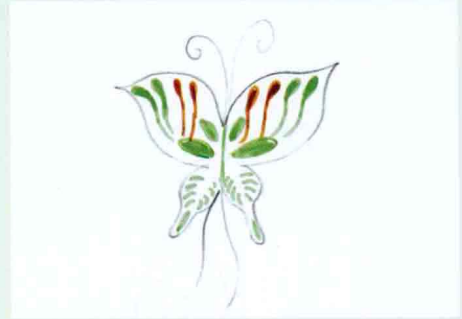


10 11
12 18



19 20

21 22



23 24

29 30



31 32

34 35



36 41

46 47





56 57

59 60



64

69

70



73

76

82

序 言

本书的主题

这本书收录了利用图画来做的咨询个案,共有 21 位当事人的个案,其中有 8 位当事人的个案曾收录在《心理画外音》(上海画报出版社 2003 年版,以下简称画报版)一书中。也就是说,他(们)曾在 2003 年之前来做过咨询,而在这八到十年期间,我们又再次相遇,让我有可能跟踪他(们)的成长。尽管两本书的出版相隔了九年,但很多咨询个案相隔了十年甚至更长久。在这期间,我们所处的社会发生了巨大的变化,这片土地上的人发生了深刻的变化,你和我,以及那些当事人,也在人生道路上又前行了近 3000 天。读者可以跟随我一同了解在这些年中他们发生了怎样的变化,人生道路上又有怎样的成长。当年的青年已步入中年,他们大多面临工作、家庭的平衡和冲突;当年的中年人或许已开始面对婚姻危机或新的职业选择。他们的人生经历,也非常典型地反映着上海这座城市中人们的变化。为了读者阅读的方便和个案的连续性,在这八位当事人的个案前,附上了他们十年前的个案故事。为了方便读者区分,用“十年前”和“十年后”的字样区分以前的个案和当下的个案。同一个当事人的个案放在同一个专题中呈现。

书中新增了 13 位当事人的个案,他们的年龄跨度从二十多岁的青年到四十多岁的中年,比较集中在 20—35 岁这个年龄阶段。咨询主题从家庭关系到职场关系,从职业选择到婚姻选择。他们有些是来到咨询室的当事人,有些是在图画工作坊中的当事人。

图画与咨询

图画是心理咨询中一个非常有效的工具。在本书中,对图画的利用有两种方式:

一种是以话语咨询为主、图画为辅，图画只是一个补充和辅助工具，这种方式特别适合于以事件为中心的咨询；一种是以图画为主，语言只是一种补充，这种方式适合于以情绪为中心的咨询。

同一个当事人相隔十年画出同一主题的图画，从图画中，既可以看到其稳定的特质，也可以看到其变化或成长的印迹。如有些当事人笔触很轻（图 1、图 3），在十年前和十年后都没有变化，这说明谨慎、不自信已成为这些人的特质，一直影响着他们。还有一些当事人，十年前的图画中有篱笆、台阶、紧闭的门、孤立的岛（图 7、图 8），表现出很强的防御性和不安全感；十年后图画中仍有鲜明的分界线（图 9），但不安全感已降低很多。有时当事人并不说很多话，但从其图画内容、构图方式、图画工具等方面的变化中，可以看到其重大的变化（图 45、图 46）。图画是一个神奇的工具，可以把变化的瞬间很好地呈现出来。

以图画为主的咨询，往往侧重于情绪的表达和梳理。本书中那些涉及压力、恐惧主题的图画，往往是通过一系列的图画，让当事人表达自己内在的情绪和感受，并从中获取信号，领悟到改变的方向，并在现实中采取行动。有可能当事人都不用说具体的事件，或只是简述事件，而更多专注在画画的过程中，画完后关注图画带给自己的信息。这种咨询往往需要通过一系列的图画来完成。

本书共收录图画 82 幅。根据咨询目标，涉及多种图画主题和图画形式，有比较结构化的、传统的树木人格图、自画像、屋—树—人和家庭动态图，也有比较开放的、自由的意象图画。有铅笔画，也有水彩画、水粉画、油画棒画。有根据主题直接画画的，也有冥想、意象和图画相结合的方式。有个体咨询中的图画，也有团体咨询时的图画。所有这些表明：图画只是一个工具，咨询师和来访者完全可以根据需要，创造性地使用这个工具。本书在附录中有图画主题索引，读者可以方便地利用此索引查找到书中与某一主题相关的图画。

本书的框架

本书所有个案共分为八个专题。这样做是为了让整本书更结构化，但其实有的个案可能跨越好几个主题，所以个案所涉及的议题并不拘泥于本书所划分的专题。

第一个专题是“职业与爱情：转角处相遇”，是两个在《心理画外音》（画报版）中出现过的当事人的个案。那位十年前放弃年薪 20 万的女性，这次又因为跨国婚姻和跨

文化适应的问题来到咨询室。她在英国读完 MBA 后,回到上海,辗转了几家公司,在职务方面不断提升,并且在工作中与她的灵魂伴侣相遇,最后出国成婚。只是,在异国的婚姻要比她想象中适应起来更困难,尤其是生完孩子后。另外,她需要在地建立自己的社会支持系统。另外一位是八年前以“我是一条小小鱼”自喻的当事人。那时的她刚刚踏入职场,觉得周围充满了不安全感。而现在,她已经是一个新妈妈了,正在努力调和家庭与工作之间的冲突。她的职业目标非常清晰,想做一个专业的行政助理。只是,多年前的不安全感仍然影响着她。她们两位都是上海白领的典型代表,她们的成长过程也是上海白领的历练之路,她们重要的人生命题是“适应”,适应新环境、新角色。

第二个专题是“家庭成员:让我们蜕变的人”,也是两个以前当事人的个案延续。一位是结婚后从“林妹妹”蜕变为“王熙凤”的当事人,在过去的八年间,她再次完成蜕变,成为一位心理学专业工作者。而促成她完成这两次蜕变的,是她那出生时有脑损伤的儿子。因为儿子的残疾,她走了一条不寻常的道路,她的整个家庭也随之作出很多调整。目前她既拥有自己的工作和事业,同时也拥有一个温暖的家庭,而儿子,是这个家庭重要的组成部分。另一位当事人是曾经以蝴蝶自喻的浪漫女子。在过去的数年间,她按照自己的人生计划,完成了结婚生子的任务。浪漫的她在家庭生活中已历练成现实派。蝴蝶的精灵依旧在她的内心,但已是一只知道自己需要什么蝴蝶。蝴蝶从天上飞到了人间,但内心里渴望宁静、追求极致之美的欲求得不到满足。她该如何做?她们的家庭成为让她们蜕变的推动力。

第三个专题是“与父母的关系:一生的功课”。前一位当事人也出现在之前的书里。当年她 18 岁,面临的主要问题是自我意识,怎样重新塑造一个新的自我,以走上工作岗位。在当年的个案中也涉及她与父母和祖父母的关系。现在她有了十年的工作经历,也有了新的烦恼:她与同事关系处理不好,还与上司爆发了激烈的争吵。之前的心理咨询经历使她成为一个心理学爱好者,她非常明确当下要处理的是自己的情绪问题。通过意象的方式,她浮现出最核心、最浓烈的情绪是哀怨感、受伤害感和被遗弃感。需要重点处理的是被遗弃感。而要处理这种情绪,其实先要回到她童年的感受当中,回到她内心深处那个名叫丢丢的意象身上。另一位当事人也是在有了自己的孩子后,向父母要求“我的生活我做主”,不论是在职业选择上,还是在教养孩子方面。但这个过程让她觉得耗尽自己的心力,充满了不愉快。作为成人来处理与父母的关系,这是每个人一生的功课。

第四个专题是“走过失恋,前方有爱情”。两位当事人都曾在《心理画外音》(画报版)中出现过。一位女当事人在之前的一次咨询中,主要流露的信息是由于自己从小被当作男孩带大,不太会和男生相处,需要学习如何做一个能和男性建立亲密关系的女性。在这十年中,她与爱情相遇,但由于她不满男孩的花心而终结了两年的恋情。之后,她花了很久才从失恋的阴霾中走出。而当她从爱的休眠中苏醒过来之后,她就和爱情相遇了。另一位当事人上次咨询时正处于失恋的痛苦中。她以为自己这一辈子都不会再拥有爱情了。但经过几年的痛苦之后,她和猪猪相恋、结婚,她才知道两个人相爱,时时刻刻在一起也不会倦怠。她更多的是分享获得幸福的秘诀:任何时候都坚信爱情一定会在前方等待。相信她们的经历对正在寻找爱情的人有启发。

第五个专题是“在婚姻危机中历练”。一位当事人是之前出现过的当事人,那时他的议题是无法和家庭分离。但在此次咨询中,他的议题是如何面对离婚之后的单身生活。从他的图画中可以看到他回溯到过去寻找能量。还有一位女当事人正面临婚姻的危机,她不知道自己应该继续个人发展,还是应该放缓个人前进的步伐,以适应丈夫后退的脚步。他们在婚姻中的挣扎和苦痛,会引起很多人的共鸣。

第六个专题是“面对选择:挫折也是一种能量”。这四位当事人都面临人生的一些选择,有的是职业选择,有的是生活事件的选择。有的当事人正在苦苦寻找自己的方向,或正在犹豫是否需要跳起来去够去获取,而有的当事人已走过最艰难的一段路,感叹曾经的乌云也会化成承载生命的江河。

第七个专题是“生死两重门”。三位当事人都经历了丧失亲人之痛,心中都有最痛的一点:父亲离去而自己没有在身边;奶奶死于车祸,自己在很多年里都不能接受这个现实;在自己4岁时父亲就离开人世,而自己也数次到过鬼门关。他们通过图画,把这些遗憾、痛苦和哀伤表达了出来。如何面对死亡,是每个人的必修课。

第八个专题是“意象的世界:另外一扇窗”。这一部分是用意象对话技术做的四个个案。技术本身说不上娴熟,但每个个案都会有一些吸引人的特点。“渴望重生:大海深处的叹气”是咨询师的咨询实录、当事人的咨询记录以及督导实录,可以从咨询师、当事人和咨询督导三个角度来看这个个案。“海底的外星机器人”是当事人通过从外星球来的机器人这一意象,探索自己人格中阿尼玛和阿尼玛斯的关系,并最终走向融合。潜入海底和花与昆虫都是意象对话中经典的情境。“幽兰的绽放”是通过当事人意象当中的花与昆虫的互动,探索人格当中、现实当中女性与男性的互动。“孤丁丁与春姑娘”则是一位当事人意象当中的两个对偶形象,通过这一对人物关系的整合,让其