

画里的悄悄话

——换一种姿态走进孩子的内心世界

高兴刚 著



上海大学出版社

画里的悄悄话

——换一种姿态走进孩子的内心世界

高兴刚 著



上海大学出版社

图书在编目 (CIP) 数据

画里的悄悄话：换一种姿态走进孩子的内心世界 /
高兴刚著. —上海：上海大学出版社，2017.9

ISBN 978-7-5671-2908-5

I. ①画… II. ①高… III. ①美术教育—教学研究
IV. ① J114-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 210832 号

画里的悄悄话——换一种姿态走进孩子的内心世界

高兴刚 著

编辑/策划 石伟丽 江振新

封面设计 缪炎栩

技术编辑 章 斐

出版发行 上海大学出版社

社 址 上海市上大路99号

邮政编码 200444

网 址 <http://www.press.shu.edu.cn>

发行热线 021-66135112

出 版 人 戴骏豪

印 刷 江阴金马印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 10.75

字 数 230千字

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次

定 价 68.00元

书 号 ISBN 978-7-5671-2908-5/J•420

序

第一次听闻高老师大名，是两年前从我一学生处；第一次见到高老师，则是一年前在我讲授绘画心理学的课程班上；第一次了解高老师，也是那次课程班上来自他个人的分享。

高老师原为体制内的美术教师，有一份人人欣羡的稳定工作。大概有才华的人多不愿为体制所束缚吧，为了心中理想，他毅然“出走”，独自开办了一所美术培训学校，其勇气、魄力，我辈当思齐！尤为难得的是，高老师年纪尚轻，便能如此洒脱自如，为理想而活。

近年来，我致力于宣传、推广绘画心理学，有幸结识了一群有着丰富专业素养的美术教师，其中不乏儿童美术教师。他们不愿止步于本专业，期待在跨学科融合中找到新的方向和突破，纷纷投向绘画心理学。但在我接触的这些教师里，鲜有人像高老师这般热衷于绘画心理学。如今，欣闻高老师关于绘画心理学的阶段性成果《画里的悄悄话》一书即将面世，甚为高兴，受邀作序，不胜荣幸。

《画里的悄悄话》是厚积薄发之作。它融会了高老师多年教学实践案例，也将他多年绘画心理实践凝于一册。本书框架结构清晰，将理论融入案例实践，甄选儿童发展过程中极具代表性的案例并晓以解决之道。在这些绘画作品中，理论的介绍和实践的案例都紧密联系了孩子的咨询案例；透过这些作品，我们看到了很多可能性，也越发彰显出绘画的价值与分量。读者朋友们可借此看到各个年龄阶段的孩子及其家长丰富多彩的内心世界。通过大量生动的案例和绘画作品，我们亦可以感知每个孩子、每个生命的律动。有些孩子有非常强烈的表达动力与感受，那种能量很强大，有些却被隐藏了。如果孩子通过绘画有了“说话”的动力，您愿意做个“听画”的家长吗？

作为一名教育工作者，一定要置身于孩子的视角，用心感受他的情绪和能量，

这一点上，高老师无疑做得很棒。孩子以画为媒介，在自己与画面之间、自己与伙伴之间、自己与环境之间建立起连接，孩子用画表达和释放情绪，能量也得以施展，是一种非常好的方式。

作为一名心理医生，我深谙绘画艺术治疗，多年来一直将绘画心理学作为自己的研究领域和治疗方向。高老师书中的咨询案例，及其对绘画作品中情感表达的解读，向我们展示了绘画艺术治疗这门技术的实用性及重要性：绘画能让我们走进孩子的内心世界，感知他们的快乐或悲伤，从而更清晰地认识孩子。如果更多的人能像高老师一样，通过绘画而解析心理，引导一个个悲伤低落的孩子走向自信和快乐，还有什么比这更幸福的呢？

作为一名父亲，我希望激发女儿对绘画艺术的喜爱，发掘她的潜能，最重要的是通过她的绘画创作跟她有更多的交流！这是陪伴女儿成长过程中一件极为美妙的事情！我希望更多没有接触过儿童绘画心理学的家长能够看到这本书，通过学习和觉察，及时发现孩子的困惑与烦恼，和孩子一起享受绘画的艺术，成为“读画识心”的家长。让我们一起“读懂”孩子们的画，了解他们被隐藏的内心世界。

我期待，每一位阅读此书的人，都能以全新的态度对待孩子所创作的画，并且重新审视自己的行为，换一种姿态走进孩子的内心世界。



2017年4月
书于中南大学精神卫生研究所

目 录

第一章 跃动的音符

1. 阳光下的甜果果 /3
2. 涂鸦小达人 /6
3. 窗里窗外的风景 /10
4. 发现孩子的潜层能量 /12
5. 喜欢毛绒娃娃的小弟弟 /14
6. 儿童绘画是走进孩子心灵的一把钥匙 /16
7. 鱼儿的故事 /19
8. “我”要长大 /23
9. 做一个导师级家长 /25

第二章 感受心的温度

1. “看见”声音 /31
2. 心在期待爱回家 /34
3. 来自星星的孩子 /36
4. 让孩子适度“自恋”吧！ /39
5. 孩子的幸福谁买单？ /41
6. 遇见未知的自己 /43
7. 我们一起拥抱太阳 /46

8. 爱在温暖中孵化 /49
9. 色即是美 /51
10. 魔力神器 /54
11. 向美好出发 /56
12. 结界 /59
13. 成长有痕，爱要智慧 /61
14. 宝葫芦的秘密 —— 阳光相伴爱相随 /64
15. 宝葫芦的秘密 —— 我是妈妈的超人 /67
16. 宝葫芦的秘密 —— 爱，是信念 /69
17. 宝葫芦的秘密 —— 虎子心底里的世界 /72
18. 维护爱的能力 /74
19. 拥有即财富 /76
20. 让爱归位 /79
21. 勇敢的心 /81
22. 快乐是一种能力，更是一种智慧 /84

第三章 青春的旋律

1. 找回迷失的自我 /89
2. 找回青春期的“快乐” /91
3. 乐在其中，乐在此 /94
4. 成长在当下 /96
5. 含着眼泪继续奔跑 /99
6. 我是谁？ /102
7. 梦想持续更新 /104
8. 临摹威廉·海特兰钢笔画后的反思 /106

9. 哥哥一路走好 /109
10. 明天，你好！ /112
11. 是谁偷走了他的快乐？ /115
12. 被抑郁绑架的少年 /118
13. 不再迷茫的小新 /121
14. 醒来，仰望 /124
15. 心门的锁只能用爱打开 /128
16. 爸爸，我需要你！ /131
17. 关于“手”的创作和思考 /135
18. 花开蝶自来 /137
19. 聆听自己才能发现真我 /139
20. 新时代的“救救孩子” /141
21. 有种勇气叫作“坚持” /143
22. 心灵绘画鱼疗 /146
23. “我的世界”正在迎接破晓 /148
24. 走过那片雨云 /150
25. 走进内心世界 /152
26. 做情绪的主人 /155
27. 懂得“放下”才能真正站起 /157
28. 高三，你好 /159
29. 重塑自身从自我觉察开始 /161

第一章 跃动的音符

本章主要解析1~6岁孩子的绘画作品,旨在折射“环境”对幼儿、学龄初期孩子的心智发展及性格形成的影响,以引起家长对孩子的觉察和自我觉察,从而重视孩子的成长。

1. 阳光下的甜果果

【画中话】

甜果果，男孩，两岁多。胎儿时期患肠梗阻，涂鸦可以让其情绪流动。

艺术表达课上来了了一名新生——甜果果。甜果果与班上其他同学年龄相仿，差不多两岁半。大概是甜果果第一次进入课堂，牢牢地牵着妈妈的手不放，看到其他小朋友玩到开心处，甜果果偶尔也会跟着舞动，粉嫩的脸颊上自然浮出两个可爱的小酒窝，俨然就是一个“甜果果”。

随着音乐的流淌，孩子们尽兴地表达。快乐的气氛滋润到了教室每一个角落。孩子们、家长们陆陆续续跟着老师轻轻地躺了下来，枕着臂弯，看着漫天的“星斗”，彼此享受着美妙的“画面”。站在一旁的甜果果突然大哭了起来，情绪一时很难平复。我被甜果果的突发行为震住了。或许是甜果果真的被这强大的“排列”场面惊吓到了！孩子究竟有什么特殊的经历以至于受到这么大的影响？课程结束之后，我让甜果果妈妈给了我几幅他的涂鸦作品（图 1-1-1 ~ 图 1-1-3）。



图 1-1-1



图 1-1-2

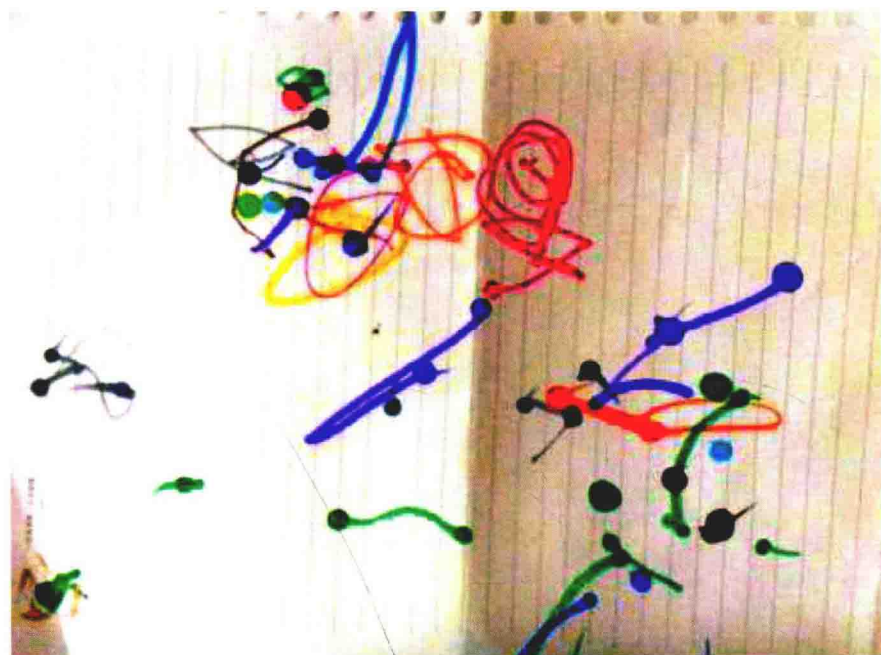


图 1-1-3

观察甜果果的涂鸦，我猜想得到孩子在画画时很享受。尽管孩子才两岁多，线条还不能画流畅，却有力而专注。甜果果喜欢尝试用多种颜色涂鸦，几幅涂鸦的动力几乎都是偏下，看得出甜果果是一个情感丰富且细腻的娃。妈妈说：“甜果果的确是一个细腻、懂事的孩子。每次吃好饭，他都会留在餐桌上画画，一直陪我吃完饭。我能感觉到他是老师说的这样。”听得出，甜果果与妈妈有很深的连接。我也很想以我对画面的觉察与

妈妈做一探讨。“我看过不少幼儿的涂鸦作品，线条大多是以粗的长线条为主，而且自然会形成一个画面‘气场’，而甜果果的线条却是以‘片段’为主，有些不聚气。不知道在妈妈妊娠期间或者孩子出生后发生过什么，方便说吗？同时，我也希望甜果果爸爸有可能的话多一些时间陪伴孩子。孩子需要爸爸的力量。”妈妈非常激动，妈妈没有想到从孩子随意的几幅涂鸦居然可以发现这么多深层的动力，不但对孩子现在的性格有解说甚至对过往经历有觉察，妈妈一再表示感谢。妈妈说：“在我怀孕七八个月的时候，甜果果被查出患有肠梗阻。紧接着，我自己身体也出现了问题，然后得了面瘫。后来甜果果出生后就马上做手术，他一出生就孤零零一个人在监护室里，没有妈妈在身边，也没得吃。而且，甜果果在六个月大时又做了次手术，过程同样也很艰难。但我觉得甜果果很棒，在生病困难时的表现让我感动。甜果果在两岁前很黏人，很缺乏安全感，所以我就一直比较细心地呵护他，现在好了很多。今年，甜果果爸爸调回上海工作了，爸爸说多一些时间陪孩子。”妈妈与我交流的时候已经泣不成声了。我能感受到甜果果妈妈孕育孩子的艰辛和苦楚，同时我也感受到了她的力量。

通过艺术表达，我相信甜果果也会变得更加舒展，更加阳光。

【小贴士】

妈妈怀孕期间，可能会遇到一些意想不到的状况，及时调整心态很重要。妈妈的情绪跟胎儿紧紧相连，妈妈情绪波动大，孩子出生后也会情绪不定。当妈妈发现孩子与自己“交流”不畅，最好尽早干预和引导。

2. 涂鸦小达人

【画中话】

佐佐，男孩，2岁。大大咧咧的外表下有颗细腻的心。

佑佑，男孩，2岁。超出了很多同龄孩子的心智，聪明、活泼。

布丁，男孩，1岁半。情感细腻，善于表达，是一个极其聪明的孩子。

果果，女孩，2岁。很有“小资”范儿，特别有灵气，是个小才女。

轩轩，男孩，3岁。大胆，敢于创新，敢于探索。极具能量。

涂鸦本是幼儿一个很随意的、无意识的行为或者表达，但他们在一次次参与涂鸦这种不受限制的绘画体验过程中，逐渐有了觉察力。幼儿刚开始抓起画笔或直接用手体验涂鸦时，他们只是享受笔或手在纸上涂抹的那种快感。渐渐地，他们发现了自己的动作和纸上出现的“墨迹”之间的关联，甚至觉察到自己的情绪和涂鸦表达之间的关联。于是，孩子们在有意无意的绘画体验活动中增强了对涂鸦的兴趣，并在手、眼、脑、心之间产生了一种初步的归整与协调。

从佐佐的这幅作品(图1-2-1)中，我们能感受到佐佐涂鸦时“酣畅淋漓”的表达及亢奋的情绪。佐佐在短短的涂鸦过程中，左右手几乎同时开工，无意识地运用了点、抹、按、涂、拉、扯、扫、推等诸多技巧，甚至可以看到画面流动的浑厚气势，是不是很有“大家”风范儿呢？



图 1-2-1

佑佑是佐佐的双胞胎弟弟。从佑佑的画（图 1-2-2）中看得出：佑佑尽管与佐佐来自同一个胞胎，但心智不同，“画风”自然不同。相比佐佐，佑佑更显细腻。佑佑的画中自然生成一股气场，而且动中有静、静中有动。画面的色彩及语言表现投射出生活中的佑佑是一个平衡力、表达力很强的宝宝。



图 1-2-2

从布丁的画（图 1-2-3）中，我们大概能够联想到布丁在用心作画时的专注神情。布丁的每一个笔触都那么轻重有度，画面聚散自成一体，而且极具趣味性。而生活中的布丁的确有很强的觉察力，情感细腻且善于表达，是个非常聪明的小可爱。



图 1-2-3



果果是一个非常有灵气的宝宝。不要看果果才2岁,却很有“文艺范儿”,而且天生是个表达高手。欣赏果果作画,你能感觉到她的自如和气韵。果果的这幅作品(图1-2-4)充满了灵动,同时又有“倔强”的色彩,画面投射出强劲的表达动力及智慧。

图 1-2-4



轩轩是一个很聚能量的宝宝。轩轩每次涂鸦总是很难停下来,他那种享受和忘我的神情会感染到在场的每一个人。看轩轩的这

幅画(图1-2-5),如同在当代博物馆观赏一座超级大的实体装置。轩轩利用单一线的语言,将画面视觉传达表现到了极致。不得不说,轩轩是一个“超能量”的孩子。

涂鸦,激活了孩子的感知和统合能力;涂鸦,促使孩子的表达更加

图 1-2-5

流动和舒展。可以说，涂鸦创设了幼儿集体绘画、表达的“场”。通过涂鸦，孩子在自己与画面之间、自己与伙伴之间、自己与环境之间建立了连接。而通常，我们却真的忽略了幼儿涂鸦的动力和涂鸦对孩子心智成长的长远影响。

同时，孩子在涂鸦的过程中，情绪得到了释放，能量得到了施展。可以说，孩子用画表达情绪是一种非常好的方式。通过涂鸦，爸爸、妈妈与孩子“表达”的过程中建立了良好的沟通关系与情感连接。通过“涂鸦场”，家长可以及时捕捉孩子的情绪及动力，在个体与小众中建立起一种归属与接纳。绘画表达——涂鸦，在培养孩子良好心智及激发其情趣的同时，培养了孩子的觉察力、感受力和表达力。

通过观赏涂鸦，我从孩子身上看到了生命的色彩和力度。可以说，每个孩子都是一颗钻石，这颗钻石会不会绽放光芒，取决于是否可以表达的内心。而动力，往往在孩子生命的画里。

【小贴士】

1~3岁儿童处于幼儿前期，这是真正形成人类心理特点的时期。儿童在这一时期开始学习走路，学习说话，学习表达，并有了思维意识及最初的独立性。2岁左右的孩子有很强的涂鸦动力，家长要满足孩子这一时期的需求。家长在引领孩子心智成长的同时，也可以将涂鸦作为亲子交流的一种方式。

在家里多准备些A3或者A2的大纸及油彩棒或者水粉颜料等画材。孩子在“创作”的过程中，家长也可以放些有节奏感的音乐，跟孩子一起舞动起来，去体验涂鸦带来的乐趣。