

我手画我心

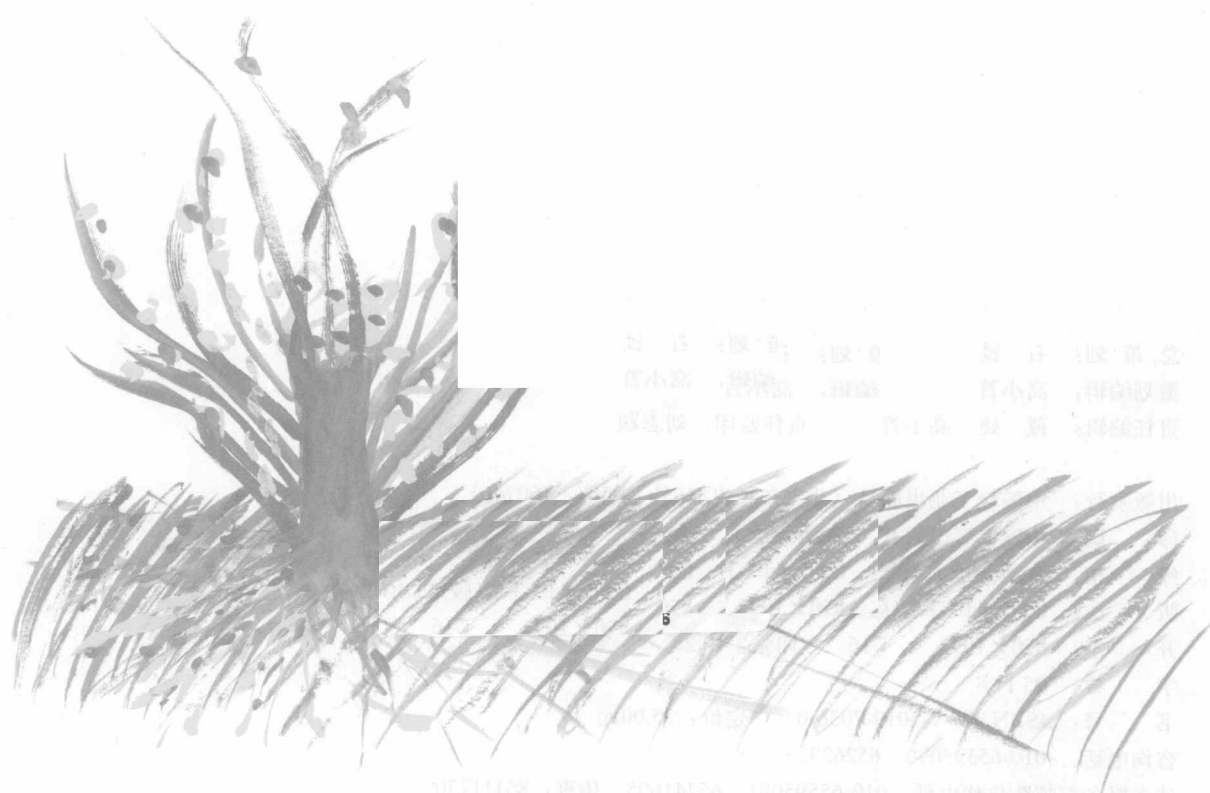
严文华 著

 中国轻工业出版社



我手画我心

严文华 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我手画我心 / 严文华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5019-7036-0

I. 我… II. 严… III. 心灵学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第110163号

总策划: 石 铁

策划编辑: 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 高小菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年10月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 10.25

字 数: 95千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7036-0 定价: 35.00元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
90316J6X101ZBW

序言

我手画我心

这几年发生的一些事情，促成了这本书的诞生：一是我接受了中国轻工业出版社“万千心理”高小菁编辑的邀请，为《涂鸦日记——“倾听”你的心灵》这本译著写推荐语。阅读完整本书，我先画了一幅“读后感”，然后写了推荐语。《涂鸦日记》中所讲的用图画记日记，是我多年前就实践过的，但没有坚持下来，它触动了我那尘封已久的心田，让我萌发了开图画日记工作坊的想法。在数次工作坊期间，我见证着学员们的个人成长，见证着图画日记的神奇，为他们的进步感到由衷的高兴。图画日记伴随着有些人走过了人生最大的一道关卡，伴随着有些人度过了非常愉快的一段时光，还伴随着有些人挖掘出自己更多的潜能。我们的工作坊结束了，但图画日记会伴随着他

们中的很多人一直走下去。这些图画工作坊也让我收获了许多领悟、感动和积淀，这些积淀中的一部分，呈现在这本书里。感谢参加工作坊的朋友们，他们用心画出这些图画，并且允许我在书中使用这些图画。他们是谁并不重要，所以书中没有出现他们的任何个人信息。重要的是，他们表达了当代中国城市人的心理，他们的苦恼、他们的压力、他们的冲突，通过这些图画表达出来。相信读者和我一样，会被学员们从内心流淌出来的图画所触动。我相信这些鲜活的实例会让读者看到图画的魔力，从而增强运用图画进行个人成长的信心。二是与色彩的近距离接触。以前在运用图画技术时，我一直局限于用铅笔和水彩笔，但受到一位热爱绘画的同行的鼓励，开始尝试运用更多的色彩和工具。在一个冬日暖阳的午后，我

去文具店采购了几大盒颜料、各种型号的笔、各种尺寸和质地的纸，开始画第一幅画。那些色彩、构图和形状给我带来的享受，让我的心更加沉静，让我的生活节奏变得舒缓而享受。与此同时，我多了一双眼睛看周围。去公园，我会去看树干上的疤痕和光影，因为我要在画中表现树干上的斑驳。走在路上，我会注意看那些建筑物的样子，看它们在空中形成怎样的线条。我知道我不会成为专业画家，但图画给我提供了更丰富的表现力。而对色彩、构图和线条的掌控，让我的图画日记更能细腻、准确地表达我的内心，反过来让我更清楚地认识自己。后来，我把更多的色彩、画笔和纸张用于图画工作坊，它们使得学员们表达的丰富性大提高。

这本书的主旨是让忙碌的城市人，能够通过图画和文字的结合，探索自己的内心，让自己的外在自我与内在自我相互认识，更加和谐，成为一个健康、智慧的现代人。

为达到指导性、实用性和操作性相结合的目的，这本书在三部分的设置中做了如下安排：第一部分为“走进图画日记”，即第一章，介绍了图画日记的特点、性质以及图画日记的准备，包括做出决定，添置材料，安排好时间，找到属于自己的空间，拥有一个图画日记的团队。第二部分为“忙碌都市人”，包括第二章至第八章，选择了大都市人最常见的五个主题。第二章在操作上介绍如何画出第一篇图画日记；第三章主题为了了解自我，回顾

岁月；第四章为了解压力及应对压力；第五章为了解及面对恐惧；第六章为处理内心冲突；第七章为处理成人与父母的关系；第八章为内心整合，以手画心。第三部分为“发现悠扬生活”，选取二线城市中人们的图画，呈现了与大都市人不同的心理画面，包括第九章和第十章。第九章通过把放松训练与图画日记相结合，呈现了人们在倾听情绪整合的放松训练后画出的内心图画；第十章则展现了二线城市中生活的人们对压力和恐惧与大都市人不同的理解及处理。整本书不仅详细介绍每一步的操作，而且给出大量图画。这些图画不仅直观地表现了现代大都市人的所忧、所虑、挣扎、困惑和解脱以及中小城市中的悠扬生活，而且还配有阐述文字和解读文字，让读者可以更多地了解图画的心理学解读。

另外，为方便读者在家中可以进行图画日记，读者购书后可以在万千心理的网站上下载引导语的音频文件，聆听这些配有放松音乐的指导语，可以帮助读者更好地进入图画日记的状态，并跟随指导语画出本书提到的主题。这些引导语的文字内容为我撰写，并且由我录制。

“我手画我心”这个题目来自于多年前我中学时代写的一首诗，只改动一字，当时用的是“我手写我心”。不论是用文字，还是用图画，探索自己的内心是每个人生命历程中的必修课。

如果说2003年我的《心理画外音》一书注重的是从心理咨询师的角度来解读来访者的图画，把图画作为心理咨询的有效工具，那么6年后的本书则是站在一个关注现代城市人的心理学工作者角度，用温暖的关怀和支持，让人们更好地自我了解、自我和谐和自我成长。6年前我非常关注对图画细节的分析，而当下，我则关注从整体上作画者想要表达的主题，以及这个主题和作画者生命成长、个人成长的关系。

其实这也是我这些年的感悟：人的自我成长可以在任何时候开始，成长在任何时候都是必需的。而自我成长的力量是非常强大的，曾经的脆弱可以变成刚强，曾经的痛苦可以变成微笑，曾经的冲突可以变成动力。成长的力量有多大，我们就能走多远。图画是帮助人们走进内心、促进个人成长的神奇工具。

严文华

2009年春末

目录

第一部分 走进图画日记/1

第一章 用图画记日记	3
什么是图画日记	3
为什么选择图画	4
拥有决定	5
拥有材料	7
拥有时间	8
拥有空间	9
拥有团队	10

第二部分 忙碌都市人/13

第二章 你的第一篇图画日记	15
用放松训练引导出第一幅画	15
通过主题文字引导出	22
第一幅图画	22
更多的尝试	25

第三章 了解自我，回顾岁月	29
了解自我	29
回顾岁月	35
浓缩的人生	43
第四章 了解压力及应对压力	45
通过图画了解压力	45
找到解决方法	45
通过图画应对压力	55
第五章 拜访“恐惧之屋”	57
接触恐惧，面对恐惧	57
安心地拜访“恐惧之屋”	64
第六章 碰触内心的冲突	67
面对冲突	67
几代人的集体冲突	79
第七章 成人与父母的关系	81
我们与父母	81

动物家庭·····	83	赤脚女孩·····	127
植物家庭·····	84	感受到的压力及应对方法·····	129
家庭动态图·····	88	拜访“恐惧之屋”·····	135
和父母在一起·····	91	进入“恐惧之屋”·····	139
第八章 以手画心·····	95	内心整合·····	141
寻找与内心沟通的标志图画·····	95	从第一幅画出发·····	142
内心整合·····	98	图画之间的呼应·····	143
		自我成长·····	145
		梦与画相通·····	145
		做一个从容的女性·····	147
		会呼吸的图画·····	147
		和自己更贴近·····	148
		心理成长可以在数秒钟内完成·····	148
		见证成长的感动·····	149
第三部分 发现悠扬生活/101		总结 通过图画看中国人的心理特点·····	151
第九章 图画工作坊：小溪和种子·····	103	成长中的禁锢与封闭·····	151
通过图画工作坊快速成长·····	103	成长的力量·····	151
进入准备状态·····	103	对青春的祭奠·····	152
从喧哗到安静·····	106	关于爱情·····	152
对于《小溪、巨石和大海》·····	107	选择的艰难性·····	152
的集体解读·····	107	面对压力·····	152
感受生命中的暖色·····	109	怀有希望·····	152
行走在两个世界之间·····	110	渴望变化·····	152
在故事中看到自己·····	111	应该努力向上·····	153
生命和成长——春天的种子·····	115	生活方式·····	153
状态改变前后的变化·····	117	父母关系·····	153
那些开在心的花儿·····	118		
种子的历程·····	119	后记 通过图画改变行为·····	155
被束缚的花儿·····	122	感谢·····	157
象征性故事的强大力量·····	122		
第十章 图画工作坊：压力、恐惧、			
整合和成长·····	123		
学员自我解读个案：黑色的魔爪·····	123		
在压力中新生·····	125		

图画目录

图1-1 办公室里的争吵·····	3	图3-6 方盒子·····	34
图1-2 “1”·····	6	图3-7 我的集合·····	35
图1-3 烟囱·····	6	图3-8 一泻千里的江河·····	36
图1-4 争吵后的心·····	9	图3-9 梦中的河·····	37
图2-1 Feel my stomache·····	16	图3-10 上台阶的一生·····	38
图2-2 感觉到我的胃部·····	17	图3-11 从家乡到上海·····	39
图2-3 温润的胃·····	18	图3-12 黑白的房子和绿树·····	40
图2-4 像气球一样的肚子·····	19	图3-13 年终总结·····	41
图2-5 感觉到背部·····	19	图3-14 爬坡的人生·····	41
图2-6 肩部的尖刺·····	20	图3-15 人生如同日记本·····	42
图2-7 被禁锢的心·····	20	图3-16 小小的我·····	42
图2-8 打开心窗·····	21	图3-17 魔方和电脑·····	43
图2-9 项目组开会·····	22	图4-1 黑色的铁块和平衡木·····	46
图2-10 心智图·····	23	图4-2 阳光下的少女·····	47
图2-11 和艺术在一起的一天·····	23	图4-3 挺直的脊柱·····	48
图2-12 SS死了·····	24	图4-4 柔韧的脊柱·····	49
图2-13 认识一位新朋友·····	25	图4-5 蓝天乌云·····	49
图2-14 从脑袋里飞出去·····	26	图4-6 雨后初晴·····	50
图2-15 我是一个逃避者·····	26	图4-7 巨大的面包·····	50
图3-1 树桩上的新芽·····	30	图4-8 花儿与面包·····	51
图3-2 春天的树·····	31	图4-9 米粒大小的压力、书本·····	51
图3-3 两匹马·····	32	图4-10 大海深处的潜艇泡·····	52
图3-4 草地上的向日葵·····	33	图4-11 春天里的跑步与自信·····	52
图3-5 森林中的小松鼠·····	33	图4-12 心乱如麻·····	53



图4-13 宽容·····	53	图6-15 注视与被注视·····	75
图4-14 Z字形·····	54	图6-16 裹裹·····	76
图4-15 瑜伽的我·····	54	图6-17 衰老·····	76
图4-16 拉住时针·····	54	图6-18 汶川地震后的生死观·····	77
图5-1 未知的旅程·····	59	图6-19 鱼缸中的鱼·····	77
图5-2 妈妈的眼睛·····	60	图6-20 米缸中的鼠·····	78
图5-3 春天来了·····	60	图6-21 来一阵龙卷风吧!·····	78
图5-4 勇敢面对生活中的不如意·····	61	图6-22 等待开花·····	79
图5-5 被铐住的手脚·····	62	图7-1 熊爸、熊妈和花狸鼠·····	83
图5-6 和尚念经,专注眼前·····	62	图7-2 老虎、母鸡和兔子·····	83
图5-7 懒懒地不想走出屋子·····	63	图7-3 狗、蛇和刺猬·····	84
图5-8 微笑、衣服和面包·····	63	图7-4 母鸡、鸡蛋与小鸡·····	84
图5-9 空空的“恐惧之屋”·····	64	图7-5 百合花、顽皮的男孩、小草·····	85
图5-10 “恐惧之屋”中的龙卷风·····	64	图7-6 蔷薇、牵牛花和百合·····	85
图6-1 To do or not to do?·····	68	图7-7 向日葵、太阳和浇水的人·····	86
图6-2 龙卷风·····	69	图7-8 24点和餐桌·····	86
图6-3 红与黑的较量·····	69	图7-9 缝纫机和毛笔字·····	87
图6-4 种树成林·····	70	图7-10 同心圆、三朵花·····	87
图6-5 追求完美的冲突·····	70	图7-11 大树、躺椅和大海·····	88
图6-6 让追求变得美丽·····	71	图7-12 星夜谈判记·····	88
图6-7 双头人的艰难选择·····	71	图7-13 回家第一课·····	88
图6-8 选择荣耀·····	72	图7-14 永远不满意的爸爸妈妈和 慈祥的奶奶·····	89
图6-9 不想去做别人认为应该做的·····	72	图7-15 我是父母的黏合剂·····	90
图6-10 玫瑰色的自我·····	73	图7-16 奔跑的父母和自己·····	90
图6-11 滚进“冲突之屋”·····	73	图7-17 餐桌上的父女·····	90
图6-12 希望改变的“冲突之屋”·····	74	图7-18 房子、妈妈和风筝·····	91
图6-13 原地打转·····	74	图7-19 春日的太阳·····	91
图6-14 明朗开阔·····	74		

图8-1 藤蔓植物	96	图9-21 绽放	120
图8-2 圆	96	图9-22 春芽1	121
图8-3 绿色力量	97	图9-23 春芽2	121
图8-4 孙悟空	97	图9-24 春芽3	121
图8-5 山中一株草	99	图9-25 春芽4	121
图8-6 心、山、树、鸟	99	图9-26 被束缚的花儿	122
图8-7 大肚弥勒	99	图10-1 坚强的心脏在成长	123
图8-8 乡村农舍	100	图10-2 捧起心的希望	125
图9-1 深不可测	104	图10-3 新生	125
图9-2 感受生命中的暖色	109	图10-4 压力的释放与转变	126
图9-3 海的故事	111	图10-5 赤脚女孩	127
图9-4 大海的内心	111	图10-6 水潭	128
图9-5 一路前行	112	图10-7 压力与释放	129
图9-6 心情	112	图10-8 接纳压力	130
图9-7 欢快的溪流	113	图10-9 包围	130
图9-8 是小溪，也是路	113	图10-10 冲破阻碍	130
图9-9 雨过天晴	113	图10-11 石头、烛光和瀑布	131
图9-10 巨石	114	图10-12 压力线条	131
图9-11 海浪	114	图10-13 游泳者	131
图9-12 女儿和我	115	图10-14 雨后春笋	132
图9-13 放松，放松	117	图10-15 线条	132
图9-14 生机勃勃	117	图10-16 苍白的枝条	132
图9-15 特别的春天	118	图10-17 群山	133
图9-16 花和种子	118	图10-18 群山春日	133
图9-17 种子的历程	119	图10-19 压力使生活变色	134
图9-18 生生不息	119	图10-20 打开心窗	134
图9-19 种花人	120	图10-21 从告别礼到拜访失落的自己	135
图9-20 不一样的自己	120	图10-22 孤单小孩	136

图10-23 出路.....139	图10-31 选择.....143
图10-24 发光的皇冠.....139	图10-32 大脑和心的对话.....143
图10-25 在“恐惧之屋”门口.....140	图10-33 峡谷中的湍流.....144
图10-26 恐惧、大海和太阳.....141	图10-34 运动的五棵树.....144
图10-27 黑暗之中金光闪闪.....141	图10-35 风平浪静.....144
图10-28 海边.....142	图10-36 融合与接纳.....145
图10-29 启航.....142	图10-37 等待的光亮.....146
图10-30 抉择.....142	图画之河.....156

第一部分



第一章

用图画记日记

图画日记是什么

什么是图画日记

图画日记就是用图画加文字的形式来记日记。它的特点是关注自我内在的感受、情绪。和传统的文字日记相比，它不仅关注事件本身，而且关注事件背后的情绪反应。文字日记最主要的功能是记录、表达、反省和宣泄，图画日记同样可以具备这些功能。在用图画记日记时，神奇的一点是，它记录的可能不是在现实中发生了什么，而是你的内心发生了什么。传统日记的强项是记录事实经过，而图画日记的强项是记录和整理情绪。促使我们行动的往往不是事实，而是情绪。

我们可以用一个例子来说明：有一位白领和她的同事在办公室吵架了。当她写日记时，

她可能这样写：“这件事情让我非常愤怒。我在公司工作十多年，从来没有人这样对待过我，吵架使得我觉得自己颜面大失。我的样子哪里还像个有权威的经理？！”但当她用图画来记日记时，就画出了这样一幅图画（图1-1）。

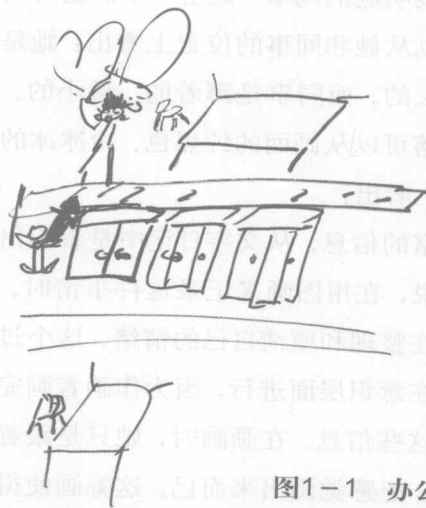


图1-1 办公室里的争吵

看着自己的这幅画时，她说：“这是我和同事之间不开心的一件事。同事本来坐在走廊的那一头，我们中间隔着一排柜子。但她走到我跟前跟我说一事情，指责我，结果把我惹火了。我画了她在向我射箭，画了我火冒三丈，和她大吵起来。过后我心里非常不舒服。我在公司工作十多年，从来没有这样过，但这次居然发火，我自己感觉很不好。而且那个同事从此不理睬我。我觉得更难过……我觉得自己处理同事关系的技巧有问题。”

在这幅画中，作画者没有写实地画两个人站在她的办公桌前吵架，而是画了同事躲在柜子后面向她射箭，画出了她被攻击、被暗算的感受。她的火冒三丈也变成了一种被动的自我保护，那些竖起来的头发、在头顶上的火表明她的愤怒有多深。画面中有很多条分界线——她的办公桌椅和同事的办公桌椅、走廊、柜子等——一再表明她的同事“越界”了。她对同事的不满可以从她和同事的位置上看出：她是站立的、高大的，而同事是蹲着的、矮小的。她情绪的低落可以从画面的纯黑色、冷冰冰的柜子和桌椅上看出。

这些丰富的信息，从文字日记中是看不出的。也就是说，在用图画来记录这件事情时，作画者已经在整理和厘清自己的情绪，这个过程并不一定在意识层面进行，因为作画者画完后才解读到这些信息。在画画时，她只是跟着她的感觉走，把感觉画出来而已。这幅画使得

作画者开始全面反省自己与所有人的人际关系，并且最终通过改变图画的形式改变了与同事的关系。

之所以称之为“图画日记”，是因为本书所要讲的不是偶一为之的图画，而是坚持每周画、每月画、每年画，用图画的方式记录下自己内心的感受，养成用图画记录内心的习惯，不断地和自己的内心沟通，用图画作为自我成长的工具。

为什么选择图画

每个人走进自己内心的方式不同，有的人需要倾诉，有的人需要写日记，有的人需要独处静思。图画日记就是为这三种人准备的。你可以通过图画日记来表达自己的情绪，反省自己的内心，和他人一起分享。之所以选择图画日记，是因为它更适合图画时代的现代人。

图画的丰富度很高，一幅画胜似千言万语。图画的基本元素是构图、颜色、线条，它们的千变万化需要很多文字篇幅才说得清楚。在沟通的培训中，常有这样的游戏：让A组的人看一幅画，由其描述给B组的人，让B组的人根据其描述尽量画出跟原画相同的画。很少有人能成功。不仅仅是因为沟通技巧，还由于图画的性质。图画的线索太多、太丰富，在图画面前，语言是苍白的。

图画比文字更接近我们的潜意识。文字是

人类为了表达自己才发明的，但文字后来演化了人类隐藏自己的工具。语言的学习本来就是社会化的一个过程，而社会化就意味着充满批评和判断。这并非不好，但如果我们时时刻刻、方方面面都在被批判、被判断，我们很难保持自我。除了少部分人接受过图画的专门训练外，大部分人的图画技术都没有被训练过，所以它是天然的、原始的表达自我的工具。图画比语言更接近真实的自我。

图画更擅长表达情绪、情绪的浓度和细致性。如同图1-1的例子，寥寥几笔勾画出来的图画，有很多的情绪包含在其中。“愤怒”这种常见的情绪很方便用文字描述出来，但愤怒到所有的头发都竖起来、盘旋在头顶的怒火比人都高这种程度，可能用图画表现更传神。而且画中还含有一些微妙的情绪：被攻击后不得不应战的委屈感、无奈感、被迫感和被伤害感。作画者所感受到的伤害程度可以从粗粗的、反复描画的箭中看出。在复杂的、浓烈的情绪面前，语言是虚弱的。

在图画日记中，图画与文字是结合起来的，每一幅图画都有时间、主题、思考的记录，文字可以很简短，但却会多一个语言的线索，方便我们检索、回忆和思考，并进一步升华图画所表达的主题。

图画日记可以快速完成。养成图画日记的习惯后，可能从动笔到画完、写完文字内容，短则三五分钟，长则数十分钟，具有非常大的

灵活性。那些有记图画日记习惯的人，会随身带着一个图画本、一盒彩笔，在等车、等人、开会休息的间隙，方便地画完图画日记。表达内容丰富、占用时间不多，这很符合当代城市人的生活节奏。

由于图画日记的以上特点，图画日记可以成为现代人了解自我、走进自我的神奇工具。

在你准备成为图画日记的实践者之前，你需要做一些准备，包括：做出决定，添置材料，安排好时间，找到属于自己的空间，拥有一个图画日记的团队。

拥有决定

最重要的是你的决定：开始记图画日记。

下面是常见的妨碍人们做决定的错误信念：

“我不会画画。” 记图画日记并不要求绘画功底，也不要求美术专业背景，这里的“图画”只是一个借用词汇。如果这个词本身引起人们的误解，那可以用“涂鸦日记”来表述。不会画画根本不会成为障碍。图画日记最重要的准备是拥有一颗自由的心。“不会画画”是禁锢我们的一个标签。养成记图画日记习惯的人会发现，尽管“我不会……”这样的句子仍然存在，但它已不再是禁锢自己行动的桎梏。相由心生，心灵自由以后，更常用的表达会是“我想做……”、“我愿意做……”。