

● 345幅图例 全彩色印刷

心理魔法壶

《心理画外音》作者严文华最新力作

一壶一世界。透过魔法壶，可以看清当下自己的状态，
可以看到自己应对人生变化的模式，
可以由此决定是否需要有一些改变。

心理解析
新理念



严文华◎著

中国华侨出版社

心理魔法壺

心理解析新理念

严文华◎著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理魔法壶 / 严文华著. — 北京:
中国华侨出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5113-4075-7

I. ①心… II. ①严… III. ①压抑(心理学)—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222449号

心理魔法壶

著 者: 严文华
出 版 人: 方 鸣
责任编辑: 叶 辞
封面设计: 颜森设计
经 销: 新华书店
开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 15.5 字数: 249千字
印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司
版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-4075-7
定 价: 39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

作者自序

我接触到心理魔法壶这种技术，是在2011年于苏州召开的中国第三届表达性心理治疗国际学术研讨会上。当时是由日本学者杉冈津岐子主持的这个工作坊。接触之后我个人非常有感觉，就在自己平时的教育和培训活动中尝试运用。见过上千幅魔法壶的图画之后，我有了分享的念头，愿意把这种非常有趣、有意义的技术与更多人分享。

书中共呈现了三百多幅图画。这些图画都是经过精心挑选的、具有代表性的图画。魔法壶图画的第一个特点是：围绕同一主题，会有连续的六幅图画，所以作画者表达得会比较充分，信息丰富，其应对突发事件的模式会得到彰显。这是魔法壶优于其他单张图画的特点。第二个特点：魔法壶是具有故事原型的，它有深刻的集体无意识基础，对作画者的启动非常容易，绝大多数作画者都会很容易画出自己独特的魔法壶。第三个特点：图画画好后，作画者很容易把所有图画编在一个故事中，进行第二次的整合、创作和投射，而第二次创作中揭示出的内容是非常有意义的。

▼ 全书的框架

全书分为序章、上篇、中篇和下篇，共四部分。序章为魔法壶主题图画的介绍，包括如何画的指导语。上篇和中篇是魔法壶图画的呈现和具体分析，其中上篇为第一至第二部分，呈现的是人在壶中、没有走出来的图画及分析。中篇为第三至第四部分，呈现的是人走出了壶的图画及分析。上篇和中篇呈现的图画是系统的，是同一位作画者画的四幅或六幅画。下篇介绍如何分析魔法壶图画。第五部分介绍从总体上如何分析作画者的模式。第六部分介绍如何分析魔法壶中的其他要素。这部分呈现的图画为图例型的，是为了解释清楚如何分析而呈现的单幅图画。

▼ 推荐体验式阅读的方式

建议读者先不急着翻看后面的图画和分析，而是根据序章中的“魔法壶画图指导语”，自己画出六幅图画（8~13页），然后跟着书中的旅程一站一站走下去：自我体验画出图画后，在上篇和中篇中看别人画出的图画是怎样的、别人的图画是被怎样分析的，在积累感性经验的基础上，走进下篇系统地了解每一幅图画的心理含义，主体图画如何分析，画框、附属物如何分析。最后再走到终点，对自己的图画进行总体的自我分析（220~223页），接收图画中所给出的信息，思考接下来要做的事情。按照这样的旅程，这本书不再是一本被阅读的书，而是一本体验式的书，那些对图画的自我分析会把这本书变成一本你自己的书。

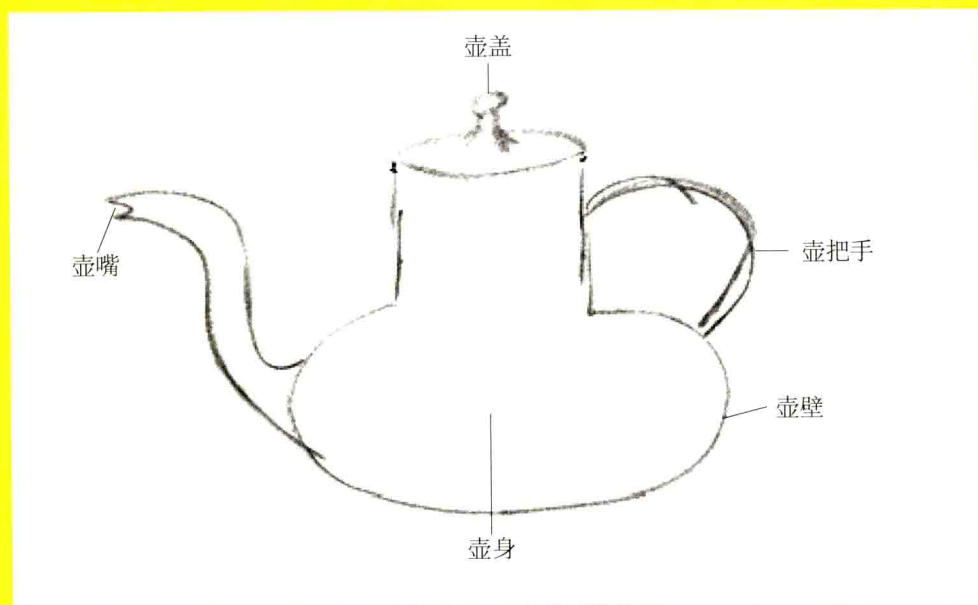
▼ 需要说明的内容

在本书中出现的魔法壶图画，都是已经工作的成人画的，他们的年龄集中于25~35岁之间，但不限于这个年龄。他们分布在全国各地，其单位性质有外企、国企、事业单位和民营企业。有普通员工，也有管理层。

有必要对文中的一些提法进行介绍。既然是关于魔法壶的书，魔法壶就是书的重点之一。书中提到魔法壶时，会提到其各个部分：壶身、壶把手、壶盖、壶嘴、

壶壁，有时也用双耳来描述两只把手的壶。

另外，文中统一用“作画者”来称呼画画的人，“画中人”指图画当中出现的人，大部分时候其实也是作画者自己，但有时可能是指图画中出现的所有人，“壶中人”指出现在魔法壶中的人。其实，不论是画中人还是壶中人，在魔法壶中的活动都是作画者本人内心世界中自我的一部分，但在描述时为了更符合现场、更不具有威胁性，还是使用了这三种称呼。



第一至第四部分的图画分析都是完整的系列图画分析，也就是说，对同一作画者所画的四幅或六幅图画进行分析。四幅画是指核心图画，六幅画是加上了活动结束时的两幅画。而序章和第五、六部分的图画则是以单幅画的形式出现，主要原因是在枚举一些例子，所以只是点到为止，没有全面地展开。

之所以有的作画者的图画呈现六幅，而有的呈现四幅，最主要的原因是第五幅和第六幅不是主题图画，没有具体内容，它们虽然蕴含一些信息，但没有前面四幅丰富。作为整个活动的有机组成部分，有必要作一些介绍，但没有必要将每一位作画者的第五幅和第六幅图画都呈现，所以本书有选择性地呈现一些。

在文中，对同一位作画者而言，“第一幅画”、“第二幅画”、“第三幅画”、“第四幅画”、“第五幅画”和“第六幅画”，是和魔法壶的指导语一一对应的。每一幅画都针对具体的指导语画出，所以每一幅画都是对指导语的反应和回答。指导语的内容在序章部分。

▼ 人生不是壶

看了那么多图画后，一个深刻的感受是：人的一生可能在任何地方度过，但如果人的一生都被困在一个壶里，没有人心甘情愿。透过魔法壶，可以看清当下自己是否被困在一个壶中，是否需要作一些决定。

2012年8月

推荐序^①

这次严文华老师用我的“魔法壶画法”，将如此优秀的研究整理成著作，我从心里感到欣喜，在此表示深深的谢意。

“魔法壶画法”的构思有三个出发点。一是来自田畠的壶像疗法（1983），二是来自Bettelheim（The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales, 1976）的《传说的魔力》中格林童话《渔夫与魔鬼》的分析，三是来自被称为《后汉书》里“壶中天地”的提法。

壶像疗法是由田畠诚一提出的一种心理疗法^②。田畠（2000）不仅探讨了临床案例，还探讨了正常人群中也适用的案例。在此可看出壶像疗法能够使心的表层与深层，以及心身的交流沟通更为畅通，从而可以促进现代人的心身健康。笔者从中获得启发，在研修活动中使用了“魔法壶画法”，活动的目的是让参加者在群体中自我觉知，同时让他者理解。

① 此序言由华东师范大学心理与认知科学学院马伟军副教授翻译。在此表示感谢！

② 壶像疗法的基本程序如下：

1. 壶像导入准备阶段。治疗师等待来访者做好准备，他（她）要准备好在某种程度上在自己的内部精神世界进行探索。
2. 壶像的导入。稍微使其放松，给予指导语：“请在头脑中想象并浮现装着你心里所想事情的壶或者像壶一样的容器。”
3. 尝试着进入脑海里浮现出的壶里面。
4. 充分感受在壶里面的感觉，但是不强求、不勉强。
5. 从壶里出来到外面，盖上盖子。如果遇到出不来的时候，治疗师给予帮助。
6. 与壶保持足够的距离。通常情况下不需要此步骤。
7. 进入下一个壶，把原有的壶消掉，或者放置在某处。

在群体中实施“魔法壶画法”时，个体会在群体中看到别人的图画，或者倾听别人作画时的心情。通过群体中大家的分享，可以获得关于自己很多方面的信息，如孤独感的存在方式、攻击性的指向与强度、由以上带来的看问题时的认知方式（如是把自己封闭在内部进行思考，还是客观地进行思考等），以及在解决问题时是否需要他人帮助或者是靠自己的努力解决等等。由此可以获得通过自我反省的自我觉知与对他人的理解、共感等等。

Bettelheim把被封闭在瓶里的魔神在被封闭之后它的攻击性不断增长这一现象，作为小孩被父母放置不理时所感受到的攻击性的表现来进行分析。Bettelheim从总体上对它的分析是：被封闭起来开始并不是马上表现出攻击性，而是感到困惑，并浮现出各种各样当下的感受，这些都随着时间的推移变成没有明确对象的攻击性。在阅读他的著作时，我想到这类似于我们面对某种意料不到的事情时心理状态的变化。想到被封闭在壶中的状态，由此觉得面对某种意料不到的事情发生时，个体心理上的应对方式会出现个人差异，并想到将魔法壶画法运用到自我觉知、他人理解的研修中来。

此外，“壶中天地”本应该很狭窄，但壶里存在非常辽阔的奇异世界令人觉得不可思议。我们的心里面存在无限大的奇异世界。这样一种想象赋予了这种图画新的意义。

虽然从中获得灵感而提出“魔法壶画法”，但是，因为该描画法还有很多值得商讨的余地，严文华教授将所做的研究写成著作，对于描画法的方法提出者来说给予了启迪，在此表示感谢。

我在河合隼雄教授、山中康裕教授的指导下完成了京都大学临床心理学专业博士课程。博士期间可以说非常自由，接触到了很高的学术水平，我读博士研究生课程真的感觉非常幸福。2012年，在山中康裕教授的推荐下，我参加了在苏州召开的中国第三届表达性心理治疗国际学术研讨会，在这里再次向山中康裕教授表示感谢。

杉冈津岐子

梅花女子大学现代人间学研究科研究科长

目录

CONTENTS

上篇

人在壶内：
图画及分析

015

● 作者自序…001

● 推荐序…005

序 章 心理魔法壶：和你的潜意识沟通…001

图画技术的介绍…003

魔法壶画图指导语…006

注意事项…007

真诚的邀请…007

第一部分 等待、悲观或破坏…016

● 壶中人和魔法师的关系…017

等待被拯救…017

与魔法师论理…020

● 由乐观走向悲观…023

拄剑拿盾的疯子…023

从好奇到忧伤…025

从开心到黯然…027

● 缺乏行动力的壶中人…029

被包裹在壶中…029

被囚禁在牢房中…031

● 强烈的悲伤和愤怒…033

浓浓的悲伤…033

“我愤怒!!!”…036

“画个圈圈诅咒你”…038

第二部分 安心生活或建设壶内世界…040

- 女性魔法师…041
 - 生活在沙漠里的城市中…041
 - 希望我的女朋友是魔法师…045
- 男性魔法师…047
 - 轮回…047
- 安心地在壶中生活？…049
 - 长长的胡子长出来…049
 - 无聊的壶中生活：离开还是留下？…051
- 和家人的关系…053
 - 把家人接到魔法壶中…053
 - “女儿和家人天天来看我”…057
- 人在壶里，壶在家里…059
 - 魔法壶是舒适的书房…059
 - 坐在厚重的椅子上…061
- 建造壶中世界…063
 - 在壶里种田丰收…063
 - 在海边造房烤鱼…065
 - 从水深火热到打猎吃肉…067

中篇

走出魔法壶：
图画和分析

069

第三部分 魔法师和魔法壶…070

- 敌意：指向魔法师…071
 - 联手击败魔法师…071
 - “生命不息，追杀不止”…075
 - “谁敢抓我我杀死谁”…078
- 敌意：指向魔法壶…080
 - 壶在水里，壶破人出…080
 - 用炸弹炸壶…083
 - 破壁而出…084
- 从受害者到认同魔法师、成为魔法师…087
 - 成为女魔法师…087
 - 成为男魔法师——网游版魔法壶…089
- 与魔法师的关系…092
 - 女性魔法师：母女关系的投射？…092
 - 笑笑的魔法师…094
- 壶中人与魔法壶的比例…096
 - 魔法壶中大大的人…096
 - 头露在魔法壶外…098
 - 魔法壶中小小的人…100
- 浓烈的情绪…103
 - 铺天盖地的蓝色…103
 - 低沉的情绪黑色的壶…105
- 拥有钝感力…107
 - 恐惧与希望同在…107
 - 坐在魔法壶的壶口上…109
- 用孩子的态度面对困境…112
 - 用内心孩童面对人生困境…112
- 带着不情愿走出壶…115
 - “回到单位不舒服”…115

第四部分 通过魔法壶了解个性…118

- 完美者的魔法壶…119
 - 哪怕做速度最慢的那个人…119
- 偏爱者的魔法壶…123
 - 浓紫的偏爱者…123
 - 淡紫的偏爱者…125
- 视觉偏好者的魔法壶…127
 - 用眼睛感受这个世界…127
- 平衡者的魔法壶…131
 - 理性和感性的平衡…131
- 未来导向型的魔法壶…134
 - 坐得高，看得远…134
- 乐观者的魔法壶…136
 - 超级乐观者…136
 - 开办专题宣讲会…138
- 善于解决问题者的魔法壶…141
 - 请农夫帮忙打死魔法师…141
 - 利用《逃生指南》出壶…143
 - 以边框为壶，效率第一…145
 - 通过解开密码出壶…147
- 珍惜过往经历者的魔法壶…149
 - 活好每一天…149
 - “活着真好”…151
- 善用资源者的魔法壶…153
 - 把壶当成宝物珍藏在家中…153
 - 把魔法壶当成烧水壶…155
 - 把魔法壶当成浇花壶…157
 - 把魔法壶当成茶壶…159
- 不同归宿者的魔法壶：出了魔法壶之后去哪里？…162
 - 回到家中…162
 - 回到大自然中…164
 - 到巴黎吃喝玩乐…166
 - 回到工作单位…167

第五部分 如何分析魔法壶图画主体…170

- 魔法壶与应对压力…171
- 六幅画的象征含义…172
- 应对人生困境的模式…175
 - 方式模式：建设还是破坏？…175
 - 态度模式：乐观还是悲观？…178
 - 情绪模式：积极还是消极？…180

第六部分 如何分析魔法壶图画的其他元素…184

- 边框…185
 - 边框的风格、线条、颜色、距离…185
 - 画边框的速度和过程…186
- 魔法壶…188
 - 壶的基本属性…188
 - 壶的大小、形状、画法和位置…190
 - 壶的材质、角度、变化和背景…192
 - 壶的结局…196
- 魔法师…197
 - 魔法师的特征…197
 - 魔法师与画中人的关系…198
- 图画中的人物…201
- 第五幅画和第六幅画…203
- 附属物…207
 - 房屋及室内家具、装饰物类…207
 - 大自然中的景物…208
 - 工具…212
 - 动物…213
 - 其他…214
- 角度…216
- 颜色…217
- 需要补充说明的是………219
- 你對自己圖畫的分析…220

结 语 …224

- 魔法壶的世界…225
- 魔法壶图画的灵活应用…227
- 更多可以灵活应用的图画主题…229

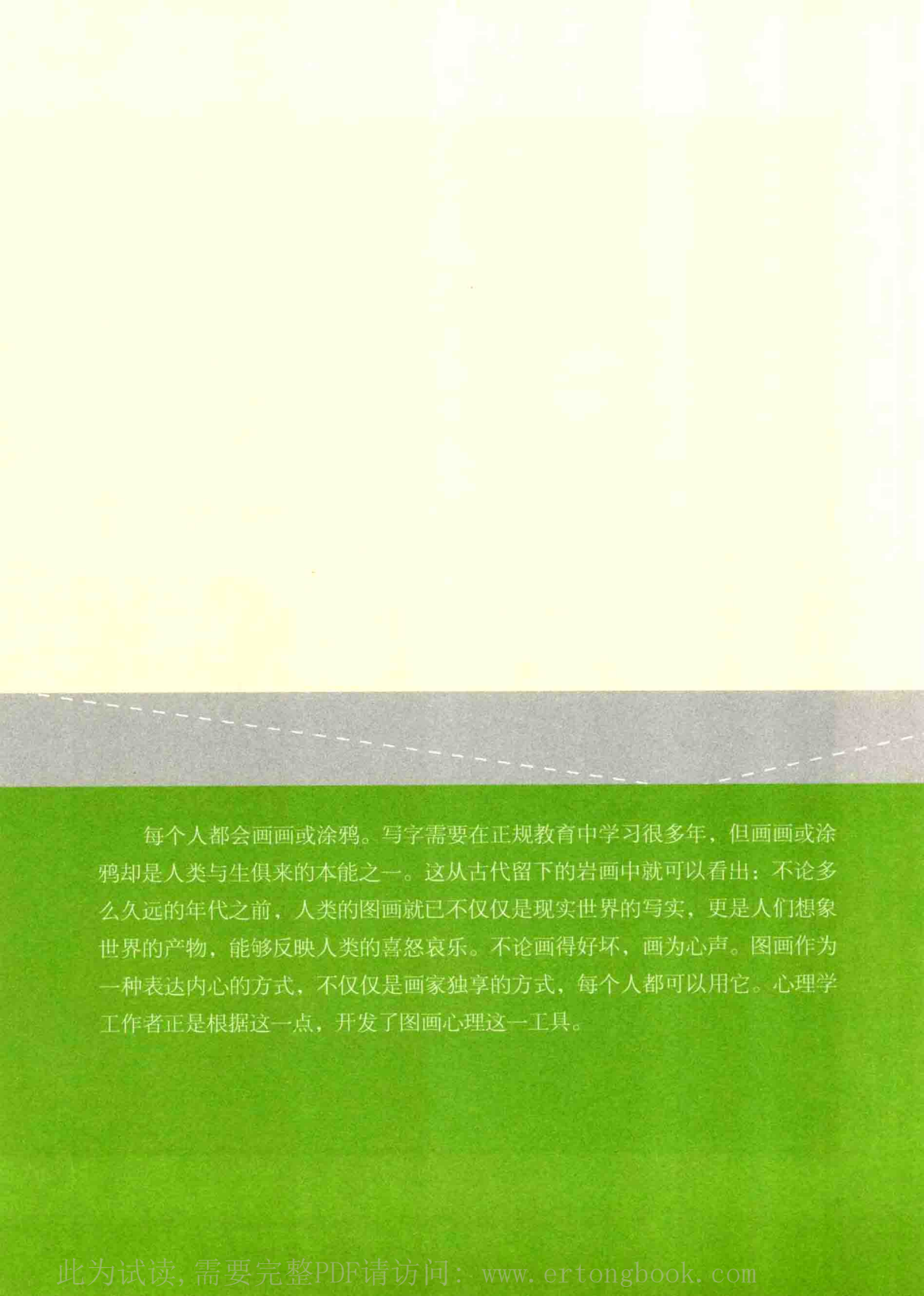
后 记 …231

参考文献 …233

序章

心理魔法壶： 和你的潜意识沟通

一滴水珠折射太阳的光辉
一幅画反映人的个性
透过心理魔法壶
看到每个人应对人生困境的模式
邀请你
进入你的魔法壶



每个人都会画画或涂鸦。写字需要在正规教育中学习很多年，但画画或涂鸦却是人类与生俱来的本能之一。这从古代留下的岩画中就可以看出：不论多么久远的年代之前，人类的图画就已不仅仅是现实世界的写实，更是人们想象世界的产物，能够反映人类的喜怒哀乐。不论画得好坏，画为心声。图画作为一种表达内心的方式，不仅仅是画家独享的方式，每个人都可以用它。心理学工作者正是根据这一点，开发了图画心理这一工具。