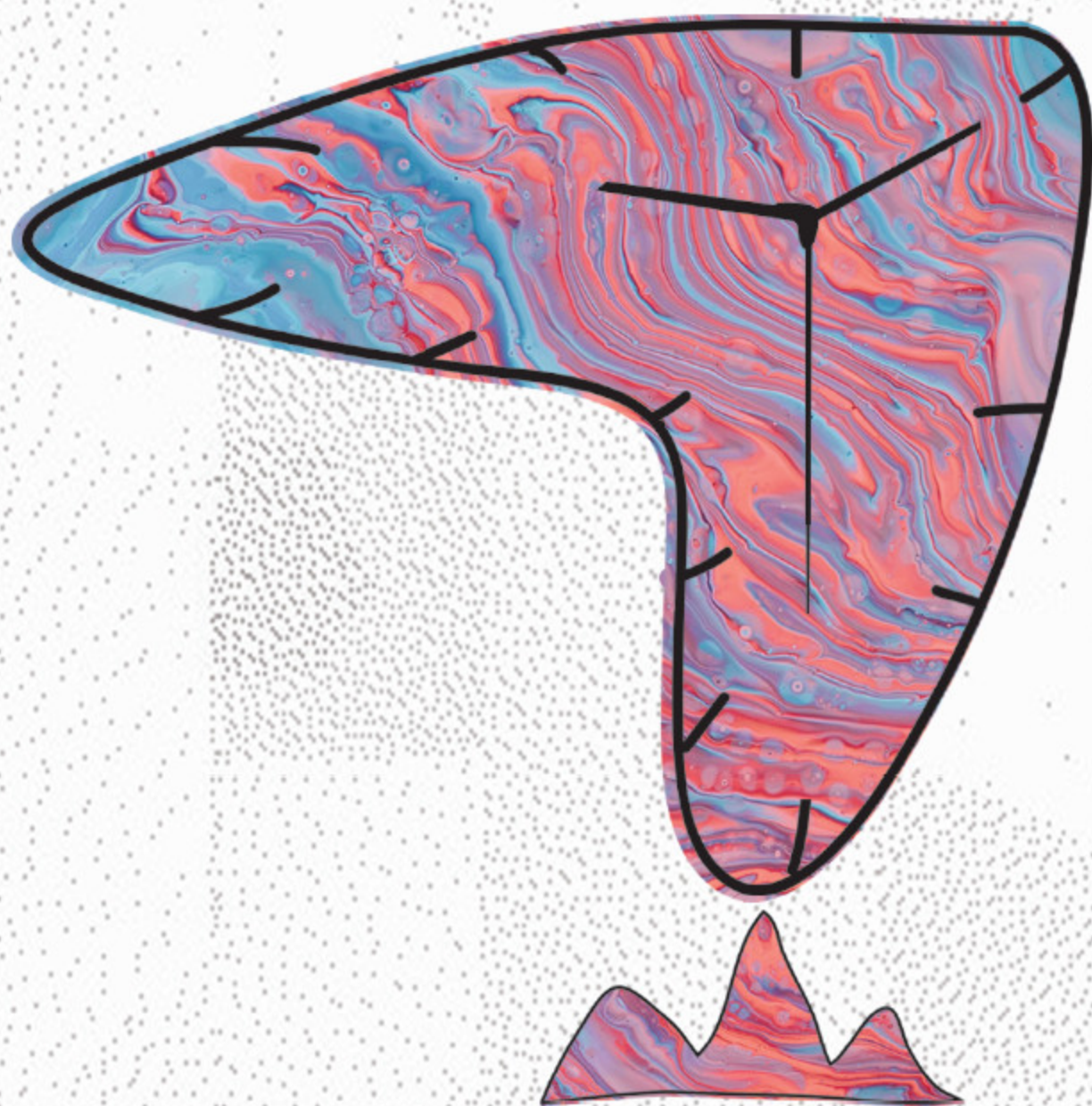


大学生

心理画



● 严虎
● 黄菲
—— 主编

● 首部献给大学生的绘画心理学作品

PSYCHOLOGICAL
PAINTING
OF
COLLEGE
STUDENTS



“全国首届绘画心理实践应用高峰论坛”指定读物

随着线条翩翩起舞，在画的迷宫中澄明心灵
踏上心理画的旅程，遇见和迎接最好的自己

央视《挑战不可能》年度挑战王候选人
绘画心理学专家、医学博士严虎全新力作



清华大学出版社

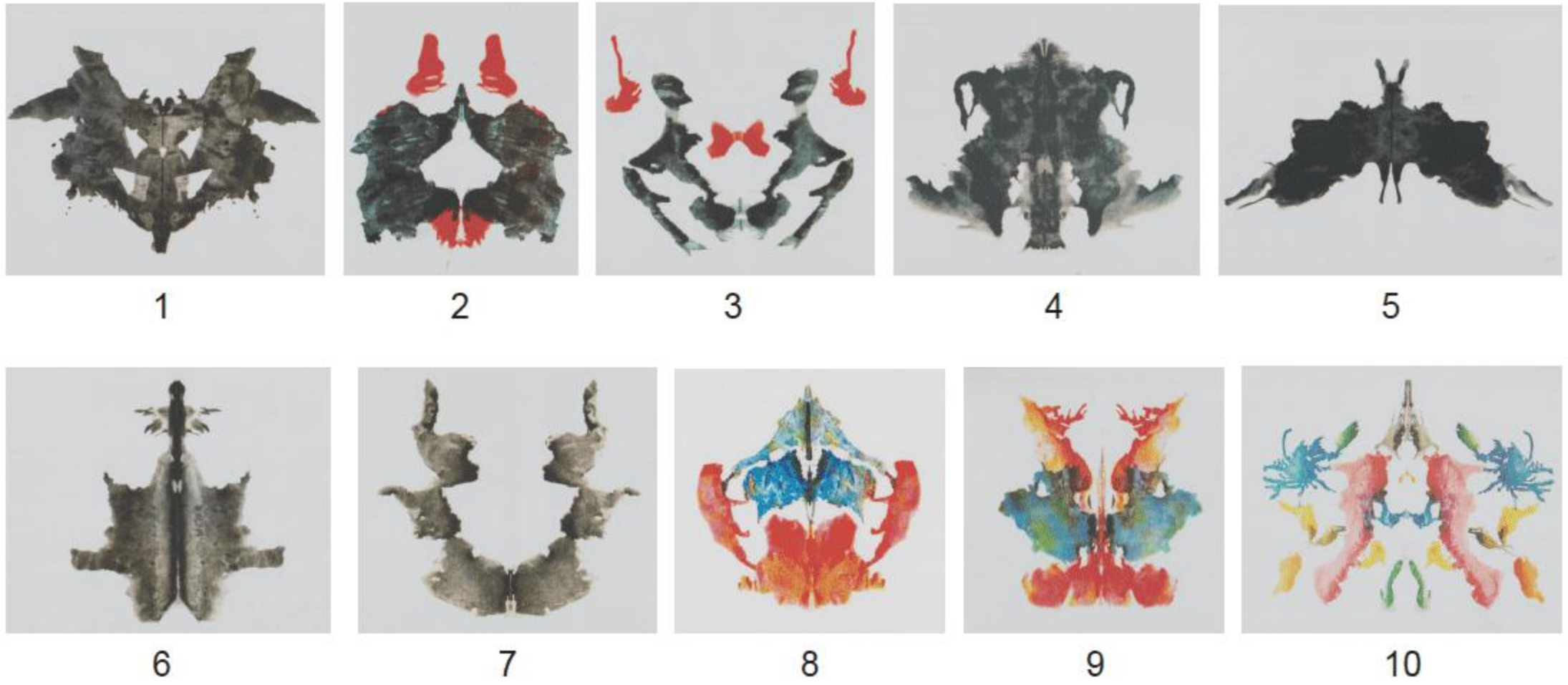


图 2-5



图 3-3

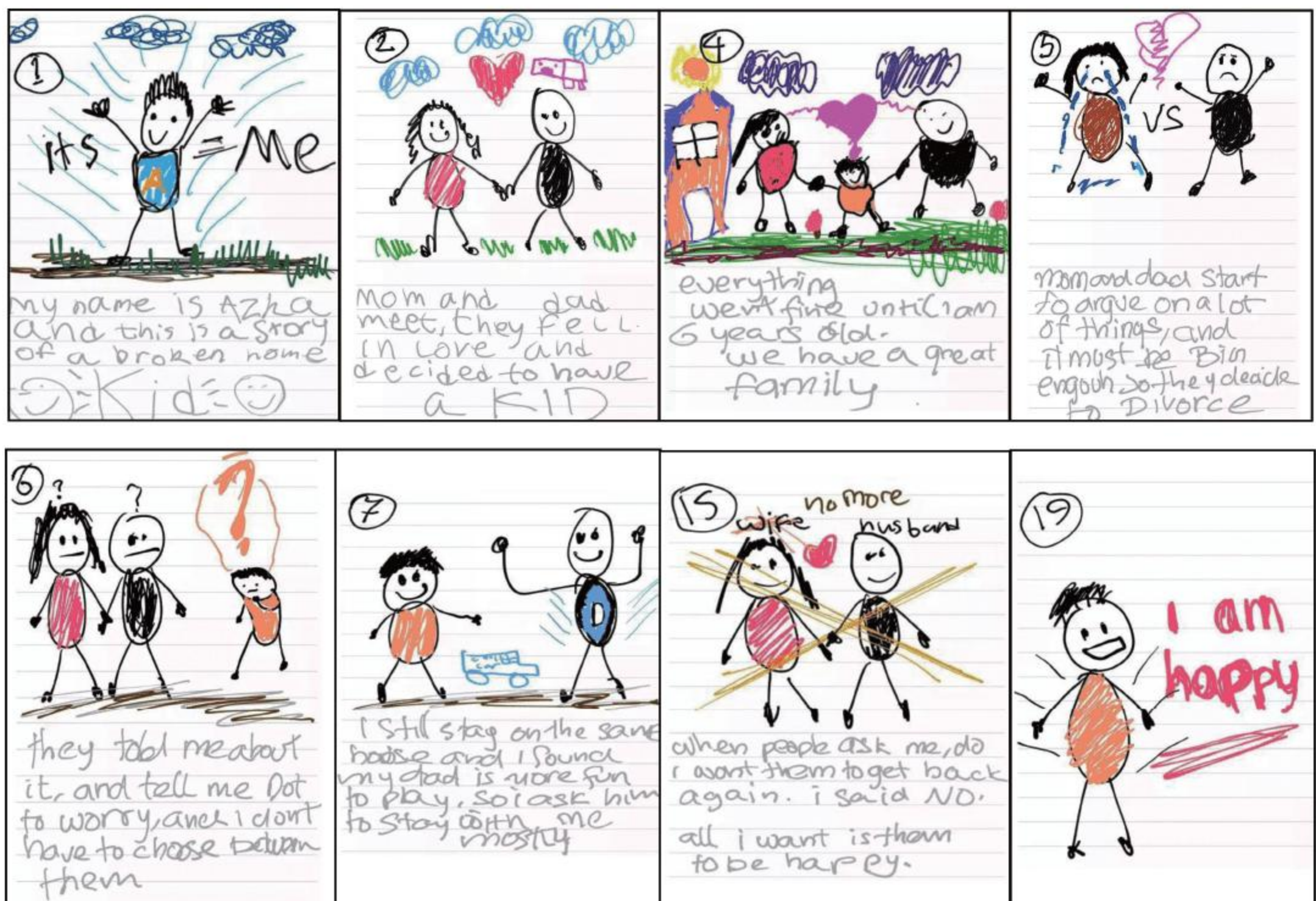


图 3-4



图 5-16

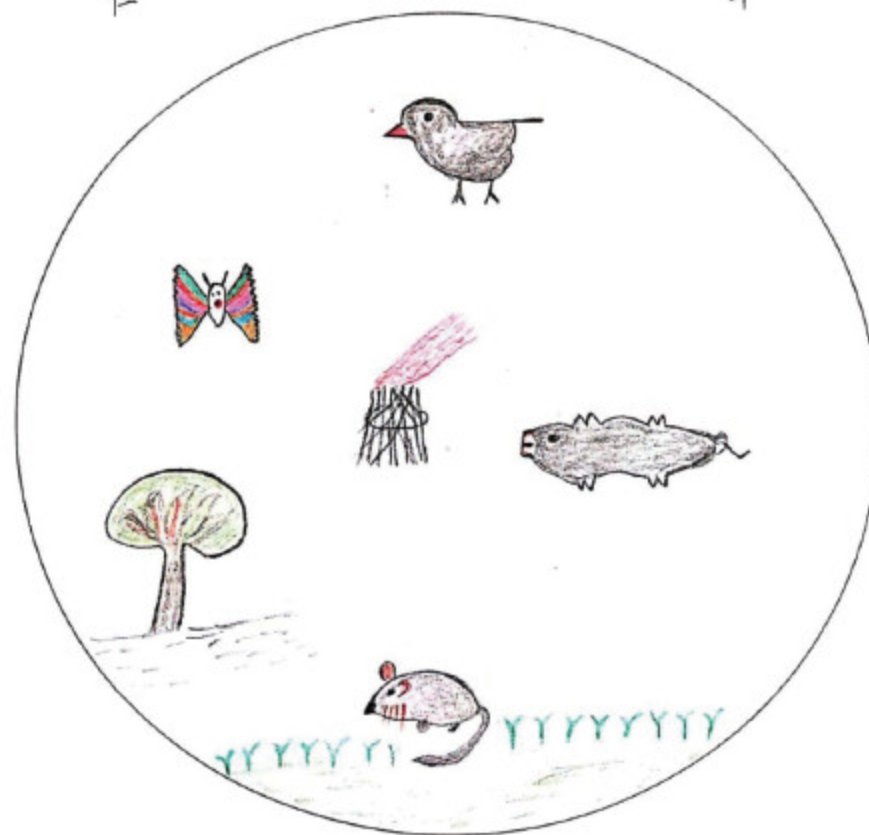


图 10-6

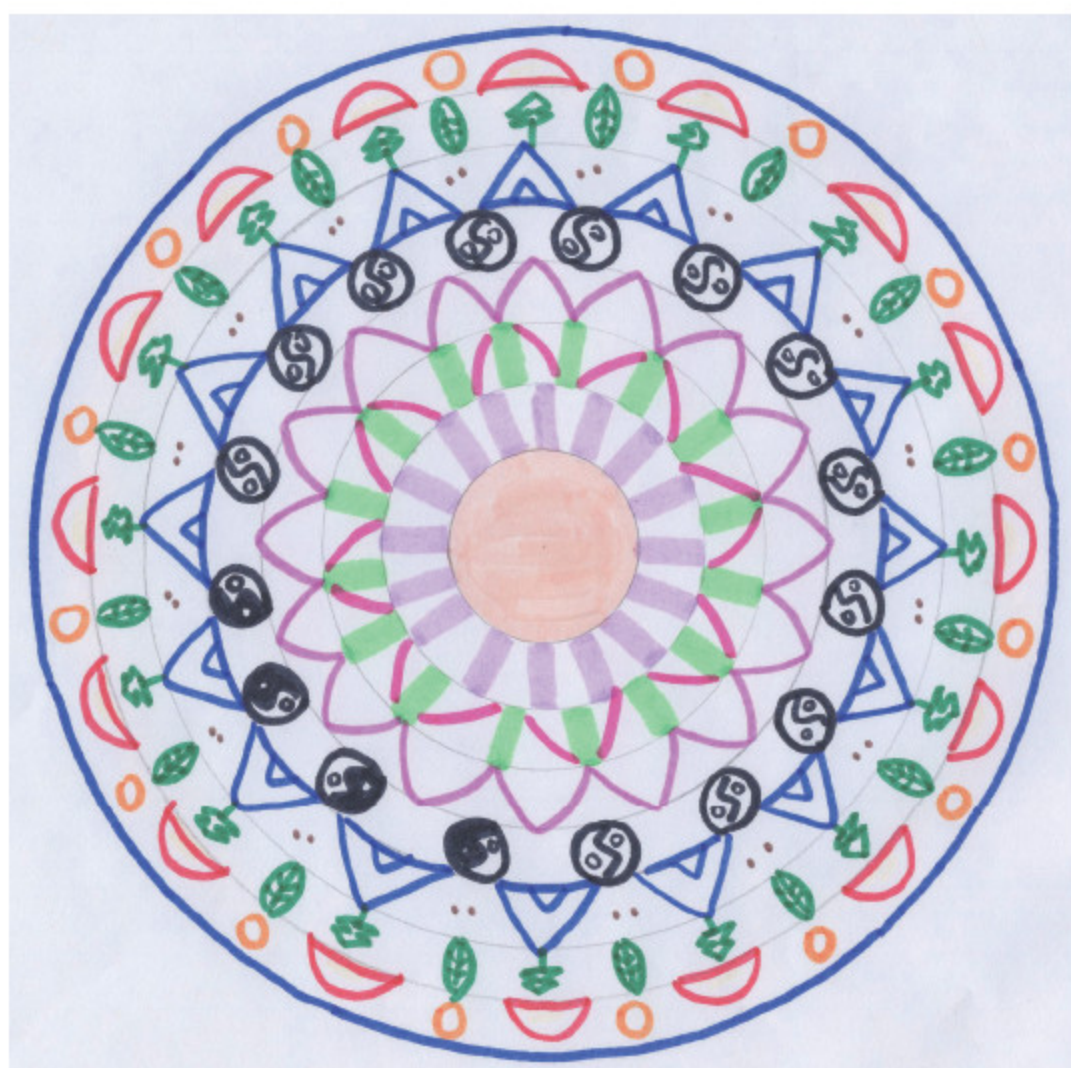


图 10-9

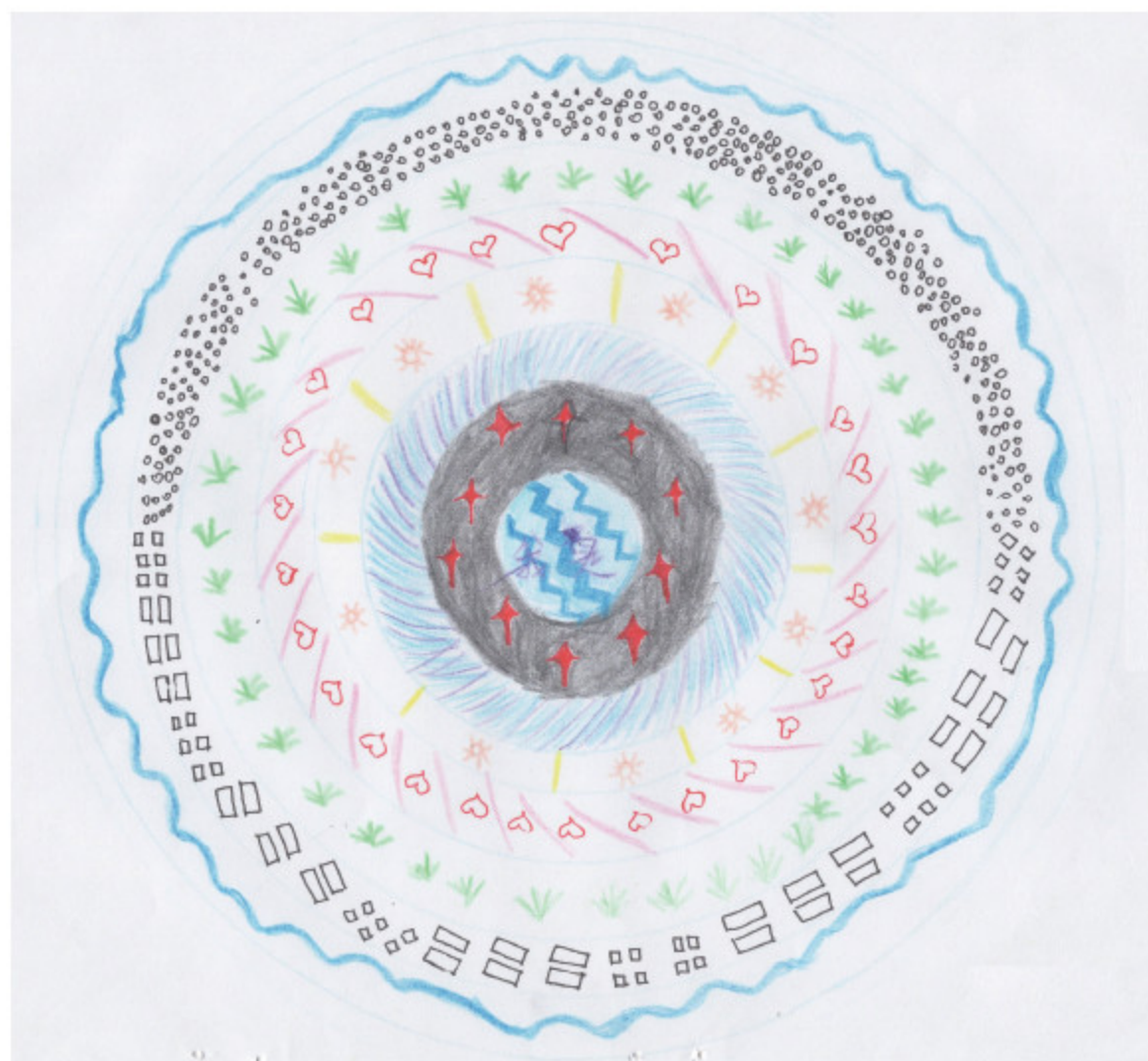


图 10-10



图 11-10



图 11-11

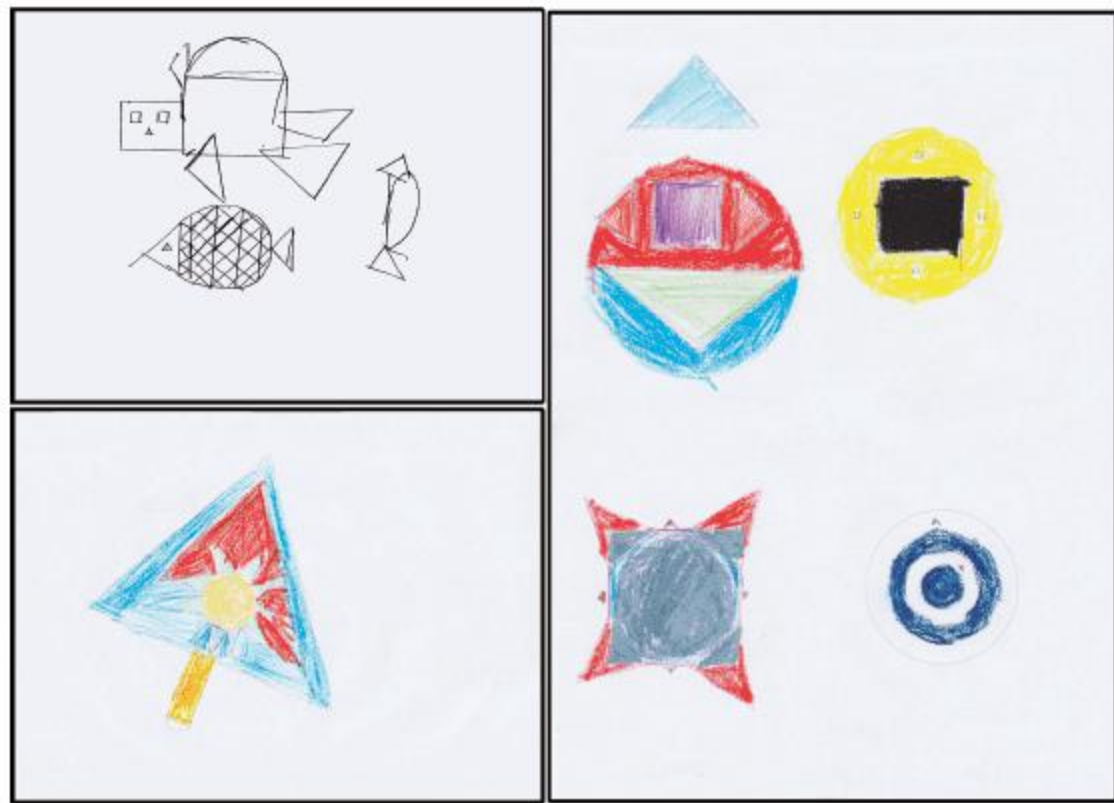


图 11-12



图 11-13



图 11-14

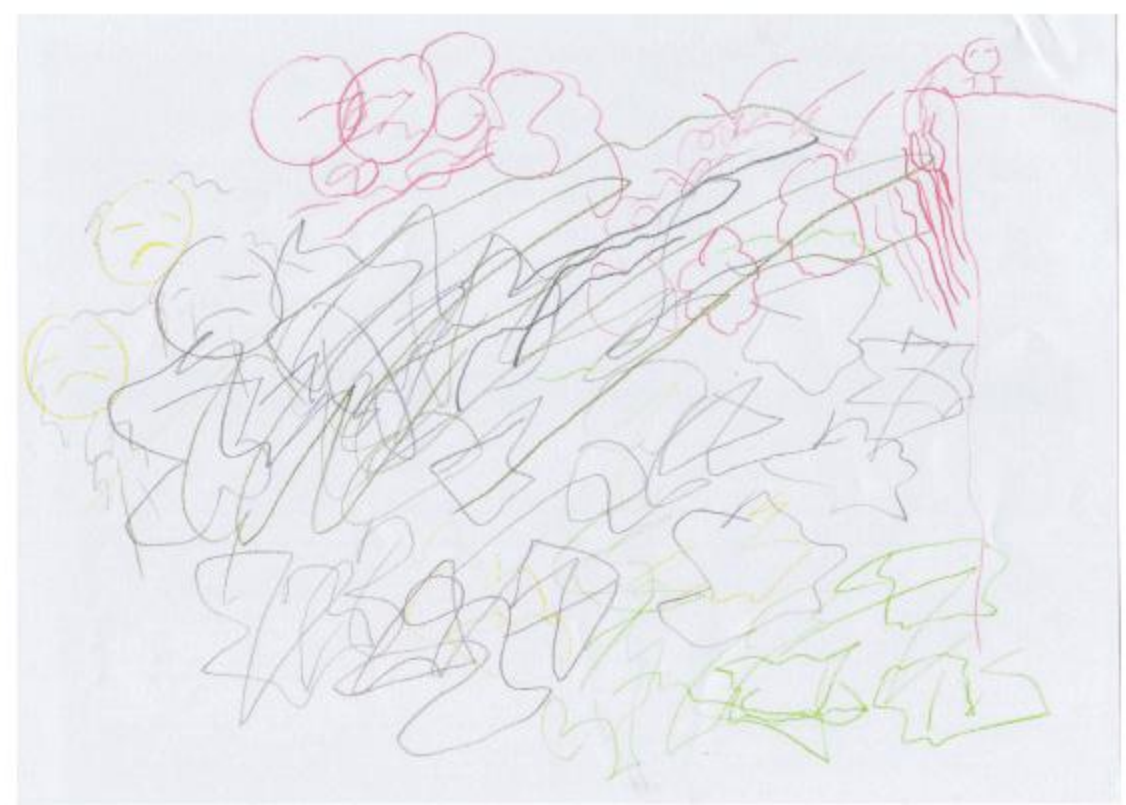


图 12-3

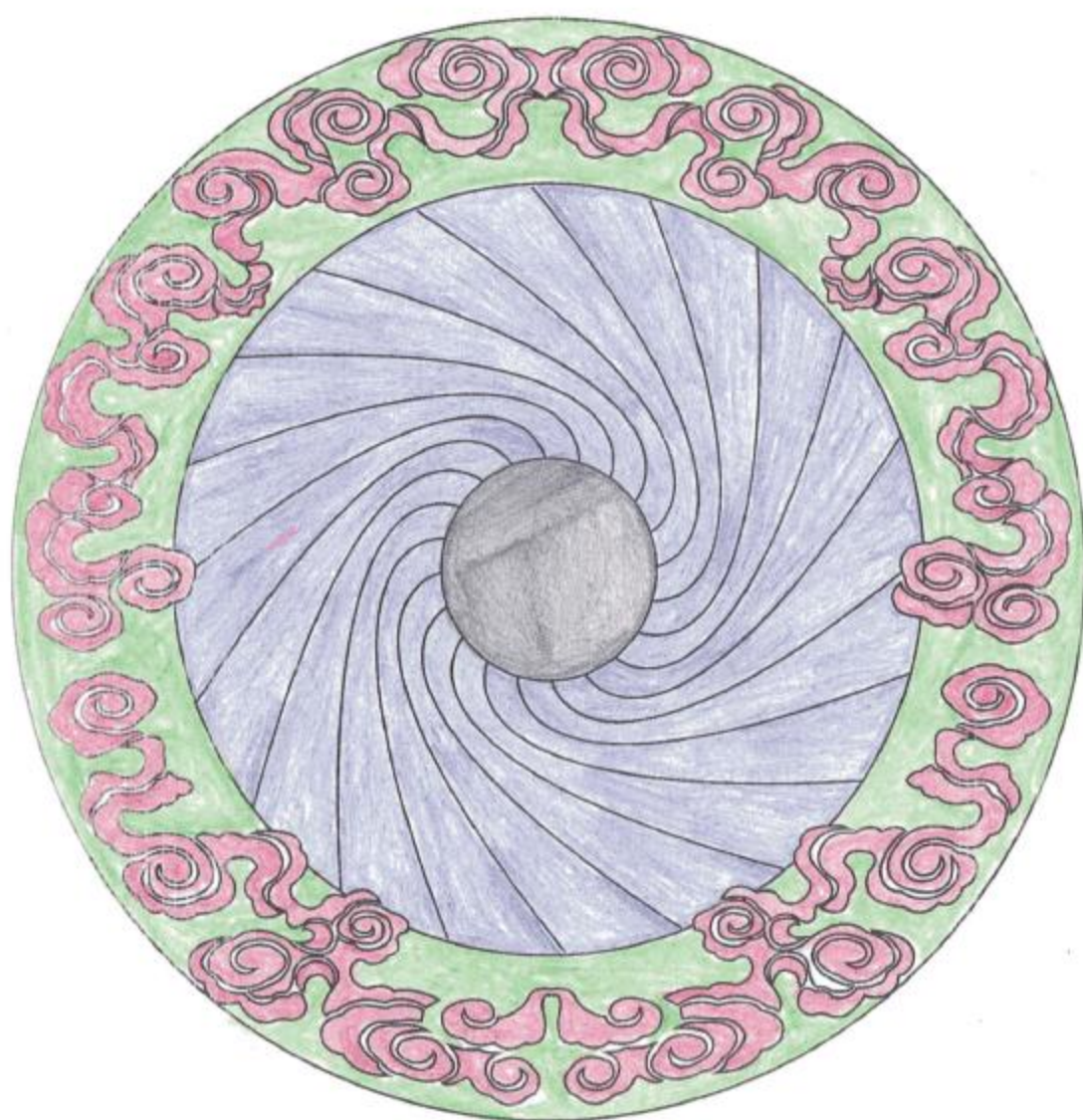


图 12-12

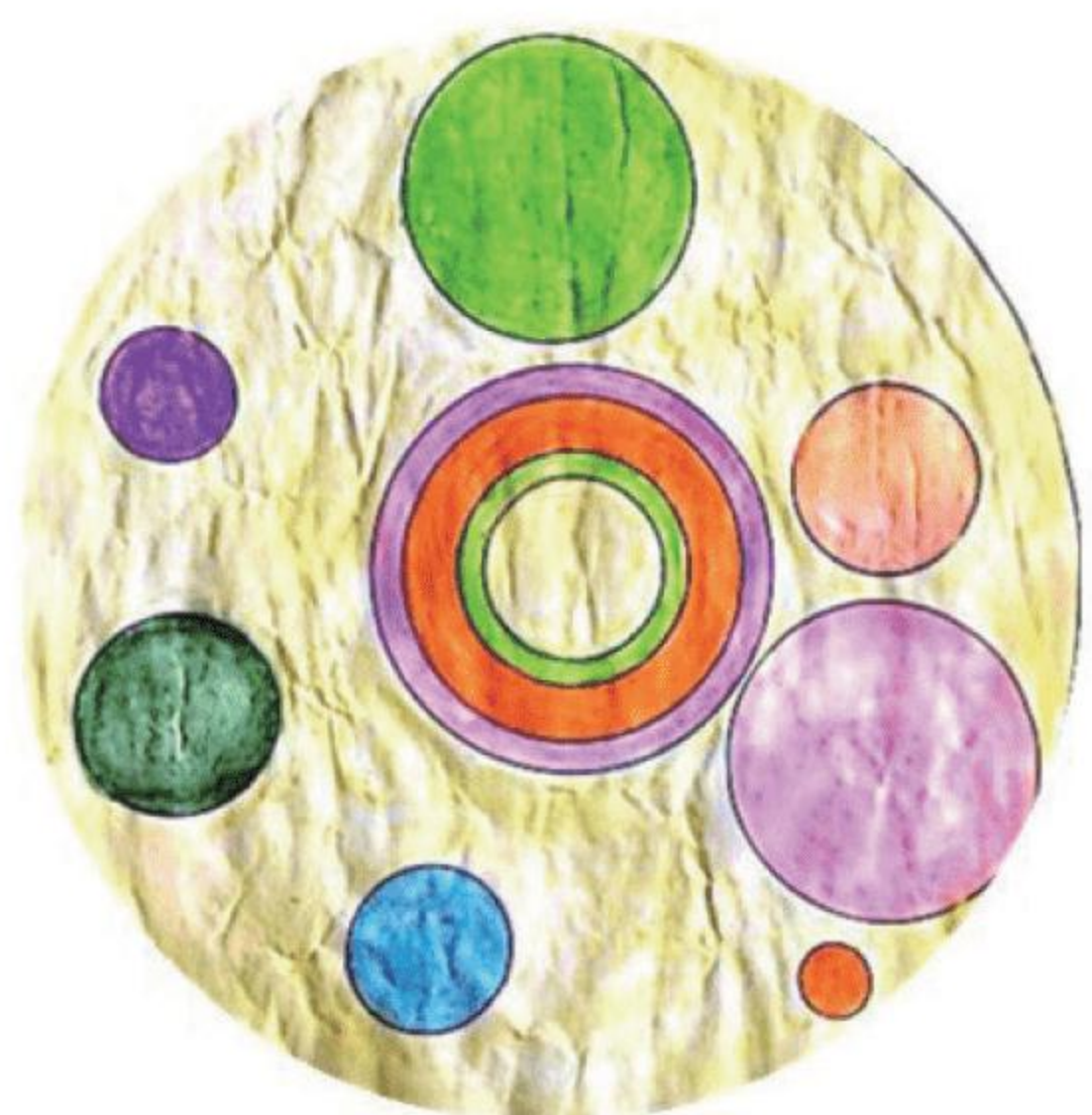


图 12-13



图 12-14

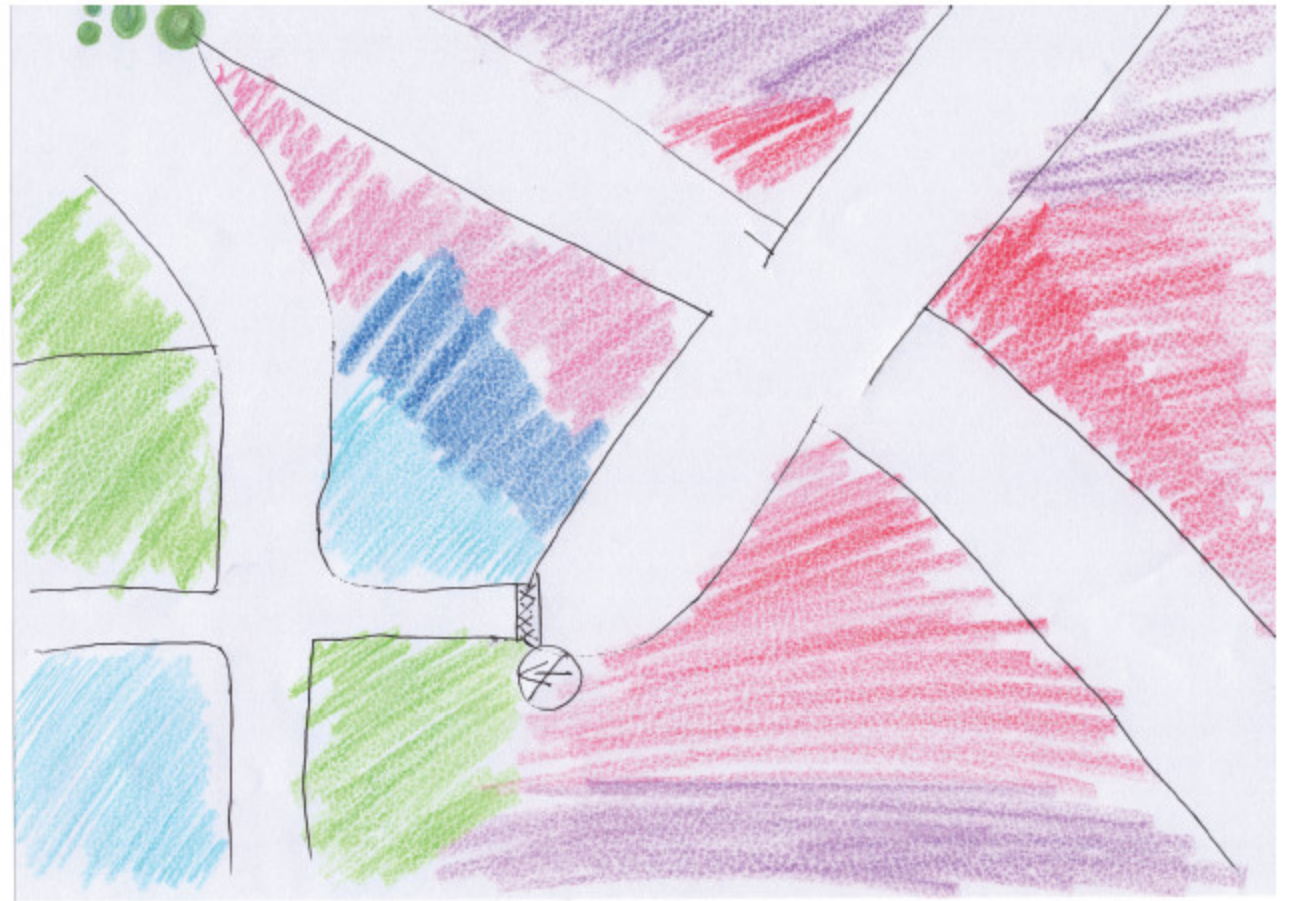


图 13-5



图 15-5

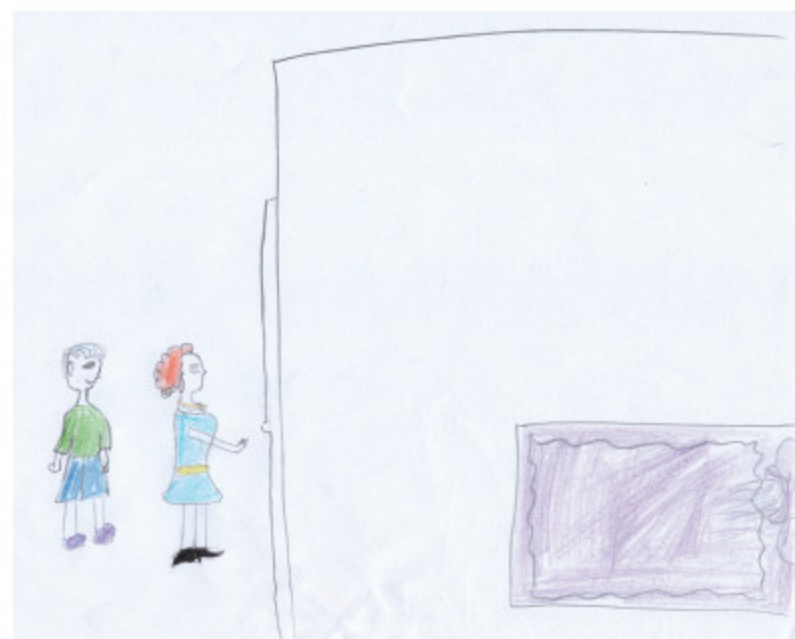


图 15-6

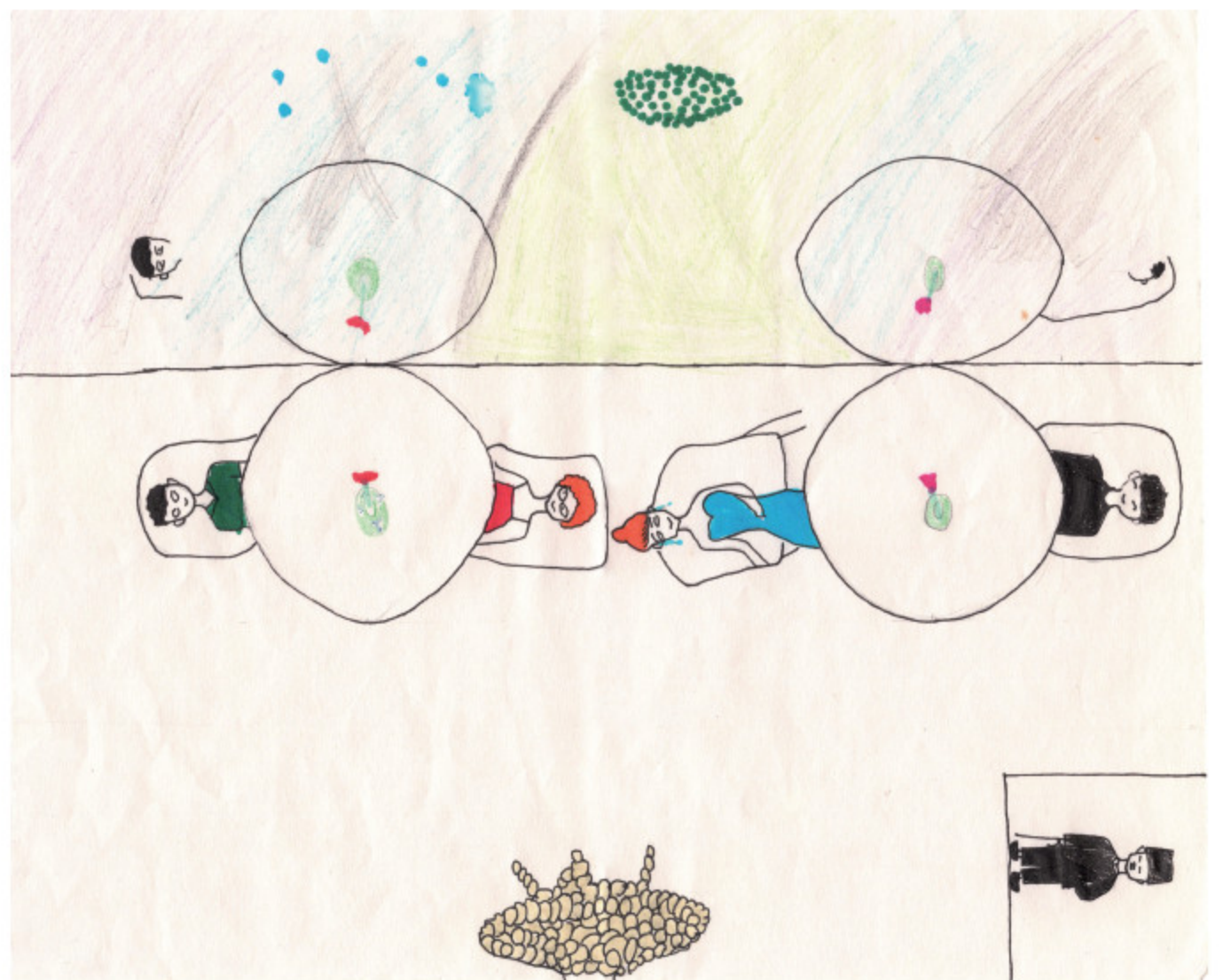


图 15-7

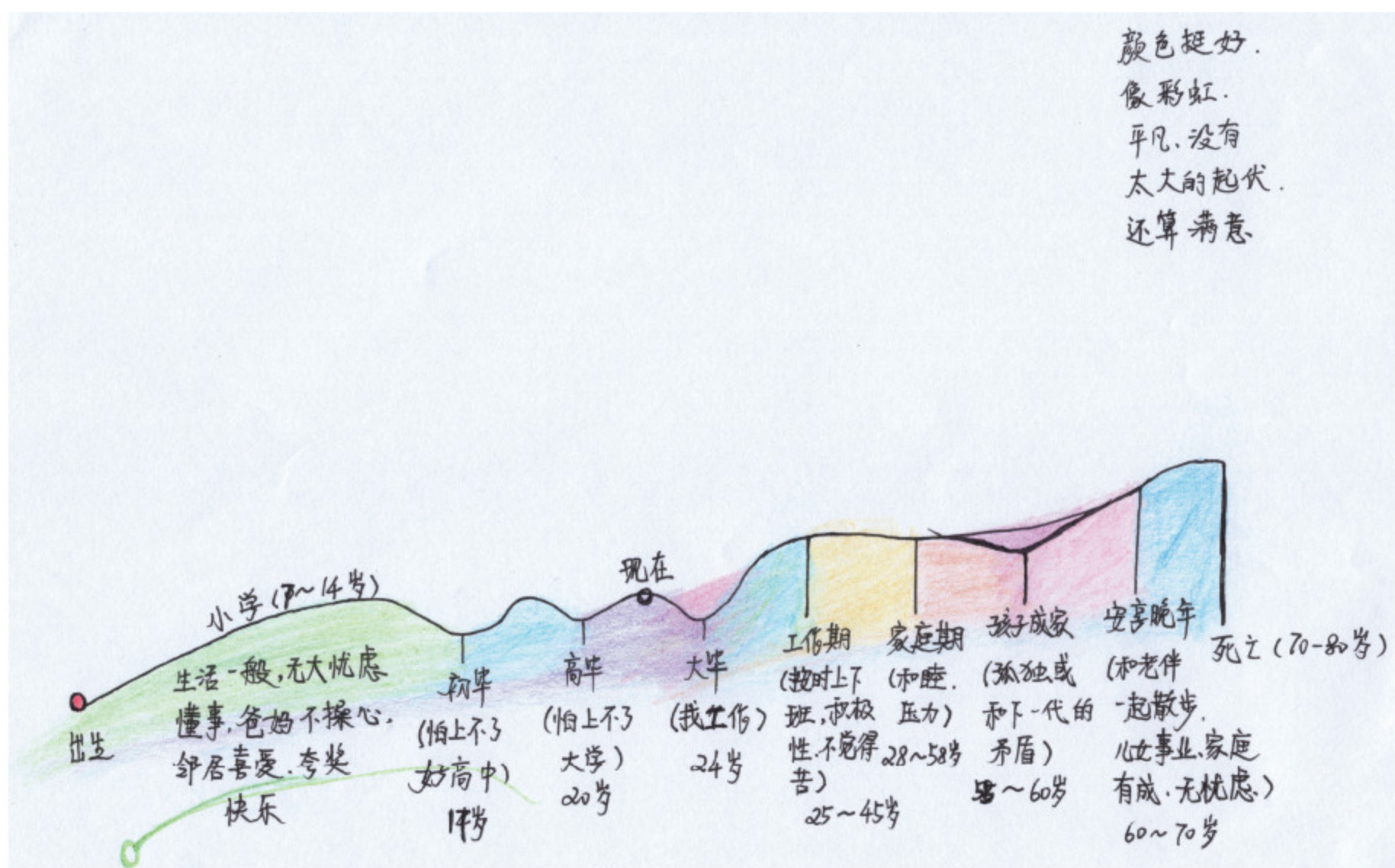


图 16-19

大学生心理画

严 虎 黄 菲 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是一本大学生通过绘画心理技术自助心理成长的书。

全书分为三篇：上篇“历历如绘”，讲解绘画心理学理论基础、实践应用、基本的绘画解读流程等；中篇“自知之明”，通过引导大学生在书中绘制丰富多样又有针对性的主题画了解自己心理的认知状况、情绪状况、意志力行为状况、人际关系状况等，在了解的基础上引发思考；下篇“知行合一”，在上篇绘画心理学知识以及中篇自我了解的基础上，进一步通过绘画以及相关心理技术指导大学生调整心理状况，在绘画的过程中调整内心，包括改变认知，改善情绪，提升专注力，增强意志力、行动力和提高创新能力，全面提高大学生的心理健康水平。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理画 / 严虎，黄菲主编. —北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-52673-5

I. ①大… II. ①严… ②黄… III. ①大学生—绘画心理学 ②大学生—心理健康—健康教育
IV. ①J20-05 ②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 053599 号

责任编辑：杜春杰

封面设计：姜 龙

版式设计：魏 远

责任校对：马子杰

责任印制：丛怀宇

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：21 插 页：2 字 数：404 千字

版 次：2019 年 7 月第 1 版 印 次：2019 年 7 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

产品编号：081181-01

编委会名单

EDITORIAL BOARD

主编

严虎（温州医科大学）

黄菲（海南热带海洋学院）

编委会成员名单

严虎（温州医科大学）

黄菲（海南热带海洋学院）

徐华（西藏民族大学）

邹萍（大连大学）

王小宇（绵阳师范学院）

李楠（兰州大学）

蒋婷婷（安徽城市管理职业学院）

向伟（长沙学院）

唐海波（中南大学）

陈乐敏（浙江树人大学）

钱乐琼（湘南学院）

张婧（保定职业技术学院）

赵瑶（深圳大学）

徐萍（武汉大学）

张乐乐（陆军炮兵防空兵学院士官学校）

王彬彬（三亚学院）

葛喜平（哈尔滨工程大学）

序

PREFACE

说起大学生，一般人都会认为他们是最活跃、最健康的群体之一。然而，我们却常在新闻中看到与大学生相关的“自杀”“伤人”“伤害动物”等恶性事件的报道。可见，许多大学生的心理健康状况并不似我们想象得那么好。心理健康的维护是高等教育的重要内容之一，加强大学生的心理健康教育是避免和减少各种心理问题的最根本的方法。

绘画心理咨询就是一种非常有意思的心理辅导方式，它既简单又好用，既能用来帮助别人，又能用来了解自己。想想看，将“说心理”变成“画心理”，一切跃然纸上，不但能快速了解大学生的困惑和需求，还能达到创作即疗愈的效果。2017年以前，我还是一名专注于绘画心理研究方向的精神科医生，2017年后，我又有了大学老师的身份。我把多年的绘画心理研究成果应用在了我的课堂和心理咨询中，我也希望能把绘画心理知识普及给每一位高校教师和学生。

目前国内关于绘画心理的图书以知识理论类居多，适合大学生阅读的通俗绘画心理成长图书较为缺乏。2018年7月，教育部印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，明确提出积极构建教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的心理健康教育与咨询服务体系。我多年的积累或可集结。我希望出版一本适用于大学生的绘画心理学读物和心理成长的自助图书，就是这本《大学生心理画》。

我之前出版过《儿童心理画》和《中学生绘画心理应用手册》等图书，积累了一定的写作经验，为这本《大学生心理画》打下了基础。这次著书，有中南大学、海南热带海洋学院、大连大学、兰州大学和西藏民族大学等20余所高校的心理中心专职教师及辅导员的长程参与。《大学生心理画》汇集了教师数十年的心理教育经验和多幅学生的绘画



作品，并在其基础上删繁就简，去粗取精。

本书分为三篇：上篇——历历如绘，介绍从古至今绘画的起源与绘画心理学的发展变迁；中篇——自知之明，介绍知情意行等心理过程及其与绘画的关联；下篇——知行合一，介绍绘画在调整大学生心理过程和心理状态中的疗效与绘画体验指导。每个篇章都十分强调知识的可读性与读者的参与性，期望做到人人可读、人人易懂。

我从事绘画心理相关工作已有十余年，在此过程中不乏艰难，也有迷茫与失意。当然，也有很多快乐，这份快乐在于积累，积累经验，积累志同道合的朋友。完成了这本《大学生心理画》的写作也是积累，我想把这份积累的快乐分享出去。

最后感谢易光传为本书所配的漫画插图；感谢赵芳为本书名画解析部分所做的工作；感谢盛迎迎、刘伟、杨昊明同学为本书图片和文字工作所付出的努力。

是为序。

严 虎

2019年5月

阅读指南

READING GUIDE

1. 本书是写给大学生的绘画心理学类图书，通过借鉴书中的绘画心理技术可以了解自我，改善心理状况。

2. 本书在保证心理学相关知识精准的基础上，力求通俗易懂，且具有一定趣味性。如果您在阅读本书时，依然感觉到内容晦涩难懂，也可以越过知识部分直接进入实操环节。

3. 如果您对绘画本身有抵触情绪，由于担心自己画不好而对阅读本书产生犹豫，那么大可不必，因为本书并不考察绘画功底，没有绘画功底反而更能反映出真实的心理世界。

4. 绘画心理学技术常常被认为是与心理咨询相关的技术，其实心理健康程度较好的人阅读本书也是完全可以的，毕竟每个人都有了解自我的需求。对于大学生而言，这样的需求更迫切，而绘画心理学技术是一项简单易学又神奇有趣的技术，绝非大家所想的那样高深莫测。

5. 心理世界的某些特征，比如情绪，可能瞬息万变，所以通过绘画了解自己的心理时思想不可僵化。另外书中所列出的绘画特征对应的象征意义是心理学专家通过大样本数据统计出的结果，并不排除例外的情况，所以您可以灵活分辨书中的象征意义，通过有觉察的内省来找到最适合自己的象征意义。

6. 了解真实的自己是需要勇气的，所以当您通过本书看到了自己的真实面，否认、气愤、胆怯是很正常的反应，请您给自己时间慢慢接受。

7. 人们往往对于某些心理特征有偏见，比如认为外向是好的，内向是不好的；固执倔强是不好的，灵活应变是好的……其实这往往是思维受限所导致的。任何一种特质都会在适宜的环境中显示其优势，而在不适宜的环境中显示其劣势。比如与人沟通的时候，



外向个性是优势，而独自学习、钻研的时候，外向个性就不具有优势，反而内向个性的人更能专注。

8. 本书分为三个递进的篇章，上篇是关于绘画心理学的知识，中篇是通过绘画心理学知识了解自己的心理，下篇是在了解自己心理的基础上通过绘画进行改善。阅读时按照顺序依次阅读为最佳。另外中篇和下篇的章节是对应的，您也可以直接读完中篇的章节就进入下篇的对应章节。

9. 书中的趣味测试题仅供参考。

10. 请您准备一套彩色画笔，最好是彩铅，用于直接在书中画画。

如果以上阅读指南，您已经了然于心，并做好了各项准备，那么您可以开始阅读本书了。

目 录

DIRECTORY

上篇 历历如绘

第一章 远古绘画时代 / 002

第一节 绘画的起源 / 002

第二节 中国岩画 / 005

第三节 象形文字 / 010

第二章 近代心理学时代 / 015

第一节 精神分析理论 / 015

第二节 投射测验 / 021

第三节 脑科学 / 025

第三章 现代绘画心理学时代 / 028

第一节 儿童绘画分析历史展厅 / 028

第二节 房树人绘画分析历史展厅 / 031

第三节 绘画心理技术发展展厅 / 033

第四章 绘画心理分析陈列馆 / 035

第一节 整体画陈列馆 / 035

第二节 树木画陈列馆 / 040

第三节 人物画陈列馆 / 044

- 第四节 房树人画陈列馆 / 052
- 第五节 附属物及其他画陈列馆 / 056

上篇结语 / 058

中篇 自知之明

第五章 了解认知 / 060

- 第一节 认知概述 / 060
- 第二节 思维模式 / 065
- 第三节 认知风格 / 068
- 第四节 绘画了解认知特点 / 071

第六章 了解情绪 / 077

- 第一节 情绪的概念 / 078
- 第二节 绘画了解情绪 / 085
- 第三节 压力的概念 / 089
- 第四节 绘画了解压力 / 091
- 第五节 情绪对健康的影响 / 096

第七章 了解意志 / 104

- 第一节 意志概述 / 104
- 第二节 常见意志品质 / 107
- 第三节 绘画了解意志 / 113
- 第四节 意志行为中的挫折 / 119
- 第五节 绘画了解抗挫力 / 122

第八章 了解创伤 / 128

- 第一节 创伤的概念 / 128
- 第二节 绘画了解创伤 / 133

第九章 了解人际关系 / 139

- 第一节 人际关系概述 / 139

- 第二节 绘画了解家庭关系 / 146
- 第三节 绘画了解同学关系 / 151
- 第四节 绘画了解恋人关系 / 154
- 第五节 绘画了解其他人际关系 / 156

第十章 了解人格 / 160

- 第一节 人格概述 / 160
- 第二节 绘画了解人格特征 / 168
- 第三节 绘画了解性格 / 170

中篇结语 / 176

下篇 知行合一

第十一章 头脑风暴 / 182

- 第一节 为什么要调整认知 / 182
- 第二节 如何改变认知 / 185
- 第三节 绘画实践园地 / 186

第十二章 情绪转盘 / 211

- 第一节 为什么要调整情绪 / 211
- 第二节 如何调节情绪 / 214
- 第三节 绘画实践园地 / 216

第十三章 意志力比拼 / 232

- 第一节 为什么要增强意志力 / 232
- 第二节 绘画实践园地 / 233

第十四章 无法割舍的痛 / 250

- 第一节 如何应对危机事件 / 250
- 第二节 如何化解创伤事件 / 253

第十五章 关系网 / 264

- 第一节 如何在人际交往中成为“万人迷” / 264

第二节 常见人际关系问题 / 267

第三节 绘画实践园地 / 270

第十六章 不走寻常路 / 280

第一节 关于职业规划 / 280

第二节 做我的职业规划 / 291

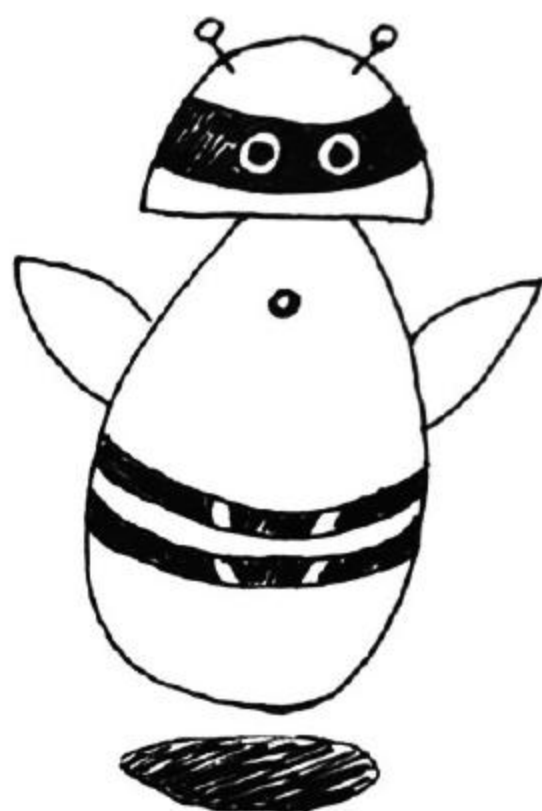
第三节 做我的人生规划 / 302

下篇结语 / 317

参考文献 / 318

上篇 历历如绘

亲爱的朋友，欢迎您来到历历如绘的世界。在这里我将带您进行一番有趣的游历。您问我是谁？我是历历，是一个存储了绘画心理学历史知识的机器人。



在游历之前，先要来测试一下您是不是具备游历资格。

【预测试题】

1. 您现在每天读书的时间（除了学习必读的专业书）有多久？（ ）
A. 1小时以内 B. 1~2小时 C. 2~3小时 D. 3小时以上
2. 您对绘画心理哪个方面感兴趣？（ ）
A. 绘画 B. 心理学
3. 您对了解自己、了解他人感兴趣吗？（ ）
A. 不感兴趣 B. 对自己感兴趣 C. 对他人感兴趣
4. 您现在或者曾经觉得自己在心理方面有困惑吗？（ ）
A. 有 B. 没有
5. 如果您有过心理方面的困惑，主要是（ ）。
A. 人际关系 B. 情绪管理 C. 自我意识
D. 职业规划 E. 人生规划 F. 其他
6. 您对画画这件事情的态度是（ ）。
A. 害怕 B. 不喜欢 C. 还行 D. 喜欢

回答完以上的预测试题，如果您对心理学或者了解自己很好奇，又喜欢读书，对画画又不是特别讨厌，那么恭喜您，您可以开启历历如绘游历的第一扇大门了，历历会一直陪伴着您。