

图画心理学解密

严文华 ©著

心理

画外音



原创首本心理图解手册 全新的心理解析理念

每一幅画都是一个故事。图画正成为人与人之间沟通最便捷、最有效的工具之一。
这本书将带你走进神奇的图画心理学天地。

SI 上海画报出版社

心理 画外音



严文华 ©著



SH 上海画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理画外音 / 严文华著. —上海: 上海画报出版社,
2003
ISBN 7-80685-094-5

I.心... II.严... III.绘画心理学 IV.J20-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023217 号

责任编辑 戴欣倍
封面装帧 王建军
版式设计 王建军
技术编辑 鲍屹

心理画外音

严文华 著

上海画报出版社出版

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海出版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 14 印数 0001—5500

2003 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80685-094-5/J · 095

定价: 28.00 元



图 1-03



图 1-04



图 1-20



图 1-17



图 1-21



图 1-18

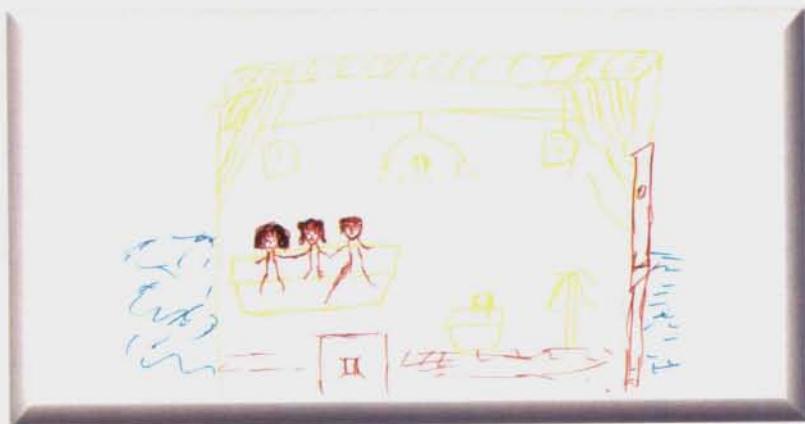


图 1-22



图 1-29



图 1-28



图 1-37



图 1-46



图 1-31



图 1-38



图 1-47



图 1-30



图 1-32



图 2-61



图 1-33



图 2-62

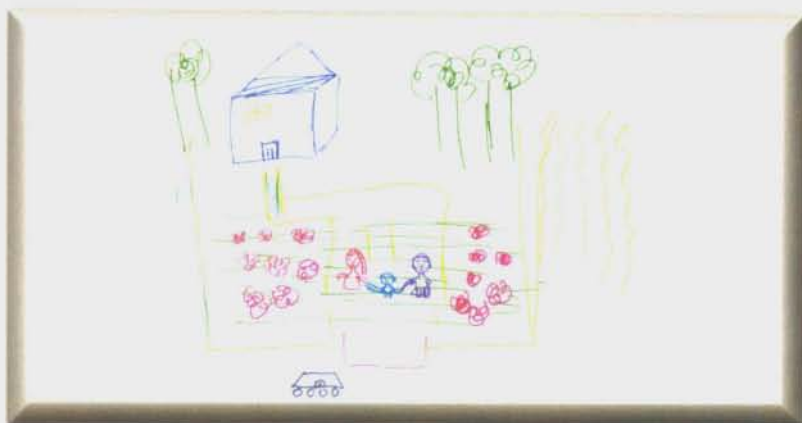


图 1-39



图 2-69

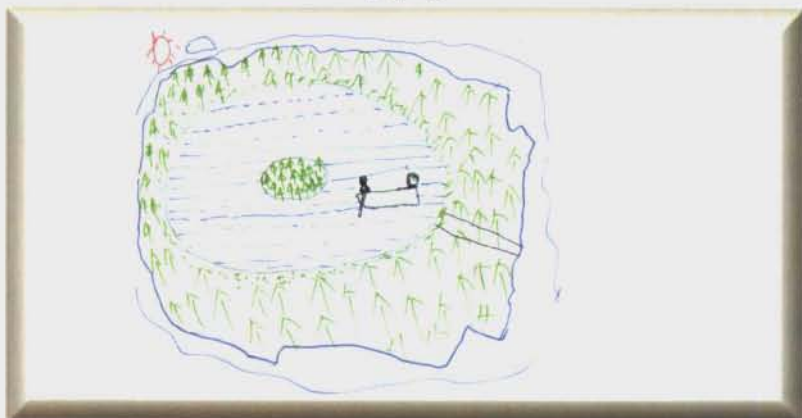


图 2-58



图 2-70



图 2-59



图 3-06



图 3-08

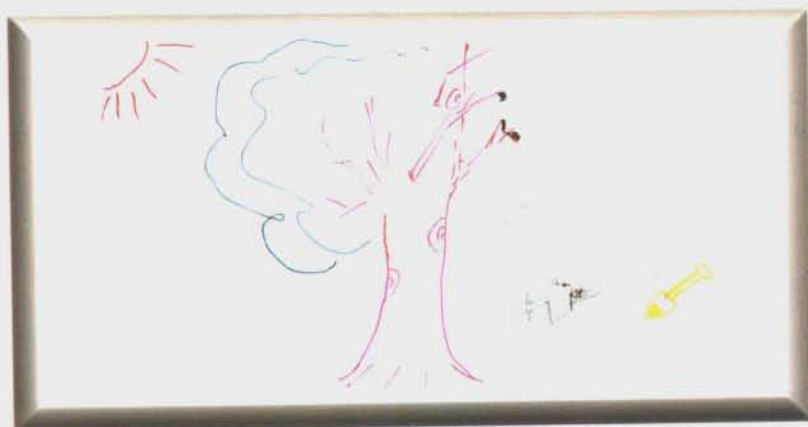


图 2-60

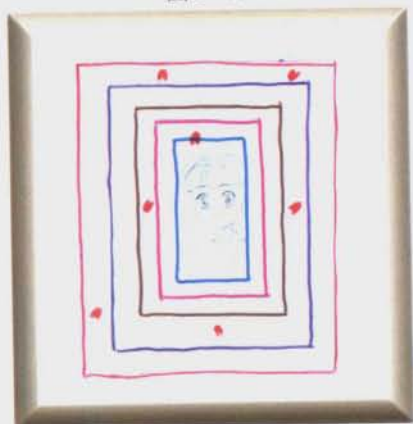


图 3-10



图 2-68



图 3-11



图 3-01



图 3-02

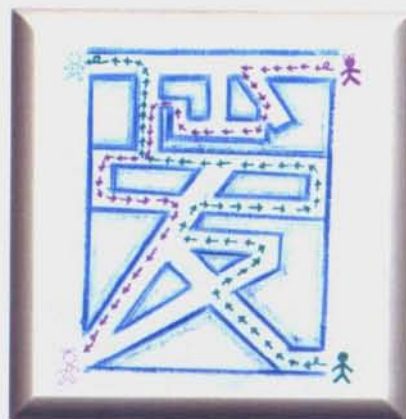


图 3-13



图 3-05



图 3-14



图 3-15



图 3-16



图 3-18



图 3-19

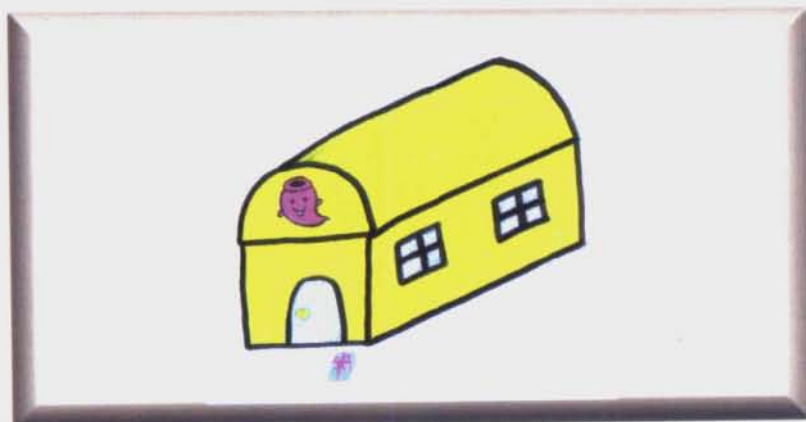


图 3-21

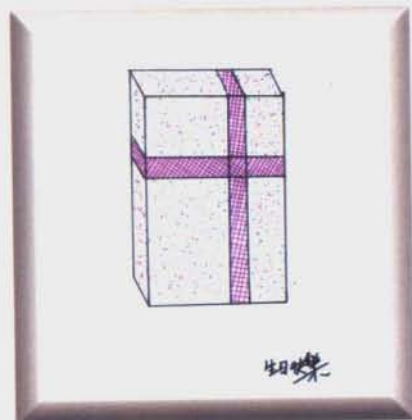


图 3-20



图 3-25



图 2 -64



图 3-30



图 3-26



图 4-36

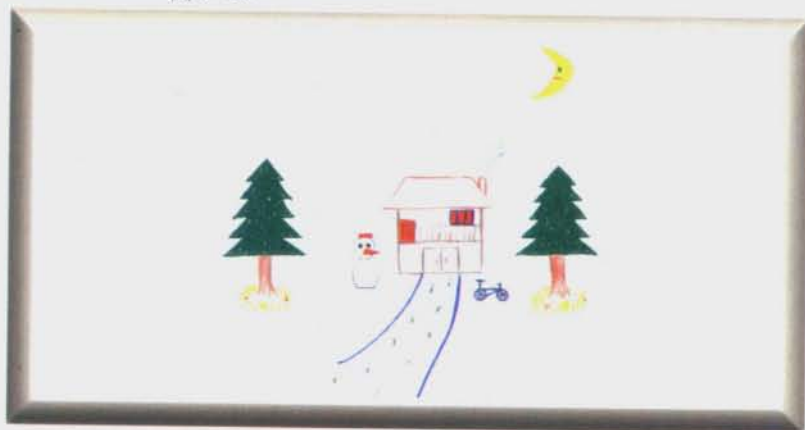


图 3-32



图 3-31



图 4-01



图 4-20



图 4-21

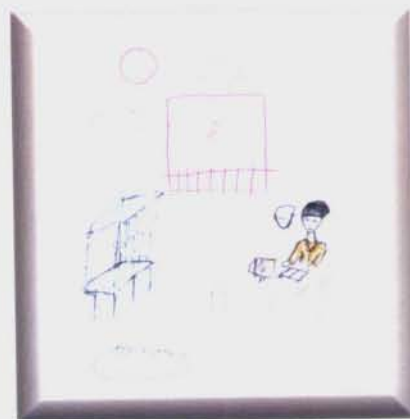


图 4-40



图 4-41



图 4-23



图 3-28

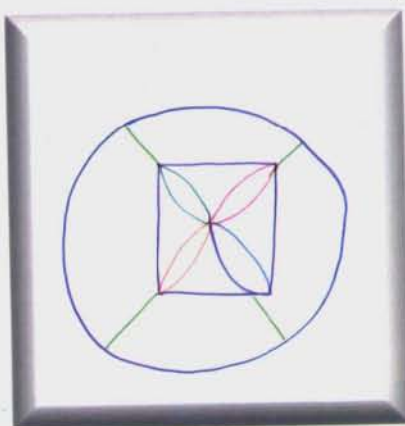


图 3-29



图 4-43



图 4-10



图 4-15



图 4-56



图 4-69



图 4-70



图 4-34



图 4-71

谨以此书献给我敬爱的父母，亲爱的先生
和可爱的女儿以及所有对图画心理学感兴趣的人……

无尽的感谢……

书稿终于完成。

我轻轻地推开键盘，带着一种珍爱的心情看着我的电脑。

一种从脚底传来的轻松悄悄爬到心里，变成嘴角绽开的微笑：我终于完成了！

要感谢的人太多。

感谢最初领我走进心理学殿堂的人，尤其是华东师大心理学博士孙新兰，她把图画心理学的种子播撒在我的心里。

感谢我的博士导师华东师大心理系教授俞文钊先生，是他当年的潜心教诲，使我今天能够畅游在心理学的海洋中。

感谢华东师大心理系徐光兴教授，是他向我开启了心理咨询神奇的大门。

感谢台湾彰化师大的何长珠教授，她的工作坊让我获益匪浅。

感谢《根基不稳的家庭》一文的作者梁焕萍、李芳和《从林妹妹到王熙凤》、《小英的自我分析》、《像男孩的女孩》三篇文章的第二作者梁焕萍、李娜、毛湄。她们还分别提供了这四篇文章中所用的画稿，在此表示深深的感谢。

从酝酿出版这本书到最后完稿，时间并不长，但我为这本书做的准备工作却长达数年。感谢上海画报出版社的编辑戴欣倍，在她的不断鼓励下，我才终于下决心出这本书。她认真负责的工作态度使我们的合作非常愉快，她出色的创意使本书增色不少。

本来我一直带着享受的心情在写书稿，我相信自己能够在规定的时间内顺利完稿。一旦投入后我才发现：需要的时间比我预期的要多。

在交稿前两个月，我的牙齿开始发炎，疼得我整夜整夜无法入睡。我知道这是一个信号：压力过大。我的潜意识在帮我计算着时间，它知道在两个月里完成巨大的整理、撰写工作有困难，所以它用牙疼的方式告诉我：要做的事情太多，已经“吃不消”了——牙疼确实让我吃不下东西。这种现象看似巧合，实际有内在联系。我接受了这个信号，开始调整：在几个月内，除非特别重要和必要的事情才做，其它时间全部静心面壁，花在我的书稿上。

感谢我的家人。我是一个幸福的人，我时时刻刻体会到这一点：我能够做自己想做的

事，我正在做的事都是我喜欢的事。家人为我提供他们力所能及的支持：我那操劳的父母默默地承担起照顾家庭的重任，我的先生也成了图画心理学的爱好者和收集者。我那可爱的女儿，每个周末都辛勤地在电脑前工作，说是要为这本书的扉页和封底画插图——目前呈现在大家面前的扉页、封底插图就是她的杰作。她只有五周岁半。在书稿进入最后阶段时，正值女儿幼儿园放假在家，她一天无数次飞进飞出我的书房，不是给我一个亲吻，就是拿一本书要求讲故事，甚至搬一些她自制的玩具要和我玩打仗。我从来不觉得她是在“骚扰”我，我会因花了时间陪她玩而要求自己工作效率再高些。我最幸福的时光，就是她倒了一地积木玩具，在我脚边津津有味地玩。互不干扰又相互陪伴的两个忙碌人儿，让我实实在在感受到幸福。

深深地感谢你们，我的父母，我的先生，我的宝贝女儿！你们的爱让我觉得这个世界真美好。

感谢那些为我提供画稿的人们，是你们的智慧扩充了我的视野，是你们的贡献才使这本书成为可能。还记得吗？每一次关于图画的沟通，都是那样令人兴奋和愉快。有可能我会忘记某个人的名字，但我会记得他（她）的画。是图画让我们之间有了更好、更深入的交流。我能够奉还给你们的，是用图画工具去更好地帮助更多的人。

2003年2月

于寒舍

你读过这样的书吗？是一本文字书，但却有近300幅图画，而且这些图画都是出自普通人。更奇妙的是通过这些简单的图画，可以了解一个人的内心世界。

这就是神奇的图画心理学的天地。这本书将带你走进这神奇的心理图解世界。

人类是先创造图画再创造文字的。幼儿也是先会画画再学文字的。用图画传递出的信息自然要比语言更丰富。一幅图画胜似千言万语。

从这个意义上说，每个人都是天然的作画者、天然的解读者。这里面，包括我，也包括你。通过阅读本书，你能成为一个从专业角度来解读图画的人。

本书是我在心理咨询、教学活动以及企业培训中应用图画技术的经验积累，也是我站在前人肩上、潜心研究图画心理学的成果。希望这本书能让你也分享到解读自己和别人的图画心理的威力。

在我数年的实践中，我深刻地感受到图画是最有效的直达人内心的工具之一。人们往往藉着图画的构思与介绍，对真实的自我进行解剖，这种剖析不会让人们感受到威胁，也不会让人们难堪。绝大多数人还会享受作画本身带来的愉悦感。

我另外一个深刻的体会是：图画技术是有效的团队活动技术之一。不论是用自画像的方式让人们作自我介绍，还是让人们用图画描绘3—5年后的组织愿景，图画都会创造轻松愉快的氛围，让人们全心全意地投入其中。

这本书适合于哪些人？

- * 对心理学感兴趣的人，尤其是对图画心理学感兴趣的人；
- * “视觉型”的人——强调自己眼睛所看到的信息，尤其是对图画具有一定的敏感性的人；
- * 从事或对心理咨询感兴趣的人；
- * 从事青少年、大学生、成人团体辅导的人；
- * 从事企业文化和企业培训活动的人；
- * 人力资源工作者。

这本书将对你们有用。

本书所用的图画，大部分来自大学生、企业员工以及企业管理层。换句话说，如果你想了解目前大学生及企业白领的心理状况，本书可以提供一种全新视角的解读。

本书的特点可以用八个字概括：独特、有趣、专业、实用。

“独特”是指本书的视角独特，从图画心理学的角度分析人的心理动机，探讨普通人的涂鸦作品中所蕴含的心理学含义；

“有趣”是指本书介绍的图画分析活动有趣。本书的主要载体是近300幅出自普通人的图画作品。从这些画中你能得到有深刻意义的心理学信息，这是非常有意思的活动。

“专业”是指图画技术有着心理学专业的坚实基础。从19世纪末，专业工作者就开始尝试系统地通过图画了解人类自身。本书将通过对专业知识的介绍，使你长一双心理学的慧眼。

“实用”是指本书的出发角度，就是为了让你把图画技术应用在自我认识、自我成长以及帮助他人、进行培训活动等方面。

你可以根据下面的介绍，结合自己的具体情况，更有效率、更有针对性地使用这本书。

使用本书的效率指南

本书的出发点是让每个人根据自己的实际状况和需要，灵活应用图画技术。

为此，本书在每一部分都有一个“说明”，介绍我是在什么情况下、怎样使用这些技术的。

如果你只想把图画心理学的技术应用在自己身上，你可以重点看“心理咨询中的图画故事”部分的“用图画记日记”一文，了解怎样用图画记录自己的心理历程。然后再看第五部分“心理图解的秘密”，了解怎样解读自己的图画；

如果你不仅想解读自己的图画，还想分析别人的图画，你可以先选择最感兴趣的一种图画技术看，比如你对树木人格图感兴趣，你可以挑第一部分“心理咨询中的图画故事”中有树木人格图的几个故事看，然后看第二部分“图画分析”中的前半部，以及第三部分“主题画”中的第七个主题。最后再看第五部分“心理图解的秘密”，尤其是其中“怎样分析树木人格图”。如果你要了解自画像、屋—树—人等技术，都可以按这样的方式来读。这样，在最短的时间里，你就既有了一些感性了解，又有了理论知识，可以谨慎地开始解读。

如果你不仅想解读自己和他人的图画，还想把图画技术灵活地运用在教学活动、团体辅导、企业培训活动中，那你必须既掌握理论知识，又掌握实践技巧。在理论知识方面，除了重点看本书的“心理图解的秘密”部分，还可以本书的“参考书目”为索引，查看更多的资料。在**实践**方面，可以把书中的第二部分“图画分析”、第一部分“心理咨询中的图画故事”，当作实例进行分析。本书第四部分“图画在企业培训活动中的应用”介绍了具体的实务和案例，可以参看。但仅有这些还不够，在培训中运用某一技术前，最好先自行进行测试和试验，以把握好指导语的清晰度、作画所需时间、可能遇到的问题等。

对所有读者的**友情提示**：图画心理很有趣、很有power，但切忌在自己不懂的情况下，贸然用图画技术去分析他人的图画。这可能对自己和别人都造成伤害。我自己曾走过弯路：在刚接触图画心理学时，我非常相信自己的解释，但越了解得多，我越不敢擅自解释。更多的时候，我是带着谦恭的心，静静地听作画者的解释。即使我有自己的解释，我也一定会与作画者进行沟通，进行确认。即使对确认的信息，我在说出来时，也会强调它只是一种参考。不论图画心理学怎样神奇，它都只是一个工具。它是一个用来帮助了解自我和别人的工具，而不是伤害他人的工具，在任何时候。

本书的主要内容及框架

本书的总体逻辑是从实务到理论。

全书共分为五部分。其中，第一部分至第四部分是图画心理的具体实务，第五部分是介绍图画心理学的理论。

第一部分是心理咨询中的案例故事。这些故事有的是关于白领职业生涯发展，有的是关于女性的情感、婚恋故事，有的是关于男性成长，还有的案例涉及到大学新生适应环境的问题。

与一般的咨询案例不同，每一个故事都有图画。你可以边看图画边看故事，可以尝试和心理咨询师一起来解读每幅画中的心理学信息。

通过这样的参与，你可以获得关于图画分析的丰富信息。

第二部分是图画分析。在这一部分中，主要是对树木人格图和自画像进行心理分析。读者如果想获得这两种图画的丰富信息，可以重点看这一部分。这一部分的作画者大多是大学生及有工作经验的人。这一部分展示了具有一定典型意义的图画，介绍了可以从普通的树木图和人物画像中看出作画者的一些特点。我把树木人格图部分进行了分类，根据图画的特点，分成23类，读者可以根据自己的需要，方便地进行查寻。自画像部分是根据图画内容来进行介绍的。

第三部分是主题画。主题画的含义很像“命题作画”，我给出大的主题，人们根据主题作画，然后由我进行点评。这里共有7个主题。这些主题分别是：山、路、家；自画像；给矩形添加图形；房屋和人；给“十”字添加图形；给圆形添加图形；树木。这里选用的画，是年龄集中在16—25岁之间各个行业的人所画的。通过这部分，可以了解如何灵活地运用图画技术，以及一些图形的基本含义。

第四部分是图画技术在培训活动中的运用。图画工具是非常有效的培训工具之一。它主要的优势在于：其一，能把抽象的培训主题变得直观、具体。其二，能深入地揭示主题，触动人们的潜意识。其三，有比语言更强的表现力。其四，能创造轻松愉悦的培训氛围。这部分介绍了四个具体的实践活动：利用图画进行团队建设的培训；图画在职业生涯规划培训中的应用；在客户服务培训中运用图画技术；利用图画建立与机器设备的情感。

每一个活动都有两部分：先介绍活动目的、实施对象、组织过程、准备材料、指导语等，再举一个具体的实例，阐明在活动中会遇到的具体情况和如何分析。

第五部分是图画心理的理论部分，介绍图画心理学得以立身的理论基础，总结国外学者对图画分析的研究成果，也包括我自己的一些见解。从某种意义上它是全书的理论总结，其他部分是这一部分的展开和应用。这部分内容包括：图画心理学的发展历程，各种图画技术及其主要指导语；怎样从整体上分析一幅图画；怎样分析人物画；怎样分析树木人格图；怎样分析屋—树—人。这部分的小插图，方便读者理解、对照和查找相应的类型及其解释。如果你想要对图画心理学知根知底，想要灵活运用图画技术，你可以从这一部分获取一些基本而有用的信息。

目 录

第一部分：

心理咨询中的图画故事

心理咨询故事中的图画说明	2
放弃年薪 20 万的女子	3
从“林妹妹”到“王熙凤”	7
我的职业生涯该如何发展？	14
遭受过性骚扰女人的异性交往恐惧症	20
父母给了我最好的，却不是我需要的	33
风雨中飘摇的小树	45
像男孩的女孩	52
走出感觉统合失调的世界	57
分手之后……	70
不能和家分离的新好男人	74
桃子被摘光的桃树	76
月圆那天，妈妈去世	79
我是一条小小鱼儿	82
我愿是那蝴蝶	86
典型公务员的写照	89
追求归宿感的女子	92
如何面对有裂痕的家庭？	96
小英的自我分析	101
苹果掉落的秘密	104
用图画记成长日记	109

第二部分：

图画分析

图画分析说明	114
--------	-----

树木人格图分析说明	115
◎掉落的果实	116
◎太多果实的树	118
◎渴望阳光雨露	122
◎不对称的树	124
◎能量向下流淌的树	126
◎树干过细的树	128
◎树上的创伤	130
◎树上的动物	133
◎树根暴露的树	136
◎需要独立的树	138
◎不自信的退缩的树	140
◎适应环境不良的树	144
◎完美倾向的人	146
◎枯树	148
◎爱情宣言树	150
◎具有攻击性的树	151
◎缺乏安全感的树	152
◎内心的冲突	153
◎树冠过大的树	154
◎期待开花的铁树	155
◎男孩画的耳环树	156
◎庇护他人的树	157
◎用树木图表达对大都市的感受	158
自画像分析说明	159
◎重重包裹中的自我	160
◎“我曾希望下辈子是幅世界名画……”	162
◎只有一半有树叶的大树	164

- ◎“我像一只树袋熊” 166
- ◎看那浪花一朵朵 167
- ◎“我就是那孤岛” 169
- ◎我的工作像 Sunflower 170
- ◎“我的头发都愁得越来越少啦” 171
- ◎“我是一只飞鸟” 172
- ◎新好男人 173
- ◎黑色的工作自我与彩色的休闲自我 174
- ◎不愿长大的大人们 175

第三部分：

主题画

- 主题画说明 180
- 主题一：山、路、家 181
- 主题二：自画像 183
- 主题三：给矩形添加图形 185
- 主题四：房屋和人 187
- 主题五：给“十”字添加图形 189
- 主题六：给圆形添加图形 191
- 主题七：树木 193

第四部分：

图画在企业培训中的应用

- 利用图画进行企业培训活动的说明 196
- 如何利用图画进行团队建设培训？ 198
- ◎团队建设的初期阶段
 - ☆用自画像加深团队成员的相互了解 200
 - ☆用自画像进行团队建设培训实例 201
- ◎团队建设的中期阶段
 - ☆加强团队的互动 206
 - ☆了解并加强团队的互动实例 207

◎团队建设的后期阶段

☆利用图画创建愿景并分享愿景 212

☆利用图画创建团队愿景实例 212

用图画进行规划职业生涯的团体辅导 225

用图画帮助自己规划职业生涯活动记实 227

利用图画进行客户服务的培训 238

利用图画进行客户服务培训实例 242

利用图画建立与机器设备的情感联系 249

利用图画进行爱护机器设备培训的实例 251

第五部分：

心理图解的秘密

◎图画心理学的基本理论 262

◎图画心理学的发展简史及特点 264

◎常见的图画技术 266

◎在应用图画技术时应该注意哪些问题？ 273

◎怎样从心理学的角度分析一幅图画？ 274

◎怎样分析人像画？ 279

◎怎样分析树木人格图？ 289

◎怎样分析屋—树—人图画？ 299

心理咨询 中的 图画故事

用图画日记的方式来记录自己的生活。

在想画时就画，

在画的背面记录下时间、地点、心情。

这一幅幅随手涂鸦的作品，

会成为你珍贵的人生成长记录。

心理咨询故事中的图画说明

后面的这些故事，大多数采撷自心理咨询室。

在心理咨询中，语言是最主要的咨询工具。作为补充，图画技术有着天然的优势：

它可以巧妙地绕开来访者的防御心理，来访者可能对咨询师有很强的抵抗心理，但较少有来访者拒绝画画。以图画来引出问题，来访者会较自然，也愿意配合。

它可以作为诊断的工具，专业工作者已发展出比较成熟的测量常模，尤其是对人物画、树木画、屋—树—人等，已有相应的判别标准，可以诊断出来访者的症状。当然，一般图画不单独作为测量工具。

它可以提供丰富的非言语信息。作画者画的主题是什么？作画过程是怎样的？作画者的用笔是坚定有力的，还是软弱无力的？图画处于画面的什么位置？图画所占的面积怎样？……这些都揭示了来访者的重要信息。

在对图画的解释过程中，来访者往往会悟到图画与其待解决问题之间的关系。所以，有时作画本身就可以达到一定的咨询效果。

需要注意的是：在咨询中倾听来访者本人对图画的解释是非常重要的。尽管咨询师可以从图画心理学的角度解读一些重要信息，但来访者本人的解读也是不容忽视的。图画中有很多个性化的内容，咨询师在运用经验时要特别谨慎。

放弃年薪 20 万的女子

晓悠的穿着打扮很随意，在随意中流露出时尚。她兴致勃勃地说起在英国读 MBA 的感受。当她穿洋越海回来后，蓦然发现上海成了既熟悉又陌生的地方。仅仅只离开了一年呀！她感慨不已。

她带了她画的一棵树，请我帮助她分析。她想总结一下自己一年来的成长。她相信图画的解释。因为一年前她也是在画了一张画后做出了自己的决定。那个决定是：放弃年薪 20 万。

一张名片改变一生

一年前，晓悠曾来找我，带着她的难题：“你说我该怎么办？我目前正面临抉择：一种可能是年薪 20 万，另一种可能是一年支出 20 万。该怎么办呢？”

这两种选择如果让晓悠犹豫，一定有原因。我等待她的解释。

晓悠长叹一声：“唉，好难选择呀！”

晓悠在上海一家外资企业中做事。三年前她本来是应聘同一写字楼的另一家公司的，本来已经说好录用她为秘书了，没想到她去办手续时，遇到赌气离去的秘书小姐又回来做了。她被告知没有机会了。她只能选择离开。在出门时，面试她的那个主考官给了她一张名片：“你到这家公司试试，他们也在招人。”

那张名片改变了她的人生轨迹。她被名片上印着的这家公司招进来了。她应聘的只是办事员职位，但她已经很满足了。这是一家全球 500 强之列的跨国公司。如果不是急着要人，凭她的学历和经历，她根本进不来。

她的正规教育只有高中。在大西北的一个偏僻地方她读完了高中，然后回到了上海——她妈妈的故乡。她没有觉得自己闲待在外婆家会受欢迎。她得马上工作，养活自己。与刚回上海时的那份工作相比，她觉得自己已经步入了另外一个圈层。

刚回上海时，她在一家卖汽车配件的商店里做事。她第一次知道：那些陌生的汽配件竟然也有那么多讲究。她开始用心记型号、记车型、记进货、记客户。没过多久客户就

愿意找她买东西。她非常专业，而且有时会主动提醒客户：“上次您买的那个零件应该已经用得差不多了，可以换新的了。”在业余的时间，她学习了财会，所以后来做帐也由她来管。再后来店里实行电脑化操作，她又理所当然地负责电脑。

慢慢地，供应商也知道她了。进货时，供应商点名要她去，说是有她在不会出错。后来只要是她订的货，供应商都会优先供货。

在店里生意做得很好时，她感受到危机：一是上海有越来越多的大型汽车配件商店，规模非常大，这对小店的生存造成威胁；二是自己不能一辈子生活在这样一个圈子中。

她辞职了。在头半年中，她先把英语本科自学考试之余下的几门全部考完——她已经学了4年，全部都是自学，哪怕是在最忙的时候。她知道这是通向梦想的必经之路：她一直想到一家大的公司中去工作。

然后，她到公司应聘。“那个主考官是我的幸运星。没有他的那张名片，我不会到这家公司。我甚至不知道他的名字。那年过圣诞时，我专门带了卡片和鲜花去他的公司谢谢他。没见到他，请人转交了。有时，别人一个小小的帮助对自己会有很大作用。”

凭着聪明、苦干，晓悠和那些高学位的人在工作、薪水上平起平坐。她觉得自己每天都在成长，但她又明显感觉到自己的差距和弱势。她做出一个决定：到国外一家有名的商学院去读MBA。她准备用一年多的时间读完全部课程，虽然苦点，但在时间和费用上比较经济。整个费用大概要20万，这相当于要把她这两年挣的钱都填进去。

放弃年薪20万的故事

正在她办理申请MBA的过程中，以前汽配商店里认识的一个供应商刚好要到上海来开新公司。那位供应商早就知道她能干负责，做事情很到位，所以想把她挖到新公司去。供应商说明来意后，她为难地说自己马上就要出国了。那人一愣，马上说：“在上海的公司我不可能花太多精力，需要一个能干的人帮我。只要你留下来，什么都好说。除了工资不低于你现在的薪水外，新公司中我给你10%的股份怎样？”她对那人的开价很意外——她没想到对方这样看重自己，便答应考虑一下。

她算了一笔帐：按以前的经验，这个行业至少有10%的净利润，根据这位客户在上海分公司的投资，她1个月至少可以分到1万元的红利，也就是一年至少有12万元的分红。她的年薪又不低于目前水平，两项加起来，一年有20多万元的收入。这些是非常有

诱惑力的。她出国读MBA的决心曾非常坚定，但这样优厚的条件使她有些犹豫了。

了解这些情况后我说：“你的难题是在两条不同的职业道路之间选择。”

晓悠说：“我知道，每一条路都各有利弊。从长远来说，我不会只看眼前，我要从整个职业生涯方面考虑。”

我请晓悠画了一棵树（图1-01）。

晓悠自己的解说是：“这是一棵果树，季节是在初秋。我在作画时心情较为复杂，时而充实，时而失落。”

这棵树树干比较细，树枝比较柔弱，有6颗果子挂上面。相对于细小的树枝来说，果实挂在上面似乎让其不堪重负。

整个画面所用笔触较轻。和树形结合在一起分析，表明晓悠对自己没有足够的信心，在成长中感受到的支持力不够，觉得自己的能量不够。

晓悠点头：“我出去读书的一个重要动机就是自己在工作中的自卑感。尽管我在工作上做得很出色，但我没有在大学校园里受过正规教育，所以和他人相比总感到不自信，尤其当我那些同事说起他们就读的清华、北大时，这种自卑便隐藏在我的骨子里。我知道这一点妨碍了我继续发展。”

“你想今后不后悔目前的选择，可以问自己几个问题：将来要朝什么方向发展？为了这种发展，自己目前要做什么？能做什么？考虑清楚这些问题，在很有诱惑力的选择面前，你就会做出具有长远眼光的选择。”

“还是会有很矛盾的想法。”

“那你静心想一下：那6颗果实对你意味着什么？”

晓悠闭上眼睛静静地想了一会儿。

“好了。我知道我想要什么了。”

她放弃了一年得到20万的机会，飞往他国。

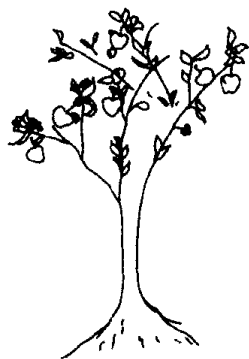


图 1-01

28万元一棵大树

晓悠在英国读完MBA回国后，又忍不住到我这里报到了——她想跟我分享她在国外

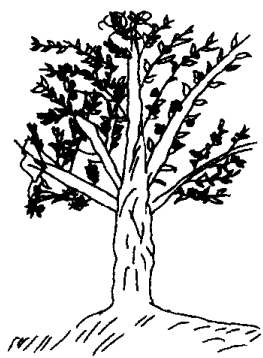


图 1-02

的收获、感受和体验。

在谈话间隙，我请她画一棵树（图 1-02）。

晓悠说这是一棵榆树，“就跟我在英国住的房间窗口那棵树一样，特别大。我画的季节应该是一年中最好的季节春夏交汇的 4-5 月间，树上开满了花，我不知道名字，就叫它‘满天星’吧。画树就想起读书的日子，虽然很紧张，但真的很愉快。”

这是一棵枝繁叶茂的大树。树干很粗，树冠上有很多枝条，每根枝条上都有叶子和花。所有的枝条都是向上的。看到树，你可以联想到生命力旺盛，联想到有活力，联想到滋养，联想到舒展。

这棵树的另一个特点是左边的枝条要比右边茂盛。这表明在英国一年间，她的自我意识、自我概念有很大成长。原先束缚她的一些东西已经被她自己打破，她的成长空间远远大于以前。

至于为什么这棵树只有花、还没有果？可以解释为：晓悠觉得自己新的事业还没有开始，还不到收获的季节。但已可以看到繁花满枝头，可以预见有一个丰收的季节。我注意到晓悠用“现在是最美的季节”来形容目前，这表明她对自己目前状态的满意度。

有一点需要注意的是：这棵树的叶子过于细密，表明她的完美性。做什么事儿都对自己要求较高，追求完美。她如果过于强调这一点，不论在工作中还是在生活中，都会遇到一些问题。

我拿出了晓悠一年前的那棵树。她的眼睛睁得很大。她已经记不太清自己一年前画的树，“这么小啊！”她有点不太相信。

“是啊，通过两棵树的比较，我可以看到你的成长。本来是一棵纤细、弱不禁风的小树苗，现在已经成长为一棵粗壮有力的参天大树。它经得住风霜雨雪，还有一个可以看到的收获季节。”

晓悠有些激动。这样直观地看到自己的成长，在她是第一次。

临走时，她说了一句话：“这棵大树，我付出了 28 万人民币的代价——在英国读语言学校及 MBA 班的学费加生活费。过几年我再到你这里来画树，看看这 28 万元教育投资的回报如何？”

从“林妹妹”到“王熙凤”

“婚前，我是‘林妹妹’；
婚后，我是‘王熙凤’；
给我改变力量的，是我的儿子——一个脑部受伤的特殊孩子。”

蕾第二次来心理咨询室时，带了6幅画：3幅她自己画的，3幅儿子画的。这是第一次心理咨询时我布置的家庭作业。她想解决的问题是：我该如何面对逐渐长大的儿子？

特殊妈妈

蕾是一位特殊的妈妈。说她特殊，因为她有一个特殊的儿子——在早产过程中，儿子脑部受了伤，出生后就和别的孩子不一样。她很早就知道这一点，也接受了这一点。用她自己的说法是：“结婚前，我是‘林妹妹’，我处处需要别人的照顾；结婚后，我变成了‘王熙凤’，不仅要自己照顾自己，还要坚强地面对一切。我深深地体会到那些健康儿童家庭的幸福。家中如果有一个比正常儿童发育缓慢的孩子，父母耗费的心血不知要多多少！”

蕾的特殊之处在于：在儿子很小时她就开始进行教育干预。在较长一段时间里，她把大部分时间都花在儿子身上，寻找可以得到的信息来帮助自己教育孩子。到儿子上学的时候，她为儿子请了一位大姐姐，全天候地陪着孩子上学、游戏、做作业。让她欣慰的是：孩子智力发育、生活自理能力、人际交往能力要比同类孩子的情况好得多！智商分数在不断提高，拥有一个友善的人际环境，能够享受到生活的快乐。

蕾的特殊之处还在于：因为关注儿子，她开始关注与儿子同样情况的孩子。她最终成了儿童治疗的专业人士。这是她自己以前从来没有想到过的。儿子改变了她一生的道路。

随着儿子进入青春早期，蕾开始有些不安：她不知该怎样面对长大的儿子。大姐姐开始管不住12岁的儿子，流露出为难情绪。为此她特地请了一位体育系大学生做家教，陪着儿子每天做几小时运动，用运动的方式帮助儿子。但她内心还是有些不安，她感觉自己也有一些问题，她有些担心自己及家庭的将来。

在第一次咨询中了解了这些情况后,咨询师建议她第二次把自己及家庭成员的图画带来。从家庭成员的图画对比中,可以更直接反映出家庭成员互动、定位及矛盾焦点。

红色与黑色的冲突



图 1-03

看着自画像(图1-03),蕾这样描述自己:“我是一个很活泼的人,非常喜欢红色,所以画了红色的连衣裙。我也很喜欢花,所以为自己准备了一束鲜花。”(图另见彩页P1)

咨询师看着连衣裙,提了一个问题:“你画的是现在的你,在生活中你现在还穿这种连衣裙吗?”

蕾陷入了回忆:“我现在早已不穿这种连衣裙了。结婚以后还穿过这种样式的连衣裙,但现在早不穿了。我现在已经40岁了呀!”

“你非常喜欢这种裙子吗?”咨询师问。

“那当然。我8岁时第一次穿这种裙子,从那时起我就喜欢上这种裙子。我喜欢穿着它上学,喜欢穿着它上台表演节目。穿这种裙子让我感觉自己特别有女孩子的气质。小学时那段时光多么美妙呀!”

注意到蕾无限神往的神情,咨询师问了一个问题:“与那段快乐的时光相比,你觉得现实生活中最大的变化是什么?”

“没有那种无忧无虑了。”蕾脱口而出。“孩子出生后,随着孩子问题的逐渐凸显,我彻底告别了无忧无虑的生活。在经历了痛苦的调适与接纳过程之后,我就逐渐将大部分心思及精力放在了孩子身上,放弃了很多本该属于自己的东西。虽然我的本性依然活泼开朗,但我觉得让自己活泼开朗的机会很少了。”

“你很希望能够重新拥有活泼开朗的自己,所以在画中你给自己穿上了蕾丝裙。只是我想问一个问题:你觉得自己穿上蕾丝裙和谐吗?”咨询师问。

“你这么一说,我觉得稍微有点问题:图画看上去不象是40岁的女性,倒像是20多岁的女性。”蕾若有所思。

“这会不会是你现在的一个矛盾?一方面,你渴望那些浪漫、唯美的东西——我注意到在画中,你手里拿着一束五颜六色的鲜花,这也是浪漫的表现之一;另一方面,现实却是沉重的。你用20岁的浪漫来承受40岁生活的沉重,这两者之间必然有冲突。你的这

种浪漫气质不知对孩子有什么影响？会不会对孩子的期望过高？”

“在孩子问题上，我有时候表现得特别焦虑，可能就是因为对孩子的期望过高。”

“其实你在自画像中已经形象地把这种浪漫与现实的冲突表现出来了——你用了红色和黑色的冲突。”咨询师指着自画像。

“对呀，我当时怎么会用这么多的黑色来强调头发呢？！”蕾自己有些迷惑了。“不过，这一丝一丝的头发倒有些象我的苦恼。这好象跟古诗中吟的一样：‘白发三千丈，愁缘似个长。’这样解释有道理吗？”

“当然有道理。”咨询师鼓励她说。“你用了多么多笔墨来强调头发，一是说明你做事比较仔细，把头发一根一根画出来；二是说明你现在思虑较多，有比较多的烦恼。我们再从后面的画中具体来看你的苦恼。”

巨大的蓝灯

在屋—树—人的图画（图1-04）中，蕾画了她理想中的家。（图另见彩页P1）

画的左边是屋子。房屋有三个窗，其中有两扇还敞开着，表示她希望与外界交流。门口那条通向右下方的路也传递了同样的信息。但与此矛盾的是：这座屋子的门是打不开的！门甚至比窗还小，可见进入屋子的难度。这表明对蕾来说，敞开心扉是件比较困难的事。



图 1-04

在屋子中，有一个东西吸引了咨询师的目光：那盏蓝色的灯。与整个屋子相比，它占的比例显然过大。问及蕾为什么会画这么大一盏灯，蕾说：“这表示我家很温暖。”咨询师问：“蓝色的光带给你的是温暖的感觉吗？”蕾闭上眼睛想了一下，“它让我感受到宁静，是我8—12岁时曾经住过的家，也是我一直怀念的、理想的家——宁静、无人打搅、悠闲自乐。”

画的中央是三个家庭成员，他们之间的互动关系是：夫妻两人坐在庭院里，看着正在玩耍的孩子。这三人之间的互动并不紧密，夫妻双方担忧地观望着孩子，并没有参与到孩子中间，或在夫妻双方之间有互动。

蕾画自己时用了热烈的红色，画孩子时用了紫色，而画先生时用的是冷色调的蓝色。

咨询师问：“是不是在家里你占主导地位、发挥着更大的作用？”蕾点头称是。

她第一次提及先生：“先生出生于军人家庭，家庭非常严厉，所以他的性格比较内向，不善言辞，非常循规蹈矩。在教育孩子问题上，他的态度和我一致，希望孩子做个快乐的人，能够生活自理，能够走入社会。但他面对脑伤孩子常常感到束手无策，再加上由于工作的性质经常外出，所以对孩子的教育和家里的事儿基本上就由我来承担。”蕾补充道：“我们感情非常融洽”。

“你觉得自己能够承担起这样的重任吗？又要工作、又要教育孩子，还要操持家务？”

“我不觉得累，但总觉得心里没有安全感。”

咨询师从图画中读懂的是蕾需要给自己一个时间和空间，让自己成长。

哭泣的柳树

咨询师看了看画面的右边，蕾在那里画了一棵树。一棵柳树。一棵像是流着泪的柳树。细细的树干托着飘散着的枝条。

这棵树的枝条披散向下，代表蕾的能量在向下流失，或代表蕾怀恋往日美好时光。从这棵树本身看，它成长的力量较小。这是一个重要的信号——蕾觉得自己的能量不够。她画的树远远离开房屋，这棵树在小坡上飘飘摇摇，自身尚且无法立稳，更无法为家遮风避雨。

这棵树表明蕾家庭中的一个主要矛盾：她丈夫承担的家庭责任太少。蕾一方面觉得自己能量不足，在另一方面，她又要付出太多。长此以往，她会陷入一种能量枯竭状态。那屋子地基不甚稳固同样也表明：蕾感受到家庭地基的不稳固不是因为夫妻双方的过错，而是因为他们缺乏能量上的均衡。

咨询师建议蕾与先生进行沟通。那棵哭泣的柳树清楚地表明：蕾软弱的心需要得到安慰，需要鼓励，需要被支持。虽然蕾还用红色的衣裙来装扮自己（在自画像中），但她内心对自己、对这个家产生了深深的无力感。她在孩子的成长中已付出太多，她没有时间和精力考虑自己的成长。用蕾自己的话来说：“在众多的烦恼与压力之下，我多么希望能抛开一切来修养身心啊！”

家庭关注的主角：两个儿子

蕾的家庭动态图(图1-05)很有意思：一家四口都背着作画者，在看电视。从左至右四个人分别是：婆婆、儿子、丈夫和蕾自己。值得注意的是这里的家庭成员由上一张的3个人变成了4个人。婆婆在这里出现。长辈对孩子有什么影响？蕾没有多谈，但从画中看，婆婆应该是满疼爱孩子的，因为蕾让她坐在儿子身边，和儿子距离很近，表明两人的关系比较好。

从图画中这4个人空间位置来看，家中的两个男性（也恰巧是两个儿子）处于中心位置，而两位女性，也恰巧是两个母亲，处于边缘位置。可以看出，蕾是把家中这两个男性当成重点。这再一次点出家中动力的不平衡：受照顾方是男性，而照顾方是女性。

如果4个人仅仅只是坐在那里看电视，这幅画将反映出蕾家庭成员之间的距离。虽然这是中国家庭最常见的情景，但通过图画，咨询师问了蕾一个问题：“为什么你们一定要通过电视做媒介才能坐在一起呢？你们是不是很少有坐在一起相互交流的时候？如果真的没有，是不是要引起注意？”蕾频频点头。

画中间有一张颜色明快的茶几，茶几上有一些暖色调的食物。不要小看这食物。它给整幅画透出了温暖感：食物是用来满足人们的食欲的，在心理学中，它常和爱联系在一起。这两盘食物代表着聚合全家人的爱。

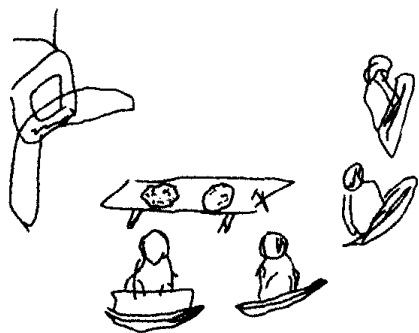


图 1-05

绿色的儿子

蕾非常有心，她把儿子画的图画也带过来。

在孩子的自画像(图1-06)中，我们看到了一个绿色的人，充满稚气。仅凭他的画，我们很难想象这是12岁孩子的画。由此可以看出他的发展确实比较迟缓，没有达到他的实际年龄。

看着这幅画，咨询师表达了对蕾的敬佩：“有一个这样的孩子，做

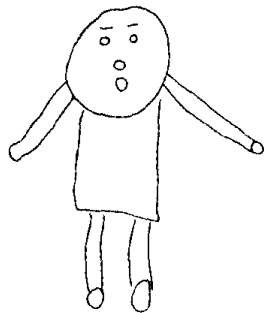


图 1-06

母亲的会付出非常多的努力。你真的非常了不起。你的儿子也非常了不起，因为他选择了自己最需要的颜色——绿色。尽管他不一定能用语言准确地描述出来，但他真的渴望成长，也希望用绿色让自己燥动的心安静下来。”

裂开的屋顶、奇怪的树

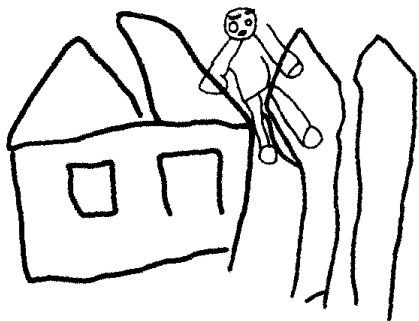


图 1-07

从孩子的画中可以解读出：一栋大大的房子意味着家庭对他的重要。紫红色的门窗，表示了家庭的温暖。用鲜亮的紫红色画了自己在院子里玩，可以看出正如他的父母所期待的那样，他基本上是一个快乐的孩子。

在孩子的屋—树—人画（图 1-07）中，有两个重要的信息：裂开的屋顶、奇怪的树。

裂开的屋顶其实是孩子对自己身体状况的认识：他觉得自己的头部曾经受过伤，就象那个裂开的屋顶。国外曾有医生对脑伤孩子进行过研究：让孩子用语言描述自己脑伤的情况，他们很难说清楚。但如果让他们用图画来画出来，大部分孩子都能很清楚地画出来。孩子会把他的直觉表现在图画中。

在画面的右边，有两颗很奇特的棕色的树。这两棵树都有尖的头刺向天空，表明孩子内心的攻击性，用棕红色，表明了他内心的焦虑及不安。这棵树的形状又特别象男性生殖器。这表明孩子在进入青春早期后，已有了原始的性冲动。

小爸爸、大妈妈

在家庭动力图（图 1-08）中，孩子画的是一家三口在一个房间里活动。孩子的描述非常简单：“爸爸、妈妈在玩电脑，我躺在床上休息。”从孩子的画来看，一家三口都在一个房间里活动，表明具有较亲近的关系。他虽然在玩，但他还是希望爸爸妈妈能在一旁陪他，哪怕他们在做自己的事儿。可以看出他对父母的依恋，也可以看出，在孩子的眼中，父母的感情是很好的，他们是在一起的。可能还有另一个信息在其中：父母与自己的互动并不多。他印象最深的是父母在玩电脑，而不是和他玩。

比较有意思的是三个人所占的空间位置：妈妈占了画面右侧一半的位置，而爸爸只占了左侧很小的位置。这表明在孩子心目中妈妈占有非常重要的位置，而父亲的位置相对就小得多。孩子的画往往用非常直白的语言把内心的感受表示出来。

咨询师建议蕾就这一点与孩子的父亲进行沟通：“在孩子心目中，他何尝不希望画一个大大的父亲呢？尤其对他目前的成长而言，父亲的角色对他的性别认同、男性行为具有更重要的作用。父亲要学习如何更深地融入到这个家庭中。”

由于蕾的丈夫不愿意用图画的方式来表达自己，所以关于家庭的图解，只限于蕾与孩子。

蕾面临的主要问题是面对进入青春期的孩子。从两人图画的总体信息来看，整个家庭氛围是比较和谐的。这也是蕾付出许多努力得来的。最关键的矛盾是家庭成员能量的平衡问题：长期以来，蕾付出得更多，并且由于和家庭过分紧密地联系在一起而陷入某种程度的自闭，也失去自我发展的空间；而先生回避应该承担的责任，长期游移于母子紧密关系之外。因此这个家庭急需解决的问题是调动父亲参与到家庭生活中来，与母亲一起承担起家的责任。

蕾在咨询中获得了足够的信息，通过图画这种工具和咨询师的帮助，她更清楚地倾听到自己内心的声音。她计划回家与丈夫好好沟通一下。

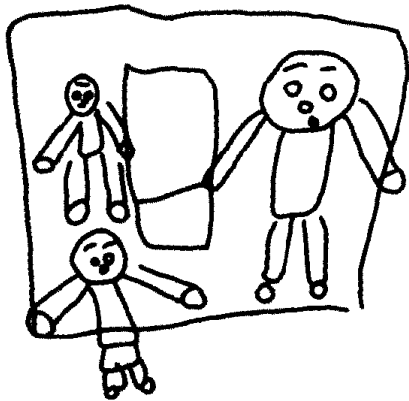


图 1-08

我的职业生涯该如何发展？

和曼蕙相识，已有好几年。从她第一次到心理咨询室来找我算起，我们相识已经有四年了。她其实是个各方面发展都非常好的中年女性，在别人眼中，也算得上成功了：拥有高学历，在一家公司中工作，收入不菲，家庭幸福，孩子聪明可爱。但这次她带了苦恼来找我。

一进咨询室的门她就单刀直入：“我现在苦于不知该往哪个方向发展？你能给我一些建议吗？”

“你是指什么方面呢？能不能说得详细一些？”

原来，曼蕙由于兴趣特别广泛，所以在读书时涉猎了好几个专业领域。在工作时，她和老板谈好，她希望先在几个部门实习，等实习期结束后再决定留在哪个部门工作。这样不同寻常的条件，老板居然同意了！可见曼蕙的说服力。

曼蕙现在的问题是：她的实习期已经结束，她必须选择部门。在两种不同性质的部门之间，她觉得好为难：一类部门是从事研究开发，主要研制新产品；一类部门是直接面对客户的客户服务部门。她觉得这两个部门都很吸引她：前者可以让她用到自己的专业知识，让她成为一个专家；后者是她以前没有机会接触的岗位，她对直接和人打交道也充满兴趣，而且在后一个部门，她需要帮助公司建立一套完整的系统，来进行客户投诉信息管理。她觉得这一点充满挑战性。周围人都觉得她去研发部门是理所当然，因为她拥有高学历嘛！但她觉得客户服务工作更吸引她，更具挑战性。

谈到后来，她又加了一条：先生的看法对她的影响。她先生没有明确表示支持她去哪个部门，但提出一条：“不论你去哪个部门，要先考虑一下你能分配在家里和公司的时间。”这个提醒让她考虑另外一个事实：到研发部门可以正常上下班，但到客户投诉部门就不一定了。因为公司业务发展得很快，客户数量增加很多，投诉的人数也在增加，尽管她在做流程和信息管理，但有时上班的大部分时间都得接待同事来不及接待的客户，下班后只能加班做信息处理。

说到这里，曼蕙一脸痛苦状：“从小‘选择’对我来说就是一种痛苦——最初是高中选择文科还是理科，那时我的文科理科一样好；接下来是选择研究生专业，我对好几个

专业都感兴趣；后来是找工作，我每一种职业都想去尝试，最后找了一家允许我尝试的企业。但这只是拖延了选择的时间，我现在还是得选择。”

曼蕙是个很理性的人，非常善于逻辑思维。在和她谈了一会儿后，我发现其实在认知上我不能够帮助她更多：她对现状有非常清楚的认识，她也并不缺乏决断力。选择当然是痛苦的，因为选择的实质就是放弃。

由于曼蕙很清楚这一点，所以她想逃避。逃避的背后其实是她不知道自己真正的需求，不知道什么对她来说是最重要的。她紧紧抓住的只是她目前已经拥有的，但她缺乏的是倾听自己内心的声音，她需要了解自己真正的需求，了解自己在五年、十年、二十年后想成为什么样的人。

由于她不可能花更多的时间来咨询室，我想用一种比较直接、快捷的方法让她了解自己的内心。

我告诉她我们可以用游戏的方法轻松地帮助她了解自己。我请她用彩色笔在A4纸上画了三张画，一张是自画像，一张是屋—树—人图，还有一张是自己的家。在画之前，我指导她做了几次深呼吸，让她放松静心，等待头脑中浮现关于自己的画像，再把它画到纸上。曼蕙面部表情变得放松。她专注于自己的画。不一会儿，三幅画已经画好。

曼蕙的自画像：海阔天空

曼蕙的自画像（图1-09）是我以前没有见过的类型：蔚蓝色的大海占据了画面的2/3位置，而且从左下方斜贯右上角。画面的下部是沙滩，占据整个画面的1/8左右。画面的右边中部是作画者。身着红裙的她站在岩石上，头发被海风吹起。

从画中我能够直接读出的信息是：她画的是侧面像，侧面自画像一般表示作画者希望保持一种神秘感；自画像中出现了腿，而且是被重点强调的部位，这表明作画者有较为清晰的自我意识，自我统合进行得较好。大海在这里是代表她的内心，代表她的潜意识与意识交融的境界。她虽然在语言中没有表达出她要倾听自己内心的声音，但她的画明白无误地传递出这个信息：她渴望的境界是根据自己内心的需要来进行选择。



图 1-09

当我请曼蕙把这幅画命名时，她思忖一下说：“叫‘海阔天空’吧！对，我很喜欢海阔天空这个词。”

我请她具体说明这个词用在这里的含义。针对图画，我提了一些问题帮助她思索。在解释的过程中，她突然停顿，然后一字一顿地说：“我明白了，其实我内心在说：‘不论选择哪个职位，我都会是海阔天空，都会得到很好的发展。如果我只局限于眼前的考虑，我会觉得无所适从，但如果我退一步，换一个角度考虑，就会有更多的空间和余地可以考虑。’”曼蕙的脸上有一种兴奋。

没有人的图画



图 1-10

第二幅画是屋—树—人（图 1-10）。这幅画的构图非常简单。左边中部的的位置是一间立体的屋子，蓝色的墙，红色的门和窗，门口有一条路通向右下方。屋子占整个画面的 1/8。画的右边是一棵枝繁叶茂的树，有粗壮的干、巨大的冠，比较特别的是这棵树是桃红色的。树上有一个很大的红苹果。画面下部是地平线、草地和花朵。曼蕙细心地用小绿点表示草地，还在草地上画了五彩的花。

我请曼蕙先解释这幅画。她说：“我画的时候并没有多想什么，但现在细细看来，这幅画还是在回答我的问题。我到底要什么？我只要一个苹果，但那是一个又大又甜的红苹果。这就是我的事业硕果。我的内心告诉我只要做了决定，只要是我真正的决定，我一定会收获硕果的。”

这幅画最明显的特点是没有画人。一般情况下这表明人际关系上可能遇到了问题。但这和画面中透出的其他信息是矛盾的：一是和树给出的信息矛盾。树很大，这表明曼蕙有较强的自信心，又是一棵红色的大树，表明曼蕙是能够给别人温暖感的人。自信且愿意关注别人的人，是不可能不和别人沟通的。二是和屋子透出的信息矛盾。屋子的门和窗都是红色的，而且门口还有一条路通向远方，表明曼蕙的开放心态，愿意对别人敞开心扉。那该如何解释没有画人呢？

曼蕙自己的解释是说当时太专注于画画，没有听清我的要求，所以不知道要画人。这是一个很好的解释。我庆幸自己没有妄下结论。虽然作画者本人不懂心理学，从画中并不能看出很多的心理信息，但说到底，图画只是一个工具，只是一个帮助作画者了解自己内

心的工具，所以作画者本人的解释要比咨询师的解释重要的多。当作画者解释了图画时，这种解释就在对她发生作用。

“这就是家里的全部成员吗？”

接下来是家庭动力图（图1-11）。画面是客厅。一家三口正坐沙发上。沙发的坐垫是深蓝色的，靠背是明黄色的。这是画面的正中间。沙发的正前方是黑色的茶几，茶几上是一个金鱼缸，里面养着三条鱼。沙发的左下角有一盆桃红的花。画面上有一盏蓝色的灯正亮着，可以知道这是傍晚一家人的休闲时刻。屋子里的花代表曼蕙的浪漫、唯美情调。从整体的画面看，这是比较幸福的一家。

比较有意思的是沙发上的三个人。妈妈在左边，爸爸在右边，宝宝在中间。三个人都是正面像，这表明曼蕙对家庭成员的接纳和喜爱。妈妈是桃红色，宝宝是红色，只有爸爸是咖啡色的。曼蕙解释说是她觉得男的用深色画比较好。我问了一句：“在家里，是不是你和孩子两人更具有活力、活泼好动，而你先生相对来说比较喜欢安静？”曼蕙非常惊讶：“你怎么知道这一点？”我说：“从心理学上讲，不同的颜色是有涵义的。桃红色、大红色都代表热烈、活力和能量，而咖啡色则相对比较安静、能量级别低一些。”

曼蕙突然说：“我知道了，这其实是问题的核心——我们夫妻之间的能量不平衡。我每天都精力充沛，充满热情地做每一件事；而先生在家里的状态以懒洋洋为主，对很多事情没有兴趣。我其实害怕自己将来在事业方面更出色，因为这会让家庭能量结构更加不平衡。”

“你觉得这限制了你的职业选择？”

“对，其实我一直没有说出来的就是：如果我选择了不同的部门，我职业发展的空间是不同的。如果选择研发部，我将来会做一个专家型的技术人员；如果选择客户服务部，我将来会做一个管理者，我现在能够看得见的就是我会成为一个项目经理，负责客户服务部信息与各部门之间的协调。我心里总是隐隐约约有些不安，现在我才知道这种不安来自哪里。我害怕自己的职业选择对家庭造成威胁。我非常珍惜现在的家庭氛围。”

“我能理解你现在的这种心情，因为你确实拥有一个幸福的家。你关注的重点在于保

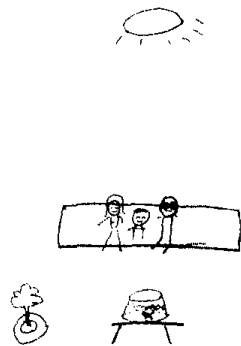


图 1-11

持目前的平衡状态，那你有没有想过重新建立一种新的平衡呢？你、先生和孩子都在成长，你们这种家庭平衡始终是动态的，只是有时是比较微小的水波，有时是比较大的浪头，但不论怎样，都是在变化的。你为什么要害怕这种变化呢？”

曼蕙若有所思地点点头。

我问了一句：“你的画面上有3个人，这就是你家全部的人了吗？”曼蕙一惊：“我把爸爸妈妈忘记了！”“你觉得这种忘记是偶然的吗？”曼蕙的脸上浮现出内疚的表情：“看起来象偶然的，但……”

曼蕙叹口气：“不瞒你说，其实这也是我最近一直不安的一件事。我由于在工作上投入太多，对整个家庭的照顾太少。父母见我太忙，就过来跟我们一起住，帮助我们打理所有的家务、照顾孩子。我好像理所当然地享受这一切。但我意识到父母真的年纪大了，他们需要我们的照顾。只是我的父母是天底下最好的父母，他们总是说不用管他们，有时间让我多休息一下。我真的很少关心过他们。这也是我内心隐隐的痛。现在怎么都被这幅画挖出来了呢？看来这种涂鸦作品真的很有力量。”

“很多中年人对父母都会有你这种感受，你现在对父母有内疚感，那你打算改变这种现状吗？”

“我想是改变的时候了。我需要改变。不过我可以给你一个解释吗？我刚才一下子想到：其实我是把父母画在了画中，那盏灯其实就代表父母对我们无私的爱，正是他们的爱照亮这暖暖的家。”曼蕙的声音哽咽了，她的泪流下来。

“你需要的是行动，是关心父母的行动。”我递了面巾纸给她。

鱼和鱼缸的解读

心理画外音

比较引人注目的是茶几上的鱼缸。曼蕙用了比较多的笔墨来画它，而且它实际处于画面的前面，是比较重要的位置。在我心里，这可以有多种解读：比如三条鱼象征着家里三个人，在快乐地嬉戏；或者鱼缸本身象征着一种约束，它诉说着曼蕙在现实生活中受到束缚的感觉。曼蕙应该更有解释权。但曼蕙解释说这是家里布局的写实，她家真的养了三条鱼，而且鱼缸就放在茶几上。但显然她没有写实出家里的每一件东西，而只是挑选其中一部分。鱼和鱼缸对她而言有何意义呢？我们暂时没有解读出来。

过了两天曼蕙给我打电话，告诉我已经解读出鱼和鱼缸的含义：“本来我和先生都反

对养金鱼，但后来孩子一定要养，而且居然自己去买了回来，所以只好养。先生因为反对，所以从来不管鱼的事，孩子住校，只有周末才回来，所以平时都是我每天换水、喂金鱼，有时回家太累，躺在床上才想起金鱼没喂，开始让先生喂，他每次都虎着脸说‘这东西早就该扔了’，只能我去喂。我有时出差，每天晚上还得打电话回来提醒他喂鱼。慢慢地他开始变了。他开始主动喂鱼了，我每次回来晚了他就说金鱼已经喂过了。后来养鱼就成了他的任务，那几条鱼都认识他了，只要他一出现在鱼缸边，那几条鱼就浮到水面上，把嘴一张一张的，问他要吃的。如果他回来晚了，得打电话提醒我喂鱼。我对这种变化非常高兴，说真的，是小小的得意，我觉得先生变得更有耐心，也愿意承担更多家里的事了。这个鱼缸其实画出了我内心的希望：希望先生在家里承担更多的事儿，好让我没有后顾之忧地进行职业选择。”

曼蕙的这个解释是个很好的解释。我建议她和先生进行一次沟通，关于家庭及她的职业选择。

从这次咨询中，曼蕙的受益是很大的。她是个自我意识很高的人，而且非常善于学习，她从这次咨询中得到的重要经验是：倾听自己的内心，了解自己内在的需求。而图画是一种很好的了解自己内心的工具。

在咨询结束时，曼蕙并没有明确地告诉我她的选择。她说重要的是她知道了怎样来选择。“不论选择什么，我的前途都是海阔天空。这让我更加自信地面对选择。我不会再逃避了。我知道自己需要什么。”

遭受过性骚扰女人的异性交往恐惧症

这是一个历时8个月、共进行19次的心理咨询案例。当事人梅子是位25岁的网络公司女职员。因人际交往问题，尤其是与异性交往障碍求助于心理咨询室。

第一次进咨询室时，梅子内穿咖啡色长袖衣服，外套淡蓝色马夹，给人感觉色彩很不和谐。她没有任何化妆和修饰，整个人非常畏缩，面部表情僵硬，目光游移，很长一段时间不敢看我，只是偶尔瞟一下我。整个咨询中她与我目光交汇的次数非常少。进咨询室后，我示意她在我对面坐下——这是通常当事人坐的位置，几分钟后梅子就坐不住了，换到了我左面的位置上——这可以减轻面对面所产生的压力。我从中观察到她在人际交往中的高度紧张和不适应，即使是在与同性的交往中。而梅子自己说与男性在一起时会更不自然。

而到第19次咨询结束时，梅子变得表情生动，修过的眉、剪过的发、化过淡妆的脸使其神彩飞扬。轻松随意的T恤衫、牛仔裙搭配出几分活泼，在与我谈话时她能够较自然地看着我。尤为可喜的是她已进入恋爱季节了。心理咨询对她来说是一次奇妙的美容，自信的她散发出迷人的魅力。她说：“这在几个月前是不可想象的，因为那时我只要一想到和男孩走在一起就会紧张，更别说和男孩约会了。在这次接受心理咨询后，我才知道，命运是可以改变的。我曾在误区中苦苦挣扎了多少年啊！”

一棵画了一个小时零五分钟的树

心理
画
外
音

“请问您到心理咨询室主要想解决什么方面的问题？”

“我没有问题！”

——摘自咨询师与梅子的预约电话

还在预约电话中，梅子就表现出强烈的心理防卫。当我提到“不知您主要想解决哪一方面的问题”时，梅子马上申明：“我没有问题！”从她激烈的反应中，我知道她是位敏感而防御心重的人。

尽管我在正式咨询前已对她防御心重这一点做好了思想准备,但在咨询中,她表现出的防御心理比我想象得更强烈:谈话时吞吞吐吐,出现大量的语气词和叹气,很少流畅地把一件事情说清楚,不是有所保留,就是在我追问后说:“还要了解这些呀?!”第一次咨询有些像“挤牙膏”——我问一句,她答一句。

在第一次咨询快结束时,我让梅子画一棵树。对防御心较重的成人,用图画的方式会让他们较为自然地表达自己。为了让梅子有一个放松的心情,我留她一人在咨询室画,让她画完后交给我。

过了很久不见梅子来交画。我觉得有些奇怪,就走到咨询室窗口,看到她不停地在用橡皮擦画。我没有打扰她。等她最后来交画时,我看了一下表:已经整整过了一个小时零五分钟!这是我遇到的画树时间最长的一位来访者。

粗粗看去,这棵树(图1-12)没有什么特别之处,但细看之下会发现:纸上有很多橡皮擦过的痕迹,原先那棵树的样子与后来画成的树有很大的不同。

画了这么久,又被反复涂改过,可能反映出一种防御心理:她想要隐藏内心,所以一个劲地涂改,也反映出她的强迫倾向——她一定要画到自己满意为止。

梅子说她画的这棵树叫枇杷树,时间是夏季,树上已经结了一些枇杷,画的时候心情是“无所谓、随便画”。果实不多,表明她对自己的要求和期望不高。



图 1-12

这棵树的树干不算粗,树上有枝有叶,树右边的果实要比左边多一些。比较明显的是有一些粗枝有受过压力的痕迹,如左边最粗壮的枝、右边最粗壮的枝和顶上的枝,枝条被压得无法向上生长,而是横向或弯曲着生长。这说明梅子感受过较大的压力。顶上的枝弯曲着,表明她目前还感受到这种压力。这种阻碍她生长的力量是什么?左边最下面的一棵小枝快要掉下来。这根枝是被砍掉的还是自然掉下来的?这些应该是重点探讨的问题。但在前几次咨询中,我都没有直接触及这些问题。

我始终有耐心地站在她的防御线边缘,以开放式提问获得有关信息,等待她心门开启时刻的到来。我知道,在其强烈的防御心理背后,是一些被过分压抑的感情和事件,一旦建立信任关系,相关的信息就会如开闸的洪水一泻而下。

慢慢地,我的耐心倾听、及时共感和亲切态度,使我们之间建立了良好的信任关系,

到第4次咨询时，梅子开始和我抢着说话。到第8次咨询时，她向我揭开了心中隐秘的一页。

梅子与家庭成员的关系

梅子在第一次咨询中，主要谈的是自己工作中的苦恼：不知如何与顶头上司相处，因为他是男的，见了他总觉得害怕；觉得“上班就是活受罪，一上班我就要提防别人，一想到和别人打交道，我就感到很累，而且觉得压力太大。”从第二次起，她就主动转到了与家人的关系方面。我发现家庭是造成她人际关系障碍的主要源泉，理清这方面的问题是帮助她走出困境的关键。

梅子的父母是知青，她小时候和父母生活在外地，上小学时曾转学数个地方。梅子小时候是个顽皮好动的孩子，整天在外面野，记忆中的童年是无忧无虑的。小学、初中成绩都还好，高中感觉到压力。在家中与父亲、哥哥的关系较紧张。读大学时，学习压力和家庭压力一起压过来，她觉得吃不消。母亲觉得她当时的境况已经很糟糕，带她到精神科去看，医生说她有强迫症，给她开了药吃。自觉吃药后副作用非常大，根本无法学习。大学一年级下学期不得不退学。回家后觉得家庭关系更加恶化，无法忍受父亲的冷眼。

从第二次起我开始给梅子布置“家庭作业”，目的是帮助她理清自己的思路，为下一次的咨询做充分准备。在她交上来的“人际关系交往表”作业“失败”栏中，一共写了六件事，其中四件是写与爸爸、哥哥、姐姐之间的矛盾。我察觉到这种矛盾可能是双方相互作用的结果。梅子总结说：“坦白地说，除了我妈，我和我爸、哥、姐、姐夫的关系都不好”。梅子是这样写她父亲的：

“自从我不上学后，他就整天虎着脸，逼我去找工作。糟糕的是我不敢正面和他说，也没有叫过他一声‘爸’。和我一起坐在一间屋子里时，他好像特别不开心，有些讨厌我似的，在一起吃饭时，我连菜都不敢夹。他的这种反应伤害了我，好像我是一个弃婴、废物一样，他根本不关心我。……我不清楚他为什么这样对待我，好象我根本不是他的亲生女儿，一点亲情也没有……有时候，我特别恨他，好想狠狠地报复他一下，他实在不把我当人看了。”

从这段话可以看出，梅子认为自己受到了父亲精神上的虐待，而她之所以会有那么强烈的感受，可能和她非常在意父亲对自己的态度有关。

她曾遵从父亲意愿进了自己不愿去的公司,按照父亲意愿辞去了自己喜欢做的工作,但所有的这些努力并不能使父亲有丝毫满意。

在和梅子的谈话中我得知,她父亲脾气暴躁,定期要发作一次,多时达一个星期3-4次,少则1-2次。一旦发作,轻则不分青红皂白地骂家人,重则摔东西,全家人不得安宁。梅子觉得爸爸控制着全家的情绪:爸爸高兴,全家高兴,他不高兴,全家都不开心。在读书时,梅子常在周末躲到同学家中——她知道爸爸周末又要发火。爸爸的性格有两面性,他对同事、朋友就很少发火。爸爸的同事都觉得爸爸是个脾气很好的人,谁也想不到他在家中是这种表现。在经济上也是这样,家人如果想问爸爸要一分钱都很难,但如果朋友要借,不管数额多大,爸爸都会爽快地答应。如果情况真的是象梅子所说,梅子父亲可能存在的问题。

“以前父母最喜欢我”

在梅子诉说的琐碎小事中,我敏锐地注意到一件小事。她说到爸爸妈妈很喜欢姐姐时,说姐姐“欺负妈妈”,因为她连喝水都要妈妈端到手上,还说“爸爸拉拢姐姐”。我正在想她为什么会用“欺负”和“拉拢”这两个词时,她后面的一句话把原因说了出来:

“他们太照顾她了,哪里还能管我呢?!”

我觉得这是问题的关键,所以接下去问:

“爸爸妈妈以前和你的关系怎样?”

梅子低下头,用较低、较快的语气说:“其实以前在三个孩子中,他们最喜欢我,因为我成绩好,与同学关系好,他们一直觉得我是个好孩子。”

“那你觉得从什么时候开始变的呢?”

“从我不上学后。”

问题的关键就在这里。在她的话语背后,她嫉妒姐姐得到的父爱和母爱,她认为这本来应该是自己得到的。

从SCL-90和Y-G性格测试结果看,她的敏感、忧郁、偏执、自卑、情绪性、神经质、客观性和协调性得分都超过了正常范围。退学对她造成的心理压力可能要比一般人更大,心里有强烈的自卑感,如果她的家庭没有及时向她提供足够的支持和援助,对人际关系高度敏感的她捕捉到的所有信号就会是:“你不再是个好孩子了,我们不喜欢你了,

我们不爱你了。”她体验到的是双重失落感：一是退学引起的失败感，二是在父母跟前失宠的失落感。这时她父亲表现出的鄙视、嘲讽、施压或有意忽略，对她不啻为一种“精神虐待”。正因为这样，她才会有那样强烈的感受，认为自己象“弃婴”、“废物”。

她这种强烈的感受也让我看到：她在恨父亲的背后，其实是深深地渴望父亲的宠爱和关注。尽管在最初的咨询中她说自己恨父亲，尽管父亲确实做出种种常人不能理喻的举动，但在后来的咨询中，她还是努力想理解父亲，想为父亲不合理的举动寻找一个合理的，或者她至少可以接受的理由，以此来重新塑造父亲在她心目中的形象。

父女关系是咨询的一个关键。因为父亲是梅子相处的第一个异性，她会从父女关系中学习如何与异性相处。她目前与异性相处的困难，其根源可能与她目前的父女关系扭曲有关。我引导她比较自己对父亲的感受和对主管的感受，她第一次发现这两者有相同之处：他们都是男性，都是权威角色，她很怕他们。她由此知道父亲对自己的影响其实波及家庭之外，影响到她的人际关系。我曾建议请她父亲一起来咨询，很多问题可能要在家庭系统咨询中得到解决，但她觉得做到这点太难。

在第四次咨询时，梅子说了这样一段话：“以前可能由于懦弱吧，从来不敢反抗（父亲），但现在我在心理咨询中获得了力量，觉得过去一直是把别人的需要当成自己的需要，完全被爸爸控制，压抑了自我的需要。但现在已逐渐理清楚，哪些不是我自己的需要，哪些才是自己真正的需要。现在才发现过去是把父亲的体验当成自己的体验，把父亲对我的要求当作自我要求，没有自我意识，时间长了，就找不到自己了。”

我对梅子很快领悟到这一点真是很高兴。从她意识到这一点的时刻起，自我意识就开始迅速成长。

“我想我这一辈子都不会原谅哥哥”

“哥哥是个脑子很肮脏的人，常对我又吼又叫，欺侮我，对我很凶，还对我说下流话……可以说，我对他的怨恨时日已久，而且恨得比较深。有时，我想我这一辈子都不会原谅他。”

——摘自梅子的作业“人际交往关系表”

在梅子画的树木人格图中，我看出她早年成长中受过刺激，但对是什么样的刺激不是

很清楚。在第一次咨询中她流露出对父亲和哥哥的强烈怨恨情绪时，我就很留心。在她交上来的作业中，我又看到题记中的这段文字。我追问了几个问题，梅子对此含糊其辞。直到第8次咨询时，梅子才挖出埋藏在心底的隐秘。而且她是用书面的形式写出来交给我，可能她怕自己没有当面说出来的勇气。

“小学时候的一天晚上，妈妈去上夜班，家里就我和哥哥两个人。睡着睡着，我觉得好象有人在我床旁边，亲我的脸，随后在我身上摸来摸去，迷糊中，我不敢动，晚上太安静了，而且我也不知道他想干什么，所以就没有出声，他继续在我身上摸着，摸到我敏感部位时，我实在忍不住了，就翻了一个身，他才住手。……那个人是我哥哥……那一年我12岁，他17岁……后来我告诉了妈妈，妈妈不信便告诉从外地回家的爸爸，爸爸说我瞎说，还说我是坏女孩。我只能自我防备，有时要硬撑着等妈妈回来才睡。哥哥由此就更加肆无忌惮。直到我晚上常在梦中又哭又叫，妈妈才开始有点相信我的话。两年后家里搬新房，我和哥哥分开睡，哥哥没有机会了，我也才开始睡得踏实。”

“此后我突然有了性别意识，觉得人与人之间突然变得复杂起来，而在此之前我觉得是很简单的。我过去一直喜欢与男孩玩，而且天性也是活泼好动的，但从此后我一下变得文静了，有时可以整个半天都不说话。也就是从这个时候起，我不和哥哥说话，而且很怕他，总是防备着他，和他保持距离。整个人也经常处于紧张中，有时我在做作业，只要他一出现我就会很害怕、很紧张。有两年哥哥到外地工作，哥哥走的那天我真是好高兴。但后来哥哥一回来，我的心就一沉。”

在她交上作业后，我们讨论的问题主要是：这件事对她目前的影响是什么？在世界范围内，家庭内发生的性骚扰和性侵犯是有一定比例的。她父母的粗心使得侵害行为发生数次。值得庆幸的是，梅子没有遭到更大的伤害。但这件事让她对人际关系有了新的看法——自己亲近的人也会伤害自己，而且父母没有办法保护自己——在此之前她都是非常听父母话的。这件事之后，父亲还指责她是坏女孩，她更觉得无法接受。

这件事之后不久就是梅子的月经初潮，也就是说这件事发生在她的青春前期，对她与异性交往有很大影响：她从此不敢与异性近距离交往——既包括心理距离，也包括身体距离，总觉得距离一近就不安全。工作后别人曾给她介绍男朋友，每逢要近距离接触时，她都会感到不安。总觉得有潜在的危险。这其实是被伤害的后遗症。

梅子目前过强的防御心理其实从那时就开始产生了——最初是作为一种自我防卫反应出现的。她要时时刻刻提防着，保持警惕，神经也总是处于高度紧张状态。这些没有解决

的问题带进青春期，是她大学时出现心理危机的一个诱因，而且一直对现在都有影响。

除了性骚扰外，她与哥哥还在很多生活琐事方面发生冲突，哥哥常常是用拳头解决问题。兄妹关系深深地伤害了梅子。在高二时，梅子与哥哥爆发了激烈的争吵，她气到极点，却无法表达自己的愤怒，就把自己关在阳台，对所有的人不理不睬，对所有的事不闻不问，强迫自己学习、学习、再学习。学习效果自然是不好的，但由此躲开了外界的一切，她就一直这样做了。

“其实在我内心，还是很希望能和哥哥建立良好关系”

在我的询问下，梅子意识到这其实是一种自我封闭，在她关上阳台门的同时，也把自己与外界沟通的渠道全部关闭。这样的自我封闭对她的心理健康造成很大损害：她试图把自己变成一个没有任何情感的人，以此来逃避外界的不良刺激。有6—7年的时间她没有好好哭过、笑过。两年后她因强迫思维不得不到医院看病，而且为此不得不从大学退学。梅子用了很长时间来梳理自己与父亲、哥哥的关系。我耐心地倾听她一遍遍地诉说、抱怨。因为这是在帮她清理压在心头多年的感受。有很多事她不可能在别人面前说。负面情绪发泄完后，我引导她思考家庭中两个异性对她目前的人际交往有什么影响，她认为爸爸和哥哥没有平等地对待自己，爸爸常用故意忽视的方法对待自己，而哥哥常用武力来对待自己。“我感到自己被他们拒绝了”，“我真失败”。她在他们面前没有一点自信，而且很害怕他们。这种害怕的感觉扩大到所有的异性身上，就形成了目前与异性交往时的恐惧感。在第19次咨询、也就是最后一次咨询中，梅子又一次提到了哥哥，“其实在我内心，还是很希望能和他建立良好关系。”这是咨询中唯一一次梅子表达对哥哥的正面情感，我感到她已经不象在作业中说的那样“一辈子不原谅他”。事情往往是这样，充分发泄出对一个人的不满后，可能新的、更理性的情感就会出现。她已经表现出一定的宽容心。

咨询进行到此时，可以说是一个转折：通过倾诉、感情发泄、澄清、质疑，梅子对其内心的自我净化工作已进行较深入，她与家庭成员的关系基本理顺。能说出埋藏在心底的秘密，表明她的自我接受度提高。从下次开始，咨询要转向她的重新定位，也就是在对现实环境和真实自我重新认识的基础上，确定她今后的目标。重点是她在在工作场所的人际关系。

——摘自第八次咨询手记

特殊的家庭作业：与10位异性交往

我提醒梅子：不论我们在咨询室中把与异性交往问题谈论得多么深入，不论她把作业写得多么好，都不能代替她在现实中与异性交往的实践。我能帮助她的只是找到形成目前困境的原因，帮她发现自己喜欢的异性是属于哪一种或几种类型，应如何与他们交往。实质性的一步还是她要去做。这个星期给她布置的作业就是与10位异性交往，其中5位认识的，5位不认识的。

——摘自第九次咨询手记

与家庭成员关系是第一阶段咨询的重点。转入第二阶段后，我对梅子直言：“对你来说，更重要是与家庭之外的人发展起正常的交往关系，尤其是与同龄人。因为你面临的重大任务就是如何处理与同事、上司、朋友、恋人等人的关系。职业和个人生活的成功都有赖于你和他人的交往。”梅子说自己现在似乎更在意与男性的交往，但还是没法一下子走出自我的小天地，没有足够的动力去主动与人交往。也不知道该如何去做——她连自然地与同事打招呼都做不到。为此我制订了一个方案。

第一步：对梅子工作场所的交往情况进行了解和诊断

在单位中，梅子和同性朋友的交往较正常，但最近几年没有维持和发展较亲密的朋友关系。和异性朋友的交往有困难，如果有男性同事站在自己工作台附近，她就会马上不自然起来，有被监视感、压迫感；如果男同事“和我说话，我就好紧张，总之就是不让自己停止做事，否则，我就不知该怎么办了”。“有时看到男同事下班走在我前面，也会和他保持较远距离；在路上碰到时，也会有紧张感，说不出话来”。由此我了解到她的紧张度非常高，怪不得她第一次咨询时就说上班是受罪呢！我对此确定了放松训练和交往技巧同时进行的方案。

第二步：重新体验以前与异性交往的成功感受

我请梅子回顾自己以前与异性交往的经历，重新体验成功和失败的感受。梅子非常配合，也非常乐意做这样的作业。她交上来了好几页打印好的作业，从小学时与男同学的自

然交往开始写起，一直写到工作后谈过的一个男朋友。重点写的是高中时的暗恋和工作后的恋爱。

梅子高二时暗恋一个男同学遭到挫折。那时她对坐在前面的男同学产生好感，总是找机会和他说话、给他送块小橡皮什么的，还热衷于查清他的星座什么的，这是梅子第一次主动和男孩子接触，在初中三年，她的班上基本是女生。但那个男同学似乎不愿意和她说话，送他的东西也总是还回来。男孩的反应冷漠让她内心很不好受。梅子自己的说法是：“我发现自己在他面前越来越笨拙，越来越不自然，他好像也越来越讨厌看到我，讨厌和我说话，好像他看穿了我的心思，使我无地自容”。后来，“在我内心有一个强烈的声音：你好失败！从那以后，我在感情问题上有些消极，并讨厌自己（觉得自己很笨拙），变得很厌世，我内心厌烦透了，我想极力摆脱。一切的事物突然变得好难接受，那时我变得烦躁不安。”她有时要故意捣乱才会心里好受些。

梅子工作后认识一个男孩，开始时“我的脾气忽冷忽热，但他始终非常有耐心，就在分手前两个星期，我终于接受了他，感觉非常好。但天有不测风云，他得了一场大病。为了不耽误我，他母亲提出让我们分手。看他很坚决的样子，我当时不知怎么就答应了。但回家后，我整个人僵住了，那种感觉像要死了一样，异样地难受，我实在受不了。第二天我又去找他，他根本不给我说话的机会。我表面上平静地走了，但内心却受到重重的一击。我觉得我的感情就这样给别人抛弃了，我就这么一钱不值？！”

我注意到梅子把自己的感情挫折和失败划了等号。我引导梅子讨论的问题是：“与他们的交往算不算失败？”从梅子与其他男同学的交往中，她认识到：那个男同学没有选择她，可能只是和她合不来，并不等于她不好，更不能说是她失败了。梅子当年那么强烈的反应，可能和青春期的朦胧情感有关，也和当时与哥哥关系紧张有关，因为可能把哥哥的影子投在了那个男同学身上。至于说到与那个男孩的短暂交往，梅子意识到与其说是对自己情感打击大，不如说自己一直后悔当时没有说出真心话：“我真的很喜欢你，我不在乎你的病，我不能忍受和你的分离。”她恨自己不能表达真实情感。理清这些感受，加上体验与异性交往的成功经验，梅子的自信心增强了。我们围绕“如何让自己内在的魅力能够表现出来”，讨论了一些具体的方法。

第三步：在一周内与 10 位异性进行交谈

我请梅子完成一项特殊的家庭作业：在一周内与 10 位异性进行交谈，5 位认识的，5

位陌生的。她马上流露出畏惧感。我鼓励她去试试看。

梅子用了两周多时间来完成这项作业。她是这样做的：向五位男同事各提一个问题，请他们帮忙回答。结果有四位回答了她，其中有两位还非常热情，有一位非常冷淡地拒绝了。他们当时的细微表情和她对他们的想法她都详细地进行了记录。从中我发现她的人际敏感度仍然很高，别人表情中的蛛丝马迹都会被她认为是对自己不耐烦。

五位陌生人的交往是这样完成的：两位是到马路上找的：她故意装作找不到路的样子向过路的男性发问。结果有一位非常耐心地一一回答了她的数个问题，另一位挽着女朋友走过的男士被突然冲上去的她吓了一跳，直往后退，梅子连问两次他都没出声，还是那位男士的女朋友客气地告诉了她。还有一位是饭店的服务生，她鼓足勇气也没敢向他发问，但由于她一直关注他，服务生特意走到了她旁边，结果害得她一顿饭吃得没滋没味。还有两位是在同事家遇到的男性。自己和他们打过招呼后就不知该说什么了，“眼睛都不知该往哪里看了”。

我和她一起对作业的完成进行了总结。她承认和异性交往没有自己想象中的难，大部分人还是对她给予了积极回应。这是自己迈出的艰难一步。这以后，她开始主动与同事打招呼。这个小小的举动让她觉得心里温暖许多——她发现人们都对她的招呼报以微笑。

第四步：放松训练和积极暗示

我们花了三周的时间进行放松训练。梅子是个受暗示性很强的人。我从咨询一开始就注意到这一点，所以平时利用一切机会给她积极的、正面的肯定，如肯定其良好的表达能力、敏捷的思维、丰富的内涵等，以增强其自信心。重新建构健康的自信对梅子步入正常交往非常重要。由于良好的信任关系，在放松训练中她进行了积极的配合，能够完全按照指令进行放松，我们的放松训练进行得很顺利，她一次比一次体会到彻底放松的感觉。

我还结合放松训练，对其进行积极暗示。在她进入放松状态后，我给予她清晰、明确的语言暗示，主要是让她重新获得自信、活力。训练做完以后，她说自己生平第一次体会到这样奇妙的感觉。

放松训练和积极暗示的效果非常明显：梅子反馈说她能比以前集中注意力了，情绪也变稳定了。所以做起事来就不再烦躁，由此她的工作态度也发生改变，比以前更有耐心。以前常有的每逢周一心情不好的现象也消失了。我观察到梅子以往全黑的服饰中自此时开始出现亮色：先是指甲上画了鲜艳的艺术指甲画，后是领口处露出鲜艳的丝巾角。虽

然是局部的亮点，但我真的好高兴。我从第二次咨询时就从侧面提醒她可以从服饰等小细节上着手，以增强自信、改变情绪，但她直到第七次咨询时才有一次发型改变。那小小的亮点其实是她的自信在闪耀。

“我有男朋友了”

“严老师：告诉你一个好消息，我有男朋友了。或者说我已答应成为别人的女朋友了。我们是在网上认识的，后来见了面，感觉都还不错。只是第一次见面很狼狈——在网上没有问他的身高，我穿了双高跟鞋去赴约，结果我得低着头和他说话……我们现在上班时在网聊，下班后见面聊，回家后打电话聊，哦，对了，就是为了他，我还专门买了部手机……”

——摘自梅子打给我的电话

随着咨询的深入，梅子的进步很快，已逐渐与周围人建立起正常交往关系，我清楚地意识到咨询已经进入尾声。她可以尝试独立解决问题了。我意识到我们已步入准备结束咨询的阶段。我把这方面的想法跟梅子谈了，并问她：“你觉得到什么时候才能结束咨询？”梅子回答不上来。但她说害怕停止咨询后，情绪又会出现反复。我建议她可以有这方面的心理准备，咨询也可以再进行几次，以巩固咨询效果，但可以适当延长咨询间隔周期，等我们双方都认为合适时再结束咨询。

警惕来访者对咨询师的过度依赖

我一直警惕咨询中梅子对咨询师的依赖性。由于咨询关系的良好建立，梅子把我当成权威人物，非常尊重我。我开始更多地鼓励她拥有自己的观点、自己的思想。

有迹象表明她把心理咨询作为生活、工作中解决问题的首选方法。这一方面反映出她对咨询和咨询师的信任，但另一方面也暴露了她对心理咨询的依赖性。在我的建议下，咨询间隔周期由一周一次变为两周一次，后来变为三周一次。在第一次间隔三周时，她在第二周时就忍不住打电话给我，想提前咨询。我在问清她没有特殊事情后，婉拒了这个要求——我想让她在这段等待咨询的时间里，尝试自己独立解决问题。而且她要学会遵守规

则，不仅是咨询的规则，而且包括工作、生活中的规则。这对增强她的社会适应性很重要。在她需要帮助时，我可以扶着她走一段人生之路，但更长的路需要她独立去走。所以咨询中更重要的是培养她独立处理问题的能力。有时，咨询师如果对当事人的依赖关系处理不当，会造成当事人的第二病症。

在进入我们商定的结束期前，她又主动交上来一份作业，里面谈及一些悲观的想法，觉得生活带给她太多的痛苦与无奈，她失去了家里人和周围人的爱等。我把这看作是她对即将结束咨询有不适应的表现。我在她的作业上写了几句话：“即使这个世界上没有一个人关爱你、认可你、接受你，只要你自己爱护自己、接受自己，你就还是你自己；即使别人都接受你，但只要你自己不接受自己，你就找不到自我。”

我又一次提醒她：“到目前阶段我对你的帮助很有限。你的问题在咨询室已谈得很清楚了，更重要的是去实践。你可以扩大交友圈，拥有一些知心朋友，有一些问题你通过和他们的交谈可以直接得到解决，没有必要再带到咨询室来。”同时我也告诉她，如果以后她真的遇到需要心理援助的问题，欢迎她随时再来。这让她心里有踏实感。

“我领略了心理咨询的神奇力量”

最后一次咨询，梅子不知是有意还是无意，穿了一条高领灰色的连衣裙，外套同样颜色的休闲衫，既时髦又尽显其姣好身姿。这也是17次咨询中她唯一一次穿裙装。看到我面前这个自信而有魅力的女性，我觉得和第一次走进咨询室的那个畏缩的女孩真是判若两人。我很有成就感。但我知道，咨询效果的好坏，咨询师的理论水平、经验固然重要，但更重要的是当事人的意愿和努力。梅子感悟和沟通能力很强，对自己的剖析毫不留情，在咨询过程中积极配合、艰苦努力，这是咨询成功的重要原因。

我们双方坦诚地对整个咨询进行了总结。当我说起她刚来咨询时的表现，她连连惊呼：“那时的我在别人眼中是这样的啊？”她感慨地说：“我真是领略了心理咨询的神奇力量……回想以前在那里反复想些事，总是绕不出来，真有点不可思议。”

后记：两个月后，梅子打电话告诉我她有男朋友了。随之而来的问题就是她不知道如何和对方深入沟通。要求预约新的咨询。我又安排了两次咨询，我没有回答她“是我错了还是他错了”之类的问题——对恋爱中的具体问题，咨询师要避免卷入或替当事人做决

定，以保证咨询的中立性。针对她谈到的两人之间的误解，我尝试通过角色扮演等方法让她了解到对方的感受，她领悟到自己最主要的问题是回避深层沟通。我们又排练了不同沟通方式，并对其效果进行评价，让她从中选择适合自己的方法。她觉得自己获益匪浅。我提醒她：不要指望自己的男朋友是个心理学家，更不要不做任何表达而让他猜测心思。她更多的是要勇敢地表达自己。

我知道，心理咨询并没有解决梅子所有的问题，她可能还会遇到新的问题，如她不一定能顺利接受异性的亲昵举动等。但我真心地祝愿她遇到一位拥有宽阔胸怀、细致体贴的意中人，他可能会医治好梅子的新问题。爱情是最伟大的心理治疗剂。

父母给了我最好的，却不是我需要的

清纯少女晓珏最初是因为想改变自己的个性而走进咨询室。在咨询过程中，咨询师发现母女关系才是咨询的关键。晓珏在第一次咨询时就流着泪说：“我觉得母亲总是把最好的提供给我，但是，他们（父母）给我的不是我最想要的。”通过咨询，不仅晓珏本人有较大成长，她的家庭也因此而得益：一种新的家庭氛围由此产生。

——摘自咨询手记

在第九次走进咨询室时，晓珏面带微笑、脚步轻盈。晓珏多次提到自己和家人对我的感谢，说不仅她内心发生很大变化，而且她家的氛围比以前要宽松和谐，所以她父母最近老是笑呵呵的。她的紧张感也比以前减少很多。

望着晓珏披着一身余晖离去，我陷入沉思：这是我们之间的最后一次咨询。从她第一次畏缩、紧张、不安地走进咨询室，到现在轻松、自信地走出咨询室，晓珏的变化多大呀！在三个月的时间里，她经历的不仅是九次咨询，更是对真实自我的全面认识和重新定位。在这个过程中，图画起了很好的帮助作用：自画像帮助晓珏第一次认识真实自我，树木人格图帮助我深入分析晓珏的主要问题。

在母亲陪同下前来咨询的少女

三个月前，18岁的晓珏在母亲的陪同下走进咨询室。这位文静的少女在咨询申请表上填写的咨询希望是：“解决我不能正确对待人生和喜欢忧虑的问题，走出困境，完善自己，建立健全的人格”。在填表过程中，我观察到晓珏的依赖性较强，其母亲的控制欲较强，因为在填写表格和确定预约时间时她都要和母亲商量，而在两人同时咨询时，母亲把一些问晓珏的问题也抢着回答了。晓珏还表现出一些与年龄不相称的幼稚：如对我们的谈话频频点头，且重复末尾几个字，从没有过反问或质疑。

在我理解和信任的目光中，晓珏在第一次咨询中就讲出了两个非常重要的信息：一是与母亲的关系，二是自己中专时对同班同学的暗恋。这两个问题是后来咨询时重要解决

的问题。从这些情况我察觉到有些东西可能在她内心已压抑了很久，她有强烈的与外界沟通的欲望，否则不会在第一次咨询中就对我这样敞开心扉。这也说明她平时可能没有倾诉的对象，在人际交往方面也可能存在一定问题。后来了解的情况证明了我的推断。

感谢那段暗恋的感情

我本以为晓珏对同班一位男生的暗恋只是青春期的朦胧感情，但直到第三次咨询时晓珏才把详细情况说出来，我才真正了解到这段感情对晓珏带来的影响：

“一年级下学期开始时我坐在他的斜侧面，我戴着眼镜，镜片反光，有一天我突然感到背后有一双眼睛在看我。我就开始紧张，猜测是他。不知是不是我过分敏感。他当时作为班长，给每位同学都送了一张卡，我当时也回了卡，已忘记自己写的是什么，反正他的卡片上是简单的圣诞祝福。”

“第二学期我们换位置，我换到他的正前面，我简直太紧张了，没有办法听课，也没有办法和他说一句话。三星期后我实在受不了了，就调到和我的好朋友一起坐。换座位那天，从不站在门口的他突然站在了门口，等我和同学到了门口才进去。我想他是不是对换位置有什么想法？”

“那时我天天坐公交车上学，几乎每天都会看到他和另外两名同学一起骑车上学。我看得见他们，他们不一定看得见我。每次看到他都很让我兴奋。后来我和他曾在公交车上巧遇过一次。他拿了一枚壹圆硬币，让我把我的预售票给他一张。我很慌，给了他两张。上车后只有一个座位，他问我坐不坐，我摇头，逃也似地到车厢另一头去了。后来学校搞辩论赛，我和他，还有另外两个同学组成辩论队。他当4辩，为了离他远点，我就选择了当2辩。结果模拟时站在他身边，我紧张得说不出话来，好不容易想到的一句话也让他说掉了。同学提出换人，我一口答应了，主要是想逃避。再后来分了班，我们也就没什么接触了，但我看到他还是很紧张。”

我听她说完，把我的判断告诉她：“我感觉好像他对你有意思的可能性不大。你们有那么多机会，但他从未有过任何表示。如果他真的对你有好感，在公交车上，他不会再问你要一张车票的。一个男孩如果喜欢一个女孩，他会愿意替她做任何事，更何况是区区一张车票。他是把你当一般同学对待的。”

晓珏马上低了头说：“是我自作多情了。”

我意识到她可能一下子接受不了，才想说什么的，她说了句：“你这样一说我就轻松很多了。”看她的表情，是真的轻松了。那也就是说，她其实一直在猜测的事就是那个男生知不知道她对他的关注？她曾说过，不会把这种感情告诉他，因为她承受不起他的拒绝，也接受不了他的接受——因为她觉得别人都会把这定性为“早恋”。就因为既不知道对方会有什么样的反应，又怕别人知道她对他的感情，所以此后敏感的晓珏就陷入了精神高度紧张状态：“我以前是见到他就紧张，现在一有人在我身边我就不专心”。在后来梦的分析中，晓珏也表现出高度紧张，晓珏还提到在学习、生活中的一些小事上，如上课举手发言、与人交谈等，她也很紧张。长时间的紧张甚至导致她有些强迫性倾向，如反复想一件事、反复检查东西等。在第二次咨询中做的Y-G性格测试表明，她是典型的内向型，抑郁性、神经质和自卑感的指数都非常高。

在这次咨询后我在咨询手记中写道：“在晓珏暴露出的众多问题中，应以哪一个问题为咨询重点？是医治其感情经历带来的心灵创伤，还是让其认识并接受真实的自我、提高自信心？也就是说哪些是第一症状、哪些是派生症状的问题。从目前看，感情纠葛虽然是困扰晓珏的一个非常重要的因素，但它不是第一症状，它是由晓珏的性格特点在青春期引起的问题之一，而这些与晓珏的成长经历又有关系。人格结构方面的问题是最为主要的，应该从认识并接受真实自我入手。”

由此我确定的咨询方针是现实认知疗法，给晓珏布置了一些“真实的我”、“理想的我”等家庭作业。晓珏虽内向，但感悟能力很强，而且有勇气解剖自己。在此过程中，她对自己暗恋经历有了新的看法。在第六次咨询时晓珏谈到：“也许是自己太敏感吧，如果不是我以为上课时背后有一双眼睛在看我，我根本就不可能往那方面想。现在回想起来，其实我是造了一个完美的人，然后去爱他。我从来就没有走近过那个男同学。”

我当时很为晓珏能有这样的认识感到高兴，我对她的反馈是：“我觉得你自己的分析很对。你现在能够面对真实的自我了。我觉得可能还有更深层的原因：在长期的生活中，你由于小时候和父母分开，尽管后来回到了父母身边，也能体谅到他们当时送你到上海是为了你好，但你还是觉得没法向他们表达你的爱。这也不全是你的原因——心理学上有个关键期理论，在婴幼儿时期是与父母建立感情的关键期，过了这个时期，感情纽带的建立相对来说比较困难。但这并不是说你对他们没有爱，你只是觉得表达出来有些困难。这种欲望是存在的，时间长了，这种欲望要寻找发泄口。在青春期，这种欲望在你身上就表现为要造一个完美的人去爱，把在生活中没有表现出来的爱的欲望表达出来。”

晓珏又接着挖掘下去：“可能是这样。我以前也崇拜球星什么的，但与对那个男同学的感情比起来，完全不一样。由于那个男同学，我第一次体会到心疼别人的感受。在坐公交车时，我经常看到他在马路上骑车，所以下雨天我就想‘他骑车会不会很滑？’风大时就会想‘他会不会骑车很费劲儿？’我对父母都没有这种发自内心的感情。如果没有这段感情经历，也许我没有现在这么内向、抑郁、自卑，但我感谢那段暗恋的感情，是它让我第一次懂得了爱。”

暗恋看起来似乎是感情问题，其实是晓珏的成长经历、人格特点、与父母关系的一种折射。正像她自己说的，她当时完全可以用另一种方式避免暗恋的发生：如她可以请同学回头帮她看看，那个男生是不是一直在盯着她。但她需要体会关爱，所以她造出一个形象，并把它寄托在现实的某个人身上。她为什么这样渴望关爱？这和她的成长经历有关。

咨询手记：回头来看这个案例，还有一个问题没有解决：为什么晓珏会选这个男生作为暗恋对象？她们班上有不少人，独独选他，一定有她的道理。只是这个问题在当时没有问。如果问清这一点，能够更好地找到根源。

能量向下流的柳树

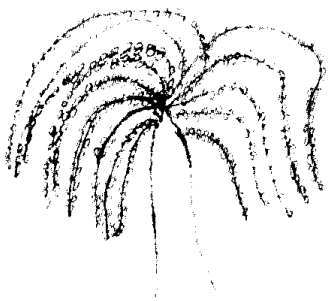


图 1-13

在和晓珏建立相互信任的咨询关系后，我请晓珏画了一棵树（图1-13）。她用了较长时间画成了一棵树，一棵有着细密叶子的柳树。

这棵柳树有着瓶状的树干，树干长到上面就封口了。这表明在晓珏的成长中，她比较封闭，接收的外界信息较少，更多地关注自己内心的感受。

这棵树的枝条有一个特点：所有的枝条都是向下的，垂向地面的。这表明晓珏成长的能量在流失。她更多的是沉湎于过去的经验与回顾，较少关注未来，或者较少用乐观的态度去看未来。在她内心，她纠缠于过去的一些事件，而不是积极地向前看。她画的枝条也是左边多于右边，看上去树左边更茂盛一些。这也反映出晓珏对自己的将来没有信心。

这棵树的叶子又小又密。晓珏自己说：“刚开始画树时我很开心，但后来就变得烦

躁。我要求自己画完所有的叶子，因为半途放弃是没有毅力的表现。我妈妈就常说我没有毅力。”并不是所有的人在遇到自己不满意所画的东西时，都是晓珏这种反应。晓珏这种反应说明三点：一是她追求完美，所以要求自己画完所有的叶子；二是可能有强迫倾向，她已经变得烦躁了，还是没有办法停止或改变；三是她的独立意识不强，为了证明自己应该画完，她搬出了妈妈的话来说明。这说明她对母亲的依赖。

这可以算是一棵枝叶茂盛的树，但它的能量是向下流的，是怀恋过去的表示。对晓珏来说，在咨询中理清她的过去只是为了帮助她开始使用“将来时”，而不是把生活的重心建立在“过去时”上。

“我总觉得自己生活在别人的生活中”

“我觉得父母总是把最好的提供给我，但是，他们给我的不是我最想要的。”

——晓珏流着眼泪说的话

晓珏是在S市出生的，但父母都在外地工作，所以在她9个月时，母亲就把她交给奶奶带。除3、4岁时在父母身边生活，其他时间她都在奶奶身边，直到小学三年级。据晓珏自己回忆说：

“小时候住在老房子里，有很多老人，我给他们表演节目，他们都很喜欢我，但老人喜欢我的标准是乖，所以我特别在意他们的态度，生怕什么事儿做不好会被他们说。我这个人就是特别在乎别人的态度，如果老师喜欢我，我就会信心很足，学习会好，如果老师不喜欢，我的成绩就会不好……”

“奶奶自己就不大和别人接触，而且奶奶怕我出事，所以不大愿意让我出去玩，别人来叫也不让我出去……我印象很深，有一次一个好朋友过生日，大家都去了，我站在门边看他们，奶奶就说：‘你出去了就别回来。’我从此就怕别人责怪我。”我想这是一种自我保护吧。我那时的想法是：因为是我自己没做好，所以别人才来说我，如果我自己做好了，就没人说我了。我尽量做的符合他们的要求。但我也很固执，外表上我照他们的心愿去做，内心里我也会反抗。”

从中可以看出，晓珏自幼与父母分离，而照顾她的奶奶又没有提供足够的爱与空间，这在孩子的成长中很容易造成与他人的基本信任关系难以建立。在晓珏小时候，为了得到

奶奶的认可和表扬，晓珏只能按老人的标准做个“乖孩子”。而奶奶眼中的理想的晓珏是要有礼貌，又要乖、听话，还要懂事，家务事可以不做，但学习要好。奶奶强调的是顺从。由于没有合适的方式把自己的不满、异议表达出来，所以时间一长，晓珏就形成了内心自我封闭的倾向。在读中专时“有一阵我就自己跟自己说话。在脑海里有一个我。有什么事我对脑子中的我说，因为说过了，所以就不愿对别人说心里话。我总是想，不说话就不会做错事。”因为有这种“自我对话体系”，所以在人际交往方面她从不主动，她甚至觉得没有交友的必要。

小学三年级晓珏回到了父母身边。据晓珏母亲说，这时的晓珏“常把自己锁在小屋里，胆小，性格孤僻，不合群，不和小朋友一起玩”。而晓珏母亲是个性格开朗、非常活跃、待人热情、活动能力强的人，看到女儿变成这个样子，又焦急又内疚，觉得这和女儿没有在自己身边长大有关，所以尽力给晓珏提供最好的条件，同时又按自己的理想模式来要求晓珏。父母的每一滴爱晓珏都看得很清楚，每一种束缚也看得很清楚，但就是不能很自然地表达自己对父母的爱，也不能表达自己的不满。

自画像——真实的晓珏

在咨询过程中，我深深地感到晓珏更熟悉的是外在自我的形象，她对理想自我的理解是按周围人的期望来塑造，她遗失了真实的自我。我想让她借助图画的力量把真实自我找回来。

这是晓珏的自画像（图1-14）。

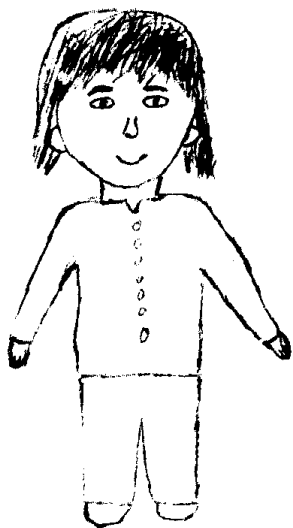


图 1-14

画面为一个小姑娘，比较天真幼稚。线条较淡，多处有重复描画的痕迹。人的比例有些失调：头大、上身长、下肢短，左腿长、右腿短。晓珏对画中人有以下描述：年龄为10岁。正在学校里，在走路。喜欢学校和学习。其父为老师（后又改为经商），其母为心理工作者，父母关系很好，经济状况中等。无兄弟姐妹（后改为有一个哥哥）。有好几个朋友，最好的是一个女同学，也有一些关系一般的同龄男女朋友。在朋友们眼中，小姑娘真诚、朴实、乐于助人。尽管有这些朋友，小姑娘还是会感到孤单，孤独时会数星星、读书、练书法，或看电视、逛街。小姑娘会在27岁时结婚，丈夫

是一个和她志同道合、能够互相理解、人品好的人，比她大5岁，从事心理研究（后又说不在乎其职业）。小姑娘今后想从事儿童教育工作（和小孩子在一起可以避开与成人打交道）。最大的理想是过平静的生活。晓珏自己不全想成为画中的人（她的解释是没法选择自己的父母）。其实折射出晓珏在社会自我与真实自我之间的冲突。

我对晓珏的反馈是：这幅画表现出她不想长大，过分天真、幼稚的一面，心理年龄比实际年龄小许多，所以还以孩子自居。而且希望独自占有父母的爱，不希望有其他人来分享（在奶奶身边时，奶奶对其他几个小孙子好曾引起晓珏的嫉妒）。家庭环境中渴望与父母，尤其是与母亲沟通，希望母亲能像心理咨询师一样了解她的内心世界。人际关系中希望自己能有知心朋友，但朋友也无法走入她的内心世界，无法排遣她的寂寞和孤独，这有可能和她早年的经历有关。她所理想的伴侣是比自己成熟、又能理解她（内心世界）的人。她希望能依靠对方。

我提醒她注意小姑娘的下肢一长一短，她脱口而出：“心里没有踏实感，在家中也始终没有踏实感”。说起家庭关系，她的眼泪流了出来：“自己在家中和父母总是很客气，到现在吃饭父母还给自己挟菜。自己也很想象别的孩子一样跟妈妈发嗲，但始终没有这么做。妈妈为我不肯和她说心里话而感到伤心，有埋怨我的意思，自己也觉得有些错，但就是没法做到跟她说心里话。因为即使对最好的朋友，我也无法把心里话说出来。妈妈觉得孩子被别人带过几年就不象自己的了。（眼泪流下来）……其实我能理解父母，他们主要是想让我少吃点苦，为我好才把我送回上海的。他们在油田很苦的。（嗓子沙哑）……我记得我第二次被留在上海是5岁那年，在姑姑的劝说下，父母临时决定把我留下。我心里很不情愿，但想到我如果任性地哭闹，父母赶不上火车，还得去退票、重新买票，会给他们带来很大麻烦，所以我就很乖地跟他们说了再见。等回到家，姑姑问我想不想父母，我说不想，但一转眼，我就在被窝里哭起来。”（晓珏已泪流满面）

我理解晓珏对目前的母女、父女关系存在一种矛盾心态：一方面对他们把自己放在上海这一举动不满，但另一方面又体谅父母当时的情况。现在想成为在父母跟前撅嘴撒娇的孩子，却发现这是根本不可能的了。我向她指出婴幼儿时期与父母之间建立的依赖关系意义重大，对今后生活有很大影响，而且建立这种关系是有关键期的。咨询到第六次时，晓珏才把对父母的一种负面感情表现出来——对父母把小时候的自己放在S市这件事，在心底有些埋怨他们。而以前晓珏总觉得这样想是不好的，应该受到责备的，所以一直没有暴露或说出来。但一旦说出来，晓珏就觉得内心轻松很多，能够面对这些了。

母女关系是晓珏家庭中的主要关系。晓珏在第一次咨询时就流着泪说：“我觉得母亲总是把最好的提供给我，但是，他们（父母）给我的不是我最想要的。”

父母给了她什么？她想要什么？父母给了她爱，同时也给了她束缚和限制；她想要自由和独立。因为她到了渴望独立的年龄。她有时会问自己：“我为什么要听别人的？我为什么不敢发表自己的看法？”对这些问题的思索让她痛苦无比。

借助自画像，晓珏第一次认识了真实的自我；借助自画像，晓珏把自己的深层情感全部宣泄出来——在咨询中，她流下大滴大滴的泪水。

两个理想自我的斗争

由于母亲眼中理想的晓珏与晓珏的理想自我有差别，使晓珏内心有冲突：她不知道自己应该按照哪一种理想自我来塑造真实自我。

晓珏的内向、自我封闭、依赖性强等问题在青春期时形成了一种危机：关于自我同一性的危机。自我同一性就是回答“我是谁？我能做什么？我想做什么？”等问题。晓珏最大的困惑是如何定位人际交往中的自我，包括与家庭成员和同学之间的交往。这不是一个简单的人际交往技巧能够解决的问题。用晓珏自己的话说就是：“我一直问自己为什么要依赖别人做决定？我是不是太没个性了？”对此，我采取的方法是从让晓珏了解“真实的我”和“理想的我”入手，让其认识和接受真实的自我，并对理想的自我重新定位。

在第二次咨询时我就给晓珏布置了关于自我的作业，但晓珏完成得并不顺利。她的思考过程有些艰难——每个人在解剖自我时都会遇到一定的心理阻抗。我每次都问起她的进展情况，但我没有给她施加更多压力。她的内心世界毕竟封闭得太久，不可能一下子打开。在第四次时晓珏带来了写得工工整整的作业。

在晓珏眼中，理想的自我是：

希望自己能够像一个成人，对自己能负责，对未来预测很准，能“广交天下友”，又有一两个知己。而且无论遇到什么事，都能以平静的心态去面对，都能客观地看问题，“成不骄，败不馁”。希望自己是一个聪明人，学识广博，文采好，在事业上取得成绩。能平安、顺利地过一生，不希望遇到困境和挫折。在感情上也希望能找一个可共度一生的人，不希望有起伏不定的人生。

其“母亲眼中理想的我”是：

开朗、活泼，最好是能歌善舞，学习成绩要好，要善于人际交往，能交到几个好朋友——学习、生活上都很优秀的人。有主见，能处理自己的事。要懂事，能体谅父母，不乱花钱，学习要努力，要会说话，口才要好，为人处世不要唯唯诺诺，不要怕这怕那顾虑太多，要敢闯世界，有年轻人的冒险精神，要积极向上求进步，不要消极打不起精神。

但现实的自我是：

一、喜欢逃避现实，无论做什么事都想逃避，不能去面对现实。不想做任何决定，因为怕承担重任，也怕和他人意见发生冲突。

二、做事爱拖拉，动作很慢；

三、做人也是尽可能不让自己感到太累，没有太多负担，希望生活得自由自在、无忧无虑，最好永远长不大，永远做个孩子。

四、与他人相处时因怕别人说自己这一点不好，只好将自己排斥在人群之外，封闭在自己的世界里。

五、不愿意用语言表达自己的感情，而且会压抑自己的兴奋、快乐、嫉妒、虚荣。

六、听由身边的人帮自己安排好一切。

从上面可以看出，真实的晓珏不仅不符合母亲的理想，也与自己的理想自我有较大差距。这导致晓珏对自我的评价很低，有强烈的失败感。她强调的负责任、善于交际、冒险精神等，都是现实中的她所缺乏的。而且由于母亲的理想晓珏与晓珏的理想自我有差别，也使晓珏内心有冲突：她不知道应该按照哪一种理想来塑造自我。她过去是服从的多，但现在逆反性占了上风，她想挣脱父母的控制，包括在自我理想方面，但她又没有足够的力量来挣脱。

我感觉咨询的一个关键在于晓珏是否能摆脱对父母，尤其是对母亲的依赖。我注意到一个小小的信号：在前两次咨询中，晓珏用的最多是“妈妈说”，后来开始用“我认为”，这是一个可喜的进步。

我认为培养自信是增强其独立能力的重要途径，所以在每次咨询中我都对她的进步给予及时鼓励。然后慢慢引导她讨论对自己个性的看法。因受母亲的影响，晓珏也认为自己内向、安静的个性不好，应该向外向、活泼的性格发展。

我跟她说性格无所谓好坏，我还举例向她说明内向女孩有内向女孩的特点和优势，她听得眼睛都笑弯了：“我第一次听说这些！我还以为性格外向最好呢！”在全面认识自己中，她的自信慢慢建立起来。

在第三次咨询结束后，晓珏就向我反馈：“通过心理咨询，我的情绪比以前稳定得多，没有以前起伏那样大。但遇到事的时候还是会觉得烦。上课不能专心听讲，心里乱哄哄的，平时一些琐碎的事情就会进入脑中。有时在家中，做完一件事后，我总是不放心，一定要再去看一遍才行，如门、水笼头、煤气开关等，都要再检查一遍才心安。”

我一方面对她在咨询中取得的成绩表示祝贺。另一方面详细问了她提到的反复检查和确认的事件、频率、对其生活的影响等。通过询问，我发现她的强迫倾向和神经高度紧张、高度焦虑有关。这在第四次咨询中的树木人格图中得到反映：她画的树有很多树叶，每一片叶子都被细细描画，到后来她的心情已经相当烦躁时，仍然不能控制地继续画下去。

我没有花更多的时间和精力去纠正其强迫性倾向。我认为咨询的主要目标应该围绕她自我意识的建立。

也就是在这次咨询中，晓珏反馈说自己的紧张度和人际敏感度降低了：“过去我总觉得有人在看我，这一阵如果我有这种感觉时，我就会去看别人是否在看我，结果发现没有人在看我。这让我知道这个世界上每个人最关注的是自己，没有什么人会一直注意我，这样就放松很多”。

这次咨询后，她提出暂停咨询，想自己好好想一想问题。我表示同意。晓珏是个很踏实的女孩，她对每一次咨询都想好好“消化”。这种主动积极的思考对咨询的顺利进行有着重要作用。

“我同意妈妈参与咨询”

“这周的回家作业是‘父母眼中的我与我感受到的父母’。在写作业的过程中，我感到自己对父母的关心太不够了，我边写边掉眼泪，哭了两次。”

——第七次咨询时晓珏的话

在第八次咨询时，晓珏同意让其母亲参与咨询——此前她持拒绝态度，而我认为加强母女沟通是咨询必须经过的一个阶段，也是家庭系统咨询的一部分。此前“父母眼中的我”这个作业晓珏拖了好几次，一直没有做。我察觉到这其实是她心理阻抗的反应，我没有责备或强迫她。在第七次时她终于带来了作业，她说：“我回家做了作业‘父母眼中的我与我感受到的父母’。在完成作业的过程中，我感到自己对父母的关心太不够了，边写

边掉眼泪，哭了两次。”

与此同时，晓珏还让母亲也做了一份作业——本来是我让她自己写“他们是怎样长大的”，通过完成作业的形式，加强与父母的沟通。但不知是晓珏理解错了，还是她没有勇气当面问父母，反正她把作业布置给了母亲。对咨询很配合的晓珏母亲就写了一份“特殊”的作业——满满五大页“我的成长过程”，把自己从小的经历、养育晓珏的过程、对自己教育方式的反思等全部写了出来，母亲对子女的爱心以及自己的彷徨不安跃然纸上。我收到这份作业后，很为其坦诚感动。

在第八次咨谈时，晓珏的母亲一起参与了咨询。母亲一出现，晓珏就作了配角——她母亲有很强烈的说话欲望，很多时候也替晓珏说。晓珏母亲好像也被压抑很久，大概平时没有这样尽情地说。我注意到在反馈意见时，对她做了很多正面和积极的肯定，既满足晓珏母亲的自尊需要和得到别人认可的需要，同时也指出她和晓珏在沟通中存在的主要问题。由于晓珏母亲通过作业对自己的教养方式作了全面回顾，所以我们沟通起来比较容易。

我还举行了一个郑重其事的仪式，把晓珏母亲写的五大页作业转交给晓珏，这份作业与其说是写给咨询师的，不如说是写给晓珏的，这里面有母亲对儿女的一片爱心，也有内心的直白。对18岁的晓珏来说，这可能是她有生以来收到的最珍贵的一份礼物了。“你把它好好保存起来，也许过很多年后，它仍然能打动你的心。”晓珏和母亲都十分感动。

在咨询中我们讨论了晓珏母亲面临人生的一个转折。首先是从工作岗位上退下来，生活重心发生变化；其次是生活环境从外地变为上海，人际关系等随之发生变化，过去熟悉的朋友、同事都不在身边了；再次是居住环境的变化，由过去的两室一厅变为现在的一间，个人空间减小，家人之间相互影响；还有就是她现在可能正处在生理上也发生变化的时期。所有这些加起来，晓珏母亲会面临一次非常重大的转变。在咨询中我提到希望晓珏母亲能在生活中较好地调节自己，也希望晓珏能够体谅和理解母亲。

我着重指出的是：晓珏现在已是成人，要让她有独立决定的空间，尽量让她自己承担责任，不论对错，都让她自己去做。即使撞得头破血流，也让她去好了，成长有时必须经历这个过程。如果一方面对晓珏没有自主能力感到不满，另一方面又不给她任何机会，什么事都要管，那晓珏就会无所适从，而且依赖性一直无法摆脱。如果一下子让晓珏母亲什么都不要管，对她来说是大概是很难做到的。多年养成的习惯很难改变，有时可能必须压抑自己才能做到。最好的办法是把注意力和关注对象从家中转移到其他事情上，比如参加社区活动，扩大交往范围或做一份力所能及的工作等。这部分能量总得有释放的地方和渠道。

我们还讨论了如何看待晓珏的性格。晓珏母亲自己是外向、活泼、开朗的，也希望晓珏是这样，但晓珏本人的个性不是这样。可能顺其自然更好，否则一个人总会觉得很累。

在这次咨询中，晓珏和她的母亲都落了泪，有些两人单独面对时不会说的动感情的话，由于有我做中介者和推动者，所以都表达了。母女两人在情感上亲近了很多。晓珏母亲也表示要给晓珏足够的自由，让她自己做决定。

“我要有独立的人格”

“我在电话中第一次顶撞了相处三年的好友——以前我总是迁就她……可现在我就是我，我要维护自己的利益。我觉得要有独立的人格，不能依附任何人。”

——摘自晓珏的《成功事件和经验表》

我感到晓珏的自信度还不够，所以第八次咨询结束时给她布置的作业是“成功事件和经验表”。她重新体会、分析了从小到大的成功事件及感受。这让她看到自己的潜力。借一件很小的事情——她在电话中顶撞了相处三年的好友，她表达了自己的想法，这段话刚好给整个咨询画上了一个圆满的句号：

“我在电话中第一次顶撞了相处三年的好友——以前我总是迁就她，即使对她没有道理的指责，我也会保持沉默，默认她的指责。可我现在不会再压抑自己了，我不能什么都听她的，什么都忍，我要有我的意见……我不想把她的想法强加给自己，我就是我，我要维护自己的利益。我觉得要有独立的人格，不能依附任何人。”

这在别人看来是件非常小的事儿，但在晓珏身上，这是一个重要信号：她开始有独立的意识了，也开始表达自己的想法了。

晓珏最后一次咨询结束时，我送她的一句话：“用自己的脚走自己的路。”我知道，对晓珏来说，她将来肯定还会遇到各种各样的困难，但通过此次咨询，她拥有了解决问题的经验，这种可贵的经验会帮助她解决新的问题。

风雨中飘摇的小树

这幅画是两年前一位走进心理咨询室的大学生画的。他在上海接受了为期一个月的心理咨询。他那苦难的心灵只是在这里得到安慰，而无法得到彻底的医治，因为他那艰难的经历和扭曲的体验，已经使他的症状超出了心理咨询的范围。在这之后，我一直在牵挂的是：他是否还平安地活在人世间？

闯进咨询室的大学生

那天，我刚刚结束一个心理咨询个案，送来访的小男孩出门时，遇见一个瘦高的男孩，他看上去有些胆怯。我问他有什么事，他有些激动并说他是外地读书的大学生，名叫阿力。他一直很努力，但在前进的路上，总是不能发挥潜力，他发现最大的敌人是他自己。但他觉得周围所有的人都不理解他，所以他慕名前来，想找一些心理学的专家进行探讨。

按照惯例，我们只接受预约好的心理咨询。但因他情绪过于激动，我不知他的情况严重到什么程度，就坐下来，想了解一下他的目的，做一个基本的判断。但他兀自不停地讲下去，其中提到他想以一种悲壮的形式结束生命，消失在家人面前。我追问：“你这种消失是有时间限定的吗？”，他说是在五到十年间。我松了口气。

从他开始提到的话题中，我判断出他主要是由于家庭问题。因为他在一开始就说到父亲：“刚才那个小男孩，是他爸爸带来的，我就从来没有这样过。没有人关心过我。”我知道他肯定是感受到缺乏父爱。

我请他预约了咨询。

“我是一棵风雨中飘摇的小树”

在第二次咨询时，阿力的情绪很快又激动起来，他无法很好地表达自己。为帮助他控制情绪，我请他画一棵树。他就画了这棵树。他自己对这幅画的解释是：“这就是我，我就是一棵畸形生长的小树，只开花不结果的小树。这棵树因为被风吹雨打，所以只能在冬

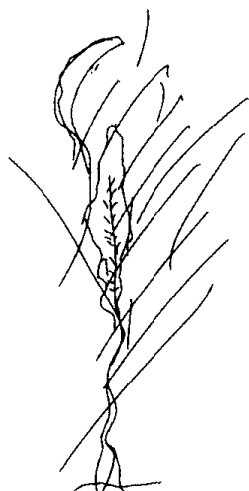


图 1-15

天生长。”我问及那一道道斜着的线是什么，他说那是风霜雨雪。他说自己画画时感受到的是孤独、无助、没有力量。

这是一棵瘦弱的树(图1-15)，树干和树冠都严重扭曲，暴烈的风雨几乎把整个小树淹没。树干是非常细的，这样一棵羸弱的小树，无法抵挡如此猛烈的风雨。他还特意补充一句：“这棵树是长在根基不稳的沙土上”。在画中，他画了地平线，但地平线是不平的。

从这幅画，我基本判断出他所说的情况有可信度，而不是纯粹的虚构。有时对来访者说的话我很难判断其真实性，一种办法就是反复确认。用图画的方式进行确认，对我是一种尝试。我觉得有一定可操作性，因为成人在作画时很少设防。

从这幅画来看，他的状况是比较严重的。他画的树缺乏活力，没有更多的生长的迹象。有自杀倾向的人容易画这种类型的树。咨询的主题之一是让这棵小树有自我成长的力量，变得生机勃勃，变得粗壮有力，能够抵御风雨。

“我的父亲母亲”

在第二次咨询结束时，我给阿力布置了一篇作业：请他写出“我眼中的父母”。我觉得理清阿力与父母之间的关系，应该是咨询的重点。在第三次咨询时，阿力带来了他的作业——一份工工整整的作业，他用的题目就是“我的父亲母亲”。

“父亲年轻时非常优秀，一表人才，而且有过当兵的经历，当时又是民兵的头，按说条件很好，但结婚时却选择了一个面黄肌瘦的女孩，主要是因为那个人是他战友介绍的。这个人后来成了我的母亲。母亲一直体弱多病，而且多年不生育。吃了无数补品、补药后才在婚后第五年生了我。我出生后也身体不好，主要是消化系统不好，从小体力就差，甚至没有办法和的小伙伴们一起玩。(这里他把自己身体不好归因于母亲身体不好，隐隐有些对母亲的埋怨，而且他把母亲描述为一个不健康的人。)

在我3-4岁时，父亲得了严重的类风湿病(和当兵时下江水有关)。因母亲嫁过来家里花钱太多、吃补品又花钱，所以父亲当时也没有很好地治疗。后来腰部弯曲100多度，整个人只有1.2米高，重的东西也担不动。(这里他把父亲的病情加重归因于母亲用

钱太多，又是对母亲的埋怨。)

在我4-5岁、妹妹2-3岁时，母亲听信外公、外婆的话私自跑了，要外嫁他人。父亲、伯伯带了我和妹妹，到外婆家求情，接母亲回来，父亲愿答应一切条件。”(对母亲一家人的评价都较低。)

“母亲在我们兄妹心目中的位置很低，因为她是个十足没文化、带有神经质倾向、怯弱的妇女，常会做些不可理喻的事让人哭笑不得！她胆小怕事，根本不可能保护我们，遇到困难总没有安全感。别人找上门来骂，她只能把门关上躲在里面。”(直接对母亲进行负面评价，在精神方面批评母亲。)

“她的思想无法和这个家统一在一起。我和妹妹有一个共识：她根本不爱我们，因为她要离开我们另嫁他人。她得过几次轻微的神经病。亏得家里有爸爸指挥一切。但她又不听爸爸的话，十分固执，让人厌烦。”(他这里提到的“神经病”具体指什么？会不会有遗传？)

“在我12岁时母亲因病死了，只有父亲较伤悲(从这句话可以看出母亲并不像他说的那样一无是处，至少她有让丈夫爱她的原因。)，我们哭过一天后就没有什么了，反而好像有种轻松感。她和我看到电影中伟大的母亲形象根本不一样。我和她在一起，走到哪里都有一种不自在感，甚至另一种人格上的劣等感。这种自卑很彻底，乃至严重到不能取得一个小孩子的喜欢，认为连小孩子都看不起我，我真没用。”(把自己的自卑感归因于母亲，又一次表现出他的归因倾向于在外部找原因。)

“父亲虽然外表形象差，他走路都是弯腰躬背，撒尿时看上去像在吃自己的尿(很少有人这样形容自己的父亲！他是在转述别人的话，还是真实的印象？如果是真实的印象，那他对父亲的感情一定非常复杂，既有爱，也有怜悯，还有一种不屑。)。但我和他走在一起，从没有感到过自卑，因为他人格的力量是伟大的。他非常自信，具有军人的一切素质，处理事情的能力也让我从心里佩服。发洪水时那么深的水我们都不敢过，只有父亲拉着木棍过去了。半夜三更翻好几座山去给田浇水，甚至要过坟墓，他都不怕。村里人有时还会请他去出主意。看到他弯着腰在黄土地上耕耘的艰辛样子我就心酸，恨不能马上长大，挣钱过上好日子。其实我的成绩是很好的，上中专就是为了早日工作，减轻负担。”(他非常需要榜样的力量，父亲从某种角度上成为了他的榜样。)

“到外地读书后，我请教过一些心理学老师，并开始意识到自己有心理障碍。这与父亲对我成长中没有尽到呵护、关爱负很大责任——不管父亲处于何种处境(认为父亲应该

对他目前的状况负一部分责任。再一次看出他总是把挫折归为外因。)。至此,我才发觉对他的爱是出于对他处事能力的崇拜和受歧视的同情,父子之间根本没有比较亲切、相通的爱。在我受委屈、受欺凌时,是多么渴望得到他的呵护和关爱——我现在才知道‘关爱’这个词在我生命中的位置。”

这也是为什么他上大学后拒绝回家的原因。只要他一回家,必定和父亲争吵,而且他对这个家似乎有一些厌恶。所以他宁可流浪在陌生的城市,也不愿意回家。

在这次咨询过程中,阿力有拍桌子怒骂的情况,看到他的激愤,我开始有些惊讶,继而释然:我知道他这是把过去长期积压在内心的愤恨、不满发泄出来。对咨询而言,这是一种好的现象,因为他从来没有敢当着别人的面这样做,但这种情绪一直积压在他心头。现在他是把我当作曾经欺侮过他的人,把这种情绪释放出来。这是正常的,也是其净化心灵的必经过程。

苦难可以让一个人的心灵扭曲,也可以让另一个人坚强自立。阿力把自己目前的所有问题都归因于父母,这对他的父母是不公正的。但这种归因方法可以让他逃脱自己应该承担的责任,他可以永远以孩子的形象躲在自己世界里。

因为每个人的原生家庭在孩子出生后就伴随着孩子,对阿力而言,他的家庭已与他共生20多年,要改变他与家庭的关系难度较大。我用一些提问让他了解自己归因的方法,让他看到归因背后不理性的东西,让他质疑自己一直都坚信不移的一些信念:他在按这些信念行事,但这些信念其实并不正确。这个过程并不轻松。

“建议你到医院接受治疗”

和所有的专业一样,心理咨询也有其界限。判断来访者症状是否超出心理咨询的范围,是在咨询初期应该进行的工作。

在第二次咨询时,我对阿力进行了S阿力L-90测试,结果表明:他的忧郁、人际敏感、偏执、精神病性,均等于或高于90分,超出了正常范围。强迫症状、焦虑、敌对、恐怖均高于80分,只有躯体化等指标低于10分。

从数值上看,阿力的情况比较严重,已经超越了心理咨询的范围,但我还想通过咨询再一次确认。因为从我和他的交谈中,我感到没有这么严重。有些来访者会有意夸大自己的情况,我需从咨询中收集更多的信息。

在忧郁方面，阿力说到：“我内心常有激烈的冲突，但大多数时候我又能用理性控制住。我到现在都没有得精神病真是很难得。而别人根本不知道我的这些情况，而且根本也不可能了解。我这些年都是在艰难中度过。我的心里一直充满脆弱、困惑和彷徨。从我懂事的时候我就非常空虚。我的情绪大部分时间里处于低沉状态。”其实他每次走进咨询室时，神情都是忧郁的。他还提到自己常会陷在牛角尖里出不来，越让自己不去想一些事儿，就越会想，表现出强迫症倾向。

在人际敏感方面，阿力提到一些情况：“我对人有排斥感、恐惧感。我怕和别人交往时，自己的缺点会暴露，就不愿意与人深交，甚至与朋友对面走过时，我都会躲着。我一直认为自己很无能、很笨，什么事都做不好——而且我以为所有的人都这样认为。我走了很多弯路。从我上初中开始，一直到去年我读大学一年级，我给全国各地的弱智门诊写信，问他们像我这种情况有没有药可以医好。后来有人回信，说从我写信的流畅性和思维的清晰性看，不象是弱智。这封回信让我相信：我不是弱智。但我还是不敢让别人走近我。”这么强烈的自卑感！我真是有些惊讶！

阿力还提到了一个细节：“我从小一直到长大都不敢做把手叉在腰上的动作，有很长一段时间也不敢把衬衫束进皮带中，因为小时候我这样做时有小孩子说过我，所以我一直不敢这样做，怕别人说我得意忘形。我现在在学校里住宿，同宿舍的人听录音机听到很晚。我晚上睡不着，我心里就非常生气，觉得他们是在故意害我，但我又不敢说他们，只能把头蒙在被子里生气。”从这些细节看，他确实是非常敏感，而且有被害意识。他的焦虑程度也非常高。

在偏执性方面，阿力在咨询中表现出来：我曾提到放松训练对改善其焦虑程度有帮助，他就每次咨询必定要求我给他做放松训练。后来由于条件限制，我只能帮助他做局部放松训练，结果他反复纠缠于此，对无法进行整体放松训练耿耿于怀，我的耐性几乎全部被磨光——这也给我一个深刻的教训：不要对来访者提及可能做不到的事。来访者可能会有各种各样的反应。

从咨询中双方的互动来看，在咨询室里，我对他的帮助有限。在最后一次咨询中，我向他建议到医院去，他需要药物治疗。最佳的方案是药物与心理治疗同时进行。

阿力沉默了一会儿，慢慢地说：“这不太可能。一个主要原因是……我本来不想说，现在说了吧，主要是我在上海生活有些困难。再怎么节省也得花钱生活。我在这里吃饭，你可能想不到，一天只花一块四毛钱，一般是买一袋馒头吃一天，最多一天花两块钱。今

天就是早上只吃了一个馒头就出来，连口水也没喝。反正我在学校也经常是这样，习惯了。因为我家条件不好，用的是亲戚赞助的钱，所以我平时花钱也很省的。我每次心理咨询都骑车过来，因为这样能省下公交车费。因为从第一次起你们就减免了我的咨询费用，所以我可以坚持来。但如果到医院，我没有这个经济实力。”

从他第一次来，我就注意到他衬衫的领口和袖口都磨破了，已经被洗得非常薄，而且，他没有短袖衣服，在最热的时候，他也穿长袖。所以当时我询问了他的经济状况，他当时就说经济困难。后来给他减免了所有的咨询费用。但我真的没有想到他会困难成这个样子。我的内心里充满了同情。

“我的梦想是来找电影中的女演员”

问及阿力为什么经济这么困难还会到上海来？他说一是不想回家看到父亲，二是他想圆17岁时的一个梦。17岁那年，他看了上海电影制片厂拍的《790热线》。他边看边哭，心灵深处的东西被触动，他甚至有一种冲动，想到上海来找电影中扮演女播音员的演员，他觉得她是他理想中的母亲形象。他第一次觉得母亲非常重要——正因为这样，他恨自己的母亲。在此之前，他一直对妈妈采取不屑的态度。直到17岁时他看到了理想的母亲形象，开始恨自己的妈妈——妈妈没有给予自己母爱。他一直对上海有好感，因为那位扮演女播音员的演员在上海。

这个故事又一次让我震动。此前的咨询中，他一直用负面的评价在说自己的母亲，但他内心深处非常渴望母爱，他甚至把这种渴望转移到非现实的电影中去。他对女性的态度应该是非常矛盾的：一方面他渴望从女性身上得到爱，但另一方面又憎恨她们。这会让青春期的他陷入无限烦恼中。他提到自己与女同学的交往，提到自己的女朋友，他始终无法让她们走近自己。

因阿力提及经济原因，我建议他回学校后能去当地的心理咨询机构和医院进行咨询和治疗。他摇摇头，说他所在的学校没有心理咨询机构，他所在的那个地方，也没有心理咨询机构。

阿力深深地向我鞠躬，离开了咨询室。

结 语

在教师节时，我收到了阿力从远方寄来的贺卡。按照贺卡上的地址，我写了封信给他，督促他到当地专业机构进行治疗。

我没有收到任何音信。

联想到他画的那棵树——缺乏活力和阳光的小树，我有一份牵挂：不知他现在是否还平安？

送深深的祝福给他。每一位离开心理咨询室的来访者，其实都带了心理咨询师良好的祝愿在前行。

像男孩的女孩

坐在我对面的是一个叫豆豆的小女孩。说她是小女孩，她其实已经23岁。因为还在读硕士，所以有一种浓浓的书卷气。

她最明显的特征就是看上去远比她实际年龄小，完全可以冒充大学一年级新生。打理着短短的头发，怎么看都象一个假小子，只是她的眼神充满女孩子的温柔。

豆豆来咨询的是关于她的恋爱问题。让她说具体一点儿，她说：“怎样才能让我像一个真正的女孩子？怎样才能让男孩子表白时不逃跑？”

看豆豆的自画像、动态屋—树—人图和家庭动力图，最深的印象有两点：一是她画的都是中性人：缺乏明确的性别特征。在自画像中，她用大大的眼睛、小巧的鼻子、娇小的嘴唇来表现女性特征，而在其它两幅画中，一律是短发、裤装的人，男女莫辨；二是她画的人都像十几岁的孩子，比她的实际年龄要小。

我们先从豆豆的自画像谈起。

没有身体的自画像



图 1-16

在自画像（图1-16）中，豆豆只画出了头部。从心理学上讲，如果有意只画头部而没有出现身体，有可能说明作画者的自我概念发展还不完整。这是否适用于豆豆？从三幅画的总体信息看，这是豆豆面临的一个关键问题。用更准确的话来说，应该是她女性性别自我认同意识的发展还不够。

自画像中没有明显地表现出性别特征，看不出做为一位23岁成年女性的特征。看上去更象个十几岁的小男孩。和其它图画的信息联系在一起，表现出豆豆内心深处的真实自我是一个10多岁的、没有明显性别特征的孩子，或至少她是这样来认同自己的。

自画像用了红色，说明豆豆充满了活力和能量。但由于颜色是单一的，看起来豆豆内心的丰富度没有表现出来。

自画像是略带微笑，有一种愉悦的表情。豆豆最花笔墨的地方是眼睛。眼睛是与人们的视觉有关系，在自画像中强调眼睛表明豆豆是比较感性的人，更注重自己眼睛看得见的信息。

问及豆豆怎么会在性别认同上有这种情况，她谈到了家庭原因。

“妈妈从小把我打扮成帅气的小男孩”

原来，豆豆的妈妈一直有意培养她身上的男孩气质。

豆豆妈妈是个性格开朗的人，但对豆豆的管教较严厉。在豆豆的印象中，从小到大，母亲都不喜欢自己撒娇。豆豆最早的记忆是：自己摔倒了，很疼很疼，趴在那儿哭着让妈妈抱，但妈妈只站在一旁，让她自己爬起来。最后豆豆自己爬了起来，但委屈地哭了很久。

母亲一直要求豆豆要学会独立与坚强，鼓励豆豆有自己的主见与想法，也很尊重豆豆自己的选择：高中分科、大学选学校和专业、考研还是工作，都是豆豆自己的选择。

妈妈特别喜欢把豆豆打扮得帅气，常常给豆豆打扮好以后评价说：“咱们豆豆可真帅！”豆豆开始自己挑选衣服以后，也用“帅气”为标准来打扮自己，出去买衣服也只逛休闲服装店，搞得同去的女伴很有意见。按豆豆自己的说法是：“我从小到大从未穿过裙子，也从不穿有花边的衣服。开始是妈妈不给我穿，后来是我自己不愿意穿，现在我是想穿却不习惯。”

“想穿裙子却不习惯”，豆豆最后这句话引起了咨询师的注意。咨询师问道：“那你爸爸对你的态度呢？是希望你像男孩，还是希望你像女孩？”

豆豆说：“这我倒没想过。父亲是个喜欢安静、外表比较严肃的人，其他小孩子见了他都有敬畏感，但他对我特别宠爱，什么事儿都为我考虑。”

咨询师说：“这样说来，他倒是把你看成女孩的。不过你们家是不是更多是妈妈说了算？所以家庭的基调是由妈妈来决定，爸爸只是跟从。”

豆豆补充：“虽然家庭基调是由妈妈决定，但我们家非常民主，很多事情都是大家商量决定，没有谁跟从谁。”

咨询师问：“那父母对你的态度让你感觉到矛盾吗？”

豆豆说：“没有。我最庆幸的是自己出生在一个民主和睦的家庭。我是家中的独生子女，家中生活条件虽然不是太好，但父母的辛勤劳动和勤俭节约能使三口之家过上衣食不

缺的生活，家庭氛围也其乐融融。”

咨询师点点头，原来，豆豆虽然被当作男孩子养大，但家庭氛围非常民主。

“我把男生当兄弟”

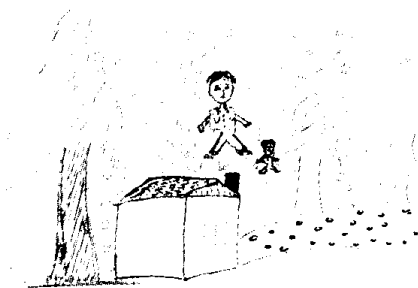


图 1-17

咨询师看到豆豆的动态屋—树—人图（图 1-17）以后，问了豆豆一个问题：“你觉得哪个人是你？”（图另见彩页 P1）

豆豆愣了一下：“画的时候，我没觉得哪个是我。如果一定要找一个人，那就是中间那个桃红色的人吧。”

“这个人是男的还是女的？”

“如果是我，应该是女的。”

“那她周围的那些人是谁呢？”

“是她的朋友。”

“她们是男的还是女的？”

“不清楚。”

这幅画反映出了豆豆的人际交往困惑：她不知道应该和什么性别的人交往。或者说：她在人际交往中不知该用什么态度去对待别人，或者说，她在交往中不知该以哪一种性别身份与别人相处。

根据豆豆的叙述，咨询师得到以下信息：虽然豆豆性格较内向，比较害羞，不善交际，但从小学开始，她就是一个受欢迎的人。她喜欢和男生在一起玩，在一起大家都非常豪爽，一直和男生称兄道弟地相处，觉得很开心。虽然她觉得女生很娇气，动不动就哭，但真的看到有谁不开心了，她还是会去安慰别人。只是她从心底还是更愿意和男生交往，多爽快呀！

然而随着年龄的增长，周围许多女同学都有了自己的归宿或男朋友。豆豆慢慢开始发现有些问题了。她觉得最大的问题是自己很难爱上一个男孩子——她始终拿他们当兄弟呀！

豆豆虽然不善交际，但总有男孩子主动来找她。从来豆豆都是欢迎男孩子来找她的，直到有一天一个男孩子木讷讷地对她说：“你……你愿不愿意做我的女朋友？”豆豆吓得不知所措：她一点儿心理准备都没有！她压根儿就没有想过自己会成为别人的女朋友。在她的字典中，还没有女朋友这个概念。

这次遭遇之后，豆豆对与男生交往开始有了忌讳。当交往到一定程度时，豆豆就开始有受到威胁的感觉。有时她会害怕地跑开。她心里的一个想法是：要是不长大多好！大家在一起就能轻轻松松，不会有这么多的麻烦，也不会担心找朋友、成家这些烦心的事。“这就是为什么你会把画中的人都画得只有十几岁孩子的原因？”

“是啊，我可能一直怀恋那个时间段的自己，内心的自我也就一直停留在那个时间段。”

“画面右边那个小小的咖啡色小人，像不像逃开的你？”咨询师问。

豆豆点头。

“你内心里渴望与别人沟通，是吗？因为你的房子画了三个窗、一个门，表明了你沟通的愿望，但别人很难走近你的内心。你的图明确地说出了这一点。”

豆豆又点点头。她看了看图：“因为我把房子的门画在了与路相反的方向！这倒是我真实状况的写照：一方面我渴望与别人沟通；另一方面我又拒绝别人走近我。”

“你能想象在你的房屋前面画一条路吗？你可以闭上眼睛想象一下这幅画面。”

“我可以想象。”豆豆闭着眼睛想了一会儿。她说：“在头脑中这样改一下我觉得舒畅多了”。有时在头脑中对图画的再创造，其实是当事人改变自己的起点。改变的图画用明确的语言告诉潜意识该如何行动。

画面上还有一些信息咨询师注意到了，但无法解读：如右边有棵非常粗壮的绿树，它的右边与房屋在空间上交叠。这棵树的树冠形状象个三角，它有可能表示攻击性，也有可能与性有关。比较引人注目的是画中人与房屋的位置关系：人在房屋的上部空间。这意味着什么？

对未来家庭的憧憬

尽管豆豆无法处理好目前与异性交往的关系，但我们相信她将来能够处理好。我们有理由做出这个预测。线索就在家庭动力图（图1-18）中。

豆豆画了一间巨大房间的剖面图。在房间的右侧，一家三口快乐地围着圆桌吃饭，享受着丰盛的食物，交谈着每个人一天的见闻。豆豆说：“这既是我与父母家庭生活的实际反映，更是对未来自己家庭的期望。”（另见彩页P1）

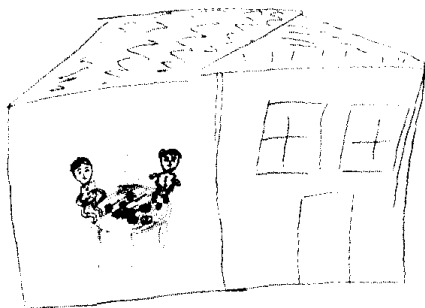


图 1-18

咨询师说：“要建立这样一个家庭，你得完成很多工作：你需要建立一个清晰的自我概念，尤其要把自己女性气质与男性气质方面进行整合；你要学会与男孩子象异性一样交往，并且要能接受一个男孩做你的男朋友……你可以想象这些任务吗？”

豆豆点点头。

“其实从心理学上说，每个人身上都同时具有男性气质与女性气质。你身上也同时具有这方面的特质，关键是你还没有把它们整合起来。而这个整合的过程，可能意味着你对家庭的反叛，或者说，对妈妈认同你的性别的反叛。你的潜意识已经知道这一点，所以在你的屋—树—人图中，你把人物画在了房子的上方。只有超越家庭对你的性别教育和认同，你才能更好地成长。这是画中一个重要的信息。”

“你的原生家庭是民主和睦的家庭，这为你将来建立家庭提供了一个非常好的榜样作用，也能帮助你更好地接纳自己将来的家庭。你可能存在的一个困难是你无法像你妈妈那样在自己的家庭中起作用。虽然妈妈一直把你当作男孩子来培养，但你身上表现出的刚毅、果断的个性并不多。由于妈妈在家庭中扮演了主要角色，爸爸相对处于次要角色，而你更认同爸爸，所以你身上表现出的更多是爸爸身上的一些个性，或者说你不自觉地学习到这些。在将来家庭中，你有可能也像你爸爸一样发挥着次要作用。”

送豆豆走时，豆豆眨眨眼睛和我开玩笑：“现在我不怕男孩子来找我玩了，但我怕他们不来找我了。”

走出感觉统合失调的世界

——学习障碍学生的树木人格图

这是一个关于中学生小磊学习障碍心理咨询的案例报告。这是一个非常详细的案例记录，咨询师尽可能详细地记录了小磊的出生情况、生活史、学习史和家庭关系构成等过程。它可以帮助心理咨询初入门者了解如何面对小磊这样的案例，也可以帮助家长了解自己的孩子有没有与小磊同样的症状——感觉统合失调。如果有，就要引起警惕。

通过这个案例，我有两个深刻的感受：其一，咨询师了解来访者的各方面信息固然重要，但比这个更重要的是，通过咨询师的提问，让家长更全面、客观地看待孩子，重新审视自己对待孩子的态度；其二，仅仅把诊断结果告诉家长是不够的，家长本人在听到诊断结果后需要心理援助，更需要具体的干预措施。

第一次咨询：“这里象审讯室一样”

这天我的一个咨询个案刚结束，值班员就告诉我有来访者在等我。我很惊讶，因为我这天没有再预约人了。回身一看，是陌生的来访者。原来，是小磊父亲在和我未确定预约时间的情况下，突然带着一家三口临时来访的（如果没有特殊情况，这一般表明家长遵守规则的困难性。）。

小磊是个已满14周岁的男孩，即将升初三。我让小磊填申请表，有意观察其表现，因为在预约时，其父提出咨询内容是关于小磊学习注意力不集中；阅读有一定问题；希望能进行诊断并获得一些适合的学习方法。填表时其父在一旁不停地指点和叮咛，可以看出小磊父亲不认为小磊能够独立填完这份表，但实际这只是一份简单的表。

我注意到小磊进咨询室门时说了一句：“这里象审讯室一样”。由此我知道小磊有较强的心理抵触。观察中发现小磊好动性不是很强，咨询过程中并没有动个不停；注意力集中也还不算太差，对整个谈话过程基本能予以注意。在和我单独谈话时还有些拘谨，主要是问一句回答一句，象挤牙膏一样。虽然小磊父母觉得小磊有很多问题，但在与小磊的单独交谈中，发现他自我感觉还不错，对自己各方面的评价都不象其父母那样差。走路时基本没有运动方面异常的表现。冲动性也不是很强。说话速度过快，开始谈话时我都听不

清他说的话。

我先请小磊与其父母一起参与咨询，了解其出生情况和生活史、学习情况，然后与小磊单独交谈，了解他目前的一些情况。

体弱多病的童年

小磊母亲在35岁时怀孕，此前曾有过流产。怀孕30—40天时即见红，住院保胎。她一直反应很厉害，到分娩时还呕吐，吃不进东西，营养方面不好。38周时分娩。顺产，但动了产钳，婴儿出生后发现脐带绕颈部三圈。分娩从时间上说足月，但医生说属早产，因新生儿没有发育好，脑颅等部位骨头很软，在暖箱中待了10天。出生时体重3000克。

小磊从小身体不好，3个月前由母乳喂养。3个月后因母亲上班断奶，改为牛奶喂养，结果引发小儿慢性腹泻。经过1—2年的艰难治疗才治好。其母为此请假一年在家照顾小磊。提起那段日子，小磊母亲感慨万分，“往往是早上在一家医院看病，晚上又去另一家看，奔波在医院之间”。由于小磊是过敏性体质（父母均为过敏性体质），还因腹泻引发哮喘、寻麻疹等。小磊小时候经常发烧，尤其在5—6岁时经常发高烧。一直到上学后身体状况才开始好转。开始学说话、开始学走路的时间及后来发展均正常。一直没有认生表现。从托儿所大班就开始自己从家中走去，父母不送。托儿所、幼儿园老师均未反映有多动症，但说他固执，脾气倔。

目前的问题

心理
画
外
音

小磊父母反映，目前的主要问题是小磊上课时注意力不集中，还常出现“低级错误”，如把“AB”读成“BA”，把“一鸣惊人”看成“一惊鸣人”。别人10分钟要做的作业，他至少要15—20分钟才能完成，而且总是有小动作。

成绩方面，目前小磊的数学和英语较差。数学考试时题目都会，就是总犯粗心大意的低级错误。上学期成绩较以前更差。

老师还反映小磊有过分单纯、不成熟的表现，有些事的理解总比别人慢半拍。

小磊父母对其学习、生活习惯很不满意，认为小磊懒散，缺乏意志力，没有毅力。学

习时有懒惰现象，能偷懒则偷懒。反应虽然快，但常反应错。为此还受到老师批评，说他“把大家的思路都朝错误的方向引导了”。

3、4 年级左右小磊出现过惊跳现象：稍有突然的声音、动作，他就会惊一下。最近一两年消失。小磊母亲说是因其父在辅导功课时常突然打他所致，其父有些尴尬地说：“最近不大打他了。”还有一段时间小磊一到考试就生病。近一年来没有此现象。最近他有偏头痛现象，常在考试前或看书时痛，在头顶中间的部位对称痛。

智力方面，小磊小时在医院儿科门诊的智力随访中一直正常，但他从小注意力差。8 岁左右送他到医院去检查是否为多动症，检测结果排除多动症，但“注意力严重不集中”。小磊性格外向。有什么就说出来，而且大人批评他，他也不记仇，过一会儿就好了。不过，小磊父亲认为由此也养成了他不负责任的习惯。

此外，他说话频率过快，有时快得别人都听不懂。家长多次要求其改正，均无效。

挤牙膏似的单独谈话

在咨询中，有时孩子当着父母的面很难把自己的心里话说出来，所以我留了一些时间和小磊单独谈话。

小磊表现出不自在和紧张，对问题的回答较简单。我从他那里直接获得的信息较少。当我得知是他主动要求来咨询时，就问他有什么话想对我说，他沉默 60 秒左右才说好像没有什么。对上课做小动作的问题，他沉默片刻说：“有时是有意的，闲的时候是有意的，有时是无意的，学习的时候是无意的，做小动作便于我思考。”后来还对父亲说他上课时思想不集中的说法予以反驳，认为自己没有不集中，“我觉得不听课不合算”。当问及目前学习最困难的课是什么时，他认为是英语。他并不认为数学困难，因为题目都会做。

小磊自觉有来自学习方面的压力，所以认为应该要比别人多做多练。在我的提问下，他说：“对我来说，学习方法的改变要占到 90%，而多做多练只占 10% 左右”。他说自己尝试过学习方法的改进，如数学先搞懂定义再做题，语文多看课外书，英语多读多背等。

我问了几个人际关系方面的问题，从他那里得到的反馈是：和同学交往关系一般，与老师关系一般。问及家庭关系时，他觉得与父母感情都不错。

因觉得问不出更多的内容，所以我转为让小磊演示学习片断和按口令做动作，以观察他的具体学习情况和反应能力。我当场让小磊读一页提纲，他朗读的速度不算快，但仍有

多处加字、漏字、错字的情况，如把“转型期”读成“转型”，把“国际关系史”读成“国际关系历史”，把“近现代”读成“近代”，把“凸现”读成“凹现”等。

让小磊按我的口令做动作，基本能正确做出。反应能力基本正常。

树木人格图测试

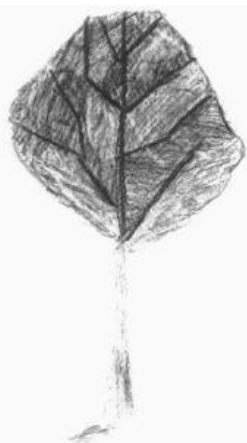


图 1-19

因单纯用语言与小磊的沟通效果不好，无法了解小磊的内心感受，所以我对小磊进行树木人格图测试。我告诉小磊请他做个小游戏——在 A4 白纸上用铅笔画一棵树（图 1-19）。

结果他画的时间较长，用了 20 分钟左右，而且画时很不自信，画面涂改痕迹很多。这说明小磊性格中有优柔寡断、自信心不强的一面。

小磊说：“我画了一棵梧桐树。它没有结果实。这棵树的季节为秋季，画完了我感觉心里很舒服。”从所画的梧桐树来看，最大的特点是整棵树都用细细的线条反复描出，感觉有一层阴影。给我的第一印象是这棵树没有活力，呆板、单调，缺乏美感，好像是塞满了灰色情绪的内心写照。

树的左下方也有一抹阴影，询问后知是阳光下树的阴影。这棵树的阴影其实代表了小磊感受到的忧虑和烦恼。他在和我谈话时，没有说到他的情绪，但在图画中，他画出了他的情绪。

树干纤细，下粗上大，线条断续、反复描画，反映出小磊的幼儿性、退化性和冲动性。树枝相连，且用很黑的线条反复描画成实心，表明小磊与他人交流少，也可以看出他做事的风格比较刻板，缺乏灵活性、变化性。

从树冠看，最为明显的是顶部略有变形，似乎被人硬生生地削去了顶。这表明小磊自己明显感受到成长的压力。

小磊提到他画完后心里舒服，可以理解为通过画树，让小磊内在的一些情绪或内心活动得到表现，所以画完后心情舒畅。

小磊的家庭

小磊的家是个典型的三口之家。小磊与父母一直生活在一起。家中从未有其他成员的加入。父母均为大学毕业，职业均为行政人员。今年分别为49岁、50岁。

由于小磊是与家人一起来，所以我能对他的家庭关系进行观察。在接触中可以感受到他的家庭气氛还是比较融洽、民主。小磊父亲对小磊的学习管得更多，也是家中当家作主的人，大部分时候都是他在谈情况，小磊母亲只是偶尔插一两句话。在咨询中发现小磊父母对小磊的一些情况不太清楚，当我问及一些异常现象的出现时间时，他们两人都不能确定，对有些症状两人看法也不一样，我感到他们对小磊的关心还不够细致。

咨询结束时，我与家长约定下次咨询时间，并建议他们带小磊做脑电图医学检查。从大致情况我初步诊断小磊的问题是学习障碍（LD，Learning Disability）。造成原因还要获取更多的信息及看医学检查结果后而定。

第二次咨询：小磊的问题是从2、3岁时开始的……

在第一次咨询中，我对小磊的具体生活史、学习史、家庭教育情况了解得还不是很细致，而这些对确定小磊学习障碍的成因很重要，所以第二次我约小磊父母一起来。

因小磊母亲上班，小磊父亲一人来。他谈了小磊从小至今的学习情况、家庭教育情况，期间对自己教育方法的不当有些回避。有些情况与第一次谈的有出入，如第一次认为小磊小时候没有异常，但这次谈到小磊小时就有好动表现。

小磊的学习史

小磊父亲主要谈了小磊的学习史及问题所在：最早发现小磊好动是在他2、3岁时，参加诗歌朗诵班，坐不住，老要动。小学一、二年级成绩较好。从二年级下学期出现成绩下降，数学题错得很多，都是粗心。到医院看过，诊断为“注意力严重不集中”。四年级他成绩下降最厉害。医生曾开利它林，但小磊父母只在其考试前给他吃一片。四、五年级他都吃过此药。从三、四年级他就出现写作业慢，咬手指或玩笔什么的，有时他自己都没有意

识到走神。有时做作业会做得飞快，但往往错很多。六年级稍好，但老师反映他上课老走神，有时还会自己笑起来。初二听课比以前好，学习的自觉性也提高了。

小磊父亲在其小学三、四年级时就发现小磊在分类、分析、综合能力方面有问题，一是表现为课文分段、中心思想、笔记等做得不好，数学中死板地套用一个公式去做所有的题；二是生活中整理和归纳东西的能力差。

做自己喜欢的事注意力能够集中

小磊父亲认为小磊目前最大的问题是上课不专心，注意力不集中；责任感不强。但经反复确认，小磊父亲提到：“他在做自己感兴趣的事时，注意力能够集中较长时间，可以一个小时或更长。”

成绩方面，小磊目前在班上倒数10多名，上学期数学、外语不及格。最不感兴趣的是外语。数学主要是粗心，一般做第二遍时就能做对。从小学二年级一直到现在都是这样，但他自己不愿检查。

他与老师、同学关系融洽。现在班主任对他不错。

个性方面，小磊脾气比较躁，这一点和小磊父亲很象。小磊性格外向，很要面子。学习不好，自我心理压力也较大，但释放较快。“由此也养成他没有责任感。”小磊父亲提到多次“责任感”，这表明他认为小磊的问题主要出在动机方面。

当我问到小磊有哪些优点时，小磊父亲想了想说：“他想象力很丰富，平时喜欢看闹剧动画片。作文写得较好，内容不错，细节可以想象得很生动，只是错别字多。喜欢读侦探类小说。喜欢历史，尤其是二战史，说起来头头是道。飞机模型做得很好，很细致，曾在比赛中获过奖，是班上的劳技课代表。对物理课中的电学也很感兴趣。”

谈到家庭教育和环境，小磊父亲有些歉疚，他说自己在小磊四五年级时对他很不满意，急起来都对小磊动手打。自己在外以脾气好著称，但在家脾气不好，看到小磊做错事，火就会上来。小磊母亲性格较内向。自小磊出生起身体就一直不好。家里的教育自己管得较多。家庭气氛较民主。父子间也常开玩笑。夫妻两人有时也吵架，但不是原则性分歧。父母吵架时小磊无动于衷。

我问及双方家族史中是否有重大遗传病史，小磊父亲说没有，只有小磊母亲家有高血压。小磊父母两人均为过敏性体质，小磊也是。我观察到小磊父亲手臂皮肤上有很多斑

点，询问后知道是过敏性体质所致。

我还问及小磊有无转学经历或家庭搬迁经历等，小磊父亲回答均无。

在此次咨询中，我和小磊父亲讨论了以下问题：

- 1、小磊的优点和缺点各是什么？并请他回去后把这两个问题列表写出。
- 2、小磊实际能达到的能力是什么？家长对他的期望与他自己目前能力之间的差距是什么？
- 3、小磊存在的学习困难具体有哪些？
- 4、造成小磊学习状况的原因是什么？

在这些问题的讨论中，小磊父亲除了谈小磊的缺点和问题外，还提到了小磊的部分优点。通过交流，使双方都对小磊有了更为深入的了解。我感到与小磊父亲有了较好的沟通。

小磊父亲也坦率地谈到小磊回去后仍对心理咨询有抵触情绪，说：“要想办法对付那个心理老师”。虽然小磊主动提出要来咨询，但他一直觉得是有病的人才来看心理医生。

约定下次让小磊带课本、笔记本和作业本来咨询。我想通过具体的学习材料，对小磊的学习情况有具体了解。

第三次咨询 诊断：由感觉统合失调引起的学习障碍

我在约定的时间准时到了咨询室，等我见到面带倦色的小磊一家三口才知：小磊父亲带着他们一大早9：00就赶到，已等了很久。小磊父亲不好意思地说自己记错了时间，但我感到小磊父亲这种不遵守预约时间的行为不是偶然的，第一次也是没有约好就来了，有可能说明他在遵守规则方面存在困难。在咨询中小磊母亲谈到小磊父亲脾气暴躁，做（自己家中的）事有些丢三拉四。我觉得这些对小磊的行为都有影响。

小磊及其父都把我请他们带课本一事忘得干干净净，我本来是计划通过具体的学习材料，观察小磊在学习中的问题，由于缺乏学习材料，我只能临时改变，先请小磊的母亲和小磊一起接受咨询，小磊父亲填写《学生发展核对表》。

对小磊的观察

因在父母身边，小磊显得比较放松，我边做咨询边对其进行进一步的观察。我发现小

磊的自我感觉很好，不断地对妈妈的话进行反驳，认为自己没有像妈妈说的那样犯错，而且语气很冲，很有些孩子气、任性，小磊妈妈好象对此已习惯，没有制止或不快的表现。我注意到小磊还是有较强的抵触情绪，与他的信任关系好象比较难以建立。他从外面进来时，有意在门外停留，想悄悄听我和他妈妈的谈话。有问题问他时，不是简单地回答“是”、“不是”，就是沉默片刻后说“不知道”。

小磊在咨询进行了20分钟时，说是要小便，就出去了。我注意到他在进咨询室门时才上过厕所，就问小磊母亲他是不是喝了很多水。小磊母亲说小磊从小就有个习惯，一出家里大门，就要上厕所，和喝水没有关系。小磊母亲不知为什么会这样。因为在家时他可以整夜不起夜的。从这个细节，我知道小磊的紧张度很高。

在咨询中，我还注意到小磊有两次磕碰：一次是进门时在门坎上绊了一下；还有一次是开水笼头时把手撞破了。经询问，其母反映他在家也常有磕碰现象，常会撞在家具等上面，他的身上常有小伤疤。

经常闯祸的孩子

小磊母亲比小磊父亲细心，谈了一些小磊父亲没有观察到的情况：

小磊在看电视兴奋时，会在房间里跳起来；

小磊常闯祸，如常把玩具、钟表、家具等弄坏，小时候还曾把家里的墙壁抠出一个个洞，今年夏天又把一床新的竹席抠出一个洞；

他至今还有小孩子行为，如直到现在还会要求“亲我一下”，不亲就不做作业。洗完澡还会光着身子就出来，没觉得不好意思；班上同学曾因其幼稚欺侮过他，把他当小孩子戏弄；小磊特别迷恋卡通片，遇到第二天重播时，还会津津有味地重看一遍；

运动时小磊左右手脚不协调，广播操做不好，很难看；有一只眼睛不能单眼闭，两只眼一起闭才能闭上；

在生活中有时会只考虑到自己，很少注意别人的需要。

谈到家庭成员相互关系，小磊母亲认为自己和小磊父亲有分歧：小磊母亲不赞成（其父）对小磊态度粗暴，但如果自己管教，也会忍不住对小磊发火，尤其有时正在警告小磊不能做什么的同时，小磊已经快手快脚地闯了祸。小磊母亲认为其父之所以对小磊发那么大火，可能和上班比较辛苦有关。小磊父亲在单位以脾气好和办事认真著称，但在家时对

小磊火气很大，对家里的事忘记性很大，如这次忘记带小磊的课本。

小磊对父母的依赖性很强，如果大人不监督，他的学习效率就很低。

在家中，小磊父亲对小磊的学习管得多些，小磊母亲对小磊的生活关心多些。

诊断结论：学习障碍

我向小磊父母反馈了诊断结论：根据目前的情况及医学检查结果（脑电图和CT检查结果都正常），诊断小磊为学习障碍。学习障碍有多种情况，小磊属于本人有主现学习愿望，但学习上遇到很大困难的类型，主要是由感觉统合失调造成。诊断依据：

- (1) 读、写方面有明显困难；
- (2) 运动能力不协调；
- (3) 多动，注意力有缺陷；
- (4) 情绪不安定，有冲动现象；
- (5) 行为上表现过分幼稚，心理年龄与实际年龄不符；

(6) 造成原因主要是感觉统合失调，因其症状主要是好动和不专心，在语言学习、协调能力、读写方面、组织能力等方面均有感觉失调的表现。

我能够体会到小磊父母在得知孩子被诊断为学习障碍后的心情，所以我给出一些具体的建议：调整自己的心态，接受小磊的现状和实际情况；早发现、早诊断、早干预对孩子的发展较有利；根据小磊的实际发展水平提出他可能达到的目的，不要用同龄正常孩子的水平去要求他（其父母曾提到把他与正常孩子对比时的失望）；要创造宽松、民主的家庭氛围，让小磊的情绪得到缓解和发泄。

在对小磊父亲做完的《学生发展核对表》核对后，发现小磊父亲对有些情况不了解。我已观察到的一些情况他认为没有；对小磊的情况估计要比其母好，总体上更乐观。我建议小磊父母再一起讨论确认。

我建议下次小磊父母把对小磊优缺点分析的表及小磊的作业带来。

第四次咨询 如何对学习障碍学生进行家庭训练？

一周后，小磊和其父亲按时出现在咨询室。小磊与其父亲说话时，仍用让人觉得不礼

貌的口气。从小磊对我的态度中，我感到小磊对我的信任度有限。小磊口腔溃疡，在咨询过程中有两次叫痛，并要求其父用西瓜霜涂抹患处。这符合他父母对他的观察：容易为小伤口等叫痛。

父亲对小磊的客观认识

小磊父亲首先与我交流了他对小磊各方面观察的情况。他按我第二次咨询时提出的要求，画了一张表，主要总结了小磊在学习、运动、生活自理能力、社交等方面的情况。用表现、态度作为两个维度。

他认为在学习方面，小磊表现好的有历史、地理两门，表现一般的有语文、物理两门，表现不好的有数学、外语两门。喜欢的有四门，一般的有一门，不好的只有外语一门。也就是说，他认识到小磊对大部分学习科目都较喜欢，表现一般或较好的科目也占大多数。

在能力方面，语文归纳分析能力一般。数学分析、几何证明推理能力一般。想象力较好。喜欢看历史、文学书和漫画、动画片。

注意力方面，看电视、打游戏机很专心，上课不专心。

动手能力方面，以模型方面较好，但在包书皮、整理学习用品、床铺等方面表现不好，也不喜欢做这些事。

与同学的交往、参加班级活动均为一般。

通过全面总结，小磊父亲对小磊的优点进行肯定，对其缺点也能较客观地认识——不是其主观上不努力，大部分时候小磊的态度都较好，只是有时客观效果不理想。

这些情况和从《学生发展核对表》中反映的情况有一致性：从小磊父母一起做的该表中，基本可以判断小磊有前庭和大脑分化障碍、发育期运用障碍和脑神经生理抑制困难。这几个分量表中小磊得分题目大约占题目总量的一半左右。我向小磊父亲作了反馈和解释。

从小磊带来的作业情况来看：小磊在语言学习方面存在一定的困难，英语音标作业，10道题中他只能做对1题或2题，语法作业绝大部分是错的，让其朗读课文，发音有较多不准确；数学稍好，但因计算或理解题意不对也有错题，在抽象理解方面有一定困难；语文当场抽背，全部背下来，机械记忆力较强。

给小磊父母的建议

综合4次咨询的信息，我提出以下建议：

1. 家长首先要接受小磊的现状，不要用正常同龄人的标准去要求他，也不要再把他的有些表现简单指责为没有毅力、责任感不强、懒惰等。对小磊而言，问题可能不是这么简单。感觉统合失调的孩子，在托、幼和刚入学时，和同龄孩子的差异还不是很明显，但随着面临任务的增多、难度的增大，不能胜任常人看来很容易的小事这一点就变得突出。这类孩子不是主观上不努力、不想做好，只是无法处理复杂的感觉信息。从小磊父亲对其表现和态度评价看，小磊实际已非常努力，而且他付出的努力可能要比一般孩子更大。家长要能体会到小磊内心的一些感受。在目前情况下，要发现和找到小磊擅长的和不擅长的，要在其擅长的方面多对其进行鼓励，激发起自信心。我对小磊父母的努力也进行了肯定：从小磊的情况来看，小磊父母确实为小磊的成长付出了非常多的心血，小磊能达到目前的水平，和其父母的努力分不开。

2. 学校方面要能够和家长配合。老师要根据小磊的实际情况提出小磊可能达到的目的，而不是用老师对全班学生的理想目标来要求他。

3. 小磊学习障碍的主要原因是感觉统合失调引起，因此可以进行一些感觉统合训练。从具体的家庭训练来说，可以有针对性地对其前庭系统、大脑神经分化、脑神经抑制等方面，进行一些游戏或锻炼，如：

(1) 玩一些经过选择的电脑游戏和进行电脑操作。电脑操作需要手、眼、脑等多方面感觉系统的协调，可以让他经常在敲击键盘中发展这种能力。还有一些带有管理、总体构思、人生课题等的游戏也较适合小磊，因为这些游戏能够帮助他宣泄某种情绪和思考一些问题。可以由父母和孩子共同商定玩的内容和时间；

(2) 可让小磊常作腹部贴地、头和四肢往上翘的动作。这主要也是刺激其前庭感觉统合。在当场演示中，小磊没法做出这个动作，他的头和脚没法往上抬起；

(3) 还可以给小磊做一些震动按摩（小磊父亲说小磊头痛时给他做过震动按摩，他很喜欢），让他体验震动的刺激；

(4) 还可以让他玩沙子、荡秋千、坐滑滑梯。沙子可以帮助他体验和表达自己的情感；秋千可以给他一些摇动刺激，类似在母亲子宫中和摇篮中受到的动荡，他在这方面

发育不好，需要这种刺激（小磊父亲说小磊喜欢玩“蹦极”，玩了以后说感觉很好）。结束时，我征求小磊父亲对今后咨询的意见，他提出根据小磊的情况，不定期地再来咨询。我表示赞同，因为我也感到对学习障碍学生，单纯靠一星期一次的咨询很难见效。对学习障碍学生的干预和治疗，可能是一个长期的任务。

咨询虽然结束了，但还有很多问题在探讨中：

思考一：小磊的学习障碍是由什么原因引起的？

学习障碍可以有多种原因引起，之所以认为小磊主要由感觉统合失调引起学习障碍，主要是从其生活史、学习史和咨询过程的观察判断小磊有感觉失调的症状：

从前庭和大脑分化情况来看，小磊特别爱玩旋转的游戏设施，不觉得头晕，因其大脑前庭系统反应不足，需要这方面的刺激；手脚运动不协调，这有可能是大脑双侧协调失常造成；腹部贴地俯卧时，无法把头、手、脚同时抬起离地，这也是内耳前庭平衡功能失调的表现之一；常爬上爬下或跑进跑出，不听劝告，把大人的处罚很快忘光，这是小磊无法控制自己神经，必须要通过外显方式发泄神经的紧张性，不一定是他真的要和大人对，他之所以喜欢看卡通，也可能是因为卡通的快节奏、画面的跳跃、故事情节的重复等，能够满足他这方面的需求；在阅读、做数学题时有一定困难，阅读常跳字或加字，抄写时常漏字、漏行或漏段，做数学题时常粗心大意地弄错符号、数字或题意；走路跑动时常碰撞东西。

从触觉防御和脑神经生理抑制过程来看，感觉统合失调的孩子容易分心，坐着动不停，或上课左顾右盼；看电视看到高兴处，会又叫又跳；喜欢往父母的身上靠或搂抱；睡觉时总爱触摸被角、抱棉被、衣物或玩具；经常会强词夺理；喜欢不停地摸、碰周围东西。这方面的症状小磊不算典型，但也有以上这些表现。

从发育期正常特征的出现来看，在学龄前，小磊系鞋带这个动作向来做得很慢；到目前仍常将饭桌弄得很脏，让他收拾好玩具或书桌很困难，不会整理自己的书包；常惹事，如打翻碗、溅泼牛奶等；动作懒散，做事非常没有效率；对别的孩子来说的小伤、小痛，小磊总觉得很痛；顽固偏执，学习上没有伸缩性。小磊的这些表现不是他不专心或没有毅力，而是感觉能力统合不好，在同一时间里处理很多信息，对他来说很困难，所以同龄的孩子轻松会做的事，小磊做起来较难，尽管他付出的努力不比别的孩子少，甚至更多。

此外，小磊还有与其年龄不相称的幼稚性行为，如语言的儿化、对性别角色的意识不

强、在与同学相处时的幼稚等，这也是感觉统合失调的表现之一。

由于数年来感觉统合失调带来的各个方面的挫败感，小磊已有一定的情绪问题，对自我形象感觉不良，这从树木人格图中反映出来。小磊的紧张度较高，从他出门后不停地要上厕所这件事中可以看出。

综合以上判断，目前对小磊进行感觉统合训练和家庭、学校对他的鼓励和支持是非常必要的。

之所以诊断小磊为学习障碍而不是学习困难，主要是因为我认为学习困难与学习障碍存在区别：学习障碍的儿童常有认知发展不平衡现象，而学习困难儿童一般表现为认知发展平衡。小磊在读、写、推理、计算方面均有一定困难，前两者存在的困难尤其明显：机械记忆力强而抽象思维能力差。从小磊的学习史来看，其实他在小学二年级时已表现出学习上的不适应，但当时未能及时查明原因并采取措施，错过了早期干预的最佳时机。

思考二：咨询的任务之一是帮助父母全面了解孩子

经过第一次接触，我基本诊断小磊为学习障碍。由此制定的咨询方针主要围绕找到造成学习障碍的原因、改变家长对孩子的认知及态度、促成新的家庭关系构成等问题进行。主要用观察法、测验法和对具体学习情况的考察。

了解和掌握小磊的情况是咨询的基础，为更好地获取信息，我针对不同家庭成员采取了不同咨询场面构成：由于小磊父母有较好的沟通能力，所以对其主要采用模糊度高的场面（开放式提问较多），以捕捉更多的信息；因小磊其心理抵抗较强、表达能力有限，对其则以清晰度较高的场面为主（以封闭式提问为主），同时辅之以图画工具。在我详细了解小磊各方面情况的同时，我通过一些家庭作业（小磊的优缺点分析表）、提问和反馈，让小磊父母加深对儿子的全面了解，或从一个新的角度来看待他。这对新的家庭互动关系的形成、新的家庭教育方式的形成都是非常重要的。虽然小磊父母接受小磊为学习障碍学生这个诊断时心情是复杂的，但他们还是很快接受了现实，并在对小磊各方面的总结表中，认识到小磊在学习态度上确实是认真的，而且不好的表现只是占少数。这与只谈小磊的缺点相比，是对小磊更全面的认识和评价。这有利于他们今后帮助小磊在制订计划、形成人生目标时有更客观的标尺。

分手之后……

梅梅来到我这里时，她刚刚经历了大的打击：与相恋数年的男友分手。这是她25年来最大的打击。我们谁都没有直接触及到这个敏感话题——那种刻骨铭心的爱与痛如果被直接触及，我觉得对她是很残酷的。借助了画，话题就会柔和得多。从画中，我看到了这个打击对她的影响非常大，也看到她正在从恋爱受挫中恢复过来。

我注意到梅梅画画时的特殊处：当我让她画自画像时，她画了一张屋—树—人图，当我说画屋—树—人图时，她画了一张自画像。也就是说，她本来想用屋树人这张画来代表她自己。在这张画中，人非常小，而且几乎走出画面。她是在逃避面对自己吗？

梅梅的自我解读



图 1-20

梅梅自己对自画像(图1-20)的解释是：“在画自己时，我从小就觉得画鹅蛋形的脸比较漂亮，所以我就这样画了。我现在的头发虽然不是画上这样，但我喜欢画上这种发型，所以就这样画了。在画耳朵时有些犹豫，后来觉得画上会不好看，就省略了。”(图另见彩页P1)“我不喜欢画身子，所以没画。”

梅梅对屋—树—人(图1-21)的解释：“这幅图画的是和谐的自然风光。如果画在大森林里，觉得有些孤单，就把它画成西郊公园这种地方——城市热闹中的静地。比较安静，每幢房子之间相互独立，但又有很多人在那里，天上有鸟和云，非常舒适、惬意。门在每幢房子的右手边，不起眼。(图另见彩页P1)”

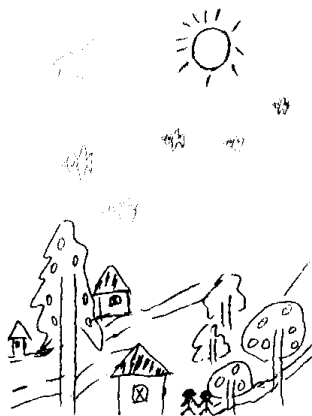


图 1-21

梅梅对家庭动力图(图1-22)的解释：“我们一家三口坐在沙发上看电视，我坐在中间，妈妈坐在左边，爸爸坐在右边。房间里有电视、桌子、台灯，还有一个衣架。天花板上有灯，墙上有两幅画儿。房子的门是朝右边开的。”

听完梅梅自己的解释，我和她进行了一些讨论。(图另见彩页P2)

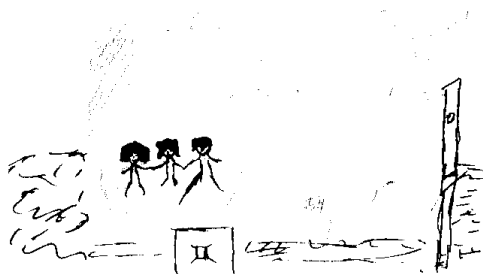


图 1-22

没有身子的自画像

梅梅的自画像中，强调的是眼睛和嘴巴。也就是说，梅梅是个比较感性的人，更愿意用自己的眼睛去认识这个世界，也比较愿意表达自己。

关于没有画耳朵，可以理解的是：在遇到感情挫折后，梅梅不愿意听到人们谈论这件事。她需要自己静心思考，而不是听到人们在议论这件事。

关于没有画身子，往往表示作画者还没有清晰完整的自我概念。对自我的认识还在进行过程中。也就是说，梅梅对自己还在探寻过程中。

也有另外一种可能性：梅梅在恋爱受挫后，开始了新的自我认识的过程。对年轻人来说，恋爱受挫的打击往往直接影响其自信心，间接影响其价值观体系。在恋爱受挫后，当事人必定会寻找原因，有时这个原因会动摇其价值观，如“我认为最重要的东西对方并不看重”。在情感的痛苦、认知的冲突中，当事人常会进行自我的重新构架。对梅梅来说，在自我的重整过程中，重要的是：不要过多地自我否定。

沉重的头发

看梅梅画的人，有一个共同点就是：每个人都有一头浓密的头发。在梅梅看来这很自然。但在我看来，它携带了一个信息：“我很烦恼，我觉得很沉重。”

从梅梅的屋—树—人图可以看到，她完全可以用简洁的笔法来表达自己的，但在每个人物身上，她最强调的就是头部，第一眼看上去，每个人头发的部位颜色最重。每一根头发都用心细细地勾勒。我注意到她在画屋—树—人时，在画左边第一个人物妈妈时，头

发画得太细，已经有不耐烦的感觉，但她最后还是给每个人都画了很细密的头发。

头发在这里代表了梅梅“解不开、理还乱”的心绪。在家庭动力图中，梅梅画的家有厚厚的天花板，用了很多的笔墨去描画。这沉重的天花板其实也代表她内心有些沉重的东西。

对画妈妈的头发，梅梅自己有一个解释：“我本来第一个人画的是自己，快画完了才觉得应该画妈妈。就开始重新改画头发，结果涂了很多的颜色上去。”

这是一个很有意思的细节。大多数人在画家庭动力图时都会画自己，所以感到这样做不妥当的人并不多。如果梅梅把自己画在左边第一个，她只能和妈妈挨着；梅梅把自己改画在中间后，她就会处在爸爸和妈妈中间。这是不是在提示亲子关系中值得注意的方面？遗憾的是现场没有提出这个问题。

这个细节至少反映出梅梅做事有一种完美的倾向，这种倾向性在她做其他事情时同样也会反映出来。

朝右开的门

在梅梅的画中，她画的所有房子都有一个共同特点：门全部在房子的右边。

根据空间象征的时空含义，左边往往象征过去，右过往往象征未来。梅梅在这里把门开在右侧，其潜在含义就是：“我要有一个新的将来，我在将来会重新容纳别的人。”

值得注意的是梅梅这些门还有一些特点：在屋—树—人的图中，所有的门都画得比例较小，只占整个屋子很小的比例，甚至比窗小。这是很难进入的门；在家庭动力图中，梅梅画的是带“猫眼”的门，而且是一个非常大的“猫眼”，好让她从门里看外面的动静。这表明她的防御心较强。这扇门的线条反复描画过，看上去有些支离破碎。这更增加了进入的难度。

梅梅所画的窗也有特别的含义：用“×”作为装饰，表明她内心一种强烈的冲突或否定。

从这些信息看，梅梅虽然已经开启了新的门，但进入这扇门的难度较大，因为她无法敞开心扉、无法不带警惕心地接纳别人。

但梅梅正在努力医治自己。她的家庭动力图中，天花板上有一盏大大的黄色的灯。这灯给她带来温暖，也在治疗她那受伤的心。

从三幅画的整体看，梅梅还没有完全从过去的阴影中走出来——她画的鸟还飞往过去（左边），还怀恋过去；她感觉到孤立无助——五只鸟和一朵云，都是单数。虽然她在屋树人图中画了两个人，但那两个人实在太小，而且几乎走出画面，并没有真实地让她感受到温暖和可以依靠。

其实梅梅已经有了很多新的成长：她用明快、活泼的颜色来重构“漂亮”的自己；她到和谐宁静的大自然中放松自己；在家庭中寻求温暖和医治。

对梅梅来说，重要的是她再给自己一段时间，医治好受伤的心灵。梅梅之所以没有画耳朵，是因为她觉得没有必要去听别人说什么，重要的是她自己的决定。其实她与男朋友分手，她能够感受到周围的人带来的压力非常大。

最终她的选择是：“让我自己做决定。给我一段时间，让我有勇气重新敞开心扉”。

不能和家分离的新好男人

星旋先生是位36岁的白领先生。他是那种新好男人：顾家，关心家人；追求生活的自由度和休闲；入得厨房，出得厅堂。看到他的画，我觉得画如其人。

以女儿为中心的家庭



图 1-23

对屋—树—人这幅画（图1-23），星旋先生描述为：“一间房子，后面是棵大树，旁边都是草地，我女儿在旁边玩，在做操。还有一只鸟停在树上。”

这只鸟引起了我的兴趣：“这只鸟是在这棵树上筑巢呢？还是偶尔飞到树上歇脚？”

“这只鸟的巢不在树上。它只是站在那儿。”

这只鸟的样子很像是在看着那小女孩在玩。鸟为什么远远地站在树上观望呢？鸟代表谁呢？暂时还不知道。

在画的中部左边，有一个小女孩正在玩耍——星旋先生解释为其女儿。看得出，星旋先生认为自己女儿很聪明——这从女孩头部占身体的比例可以看出，她是个“大头妹妹”。星旋先生强调其头部，表明对她的智力很赞赏。女孩是桃红色的，是充满活力和热情的颜色。

女孩是这幅画中唯一的人物。从这一点可以看出星旋先生是以女儿为中心的。他一定是位称职的父亲。这也是中国家庭中比较典型的一种类型：家庭关系是以孩子为轴心而不是以夫妻关系为轴心。

除了父亲的角色，星旋先生在家中还有丈夫的角色。他对自己丈夫角色如何认同？这幅画中没有提供更多信息。但有一点需要引起注意的是：在家庭关系中，有时夫妻双方中的一方因过分关注孩子，而忽略了夫妻双方之间的关系与沟通，特别是在孩子小时候，这会引起家庭生活质量下降。等孩子长大，夫妻双方意识到应该加强沟通时，已有太多的障碍。

在以孩子为轴心的家庭中，付出的代价往往是夫妻之间没有花时间、精力对夫妻关系进行沟通和改善。

屋和树联结成一体的画

在整个画面中，房子居于正中，是橘黄色的；而一棵巨大的、绿色的树就在屋后，像是庇护着橘黄色的温暖的小屋。有一条小路从门口通向左下方。

引起我注意的是树和屋的比例及距离。树比屋子更大，屋子像是从树的根部长出来一样。这是一种零距离。如果说树代表了星旋先生本人，而屋子代表他的家庭，这种零距离传递出的信息是：星旋先生与其家庭的不可分割。他强烈地依恋着家庭，也需要家庭强烈依附着他。这种依附关系看起来是“新好男人”的表现，其实在一定程度上会妨碍星旋先生和其家庭成员的成长。因为这两者过于紧密地联系在一起，形成复杂的互动关系，所以不论是星旋先生的自我成长，还是其家庭的自我成长，都要花费很大力气。

问及星旋先生画图的先后顺序，他说：“我先画屋、树，再画鸟、女孩。”从顺序中可以看出，他对家庭非常在意，屋和树的不可分割性在其画的顺序中又一次表现出来。在家庭关系中，家庭成员应该相互依赖，但家庭成员相互依赖的前提是相互独立，每个人都是一个独立的人，然后才能组合成一个家庭。一个健康的家庭，每个成员之间既有相互吸引、相互依赖的方面，又有各自独立的方面，以达到在独立基础上的共生和依赖。这时，家庭和每个家庭成员都有足够的空间成长，互动关系也较为宽松。

在这个世界上，每个人都在依附别人。母婴之间的依恋关系是最初的，也是最重要的依恋关系之一。健康的依附关系给人安全、温暖、支持的力量。过分紧密的依附关系会阻碍个体的成长。星旋先生的主要命题是发展健康的与家庭依附的关系。这对他今后的自我成长很重要，对新的家庭氛围的形成很重要，对其女儿的成长也很重要。

桃子被摘光的桃树

初次接触小艾，是因为他画的树木人格图（图1-24）。他当时正在读大学二年级。他画了一棵桃树。没有一颗桃子。他说桃子已被摘光，还说画这幅画时，心情有点沉重。我与他约了单独的面谈，还是谈这幅画。



图 1-24

桃子被摘光的树

这幅画没有树根，树枝画得较乱。最让我关注的是右边的一些树枝，有突然折断的痕迹。还有，桃子是被谁摘光的？

和他面谈时，他比较配合，愿意回答问题，但很难主动谈他的问题。问及桃子，他说是被邻居家的孩子摘光的。尽管这棵树是长在他家的，但邻居的孩子会来偷桃子，而且会不爱惜树，所以右边有很多枝条被折断，让他很心痛。

“那些桃子好吃吗？”

“很好吃呀，是很甜很大的桃子。”

“那你为什么不制止邻居的孩子呢？”

他沉默了半天才说：“我从来不会跟任何人打架。爸爸妈妈不允许。”

“那别人欺负你呢？”

“我让着，躲着，忍着。”

他说话的样子慢条丝理，让我觉得他真的会忍让所有的事。

关于那些枝叶，他非常仔细地告诉我：“最上面的一根树枝已被折断，它会死掉的；下面有一根比较粗的枝条被折断了，叶子已经快枯掉。还有，最下面那棵小小的枝是刚长出来的，但它一直晒不到阳光。”

我问他：“这些断掉的枝条能再活过来吗？”

他说：“那要看爸爸妈妈是否看护它们，是否给树施肥、浇水。”

从这些信息看，小艾在成长中感受到来自父母的关爱不够，觉得自己被父母忽略，没

有得到足够的支持。“桃子被摘掉”是“爱被剥夺”的象征。他在成长中遇到过一些挫折，采用的应对方式是畏缩。至今还没有从挫折中完全恢复。比较好的信息就是已经有新长出的树枝，但还比较娇嫩，需要外界的支持和关爱。从小艾对树的描述来看，他是个非常敏感的人，对自己成长的状态很清楚，所以，及时、适当的外界援助对他更好地适应大学环境有益。

我当时建议他接受个别心理辅导。他摇头拒绝了。

班主任讲的故事

后来，他的班主任来找过我，问我怎样能让一个内向的学生变得外向一些？原来，由于小艾性格偏内向，和同学交往不多，大家平时也很少注意他。但在班主任看来，这是一个不错的学生，每次上课都特别认真，总是坐在第一排。虽然不爱说话，但人很朴实，老师了解到，每次他所在的宿舍都可以拿到卫生红旗，而那都是他的功劳——他经常一个人把宿舍打扫得干干净净。班主任想让他多锻炼锻炼，刚开学班委改选时，提议他加入班委，结果同学和他自己都没声音。班主任有些着急。

我给班主任的建议是：多关心他，但不要给他太大压力。让他自己决定是参与到班集体中，还是保持旁观。对他而言，问题的关键不是内向变成外向，而是在成长中感受到温暖和被关注、被支持。

班主任后来告诉我更多的故事：

在放寒假前，小艾来找他，说是要开证明，他需要住院。班主任吓了一跳，一问才知道小艾查出来有一个肿瘤，需要手术切除。

班主任帮他开好证明，他住院了。班主任去看他，医生把班主任叫到办公室，让班主任在同意手术单上签字，还把种种可能的结果告诉班主任，听得班主任心里直发毛：在小艾嘴里，这只是一个一般性的小手术，在医生嘴里，这是一个可能酿成半身不遂的大手术。

班主任心里不是滋味地回去，准备组织同学来照顾他。告之其他同学时，同学们很惊讶地说：“他竟然住院了？！我们怎么不知道呀？！我们都已经买好回家的车票了。”班主任这才知道他没有告诉任何人他住院了，他选在寒假前，似乎也在逃避大家的帮助。

手术那天，班主任赶过去。等他赶到医院，小艾已经被推进了手术室。同病房的人告诉他，被推进去之前，医生和小艾之间还有一段小小的对话：

“再等一下吧，等你们老师来。”

“他很忙的，不一定来了。”

“得等他来了，在手术麻醉单上签字才能进手术室。”

“我自己签。”

“从来没有病人自己签的。”

“我自己签。”

听了这段令人心酸的话，班主任冲到手术室门口，他在那里等着。

小艾被慢慢地推了出来。班主任问医生手术情况并问起小艾要多久才能从麻醉中清醒过来。

麻醉师说：“他已经醒了。听到你的声音，他的眼泪流下来了。”

班主任看到一行眼泪从小艾紧闭的眼睛中流出来，这是他第一次看到小艾的情感流露。

病好之后，小艾愿意跟班主任接近。班主任也把有些事交给他去做。

班主任说：“我怎么也忘不了的是那个除夕。白天我一直在忙着家里的团圆饭，到傍晚时突然想起来：刚从医院回来的小艾会不会还在宿舍？我便拔腿跑到男生宿舍楼。平时偌大的宿舍楼热闹得不得了，这天冷冷清清，整整四层楼面都没有一个人。我到楼上敲小艾的宿舍门。里面半天没有反应，我都要走了，门又打开，是小艾在里面。穿得非常单薄，因为冷，在脖子上绕了一条围巾，房间里没有开灯，没有一点儿热气。我不由分说，推了小艾往外走，让他去我家过年。小艾死活不去，紧紧拉住床框。他说他习惯了这样过年。”

“最后我还是没能说服小艾。他那坚决的态度让我知道他不愿意人们离他太近，所以我只能走了。小艾送我出来，在那空荡荡的楼道里，小艾的身影显得分外孤单，孤单得几乎让人落泪。没有人能忍受住那样的孤单，但小艾似乎可以。”

在后来的几次沟通中，他偶尔与班主任谈到过去：父母都对他特别严厉，他们唯一关心的是他的成绩。邻居的孩子可以爬他家的篱笆、爬他家的树，但父母从来不让他爬树，更不许爬篱笆。他除了学习以外，什么都不会。他的性格胆小懦弱，也从来没有体验过温暖的爱，尽管父母认为他们已经尽了最大努力在给他提供条件。

在大学毕业前的几个月，小艾和大家的话多了一些。

毕业后，他很少再和大家联系。他说过他会在一个小城市安安静静、平平淡淡地过日子。

月圆那天，妈妈去世

阿川是位已经大学毕业工作一年的年轻小伙子。他总觉得自己成长的动力不够。

我请他画了自画像、屋—树—人图、家庭动态图三幅画。

他的三幅画都是单色画，全部用了深咖啡色。只有在屋—树—人图中，用红色画了一轮太阳。

天马人

第一幅自画像（图 1-25）是天马人：人头、鸟翅、马身。

阿川这样描述自己的天马：“我很喜欢天马行空的自由，不喜欢受拘束”。但这个马的身子，特别是后半身特别重。只有尾部的动作表明了动的气势。

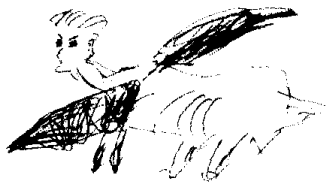


图 1-25

阿川说：“这是因为天马憋着一股劲，想飞起来。这是在现实中我的写照。我本来想追求一个目标，但在追求的过程中，却发现自己成了另外一个样子。我觉得自己这种样子也很诗意，可以接受。”

“我本来想往上飞，但由于家庭、工作等客观原因，很重，无法起飞。”

阿川明确地意识到有一些东西阻碍着自己高飞。正象一句话所说：系了黄金的翅膀飞不高。看着画，阿川自己在找解决方法：“要么把翅膀变大一些，要么让身子减肥，天马才能飞起来。”也就是说，要么他增强自己起飞的实力，要么他把那些负担去掉。

这种通过画来找到的答案，看上去并不深刻，但其实它已经是触及内心深处的东西。尽管阿川并没有说出“翅膀变大”、“身子减肥”分别象征着什么，但他内心是清楚这些的。在头脑中改变这些图画本身就是在改变自我的形象，改变对自我的认知。而潜意识对这种图画的改变是认可的，它会按照改变后的新图画来行动。

这就是图画在心理学应用中的巨大力量。

江山万里图



图 1-26

第二幅屋—树—人图（图1-26）是一幅“江山万里图”。虽然有些乱，但颇有中国水墨画的意境，在方寸纸上表现出辽阔的意境。

阿川的解读是：“我生长在贫穷的山村里，小时候常想，长大一定要把自己的出生地变得富有。但真的读完书后，发现自己没有力量做到这一点。”

“我想飞，从江的这边飞到江的对岸，然后盘旋在这一片土地上。江的这边其实就是我出生的小山村，有很多的人、很多的房屋。”

那宽阔的江，其实代表阻隔他的一些东西。

我问他：“你觉得这只鸟能够飞过江吗？”阿川说：“它还处在准备阶段。”也就是说，他目前还不能跨越这些阻隔。

在这幅图中，树很不显眼，仔细看才能在江对岸的左边山脚下发现四棵小小的树。这表明他有很多想发展的方面，但目前都还是刚刚起步。

画面左边那轮红红的太阳，是整幅画唯一的暖色调。但比较引人注目的是这个太阳是由很多回旋的圈组成，也就是说，太阳的能量在其自身内部循环，较难把光与热散发给外部。

月圆那天、妈妈去世

心理
画外
音



图 1-27

第三幅家庭动力图（图1-27）。阿川对其命名为“昔日重现”。

“大多数人是画对未来家庭的憧憬，但我这幅画是对我过去家庭的描绘——这就是我理想中的家。小时候，家里人很多，很热闹，很温馨。长大以后，每个人都走远了。我画的是在渐渐长大的过程中，两个姐姐在向外走，我和妹妹在玩。老爸和我们在一起数星星的情景。”

虽然阿川用了“温馨”来形容家庭氛围，但我从画面中丝毫没有感受到温暖的氛围。我问了一句：“画上的人现在都还在世吗？”

“妈妈已经去世了。”说过这句后，阿川马上接着说另外一个话题：

“奶奶是家里比较特殊的人，她是把家族联系在一起的纽带，只有她把大家号召在一起，大概有50—60口人。”

那轻轻滑过去的问题，可能是他心里最深的痛。

我问到他画的月亮。那是一个重重描画过的圆月，在画面的左上半。

阿川停顿了一下：“妈妈去世那天，刚好是中秋节。月亮特别圆。”

我明白了许多：在阿川内心，成长的时钟停留在妈妈去世那一年有很长时间。他画的月亮是由无数个圆圈组成，他画的太阳也同样，这都是一种循环，记忆的盘旋，能量的回旋。画面中那个“我”，也是妈妈去世时的年龄。

由于妈妈的去世，家庭对阿川的意义也发生了变化。在他的两幅画里，屋子都是比较简陋的、低矮的、小小的房子，提供的温暖有限。而且在“家庭动力图”中，家是在山坡上，有些不稳的感觉。

成长停留在月圆那一天

从三幅画来看，阿川是一个沉缅于过去的怀旧式人物。他用的颜色是深咖啡，一种和历史、怀旧有关的颜色。他画的自画像面朝左边，那在时空上也代表过去；他的帆船向左边开去，那也是驶往过去。这部分能解释为什么他觉得自己“飞不高”。

如果他的能量始终是回旋在过去，他的发展动力有可能不足。如果他想让自己飞起来，他需要放下一些过去的包袱，展望自己的未来，而不是始终活在月圆那一年。

总体来看阿川的画，他内心的主旋律是怀旧的、回忆的、停滞的。他目前思考的主要问题是突破自我这种停滞状态，真正能飞起来。

如果他想利用图画来改变自我形象，建议他把天马画成朝右边飞，并且用暖色调。这样他的自我形象就会被设计为：有巨大能量的、展望未来的自我。

我是一条小小鱼儿

——一位白领的心声



图 1-28

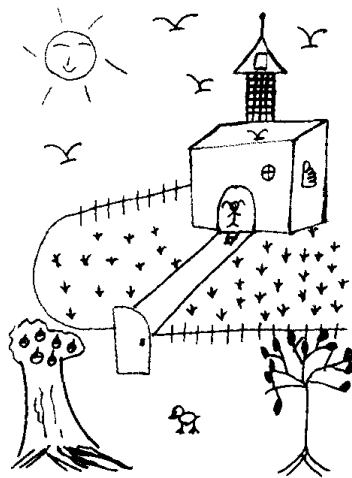


图 1-29



图 1-30

燕碧丝是一位 26 岁的白领女子。她过着典型的单身白领生活：每天快节奏地工作，下班后不是去健身房就是去女子美容会所，时不时和朋友聚会。在一年间，她已换过两份工作。来到我这儿时，她正对第三份工作不满。她想对自己有个全面的了解，以便更好地发展自己。

请她画了自画像（图 1-28）、动态屋—树—人（图 1-29）、家庭动态图（图 1-30）三幅画。（图另见彩页 P2、P3）

燕碧丝自己对图画的解读

在自画像中，她用一条大眼睛（这个特征挺像她）的红鱼代表自己。她这样描述这幅画：“这条红鱼在河中游得有点累，浮到水面上来呼吸一些新鲜空气，吐出了几个好大的气泡。在这条鱼的旁边，还有 4 条小鱼和一只虾在游。”

问及这些鱼和虾代表谁，她想了想说：“代表我的同事吧！”

问及为什么会用小虾来代表其同事，她说：“小虾不会伤害我。”

在屋—树—人的图中，燕碧丝画了乡间的古堡，一个小女孩站在古堡的门口。她说：“这个女孩刚刚起床，站在门口呼吸新鲜空气。天空有海鸥在飞。古堡有一个很大的花园，用栅栏围起来的。栅栏外有一只小鸡。季节为春天，但苹果树上已经有苹果了。右边的树只有树叶。”

当问及哪一棵树代表她时，她说道：“右边那棵树代表我。”那是一棵树干很细的树，纤细到似乎无法承受其枝叶。

“左边那一棵苹果树代表什么呢？”“苹果树代表我年

老的时候。我希望自己年老的时候是这样硕果累累。”

问及为什么不让小鸡在花园里，燕碧丝说：“小鸡会踩坏小草的，所以不让它进去。”问及小鸡是不是一定不能进去，她说：“小鸡可以从栅栏中钻进去嘛！”

第三幅是燕碧丝理想中的家。她的叙述是：“这是一个月夜，弯弯的月亮在笑。我的家就在小岛上，没有路从大陆通向小岛，我们是游过去的。左边一条鱼是妈妈，右边一条鱼是爸爸，我在中间，我们游完了就会回家吃饭，屋顶上的烟囱在冒烟。”

听了燕碧丝自己的解说后，你会如何来解读她的图画？

图画的心理学解读

这三幅画其实都揭示了一些共同的方面：

一是燕碧丝在生活和工作都感受到较大的压力。首先她是用“鱼”来代表自己，她说自己画鱼时就想到了“自由自在”，这说明在现实中她缺乏自由。她两次用“呼吸新鲜空气”的说法（一次是说鱼浮到水面，一次是说小姑娘站在门口），说明她觉得压力沉重得让她无法自由呼吸。还有，她在屋—树—人图中画了很多只翱翔的海鸥，她说这些海鸥最大的特点是能够“自由地飞来飞去”。这和她不断换工作、不断需要适应新环境有关，也和她感受到的心理压力有关。她的状况套用一句歌词特别合适：“我是一只小小鸟，想要飞却怎么也飞不高”。

二是燕碧丝有深深的不安全感。在描述第一幅时，她用了“小虾不会伤害我”的话，这里面需要引起注意的是“伤害”两个字。在她的屋—树—人图中，她把屋子建成封闭古堡还觉得不够安全，再用栅栏圈起来，栅栏上的门还要关起来，进入房间必须先踏上台阶，甚至连一只不会伤害她的小鸡都不许进入。在理想的家中，燕碧丝索性把它建在了远离人烟的小岛上，而且“没有路从大陆通向小岛”。就这样她觉得还不够安全，她把门窗都紧闭。

这些信息都表明燕碧丝具有较强的防御心，别人很难走进她的内心。在屋—树—人图中，她用了一个隐喻：如果小鸡一定要进去，它“可以从栅栏中钻进去嘛！”也就是说，她渴望与外界的沟通，但她的方式是被动等待别人从缝隙中挤进来，而不是开门纳客。

这样强烈的不安全感，是否是因为她曾经被伤害过？她没有说，我也没有深究。但从她的画中可以看出，她不希望别人轻易走进属于她自己的“园地”。

三是燕碧丝用来代表自己的那棵树（屋—树—人图中的右边那棵），处于明显的能量不足之中。那棵树给人的感觉是：树干纤细到无法提供足够的养分、能量给枝叶——而那些枝叶显然是需要大量能量的；树根没有扎实地深入到土壤中，无法给树提供稳定的根基。这就是燕碧丝的现状。她无法找到稳定的立足点，她觉得每天都疲于奔命，都得提防着不要被伤害。虽然目前她的生命树还是绿叶茵茵，但如果树干一直这么细，这棵树终会叶黄凋零。她需要自我成长。

四是燕碧丝过分强调规则和完美。在她的三幅画中有一个共同特点：都特别强调排列的规则性。河水和海水都是一条一条的，小草都是一排一排的。在自画像中，所有的鱼都在象泳道一样的水波中游泳——只有虾例外，后来燕碧丝说那代表老板，唯一可以不遵守规则的人。强调规则的人不仅要求自己遵守规则，也会要求别人，但别人并不以为自己必须遵守这些规则，往往发生矛盾。这也给燕碧丝带来很多的苦恼。

给燕碧丝的建议

尽管存在以上一些问题，但从总体上说，这些画的主色调是桃红、橘黄等暖色。虽然她用“疲劳不堪的鱼”来形容自己，但那毕竟是一条红色的鱼，表现出她对生活的态度还是乐观积极的。

她虽然比较封闭自己的内心，但还是画了比较温暖的家，而且尽她的努力在与人交往。她感受到深深的孤独——她画的大鱼要么是一条，要么是三条，画的虾只有一只，画的人只有一个，画的鸡只有一只，画的海鸥是五只，画的星星有七颗……这些单数的事物都在印证着她强烈的孤独感。从她身上，我也看到现代都市中人们所感受到的孤立无助。即使是在充满青春活力的年轻人身上，我们依然可以看到他们的心充满孤独。

对燕碧丝，我的建议是：把自己屋子的门窗敞开。

当她能够开放自己时，她就不必花很多能量在防御他人上面。

当她能够与别人真诚交流时，她就能够获得较多的支持，能够生长出一些强壮的树干。

当她能够消除不安全感，与他人在一起时，她感受到的孤独感也会大大减少。

燕碧丝，你愿意试一试吗？

其实她已经有小小的尝试，在屋—树—人图中，有一只橘红色的海鸥停留在屋顶上，这是屋子空间中她唯一接纳的小生灵。Anyway，她毕竟接纳了。

当她能够以开放的心态接纳别人时，不论再做什么工作，都可以建立一个良好的人际环境。这样，不论工作本身如何，至少，她可以享受良好的人际环境所带来的愉悦感。

我愿是那蝴蝶



图 1-31

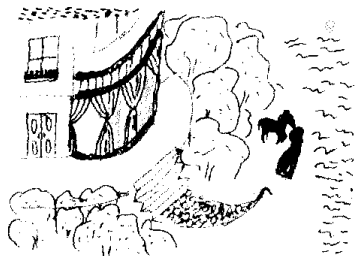


图 1-32

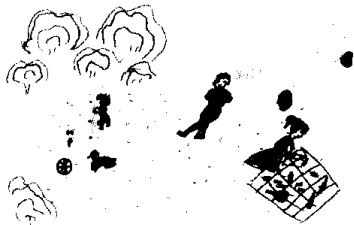


图 1-33

Elien 其实是个中国女孩子，但她希望我这样称呼她。看她打扮得那么时尚，想不到她的工作性质需要严谨。她是想了解真实的自我，所以前来咨询。

我请她画了自画像（图 1-31）、动态屋—树—人图（图 1-32）、家庭动态图（图 1-33）三幅画。（图另见彩页 P2、P3）

Elien 的自我描述

Elien 的自画像画的是一只蝴蝶。她这样解释：

“我挺喜欢蝴蝶的，就画了一只蝴蝶。这是一只在飞的蝴蝶。紫色调。我觉得它比较轻盈，比较……浪漫。它的缺点在于美丽太短暂，而且变成蝴蝶前面的过程太辛苦——要从毛毛虫变过来。”

“我这个人比较唯美，追求完美。这只蝴蝶就象我。”

对屋—树—人画，Elien 是这样解释的：

“这是我向往的生活。在海边，看得见海景的房子。海上升明月。我牵了一匹马在海边散步。那是一匹黑马。我不喜欢白马，我喜欢黑马。我的房子就在旁边。”

“这幢房子的门在左边，但我从落地窗中走出来的。”

“门是为别人开的，而我则是通过落地窗走进走出。”

对家庭动力图，Elien 这样解释：

“一家人在郊外野炊。先生坐在车边看着我们，我在准备吃的东西。我女儿在揪狗的尾巴，而儿子在地上爬着玩。”

Elien 特别强调了一句：“食物和车都是由丈夫提供的。”

浪漫的蝴蝶

从Elien的叙述中，我得到最重要的一个印象是：她是一个典型的浪漫型的人。

浪漫型的人一般具有以下特点：为人敏感；对自己和他人的情绪变化也会比较容易察觉；有时会表现为多愁善感；力图表现出与众不同，也希望别人同样认为自己是独一无二的；有较好的审美感；有些人有较好的直觉力和想象力。

浪漫型人最容易感受到的是受伤的感觉——别人不经意的忽略、无意中的怠慢、无心的一句话都有可能会伤害这类人。从这方面说，他们是脆弱的。

浪漫型的人最基本的需求是了解自我——他们需要时刻了解和体验自己情绪的变化，了解自己真实的需求。一旦他们不能了解自己或迷失自己时，就陷入巨大的恐慌中，就会用虚幻的想法来欺骗自己。可以看到，有时浪漫型的人无法直面现实，或者回避现实，宁可沉缅于自己的幻想世界。

Elien是比较典型的浪漫型人。她画的主题、意境都是理想中的状况，具有丰富的想象力。

她在画中处处表现出与别人不同：大多数人画人物来代表自己，但她会画一个动物；她强调她是从落地窗中走出来而不是从门走出来；她说自己喜欢黑马而不是白马；要有一双儿女而不是独生子女……

对浪漫型的人来说，这种与众不同有时是一种个性的张扬，有时会成为一种杀伤力，伤及周围同事及朋友，特别是当一个人表现为表现自己的独特性而无意中压低他人时。

她的美感很好，所以画面很好看，颜色搭配协调，如屋—树—人图中：窗内是温暖的黄色的光、蓝色的窗帘；窗外是蔚蓝色的大海、金黄色的沙滩；红裙女子黑发飘飘，一匹黑马相伴随。

在屋—树—人图中，画面色彩很美，但同时也给人一个感觉：太纷繁复杂了。一共用了10种颜色，而且画面非常满，没有一点空白的地方。给人的感觉是Elien内心有太多的东西没有来得及整理，她自己内心有一种烦躁感。她还不知道什么对她来说是最重要的。这可能是她目前需要理清楚的。

不敢面对真实的自我

在Elien的画中，大部分的人物画像（包括她的自画像）都是侧面像，在屋—树—人图中，是画的背影。唯一的例外是她画的先生：是正面像。

为什么Elien坚持不画自己的正面像？这和浪漫型有关。浪漫型的人更愿意沉湎于幻想而不是面对现实。画侧面像表明作画者的神秘感；画背影则意味着作画者不敢或不愿意面对现实。

对Elien来说，她更多的是选择生活中美好的一面来看，她也希望自己只生活在美好中，去掉那些不够美好的。用她的话就是：“变成蝴蝶前面的过程太辛苦”。如果能不要这个蜕变过程而直接拥有蝴蝶的美丽，那多好啊！

对Elien来说，她的两大任务：一是了解和面对真实的自我。她的自我意识还在建构过程中。如果真的认识到自己现在只是一条毛毛虫，那就脚踏实地做好蜕变的准备；二是面对生活的真实：真实的生活不一定全是美的方面，但美好肯定是真实生活的组成部分之一。

Elien是一个有丰富想象力和细腻情感的人。如果能把浪漫的根基扎在大地上，她的能量才会发挥，否则，永远只是自己的幻想。也许她可以考虑如何把自己的气质特点与工作更好地结合在一起。她目前的工作是不需要浪漫的。

典型公务员的写照

——多听少说睁眼闭眼



图 1-34

叶秋是个公务员。大学毕业那年他参加了公务员考试。虽然竞争非常激烈，但他还是幸运地考上了。周围同学也觉得他当公务员特别合适：平时他在班级里不太声响，但却踏踏实实为大家做过不少事儿。为人处事比较谨慎。

这是他当了一年公务员后画的自画像（图 1-34）。

纳于言表的他只说了四句话：“山羊胡子是后来添上去的，当时已经画完了，审视了一下，发现还缺点什么似的，就添上了。”

“眼睛想画圆一点的，后来画坏了。”

“头发三七分。我现在的发型并不是这样，但我理想中的头发是这样的。”

“只画了头像。”

他的介绍非常简单，但他的画包含了很多信息。在头像中，叶秋对五官都特别强调：眼睛及眼镜都有反复画过的痕迹，最有特色的是眼睛：睁一只眼、闭一只眼；

鼻子虽然不大，但用了很多笔触反复强调，这其实是强调作画者有主见；

嘴巴虽然也用了笔墨强调，但画得比较小，表明他不断地告诫自己：“少说！少说！”耳朵出奇地大，表明他要求自己多听、多听再多听；

山羊胡子表明他希望自己成熟，而且带一些儒雅之气；

三七开头发是一种中规中矩的发型，表明他必须得循规蹈矩。

这幅自画像是绝妙的公务员写照：多听少说显成熟；对有些事儿睁一只眼闭一只眼；做事要循规蹈矩。

爬到屋顶上的家人

在家庭动力图中，叶秋画出了奇异的互动关系：“有一间巨大的屋。左边有几根竹子，下面还有小的竹笋。一家人从梯子爬到屋顶上，看星星、看月亮。”

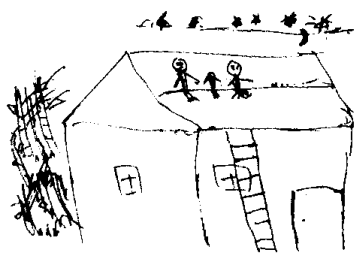


图 1-35

看到这幅画（图 1-35）时，我觉得这屋子太大了：占据了整个画面的 4/5。一架梯子架在墙上。一家三口坐在屋顶上。我问：“他们在屋顶上危险吗？”叶秋说：“不危险。”

整个画的主题是紧张、不安和忧郁，连星星和月亮都透出惨淡。这和自画像形成鲜明的对比，自画像强调守规矩、自我控制，而这里表现的是强烈的情绪。

叶秋没有过多地提他在工作环境中的不适应，或他付出怎样的代价去适应那个环境，但从他的画中足以感受到这一点。

种在花盆里的硕大的圣诞树



图 1-36

无独有偶，曾经有另一位在政府机关工作的年轻公务员画了这样一幅树木人格图（图 1-36）：

他画的是一棵圣诞树。一棵硕大的圣诞树，种在一个小小的花盆中。树上挂满了闪闪发亮的礼物。他说作画时的心情为快乐。

那棵圣诞树给我的第一感觉是树冠太大、花盆太小，重心不稳，显然那花盆已经阻碍了树的成长。

圣诞树又代表一年中最冷的季节，这可能代表他在现实中的感受：觉得周围冷冰冰的。

圣诞树上挂满了闪闪发亮的礼物，那象征欢乐，与人共享的欢乐。这正是他缺少的，也是他渴望的。

把这些感觉告诉了他，他半晌无语，后来说：“确实如此。”

心理画外音
他本性是个活泼机灵的人，走到哪儿笑声跟到哪儿，在学校时是受欢迎的“活宝”。他从来没有觉得人际交往方面有什么问题。毕业后去机关工作，第一个月有些怯，但仍就是笑呵呵的。但后来发现有点不对劲儿：在偌大个部门中，只有他一个人讲普通话，其他人都讲上海话。尽管他听得懂大部分上海话，但如果大家说上海话时他插一句话，就像和谐的氛围中愣生生地被劈开一道缝，然后大家都改说普通话，但刚才那种氛围已经不复存在了。他觉得自己这样做太突兀，所以就尽量少说话。再加上他是个行动派，有什么计划布置下来，他马上会行动，但周围人没有这种习惯，他显得比较特殊。

毕业一年后同学聚会，大家发现他最明显的一个变化是不爱说话了，即使说话，以前那股机灵劲儿也没有了。大家把这一点告诉他，他心里很难过，只能一杯接一杯地喝酒，他也不知道到底应该怎么做。

在和他讨论后，我们一致同意：靠他个人无法改变目前的环境。他能够做的就是——要么在这个花盆中继续成长，要么重新换一个适合他的生长环境。

如何让年轻的公务员适应环境？

这三幅有代表性的画提出了一个问题：如何让年轻的公务员完成角色转变？如何让他们既保持青春的活力和创造力，同时又具有成熟和稳重？如何让他们在工作环境中感受到纪律和自由同在？

这些都是比较严肃的课题。在叶秋的画中，我们看到了典型而标准的公务员形象，但他为此付出的代价就是失去活力、过分老成——他用黑色画自画像；在圣诞树图中，我们看到用“盆栽圣诞树”来比喻自己的公务员。

给年轻公务员的建议是：不要为自己适应环境付出太大代价。如果付出太大代价，即使真的适应了，也会觉得失去自我，那会有另外一种痛苦。最好能在适应环境与保持自我之间找到一个平衡。

追求归宿感的女子

风界是个笑起来眼睛弯弯的女子。她的名字有些特别，我觉得能和她的名字联系在一起的的就是她的笑，她的笑像风一样，一阵一阵地刮过来。

风界今年25岁，大学毕业一年。在别人眼中是个幸运儿——大学毕业时如愿以偿地找到一家公司，去做和专业有关的事情。半年后遇到更好的机会，跳槽到目前的公司。男朋友也有了，只是还没决定是否买房子。目前困惑的是自己将来在国内发展呢，还是选择出国好？

16岁 VS 25岁

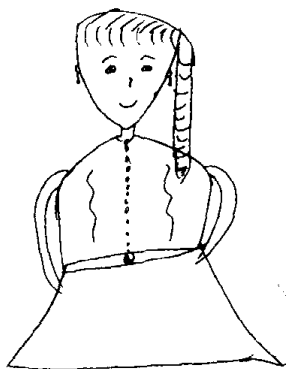


图 1-37

风界在描述自己的自画像（图1-37）时，第一句话就是：“画画时想起自己小时候常用画板画画的情景。”在心理咨询中，当事人说的第一句话非常重要。风界的这句话点出她的自画像与“过去”有关。（图另见彩页P2）

“我画了长辫子，因为小时候是长头发，妈妈说很好看。”这里又一次用了“小时候”，表明她对过去的留恋，而且出现“妈妈”两个字，表明她与母亲依恋关系的深厚，表明她对自己“女儿”身份的认同——这在成人中并不常见。成人最先表达的是“我是谁”，其次才是“我与谁的关系”。

我问：“这个画上的女孩有多大年龄？”

“有16、17岁吧！”

“为什么画那个年龄的自己呢？”

“那段时间是自己最美好的岁月。”

“是什么让那段时间觉得很美好？”

“那时不会想将来的事情，不会担心工作要不要做得更好，也不要操心将来的生活要过到什么层次。父母又非常疼爱我。那是一段无忧无虑的时光。”

这表明风界在目前生活中感受到的压力比较大。这一点在后面的画中也有体现。面对压力她采用的方法是退回到过去。如果不能在现实生活中实现这一点，至少在她的想象中，她可以回忆过去——16、17岁时的美好。

风界内心中的那个真实自我远比她实际年龄小，那个小小的她渴望被关怀、被呵护，还没有完全脱离对家庭的依恋关系，还没有办法承担许多的责任、独立面对很多困难。这一点在画中也得到明显的表现——自画像中的脖子出奇地短小，根本无法支撑起她的头，也无法很好地连接她的身体。

风界的自画像没有画手。这和她感受到的年龄有关。手一般代表行动，如果她只有16岁，她更多地只需要被动地等待别人施与爱，而不是自己去做一切、承担一切。所以，她没有画出自己的手。

这个小小的她会成长，但需要关爱和呵护。而这种关爱除了来自原生家庭，第二个重要来源就是恋爱关系。

在她与男朋友的关系互动中，她的依赖成分会高于男朋友对她的依赖——这从画中可以看出：她画了一排密密麻麻、细致的纽扣。根据经验，纽扣往往表现作画者的依赖感。她的这种退回到过去倾向，只有在亲密的人面前才会表现出来。而男朋友的精心呵护有可能会让她成长，也有可能让她安心维持“小女孩”的形象。

通过风界的画，我们可以看到在恋爱中，男女双方都在借用爱的机会在自我成长，这一方面是通过对方对自己的爱，另一方面是通过自己对对方的爱。恋爱中双方都要求对方成为自己的心理医生，也都在自觉或不自觉地相互充当对方的心理医生。人们成长中的许多伤痛、挫折在恋爱中都可以得到医治。但如果有人对对方寄予太高的期望，超越对方的能力范围，这种恋爱关系就会遇到很多困难。

风界也是一样。在恋爱中她可以选择：是继续保持目前的清纯、无忧无虑的少女形象呢？还是逐渐长大为成熟、有忧有虑的成人形象呢？这个过程没有人能在一瞬间完成，但只要做出了决定，就象种下一颗种子，种子会慢慢地成长的。

走出界面的人

对屋—树—人这幅画，风界是这样描述的：“我觉得画出了一种美好的状况——蓝色的云飘在天上，房子周围有些树。自己可能不在画中。”“画中人在树下，从房间里出来。”



图 1-38

这幅画（图1-38）有两个突出特点：一是画中的房子特别大，占整个画面的1/3。用桃红色画出来，有一些温暖。这表明风界对家的重视，把它放在重要的位置。也就是说，在她潜意识中，对要不要买房子这一点，已经有了答案——她想买房子，因为房子意味着家，对她来说很重要。（图另见彩页P2）

另外一个特点是画中两个人比例较小，而且几乎走出界面。这两个人的特点就是没有腿和脚。

在自画像、屋—树—人图、家庭动力图中，风界坚持不画自己的腿和脚：自画像中的人只画到红裙为止——尽管红裙离纸的边缘还有一小段距离；在屋—树—人的图中，把人画出了边界，自然不用画腿和脚；在家庭动力图中，人物在纸的中央，完全有空间可以画腿脚，但风界就是坚决不画。

这三张画是不画人物腿、脚的典型。一般它代表了作画者寻找一种归属感，寻找一种脚踏实地的感觉。正因为没有踏实的感觉，所以作画会逃避画腿、脚。

风界对这个分析点头称是。她是在寻找一种归属感，不论是工作上还是生活中的。对将来的工作、工作的地方（国内还是国外）她都有渴望能尽早做出决定，让自己心定下来。

没有建好的家

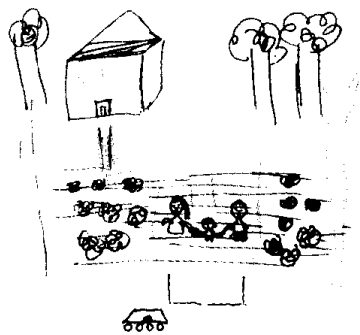


图 1-39

风界在家庭动力图（图1-39）中表现了这样一个场景：“这是将来的某一天，一家三口从家中出来，经过屋前的草坪，准备到大门口去坐小轿车，到孩子的爷爷奶奶家。在草地中间开了一条路，是后来才开出来的。”（图另见彩页P4）

在这幅画中，比较引人注目的是左上角那间屋：比较小，而且其屋顶、窗、门和外墙都还没有建好。这表明她还没有构建好关于自己家庭的具体细节。

画面左下角那部小小的车也有重要作用：它虽然小，

但它象征着与外界的沟通。所以，尽管风界用黄色把屋子、草坪、人都包围、保护起来了，但车打破了这种防御，使得被包围起来的人可以安全地跟外界沟通。

这个小小的车会开往何处？这是非常重要的问题，遗憾的是当时没有问风界。从画面上看，它有两种可能。如果向右开，表明风界成长的决心；如果向左开，表明风界仍然怀念着过去。

从风界三幅画总体来看，她面临最大的问题是自我成长。她真实的自我是个温暖、有能量的16岁少女，但这个真实自我充满了依恋，害怕承担责任，害怕去行动，害怕去选择。如果她坚持不长大，她将在承担责任、作决策、采取行动，甚至包括对未来家庭计划方面遇到一些困难。如果她能让这个16岁的真实自我成长起来，现实的自我就会有更大能量。

如何面对有裂痕的家庭？

静已是为人妻、为人母的中年女性。她因为夫妻关系恶化而求助于心理咨询中心。静是个性格温和内向的女性，不善表达，与人交往不多，但喜欢把自己和女儿打扮得漂漂亮亮。

静的婚姻生活算不上幸福。夫妻间吵架是常事，吵到最严重的时候，两个人曾分居。之所以一直维持着婚姻，是因为她的宝贝女儿。

静的女儿今年12岁，在爸爸妈妈眼中，她是个活泼可爱的女孩。静从来都没有想过把离婚付诸于行动，但最近先生发生了变化，用静的话说，就是“行为有些异常”。先生的变化使本来就脆弱的家庭关系更加恶化。静想知道她该怎么办。

心理咨询师请静画了自画像、动态屋—树—人图以及动态家庭图。

静的自画像



图 1-40

静这样解读自画像（图1-40）：“我很喜欢穿红色的衣服，画完了之后我觉得自己的形象很完美。”

从静的自画像来看，最突出的是红衣、黑裙。大面积浓烈的色块形成强调的视觉冲突，这也是她内心的冲突：她那摊开的双手细致地画出了手指，表明她想要采取行动，但她的内心却在怀恋过去，希望回到过去——那双朝向左边的脚透露出这一信息。她在采取行动与维持现状之间持迟疑态度。

那红衣与黑裙的交接处有明显的裂痕，可能象征着性方面的冲突和困惑。

画中人那纷乱的头发代表着现实中静的烦恼。而对这些烦恼，静无法承受——她几乎忽略了肩膀，而肩膀正是承负重压的部位。

那圆形的衣领表明静在骨子里是个非常传统的女性，她刻守着一些传统的观念，也按传统的妻、母角色在塑造着自己。

从画中人的年龄看，比现实中的静要小。即使做了母亲这么多年，静依然最认同做姑娘时的自己，那个时候，她没有这么多烦恼，也不用承担这么多责任。

从整个构图来说，她是个具有一定审美水平、追求美感的人。

静的动态屋—树—人图

对于动态屋—树—人图(图1-41)，静说：“我也很希望有这样一个房子，在房子前面我会种上很多美丽的鲜花。”

不知什么原因，静的屋—树—人图画中没有画人。因为她无法给自己一个明确的定位，在现实复杂的动态关系中，她不知该把自己置身于什么位置。

静把房屋画在了整幅画的中央，这说明她还是看重家的。但是这间房屋给人的印象是过于简单、不完整、不稳固、没有温暖，正如她目前的家庭——冷冰冰的、摇摇欲坠。

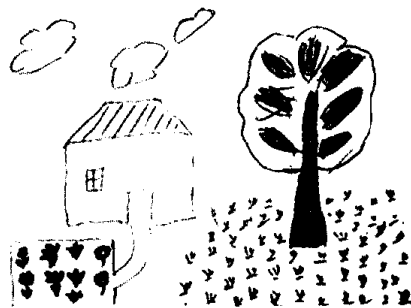


图 1-41

这座屋前有小路，但小径只是通向属于自己家的花园，没有通向外界。由此可见静的封闭——她只对她的花儿敞开心房，但并没有准备欢迎其他人。

有三朵白云飘浮在画的上方，这象征了家里有三个焦虑的人。

在房屋的右边有一棵树，树上画了七片大大的树叶，大树叶的出现表示静的依赖性。她能依赖谁呢？那间房屋远离这棵树，树无法为房屋遮风蔽雨，房屋也无法为树提供支持。只有她的花儿默默无语地在开放。这是一棵寂寞的树，一片寂寞的花园，一片寂寞的草地。

静的动态家庭图

对于动态家庭图，静说：“在我的画中，我与丈夫在看电视，女儿在做作业。”

是的，她和先生在看电视，最突出的是两个人之间的距离。他们中间似乎横着一条宽宽的鸿沟，无法逾越。虽然是背影，看不到他们的表情，但可以想象，他们不会相视而笑。他们虽然近在咫尺，却心距遥远。

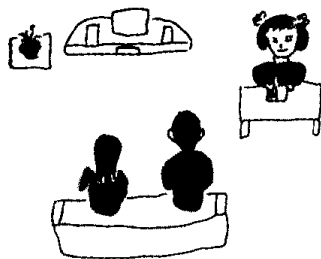


图 1-42

她和先生都是背影——这也流露出她对先生的负面情感。唯一的正面像是她的女儿，正在右边的书桌前做作业。她对女儿的喜爱之情溢于言表：不仅画了正面像，而且画了开心的表情。

在家庭互动关系中，她无法逃避自己的位置，她选择了与先生在一起看电视。这流露出她的真实想法：想让先生一起与她承担培养孩子的责任。她似乎是在说：“你看，女儿那么可爱，我们两个人要一起培养她成长。”她特别

在意女儿的学业，也寄希望与女儿的学业，所以选择了女儿做作业的场景。

电视机旁那束美丽的花，又一次凸显了静的审美情趣。花的美丽温馨与夫妻之间的冷淡形成鲜明对比。

通过这幅画(图1-42)，可以看出静内心深处的想法：尽管与先生的关系已经恶化，但她仍希望能够与先生维持夫妻关系，与女儿一起组成一个完整的家，哪怕与先生的交流并不多。如果这真是她的选择，她也决定承受这种因勉强维持带来的痛苦，她决定与先生和解。

咨询师问道：“女儿是你关注的中心，你知道女儿目前的想法吗？”静第二次带了女儿一起来。

女儿的画

咨询师也请静的女儿画了三幅画。

女儿说：“我站在阳台上看小朋友们玩(自画像)。我在看流星雨(动态屋-树-人图)。我和爸爸在看电视，妈妈在厨房做饭(动态家庭图)。”

在女儿的自画像(图1-43)中，她所画的阳台像一道厚厚的屏障将她与外面的世界阻隔开来，她只能孤寂地站在阳台上观望外面精彩的世界，却没有参与其中。可见她是不快乐的，小小的年龄就要承受父母不合对她造成的伤害。她很渴望外界的快乐，但是她画的是侧面相，显示了她强烈的自我保护意识，不愿让人知道自己的痛苦，所以老师、同学眼中快乐的她是装出来的，可见这个孩子活得多么的累。她也无法躲

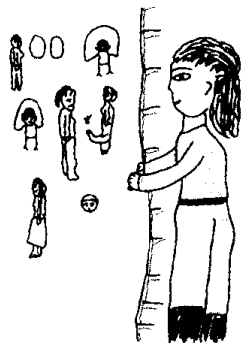


图 1-43

进家里，因为家里有不开心父母。她能够发现的自由空间就是阳台——联接外界与她家的一个公共而隐私的地方。

在动态屋—树—人图（图1-44）中，女儿画的房子根基很不稳固，屋顶沉重，看得出她对家有一种深深的忧虑，她在担心家庭的破裂与倒塌。画面底部的草地表示了她内心对家庭稳定的渴望。她的家是没有门的，无法进入，她真的不希望别人去探索她的家庭。一棵远离房子的树是不完整的，环绕的树叶和深深描画的树干象征了她一直处在父母感情的阴影中，挥之不去，心情沉重。因为不愿意让人看清她，所以她画了自己的背影，但是，她的背影中已隐隐透出了女性的特征，也许父母的不合造成了她的早熟。但她所使用的颜色都比较鲜艳，可见孩子的内心还是乐观的。

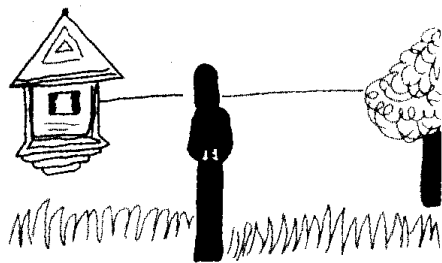


图 1-44

在女儿的家庭动态图（图1-45）中，她正在和父亲一起看电视，而母亲正在厨房中忙碌。如果对比静的画，可以发现：父亲在这里成了被争夺的资源。在静的画中，静把自己画在父亲旁边，而在女儿的画中，女儿把自己与父亲画在一起。虽然父母间有争吵，女儿还是愿意跟父亲在一起。从这幅画中，流露出女儿与父亲情感上的接近——尽管他们没有交流。另外，女儿无形中将父母隔离开来，一个在客厅，一个在厨房，也许在女儿心目中，这样他们才不会吵架。

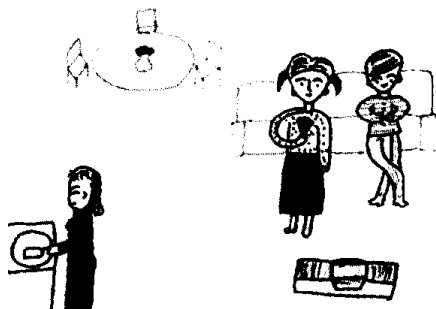


图 1-45

还有一个值得注意的问题是，女儿在画成年女性时都画了明显的女性特征，可见女儿开始发育了，父母应该注意她的青春期教育了。

结 语

综合静与女儿的画可以发现，这个家庭最大的问题就是母亲画中的那道鸿沟、女儿画中父母的隔离，他们缺乏的是有效的沟通。母女两人所画的都是不稳固的房子，都显示出家庭的危机，所以母亲忧郁，女儿不快乐。尽管沟通不是万能的，但坦诚的、有效的沟

通，能够减少对夫妻之间相互的伤害，也减少夫妻关系不和对女儿所造成的伤害。

从母女两人的画中可以得出一个共同的结论：她们都希望维持这个家庭。这是她们内心的想法。咨询师曾建议静的先生参与咨询，但被他拒绝——这也是咨询中常见的情况：男方不愿意通过心理咨询来解决问题，不愿意接受外界的支持和帮助。

后来的咨询，转入静如何选择与如何行动。静最终选择的是维持婚姻。通过对婚恋过程的回顾，她意识到：其实为人妻的艺术也是需要用心学习的。她不能改变她的先生，但她可以改变自己的心态，通过改变自己的心态，她可以影响先生。

小英的自我分析

小英是一名23岁的研究生。她听了图画心理学的讲座后，对图画心理学非常感兴趣。她带了自己画的自画像、动态屋—树—人图来找心理咨询师切磋。

由于她自己是学心理学的，所以她尝试对自己的图画进行以下分析：

自画像

小英画的是一幅半身的自画像（图1-46），只画到胸部以下接近腰部的地方，所使用的颜色共有三种：分别是桔黄、桃红和浅绿，是非常鲜艳、亮丽、明朗的暖色调。其中头部及身体使用的是桔黄色，脸部的轮廓、眉毛和鼻子使用的是浅绿色，眼睛、嘴唇、脖子、肩膀和衣领使用的是桃红色。画中的姑娘，脸部的轮廓稍大，披着长发，戴着浅浅的微笑，重点修饰的是眼睛和嘴唇。（图另见彩页P2）

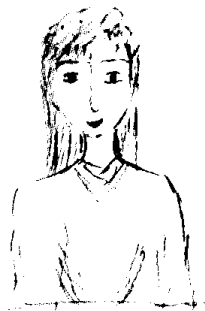


图 1-46

小英自己解说道：“画中人与我的基本特征比较吻合，不论是外貌还是年龄上，这说明我对自己的现状还是比较满意的。我对自己的眼睛很欣赏，认为那是自己美丽的地方，所以自画像中突出了眼睛。细长的脖子是突出女性特征。与此相反，我把肩部画得较宽，因为我想承担比较多的责任——不论是对目前的家，还是对我将来的家。整幅画像的色调很明快，说明我充满了自信，持一种向上的乐观态度。”

小英的自画像只画了半身像，说明她的自我意识还处在成长发展期。需要注意的是，她的自画像处于整幅画的上部，这说明她或者有高的抱负，或者有不切实际的乐观。具体是哪一种可能性，需要更多的信息。

动态屋—树—人图

从画面上看，这是一栋私人别墅，周围的环境美丽优雅，远处是绿油油的山，房子的



图 1-47

左后方有两棵绿色的树，其间点缀着小草，其中大的一棵树上结满了果实，树和房子之间是缓缓流淌的小河。

画（图1-47）的主体是两层楼的别墅，屋顶是尖的，屋顶上有一个烟囱在冒着烟，上下楼的楼梯是在庭院外边的。上下楼层的格局一样，各有两间房，只不过楼上的窗户是打开的，而楼下的窗户是关着的。门上都有圆圆的门把手。（图另见彩页P3）

庭院没有围墙，地面是草坪，在房子左前方是一个圆形的花坛，对应的右边是一个游泳池，游泳池旁边放着遮阳伞、休息的椅子和放饮料的桌子，游泳池里有一个人在游泳，小英说就是她自己。另外，在画的左下方，花坛前面是一辆黑色的小汽车。

小英自己的解读为：“这是我将来的家。屋子居于右上方，是个人理想的代表。从表面上来看，我画的是田园中的休闲别墅，但是要达到这样的条件，是需要一定的地位和经济基础的，这反映出我有着强烈的事业心和抱负。庭院里停放的小轿车，同样表现了我的物质倾向，因为一般来说私家车是一种物质与地位的象征。”

“至于树上的果实，代表了我的能量，表明我对自身所拥有的能量是肯定的、充满信心的。但由于我还处在发展阶段，对将来的一种过高的期待和目标，使得自身充满了焦虑，渴望休闲和放松，所以画中的我便在自己的小别墅里游泳休闲。”

小英停顿了一下说：“反正都是学心理学的，我就直说了吧，这座房子屋顶上黑色的烟囱和烟囱中冒出的烟都是性的象征，烟是性能量的象征”。她马上又补充说：“这很正常呀，因为我正处在恋爱期。”

心理画外音

确实如小英所说，这幅画透露出比较多的信息。一是小英想要与人沟通，但又有防御心理。房屋门前有一条路，但并没有通向远方，只通向自己的庭院。她准备了交通工具——汽车，但汽车的车门上有一个“十”字，这是一个有否定含义的符号，意味着拒绝进入。那一条河，也把她的房屋与外界隔开。

二是小英觉得她的画仅仅是梦想，她并不觉得有太大的可实现性。那楼房就像还没有完工的房子，墙壁、屋顶、包括窗户，都像还没有完全建好，花坛、游泳池也都像没有修好的样子。这说明她内心并不相信自己能够实现这个梦想。在树和房屋之间隔着一条河，

也说明了这一点，因为在她和未来的家之间还有一条不可跨越的河。

三是画中透出一种紧张和不安。她的窗户在二楼是开着的，但在一楼是关着的，因为她觉得没有安全感。尤其是架在房屋上的梯子，明确地传递出这一信息。紧张的原因，可能是因为性问题，也可能是因为其它事情。小英说：“其实我从决定报考研究生就开始焦虑，因为这意味着给家庭增加负担。我在家里是老大，家里还有一个弟弟，他正在读大学本科。看起来画中那棵小一点的树就挺像我弟弟的。父母供我们两人上学非常不容易，在经济上负担很重。我一直很着急，想早一点回报父母，想早一点减轻家里的经济负担。这种压力是无形的，但真的压在我心上。所以，在画中，我画了自己在游泳，这也是让自己放松的一种方法，反过来也说明我是有压力的。”

由此看来，小英在自画像中表现的是一种不切实际的乐观——她的内心是悲观的，但她力图让自己乐观起来。

咨询师建议她不必等到将来才想到放松自己。就目前而言，她可以设立目标，符合SMART原则的目标，这样可以减少她目前的焦虑感，也让她真正从悲观转为乐观。

在分析完画以后，小英非常兴奋，她说：“我没有想到图画真有这么大的power，能把我现在最主要的问题反映出来。”

咨询师鼓励她说：“你有很好的反省能力，也有很好的开放心态——你如果能把这种开放心态移植到你现实的人际交往中，你会拥有更好的人际网络。如果你真的很喜欢用图画方式表达自己，你可以尝试用图画的方式记录自己的心路历程。”

小英点点头，她的眼睛在发亮，似乎发现了一个新天地。

苹果掉落的秘密

这是我的第一个案例,也是我迄今为止唯一的少数民族当事人——回族。我们姑且叫他小马。回顾自己数年前这个案例,做得并不成功,但它却给我留下很多有益的启示: 如怎样分析苹果掉落的图画, 怎样与来访者尽快建立信任关系……

苹果树的果子掉在了地上

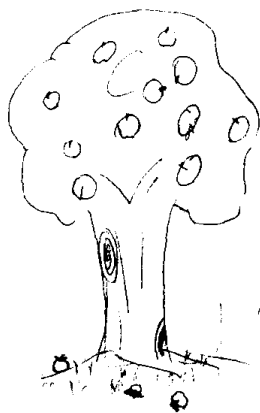


图 1-48

认识小马,并不是在咨询室,而是在教室里。他是我心理学课上的一个学生。当时他是大学一年级新生。在做图画游戏的过程中,我发现他画的苹果树(图1-48)与众不同:有三个苹果掉落在地上!从整个树形看,苹果树占据画面的中间位置,稍微偏左。树上结了11个苹果,掉在地上有三只苹果,其中一只落在左面,两只落在中间。树干上有两个疤痕,较大的在左侧偏上位置,较小的在右侧近树根位置。树下是一些小草和土地。我与他进行了一次个别交谈:

“你画的是什么树?”

“是棵苹果树,结的果实叫红富士。”

“是什么季节呢?”

“是八月份,每年八月红富士才会成熟。”

“那你画的这棵苹果树上的果子都成熟了吗?”

“成熟了,这也是为什么我会说自己画画时心情愉快,因为秋天是丰收的季节,是一年之中收获的季节。”

“那地下的苹果是怎么回事呢?是被风吹掉的,还是被人摘掉的?”

“是熟了以后自己掉下来的。”

“那掉在地上的果子还能吃吗?”

“能。”

这是我第一次看到这种果实掉落下来的树木图,而且树干上有两个疤痕,当时我觉得

他心中一定有一些没有解决的问题,可能需要个别心理辅导,于是我对他提出了这个建议。

后来小马主动来找我。他请我做他的心理辅导老师。按照心理咨询的规则,他已经是我的学生,我不适宜做他的心理辅导。我要介绍其他老师给他,他说他只信任我。在后来的咨询中,我渐渐知道了苹果掉落的秘密。

恶梦般的大学预科

在开始几次咨询中,他始终围绕着学习压力和考试焦虑在谈。我们一起讨论可能的解决办法。当时我们把咨询目标定为解决考试焦虑症。

随着咨询的深入,他开始谈起他的高中生活。再后来,他谈起他的大学预科生活。最后谈到的这段生活,才是他真正想解决的问题。

由于他是少数民族,高考时他考上了一所民族学院。按照学校的规定,一年预科后如果成绩好,可以再到上海读四年本科。他一到学校就给自己订下目标:一定要到上海去读书。

开始时一切都非常顺利,他觉得和同学相处非常愉快。但从入学的第二个月,他的恶梦就开始了。起因是件非常小的事:有两个少数民族同学喝醉了酒,在走廊上欺负人,他挺身而出,说了几句公道话。结果他就惹祸上身。由于民院有来自不同少数民族的学生,本来大家对一些问题就比较敏感,对方把这件小事上升为民族矛盾,纠集一大帮人把他围住要教训他。受到威胁后的他惊恐不安,就向班主任求救。班主任是个刚毕业的大学生,不仅没有能够给他提供任何帮助,反而跟那帮学生说:“小马反映了你们的问题,你们注意点”,惹得那帮人见他就追打。他打电话给家里人讲了这件事,家人一个劲叮嘱他息事宁人,好好读书。在偌大一个校园里,他觉得分外孤立无助。这还只是开始。

在漫长的一年中,只要那帮人喝了酒,就会闯到宿舍把他揪出来,在走廊上把他推来搡去,进行谩骂和威胁。有一次他忍无可忍,与他们动了手,双方均有挂彩。但最终的处理结果是:他向对方赔理道歉,并赔偿对方的医疗费!而他自己只能满面鲜血地到医院去缝针。因为在唇部,医生建议不打麻药,缝针时他一声都没有吭,医生夸他勇敢,但医生并不知道,比起他内心受到的煎熬,伤口那点痛真算不了什么!从医院回去后,他不吃不喝,在床上躺了整整一天。他脑子里盘旋的念头就是:“到黑市上买把手枪,把这些人都干掉!”这个念头这么强烈,他真的要到了银行去取钱。后来是家人打来了电话,他才

打消了这个念头。

整整一年的预科，他就是在这种不愉快的环境中度过。另外，他还要面对激烈的学习竞争，因为不是每一个人都有机会去读更好的大学，而他，是无论如何要离开这个环境的。他不能想象自己继续在这里待下去。离开那里是他唯一的希望。

恶梦 —

小马讲到他从民族学院起就经常做的一个恶梦，现在偶尔也会有这种梦：

“我正在和一个人谈话，气氛很好，不知怎么，突然之间这个人变了。我一下子感到恐怖起来。这个人变得像野兽一样，有攻击性……变得像鬼一样，脸模糊不清，阴森森的，开始追我。我就逃。有时会在高高的楼房上、陡峭的悬崖上或很高的山坡上，没有路了，尽管内心不情愿，我还是跳下去。跳下去没有受伤，我还是继续逃。”

小马补充说：“有时候，只要一梦到恐怖，我就会跳起来，但有时我又告诉自己继续做下去，看看结果是什么。但我又不敢梦到结果，我害怕真的被鬼抓住了，第二天早上别人就会发现我死在床上，而医学原因可能是说我得了什么急性病。”

我问：“梦醒后是什么感觉？”

他说：“很紧张的感觉。有时衣服都会透湿。”

我问：“你有没有尝试过把鬼杀死？”

他说：“有过一次，我把它杀死了。”

“那你的感觉是什么？”

“我觉得自己像英雄一样。”

他谈到《古兰经》上对梦的一些说法：如果一个人把筷子放在脖子上睡觉，第二天就会死掉；还说一个人如果在梦中答应别人叫他的名字，魂儿就会被摄走。

像上面这个梦，是他经常做的梦，是一种主题梦，潜意识在不断地反映我们未解决的问题。对这种梦的解析能帮助我们确认自己的问题和潜意识的需求，对这种类梦进行分析是很重要的。这个梦其实是讲他在民院经历的校园暴力。他刚进学校时，觉得同学关系很好，氛围很好，同学关系恶化实出他的意料。他觉得与他冲突的同学就像梦中的野兽，没有丝毫理性、充满攻击性。而梦中“像鬼一样”，是指他希望那些人都死掉——只有死人才会变成鬼。那种“阴森森”，其实是他内心中感受到的恐怖，这种恐怖他以前从未体验

过，他的本能反应就是逃避。每次梦见从高的地方往下跳，是他坠落感的体现，但他又无可奈何。他希望梦有结局，是因为他希望梦能够告诉他在现实生活中应该怎样做。

在我们分析过这个梦之后，我给他的建议是：“如果再做这样的梦，可以告诉自己是在做梦，告诉自己不用怕，鼓起勇气和鬼搏斗，最好能杀死鬼。这种结局可以帮助自己发泄被长期压抑的情绪，可以增添自己在现实生活中的勇气。”

后来他这样尝试了。一直到咨询结束的半年时间里，他再没有被这样的恶梦困扰过。

恶梦二

小马谈到了另一个梦。这个梦是他到上海后做的，他的印象特别深刻：

“我和其他两个同学一起骑车去玩，突然一辆装水泥（混凝土）的大卡车从侧面的路上冲出来，后轮把我的腿从膝盖处轧断，我坐在地上用手抱着被轧断的腿。而另一个我站在一旁看到与自己身体分离的小腿、流了一地的血，觉得很恶心。”

小马补充说：“到现在我说起这个梦时都觉得恶心。做了这个梦以后，我骑车时都怕自己碰到其他车上。”

这个梦仍然是对预科时的回顾，这次的重点是说自己内心受了很大的伤害。梦中的交通工具常代表能量、活力。在梦中，小马自己的交通工具是用自行车代表，而肇事者却是辆大卡车，能量比他大得多，这辆大卡车就代表对他施加暴力的人：骑车人是完全无辜的，卡车是突然冲出来的，野蛮无理状表达得淋漓尽致。后面受伤场面是梦用形象的语言表明受到伤害的严重程度。站在旁边旁观的自我，是他人格中对自己不满的那个自我——在他内心里，他对自己在校园暴力面前表现出的软弱感到十分懊恼。

结 语

通过近半年的咨询，我觉得到了可以结束咨询的时候。通过在咨询室里重新回顾他不堪回首的过去，小马的情绪得到了释放。在咨询中他曾有移情，把我当作曾与他冲突的那些人，激昂地表达他的不满和愤恨，通过这种方式，他压抑在内心深处的不满、愤怒、痛苦得到宣泄。他的思路得到了清理。

在最后一次咨询中，他说，他曾以为自己再也不会提起这段经历，但他知道，其实自

己永远也不会忘记。现在，脓包被揭开，伤痛的脓被挤出，仍有隐隐的痛，但那已经是理性的回忆了。

他说自己能够轻松地前行了。

关于那掉落苹果的秘密，在咨询中也渐渐被揭晓：那三个落在地上的苹果，分别代表那三个曾侮辱他的人，是他们把他的生活从正常的、快乐的大学生活，拖向了恶梦般的生活，是他们让他的生活“坠落”到险恶的环境中。

而那树上的苹果之所以会有11个，是因为那恶梦般的生活持续了11个月。

但不管怎样，他在第一次解读画时就说：“落在地上的苹果是可以吃的。”这说明在咨询开始前，他早已在进行自我医治，已进行自我调适。这也是使得咨询能够顺利在半年后结束的一个重要原因。

又记：

两年后的一个春天，在校园里见到他。是乍暖还寒的早春，他已穿了衬衣，骑了单车在校园里飞。待他微笑着驶过，才见后座上坐了一位女生，手臂环过他的腰。哦，他已经有女朋友了。看到自己曾帮助的对象那么青春、那么阳光，看到他往日的阴霾一扫而空，禁不住感叹：春天，真好！

用图画记成长日记

所谓的图画日记，就是用画图的方法写日记，用图画反映自己最主要的问题，用图画表达自己的成长。

图画日记的要求很简单：定期或不定期在白纸上画出自己的想法。不在于图画的技巧，而在于用图画表达心声。在图画背面简单记录自己作画时的心情；最主要想解决的问题；可能的解决方法等。把这些图画保存起来，可以过一段时间作一次回顾，把回顾时的感想再补记在后面。时间长了，这些材料将成为珍贵的个人成长心理历程记录。

建议作如下准备：

用图画表达自己的需求；

不受打扰的安静时空；

白纸数张；

自己喜欢的图画工具：铅笔、水彩笔、油画棒等。

下面介绍一个图画日记的实例。

馨儿的故事

馨儿是到目前为止我接触时间最长的个案。我深深地感谢她，因为是她启动了我对绘画与心理学的兴趣，也让我见证了图画心理的威力。征得她的同意，我把她图画日记中的第一部分与大家分享。

有一个夏日，她拿了一叠画来找我，说是让我进行心理分析。凭我当时的水平，根本无法对绘画进行分析。但她的画引起我浓厚兴趣：那是非常特别的画，虽然每一幅都是涂鸦之作，绝对谈不上专业，但每一幅似乎又有独特的意蕴在其中，简洁的线条中透露出一些深奥的东西。

我先请她对画画的经过进行介绍。她说：“通过心理咨询，我了解到其实我非常需要倾听自己内心的声音。后来我每天都尽量给自己留一个独立而安静的时空，我利用这个时空进行静坐。有一天在静坐时，我突然有一种冲动，想把自己当时浮现的东西画出来。

我就随手拿了纸和笔，让自己的手听从自己的心，在纸上任意画过。我没有专业的美术功底，但我尽可能按浮现在头脑中的线条来画。画完后心里非常舒坦。我有一种珍惜这些画的感情——可能你会笑我，因为这些画谈不上美感，但我觉得它对我很重要，所以我想请你帮助我解释。”

在她的请求下，我找了另外一位心理学博士来帮助她分析。

博士先了解了一些情况，然后让馨儿把作画的顺序排好，仔细看了一眼儿，给出了以下分析：

10 幅图的演绎

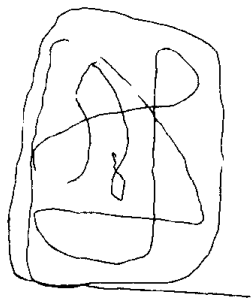


图 1-49

从作画顺序看，10 幅画演绎着不同的进程：**图 1-49** 为内心状态的描画：有些乱的内心，但线条还是清楚的，没有明显的死结。整个构图被封闭在一个框架中，这表明作者进入了自己的内心深处。

图 1-50 是矩形框架中的圆形。二者之间有一条斜线相联，这表明内心已渐趋清晰、明朗。

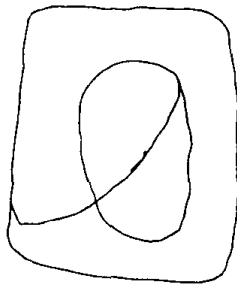


图 1-50

图 1-51 又是圆形、矩形的组合。虽然有一个三角形，但并不尖锐，而且是整体图形的一部分。

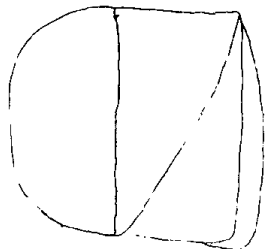


图 1-51

图 1-52 为十字、圆形和矩形的组合，中心是十字，中间一圈是圆形，外圈是矩形。这可以代表作画者很多不同的圈层，如家庭圈、朋友圈、同事圈等，不论是什么圈层，它们的共同点都是比较稳定，而且层次分明。

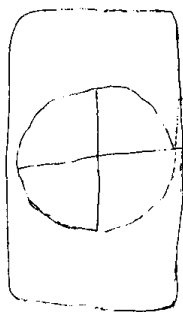


图 1-52

图 1-53 是同心圆构图，眼睛处于心的中心，它形象地表达：“心的中心是一只眼睛。”

图 1-54 是对称而封闭的叶状图，上面有



图 1-53



图 1-55



图 1-57

两双眼睛，有一些变化，仍是稳定的、强调视觉的。馨儿解释这是被风吹落的叶子。博士敏感地注意到她的表述：“被风吹落”；

图 1-55 是五条竖线与五条横线相叠而成，是一种变化，是对稳定结构的打破，但又被否定；

图 1-56 有比较丰富的内容：被风吹动的柳树，圆形的草帽以及河水。这里体现的主题其实是“被动”。柳树、河水都是要被风吹才会动的。

图 1-57 是微笑的太阳，又一次出现眼睛，表现出内心的和谐、愉悦和温暖，图形再一次恢复圆形。

图 1-58 与前面的图画截然不同，是螺旋上升的图，表现出强烈的改变。虽然有很大的不稳定，但由于螺旋形是向上的，预示着向好的方向变化。馨儿自己解说这是龙卷风。博士回应道：“那龙卷风的能量很大哦！”

馨儿对这些分析听得津津有味。她没有想到图画的顺序代表了自己逐渐进入内心深处的过程。



图 1-54



图 1-56



图 1-58

总体分析

从整体构图上来看，图画以圆形、方形、长方形等为主，构图简单，线条清晰，表现出宁静、单纯、和谐、稳定的心态。有几张图表现了从两极中求统一的意味，表明作画者内心整合得较好。

博士说：“从画面整体看，你的内心过于追求稳定、宁静，这虽然有好的一方面，但对你来说，这可能意味着缺乏动力、活力，较难突破自我的一些局限。”

博士又进行了具体分析：从图画表现出的内容看，作画者的心理结构可分为三层：外

层想有所作为，但又自我否定；中间层为宁静、和谐；深层为躁动、冲击，蕴含着巨大能量。

从主题上看，好几幅画都涉及同一主题：“眼睛”，眼睛的主要功能是看。这表明作画者特别强调通过自己的眼睛来认知事物，这在图1-53中得到了体现：在心的最里面，是一只眼睛，这其实是在说：“我的心主要是用来看世界的。”在图1-54中叶子里画了两只眼睛。

说到这里，博士问了馨儿的工作性质，馨儿说自己从事计算机编程工作。博士问：“你觉得自己的特长在工作中能够发挥出来吗？你喜欢这份工作吗？”馨儿沉吟了一下说：“我只把它当工作，我在工作中从没有享受的感觉。有时我觉得自己真的太吃力。可能我需要好好想一想‘我是不是适合做这一行？’以前心里有过隐隐的疑问，但觉得自己大学本科都读完了，再改专业岂不太可惜？所以一直懒惰地不去想它。”

博士的建议

根据图画和馨儿自己的表述，博士对馨儿的建议是：

应该肯定自己的行为，不要总是在内心深处完成所有的“行为”——仅仅是想、看、旁观是不够的，应该付诸行动、参与其中。

不要总是被动地等待环境改变自己，而要尝试让心灵深处的能量通畅地外化，多一些主动和冒险的精神。图画中用龙卷风象征能量，虽有破坏力，但它代表了能量的巨大。如果不是压抑那么久，也许不会剧烈到龙卷风的程度。

不要过分追求人际关系的和谐。人际关系的和谐固然重要，但如果为了所谓的和谐，牺牲太多的自我和特点，是得不偿失的。

馨儿为这些分析所折服。她回去后做了认真的考虑。3个月后，她做出了人生中非常大的一个决定：她决定重新回学校念自己喜欢的专业——中文。她做了决定后，全心全意地投入考研的复习中。5个月后，她以第一名的成绩，考取了北方一所名校。

数年后的馨儿，已经成为小有名气的作家。真的如那幅画所预示：一旦有合适的途径，她的能量就可以像龙卷风一样，直冲云霄。在她所有的作品中，她都是用自己的心在看这个世界。

在她所有的作品中，她最珍爱的是自己的图画日记。

图 画 分 析

当你用心理学的语言静静地
去读这一幅幅胜似
千言万语的作品时，
每一幅画都在向你诉说着
现代人内心最深层次的感受。

图画分析说明

这些图画，都是我在一些集体活动中收集的。我把画画作为集体活动的开场白，让大家相互之间通过图画认识。在这些集体活动中，我请每个人画一张画，或者是树木，或者是自画像，然后请每个人上台介绍自己的画，通过介绍自己的画来介绍自己。如果有必要，我会进行提问。由此图画分析分为两种：树木人格图分析和自画像分析。

这种活动的氛围是轻松而开心的，往往一个人的介绍会引来一阵笑声。由于互动性强，所以每个人都会参与其中。借助图画来介绍自己，大家在不自觉中会脱下平时的面具，坦诚相见，彼此初次的接触会非常融洽，而且在初次接触时就会触及到真实的自我。

通过这些活动，我也会对一个集体有全面的了解，大致了解成员的主要风格、特点、优势和劣势、存在的主要问题，在进行后面的活动时予以有意识的引导。

进行这些活动的主要目的是让大家相互了解，所以不可能围绕图画进行很深入的沟通和分析。而且在集体活动中，图画分析不宜进行得太深入或涉及到很隐私的内容，否则团队的互动就会出现不和谐。对那些需要特别关注的作画者，我一般会约其单独面谈。

我曾带领过一个大学生的团队活动，请每个人画自画像，画完后大家都踊跃上台来介绍自己的画。只有一个女同学一直不肯上台。开始我以为是她担心自己普通话讲得不好（她是从国外回来的学生），后来她小声问我：“我可不可以只把画给你一个人看？我觉得不方便给其他人看。”我才知道是另有原因。碰到这种情况，就需要特别小心，不宜向女同学“鼓励”或“施压”，否则，会对她本人造成伤害，也会对其他人的造成压力。比较恰当的做法就是告诉所有人：每个人都有权决定是否把画展示给大家，包括老师。那位女同学说愿意给我看。她画的是一根正在燃烧的火柴，但其形状非常像阴茎。她被自己画出来的内容吓坏了，她也意识到自己的画可能反映了性方面的困惑，所以她不愿意show。尊重她的意愿是比较恰当的做法。

树木人格图分析说明

对于树木人格图，我给作画者的指导语是：“请你画一棵树。”在其画完后，请他（她）介绍自己的画，需要介绍的基本信息包括：树名、果实名（如果有果实）、季节、作画时的心情。

从这些基本的信息中，至少可以考察这些内容：

作画者画的是什么树？是现实中的树，还是想象的树？如果是现实中的树，是否有变形？

这棵树是否有果实？如果有，果实是大还是小？是一种果实还是几种果实？果名与树名是否一致？

这棵树所处的季节是什么？这个季节与果实的关系是什么？是否在本应开花的季节结了果，如在春天结了石榴？季节与树木生命力之间的关系是什么？是应该蓬勃生长的季节，还是落叶凋谢的季节？

作画者的情绪是什么？画画本身是否会触动其潜意识中的某些情结？

更详细的分析，可参见本书第五部分《心理图解的秘密·怎样分析树木人格图》一文。

根据我的经验，作画者最常画的是苹果树。

由于生活经验、认知选择的不同，作画者还会画另外一些树，如梧桐树、柳树、杨树、桃树、榕树、腊梅树、枣树、椰子树、石榴树、铁树等。相对来说，作画者更倾向于画那些挺拔的树，而画弯曲虬枝的树，如腊梅树等则为数较少。

不同树代表的品性应该有不同，这一点作画者自己会有很好的解释。但不论是哪一种树，它们在表达的成长状况、生命力特点等方面却是有共同规律的。

如同其他图画一样，倾听作画者自己的介绍是非常重要的。

如作画者第一句话就介绍说：“我画的是杨树，因为在我的家乡这是一种随处可见的树。”这句话就会引出一些有意思的问题：作画者是不是一个恋旧的人？他的时空观是不是以过去为导向？他是否面临适应新环境的问题？他在新环境中的适应情况如何？

树木人格图是一个人成长历程最直观的图画。

掉落的果实

在树木人格图中，果实有多种象征意义：它可能代表作画者的需求，也可能代表作画者的目标、成就感。在有些充满生命力的树上，它代表创造性的成长环境；在没有生命力的树上，它可能代表被人关爱、被人养育的愿望。

在树木人格图中，有一些果实会掉落下来，这被称为“果实掉落症候群”，它代表的基本含义是：由于某种原因，自己脱离了原先的环境，而这种体验往往是非常不愉快的体验。一些遭受过性侵害的女性，一些家庭离异的孩子，或遭受到长时间、高强度的身心侵害的成人，常常会画这类画。

生活在阴影中的树



图 2-01

这是一个高一男生的画（图 2-01）。他 17 岁。

他说这是一棵春天的树，结的是不知名的野果。

树有两个特点：一是树有阴影，树干上有阴影，树在地上也有阴影，甚至连地上的苹果也有阴影。这么多的阴影往往代表作画者心情忧郁，有很多心思。这是他情绪的主调。

二是树下有掉落的苹果。这种掉落对作画者的意义是什么？是他父母的离异。在父母没有离异前，他觉得生活充满阳光，就如同画面左上角那太阳。父母离异后，给他带来的是阴影。他从温暖坠落到冰冷。那细细密密的阴影笔触，其实就是他多疑、多虑心情的写照。

看到这样的画，总是让人心生担忧。因为看到这样年纪的学生就背负着如此沉重的忧虑和心思。他需要周围温暖的关怀，如果条件许可，最好接受个别心理辅导。

“我就是那嗷嗷待哺的小鸟”

女，16岁，高一。

这个小女孩画了一棵秋天的苹果树（图2-02）。乍看上去，这幅画充满生气，有果实、有小鸟，还有太阳。但细看之下，我便有许多担忧。

这是一棵很大的苹果树，但树叶在往下落，也有苹果掉落在地上，还有些树叶和苹果正在往下掉。树干上有一个节孔，节孔上面还有一条虫正往外钻。树上有一个鸟窝，一只小鸟在窝里嗷嗷待哺，树的左边一只大鸟正在往鸟窝飞。

画的右上角有一个太阳。但太阳的能量是在来回旋转的，而且有一大片云遮住了阳光。

这些细节都在反复说明一个主题：“我渴望那种温暖的、有人关爱的家庭生活。”

作画者的父母已离异，是在她14岁那年。所以她一共画了14个果子。树上的节孔和虫子都是那时的伤害。“像被虫子咬着我的心”，是她听到父母决定离异时的真实感受。

她觉得自己就是那只鸟窝里的小鸟，始终还在等待父母的哺育。这不是说生活上她不能自理，而是她有一种深深的不安全感，害怕自己会被父母突然抛弃。你看那小鸟焦急拍翅的样子，是多么无助呀！几乎可以听到小鸟那可怜的叫声：“爸爸妈妈快回来，我需要你们！”

连那本该带来温暖的太阳，也因有云的遮挡而少了许多温暖。那旋转的太阳其实是一种象征，象征她留恋那曾经温暖的日子。

作画者是个聪明的孩子，这可以从她用笔的流畅、构图的美感可以看出。她把自己内心最深的需求，用这样一幅画表示出来。如果她的父母静心面对这幅画，对孩子的心声，怎能不落泪呢？

建议这个女孩接受个别的心理辅导。她需要专业的心理援助。

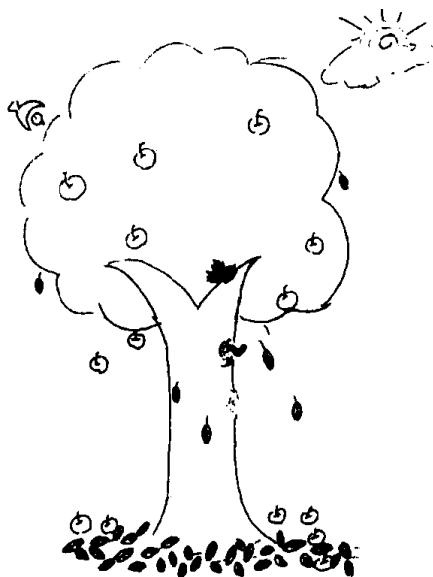


图 2-02

太多果实的树

你能观察到下面三幅画有什么共同特点吗？

对，它们的共同特点都是果实太多：结大苹果的那棵树有12个苹果，结小果子的那棵树有13个果子，最多的是结27颗果实的苹果树。

从果实上看，这三幅画有一个不同点：第一幅画和最后一幅画的作者对自己是否能收获那么多果实持怀疑态度，而中间一幅的作者显然有更多的自信。可以从画的笔触、果实大小等方面看出来。

结13个果子的果树

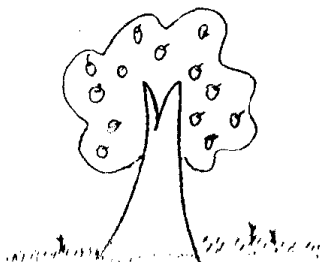


图 2-03

女，20岁，大学二年级。

树名为秋之树（图2-03），果实为秋之果，季节为秋季。她说：“画画时稍有收获的喜悦，却很无奈，想奋斗进取却缺乏动力。”

她其实只是一个大二的女孩子，按理说还是在果树开花季节，但她已经要求自己收获，而且要求自己收获比较多，从树上结的那么多果实可以看出。

这代表了大二学生一种典型的倾向：渴望得到的东西特别多，但其实没有足够的能力、精力或时间来获得。这种状况持续下去会一直有挫败感，造成对自己评估过低，自信心不足。

所以建议的解决办法是明确自己所处的季节，对自己提出目标，确定哪些目标对自己是重要的，花时间、精力关注在这些目标上，取得进展或成绩后，自然对自己有信心。

结12个苹果的苹果树

女，19岁，大学一年级。

树名为苹果树（图 2-04），结的果实为苹果，季节为春天。心情为“奇怪、有趣。”树上的一棵棵心形的苹果又大又多，相比其树干和树冠来说，苹果占满了整棵树。

除了和上幅画有共同点外，这幅画还有一个特点：苹果是在不该结果的季节结的果。可以向作画者追问的问题：这些苹果是否已经成熟？如果答案是还没有成熟，表明她会给自己一段时间，慢慢过渡到收获的季节。

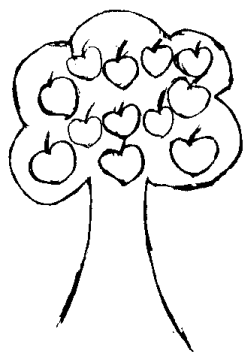


图 2-04

结 27 个苹果的苹果树

这是一位大二女生的作品（图 2-05）。是苹果树，结了 27 个苹果。

在季节上她有相当的犹豫，反复涂改后，最后她写的是“春秋季”，春天是开花的时间，而秋天是结果的时间，她把春秋季写在一起，可见她无法判断自己所处的生命生期已到了收获季节还是在耕耘季节。

这棵树本身没有什么特别，只是那么多苹果显得很醒目。如果有耐心去数，你会注意到：这棵树结了 27 个苹果！这表明她有太多的想法、太多的目标、太多想做的事儿，但她不知道该如何去做。

画完这棵树两年后，她毕业找工作。在一年内，她换了好几家单位。她仍然无法确定想做什么，能做什么。

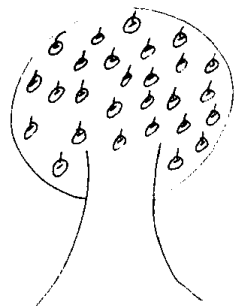


图 2-05

向新新人类过渡的典型代表

男，18 岁，大学一年级。

树为无名树（图 2-06），果为无名果。心情为轻松。

这是一棵结满奇怪果子的树。左边结满了苹果、香蕉、生梨和西瓜，右边结满了易拉罐、花瓶等。这是一个 18 岁的男孩面对各种欲望时的困惑。引人注目的是左边都天然的果实，而右边是人工制

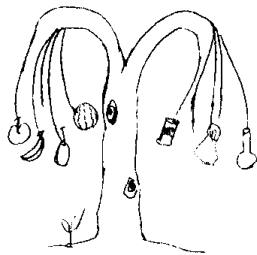


图 2-06

品。可能和其对性别的认同、性欲望有关。树干上还长了两只眼睛，这表明他倾向于用眼睛，用自己的感性去认识这个世界。在树的左边还有一棵小小的芽，代表着一种生命力。

从用笔的浓淡来说，这是一个自信、有主见的人。但果实的复杂性又表明他是一个无法很好面对各种诱惑的人，他更愿意跟着自己的感觉走，而不是用理性的判断。他是一个向新新人类过渡的典型代表：感受到周遭太多的诱惑，想要在诱惑中沉迷下去，又与自己从小所受的教育、价值观相违背，所以会有内心痛苦的挣扎。

结了四种果实的树

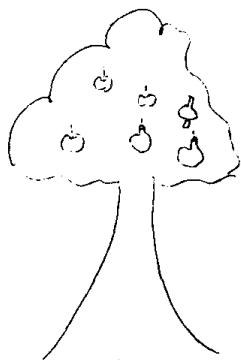


图 2-07

女，30岁，公务员

这棵树（图2-07）乍看上去没有什么特别，但如果听了作画者的介绍，你就会发现：这棵树上结了四种果实：桃、梨、糖、巧克力！

作画者还特别说明：这是一棵丰收之树，正处在丰收的季节，所以自己心情非常愉悦。这棵树反映的生命周期是处在收获期。这也是作画者发展状况的写实。她硕士毕业工作已经4年，事业发展比较顺利。这棵树结那么多果实含义是什么？问作画者是不是想实现不同的目标，或得到不同的收获。她笑笑说：“我觉得诱惑实在太多，或者说道路实在太多。每一条路看起来都不错，都会有很好的结果。但我只能选择其中一条路走。我希望每一条道路都能尝试一下。”

问她：“你最想吃的果实是哪一种？”她想了想说：“每一种我都喜欢。”

“如果你只能选择一种呢？”

“那我暂时不选择。”

画这棵树半年后，她从机关跳槽到了企业。在画画时，她其实就面临选择，但她当时真的很犹豫：她觉得在机关比较稳定，有比较多的时间可以照顾家庭；如果到企业，收入会更高，自我发展的机会也更多。她犹豫了一段时间，最后做出了选择。

每棵树在一个阶段只能结一种果实。各种不同的果实同时结在一棵树上，往往表示欲望的冲突和难以选择。

结苹果的梧桐树

女，19岁，大学一年级。

这是一棵深秋的梧桐树（图2-08），只有左边有一片叶子。那应该是象征她在成长中美好的一些事。整体看来内在活力不足。笔触非常轻、淡，反映出作者做事谨小慎微、缺乏自信，有自卑感。

比较特别的是她希望这棵梧桐树结出苹果！这种果实与树不一致的情况，反映出作画者内心的冲突：或有不切实际的目标，或根本不知道自己需要什么。她更多地生活在自己的世界里，不愿接受现实——梧桐树根本结不出苹果！

对她而言，需要勇气接受自己，接受自己的优势，也接受自己的劣势和局限性。如果不能做苹果树，那就做一棵自信而挺拔的梧桐树吧！

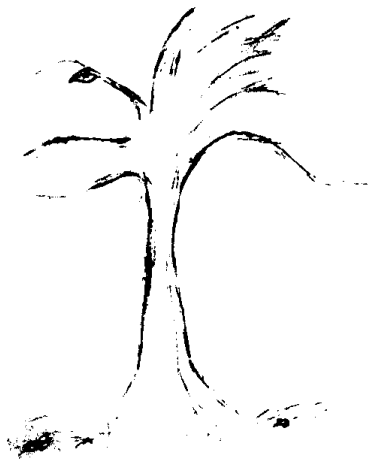


图 2-08

渴望阳光雨露

这些画都是同一主题：渴望阳光雨露。阳光雨露象征着环境和外界的关爱、友好、支持和帮助。往往是缺乏关爱和支持的作画者把这种需求表现在画中。

历经冬天困苦棵树

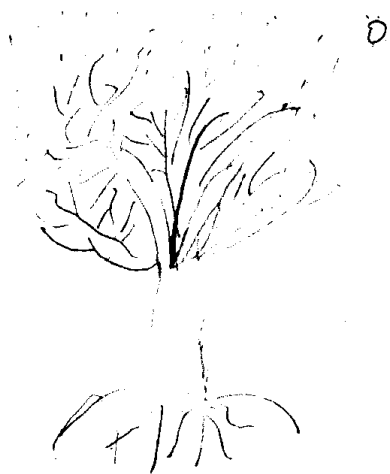


图 2-09

男，21岁，大学二年级。

这棵树是苹果树（图2-09），所处的季节是春季。树在画面的上部。整棵树没有树叶，只有枝条向上伸。从天空降下雨露，一个小小的太阳在右边照耀着它。树根有着很多的暴露。

画完这棵树，作画者有些激动，他说：“这棵树经历了冬天的困苦，但现在它似乎已经熬过了痛苦。春风、雨露、阳光都向大地无私地奉献，这棵树也可以走出冬天的阴影，期待着丰收的季节！”

作画者尽管不了解图画心理，但这一番激情的剖白表明，他很好地应用了它。他用图画在医治自己的创伤。

与同班同学相比，这个男孩年龄长一两岁。他一直没有很好地适应大学的生活。他看到的都是同学之间的竞争、不和，到二年级时，他仍然没有很好的朋友。他感受到的是人情的冷漠，所以他图画的主题是：渴望温暖，渴望成长过程中情感的滋润。

他虽然有这个渴望，但并不一定能得到：他画了一个小小的太阳，那太阳似乎很难给树以阳光和温暖。

不论怎样，好的迹象是他能感到春天的气息。

阳光照耀我

女，20岁，大学二年级。

她画的是苹果树，结的是苹果，季节为秋天。心情为“愉快、圆满和成熟。”

这是一棵果实累累的树（图2-10），那成熟的气息似乎可以嗅到。阳光从天空一泻而下，苹果树沐浴在其中。那流畅、有力量、大面积的线条表明着阳光的温暖。

与前一幅画相比，这幅画的阳光就温暖得多、有力量得多。所以，可以相信在现实生活中作画者已经得到了“阳光的照耀”。

比较有意思的是 前一幅画中雨露滋润着整棵小树，而这幅画中阳光只照耀着右半边树。可以把这右边理解为是这棵树“目前和将来的成长。”也就是说，作画的女孩特别希望“阳光”会一直照耀着自己目前和将来的生活。

在两年后的随访中，这个女孩已经大学毕业，选择了自己希望的道路：考上了研究生。“我的生活充满阳光”她充满信心地说。与那幅画的主题是吻合的。

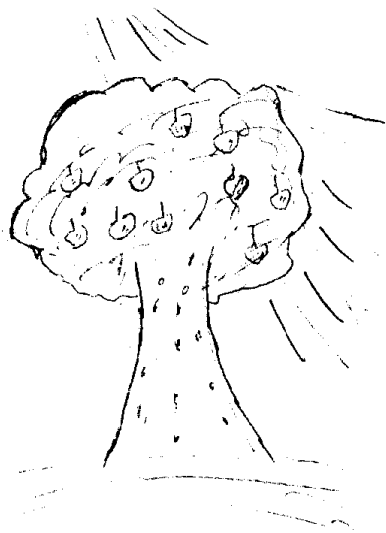


图 2-10

不对称的树

大部分人画的树大致是对称的,但也有些人画的树不对称。不对称往往代表一种不平衡,一种成长过程中的不平衡发展,或发展中能量分配的不平衡。这种不平衡发展具体是指什么方面,则要看具体的树木图。这里收集了几幅左右不对称的画,而且都是右边大于左边的画。左边大于右边的图画,可以参看《枯树》一文。

“不一定所有的树都有果实”

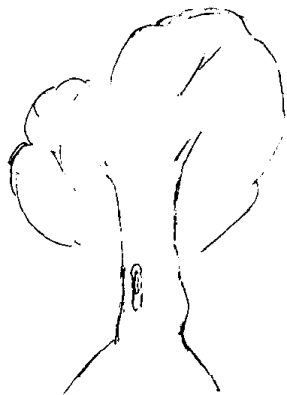


图 2-11

女, 19岁, 大学二年级。

树名为榕树(图 2-11), 季节为夏季。

这是一棵很大的榕树, 占据了画面的大部分空间。这是成长得较好的一棵树, 但用笔比较轻, 反映作画者不够自信的特点, 这和她 的表述是一致的: “不一定所有的树都有果实。”因为不够自信, 她对自己没有更高的要求 and 期望, 所以她的树没有结果。

这棵树最大的特点是左右不对称。右边的树冠比左边的大, 甚至连树干都向右边凸起一块。问起她对自己近年来成长的感受, 她有些腼腆地说道: “其实我现在已经比以前进步多了。进大学前我是一个自我封闭、非常自卑的人。进了大学, 因为参加学校勤工俭学活动, 做了不少事, 接触了社会, 也学会了不少东西, 自己慢慢

变得自信多了。这两年应该是我人生发展较大的两年。”

这两年的发展, 反映在她的树木人格图上, 就是右边的树冠比左边的更丰满。从她这两年的发展来看, 她的发展潜力确实是非常大的。

“18岁那年, 我懂得了成长的飞跃”

女, 21岁, 大学三年级。

她画了一棵苹果树（图 2-12），结的是苹果，季节为秋天。

这是一棵生机勃勃、果实累累的苹果树。它最大的特点是右边的树冠和果实明显多于左边。右边的果实多得树枝都承受不住了。仔细数一下：左边有6个苹果，右边有12个苹果。这些数字对她意味着什么？

这是一个有着很多头衔的女孩，从班委会、系里学生会一直到校团委，她都担任着职务。她很为自己能够同时做好这么多事而自豪。她说自己是从18岁那年开始懂得什么叫成长的飞跃。那一年的夏天，她接到了大学通知书，是自己梦寐以求的那所大学发来的。她称自己的大学生活是“光明行”。

18个苹果，代表了她人生最美好的18岁。

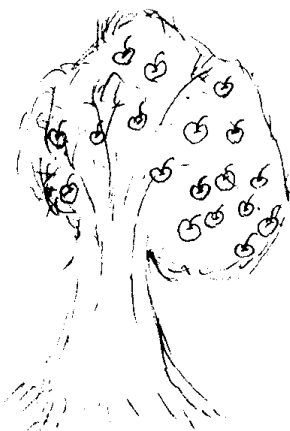


图 2-12

冬季的腊梅树

女，21岁，大学三年级。

她画了一棵冬季的腊梅树（图 2-13）。在整个人群中，画腊梅树的人比较少。一般来说，把树画在冬季的人往往会内心活力不足，但把腊梅画在冬季，就有不同的含义。

腊梅在冬季更显其生命力，而且还代表与众不同、坚强、有毅力。画常见的树，如果不画叶子，也代表其生命力不足。但腊梅在冬季只有花，没有叶子，如果有很多花在枝上，表明其生命力旺盛。

这个女孩画的腊梅左、右各有一个大的分枝，右边的枝显然要比左边长得更好。这种不对称，是和她的成长有关。树的成长有年轮记录，我们画的树上，也会有类似的记录。这个女孩认为自己近年来得到了较大发展，所以她右边的树枝更向上，有更多的花。这就是她最近自我发展的见证。

从整幅图来看，她还是一个不太自信的女孩。她需要增加自信。

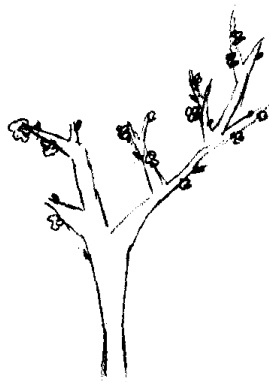


图 2-13

能量往下流淌的树

在生活中你是否接触过这样一类人：有意无意间，他们总是提及过去；即使在新的、变化的环境中，他们也总是回想自己过去怎样；他们的时钟似乎停留在过去的某个特定时间；他们会沉湎于对过去创伤的回忆中，会对过去未完成的事念念不忘。这些人画出来的树，常会有树枝下垂的迹象，表明能量向下流淌。

怀旧的人们

下面这三幅都是典型的怀旧杨柳。画这三幅画（图2-14）（图2-15）（图2-16）的，都是大学二年级的女同学。尽管她们在枝叶、树干的处理上不同，但最突出的特点就是树枝下垂——能量在往过去流淌。



图 2-14

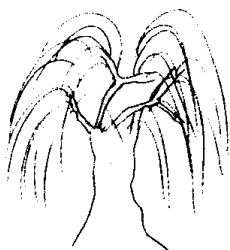


图 2-15



图 2-16

弥漫着乡愁的榕树

男，19岁，大学二年级学生。

树名为榕树，没有果实，季节为夏天，心情为怀旧。

这是一棵树冠很大且有气根垂下的榕树，有树根暴露在外。那一根根下垂的气根，就象思乡的雨或泪，在一滴滴往下流。这是典型的能量向下流的树，在时空取向上关注过去。和他自己言及“心情为怀旧”是一致的。

促动他怀旧的原因主要是他对大都市的生活还没有完全适应。谈到榕树，他就说到家乡，他说自己是福建人，榕树是福建的市树。一种淡淡的乡愁弥漫在他的画中，那些气根，就像泪珠一样，也像雨点一样敲打着故乡的泥土。

整幅画（图 2-17）笔迹较淡，表明他的自信心不足。

秋天的夏柳

男，20岁，大学二年级学生。

画的树名为仙球垂柳（图 2-18）。季节为秋天。心情为“真的希望有这样的树。”

问及他是在现实中见过或听到过这样的树，还是在自己的想象中？他说是在自己的想象中。他想表现的是秋天的夏柳——他喜欢的是夏季的柳树，所以希望到了秋天，柳树依然是夏季的样子。

这种想要顽固地留住过去时光的倾向，是典型的怀旧型的特点。他们总觉得过去的时间、事物很美好，很少看到目前和将来的美好。

对他的建议：接受秋天已经来到的现实，欣赏秋风中飘舞的柳枝。

杨柳依依

男，18岁，大学一年级学生。

画的是垂柳（图 2-19），季节为春天，心情为好奇。这是一个防御心理较重的人，在作画过程中就猜测怎样画才能从老师那里得到比较好的评价。他用非常夸张的字体写下自己的名字。可以察觉其心理面具太重，生活中常常不能以真正的形象出现。

他画的柳树每一根柳枝都垂向地面。这表明他是常怀恋过去的人。尽管外观上他已经是高高大大的成熟男孩，但他关注的方面不是未来，而是过去。他的很多能量也是用来怀恋过去，而不是发展未来。

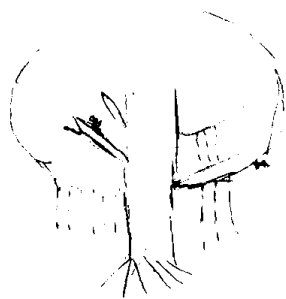


图 2-17

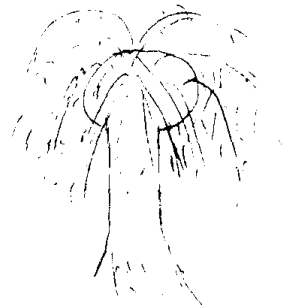


图 2-18



图 2-19

树干过细的树

树干是输送养料的重要部位，也起着支撑树的作用。如果树干画得过细，往往表明作画者生命能量较低，感受到没有依靠，或成长中缺乏有力的支持。

“我觉得一棵树太孤单”



图 2-20

女，21岁，大学三年级。

画面上有两棵树（图 2-20）。左边的一棵是雪松，没有结果；右边的一棵是苹果树，结了两种果实：上面是 4 个苹果，下面是 2 棵草莓。远处还有依稀可见的两棵雪松，背景是远山及淡淡的两朵云。季节为夏末初秋。

问作画者：“你为什么画两棵树呢？”

她说：“我觉得一棵树太孤单。”

问：“你觉得这两棵树中的哪一棵更能代表自己？”

答：“我觉得结了果实的这一棵。”

这棵树有两个特点：一是苹果树上结了两种完全不同的水果，苹果为木本，成熟期在秋季，而草莓为草本，成熟期在夏初。把这两种差别这么大的水果放在一起，可见其内心欲求的冲突和矛盾。

这棵树的另一特点是树干过细。像一条线一样的树干，怎样能输送足够的养料去滋养树叶和果实呢？图画中的树看上去很让人担心：那么细的树干怎能支撑起树呢？

作画者内心感受到无助，她的解决办法是让苹果树与雪松为邻。不想雪松也只有纤细的树干，两棵树给人的感觉是同病相怜。如果连自身都没有什么活力和能量，怎样能去支持他人？所以她的解决办法并不有效。

作画者自己提出了解决方法：在谈及自己心情时，她说道：“画完后我内心的感受是要开朗、坚强，要有开阔的胸怀。”对，这些都能帮助她增加活力。

像株草的枫树

女，20岁，大学二年级。

画了一棵枫树（图2-21），没有果实。季节为秋天。

这棵树的特点是无叶无果，树干细长。看上去像株草。给人的感觉是冰冷的、没有活力的、没有能量的。

这棵树需要成长。它需要强有力的树干来支撑它，来为它输送养分。这种支持有可能由现实生活中的家人、朋友来提供，更重要的是作画者本人内心的被支持感——作为一个成人，自我应该是内心能量的重要供给者。

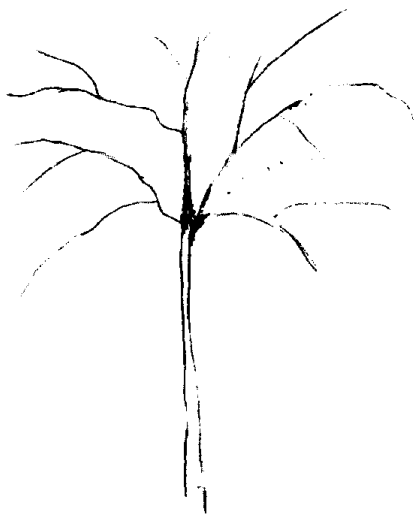


图 2-21

树上的创伤

树的成长有年轮记录，自然界生长的树总是有各种各样的疤痕，也会有各样各样的创伤。辨别一棵树是真树还是假树，最简单的方法就是检查树干上有没有疤痕，树枝上有没有黄的树叶，或树叶上有没有被虫咬过的洞、裂开的缝等。那些假树尽管可以以假乱真，但不会有这些疤痕、斑痕。一棵树在成长的过程中，不可能没有缺憾。

当人们用树隐喻自己的成长时，也会很自然地把这些方面表现出来。据研究，当成人 在树干上画疤痕时，往往表示在成长过程中受到的伤害。但在分析孩子的画时要谨慎，孩子有时只是模仿老师或成人的画法。这些疤痕的位置、大小、形状不一，代表的情况也不相同。

如果树枝出现折断、被锯割的痕迹，则要有特别的关注。它们一般代表成长过程中遇到的挫折、阻碍。

广玉兰树上的疤



图 2-22

男，20岁，大学二年级。

这个男孩画了一棵高高大大的广玉兰（图2-22）——很像他自己的身材。

在树干下部，有一个圆圆的疤痕。这个疤痕被作画者反复描画过。这表明作画者曾经因为成长中的这次伤害而久久停留在原地，反复想这件事，绕在其中很长时间无法出来。那个疤痕就像一个小小的黑洞，吸收了不少成长的能量，使他停滞在此，即使前行了，仍会回绕到这里。

即使经过这样的创伤，这棵树仍然长得枝繁叶茂。年青人成长的力量是非常巨大的。作画者在画树时，无意中又回溯了自己的成长。他说：“成长真是一件愉快的事。”

被锯掉枝条的树

女，20岁，大学二年级。

这是一棵秋天的苹果树（图2-23），结的是苹果。

最引人注目的地方是树干上有两根枝桠被截掉，从整齐的创面看，是人为截去的，而且从被截的地方开始，树干一下子变细，也就是说，截枝对树的成长影响还是比较大的。

问及作画者，她说是被园林工人修理掉的，而锯掉这些枝条的目的是为了让这棵树长得更好。

问她：“树枝被锯掉的时候，树会觉得痛吗？”

她说：“当然痛啦，不过有什么办法呢？！园林工人总是按自己的意愿来修剪树的。”

谈话没有深入下去，但有一个问题是值得思考的：谁在充当园林工人？是她的父母，亦或是老师？

尽管这些“园林工人”认为修剪掉这些枝条更好，但从作画者本人内心的感受来看，这种修剪让她失去了部分活力和能量，而那强行修剪的地方，则成为心头隐隐的痛。

画中的亮点在于被剪掉枝桠发出的新芽，虽然小，但它是创伤愈合的象征。

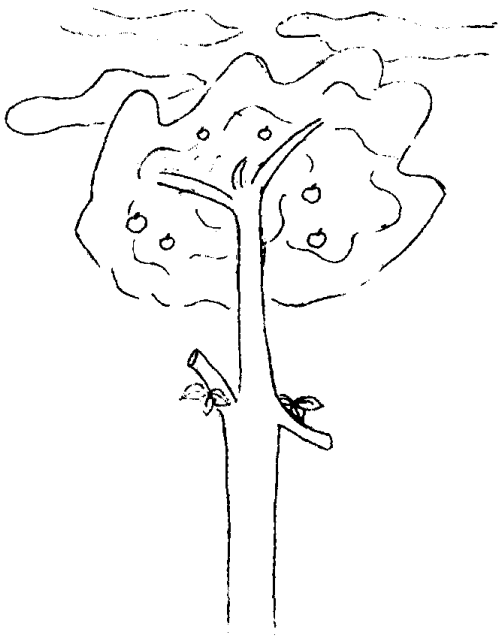


图 2-23

校园里被修剪的梧桐树

女，19岁，大学一年级。

这是一棵冬季的梧桐树（图2-24）。上面悬着一些圆的果实，没有一片叶子。最明显的特点是树枝被人为地修剪过，左边很粗的枝条被截断过。这有可能是她在成长的过程中受过某种打击、压制、创伤——树干上的伤疤也证明了这一点。

作画者这样介绍自己的画：“我画的是校园里的梧桐树。冬天的时候，梧桐树叶子都枯了，可以明显地看到树枝。家乡也有很多梧桐树，树枝都是均匀地生长着。校园里的梧桐树却和家乡的不同，这里的梧桐树被修剪到枝条少得可怜。”

从她的画和介绍中，可以观察到她面临的问题是如何更好地适应大学生活。从家乡到上海，她有一种不适应的感觉。她觉得自己被截去了枝条似的，就像这棵校园里的树。

不过，比较亮点的是这棵树在断截的枝条上又长出了新的枝芽。这说明作画者正在适应大学生活。只是，她的能量更多地关注过去而不是现在和未来。

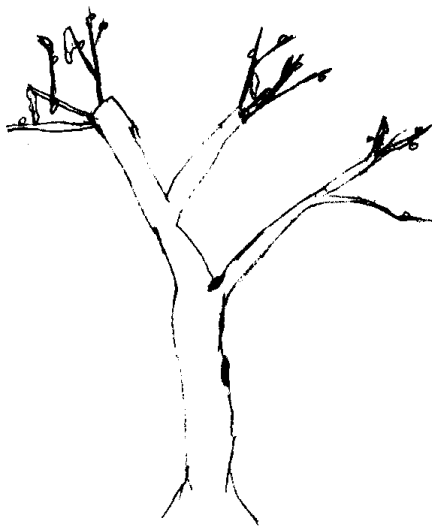


图 2-24

树上的动物

树上画动物不常见。动物其实代表作画者的一些欲望、情感。每一种动物具体代表什么方面，作画者更有发言权。这些动物处在树的什么位置、在做什么动作、与树之间的关系是什么，往往能揭示作画者内心的需求。

树与动物乐园

女，16岁，高二学生。

树名为乐巢树（图2-25），没有结果。

这是一棵很大的树。有着茂密的树叶，还结了各种果子。

这图画的一大特点是有很多动物：在树洞里有一只兔子，在树干上有一只熊，在树上有一鸟巢，里面有五只小鸟，小鸟爸爸、小鸟妈妈在辛苦地捉虫喂养小鸟。树下有池塘，池塘里有跃出水面的鱼儿。

整幅画给人的感觉非常温馨，有强烈的生命气息以及和谐友好的相处关系。画的主题就是关系。作画者试图在自己的世界里建立一种和睦关系，各种动物不论大小，都能友好地共存共生。可以想见作画者在现实生活中，也会用心和周围人建构一种和睦的人际关系。

画的另一个主题是依赖。小鸟依赖着鸟爸爸、鸟妈妈，小熊像抱着妈妈一样抱着树，小兔子住在像子宫一样的树洞里，而且所有的动物都依靠着树的滋养。所以这是作画者深层次需要的反映：她需要依赖家庭。

有一个细节可以注意：这幅画被作者在四面加上了一个框，加上这个框让她感觉更舒服。这表明她在现实生活中非常注重安全感，或者说她在现实生活中没有足够的安全感。对16岁的她来说，还有时间来逐渐解决其依赖问题。



图 2-25

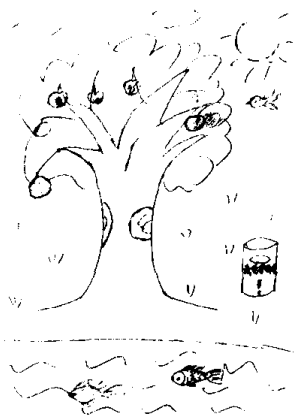


图 2-26

飞鸟和水中鱼

女，20岁，大学二年级。

这是一棵夏天的苹果树（图2-26）。除了树之外，作画者还画了不少其他东西：一个太阳、两朵云，一只小鸟、两条鱼，此外还有一个垃圾桶，上面写着“请保护环境！”。作画是说：“我是环境专业的，所以会对环境保护比较敏感。”

云、鸟、鱼代表着她想表达的主题：想在自己的生活中获得更多的自由。正因目前生活中缺乏这些，所以她用不同的动物来强调这个主题。

停留在树上的小鸟

女，19岁，大学一年级。

这是一棵秋天的苹果树（图2-27）。

比较引人注目的是树上停留的那只小鸟。询问作画者：“小鸟是从别的地方飞来的，还是把鸟巢建在树上的？”答曰：“是从别的地方飞来停留在树上的。”这只停留在树上的小鸟充满动感，它在叽叽喳喳对着太阳叫。太阳有些旋转的感觉。

太阳的位置在树的右边，小鸟是朝向右边的，可以看出作画者的“未来”倾向——凡事向前看。

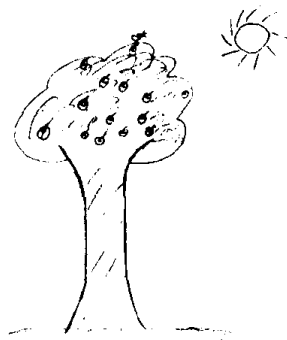


图 2-27

正在啃苹果的小鸟

男，17岁，高三学生。

树名为夏季之树，果实为苹果中的极品，鸟以此解渴。

这幅画的独特之处在于他把整棵树画成了一个巨大无比的苹果，在这个巨大苹果中，又结了三个大苹果。

在苹果树(图2-28)之外,有三只飞鸟,其中有一只已经啄食了巨大苹果的右边。问他:“小鸟吃苹果,是否会影响苹果的生长?”答曰:“会影响一点,但不会有根本性的影响。”再问:“苹果愿意被小鸟吃吗?”答曰:“反正已经吃了”。

作画者说:“爸爸妈妈常提醒我不能早恋,但我还是喜欢上了一个女孩子。我觉得自己就像那只正在啃苹果吃的小鸟。不过,尽管被小鸟吃了,那棵苹果树还是可以健康成长。”

当他意识到这一点时,他已经开始解决自己成长中的问题了。



图 2-28

正在吃虫的啄木鸟

女, 20岁, 大学三年级。

画的是春暖花开的苹果树(图2-29),已经结了很多的果实,显示出勃勃生机。

树冠很大,笔触有力,表现出作画者的自信。作者似乎有些高估自己的能力,因为与巨大的树冠相比,树干有些太细。

树下有蝴蝶在飞,一只在左侧,一只在右侧。比较独特的是树干的右侧有一只啄木鸟在树洞里啄虫。树洞里有虫表明树受到了伤害,但正在被医治。

啄木鸟的寓意在这里是意味深长的。它是作画者成长创伤得到医治的象征。

从整体上说,作画者得到了很好的发展,而且对自己今后的发展自信乐观。



图 2-29

树根暴露的树

树根是树深埋在土里的部分，又是吸收养料的重要部分。它象征着过去的成长、最初的成长。树根暴露在外，象征着对过去的不停挖掘和回忆，代表作画者努力想理清自己的过去，以解决目前的问题。

树根暴露的榕树

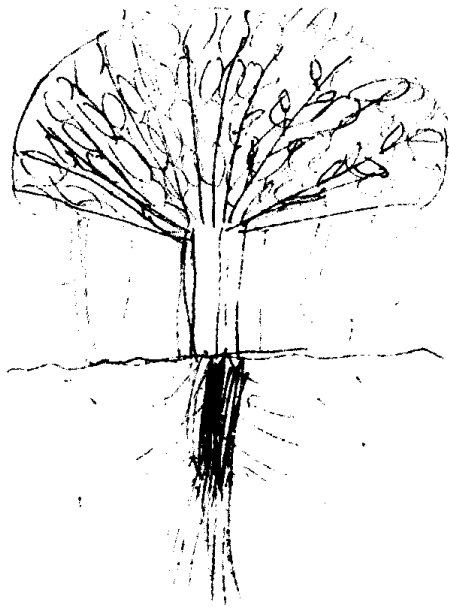


图 2-30

女，21岁，大学二年级。

这是一棵榕树（图 2-30），结的却是苹果或桃子。

榕树的树冠像一把大扇子，两边分别垂下许多根须，而在地平线之下，有又长又深的许多根。这些根本来是埋在土里的，但作画者觉得只有把它们画出来才能够心安。这些根相互纠缠着，就像她心里竭力想把过去所有的事想个清楚，却剪不断、理还乱。

她不知道自己到底需要什么，所以她会让她榕树结苹果或桃子。她不是向目前或未来的自我发问：“我到底需要什么？”而是一直在探寻过去的自我，想解决这个问题。

我在两年后的随访中了解到她毕业后回了南方的家乡。那里是她生长的地方。她只是上海这个大都市匆匆的过客。

被强调的树根

女，20岁，大学一年级。

作画者画了一棵苹果树，树上结了苹果，是夏季。

这棵树的最大特点在于用笔有淡有浓，作画者强调的部分有：树枝、一部分果实、地平线、树根。这种在同一幅画中如此分明的浓淡并不多见，这是否代表作画者想要弱化她成长中的某些方面？

爪状的树根（图2-31）深埋在地里，本来就比较醒目，作画者又用重重的笔触让它更突出。暴露的树根在提醒作画者：“不管你怎样劝说自己尝试忘记一些东西，它却挥之不去、召之即来。”

剖白自己的过去并没有影响作画者对现实的把握。树上结满了果子，而且很多被强调。被强调的树枝部分也如路径般分明，如我们所提到的，这是一种目标明确的表示：作画者有明确的目标，而且会不屈不挠地实现它。

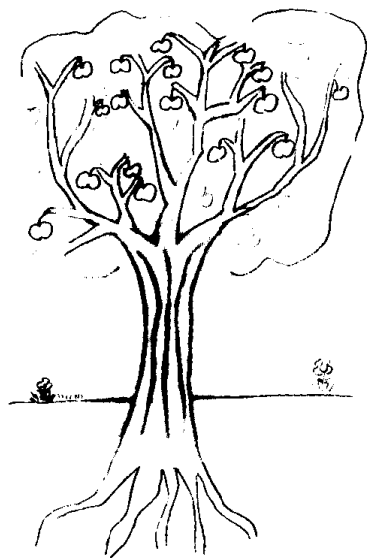


图 2-31

需要独立的树

树可以象征人的成长和发展。而成长中的一些重要命题会反映在树木人格图中,如独立与依赖的命题。从一些成人画的图中,可以观察到过分依赖的情形。这种特殊的依附关系或是用堆积的树叶表现,或是用树上的动物表现,或是直接用并排生长的几棵树来代表。

树在家中、家在树中

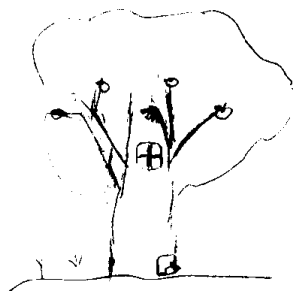


图 2-32

女, 19岁, 大学一年级。

她说自己画的树叫“我的家”(图2-32)。树上结满了果实, 分别是“苹果、香蕉、生梨、哈密瓜”。树干中画了象征家的四扇窗, 树下还养了一只宠物, 像只小兔子。

这幅画的主题是: 对家庭的依赖。画本身就反映了树(自我)与家庭的不可分离: 树生长在家中, 家又在树中。这样一棵与家庭紧密联系的树, 在作画者看来, 可以满足自己的各种需求: 树上能结各种可以吃的水果。

树右下角那个小洞里, 有一只小小的宠物。作画者其实就是那小宠物: 她希望自己成为爸爸妈妈的宠儿。

如果深究下去, 还可以问作画者很多问题: 是她为了满足父母的潜在要求而停滞在“宠儿”状态, 还是她自己需要停留在这种状态? 如果把家画到树以外的地方, 她的感觉会怎样?

对作画者来说, 她面临的人生命题就是与原生家庭的可分离性、自己的独立性。

大树庇护下的小树

女, 20岁, 大学二年级。画的是波巴布变种的面包树, 结的是各式汉堡, 没有明确的季节概念, 适合非洲干燥气候, 心情是: “真有这种树就好了!”

作画者笔触非常自由,表现出她的轻灵、随意、想象力丰富。

最与众不同的是,画面上有两棵树,左面一棵娇小,蘑菇形,右边一棵高大粗壮,帽子形。她自己解释说一棵树不结实,要倒下来,所以画两棵。

这明确地点出了主题一:自己要有所依靠,仅凭自己的力量还无法支撑自己。或是希望父母,或是希望男朋友能支持自己。

画(图2-33)的主题二是关于情感。树是面包树,结的是面包果,都是吃的东西,而吃的东西在心理学上和情感有关。她担心自己得不到希望的情感。

对她目前而言,最重要的命题是变得独立。

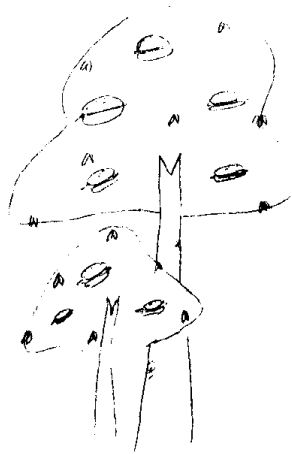


图 2-33

积满落叶的桑葚树

女, 19岁, 大学一年级。

这是一棵桑树(图2-34), 结满桑葚(那些叶状的、挂在树上的就是桑葚), 可以用果实累累来形容。时间是深秋。地上满是落叶。

对于作画时的心情, 来自中文系的她用了一大段文字来描述: “收获的季节已经过了一大半, 谷类作物都很快成熟。但像桑葚这样的果实是慢慢地成熟, 不紧不慢地在树枝上垂下深紫色、淳香、果实累累的身躯。在铺满地面的落叶的衬托下, 更有一种尊贵。此时若站在树旁, 闻到溢着酒香和松木香的气味, 心中有些微醉, 如有一个果子成熟了, 轻轻掉落到落叶上, 发出‘扑’的一声轻响, 就更有意境了。”



图 2-34

从总体上看, 这幅画的主题是依赖。那又粗又壮的树干以及厚厚地堆落在地上的落叶, 都在点明这个主题。依赖的对象很可能是父母和曾经养育她的人。对成长, 她的看法是“慢慢地成熟”, 但对已经成人的她而言, 需要尽快地培养独立意识。

不自信的退缩的树

从树木人格图中，我们可以从用笔的力度、图画的大小、图画所占的空间位置、构图的内容等，观察到作画者的自信程度。一般来说，以下信息代表自信程度较低，或有一定退缩倾向：用笔很轻淡、无力；图画很小，只占整个画面很少的空间；或图画缩在画面的一角等。

生活在童话中的女大学生

女，19岁，大学一年级。

她画的是童年树（图2-35），心情为：“希望快乐，但并不快乐，心中有个童话。”整个树像棵蘑菇，她自己也说画的树就是童话中的蘑菇。

可以想象，一个生活在童话世界的人，在现实生活中会遇到较多困难，所以她寻求快乐，但无法从现实生活中得到。

整幅画的笔触较淡，用笔显得单纯，表明她的心理年龄与生理年龄之间有差距。她的着装也保持着“小女孩”的模式。

这棵树只占画面左边很小的位置，可以看出作者对自己的评价较低。

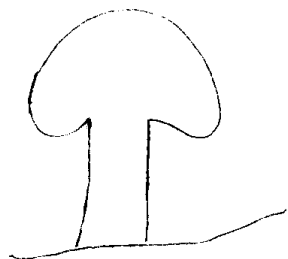


图 2-35

典型的内向型人

女，21岁，大学三年级。

树名为梧桐（图2-36），心情为“无奈”。这是典型的内向型人——树完全靠在左边。在整个画面上非常小，树干右侧还有一抹阴影。这表现出她的自卑和忧虑。正因为其自卑、内向，所以对揭示自己内心的画画活动感到不是很自在。

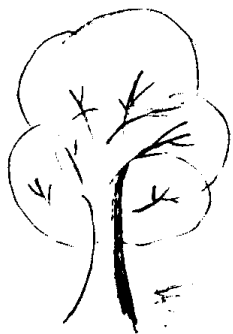


图 2-36

树只处于画面的下半部

男，19岁，大学一年级。

树名为香樟（图2-37），无果，心情平静。树最大的特点是树冠变化非常大。问其：“是不是生活中有比较大的变化？”答：“小时候家里老搬家，一共搬过四次家。”他用树冠的变化来表明自己成长中感受到的变动。

从图画所占的位置来看，处于整个画面的下半部，这表现出他的情绪低落。从较淡的用笔和树的空间位置来看，他的自信心还需要加强。



图 2-37

像一根树枝的树

女，19岁，大学一年级。

说是一棵树（图2-38），看似一根枝。枝干非常细。这非常突出地表明她成长的能量不足。树的叶子也是针叶状，同样表明她成长的能量不足。

这棵树的命名比较少见，取名为“琳霖”，她说是各取自初中和高中好朋友的名字，可见来自同龄伙伴的友谊对她有着异乎寻常的意义，也揭示出她非常需要别人的支持。另外，她的画在画面中占据的位置非常小，可见其非常不自信。在谈及作画心情时，她说是“害羞与兴奋混合在一起”。

她最主要的问题是生命的能量问题。她需要有足够的能量让那根小小的树枝成长为一棵真正的树。



图 2-38

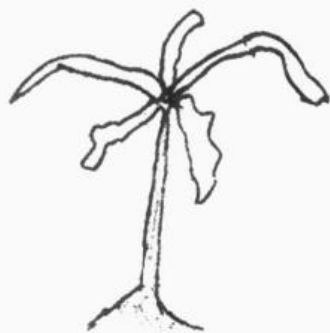


图 2-39

小小的痒痒树

女，20岁，大学二年级。

这是一棵小小的痒痒树（图2-39）。相对于画面来说它太小了。说明这个20岁的女孩在内心里对自己评价很低。选择痒痒树的理由是：“用手逗它，它便枝条乱颤的样子，有点好笑，有点好玩”。如果她希望自己就是这棵树，那她就是希望有人来注意她，来逗弄她，而且是异性对她注意。她在内心里渴望爱情的到来。在介绍画时，她提到作画时有一种想念的感觉——是想念谁呢？

最根本的问题：她对自己太不自信，不相信自己会有魅力。

被风吹倒的杨柳

男，19岁，大学一年级。

他画了一棵春天的柳树（图2-40）。非常小的一棵树，说明作画者对自己评价低，认为自己在别人心目中不占重要位置，而且有退缩倾向。树是整体向右倾的，似乎是被风或其它外力吹拂所致。这棵树无法控制或决定自己。这也表明他是一个典型的外控型的人——认为自己的命运是被外界力量所控制，自己无法成为命运的主人。也有可能他感受到较大的外界压力，所以整棵树呈现被风吹倒的样子。

柳树让他想起的是柳树下成双成对的情侣。这点出了他对自己恋爱问题的忧虑。



图 2-40

小小的心脏形树

女，21岁，大学三年级。

她画的这棵树（图2-41）太小了，在整个画面中只占非常小的位置，是棵低矮的树，而且用笔很轻，反映出作画者对自己的评价较低，而且对自己没有足够的自信。

这棵树不仅矮，而且树冠垂下来。这表明作画者更多关注的是自己的内心，关注自己过去的经验。这棵树也像一棵小小的心脏。作画者关注自己的内心多于关注周围的事物。建议她敞开心扉，多一些与外界沟通的渠道。当一个人从芸芸众生中来看自己时，更容易对自己有一个客观的评价，这种评价会改变她的自信程度。

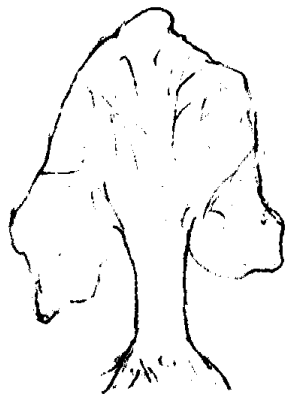


图 2-41

适应环境不良的树

从树木人格图上,可以看出作画者对环境的适应情况:那些枝繁叶茂的树常常代表环境适应良好,而那些枯树常代表与环境的不良互动——无法从环境中获得需要的营养。一些被修剪掉枝条的树也可能代表对环境的适应不良。

“我是一棵被修剪得光秃秃的树”

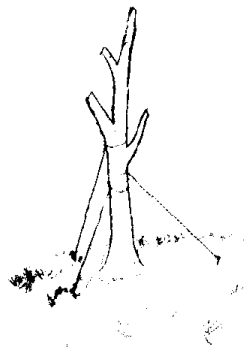


图 2-42

男, 19岁, 大学一年级。

这是一棵秋季的梧桐树(图 2-42)。

作画者说:“我画的是校园里的梧桐树。我到学校才两个月,给我印象最深的就是这种梧桐树。家乡的树很多,漫山遍野都是,从来没有谁去修剪过。而来到校园,发现这种树被修剪得非常厉害,不知为什么要把长得好好的枝条全部剪光。被修剪过的树真难看。”

这是一个从农村来上海读大学的男生。上海与家乡相差太大太大,刚来的时候,他觉得自己辨别东西南北的能力也失去了。同学的谈吐和话题也都是自己陌生的,上海话听上去像日语,在城市里乘公交车总是怕坐过站。在这样一个环境中,他觉得非常拘束,做什么事儿都小心翼翼,生怕自己会做错什么事被人笑话。

在他的内心里,到学校这两个月,自己就像一棵被修剪掉所有绿枝的树,失去了本来面貌和活力,而且被环境束缚着(那三根绳子牢牢地固定住树)。

这幅画反映出来的主题是新生不适应症。一种情况是随着对环境的熟悉,作画者自然会适应;一种情况是这种不适应症一直持续着。如果到第一学期结束时作画者仍有强烈的不适应感,建议其接受专业的心理辅导或咨询。

树枝上的铁轨

男，20岁，大学二年级。

树名为“我的树”（图2-43），果名为“美果”，季节：有白云飘过的初秋。心情为“心有余而手不能动，余手拙也！可惜乎？可惜矣。”

这是一幅非常奇特的画，树干长得和树冠不成比例，有树枝分叉出来。最奇特的是树的左边，有一根树枝成了铁轨，有一座高高的撑架撑住它。树下端有一个拱形的洞。自述主题为“交通”。

这幅画的主题是适应性。我们可以看到树上有大片大片的树叶，这表明作画者的依赖性；还有那只飞鸟，飞向左边，代表作画者对过去的留恋，一种怀旧情绪。即使他说的主题是“沟通”，他的重点还是在过去而非将来，也就是说，他关注于自己过去的岁月、经历。而他之所以会这样，是因为他目前到了新的生活环境，他无法把以前的经验应用于目前。他的应对方法就是“向后看”，希望通过回溯自己以前的生活来找到与现实的联结点。只在画面右下方，有一棵隐隐约约用来沟通的小树。那棵小树其实是他的希望：希望将来自己能适应环境。

那引人注目的梯子，其实是他内心紧张、不安情绪的反应。

隐含在图画背后的“沟通”，一是指自己和自己的沟通；二是指自己和上海这座城市的沟通；三是指自己和城中人的沟通。他觉得目前还没有做到这一点。画面上方还有一只飞鸟、一些白云，这表明他感觉很不自由，想要拥有自由。

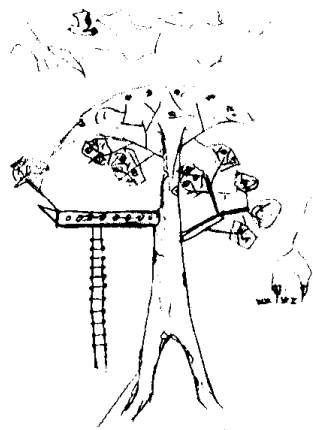


图 2-43

完美倾向的人

从树木人格图中有时可以看出一个人做事追求完美的风格。如果一个人在作画的过程中不停地擦涂,有可能是想隐藏真实自我,也有可能总觉得自己做得不够好,需要一次次修改,以做到最好。如果一幅画对细节之处特别注意,连每一片叶子都描画出来,作画者可能会有追求完美的倾向。

完美倾向的树



图 2-44

男, 20岁, 大学二年级。

树名为柳树(图2-44), 季节为夏天, 心情为舒畅。

这棵树有几个特点: 一是树叶被一片一片细细地画出来, 画了很多, 表示他做事的完美倾向, 对自己和他人有较高要求;

二是树根暴露在外面非常多, 和那些向下树枝结合在一起分析, 表明他内心里还是怀恋过去, 依赖过去的经验来解释现在的问题;

三是树干长到上面的时候像是突然断了, 这表明他目前遇到了一些压力, 使他无法很好地向上生长;

四是树右边还有一张石条凳。经询问, 他说希望有情侣坐在这张石条凳上。这表明他对爱情的关注。

给他的建议: 在完美与效率之间找到平衡, 要学会应用“二八原则”: 用20%的投入获得80%的收益, 而不是用80%的投入获得20%的收益。

圆圆的树冠和果实

女，19岁，大学一年级。

这是一棵春天的苹果树(图2-45)，结了苹果。心情为“我挺喜欢春天很绿的苹果树”。

树冠和苹果都画得非常圆，没有一点缺憾。这在现实生活中是不存在的。细看这幅画，可以发现反复涂擦的痕迹。这些流露出她过分追求完美的倾向。

整棵树看上去非常单纯，用笔比较死板，反映出她这个人非常守规矩，几乎不会越雷池一步。过分追求完美妨碍了她的灵活性和冒险性。

对大学一年级的她而言，在人生的季节中，她还处于开花的季节，所以她把树的季节定义为春天——一个生机勃勃的季节，一个成长的季节。她成长的潜力是非常大的。如果她认为有必要，可以培养灵活性和敢于冒险的性格。

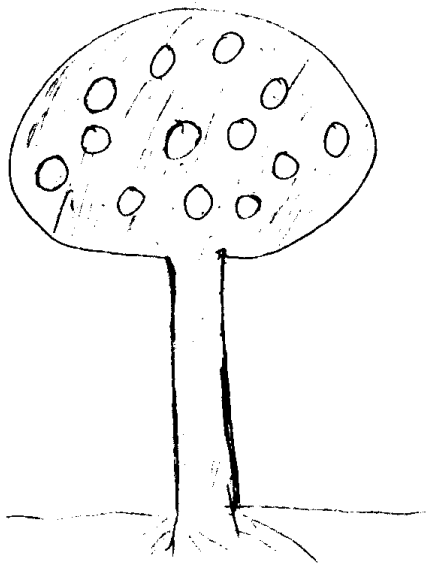


图 2-45

枯 树

一般说来，树干的粗细、树枝的舒展、树叶的多少可以反映树的生命力。枯树往往意味着生命力不足，缺乏关爱和养料，或外界环境过于险恶。

冬季的枯树

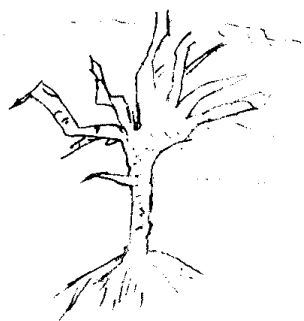


图 2-46

女，21岁，大学二年级。

树名为无名枯树（图2-46），季节为冬季。

这棵树画在整个画面的右上角。在空间方位上，这是个与生命强烈对立的区域。这棵枯树有爪状的树枝向外伸展着，树根也暴露在外，树干并不粗，但有着苍老的外皮。在树之外的空间里，作画者还画了几条淡淡的曲线，她说这是沙漠，这是一棵生长在沙漠中的冬天的枯树。

在这个女孩成长的过程中，她常把自己不如意的原因归为客观环境，所以在她的画中，她认为这棵树之所以会枯，是因为它生活在沙漠中。树已经尽最大努力在成长了——那些树根尽量往深处扎，那些树枝尽量往天空伸，但不管树怎样努力，它无法改变沙漠，它无法改变冬季，所以它生长在沙漠的一角。

对这个女孩来说，是她自己决定把生命之树长在沙漠还是绿洲，是她自己决定生命之树长在冬天还是春天。当她的心境改变时，她会发现是自己对世界的看法决定了生存的环境。绿洲和春天原来都是由心境而生的。

冬天的常青树

男，21岁，大学二年级。

他画的是常青树，结的是人生果。

这棵树的用笔是比较有力、流畅和清晰的，可以反映出作画者的自信。这棵树没有叶

子,但它的名字却是常青树,所以意味深长——在理想中作画者认为自己的生命应该很强,但真的表现出来时却发现其实并不是这样,所以他说自己的心情是“忐忑不安”。

这棵树(图2-47)的另一个特点是左边有较多的枝条,右边却只有一根枝条,而且似乎是断掉的。这种不平衡怎样解释呢?

把这个问题给这个男孩,他思忖了很久。后来他说:“可能代表我说得多,做得少。”他能够做这样深刻的剖析,我非常惊讶。他有很好的表达能力和说服能力,有很多很好的想法,但很多时候只停留在表面。

当我指出这棵树看上去活力不足时,他却并不担忧,他说:“我现在是积蓄能量的储备期,我一点儿都不担心当春天来临时,我的生命之树上会发满芽、开满花。”

在两年后的追踪访问中,他选择了研究工作——他本意是觉得自己的特长是在理论方面,而不是在应用方面,阴差阳错的是,他选择的是应用性非常强的理论,所以他不仅需要动口,还需要动手。在职业发展中,他体现了积极的方面,补足了他曾经的弱项。

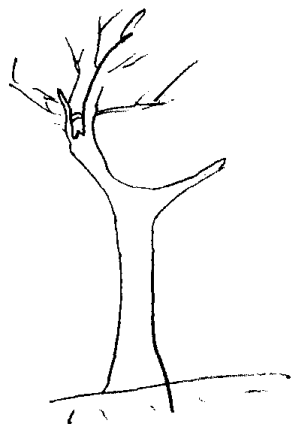


图 2-47

看似茂盛的枯树

女, 20岁, 大学二年级。

树名为枯树(图2-48), 季节为秋天。她表达自己心情时用了这个词:“干燥”, 听起来似乎有些奇怪。

她说这是一棵枯树, 可看上去一点儿都不像枯树: 它有粗壮的干, 有树冠, 如果不说是枯树, 看上去象是郁郁葱葱的一棵树。

这女孩给人的印象大部分时间都充满活力, 为什么会画棵枯树?

这和她近来的感情体验有关。曾经她以为那是最真的爱, 但只经过短短的时间, 一切都结束了。她觉得内心刚刚绽放的爱情之花枯萎了。但她天性还是一个活泼可爱、精力充沛的女孩, 所以给人的感觉仍是充满活力的, 一种虽枯犹荣的表现。

等她生命中下一个春天到来时, 她那“干燥”的心灵会受到雨露的滋润, 她的生命之树会焕发出无限生机。

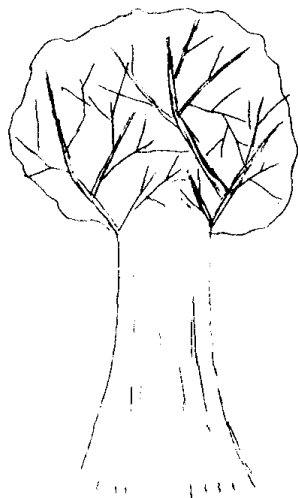


图 2-48

爱情宣言树

女，19岁，大学一年级。

树名为“爱之树”（图2-49），果实为心心果，季节为夏天，心情为“特别开心”。一棵占满画面的大树，上面结满了闪闪发亮的心形果。树下有很深的草。可以看得出是一棵非常健康的、充满生机和活力的树。

这幅画几乎是一篇爱情宣言。画的主题是渴望爱情。作画者说：“等到收获的时候，我要与家人、朋友一起分享！”这是一篇非常健康的爱情宣言：有浪漫，有憧憬，有温暖的人际关系。

有时候就是这样，人们觉得很难用语言直接表达的想法，换一种形式就更加直白了。这也是图画的魅力。

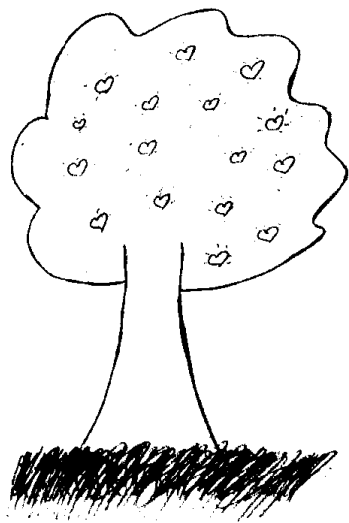


图 2-49

具有攻击性的树

女，18岁，大学一年级。

这个18岁的女孩表面看上去非常文静，但在内心中却有着很强的攻击性（图2-50）。这种攻击性来自于好胜争强的她想处处和别人不一样，但又觉得没有能力做到。没有做到与别人不一样，但又要满足内心这方面的需要，她采用的方法有两种：对内是对自我不满；对外是对他人不满。有一股很强的攻击性潜藏在她内心中——不一定是直接暴力性的，有可能是语言性的、情感方面的。

在心情一栏她写到“苦恼”。解除其苦恼的良方一是认清自己的能力与目标之间的差距，二是用适当的方式化解或转移自己的攻击性。

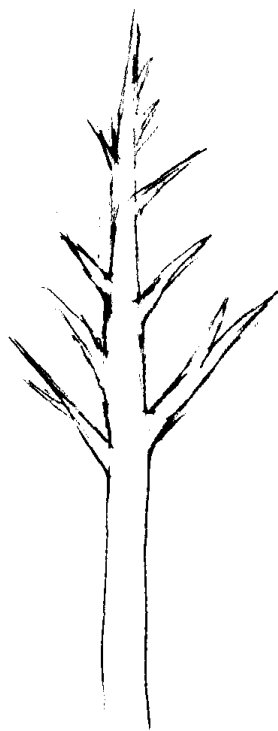


图 2-50

缺乏安全感的树

男，19岁，大学一年级。

无名树（图2-51），季节为冬季，自述心情为“无奈，必须完成某种事情。树本身使我想到了以前不愉快的经历。”应该说作画者是个比较敏感的人，他能够由画树而对其成长经历进行自觉的回顾。在画图过程中，有一些人能够很快进入状态，进行记忆的搜索并创作图画。所以，在画心理图画时，创造安静宁和的氛围非常重要。

树形本身没有什么特别的，只是笔迹非常淡，很多地方是用小而短的波浪线来画的，反映出他的优柔寡断。树干上有两个长椭圆形的伤疤，是成长中的疤痕。比较奇特的是树冠里面还有一个圈。这形象地表达出他内心的防御圈。因为画树是对其内心世界的触及，而他并不想把这段不愉快的经历揭示出来，所以他用一个圈来做了防御。

对他而言，他需要通过个别心理辅导，把自己不愿意正视的一些方面重新认识，让自己放下沉重记忆的包袱，轻松前行。



图 2-51

内心的冲突

女，20岁，大学二年级。

作画者说自己画的是双面树（图2-52），结的是无名果（许多年才结一次果），季节为深秋。作画时觉得有趣。

问其为什么叫双面树？她解释道：“双面树有两种叶子、结两种果，左边的是圆形叶子，结的是梨，右边的是长形叶子，结的是香蕉。”

一棵树上长两种叶子、结两种果，这本身表明了作画者内心的冲突。在两种叶子交界处，作画者又用非常重的阴影，突出了冲突的激烈性。

如果深究下去，可以问作者这两种叶子、果子对她意味着什么？她内心里真正想的是哪一种果子——从画面上可以看到左边的梨长得更茂盛。

作画者在完成画的过程中，感受到的是有趣。因为她内心中的冲突通过图画得到了一定程度的释放：至少她让它们生长在了同一棵树上。但想要真正解决内心的冲突，她需要进一步地探索自己。



图 2-52

树冠过大的树

女，20岁，大学二年级。

树名为苹果树（图 2-53），果实为苹果，季节为秋天，心情为开心。

这是一棵非常繁茂的大树，结满果实。从整体上看，作画者的自信心比较强，是个典型的成就动机型。

突出的特点是树冠与树干不成比例，相比之下，树干太细。树干似乎承受不住茂盛的枝叶和累累的果实。她是不是有太多的目标想要达到？与她的实际能力相比，她对自己有太多的要求。

对她的建议：在自己的实际能力、精力、时间与目标之间寻找平衡。

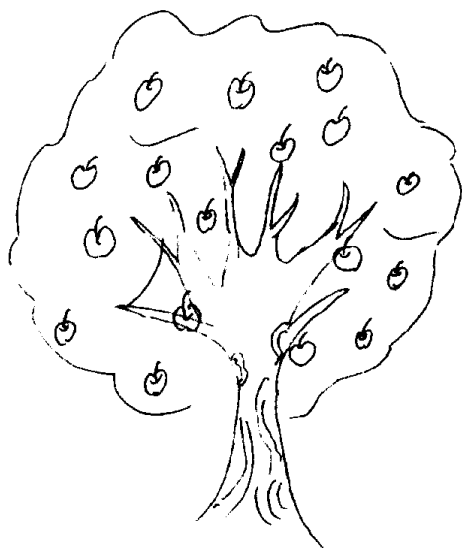


图 2-53

期待开花的铁树

这是一个大二男生画的树（图 2-54）。他说自己画的是铁树，没有结果实。

在他画铁树时，感觉并不是很好：从这棵铁树来看，它的叶子正一片片凋零，这传递出他深深的思乡之情，不论是铁树本身还是落叶归根的触景生情，都让他思恋家乡。

当人们选择用某种树来代表自己时，其实就把自己内心的某些东西投射到树上。当我现在再来整理这些以前的画时，我有时很惊讶于这种投射力量的强大。

这个男孩用铁树来代表自己。在现实生活中，铁树是一种并不起眼的树。他本人也和铁树一样，不太爱说话，但有自己的思想。

两年后，他的一个举动让同学们吃惊不小：他报考了一所著名的高等学府！而且他考上了！谁都知道要成为这所名校的研究生有很大难度，许多人望而生畏，他却做出了决定。

当他画铁树时就相信：铁树是会开花的。

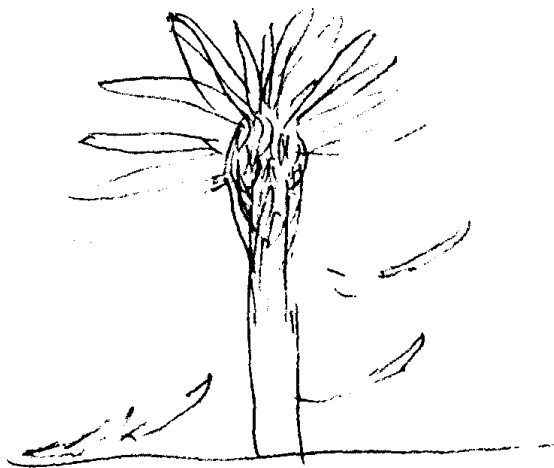


图 2-54

男孩画的耳环树

这是一个17岁男孩画的树（图2-55）。他是个高二的学生。

他说这棵树叫“耳环树。”

耳环是女性戴的，而他的树上结的果子就是耳环。那些耳环其实是女性的象征。

作画者把树干一直画进树冠，像男性生殖器官，代表男性。与它相接的地方，作画者把它画成了夸张的唇的形状，作画者用重重的笔触强调那张唇。

这幅画的主题就是性的欲求、渴望与冲动。当人们很难启口去谈这些话题时，高中生用自己的笔，直言不讳地画出这个主题。

我没有与作画者进行过沟通，所以无法了解画背后的故事。但这幅画对老师，对学生的家长，对社会都提出了一个问题：对这些高中生，我们是让他们在内心困惑、自己去找答案，还是去引导他们？如果要引导，我们又该如何去引导他们？

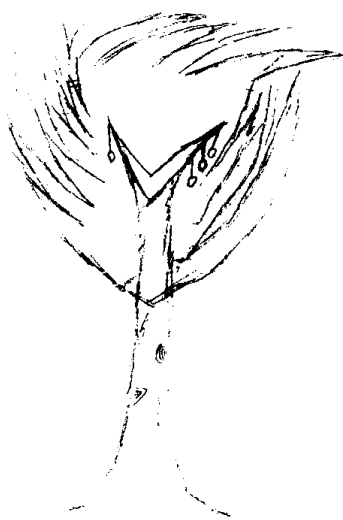


图 2-55

庇护他人的树

女，22岁，大学二年级。

这是一棵梧桐树（图2-56），生长在夏季。

作画者用笔很轻，所以树不是很清楚。但这棵树有非常大的树冠，给人的感觉是提供阴凉。这是比较典型的滋养他人类型的树。

细问之下，果然如是。尽管她还是一个大二的学生，却已经从经济上贴补家用了。她的家是农村的，本来她出来读书已经使家里经济非常紧张了。弟弟在她后面也出来读书了。她的做法是勤工俭学、省吃俭用，用做家教、打零工挣来的钱交学费，同时供养弟弟读书。

她本人长得瘦瘦小小，但她画的树却很大，像宽阔的翅膀一样在护着她的家人。只是她有一些忧虑和不稳定感，因为她画了斜的地平线。她说自己不知道将来会怎样，她的前途怎样，会找到一份怎样的工作。但不论怎样，她将找一份稳定的工作。她说这不光是为了她，也是为了她的家人。她不愿意让他们多操心，而且她还要继续供给弟弟学费。



图 2-56

用树木图表达对大都市的感受 ——在石林中立人果？！

男，17岁，大学一年级。

这是一幅非常特别的树木图（图2-57）——用树木图来表达自己的大都市的感受。树名为石林，果实为人果，每月开一次花。心情为“沉重。”

我没有想到这个17岁的男孩会有这样重的防御心理——他过了很久才开始画，而且画了又涂掉，反复数次，曾经想放弃。

细看这是一幅没有完成的图画。主体部分是四幢高楼，右边有一幢小小的简陋的房子。

他说：“城市中到处都是高楼，而人倒成了附属物。我想用这幅画把自己这种感受表达出来。”在林立的高楼大厦中，作为附属物的他，没有感受到丝毫的人情味，更别提温暖。他内心感受到的，是不是也像画这样冷冰冰？他内心深处还有一种卑微感：自己就如同那摩天大厦旁破旧的小屋。

还有一点需要注意：他在遵守规则方面有困难。我说明要把纸竖着画，但他坚持要横着画。

这个男孩比他的同班同学都要小，从遥远的地方来到大都市。他需要外界的援助，帮助他渡过适应期。

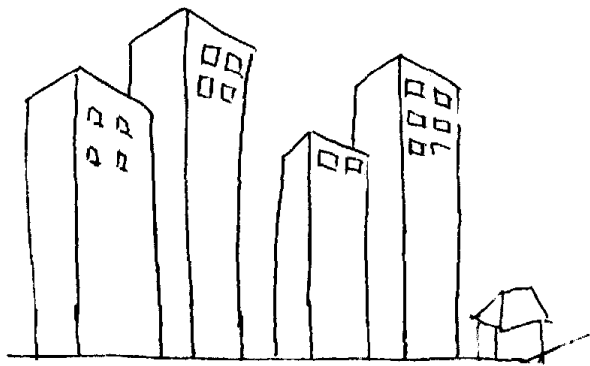


图 2-57

自画像分析说明

在我的经历中，当我给出自画像的指导语后，有人描画现实的肖像，有人会画卡通画、漫画、抽象画，有人以动物代表自己，有人以植物代表自己，有人则以静物代表自己，甚至有人以白纸代表自己。

相对来说，画出现实自我肖像的人更愿意开放自己，更愿意向他人表达自己。以抽象画代表自己的人，有隐藏真实自我的可能。但不论是哪一种画，画出来的人物、事物一定有某方面能够代表作画者身上的某些特质。这时，倾听作画者自己的解读就特别重要。作画者用什么样的语言、从什么角度来介绍自画像，都是非常重要的信息。

如作画者第一句话就介绍说：“我给自己画了长辫子，因为我妈妈说我扎长辫最好看。”这句话是非常重要的信息，它揭示出作画者对母亲有特别的依恋。这种依恋是否与作画者的年龄相称？这种依恋在作画者的成长中起怎样的作用？她是愿意挣脱这种依恋，还是愿意继续维持？

如作画者第一句话就说：“我画的是自己小时候，我觉得那段时光是最美好的。”这句话揭示出作画者是怀旧型的人，他的很多能量都消耗在回忆过去中。值得关注的问题有：画中人的年龄与作画者实际年龄相差有多大？作画者是否能承担起与实际年龄相称的责任与义务？在目前的环境中他遇到主要问题是什么？

好的提问不仅能获得更丰富的信息，还能帮助作画者提升对图画的认识，思索一些关键性问题，引导到更深层次的理解。

借助自画像，借助作画者与咨询师的互动，自画像能帮助人们更好地了解真实自我。更详细的分析，可参见本书第五部分《心理图解的秘密·怎样分析人像画》一文。

重重包裹中的自我

荫先生的画(图2-58)很有特点。他自己的解读是：“这是我到云南香格里拉时的情景。那里有茂密的森林，在山上有一个宁静的湖泊，湖中还有一个小岛，上面也都是绿色的树。画面上是船夫和我。我闭上眼躺在船里。只听到船夫用船桨划水的哗啦啦声，四周安静得没有一点噪音，没有任何喧嚣。我觉得这就是我的世外桃源，是我理想的境界。”

(图另见彩页 P4)

荫先生的画有一个最大特点：他是用一层层的圆圈把自己包围起来。画中一共有四重圈。也就是说，走进他的内心深处，要经过一层又一层的屏障。根据他的描述：在高山山，以林海为屏，还觉得不够安全，又用一个湖把湖心岛与外界隔离，仍然觉得不够安全，所以船上只有自己和船夫，没有更多的人。当他创造出一个有重重保护的世外桃源后，他内心有了一种宁静、安全感。

这是比较典型的防御心理。这种人最大的特点是缺乏安全感。在生活、工作中很少有

安全、踏实、安心的感觉。内心深处最基本的需求就是安全感。他们渴望与他人建立信任关系，希望周围的朋友忠诚于自己，也要求自己忠实于他人。但前提是他们认为对方值得自己忠实。如果他们发现有一点蛛丝马迹，表明对方不值得信赖，他们就会撤消对对方的信任。

这种人的画中，可以看到比较明显的栅栏、护栏、围墙、边界、界限等，他们把世界区分成不同的部分或内外的圈层。他们大多数生活在最核心的圈层里。对别人走近属于自己的圈层，他们感受到的是受侵犯。对别人走进自己的圈层，他们大多会逃避或闭门。所以，和这种人成为朋

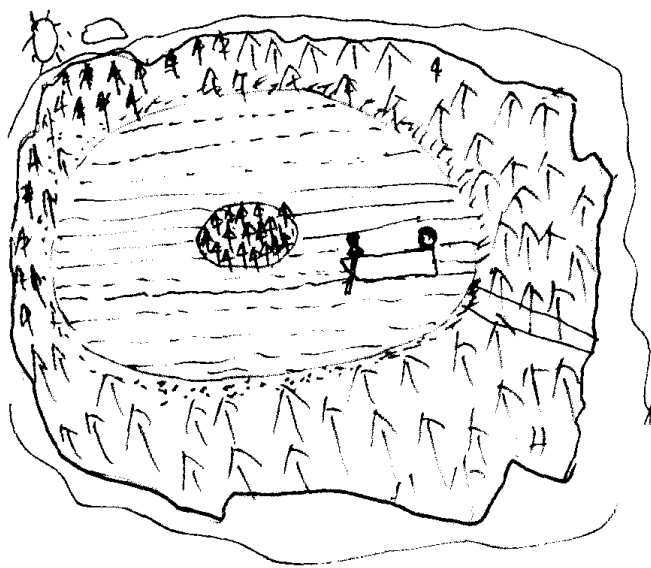


图 2-58

友，需要较长时间。在接受他们足够的考验后，他们会接受一些朋友，而这些朋友会是他们真正的朋友。

对荫先生而言，他其实还是留了通道给外界：一是在画面的右边，他画了一条路，这条路是他对外界信息的接受、对他人的欢迎；二是在湖中，他画了交通工具——船。船虽小，但足以载朋友到他的心海深处。

在荫先生的画中，还有信息表明他愿意和外界沟通：他画了一个红红的太阳，虽然小，但仍有温暖感；他用大量的绿色，这是生命的颜色。

对荫先生的朋友和同事来说，他们要能接受他热情外表下的谨慎和慎重。

“我曾希望下辈子是幅世界名画……”

婷婷的画（图2-59）只占了画面的1/2左右，画在中央，而且四周用笔画了一个框。婷婷已有3年的工作经验。在团队面前，婷婷有些羞涩，虽然个子高高大大，但声音却很小，她这样介绍自己的画：

“这是一幅世界名画。有蓝天、白云，有阳光，有小鸟，有大树，有小草。我希望自己像这幅画一样美，具有欣赏价值，有内涵，给人以美感。”（图另见彩页P4）

“我曾经希望自己下辈子是幅世界名画，有欣赏价值，而且价值连城，流芳百世。”她用了“曾经”这个词，这说明她现在已经不再有这种希望了？她曾经有过怎样的故事使得她放弃了这种希望？因为讨论是在团队中进行的，我不希望进行得太深入，以免伤害婷婷，所以没有继续问下去。

“我希望自己的学习、生活、工作状态就像画中表述的一样，是明快的、轻松的，如果遇到压力，可以有大树靠一下。”

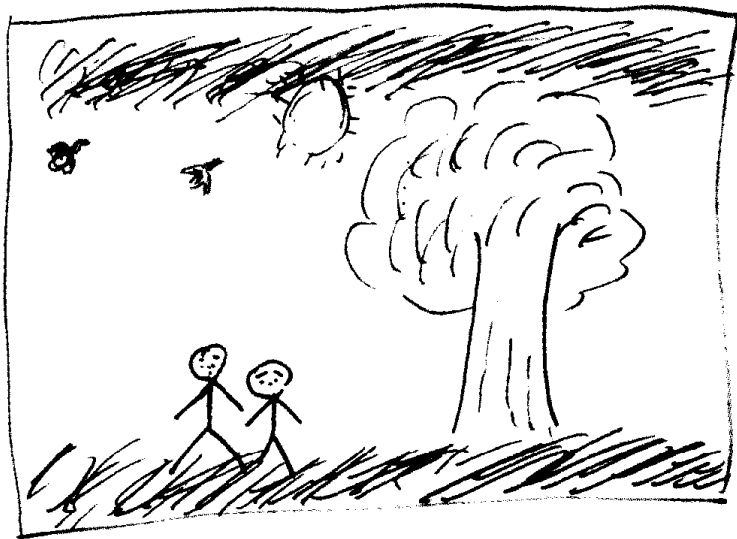


图 2-59

在短短的介绍中，我可以看出婷婷最主要的问题是人生态度上的被动和自卑。由于被动，所以她觉得自己最大的价值是被人欣赏。但这种被人欣赏并不是由她自己创造出来的，而是别人创造出来（画家画出了名画）。创造的主动权不在她手中。她等待别人来创造，等待别人来欣赏。

尽管在这个活动中，她自己创造了这幅“世界名画”，但由于她的自卑，她不相信自己真能创作出世界名画，所以她把希望寄托在别人身上。

从她画的树中，我可以看到她其实成长得较好，是个非常有能量的人，她画的树枝繁叶茂，这其实就是她自己。但她在叙述中却表达成：“我希望遇到压力时有大树可以靠一下。”她不知道自己已经成长为一棵大树，她不相信具有这种的能量。这种自我信念束缚了她的自我成长。

婷婷面对的成长命题是超越自我、积极进取。在过去的生活中，有一些信念束缚了她的突破，尽管她有能力画出自己的人生画卷，她却等待别人。她需要找出这些束缚她的信念，对其进行重新审视。在新的信念体系下开始自己新的成长。

只有一半有树叶的大树

金先生是个有3、4年工作经验的小伙子，脸上总是带着笑。但他画出来的自画像（图2-60）却让我感觉有些沉重：他用一棵树代表自己，这棵树有粗大的树干，但却只有左边长了树叶！有时这表明比较严重的成长问题。（图另见彩页P5）

金先生自己的解释是：“我在小时候曾遇到过一些对自己有伤害的事，所以我在树干上留了两个疤。我的树左边长了很多树叶，这说明我以前发展得很好。但后来，也就是现在我遇到一些情况，没有人支持，没有人帮助，我觉得自己这棵树没有了树叶。”

这棵树的左右两边非常不对称：左边有阳光照耀，枝繁叶茂；右边几乎没有枝叶，乌云密布。环境截然不同，生命力也完全不同。从成长的历程看，金先生的童年和青少年时期的发展都是比较顺的；在他步入成年前后，遇到一些成长的困难，对他而言，这些困难是比较大的，使得他的成长一度停滞。

我问他：“你觉得右边的树叶还能再长出来吗？”



图 2-60

他说：“可以呀！我在画中画了一壶水正在浇向树，还有人给树施肥，右边的树叶很快就会长出来。”

再仔细看，右边树上已经有两根小的树枝上长出了嫩叶。

这幅画中，亮色在于这些嫩叶、洒水壶和肥料。这些带给大树生长的可能。

我请金先生在头脑中想象树的右边长满树叶的画面。这种想像，可以让他的潜意识接受一个信号：

“我正在成长，我可以成长得很好。”潜意识会根据这个信号来形成他的行动，以实现这个想象。

这就是想象的力量。这就是图画的力量。这就是自我成长的力量。

又记：金先生并不是心理学专业的，但他却在无意中很好地运用了心理学，他完全是在用心理学的理论诠释着自己的画，而且他非常清楚地说：“这棵树就代表着我的成长历程”。在他介绍完自己的画以后，参加活动的所有人报以热烈掌声：大家为他坦诚的自我剖白所打动，为他仍带着希望前行而喝彩！

“我像一只树袋熊”

鲍先生的介绍很风趣：“以前从来没有想过可以用什么动物来代表自己。作画时，想到树袋熊很可爱，就画了一只胖乎乎的树袋熊。我希望自己像这只树袋熊那样可爱。”

他画的树袋熊确实可爱：头和身子都圆鼓鼓的，短短的尾巴。但对一位成年男性来说，用“可爱”形容自己的并不多。他到底想表达什么？

“给我印象最深的是树袋熊总是爬在树上。我最喜欢它抱着树的样子。我希望自己也像树袋熊一样，有什么可以支撑我的东西。我的生活中需要支撑力。”

和他刚才说的“可爱”联系在一起，表达出他希望通过外形吸引别人，让别人提供其支持力量。他可能在寻找一种母性的、能够接纳他和支持他的力量。对他的年龄而言，这种力量应该是由恋爱和婚姻关系提供。

鲍先生言及自己未婚，还在谈朋友。

这幅画（图2-61）提供的信息是：对鲍先生而言，他寻找的理想伴侣是能够给他提供支持力量的女性，他希望自己的女朋友能像母亲那样照料自己。

如果他的女朋友解读到这幅画，可以帮助她了解鲍先生的期望——这种期望可能鲍先生以前没有察觉到，也很难用语言表达。（图另见彩页P3）



图 2-61

看那浪花一朵朵

这是一位非常普通的女孩子，你可能在那些步入 office 的人群中看到她。她是那种典型的在公司做事的文静女孩，不张扬。介绍自己的画（图 2-62）时，她甚至有些腼腆：“我画的是朝阳刚刚升起的情景。火红的朝阳把山都映红了，在晴朗的天空里，有海鸥在飞翔，在蔚蓝的大海里，有鲸在喷水，有海豚在嬉戏，在金色的沙滩上，有遮阳伞，有沙滩椅，还有我们全家在看大海。”（图另见彩页 P3）

“你们全家是谁呢？”

“是我、妈妈和爸爸。”

画中的“自我”显得比较小，所以我问：“画中的那个你有多大？”

“是我比较小的时候。”

整个画面洋溢着生机勃勃的气息。飞翔的海鸥、跃起的海豚、喷水的鲸，包括那蔚蓝的大海，都蕴含着无限生机。这是一幅意境高远、富有活力的图画。这是作画者内心真实的写照：她内心有丰富的感情，有强大的能量，有温暖的情绪。

引人注目的是在画面偏左有一个未完成的人形。这个未完成的人形是在作画过程中形成的。当时作画者已接近完成，但她对自己画的这个人不满意，所以提出再要一张纸重新画。我看看表，她已经画了15分钟。我告诉她：“一种选择是你在目前画的基础上进行修改，直到你自己满意，这样你只要花较少的时间就可以；一种选择是你再重新画，但你需要较多的时间。”她最后选择了修改。所以在画面上就留下了未完成的人形。

这对她是一个挑战，因为这样一幅接近完美

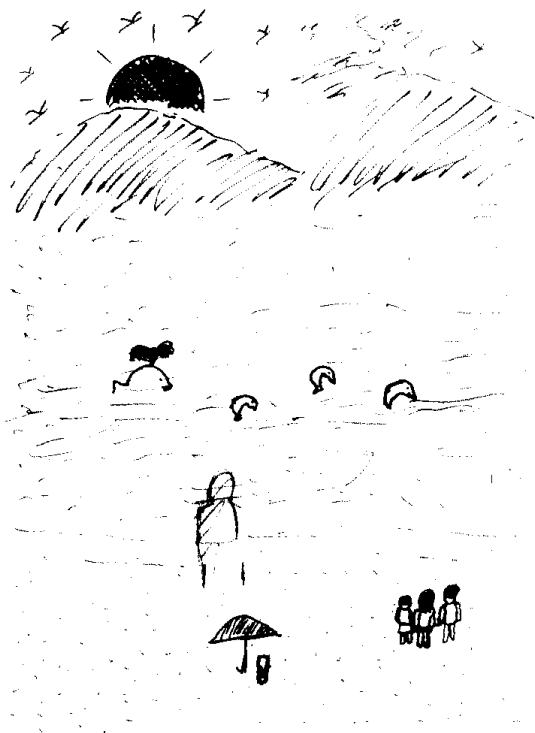


图 2-62

的画中，有一个明显的不完美地方。有的人会因此而不接受整个画。但这是生活的真实，所以要有勇气来接受。她在介绍画时提到这一点，表明她能够接受：接受自己的优点，也接受自己的不完美处。

从修改的内容来看，她修改的重点在于人与自然的关系。本来她是画了一个较大的人形，但修改后，她把人物画得较小，而且整个位置偏右。人在自然面前的谦逊心理表现出来。

这是一幅人与自然的和谐图，这是一幅自我内心和谐的图。

“我就是那孤岛”

小海说因为名字的缘故，所以自己特别喜欢大海。在画自画像（图 2-63）时，他画了大海。画面左下部都是蓝色的大海。问他自己在哪里，他指了指画面上那座黑色的孤岛。整个画面上非常空、非常冷，因为小海用的都是冷色调。不知那座孤岛的感觉是什么？小海说：“我常希望自己能够安静下来，像那座孤岛一样。”

那座孤岛面临的环境就跟我们的现实生活一样，一刻不停充满了变化。在无数的变动和诱惑中，他想保持平静。其实小海是在说：“我现在还无法保持平静，但我理想的自我是能在任何环境下以不变应万变。”

问小海孤岛是否会觉得太寂寞？

小海说：“小岛不会觉得寂寞，小岛需要独处，也喜欢独处。”

小海不认为自己的寂寞是个问题。他习惯于此，也不愿意改变。

如果没有因此而带来生活或工作中的问题，小海可以不改变。但如果遇到了问题，他需要下决心改变自己。

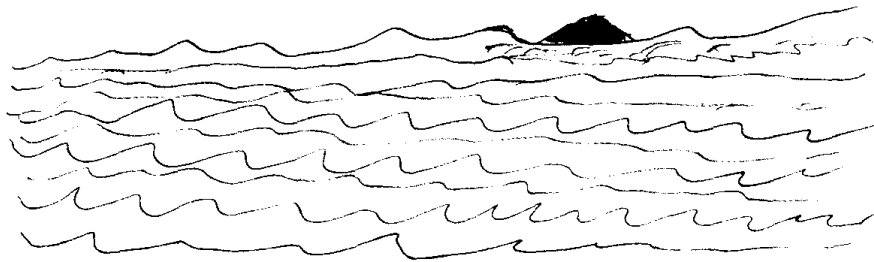


图 2-63

我的工作像 Sunflower

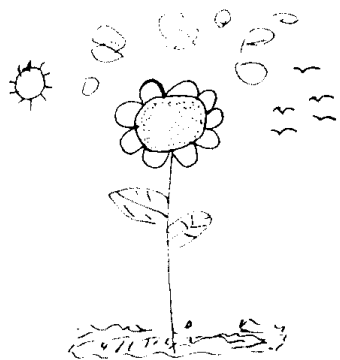


图 2-64

这位作画者是位 27 岁的女性，在一家公司工作。

她说自己作画时心情非常简单，只随手涂了几笔。画了一朵向日葵，几朵白云，几只鸟，一个红太阳。

她的画（图 2-64）构图虽然简单，但看上去比较简洁。作画者处事风格较随意。

让她再次细看自己的画。问她发现了什么。她说好像向日葵的杆太细了，看上去有些撑不住沉重的花盘。

花盘越大，结的果实就会越多。从她画的花盘来看，应该有不菲的收获。但正如她自己所发现的，植物的杆太细，托不起那沉甸甸的花盘。

我问：“在你的生活中，有什么东西让你有沉甸甸的、支撑不起的感觉？”

她回答：“是我的工作。”

“你很喜欢你的工作吗？”

“对，我很喜欢。但我觉得自己能力不够，无法做好它。”

可以看出，她真的很喜欢自己的工作。她把自己的工作比喻为 sunflower，那么美丽的花。她对它充满感情。

“你觉得怎样才能让你的向日葵杆变粗一些？”

“让我想想。我可以多获得一些周围的支持，比如来自朋友或同事的帮助，也可以多学一些东西，让自己变得更有实力。”

通过简单的对话，作画者对画的解读清晰了，并且开始着手解决自己的问题。（图另见彩页 P7）

“我的头发都愁得越来越少啦”

林先生是一家企业的人力资源部经理。他画（图2-65）的人物透出一种焦虑。他说：“现在厂里搞改革，都涉及人事方面的事，我好发愁呀！动谁都意味着影响别人一家的生活，让谁下岗都不是一件轻松的事儿。所以我在画上把我的头发画得比较少，这是因为最近几年我的头发都愁得掉了不少。”

林先生低下头，把他的头发显示给我看：“我的头发现在已经少了许多。我知道自己还会掉发，所以在画上画得比我现在的还少。”

在林先生的画中，五官都显示出焦虑和发愁：他的鼻子是从眉毛处开始画起，给人的印象是紧锁眉头，嘴巴微微张着，比较典型的焦虑表情。

画面中还有另外一个特征也在表明他的压力：他的肩膀。林先生画的是半身像，画了一个比较宽的肩膀，而且在肩膀处反复描画了一些线条。这个宽宽的肩膀表示着他不堪重负，有一些重压他正在负担，但他觉得自己好累。

林先生掉下的头发其实是时代的产物。因为这个多变的、富有挑战性的时代会让人力资源工作总是充满变革。掉头发并不是解决压力的办法，而是压力的结果。头发总是有限的。不采用积极的应对方法，即使头发掉光了，未必能应对所有的压力。对林先生而言，他应该找到应激源，同时检查自己有没有办法改进应对方法。

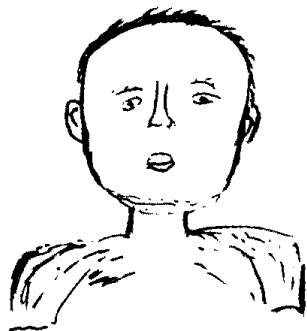


图 2--65

“我是一只飞鸟”

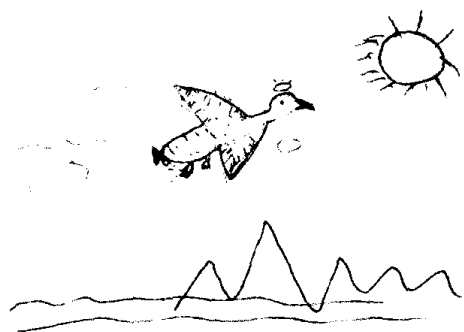


图 2-66

“我用鸟来代表自己。这是一只展翅高飞的鸟。它向着太阳飞去。”作画者简单地介绍着。

“那些圆圈代表什么？”

“代表云朵。”

“那只鸟的头上是什么？”

“是光环。在故事或电影中，那些具有法力或魔力的人头上总有光环。”

我仔细看了画面（图 2-66），问：“你觉得这只鸟飞得吃力吗？”

“有点吃力。我已经注意到这一点，所以我在画鸟翅膀时尽可能画大了。”

“这只鸟能够飞高吗？”

“可以呀！它已经飞到众山之上、白云之间。”

正是因为画面下的座座山峰和画面中的朵朵白云，使得这幅画比较有气势，表明鸟已经飞到了较高高度。而鸟与太阳间的距离，又使得鸟看起来飞向太阳。太阳是用红色画的，比较大，看上去比较温暖。这代表在现实生活中作画者需要温暖和爱。

对作画者的建议是可以经常想象自己像这只鸟一样飞翔，而且鸟的翅膀更宽大、飞得更高、更自由。这样可以作画家体验到“我行，我可以”的成功喜悦，利用潜意识来塑造自己鹏程万里的新自我形象。

新好男人

这是一位在公司做人事工作的男士所画的画(图2-67)。看了画,你的第一感觉是什么?

这是一个非常遵守规矩和重视规则的人。考虑事情非常周到、仔细。

他画的是一个完整的人:从头、手到脚,从五官到鞋带,没有一个部位漏画。头发是一根一根细细地描画出来,手指是仔细地画了五根。连扣子都一粒粒画了双排的。

画是单色的,棕色,一种介于黑与红之间的中间色。

这幅画代表了新好男人的形象:做事认真、谨慎,不做没有把握的事,也不做出格的事,价值观方面比较传统、中庸,是可以信赖的人。

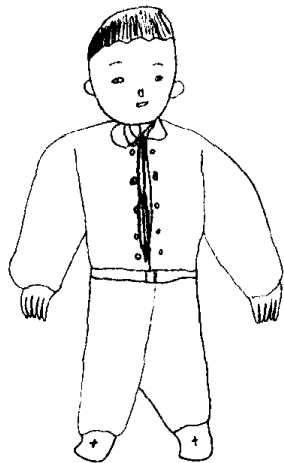


图 2-67

这幅画有两个地方引起我注意:一是没有画脖子。脖子是联结身体与头部的,一般认为是联结智力与情绪的纽带。如果其它部位都画了,而独独没有画脖子,表明画中人在智力与情绪方面的脱节。有时这种情况表示画中人灵活性不够。二是他在两只鞋子上分别画了“十”字。这是一种限制。这是他给自己定的规则:绝对不能冒险,绝对不能踩“雷区”。换句话说,他的优点是谨慎,但相对应的缺点就是缺乏冒险精神。三是画中人表现出幼稚性和依赖性。画中人的身体比例、细节处理使其看起来像儿童,另外,细细描画的双排扣也表明画中人的依赖感。作画者能否承担起与实际年龄相称的社会责任和工作责任?

问及作画者是否改进缺乏冒险精神这一点?他有些害羞地摇摇头:“我的工作和生活中不需要冒险。”

黑色的工作自我与彩色的休闲自我

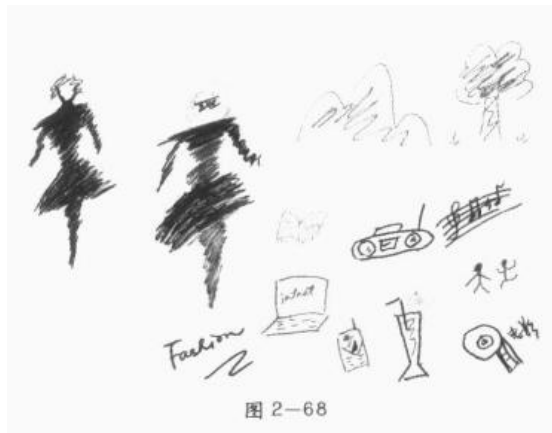


图 2-68

这是一张独特的画(图2-68)。作画者在左面画了一个黑色的人,在其右边画了一个彩色的人。画面其余的部分画满了各种东西。(图另见彩页P5)

作画者是一位公司职员。衣饰打扮如她自己在画中所写的那个词“Fashion”,是比较时尚的。她的介绍饶有趣味:

“左边黑色的人是工作时的自我。之所以用黑色,是因为工作时要稳重。右边的我是休闲时的我,那时我的生活是彩色的,也是丰富多彩的。右边那些东西都是我在休闲时间里可以做的事:右

上角的绿色代表公园的草坪和绿树,闲眠之余我可以去那里休闲,也可以看时尚杂志,听音乐,上网,打手机给朋友,和朋友们一起去喝饮料、看电影……总之非常开心。”

“你觉得工作自我与休闲自我矛盾吗?”

“不矛盾,因为她们属于不同的时间。”

“你觉得哪个自我对你而言更重要?”

她没有回答。从图画中已经有明确的答案了:她更喜欢休闲自我,因为她花了大量的笔墨来描画她休闲的生活,但对工作没有更多地提到。

从颜色上说,她用黑色来描画工作自我,用彩色来描画休闲自我,从情感上可以看出她不是很喜欢她目前的工作,因为人们总是用彩色装点自己喜爱的形象。

对这名时尚女子来说,她的生活哲学是享受生活。

不愿长大的成人們

在自画像中，有一类是不愿长大的成人。他们的典型特征是：觉得童年的时光美好，有人疼有人爱，真希望自己永远不要长大。他们内心深处的真实自我往往只有十几岁甚至几岁，尽管他们已经是成人。

不愿长大的成人还是在长大，他们一样为人妻、为人夫，为人母、为人父，一样可以工作得很好。但他们内心的冲突是不愿面对长大的烦恼，想要回避作为成人应尽的责任。他们最主要的需求是别人关爱自己，而且这种需求显得有点“贪得无厌”——他们希望别人能像父母一样关怀他们，无私而不需要回报。

在经历了一些冲突后，这些不愿长大的成人会逐渐面对现实，思考自己的定位。

不愿长大的“孩子王”

芸儿是名符其实的“孩子王”，她在一家幼儿园当老师。

当她介绍自己的画（图2-69）时，她说：“我画的是一个快乐的自己，扎着两条小辫，穿着连衣裙，正在高兴地玩耍。”（图另见彩页P4）

我问：“画中人有多大年龄呢？”

她想也没想就说：“和我教的孩子差不多大吧！”

“大概有多大呢？”

“五、六岁吧！”

“你觉得五、六岁对你有什么特别的意义吗？”

“那是最快乐的时光。我到现在都拒绝长大，因为我希望自己一直能像过去那样。”

在画面上，芸儿有非常明显的年龄特征：一、辫子是羊角辫，二、裙子是蕾丝裙，而且上面有三粒纽扣，表明她的依赖心理；三是人物五官比较儿童化。这表明的各种特征都在传达一个一致的信息：“我不希望长大。”

深究下去，其实芸儿在选择职业时就是根据这个想法。她选择了到幼儿园当老师。在



图 2-69

她的想法中，当幼儿园老师整天和孩子接触，可以避开过多地和成人打交道，而且可以一直保持年轻的心态。

到目前为止，她的这种“不愿长大”的心态都得到了良好的维持。周围的环境和人都在满足着她的这个要求。她对这种现状比较满意。

但毕竟这是一个穿着童装的成人。她的自我意识已经成长，她有明确的人生观和世界观，而且在现实生活中她以成人的角色出现。这注定她会遭遇真实自我和社会自我的冲突。借助图画，芸儿第一次看到内心深处真实自我的样子。有了这个起点，建议她经常进行一些融合：既扮演成人的角色，同时又部分满足真实自我的欲望，促使其成长。

芸儿的真实年龄是25岁，而她内心真实自我的年龄只有5、6岁。对芸儿来说，她的主要命题是真实自我的成长。

“学龄前”的成人



图 2-70

这幅画（图2-70）不是儿童画的，而是一位已工作四年、27岁的女性画的。作画者本人是一个瘦小的女子，但画出的人却有着宽宽的脸。她说：“我希望自己是个阳光灿烂的人，能够摆脱忧虑，心宽体胖一些。”（图另见彩页P4）

从她画的自画像来看，她确实有些烦恼：画中人的头发被细细地描画过，画中人穿的裙子被仔细地画出一根根线条。这都是心情烦躁的表现。

这幅画最为突出的特点是画中人的手、脚都没有被画出来，尽管有足够的空间可以画。在这幅画中没有画手，表示没有行动力、果断力；没有画脚，表示没有脚踏实地的感觉。所以这个画中人最大的特点是缺乏行动性，很多事情都只在脑子里想，但并没有实施。

问作画者画中人物的年龄，她说是在学龄前，那是一段最快乐的时光，自己什么负担也没有，什么也不用操心。

作画者面临的最大问题是很少为自己做决定，即使做了决定也很少付诸于行动。这让她苦恼不已。她的解决办法是退缩到小时候，以此来回避自己应该承担的责任。这可以让心理上有暂时的平衡，但没有从根本上帮助她成长。

我问到她画的辫子：一根紫色的，一根桃红的。她说自己一直特别羡慕别人那种时尚的打扮：头发有不同的颜色，她觉得非常抢眼，但她从来不敢做，只能在画中表达这种愿望。

这验证了她“不敢做”的倾向。虽然并不是说只有她这样做了才能证明她有做的勇气，但如果她有为自己做决定的能力，她不会在画中用这种方式来表达自己的了。

从画的颜色来看，她应该是一个内在充满热情和活力的人。她辫子的颜色，裙子的颜色都是暖色。如果她能把这种内在活力释放出来，她会是一个热情、果断、有行动力的人。

主题画

静心宁神，放松自己的身心，
去解读这些主题画，
你会看到每一幅主题画的背后
有你、我、他的影子。

主题画说明

这里收集了一组主题画，是我与一家杂志社合作的结果：每期我会给出一个主题，读者会根据命题作画，然后把画邮寄给杂志社，杂志社交给我进行点评。

当初做主题画，是出于这样的初衷：增加杂志与读者的互动性，增加读者对心理学的兴趣。我把它定义为一种互动游戏，并不是严格意义上的投射测试——毕竟通过邮寄方式得到的信息是有限的。我没有办法观察其作画的过程，也没有办法对作画者进行提问。

之所以给出主题，是想把大的范围限定，考察一些特定的方面，但同时作画者又有足够的想象空间和创造自由。

这里选用的画，是来自全国各地的读者所画的，年龄集中在16—25岁之间。

主题一：山、路、家

这是一组以山、路、家为主题的画。

山、路、家是自由作画时经常出现的主题。

家，可以是我们现实生活中的原生家庭，也可以是我们理想中的家庭，这些是我们的精神家园，我们渴望自己归属的地方。

路，它是通道和途径。它可以有多重的象征含义：如果房门口有路相通，表明作画者有与外界沟通的意愿；如果有路通向远处，这表明作画者觉得有可能实现自己的目标；山，则常是一些障碍的象征。山是前方还是在后方，是险峻的还是平缓的，是有路的还是无路的，这些不同的画法表达出作画者对前途、障碍或实现目标的看法。

懿儿，女，18岁，学生

这幅画（图3-01）的主题其实是“沟通”。你渴望与外界的沟通，但你是被动地等待别人来与你沟通，而不是主动去沟通。即使别人主动来与你沟通，你仍然会有一些疑虑，需要经过一些确认，需要花一定时间才能与别人建立信任关系。

建议你敞开自己的心门，丰富的内心世界只有与外界沟通才能有能量的流动。与其苦苦地等待别人来与你沟通，不如主动与别人沟通。（图另见彩页P5）



图 3-01

日文雨，女，17岁，学生

青翠的群山，转动的风车，素朴的小屋，灿烂的阳光。画出这样图画（图3-02）的人会喜欢自然、简洁、明快的生活风格。只是用灰色画出的小屋显得有些冷清和孤寂。作画者在人际交往方面可能会有一些困难，可以看出她正尝试解决这个困难。（图另见彩页P6）



图 3-02



图 3-03

恽乐，女，17岁，学生

我觉得你最大的问题是觉得这世界上的关爱和温暖太少（图 3-03）。这可能和你的家庭有关——你觉得家庭是不稳定的。你的情绪基调是灰暗的，你遇到了比较大的挫折，而且你不知道该向谁求助。建议你不要专注于一些细节出不来。你可找专业的心理咨询师帮助你，也可以向好朋友倾诉。

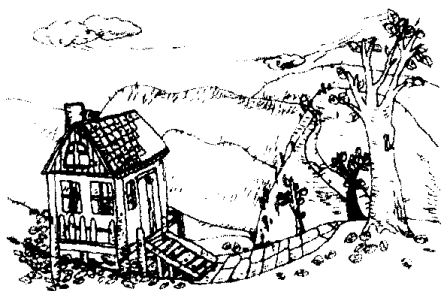


图 3-04

箫羲，男，24岁，美编

别致的木屋，摇曳的风铃，青石板的山路，飘落的树叶（图 3-04）。与其说它是对现实的想象，不如说它是对精神家园的描画。你渴望能有恬淡、自然、浪漫的生活，渴望拥有更多的随心所欲的自由——但你也现实地意识到，这只有在生命的收获期才能得到。这幅画的一个主题是：是依赖，还是独立？从画面上看，作画者选择了独立，但他对这种独立不确信，所以是一种依赖中的独立。

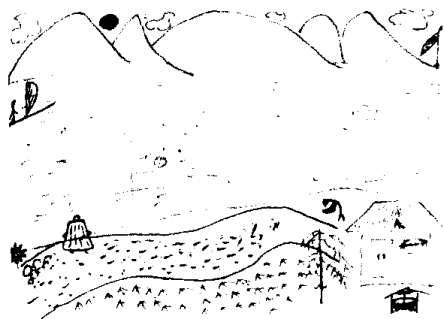


图 3-05

Glenn，男，25岁，IT行业

你對自己将来想做什么、能做什么的问题还没考虑清楚（图 3-05）。有一些比较大的阻隔使你觉得目前还没有办法跨越。你在现实与未来之间彷徨。（图另见彩页 P6）

主题二：自画像

自画像是对自己形象的描画。与其说它是每个人外貌的画像，不如说是对每个人内心形象的描画。很多时候我们对自己的描述是比较抽象的，但一旦用笔画在纸上，就会具体起来，就会把最重要的方面表现出来：人对自己的评价如何，人对自己的优势、劣势如何看待，人的个性如何，其实就在自画像寥寥几笔中表现出来了。

ZHY，女，18岁，学生

你细细地用笔描画出一位完美的少女（图3-06）：缕缕的青丝、弯弯的细眉、深情的眼睛、小巧的鼻子、微抿的唇。但看得出作画者的心思很重。从你特别强调画中人的女性特点可以看出，你希望（某位？）男孩能因你身上流露出的女性气质而留意你。可能你特别希望能引起他（或他们）的注意。画中人是个沉静、端庄、自信的女性，你希望和她一样美丽、成熟、能把握好自己。你甚至希望自己能够表白。给你的建议是：不要陷入想象中，要生活在现实的生活中。希望你能控制好自己的感情。（图另见彩页P4）

溪溪，女，学生

画（图3-07）中女孩披头散发，看上去很潇洒，但生活中的你可能觉得压力太大、负担太重。你常觉得自己想得事情很多，只是无法去做、去行动，在“想”和“做”之间你有无数的内心斗争。你有心理苦恼，但无法排遣。建议你和学校的心理咨询师谈谈。

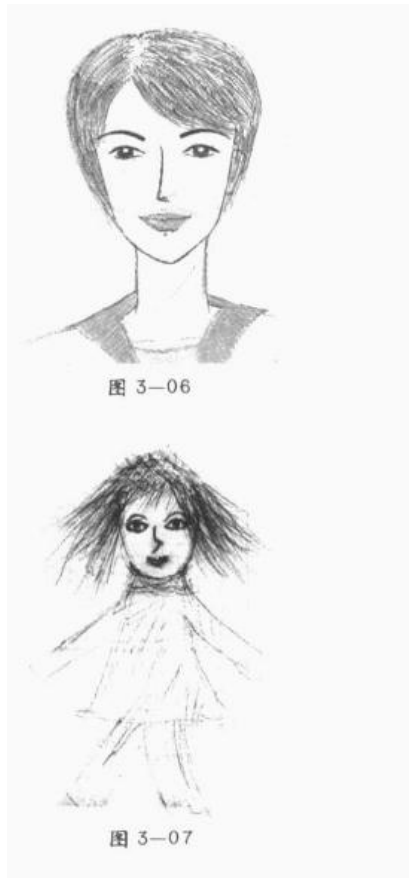


图 3-06

图 3-07



图 3-08

潇瑰，女，17岁，学生

好可爱的一个紫衣小妹（图 3-08）。你是个喜欢亲近大自然的女孩，童心未泯，渴望再拥有小时候无忧无虑的时光。你内心很看重自己的聪明和能力。我想提醒你一点：不能过分回避成长的烦恼和长大的责任。成长到什么年龄，就要承担起这个年龄应负的责任和任务。不能总是当“潇瑰”（小鬼）哟！仅仅“想”做一个活泼开朗的人是不够的，要真正开放自己，不要对别人设防线。（图另见彩页 P5）



图 3-09

芷馨，女，17岁，学生

你是一个非常有个性的女孩（图 3-09）。有一些桀骜不驯，还有一些男孩的粗犷。你也非常希望自己的个性能得到展现。你现在处在不安的等待中，希望命运之神能赐你好运。有目的的行动有时比运气更重要、更实际，是不是？



图 3-10

吉吉，女，17岁，学生

你渴望与人深层次沟通（图 3-10），但你把“真我”掩饰得太好，别人难以走进你的内心世界。总是扮演不是自我本来面目的角色，你会觉得很累，别人也会对你有误解。建议你多一些内心的开放，说出自己的真实想法。这样做了以后你会发现周围人会更欣赏你，因为你把真正的优势表现出来了。希望你拥有自己的知心朋友。（图另见彩页 P5）

主题三：给矩形添加图形

矩形是一种方方正正的图形，常是生活规则、个人空间、道德束缚等的象征。作画者还可以任意添加内容，使其完全成为另一种形状。在添加的图形中可以看出作画者最关注的主题。

小宁，女，16岁，学生

这是一幅比较沉重的图画（图3-11），不仅仅因为你用了浓重的黑色，还因为你画的内容。你对自己的身体有强烈的冲突感。唯一的亮点是你相信自己有一个聪明的头脑。建议你与学校的专职心理咨询师谈谈。面对这样强烈的否定感和冲突感，你需要外界的帮助。（图另见彩页P5）

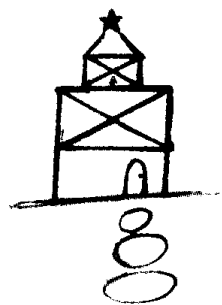


图 3-11

晓婕，女，17岁，学生

你是否有音乐盒上那位舞蹈者的孤独感（图3-12）？相对于周围来说，她太渺小了，虽有音乐相伴，但无人喝彩，就如同在生活中少有人鼓励你一样。蓝色透出淡淡的忧郁，你心中的忧虑又无人可以诉说。你觉得无法改变生活轨迹，包括你自己，都是由别人“上发条”来决定你是否舞蹈，或按什么轨迹舞蹈。能够告诉你的是：你不是音乐盒上的舞蹈者，因为命运掌握在自己手上。

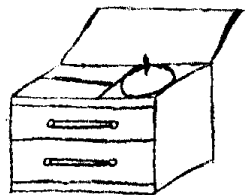


图 3-12

幽幽，女，19岁，学生

这是一幅非常有意思的画（图3-13）。一个女孩，准备从右上角的起点，穿越迷宫，走到左下角；一个男孩，准备从右下角的起点，穿越迷宫，走到左上角。对这样一幅画，可以有很多种解释。由于不能和作画者沟通，在这里提供一种解释，用荣格的空间象征图式理论做的解释：女孩是从与生命强烈对立的区域走到了生命起源

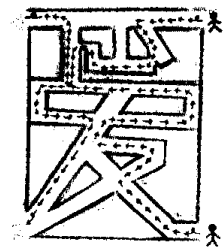


图 3-13

的区域；男孩则是走向接受生命的区域。两个人的相同之处：都在探索自己的内心世界和无意识世界。他们相遇的那一点，是在接受生命的区域。作画者用实线画了左边的两个人，用虚线画了右边的两个人，那是不是说他们还没有决定是否要进行这样的旅程？（图另见彩页 P6）



图 3-14

FY，女，18岁，学生

你的个性是混合型、偏内向的（图 3-14）。喜欢轻快、明亮的生活基调。讲究生活的情调。你心目中的理想男孩是个头中等、修饰得体、考虑周到、注意细节、体贴人的类型。你对自己的评价不错，有较高的自信心。（图另见彩页 P6）

主题四：房屋和人

在我们内心浮现出的房屋形象往往和我们自己的家,或自己理想的家是相联系的,它也代表我们的身体,或代表精神家园。人与房屋的主题常表现出人与家庭的关系、内心与外在世界的关系,或者我们对自己的接受程度。

小薇,女,17岁,学生。

你是一个时常能保持快乐和轻松心情的女孩(图3-15),也能够享受生活——这应该是你一笔巨大的财富。在生活中,你愿意给予,也愿意帮助别人。但你似乎停留在成长的某个阶段——在这个阶段,你感受到生活的温暖。在目前,你感受不到这种关爱和温暖。(图另见彩页P6)

琳琳,女,18岁,学生。

你是一个即将出“门”(校门、家门)的女孩(图3-16),面临人生重大的转折。内心中有许多犹豫和彷徨:对过去日子的留恋和回顾,对将来的憧憬和幻想,当然也有一些不知所措。所以你没有画自己的表情,也没有在门前画路。但毕竟前行路上芳草萋萋,还有温暖的阳光,一旦勇敢地迈出“家”门,你会沐浴在温暖的阳光中。(图另见彩页P6)

小杰,从画中猜测其性别为男,19岁,学生。

你渴望有足够大的个人空间(图3-17)——不论是在生活空间上还是在心理空间上,都渴望找到自己知心的异性朋友。很多时候你处于紧张状态中,不能放松自己。有时会过分封闭自己的内心,与他人沟通时保留过多,有时过分注意细节,过于追求完



图 3-15



图 3-16

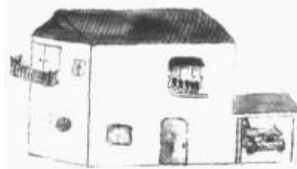


图 3-17

美，或过于谨慎。建议你与外界多一些沟通，把自己丰富的内涵、青春的活力、柔和的一面表现出来。放松训练对缓解你的紧张情绪会有帮助的。

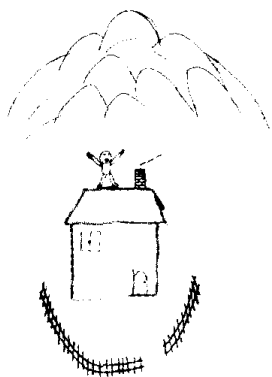


图 3-18

小小，女，18岁，学生。

这幅画的主题是“安全”（图3-18）。你有强烈的不安全感。你的房子是用篱笆围起来的，你的门是小小的，你的门、窗是紧闭的。即使在这样的屋子里，你仍然没有安全感，你用最极端的方式在寻求安全感。送给你一句话：安全感来自心里，而不是外在的环境。（图另见彩页 P6）

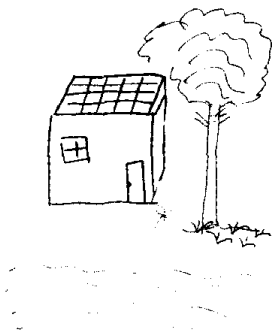


图 3-19

萍萍，女，18岁，职高学生。

你有很多成长的烦恼（图3-19），其中最主要的是对自己不满。你画了一个小小的人在屋、树之间，但由于你对自己不接纳，所以没有画出自己的身体。你想改变，但又觉得阻碍太多。对前途，你有一种迷惘感。其实，你应该正视的是：接受自己是最好的出发点。不论你要走多远的路，达到怎样高的目标，你都要从接受自己开始。（图另见彩页 P7）

主题五：给“十”字添加图形

“十”字常是冲突的象征，是面临选择的象征，它也是宗教符号，借助它可以表达一些深邃的人生命题。“十”字画可以反映出个体面临何种冲突、对待冲突的态度、以何种方式如何应对等。添加上各种图形，可以表达更丰富的内涵。

柠檬，女，16岁，学生

你画（图3-20）的主题是关于成长和关爱。你渴望成长过程中有更多人关注你、爱护你，你会因此而感到更加快乐。可以看出你是一个乐观的女孩，希望过生日时会有人给你制造一个“大大”的惊喜。我想告诉你：如果你对自己少一些束缚，少一些追求完美，少一些刻板，你会给自己制造出更多的快乐！（图另见彩页P7）

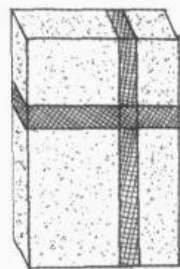


图 3-20

球球，女，16岁，学生

你说这是你恶梦中所梦见的（图3-21）。在你的梦里，死亡、爱情、性、诱惑等混合在一起。你不能解释这些。其实，当你用自己的语言，包括画画，把这些恐惧描绘出来时，你的恐惧就会削减的。如果你能找出恶梦中让你害怕的是什么东西、什么事或什么人，你就不再怕它了。（图另见彩页P7）



图 3-21

小龟，女，17岁，学生

这是非常特别的一幅画（图3-22），构图和构思都有独创性。作者宣泄了自己内心深处的一些情绪，这些平时很难用语言表达出来，其中包括对性问题、宗教的困惑和关注。黑、红、蓝、白，几种颜色有着强烈的冲突，这象征着你内心的冲突和斗争。建议和比较信得过的心理辅导老师聊聊。



图 3-22



图 3-23

斯嘉，女，17岁，学生

这幅画（图3-23）的主题是关于性。这幅画无意中流露出你对性问题的好奇和关注。在你这个年龄，希望对这方面问题有所了解是正常的，你完全可以大大方方地去学习有关知识。关键是要通过适当的途径，尽可能获取科学的知识。

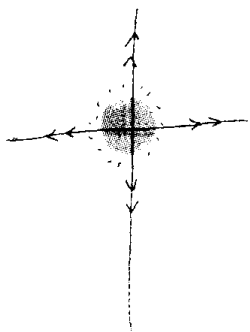


图 3-24

机器猫，女，20岁，职员

你本是个活泼的女孩（图3-24），待人像阳光般温暖。但你认为社会的现实把真实的你无情地否定了。那个敢做敢为的“你”正渐渐远去。这是人们常常感到的内在自我和外在自我脱节的情况。可能你需要一段时间适应新的生活、工作环境，等你能游刃有余地驾驭环境时，你会发现，外在的你和内在的你会协调得更好。

主题六：给圆形添加图形

圆在心理学意义上可以有很多种象征：圆满、封闭、完美等。用它可以表现内心世界的开放或封闭；对世界的看法是乐观还是悲观；人际关系是和谐还是不和谐等。添加其它图形后，表现力会更强。

冰冰，女，18岁，学生

因为是画于高考前两天，这幅画（图3-25）也就有了特别的含义：你希望能通过卜知未来的水晶球，获得关于自己前途的信息。从你所画的手来看，这是一双充满力量的手，能够做很多事情的手，它代表了你的自信和行动力。从你高考之前能够有心情画这幅画本身，也可以看出你对自己将来的信心。高考说到底是比较信心的场所，所以我有足够的理由相信：幸运属于你！（图另见彩页P7）



图 3-25



图 3-26

XQC，女，18岁，学生

你内心充满了烦躁、不和谐（图3-26），而且这种情绪随时可能爆发出来。建议你正视自己的这种状况，给自己多一些时间和空间，把自己烦乱的心绪好好整理一下。（图另见彩页P8）

卡卡，女，17岁，学生

外表的你中规中矩（图3-27），内心的你不愿受任何束缚，甚至藐视各种规则。你尝试在内心做一些协调，但这对你来说似乎太难了。也许你可以有意识地参加一些创造性活动，让自己内心的活力、情绪都得到一些释放。



图 3-27

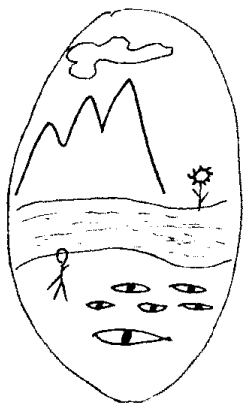


图 3-28

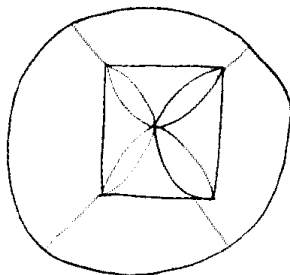


图 3-29

阿梁，男，24岁，从事电脑工作

你的内心世界很丰富（图3-28），但你似乎把太多的感受和情绪都封闭在自己的“小宇宙”里。你理想中的爱情非常美好，但你觉得可望不可及。如果真的觉得是美好的东西，你应该采取的是行动——你已经明白这一点，所以你创造了很多的工具：那些小船。你需要做的是做出决定。（图另见彩页P9）

丫丫，女，23岁，学校教师

你是一个渴望完美的人（图3-29），有一种“把最好的藏在内心深处”的倾向。只有真正接近你的人，才能感受到你内在的魅力。生活中你崇尚简洁明快的风格，偶尔还会童心大发。建议你更加开放自己，让更多的人走近你，然后成为你的朋友。（图另见彩页P9）

主题七：树木

树是最接近人的生长历程的一种植物。人们画出的树可能就蕴含了自己身上的一些特质。树常代表人的能量状态、发展状态。

Ivy, 女, 18岁, 学生

这幅画(图3-30)的主题是平衡发展。你是一个想象力非常丰富的女孩,有一颗细腻的心。在生活中很喜欢一些精致的东西。对你而言,你现在把太多的希望寄托在一件事情上,并且把太多的精力投入在这件事情上——你比其他人更清楚这件事是什么。这对你的平衡发展不利。你需要重新定位自己。(图另见彩页P7)

阿杰, 男, 17岁, 学生

你是一个性格偏内向的人(图3-31)。你最大的问题是有太多的欲望和目标,而且都想得到,以致自己都不知道该以哪一个为主。这在现实生活中是不可能的,你也知道这一点,所以你的命题是选择:选择那些真正对你重要的。(图另见彩页P8)

婷婷, 女, 19岁, 职高学生

这幅画(图3-32)的主题是忧虑和缺乏温暖感。本来就是一个寒冷的冬季,又有漫天的雪花飞舞,雪娃娃更是加深了寒冷的感觉。细看地上的脚印,是从外面走回家的,那走回家的人一定是寒冷彻骨,因为那脚印是光着脚走回去的。幸好房间里有温暖:窗户上暖暖的红色、烟囱里的烟都有些暖意。月亮的出现本来就代表着忧郁,更加上那忧郁的表情,画面上的雪人也表现出是一个不happy的小人儿,所里图画里弥漫了忧虑。(图另见彩页P8)



图 3-30



图 3-31



图 3-32

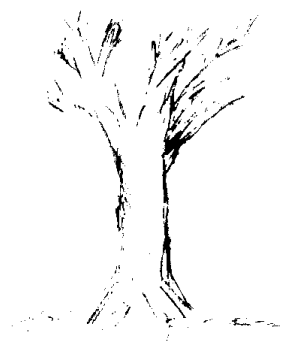


图 3-33

晓黎，女，20岁，大学生

这是一棵几乎没有什么叶子的法国梧桐树（图 3-33）。季节为深秋。有一些叶子正在飘落。这幅画的最大特点是用笔又碎又反复描画，反映出作画者内心的情绪紧张，以及犹豫不决的处事风格。反复描画的树枝也反映出女孩的个性。其次这棵树看起来生命力不够旺盛。这是一棵树干粗大的树，按理说应该枝繁叶茂，但枝头没有一片叶子，唯一的树叶是那几片正在飘落的树叶。

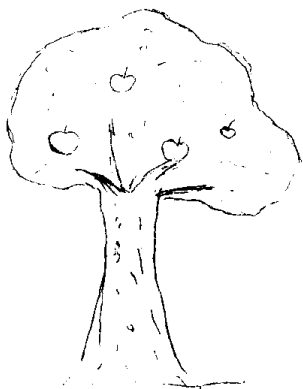


图 3-34

秋子，女，20岁，大学生

你是一个充满自信的女孩（图 3-34），对自己需要什么有很明确的了解。你在成长中的一个特点是最近几年的变化比较大，成长得很快，属于那种以形象思维见长的类型，而且你的人生观和价值观已基本确立。从你的心情看，成长过程中还有些淡淡的遗憾。

图画在企业 培训 中的应用

图画正成为企业团队之间相互沟通时

最便捷、最有效的工具之一。

一起来看看图画在企业培训活动

中的神奇作用吧！

利用图画进行企业培训的说明

图画的实质是人们表达内心的一种工具。它的特点是直接、直观。

直接是指它可以直接通向人的内心,大部分人在随手涂鸦时都不会有很多的防御心,会很自然地流露自己内心真实的想法、愿望和追求。

直观是指当人们把自己心中的图画落笔到纸上时,它就变成了有具体信息的载体,人们可以一目了然地得到主要信息。很多人都有这样的感觉:有时表达自己一个想法时,别人听来听去听不懂,但当用寥寥几笔把自己的想法画成图、表时,别人就很容易理解。一幅画传递了事物相对位置、颜色、主题等丰富的信息。所以,有时一幅画胜似千言万语。

图画是这样一个非常有力量的工具,它可以用在各个方面,其中包括培训,尤其是对企业培训。

图画在企业培训活动中的优劣势

我自己做过大量的实践,我认为图画工具是非常有效的培训工具之一。它主要的优势在于:其一,能把抽象的培训主题变得直观、具体。抽象的培训主题如果以单纯讲课的形式进行会比较枯燥,受训者理解起来也会比较吃力。如果通过限定主题的图画来引发主题,就会把抽象的、无形的事物变得具体。如进行“情绪管理”的培训,就可以让每个人画出自己最主要的情绪。通过图画,看不见、摸不着的情绪就会变得有形状、有颜色,每个人情绪的基调也一目了然。结合图画再来讲情绪管理的技巧就会更有针对性,更生动。也可以把受训者根据图画中表现出的情绪基调进行分组,让情绪基调接近的人们在一起讨论:自己是如何管理情绪的?有什么好的经验?有什么方面需要改进?

其二,能深入地揭示主题,触动人们的潜意识。图画是能和潜意识直接沟通的语言。人们画画的过程,就是直接与潜意识沟通的过程。当人们画树时,就是直接搜寻成长记忆的过程;当人们画房屋时,就是在探寻对身体的看法、与家庭的关系。仍以上述情绪基调的图画为例,当人们画画时,必然会经历抽象、提炼最主要情绪、尝试表达的过程,在此过程中,经历了自我整理、自我表达、自我反省等阶段。

其三,有比语言更强的表现力。一幅图画胜似千言万语,而且它能够超越语言的界

限。我曾为一些外资企业做培训，在培训中运用了图画技术。当人力资源总监等人来参观时，这些外国人并不懂中文，但他们却能够准确地猜测出哪一张画是谁画的，屡试不爽。我有时真的为他们这种洞察力所折服，他们却只说：“画如其人。”这就是图画超强的表现力。

其四，能创造轻松愉悦的培训氛围。画画本身是让人放松的活动，常有人告诉我：“画画似乎又让我回到了小时候快乐的时光。”“画完后真让人心情舒畅。”“画画可真好玩。”受训者在活动中感受到的愉悦会创造轻松的培训氛围。

当然，和任何一种工具一样，图画在培训中也有它的局限性：如教练或培训师本人必须有心理学的专业知识；在同一次培训中，不宜频繁使用，否则也容易让人生厌，因为图画是一种安静的活动，在培训中宜动静结合；还有，画图活动对受训者人数有要求，太多的人无法同时进行这种活动，因为无法给每个人表达自己的机会；另外，可能会遇到个别对图画拒绝的受训者，他们或是有较强的防御心理，或是以前曾有过某种经历，因此对画画活动不参与。对这些人而言，图画的效用就较低。

既然图画是这样有用的一个工具，那么如何在培训中运用这个工具呢？

在企业培训中灵活地运用图画工具

首先，要了解和具备基本的图画心理学知识。本书的第五部分“心理图解的秘密”，对一些基本知识进行了阐述，可以参看。如要了解更多的知识，可以以本书的《参考书目》为索引，查看更多的资料。

其次，可以先尝试分析一些个案，以掌握和运用一些基本的知识点。本书的第三部分“图画分析”，重点分析了树木人格图和自画像，第一部分“心理咨询中的图画故事”有很多的案例，都可以参看。

再次，在培训中运用某一技术前，最好先自行进行测试和试验，以把握好指导语的清晰度、作画所需时间、可能遇到的问题等。本书“图画在企业培训中的应用”部分介绍了具体的实务和案例，可以参看。

最后，熟练掌握某一技术后，可以和培训主题相结合，进行灵活运用。

有一个重要提示：切忌在自己都不懂的时候贸然用图画技术做培训，那样做，可能受到伤害的不仅是受训者本人，还有损作为教练的专业形象。

如何用图画进行团队建设培训？

在D.赫尔雷格尔等著的第九版《组织行为学》中，把“管理团队”作为当代管理者必须具备的七项能力之一。这点出了团队在当代组织中的重要性。由于团队是当代组织中重要的一种组织形态，所以团队建设为企业所重视。企业的竞争力有一项指标就是团队精神。很多跨国大企业都是定期进行团队建设的培训。

在团队建设培训中可以应用图画工具。它最大的益处是：很多人会享受作画本身，用它还可以创建轻松的团队氛围，让人们在愉悦中达到良好的团队活动效果。这种轻松氛围本身就是团队建设所追求的收益，所以，图画活动的性质与团队建设的目标比较吻合。

根据团队成长的生命周期，团队培训介入的目的也不一样。一般把团队建设培训分为：初期阶段、中期阶段、后期阶段。虽然每个阶段的目的不尽相同，但都可以用图画作为工具，来深化团队精神。下面分阶段介绍几种我尝试过的、比较有效的方法。

团队建设的初期阶段：用自画像加深团队成员之间的相互了解

该游戏的目的是通过画自画像来了解每个团队成员。它的好处在于能在短时间里，让大家了解真实的自我，能较快地消除或减少团队成员的防御心，建立相互信任的氛围。

在团队建设的中期阶段：加强团队互动

该游戏的目的是通过完成一个团队任务——画一幅团队图画，了解团队的动力结构。它的优势在于可以加强团队成员的互动，而且可以挖掘出团队成员对自己在团队中的定位、角色认识、相互信任与合作关系等。

在团队建设的后期阶段：创建及共享团队的愿景

愿景（Vision）是指生动地浮现在人们头脑中的图画。越来越多的组织重视愿景及其分享，因为它对于建立共同目标、激励团队成员非常重要。

本活动的目的就是借助图画工具，让人们掌握创建愿景的技术，掌握分享愿景的技术，了解如何用愿景进行自我激励。

以上所有活动最好由懂得图画心理知识的教练带领。

这些活动适用于10—20人的小团队。如能熟练掌握，也可以游刃有余地应用于40—50人左右的大团队。

每个活动的具体操作过程、准备材料、实例，可参看后面的具体内容。

需要提醒大家注意的一点是：教练要灵活地根据实际情况来应用图画工具——图画只能是工具之一，但不能作为唯一工具。如果把它当作唯一工具，整个培训活动会太单调。建议把画图作为游戏之一穿插在其中。

团队建设的初期阶段

用自画像加深团队成员的相互了解

该游戏的目的是通过画自画像、相互分享自画像从而来了解每个团队成员。它的好处在于能在短时间内，让大家了解真实的自我，能较快地消除或减少团队成员的防御心，建立相互信任的氛围。

活动开始前，教练需要准备：A4 白纸、24 色水彩笔、双面胶（或透明胶）。

具体指导语和方式如下：

“我们今天要进行团队建设的活动。团队建设非常重要的一点就是团队成员之间的相互信任，而相互信任的前提就是相互了解。为了让大家在短时间内很好地进行相互了解，而且印象深刻，我们要做一个游戏。这个游戏的名称是画自画像。材料是 A4 白纸和 24 色水彩笔。请大家从现在起保持安静，不要说话。请在你的头脑中静静地浮现关于自己的图画，想象出一个你最喜欢的状态，然后把它画在白纸上，你可以挑选你喜欢的颜色来画。”

如果人数多于 10 人，一般要提前进行分组，5—7 人一组为佳，每组分发一盒彩色水彩笔。

画画的时间一般控制在 10—15 分钟之间。

画完后，请每个组把自己的画用双面胶或透明胶贴在墙上或白板上。

以小组为单位，请每个人介绍自己的画和自己的情况：姓名、年龄、教育背景、主要经历、兴趣爱好等。根据具体情况，每个人的介绍可规定在 2—5 分钟之内。每个人介绍完后，鼓励其他人提问，以更好地了解这个人。教练本人也可以提一些问题，帮助作画者更好地了解自己。

可以观察的主要方面有：作画者的自信程度（笔触、画面的大小）、自我意识、情绪状态、人际交往情况、面临的主要困惑等。

教练需要注意的是：在活动中不要贸然提过于深入的问题，尤其是一些敏感问题，以免伤害团队成员。在团队建设的初期阶段，不适于走得过远、过深。这对建立健康的团队氛围不利，会让有些人觉得不太自在，或有威胁感。

如果有个别团队成员进行了深刻的自我剖析，建议教练不要再追问，而要巧妙地把他

拉回到大多数人的定位上，继续下面的活动。在活动结束后，可以安排个别面谈。

用自画像进行团队建设培训实例

这是一个外资生产型企业。公司最近进行了机构改组，部门的组成人员进行了调整。公司管理层希望通过团队建设培训，加深团队成员之间的相互了解，初步建立团队精神。

参加培训的是公司其中一个部门的人，大多数人相互之间有一定了解，但对新加入这个部门的人，他们还有一个融入的过程。

在介绍完培训目的后，教练给出自画像的指导语（详见前文）。然后请大家把画像贴在墙上。每个人进行介绍。

出于保护个人隐私的考虑，这个活动我不记录每个人说的话，而是重点分析教练应该如何解读图画。

这是一幅乐呵呵的自画像（图4-01）。作画者是用黑色水笔画的——这是一种冷色调，但画面洋溢着热情。作画者用笔顺畅、简练，可以反映出他的成熟和干练的风格。（图另见彩页P8）

这幅画（图4-02）乍一看上去以为是孩子画的，因为整个画面看上去比较幼稚。但它其实是成人画的。这幅画的特点是五官有些变形：眉毛被特别强调，用弯曲的线画出；



图 4-01



图 4-02

最为突出的五官部位是嘴巴，不仅大，而且看得清牙齿。在成人的图画中，有露齿的现象一般表明幼稚、攻击性或虐待倾向。在团队活动中，不宜深究，但教练要特别注意。

这幅画（图4-03）比较突出的特点是没有画手。作画者画出了头部、五官、脖子、身子、胳膊、腿和脚，但就是没有画手。成人画中，手是最常被漏缺的部位之一。这种漏缺往往值得深究。在这个团队中，这名成员没有画手，是因为他缺乏行动力。教练注意到由于他新加入这个团队，所以在做事情方面会有一定的犹豫。他的脚呈踢的动作，但从他的画中透出这样的信息：他觉得自己还没有立稳脚跟，因为他的一只脚没有着地，而另一只脚被重重描画过，似乎也不稳。他需要的是立稳脚跟，付诸行动。

这幅画（图4-04）是暖色调橘黄色的。整个画给人最深刻的印象是不对称：身子与头部的比例不协调，手、脚与身子的比例不协调。如果他真的是这样看待自己，他对自己的评价不会太高，因为整个画面没有透出信心和美感。画中人的脸部被反复描画过，提醒人们：他可能非常在意面子。对他适合的谈话方式以私下谈话为佳，尤其是批评。

这是用红色画成的自画像（图4-05）。按说红色这种暖色调应该给人温暖感，但这幅红色的自画像并不能给人温暖感。最明显的特点是脸部的线条是断续的，缺乏流畅性。没有画头发，表明作画者对自己的体力没有信心。画中人的眼睛是往上、往左看的，表明他对精神层面、对过去的事情更关注，而对未来、具体的事情并不很关注。表现在工作、生活中，可能以旁观者出现的频率会更高一些。



图 4-03

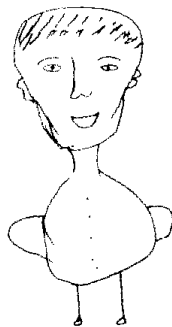


图 4-04



图 4-05

这幅自画像（图4-06）用了三种颜色：黑色的头发和五官，明黄色的脸庞，桃红色的耳朵。整个画面给人的感觉不协调，似乎画中人戴了一个面具。画中人的表情也是不愉快的一种表情，似乎有些忧郁。



图 4-06

这幅画（图4-07）整个是用黑色画成。结合作画者的陈述，教练发现最有特点的是画中人的耳朵。画中人耳朵特别大，这表明他有可能对批评很敏感。画中人的脸庞也属于被强调的部分——可能他会在意面子。后来的事实证明了这一点：他不仅对批评敏感，尤其对公开的批评更不能接受。



图 4-07

这是一幅类似卡通造型的人物。整幅画（图4-08）是明黄色的，只有眼珠是用黑色点的。这幅画最大的特点就是耳朵特别大——几乎占到头部的二分之一。教练注意到他从说话的语气、用词、做事方式都特别强调对他人的控制性，强调独立性。他的一大特点也是对批评很敏感。



图 4-08

这张自画像（图4-09）是湖蓝色的，用的线条不是很流畅。反映出作画者的犹豫不决和依赖感。这幅画最大的特点是只画了一只耳朵。这种状况不是很多见。经教练询问，他说自己想画侧面像，所以只画了一只耳朵。细看之下，画中人是微微向左侧。如果真的是想画侧面像，说明他有一定的防御心理，不愿意把真实的自我表现出来。



图 4-09

这是用土黄色水彩笔画成的一幅画（图4-10）。整个人物都夸张变形，有些像卡通人物，又有些像门神的造型。作画者自我介绍说，他眼中看到的多是些黑暗现象，他看不惯很多事情，有愤世嫉俗的感觉。画中人的眉毛高高吊起，嘴部肌肉往下拉，确实有看什么都不顺眼的表情。最为突出的是他的耳朵又长又大。这表明他有可能听不进任何意见，他画了那么大的耳朵只是因为他很少“用”自己的耳朵。（图另见彩页P10）



图 4-10



图 4-11

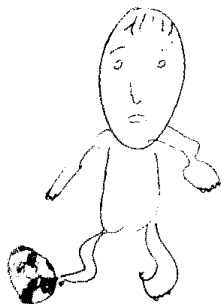


图 4-12



图 4-13



图 4-14



图 4-15

接下来五张画都有一个共同的特点。你能发现这个共同特点是什么吗？

对，这些画中人都没有眼珠。

从总体上说，没有画眼珠（即所谓的“空眼”）表示内向、自我专注，对环境或他人关注也很少，常从主观出发来解释所有的事情。他们或许外在表现还是比较随和的，但他们内心常常听不见别人的声音，只能听到自己的声音。

这幅画（图 4-11）是湖蓝色的。画了很大的眼框，但却是空眼。耳朵左边和右边不对称，形同摆设，嘴角向下弯，不太愉快的样子。这是作画者内心的情绪状态。虽然他外表乐呵呵的，但内心却并不开心。

这幅画（图 4-12）是绿色的。整个人看上去像青蛙人：四肢弯曲、无力，透出整个人个性的软弱、依赖感，缺乏一定的行动力。眼睛是空眼。五官中独独缺少耳朵，这并不是偶然的——他觉得没有什么必要去倾听别人。

这是用桃红色水彩笔画成的一幅画（图 4-13）。作画者画出了齐全的五官，只有眼睛是空眼。对作画者而言，他有很好的潜能，但他拒绝睁开眼睛看周围，这可能导致他对环境的适应性不是很好，从而妨碍了他发挥自己的能力。

这是用大红色水彩笔画成的自画像（图 4-14）。整个人似乎是在向左边看。比较明显的特点是空眼和大嘴。画中人呈现一种吃惊或恐惧的表情，加上头发的动感，显得整个人似乎有些暴躁。

这幅画（图 4-15）是橘黄色的。整幅画线条流畅。作画者的风格是有条理、仔细、关注细节。比较突出的特点是其“空眼”。作画者其

实有比较好的潜力,但由于过于关注自己而忽略与环境的融合,所以有些能力还没有发挥出来。(图另见彩页 P10)

总结

在画自画像的过程中,教练要始终注意观察和巡视。随时给需要帮助的人提供帮助。

在这个团队中,也可能会遇到拒绝画自画像的人。对这样的人,不宜强迫其画,或施压过大,可以以个别交谈的方式简单询问缘由,但以顺其自然为宜。不要纠缠于此事而影响整个团队氛围的建立。

从以上自画像反映出的情况,可以看出:要想当好这个团队的领导并不轻松,因为这个团队中有一些人关注自己更多,对他人和环境并不关心;有些人有一定防御心理,要接近其并不容易;有的人过分在意自己的面子,对公开批评非常敏感;有的人愤世嫉俗,思维与常人不一样。团队领导要付出特别的关心和引导,才能把这个团队建设成为一个真正的团队。对团队领导来说,重要的不是去抱怨自己的团队成员,而是了解每个人的优势和劣势,因势利导,付出特别的努力和耐心,然后收获一个真正的团队。

通过短短几十分钟的自画像活动,其实教练已经掌握了丰富的信息,尤其是对一些团队成员的优缺点、特点等。在培训结束时,教练需要把这些信息与团队领导和公司管理层进行及时沟通。沟通时注意要保护个人隐私,可以不点名地反馈集体信息。除非必要,否则不要贸然提具体人名。

团队建设的中期阶段

加强团队的互动

该游戏的目的是通过完成一个团队任务——画一幅团队图画，了解团队的动力结构。它的优势在于可以从画面上直观了解团队成员的互动，而且可以挖掘出团队成员对自己在团队中的定位、角色认识、相互信任、合作关系等。

游戏前教练需要准备的材料有：4开白纸、12色水彩笔、6色广告颜料、彩色的画报或杂志数本、胶水、透明胶。

分组：每组4—6人。

指导语如下：“现在请大家以小组为单位完成一幅画。主题是我的家（或我们的公司、我们的团队等）。请大家相互之间不要说话。在整个作画过程中都不能说话。画画的工具可以是提供的笔，也可以用手。可以用的材料包括水彩笔、广告颜料、彩色画报和胶水。彩色画报是给大家撕、贴的。请大家用30分钟完成这个团队任务。”

30分钟后，请每个小组把自己的画贴到墙上并由每个小组派一名代表讲解自己小组的作品。讲解完后给予掌声鼓励。

在每个小组讲解完后，教练可以带领大家一起分析以下的团队互动：

在不能讲话的情况下，大家如何进行沟通？相互之间是否有合作？

在作画时大家有没有明确的分工？如果有，是如何做到这一点的？如果没有，为什么没有考虑到这是一个团队任务？

谁是第一个动笔画的人或占地盘者？这往往是直接的领导者。其他团队成员认同这种分工吗？

谁既表达自己的观点，同时又关注其他人的需要？这是间接的领导。

哪个地方是先画的？后画的人是否顾及到别人所画的内容？

谁是把整幅画整合起来的人？

观察每一组画的同整性。是否有不和谐的地方？它是如何产生的？

团队成员是否超越了相互的界线？或是否有人小心翼翼不敢跨越？

谁在不恰当的地方添上了不恰当的内容？这种人往往缺乏主动权，在等待中渡过一生。

通过这样的分析，可以从直观的画面得到更深入的东西。

教练需要注意的是：对那些表现比较特殊的团队成员，要给予一定的关注。如有一幅作品非常特殊：在4开纸的边缘上，又平添出一些粘贴画，显得突兀而不协调。经询问，原来这些粘贴画均为一个人所为。团队成员开始作画时，有4个人各自占了画面的1/4，这个团队成员没有地方，他就在边上开始粘画，他要顽强地表达自己的观点。在回顾时，该团队意识到相互之间应该有更好的合作和协调。

了解并加强团队的互动实例

这是一个自我成长的研习班。研习班的目的是为了让大家更加了解自己，同时加强相互间的了解。

在经历了一天半的培训后，团队进入加强互动阶段。所用的工具就是一个小组集体创造一幅画（图4-16）。教练给出的主题是：“我们的家”。规则如同前文所述：团队成员相互之间不能说话。

我们来重点观察其中一个小组。

画图过程

这个小组共有6名成员，全部为女性，相互之间的熟悉程度不够。其中2人年龄稍长，而其余4位比较年轻。在教练给出指导语后，大家沉默着，都在构思。因为相互不能说话，所以相互之间没有什么沟通。

最先开始动手的是一位年龄稍长的那位成员（我们称其为A）。她站起来，开始在白纸的右下角动手画起来——这是距她最近的纸面，A开始用棕色的彩笔画树干。看到A动起来，另一位年龄稍长的成员也跟着动起来（我们称其为B），B在白纸的左



图 4-16

下角开始画起来。B开始用绿色的广告颜料画窗户。B在画之前，注意到A在画树。

其他四位成员也都站了起来，但暂时还观望着，不知该从何下手。后来一位女孩开始撕画报（我们称其为C），C撕下了很多局部的图案，不时地放到白纸上比划一下，但没有马上贴上去。其他三位成员也开始撕画报（我们分别称其为D、E、F）。

A画的树渐渐成形。D和E开始用手指蘸了广告颜料帮助她点树枝上的花。F在左上角画了一个太阳。B的窗户画完后，又画了窗帘。C把一些撕下的图案贴到窗户中，被B摇头制止。B觉得空旷的窗户更有意境。只有那条象征地平线的黑框线被B接受，B觉得加上它后整个画面会更稳。

大树和窗户画完后，整幅画的格调基本定下来。B又动手画了远处的山峰。A用彩笔添了一些绿草。E在天空中贴了一些蓝色的白云。

画完这些，大家看了看画，B又在树下添了两只色彩鲜艳的蝴蝶。A为其中的一只画了触角。

欣赏着这幅色彩鲜艳的画儿，大家露出了高兴的表情。A和B去洗满是颜料的手。等她们回来时，两人大吃一惊：画面上添了许多东西！

左窗角多了三个人头，还有一堆水果，窗户中间有几对走向远方的红脚印。山下多了一张剪贴画，上面有蓝天白云、大海和两幢草屋。天空中还多了一对飞人。整个画面看起来繁杂许多。

小组总结

在做小组总结时，大家的感慨颇深。

空间位置

从空间位置上看，6个人的小组共同画一幅画，最可能出现的情况就是在资源分配上的不均匀：白纸是共同的资源，每个人都会尽量占有自己的空间。一般说来，白纸的4个角会首先被4个人占掉，其余2个人要么见缝插针，要么袖手旁观。

从这幅画来看，6个人的空间位置可用下图表示：

F 的太阳	E 的云彩 C 的空中飞人
B 的远山 C 的风景画	
B 的窗户 D 的脚印 C 的人头、水果	A 的大树 B 的蝴蝶

从空间位置上看，基本是：A 占右下角，B 占左下角，E 占右上角，F 占左上角。C 和 D 属于见缝插针。

从空间面积上看，A 的大树所占的空间最大，D 的脚印所占空间最小。这表现出 A 的主动性强，而 D 的被动性较大。

角色分工

从作画的过程看，A 显然是担当了领导角色——在其他人在思考时，她第一个开始画，是一个行动取向的人，带动了全组的行动，而且定下了画的基调。B 担当了次领导角色——她第二个开始作画，她关注了 A 画的内容，又能表现自己的观点和风格。连接不同“疆界”的那座远山也是她画的。如果说 A 在团队中是直接领导，那么她就是间接领导。

C、D、E 和 F 显然都是跟随者。但 4 个人的风格又不同。F 比较独立，她占领了左上角的位置。E 跟随其后，在太阳下面画了云彩。C 一直想在 B 的窗户里补充什么，最后她做到了：那 3 个人和水果就是她补充进去的。而且山下风景画、云彩上的人都是她贴上去的。D 则在窗户里画了一串脚印。从这些方面可以看出，C 有足够的坚持力和耐心，最

后她还是做到了她想做的事。她的角色更像是个填补者。包括这幅画的题目（“我心飞翔”）都是C很细心地加上去的。而D更像是旁观者，只做了有限的参与。

在画画过程中的这种分工，其实也是她们生活和工作中的实现表现：A有足够的行动力和冲劲，什么事情都敢尝试；B则比较慎重，但有全局观，能照顾到别人；E的独立性较强；F有较好的跟从性；C则是很好的补充者，但有时也会在不恰当的地方加上不恰当的内容（如远山下的风景画）；D的归属感不是很强，但对自己感兴趣的事情愿意参与。

团队合作

在介绍这幅画时，C进行了这样的介绍：

“这是一家人乐融融在一起的情景。大家开心地坐在客厅里，有很多水果可以吃。从窗户看出去，外面的风景很好：有远山，有大海，有绿树，还有脚印一串串。屋子外面是和谐的大自然：绿草成茵，大树五彩缤纷，树下有蝴蝶飞舞。远山青青，白云悠悠，阳光柔柔，还有两个浪漫的人在天空飞翔。”

她的介绍赢得大家一片掌声。

从整体上说，这幅画的色彩明快，构图基本和谐，是一幅成功的小组作品。

但如果推敲细节，我们会发现：这幅作品透露出这样一个信息：团队成员之间的合作还不够。

观察其作画过程可以发现：大家在动手之前并没有整体的构思、相互的协商，A和B在最初的过程只关注自己所画的东西，并没有关注到其他四位团队成员。最后完成的图画与A、B头脑中理想的图画相去甚远，其中一个原因就是她们没有把自己的想法与其他人进行沟通。其他人总是要表达自己想法的，如果A和B没有主动给他们空间，其他人会想尽一切办法表达自己，包括会重新构造已经创造好的画面。

C在不断地填补一些内容，但她并不在意这些填补是否恰当或符合主题，或她认为自己的主观标准就足够了。

D、E和F一直处于比较被动的状态，几乎没有主动去了解过A和B到底想用什么形式表达主题。

这些方面反映出团队的合作性还需要加强。尽管不能用语言沟通，但团队成员还是可以用很多方法来加强相互之间的合作，如用手比画，如画草图，如摇头或点头等。

团队的开放性

从这幅图中可以看出，这个团队有足够的开放性：每个人都可以进入别人的疆界。你看，B进到A的疆界，在她的树下画了两只蝴蝶，B持开放心态接纳，因为她为蝴蝶添了一对触角；C和D进入B的空间，在那里添了人、水果和脚印；远山是连结不同疆界的纽带，它跨越了不同的疆界，由B构思，然后大家一起把它画得丰满。

通常，在团队建设培训刚刚开始时，团队成员会小心翼翼，彼此会在意自己的疆界，也尽量不跨越疆界；在团队成员已相互了解、进入团队建设的中期时，团队成员的开放度会提高，既可以进入别人的空间，也允许别人进入自己的空间。这幅画表现出团队成员的开放性。

总结

这只是对一个小组及其作品的总结。如果观察其他小组的情况，会有不同的互动，有时一个小组可能都没有一幅完整的图画，因为团队成员谁也不顾谁；或出现一些相互矛盾的信息：如有人画了太阳，但另外一个人就不管不顾这个太阳，会又画一个月亮，出现太阳和月亮同时升起的奇观；也有的小组先确定构图，再分工明确，最后再进行补充和完善。这取决于团队成员互动的不同氛围。

在团队建设的后期阶段

利用图画创建愿景并分享愿景

愿景 (Vision) 是指生动地浮现在人们头脑中的关于未来的图画。越来越多的组织重视愿景及其分享，因为它对于建立共同目标、激励团队成员非常重要。

本活动的目的就是借助图画工具，让人们掌握创建愿景的技术，掌握分享愿景的技术，了解如何运用愿景进行自我激励。

教练需要准备的材料：A4 白纸、24 色水彩笔。

教练需要给出一些指导语，引导参与者进行深呼吸，进入身心放松的状态，给出一些具体的想象指令，请参与者想象自己几年后的样子，包括社会角色，想象得越具体、越生动越好。引导出具体形象后，请大家保持这个形象。

然后，请大家轻轻睁开眼睛。不要说话，保持安静，把自己头脑中刚才浮现的未来形象画在 A4 白纸上。用彩色笔。

给大家 10 分钟来画。

如果想对该活动有更详细的了解，可以参看后面所附的一个团队愿景分享实例。

利用图画创建团队愿景实例

这个案例的背景如下：这是一个外资企业高层管理者的团队。共有 12 人，其中 4 位女性、8 位男性。年龄从 28 岁到 38 岁。他们共同的特点是刚刚从公司的基层晋升到中高层。这是一家世界 500 强之列的企业，在中国的发展非常迅速，所以新被提升的人能够组成一个 10 多人的团队——同时提拔这么多人，只有在一定规模的企业才有可能做到。

这个团队成员的素质较高，领悟能力强，对新的东西有一种开放心态。培训氛围非常好，最终效果也很理想。

培训的主题是积极的愿景。目的有三个：（1）让参加者掌握创建愿景的技术；（2）让参加者掌握分享愿景的技术；（3）让参加者明确愿景与激励之间的关系。

在创建个人愿景的过程中，教练给出非常具体的指导语，请其想象三年后的个人形

心理画外音

象，并把这个形象画在纸上。然后请大家把画贴在墙上。

请大家站起来，围在画周围。这是利用空间上的近距离使得人们拉近心理上的距离，介绍时更无拘无束。

宽肩、没画手的人力资源部经理

第一幅画(图4-17):这是位年轻的人力资源部经理画的。他刚刚上任几个月。“我画的是自己三年后作培训时的情景。我在台上讲，面对很多的听众。”他的介绍比较简单。

“大家发现这幅画有什么特点吗？”教练问。

“他没有画手。”有人说。

“你的观察力真强。”教练鼓励道。又转头问作画者：“你能说说为什么没画手吗？”

“我觉得手很难画，本来想画手背在后面的，但后来画不出来，也就放弃了。”

即使真的把手画在背后，还是隐藏手的表现。

“大家觉得不画手表明什么？”教练让大家思考。

“手是用来干什么的？”教练提醒大家。

“手是用来做事的。”有人回答。

“对，说得非常好，手是用来做事的。不画手往往表明还没有决定去做事，还没有去行动，或在行动方面有一定困难。”

为什么不敢行动呢？画上也提供了答案。

这幅画的另一个特点是宽肩。肩膀是我们用来承担重负的，如果肩膀画得过宽，往往表明作画者感受到过大的压力或负担。这位人事经理此刻的感受也是同样。作为新上任的经理，他有太多的东西要学习，有太多的事情要做。在内心里，他对自己的要求又非常高——从他的着装可以看出，他要求自己做到 Professional（专业化），内在的高要求和外在的工作压力让他觉得负担过重，必须要长出一付宽肩才足以担起如此重负。

从这幅画中，可以看出他的价值观是追求事业成功。他不厌其烦地画了那么多人头来表明听众之多，主要就是为了突显自己的成功——有那么多人洗耳恭听，这代表了他的出

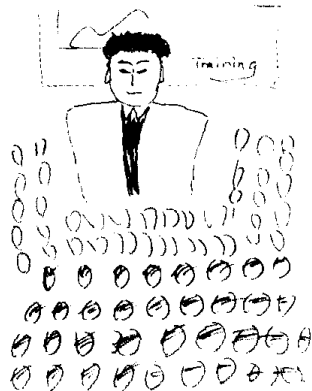


图 4-17

色。但他自己对此没有足够的信心。面对那些听众，他并没有在滔滔不绝地讲。他的嘴是闭起来的。他对自己的表达能力并不自信。所以在画时，他选择的是自己沉默、注视听众的那一瞬间。

在总结时，可以建议这位年轻的人力资源部经理：多给自己一段时间来适应工作，多给自己一段时间成长为一位专业的人士。再次做愿景想象时，可以在画中表现自己讲课有手势，配上面部表情。增加了这两种元素，会通过潜意识对他有更大的自我激励作用。

海边赏落日的经理



图 4-18

第二幅画（图 4-18）是位年轻的经理画的。大家笑他的画是沉入水底的鱼蛙，他解释道：“这是我在大海边看落日。我半躺在一张休闲椅上，周围有三棵椰子树，远处有两艘船，夕阳西下。这是我最喜欢的景色。还在读大学时我就经常去湖边看落日。”

落日常常和时光逝去有关。画落日的人也常有怀旧情绪。而怀旧者的特点是：过去经验对其有着异乎寻常的作用。虽然每个人都受过去经验的影响，但怀旧型受的影响更大。他们对新东西的接受需要较长的过程。

这幅画的主题是休闲。问及为什么要选择休闲作为三年后的愿景，该经理认为主要是因为目前工作压力太大，而且几乎没有时间休闲。所以他梦想自己能有休闲的时间和心情。

重归真实自我

第三幅画是位女经理画的。画上的形象和她自己目前的形象迥异：在培训中她本人穿着黑色的衣裤，比较时尚，身材是丰满的；而画上是位衣着鲜亮的苗条女子。

一位团队成员和她开玩笑：“看你现在穿的还比较‘良家’，画上怎么这样？你这个上衣为什么没有扣起来？这个衣服里面有没有穿衣服？”这位女经理毫不含糊地回答：“如果你希望的回答是‘没有穿衣服’，你就这样想象好了。”可以看出她泼辣的一面。

她自己的解读是：“我觉得这幅画（图4-19）上的自己，很像以前的自己。”

明明是三年后的vision，她为什么会画到以前的自己？“以前”是指哪一年？这些关键信息需要教练去提问。

“以前应该是指三年以前的自己，也就是我加入公司以前。加入公司以后就一个劲儿地忙，自己很多方面有进步，但同时也觉得失去了自我。所以我希望三年后能有机会做回真实的自我。那时穿着休闲的衣服，做自己想做的事。”

她是一位很年轻、很有实力的经理。她进入公司后，是靠自己的工作成绩被一步步提拔上来的。三年里她被提拔数次。每一次提升都意味着更多的责任、更大的工作范围。为了与这些职位匹配，她要求自己必须要强硬，必须push别人，必须要不断地给出指令。但在内心深处，她并没有接受这些自我要求，也并不认同这些暗示。

画面上表现的是她认同的、或理想的形象：非常女性化的头发和衣着，前卫而鲜亮的黄绿色衣裙表明她的愿望：希望自己具有吸引力。一句话，她希望具有女性的温柔和魅力。

画面上流露出她的苦恼：画中人的头发又多又乱，而且用黑色重重描画。这代表她目前感受到的烦恼。

从整体上看，这幅画画出了五官，画出了四肢，表明作画者已发展出清晰的自我概念，有较强的自我意识。

在活动的最后，这位女经理表示：回归真实自我从现在开始。她当众承诺：她要戒烟；她要开始体育锻炼。这是一个良好的开端：戒烟会让她更有女性味，体育锻炼会让她更接近自己画中的体形。

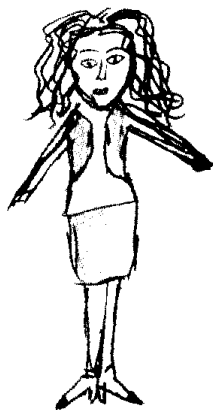


图 4-19

渴望别墅的经理

这是一个典型的上海男人的画。这位经理看上去精明利落，和人握手温暖有力，表现他待人的热情和内心的力量。他出生在上海，生长在上海。

他对自己这幅画（图4-20）的介绍是：“我希望三年后自己能拥有这样一套独幢别墅，

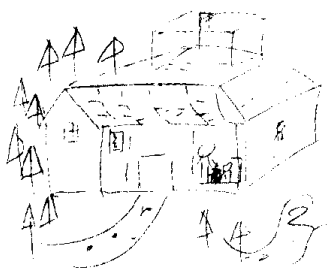


图 4-20

有上下两层。周末，我和儿子在玩，老婆在厨房里做饭。门口有一条小路通向远方，房子四周都是树。在屋外的右边，还有一个小水塘，也是我家的。”（图另见彩页 P8）

这是一个温馨的家，而且有路通向远方，说明与外界保持着联系和沟通。

教练请大家提问，有人问：“这个房子特别大，占到画面的 2/3，你为什么画这么大呢？”

这位经理说：“我理想的家就要这么大。我喜欢大的空间。”

教练的建议：“这样大的房子，虽然给你空间，但也给你压力。当你把别墅当作自己最重要的目标时，它会影响你的生活。至少从画上可以读出这样的信息。”

教练提示大家：“你们看这个房子还有什么特点？是不是像还没完全建好的房子？它有很多地方还是虚线，屋顶还有一个角没有画完。这说明什么？”

“这说明他不确信自己三年以后能住上这样的别墅。”马上有人这样说。参加者有很强的领悟能力。

“当你们看这幅画时，给你们的最主要感觉是什么？是温暖的还是冰冷的？”教练问。

“是温暖的。”

“为什么会感觉温暖？”教练追问。

“因为主色调是红色、橘黄，这些都是暖色调。”

“对，暖色调给我们的感觉是温暖的。这也是为什么我们作画用彩色笔的主要原因。因为颜色本身就携带了大量信息。这幅画的主色调是暖色调，给我们的感觉是作画者有一个温馨的家。”

心理画外音

在活动结束后的私下交谈时，这位经理提到：由于自己太忙，和孩子在一起的时间太少。偶尔有一次自己和妻子一起去托儿所接孩子，妻子让自己拿了两根孩子最爱吃的果冻条，孩子很想吃果冻，但孩子并不接自己递过去的果冻，而是把妈妈的手推到前面，要求妈妈拿了果冻递给自己吃。还有一次全家人一起逛超市，他把儿子放进手推车里推着走，谁知儿子掰开他的手，不让他推，要求妈妈来推自己。这两件小事让他感慨万分，他觉得这是自己为事业付出的代价。这也是为什么在画中他画自己跟儿子在一起的原因。他觉得是一种补偿心理。

背影

这是团队中唯一一幅背影。是一位女经理的作品。图画(图4-21)的构图和用色具有美感。(图另见彩页P9)

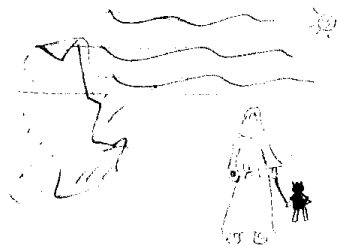


图 4-21

“我画的是自己三年后的样子。我那时已经不需要工作了，我只要过休闲的生活就可以了。我穿着休闲的裙子，光着脚在沙滩上散步。这是夕阳西下的景色。”

大家有很多的问题：“你手里牵的是什么？”

“我也不清楚，有可能是条狗，也有可能是个孩子。”她这个回答让人惊讶，因为在一般人看来，孩子和狗之间有很大差别，但她却觉得可以混为一谈。

“你用了许多色彩和笔墨在你牵着的东西上，它到底是什么？”

“我非常喜欢它，但我自己也说不清楚。”

作画者说不清楚时，有可能是真的说不清，也有可能是一种回避。教练可以判断是否有继续追问的必要。对这幅画，教练没有继续追问，因为作画者已经说出：“这是我喜欢东西。”对她自己喜欢什么，她还不清楚。但有一点很清楚：她一定要有绝对的控制权，因为她牵着绳子。

有人注意到画面左边。整个画面本来都是流畅的线条，但左边有一些褐色的线条显得不太协调。

“这是一块大的礁石。”

“你为什么画一块礁石在这里？”

“我觉得这是海边常见的情景。”

这块礁石对作画者来说应该有些特别的意义，但当时并不一定能发现这些意义。所以教练转移了话题：

“大家能找出这幅画和前面几幅画的不同之处吗？”

大家凑得更近，想看得更清楚。

终于有人说到：“前面都是正面像，这幅是背影。”

“观察力真不错！你能谈谈正面像和背影给人的感觉有什么不同吗？”

没有人回答。

教练解释道：“正面像都是一种直接面对，而背影往往传递出不敢面对的信息。有可能是不敢面对真实自我，也有可能是不敢面对现实，或是不愿意别人了解自己。”

教练可以给出的建议是：“再做愿景练习时，你可以闭上眼睛想象画中的自己转过身来，你可以静静地看她脸上的表情。如果画中人不肯转过脸来，你问她为什么？问她害怕什么？这种练习看上去简单，但却能直接帮助你，因为它通过潜意识在塑造新的自我。”

“我和我的孩子”



图 4-22

这位经理画了一幅看似没有完成的画（图 4-22）。教练与他进行确认是不是时间不够，他说：“不是时间不够，而是我画不出来了。”

他介绍说：“我在海边。远处有一艘船。我的身边是我的孩子。天上有云朵。”介绍非常简单。

这幅画的一个特点是作画者把孩子画得非常小，看上去就像一个布娃娃。为什么？因为他目前还没有孩子，他觉得有孩子是件非常遥远的事！

还有一个特点是作画者特别突出自己身体的某个部位——头部。他用两种颜色的笔画了两遍，从颜色上特别突出。

突出自己的头部表示什么呢？头部一般是和人的智力联系在一起，大人有时呢称头特别大的孩子为“大头”，有时也这样夸孩子：“你这孩子头特别大，肯定特别聪明。”该经理强调自己的头部，表明他看重智力，认为自己在智力方面是比较突出的。

还有一个特点是这幅画只画了半身像。这可能有三种情况：一是他的防御心理较重，很难画出真实的自我；二是他的自我意识还在成长过程中；三是作画时间对他来说太短，他无法完成。

“我处在事业的春天和家庭的春天”

这幅画是一个刚刚当上爸爸的经理画的。他喜气洋洋地说：“这是在乡下的一个地

方，是个春天的早上，我带着儿子出门去玩。小家伙睡眠惺松的，但高高兴兴地和我往外走。屋旁有一棵大树，树下有两朵小花。这个时期对我家庭来说是春天，对我事业来说也是春天”。

这幅画（图4-23）给人的感觉是温暖、和谐、生机盎然。红色的屋、橘黄的人、绿色的树。这表明作画者内心充满能量，而且相信自己一定会实现这个愿景——他的线条都非常有力。



图 4-23

在画面上，屋、树、人之间有着一定的距离，表明了一种健康的依附关系，也就是说，他能处理好自己与家庭、自我成长之间的关系。

团队成员中有人提了一个问题：“怎么就你和儿子两个人？你妻子呢？”这是一个非常好的问题。既是休闲时刻，为什么全家人没有都出现呢？

这个经理哈哈一笑：“她留在家里做饭呢！”

看似轻松的回答，其实背后可能隐含着家庭关系的问题。在团队面前，教练没有深究，但给出一个建议：亲子关系虽然重要，但夫妻关系、亲子关系是相互影响的。他需要注意的是家庭内部的沟通。（图另见彩页P9）

“我和我的员工”

这是团队中间比较独特的一幅画（图4-24）。独特的原因是因为作画者画了两位女性。

作画者是位女经理。她做事非常沉稳，也很有自己的主意，只是不点其名时，她轻易不会发言。她曾提及自己对下属是民主的、友善的。

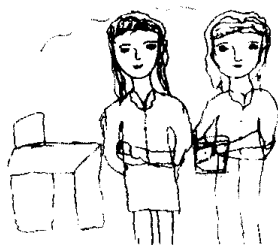


图 4-24

她的这幅画画了两位女性，并排站立，脸上是比较宁静和睦的表情。大家开玩笑说她的画有同性恋倾向，她不慌不忙地解释说：“在愿景想象时，我浮出的画面是工作场所。左边的桌子表明这是在办公室。我和我的员工站在那里，正准备做事。”她的下属绝大多数是女性。

请大家猜哪一个是她自己？哪一个为员工？

对，画的左面是她自己，画的右边是她的员工，因为员工正朝左看，看自己的上司在做什么。

隐含在这幅画背后的主题是：“我的工作对我很重要，我和员工的关系很重要。”她是这样认为的，也这样在做。她已经向其它部门送出好几位得力干将。别人问她怎么舍得放这些干将走，她说：“只有下属发展了，我自己才能更好地发展。”

只有一边长树叶的杨柳

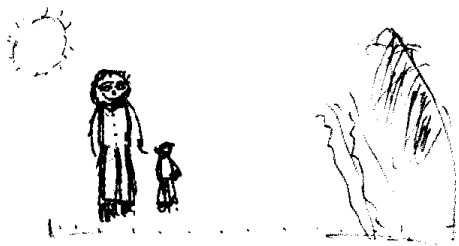


图 4-25

这是一个高高大大的男经理，充满阳刚之气。但他的画面上却有一棵阴柔的杨柳。

“我画的是休闲的场景。因为我觉得平时的工作太累，自己需要休闲。这是我和儿子在公园散步的情景。太阳暖暖地照在身上，自己的心情很放松，河边还有些杨柳。”

这幅画（图 4-25）的人、树都很有特点。虽然他想表达牵着儿子的情景，但大人与孩子之间没有相互的接触。点出的一个主题是：他想与他人建立亲密关系，但他却不知该如何建立，即使是和孩子。在后来的明确自我价值观活动中，他把“爱和关心”、“亲密”等放在最重要价值观之列。也就是说，人际关系中深层次的部分对他而言是非常重要的。

之所以会出现这种情况，作画者画出的“自我”可以解释部分原因。这位经理用比较细碎的笔触来画自己，细心地画了大人的扣子，但却没有画出清楚的手、脚。这说明如果有什么部位没有画，是因为他认为不需要画，而不是无意的忽略。他没有画手，说明他在某些行动方面有犹豫；他试图画出脚，但最后画出了似脚非脚的线条，说明他深刻地了解“脚踏实地”的重要性，但他却不知该如何定位自己。

在五官中间，他画了眼睛，却独独没有画眼珠。这是不是说明他不愿意正视一些东西？他画了一个非常大的嘴巴，这是不是和他从前的职业有关——他曾经是一名技艺高超的大厨，而厨师非常讲究嘴部感觉。

这位经理细致地画出了扣子，这表明他内心深处有一种依赖性，是对别人的依赖性。但从他与孩子之间的距离可以看出，他很少会流露出这一点——因为他已经不习惯与别人

近距离的交流,而依赖一定是在亲密关系中才会表现的。他需要的东西在现实中一直得不到满足,这必然使得他的真实自我与现实自我有些脱节。

画面右边的树也很有特点:是一棵杨柳。问他:“你觉得杨柳代表什么?”他说:“代表轻松。”从他的人物像看,这种轻松是他目前没有的,他希望自己拥有。引起我注意的是他的杨柳只有左边有树叶,而右边几乎没有叶子。一般画面上出现的树都和作画者内心的能量有关,所以,从这棵树来看,他内心感受到的是目前内心的枯竭,没有活力,缺乏深层次的动力。

这是一个警告信号。这棵杨柳不仅只长了一边的树叶,而且有些向左弯。是不是受了外界的压力或风雨?右边的树叶会不会再长出来?这都是比较关键的问题。但在团体活动中,这些问题没有被问及。

作画者是一个比较典型的 Self-made 的人。他虽然只有中专毕业,但靠勤奋和努力,很快成为一家著名大饭店的总厨;后来他抓住机会,出国去做了一番事业;回国以后,应聘一家全球著名的跨国公司,从基层做起,1年8个月零15天后被提拔——他对此记得非常清楚。

应该说这位经理是在不断成长、不断自我发展的。但这样丰富的经历也对个体提出非常高的要求:如何整合自己的经验?如何调整自己的目标?如何看待自己的将来?对他而言,人生有许多转折处,在这些转折点上,是否都及时调整了内在自我与外在自我?

从整个画面看,作画者正面临自我重整的时期。他需要回答该如何定位、该如何自我激励的问题。

“我和我的‘大奔’”

“我穿着笔挺的西服,正准备开着我心爱的‘大奔’去开会。”这位高高大大的经理眉飞色舞地介绍着。团队里的人“哗——”全都笑了。大家都知道他的“大奔”梦,他也从来不掩饰自己对“奔驰”的向往。

问他为什么“奔驰”车对他来说很重要?他说:“名车代表你的社会地位,代表你的声望,当然非常重要啦!”

这幅画(图4-26)最突出的当属“奔驰”的标志。其次,从人、车比例上来说,车子要比人还大。

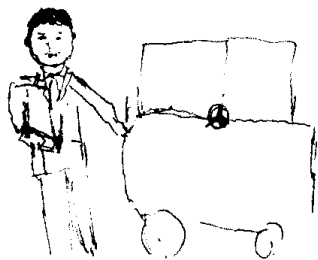


图 4-26

从这两点可以看出，对这位经理来说，别人如何看待他对他有着至关重要的影响。如果条件许可，他希望给别人的理想形象是：有社会地位和声望，有成功的事业，有雄厚的经济基础。一句话，对他来说，最重要的价值观是“成功”，而且这种成功的标准与社会主流的成功标准比较接近。

很难用“好”、“坏”去评价这种成功标准。比较理想的是自我内心设定的成功标准与自己最后所取得的成功是一致的，这样人们会体验到幸福。如果只是一味追求社会成功标准，而忽略自己内心真正的需求，这样，即使成功了，也很难体会到成功的喜悦。

在休息时大家聊起一则新闻故事：一名学生看到班上同学有漂亮的山地车，就回家向爸妈提出给他买一辆山地车。其实他家里经济状况并不好，父母双双下岗，一个月只有五百元左右的收入，所以儿子的这个要求让父母很为难。最后父母还是咬牙满足了儿子的要求。人们分成两派：一派赞成父母的做法，一派反对父母的做法。大家猜这位经理会站在哪一边？

他支持这对父母的做法。后来他有些激动地说：“你们知道小孩子的自尊心有多脆弱吗？这个孩子可能会因为没有山地车而自卑，整个班里的同学会疏远他，这对他的成长和心理健康不利。我小时候有过这种体验，那时父母老让我穿着哥哥的旧衣服上学去，而我对此非常不好意思，有一阵甚至不愿意去上学。”

这让我知道了他追求成功最初的动因——和他童年的经历有关。

对他的建议：在今后想象愿景时，一定要强调“这辆车属于我。”而不是“我是属于这辆车的”。

自信心不足的女经理

“我画的是在室内，我的背后是一扇窗，我正站在地板上，眺望屋外的景色。右下方是远处的高楼，背后‘八’字形的是窗帘，远处有太阳和云朵。”

这位瘦瘦的女经理看上去有些弱不禁风，但却有很大的能量：在当了8个月基层经理后，年仅24岁的她就被提拔到公司中高层队伍中。她带领一个全新的团队在做全新的事。

画面（图4-27）上的女孩最大的特点没有画手，而且脚画成锥形。没有画手是和行

动力有关。她承认自己由于缺乏足够的经验，所以在工作中遇到一些困难。锥形的脚是很难站得平衡的，表明她还没有“脚踏实地”的感觉，她还需要经验的积累，帮助自己稳稳地站住。

从画上可以感受到画中人的自信心不足。画中人似乎有些胆怯。这其实是新经理真实心态的流露。

对自己的工作、对目前的新职位，她都有些自信心不足。这从她说话的语调、用词、表达自己的次数上都可以看出。

从分得很开的窗帘中可以看出作画者画了一扇大大的落地窗，这反映出作者的开放性。这表明她尽管不太自信，但她愿意与外界沟通，愿意倾听，愿意接受新信息。

对她的建议是：增强自己的自信心。自信心和经验不一定成正比。



图 4-27

跨越从过去到现在的桥

在团队中，这幅画（图 4-28）最大的特色在于作画者画了一座桥。但他介绍时却没有说到桥：“这是我在河边垂钓的情景。岸边是杨柳依依，远处是炊烟袅袅，心情非常休闲。”

作画者试图表现出温馨的情景，但他画的房子却不稳，是歪斜的。这代表什么意思？当时没有深究。

关于桥，这位经理没有介绍，教练问他：“你是从桥上走过来的吗？”答曰“不是”。问：“你钓完鱼后会从桥上走回去吗？”他摇摇头。也就是说，他画了一座桥，但他并不知道自己会不会利用这座桥。



图 4-28

这座桥对他应该有深刻含义：他刚从小部门被提升到较大的部门负责工作。不论从工作范围，还是从工作责任上说，他都要负责比以前大得多的内容。他要跨越从过去到现在的阶段。他在潜意识里认为自己需要一座桥，所以他画出来了。但他并没有有意识地去建这样一座桥，他也无法利用这样一座桥。

教练可以提的问题：“在工作中你是否需要过去与现在的联结点？你是否觉得有建立‘桥梁’的必要性？如果有，你打算如何建？”

总结

每个人都描述完自己的画后，教练进行了总结：“在12幅画中，有8幅画是休闲的场景，有4幅是关于工作的。这表明绝大多数人感受到工作压力太大了，大家需要有一个调整。所以，现在是你们做决定的时候了——怎样分配自己的休闲与工作时间。”

“另一个共同的主题就是回归真实自我。其实，每个人都在受职业的影响，但如果职业面具太重，就会妨碍真实自我的表现。”

“对在座的男性来说，在画关于家庭的主题时，除了有一位在图中画了全体成员之外，其余都是只画了自己和孩子。这也是应该引起注意的信号。这种遗忘不是偶然的。画面上没有出现你的妻子，说明你心中认为对方不重要。家庭和事业一样，都需要你投入时间和精力去建设。”

教练问大家的最后一个问题是：“有谁认为一定能够实现自己的愿景？”有7个人举起了手。还有5个人不太确信。从画中其实可以看出一些信息：如别墅的线条不够清晰，似乎还没有完工；开“大奔”的人没有画出自己的脚等，都表明他们在作画时就对其可实现性不太确定。

在这个活动中，教练充分调动了大家的参与性，每个人都积极地发问、积极地思考，而且有些问题非常有质量，这表明这个团队非常好的洞察力和思考力。这是活动成功的一个重要因素。

用图画进行规划职业生涯的团体辅导

图画是一种有效的工具,如果把它与其它心理学技术结合在一起,可以为不同的主题服务。笔者曾尝试过在为大学生做职业生涯规划の团体辅导时,运用这个工具。

明确活动目的

规划职业生涯活动的目的如下:

帮助大学生了解职业生涯规划的重要性;

介绍一些有用的工具,帮助大学生设计自己的职业生涯,如了解自己的职业价值观,了解自己的个性及与职业的匹配,了解自己的职业能力倾向等;

帮助大学生做出具体的职业生涯规划:期望进入的行业、职业,企业规模、地点,从什么层次起步,最终的职业目标是什么,目前需要做哪些具体的准备等。

适合人群及组织方式

这种团体辅导活动适合大学一年级至四年级的学生、硕士研究生、博士研究生。

比较适宜的人数不超过 20 人,有些活动可以分为 2—3 个小组。

所需时间:可以根据需要,安排成三至五次讲座,每次时间为 2 小时。

在内容上、时间上进行调整后,可用于有工作经验的人。可把内容浓缩、时间适当压缩,成为一个 4 小时左右的职业生涯规划培训。

材料准备

讲师需要提前准备的材料包括:

A4 白纸 (每人一张)

24 色水彩笔 (每组一盒)

双面胶 (或透明胶,一卷)

空白卡片（每人五张）

准备一些小问卷（每人一份）

如有投影仪，可准备幻灯片讲义一套

活动过程

第一次活动

- 1、先介绍本活动的目的：让大家明确规划职业生涯的重要性；了解自己初步的职业设想；
- 2、介绍职业生涯的一般阶段：探索阶段、创业阶段、维持阶段、反思阶段；
- 3、介绍规划职业生涯的意义和重要性；
- 4、请每个人对自己五年后的职业进行想象，想象得越具体越好，并把想象的图像画在纸上；
- 5、每个人对自己的图画进行介绍，讲师可随时提问；
- 6、讲师进行总结：图画是大家心底的声音，图画所表达的职业设想是大家内心的需求。
- 7、要求每个人回去后思考：“对我的职业发展而言，什么是最重要的？”把回答写在卡片上。

第二次活动

- 1、介绍第二次活动的内容：让大家掌握一些规划职业生涯时可以利用的工具；
- 2、请大家做“职业价值观问卷”，对答案进行选择，并进行分享；
- 3、请大家做“职业目标”问卷，回答开放式问题，把答案写在卡片上，并进行分享；
- 4、把大家的回答与图画所反映的信息进行对比，进行反馈。

第三次活动

- 1、介绍第三次活动的内容：请大家对自己的职业生涯制订具体的目标；
- 2、介绍 SMART 原则（具体性、可量化、可达到、可实现、时间限制）；
- 3、请大家回答“行业选择及职业起点”的问卷，回答开放式问题，把答案写在卡片上，并进行分享；

- 4、请每个人回答：“为了达到职业最终目标，我现在需要做什么？”制订自己的具体目标，并进行分享；
- 5、把大家讲到的信息与图画进行对比。讲师对大家的活动进行总结，提醒一些注意点。

如果讲座进行五次，还可增加以下内容：个性与职业匹配；职业能力倾向和职业规划。可借助相应的个性问卷、职业能力倾向问卷。

活动中需要注意的方面

活动中需要注意的是：

讲师要在第一次就创建一个良好的、相互信任的团队氛围，让大家愿意在这个团队中表达自己。

不仅讲师是资源，团队互动本身就是重要的资源，讲师要充分利用这一资源，使大家通过团队成员的相互分享来有所触动和收获。讲师在其中重要的作用是组织、引导和总结。

图画与职业发展这一部分，在后面有具体的案例可供参考。

用图画帮助自己规划职业生涯活动记实

这个活动是由某大学一个学院的研究生会组织的。活动主题是“了解自己，规划自己的职业生涯。”对象为全校各专业的一年级硕士研究生，约有20人左右。男生和女生都有，年龄在22-26岁之间，大多数在22岁左右，没有工作经验，只有5个人有实习工作经验，1年至4年不等。

讲师在讲完职业生涯规划的阶段、重要性后，给大家指导语，请大家放松，进行深呼吸，做到身心放松，然后进行想象。请每个人想象自己五年后的样子。想象得越具体、越生动越好。然后保持这个形象。最后请大家不要说话，保持安静，把自己头脑中刚才浮现的5年后的形象画在A4白纸上，用彩色笔，尽量根据刚才自己头脑中浮现出的形象来描画。

给大家10分钟来画。

讲师在现场看到将近10分钟时还有五、六个人没有画完，所以又给了大家5分钟时间。画完后，大家的情绪非常放松，整个气氛活跃起来。

大家用双面胶把画贴到墙上，请全体成员围画而站。大家情绪很好，边看边笑边议论。讲师问：“你们最想看哪一幅画？”大家笑呵呵地点中其中一幅。

讲台上的美女



图 4-29

这是大家最感兴趣的一幅画（图 4-29），因为它有一种独特的情调。

作画者进行了介绍：“我是学物理的。这是我五年后的情景，我站在讲台上，正在给学生讲课。因为是冬天，所以我穿着一件冬装。背后是黑板，还有一块板擦。我前面是讲桌，右边有一盒粉笔。”

讲师追问了一些细节，如给多大年龄的学生上课，可能会在什么课，会在一所什么样的学校等。

讲师问大家：“你们觉得这幅画最大的特点是什么？”

“人看上去非常漂亮。”有人答道。同学们马上开始对比作画者与画中人：在现实中，站在人群中的她是个戴眼镜、扎马尾辫的女孩，平凡而普通；而在画中，大大的眼睛，挺立的鼻梁，樱桃般的小嘴，修长的颈，雍华的衣，气质高雅而亮丽。

“对，这幅画突出表现的是一种唯美情调。这表明作画者对美的追求，在选择职业时，也会把这一点放在重要的位置上。从画中可以看出，这位女同学有很强的表演欲，她更像是站在舞台上而不是讲台上。需要提醒作画者的是：这种唯美情调、过强的表演欲可能与教师职业有冲突。如果教师职业中不能带给你这方面的满足，你会怎么办？”

“另外这幅画还有细节表明她对自己这个职业有不确定性。这从她把自己的脚藏在讲台后可以看出。”

这位女同学点头表示她会思考这方面的问题。

没有手、没有脚的公司职员

这是位 22 岁的信息学专业的男研究生。

“我画（图 4-30）的是 5 年后我在公司的情景。我在一间办公室里，正站在那里。这是我自己的办公室。左边是一面墙，墙边上是一扇窗，有窗帘，窗外有阳光照进来，我身旁还有一张桌子。”

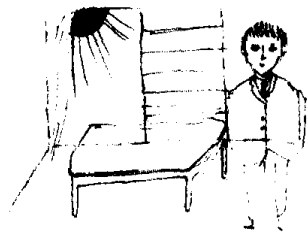


图 4-30

整个画面是蓝色的基调，除了太阳是红色的，其它均是单一的蓝色。

“你这时候的情绪是什么？”讲师问。

“情绪比较平静。”作画者回答。

“看上去有些苦恼似的。整个给人感觉是不太自信。大家觉得他画的人有什么特点？”讲师问。

“没有画四肢。”有人回答。

“对，他没有画手和脚。这可能表明他对自己没有信心，不敢去行动。画中人的身体比例也是失调的，上身和衣服特别大，也表明他对自己的评价较低。尽管他描述这是自己的办公室，但他并不相信 5 年后能做到这一步。”

讲师对他的建议：在明确自己的职业规划前，需要提高自信。

打沙滩排球的女研究生

来到这幅画（图 4-31）前，大家一阵善意的大笑。作画者是心理学专业的女研究生。

“我画的是自己度假时的情景。我正在海滩上打沙滩排球。远处是大海、帆船，还有椰子树。”

“大家有什么问题吗？”讲师问。

“你在和谁一起打球？”有人问。

“和朋友们一起。”

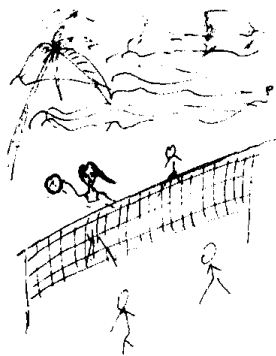


图 4-31

“这幅画有两个主题：一个是休闲，一个是人际关系。你非常看重这两方面。所以你将来选择职业也会主要考虑这两个方面：你倾向于和人打交道的工作；希望工作之余有足够的休闲时间。”

作画者点头。

“这幅画还有一点比较有意思：在休闲的时刻，你玩的是一种竞争性的活动。这表明你喜欢工作或生活中有一定的挑战性。你需要的其实是在休闲和竞争之间找到平衡。”

和“天线宝宝”们开会的上司



图 4-32

这是一个21岁的女研究生画的，她的专业是经济学。她的画（图4-32）引起阵阵笑声。

“我在会议室开会。我后面是很大的落地窗，右边是一扇门。”她的介绍非常简单。

整个画面都是绿色的，除了主人公是红色的。

“那些天线宝宝似的人是谁？”讲师也忍不住笑了。

“是我的下属吧！我画不好，就画成这样了。”作画者回答。

“你要不说明，我们还以为是幼儿园的宝宝呢！”大家笑成一团。

“那画中人是站着的还是躺着的？”看上去画中主人公头穿透墙壁、脚穿透桌子，不知道她是什么样的姿势。

“我是站在桌前的。我正在对下属们讲话。”

“从这幅画来看，在你的职业发展中，你对权力的需求最大。如果用麦克利兰的成就需要动机来分析，人们最主要的动机可分为三类：成就、权力、情谊。按照这个理论，你最主要的动机需求是权力。权力说到底就是影响或控制他人。你在画里比较强调自己的权力，所以你用了红色画自己。而且你比较坚持自己的意志，所以画中人不顾穿墙、透桌，还是顽强地站立在那里。但画中人的权威是建立在下属幼稚的基础上。换句话说，你不相信自己真的有能力领导一支能干的队伍。”

讲师对其建议：如果真的想成为一名管理者，看看管理者应该具备哪些素质，现在自己应该准备什么。

幽闭在办公室里的男生

“这是我在自己办公室里的场景（图4-33）。我正在电脑前工作，怕大家看不清那是电脑，还特意在上面写了‘Windows98’。桌上有一盆花。窗外有太阳和白云。”这是作画者简单的介绍。

“你在将来选择职业时会比较倾向于和物品打交道，而不是像前面那位同学一样倾向于和人打交道。”讲师说道。

“对。”作画者答道。

“大家还有什么问题吗？”讲师问。

“他好像把自己幽闭在这个小房间里，这个小房间不象办公室，倒像牢房一样。”有人答道。

“你的感觉很有道理。”讲师鼓励道。又转头问作画者：“你为什么让自己在一间封闭的办公室里呢？”

“这是我希望的，能够独立拥有一间办公室，在5年后。”

“但你对这一点并没有足够的自信。你的办公室用了一些虚线，似乎还没有建好，而且整个办公室也处于不稳定状态。为了强调稳定感，你特别强调了椅子的腿。”

讲师对他的建议：利用读研三年，好好增强自信心，而且多和人打交道，锻炼自己与人的沟通能力。

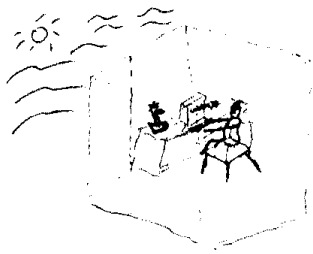


图 4-33

没有画脸的女研究生

走到这幅画（图4-34）跟前，大家就叫起来了：“这幅画很怪，没有画人脸！”（图另见彩页P10）

作画者的脸微微有些红，她开始介绍：“这是我五年后在公司上班的情景。我正在向大家介绍我做的报告。我手里拿的是笔。背后的大屏幕正在放 PowerPoint 文件。”

“谁在听你的报告？是下属吗？”

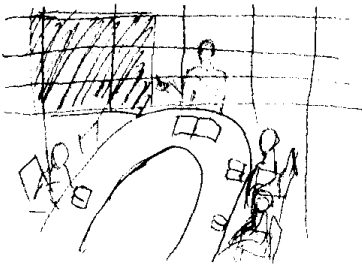


图 4-34

“不算是下属吧！他们应该是我的同事。我们没有上下级的关系。”

“那你能说说为什么没有画脸吗？”

“我本来是画脸的，但我觉得自己画不好，索性什么都不画了。”

“哦，是因为画不好就不画。你在生活中是不是过分追求完美？”讲师问。周围有一声惊叫：“太准了！”是她的同学在叫。

作画者点点头。

“如果在职业生涯规划中你也过分要求完美，你会总是处于不如意中。对你来说，更重要的不是要求什么，而是去做什么。行动胜于一切。”

冰冷的女职员



图 4-35

这是一个数学专业的女研究生画的图画（图 4-35）。

“我在一间办公室里，右边是落地窗，左边是办公桌，桌上有一台电脑。我正在休息，端着一杯咖啡准备喝。”

“大家有什么感觉，对这幅画？”讲师问道。

“有些冷的感觉，好像这个办公室里很冷。”有人说。

“这和她用的色彩有关。她用了单一的冷色调。只有衣服上有淡淡的红色，但太淡太弱了，无法增加温暖感。但如果画中人端着咖啡的话，说明她渴望温暖的人情和交往。”讲师说。

“这幅画还有一个地方很有意思：大家看这幅画是从什么角度画的？”

“是俯视。是从很高的地方看下来。”有人答。

“对，这是从很高的地方看下去。这种俯视的画法往往代表一种遥远感、距离感。你觉得很难想象自己 5 年后的情景吗？”讲师问数学系的女研究生。

“有一些。”她承认。

讲师对她的建议：多花一些时间进行人际沟通，满足自己内心情感的需求。关注自我意识的成长——从画上看，她还没有清楚的自我意识。没有清晰自我意识的人，在找工作时必然面临一个危机：“我想成为一个什么样的人？”

正在登山的女孩

这位学经济的女研究生画了一幅登山图（图 4-36）。

“我本来是想画别的，但快画好了才发现应该画一幅登山图，所以我就随便画了一座山。”

“你打算爬哪一座山呢？”讲师问。

“老实说我也不知道。”

细细看，其实在每一座山后，都细细用灰色的彩笔勾了大致轮廓。这也是一个追求完美的人。

从她凌乱的轮廓线，可以看出她的内心一如这些线条一样，充满矛盾。她暂时还没有办法很好地理清它们。对将来的职业选择，她视为登山，但她没有给自己画出路——而且她也不知道准备登哪一座山。她不相信可以顺利地登上这座山。

对她的建议是：理清自己的内心，倾听自己内心的声音，确定职业大致方向。（图另见彩页 P8）



图 4-36

“出差去了！”

这幅画（图 4-37）是位计算数学专业的男生画的。

“这是我 5 年后在公司工作的情景。我刚出差回来，老板告诉我又要出差了。”他用三句话作了介绍。

“那你的情绪怎样呢？”

“我很高兴呀！”

“为什么老板让你连续出差你还很高兴呢？”

“这说明老板重用我呀！”

他是从比较乐观的角度来看待问题。在这个乐观后面，其实隐藏着他的自卑。

这幅画只画了半身像，全部用的是青绿色。整个人占画面非常小。可以看出作画者自信心不足，对自我评价过低。



图 4-37

讲师建议他：用读研的三年建立自信，发展自我意识，真正知道自己要做的是什么。

拥有硕大办公桌的男研究生



图 4-38

这个研究生的专业是国际贸易。

“我拥有自己的办公室。办公室里有很大的落地窗。从窗户里望出去，可以看到蓝的天、绿的地。我的办公室有一盆绿色的植物。我还有一张很大的办公桌，和一张椅子。我正望着窗外的风景。”

“你5年以后真的能做到这些吗？”马上有人不相信地问。

“我希望这样，我也相信我能做到。”这个男生回答。

这幅画（图4-38）中的桌、椅和墙的线条都是黄色的，人是深蓝色的，天空是天蓝色的，植物和草地是绿色的。

图画的两大特点是：最为突出的是硕大的办公桌。这个桌子占据的空间非常大，简直有压迫的感觉，人成为桌子的隶属物，而不是人拥有桌子。第二，画中人是背影。这说明作画者不愿意面对现实，潜意识里他也在问自己：“我能实现这些吗？”

职业规划中可以有梦想的成分，但更多的是从现实出发。如果不敢面对现实，其实是没有出发点。

工作的角色与学生的角色有什么区



图 4-39

这是企业管理专业的一名男生。

“我在一家金融企业中工作。我正在看很多、很厚的书，有客户在我旁边。”

“那画（图4-39）的左边是什么？”有人问。

“是我画错了涂掉的内容。”

这个人个性是比较独特的。每个人在画错时的应对方式是不同的。他敢于在有错误的那张纸上重起炉灶，这需要接受自己错误的勇气。这个人适合选择挑战性的职业，他不害怕挫折。

他在画的那叠书上特别写上：“book to be read, done”。问

他是什么意思？他说：“我需要在工作中学习很多东西，我需要在上班时读这些书。”

讲师问大家：“在工作中人们主要是去做贡献还是去学习？”

大家七嘴八舌地说开了，有人说是学习，有人说是做贡献。

讲师告诉大家：“有些毕业生以为工作角色和学生角色一样，主要任务都是学习，但我可以告诉大家，去工作就是为了做贡献，尤其是在企业。任何一个企业都是讲效益的，因为没有效益不可能生存。即使在工作中需要学习，大多数情况下都是利用工作之余的时间。不要指望你把学习作为工作的主要任务。这一点大家要有清楚的认识。工作角色和学习角色是有区别的。”

孤独的女职员

这是个打扮时尚的女研究生所画的画（图4-40）。

“5年以后我自己拥有一间办公室。桃红色的是一个大窗户。我止在看一份文件。桌上有电脑。左边是书架，架上有许多书。我穿得比较职业化。”她的介绍较简洁。（图另见彩页P9）

“画面下部那一滩东西是什么呀？”有人问。

“那滩东西，不，那个东西是一个装饰物。我没画完。”

“你头边上的是什么？”又有人问。

“我本来还想在那儿画一个人，但没画。”她回答道。

“为什么？”讲师问。

“因为时间不够了。”

“你窗户下面是什么？”又有人问。

“是一些栅栏一样的装饰品。”

“你希望自己的办公室是什么风格呢？”讲师觉得她画上的风格与她的目前的穿着风格不太一样，想确认一下。

“我希望是那种整体简洁，但细微处精致的风格。”她的回答比较快。

“大家觉得她的画表现了这种风格吗？”讲师问大家。

“没有。”大家几乎是齐声回答。“她在窗户上加栅栏，书架上画很多线条，都给人比较复杂的感觉。”还有人补充道。

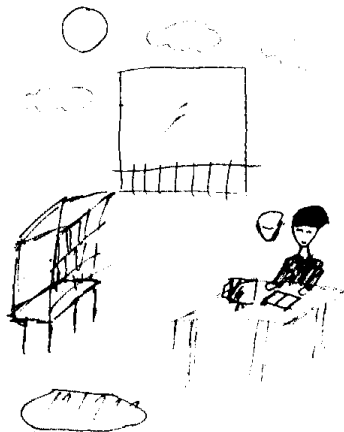


图 4-40

“对，她追求的风格在画上没有表现出来。”讲师转过头对女研究生说：“你可以想一下为什么。”

如果用了那么长时间还没有画完，而且在窗户上加栅栏，表明她是一个防御心比较强的人。她在画什么、哪些该画、哪些不该画等方面犹豫太多。她有孤独感，但还是舍弃了让别人出现在她的空间。她的选择是让自己一个人待在有防护栏的窗里。

讲师给她的建议：打开自己的心窗，允许别人走近她，也允许自己走近别人，可能职业的选择余地会大很多。

和朋友一起听音乐

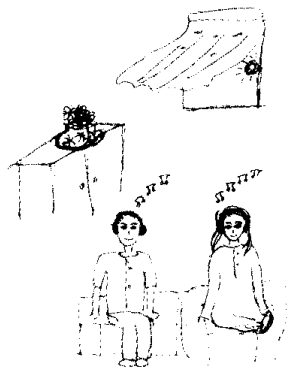


图 4-41

这是一个经济专业的女研究生画的画（图 4-41）。

“我在一个很温馨的房间，和朋友一起听音乐。我们坐在沙发上，我自己是盘腿坐在沙发上，穿着休闲衣，身后的桌上有鲜花，微风把窗帘轻轻吹起，午后的阳光照进房间里。”

画面和语言都描绘出温馨的图景。那盛开的鲜花、飘动的窗帘、飘荡的音乐都表明她追求生活的情调。（图另见彩页 P9）

“对你而言，你选择职业时首先考虑的是它对你生活的影响，尤其是家庭生活的影响。你是一个强调生活质量的人。如果你选择了一个经常加班的工作，你会觉得很痛苦，因为生活的质量对你而言是最重要的。”

“对，我从小就特别在意生活的情调。我到现在都认为是最重要的。”

画面上比较引人注目的有两点：一是她与朋友之间的关系。虽然她用了“朋友”这个含糊的词，但可以看出她对他的好感——她的身体是微微倾向这个人的。只是她觉得还有必要再保持距离，所以他们各坐在一个单人沙发上——而不是一个长沙发上，彼此自然地产生距离。两个人都正襟危坐，彼此间通过音乐来沟通。

二是窗外的太阳。窗外的太阳是回旋的，有一些能量在那里来回旋转。这意味着什么？作画者更能做出解释。

在活动结束后，作画者私下里问我的一个问题是：“我强调生活质量这一点，会不会束缚我职业生涯的发展？”

那个回旋的太阳是不是就在提出这个问题？也许由于原生家庭的缘故，她非常关注生活和家庭，如果在职业与家庭生活发生矛盾时，她会选择前者，但也担心这会影响她的职业发展。

她的担心有一定道理。很多人因为各种原因会为自己的职业发展设置障碍，如性别的社会定型，如传统家庭分工观念的束缚。对她而言，需要了解她是如何形成这种职业价值观的，让她自己来判断这是一种需要调整的价值观，还是需要保持的价值观。

对此次活动的小结

从总体上看，一年级的研究生们由于对自己未来5年的发展不确定，所以大部分画的线条都是断续的、不流畅的，一些办公室似乎都还没有完工，一些办公设备也多用虚线条。

由于一些人对自已的未来没有确定的想法，所以这一点反映在画中：画中人往往没有脚或腿，即使有，也是被桌子等遮挡的。腿、脚都是支撑我们的，而这些人还没有脚踏实地的感觉，所以往往没有画脚。

由于一年级的研究生缺少实践经验，所以有相当一部分人没有画出自己的手。这也表明他们在职业规划方面想得多而付诸行动的少。这和他们的年龄、经历有关。

一些画画了很大的窗或玻璃幕墙，这代表了他们渴望沟通。窗本身就是为了和外界沟通信息的，大的窗户表明这种渴望的强烈。有些画甚至用整面的幕墙来表明这个愿望的强烈。

通过这些画，我们可以看出这些研究生在职业规划方面最看重的方面：有人看重职业带来的成功、地位和名利，有人看重权力，有人看重人际关系的和睦，有人看重休闲，有人看重生活质量。通过画反映出的这些方面，就是个人的职业价值观。

男、女研究生在图画中表现出性别差异。男生大多强调自己工作中的个人空间，较多表现一个人单独拥有一间办公室，或至少有明显的一个边界。女生对个人空间的要求没有那么高，即使单独一间办公室，也没有刻意强调与外界、与他人的边界。在这些男生看来，拥有个人的办公室，至少说明自己事业的成功。

参加这次活动的绝大多数硕士研究生都把公司锁定为自己求职的方向，只有两位同学提到要做老师，这也表明目前硕士研究生求职的方向。当调查“你最看重职业的什么方面？”时，约有50%的人选择“钱”。这表明一种社会取向在硕士研究生中的表现。

利用图画进行客户服务的培训

客户服务是很多公司重要的部门。虽然它不直接创造商业利润，但它却直接面对咨询、抱怨和投诉的客户，客户服务的质量如何，关系到公司与客户的关系、公司在客户心目中的定位等，所以客户服务人员的服务意识非常重要。

客户服务人员常面对的困难有：不是自己造成的错误，却不得不接受客户的抱怨甚至指责，经常得面对有负面情绪的客户，自己的情绪遭遇很大挑战；处理一些投诉时，涉及公司其他部门，因没有权力制约关系，只能协商，无法要求其他部门或监督其处理结果，因而有无能为力的感觉；因不是公司的一线营销部门，在整个公司中的定位可能处于不被充分重视的状况。

对于客户服务人员的培训，要充分理解他们在工作中的这种状况，在培训中既给他们一个发泄自己不满的平台，又把抱怨引导到了解客户、满足客户需求的具体措施上。

这样的培训中可用的一个工具就是画图。

培训的基本步骤

培训目的：通过让客户服务人员把自己对客户的感受具体地描画出来，了解客户服务人员与客户在情感上的联系，澄清一些负面的感受，引导到对客户全面、客观、理性的了解上，并了解自己的情绪怎样受客户影响，自己的情绪又怎样影响自己的行为。

适宜对象：客户服务人员。12—20人的规模为佳。

讲师需提前准备的材料：A4白纸；24色水彩笔；双面胶（或透明胶）；记号笔；大白纸。

组织：如果人数较多，一般可以分组，5—8人一组为佳。每组一盒水彩笔。

具体指导语如下：

“我们每天都接触大量客户。我们会对其中一些客户有深刻印象。现在，请大家轻轻闭上眼睛，可以进行两次深呼吸，让自己处于放松状态。在头脑中回想在遇到的客户中，给自己留下最深刻印象的客户。回想起这位客户的性别，他／她的年龄，他／她的长相，他／她是因为什么事情到这里来的，当时他／她的情绪处于什么状态。回想得越具体越

好，越生动越好。”（停顿 10 秒钟）

“好，现在请大家睁开眼睛，保持安静，不要相互说话，把你头脑中浮现的客户形象画在白纸上。你可以选择你愿意用的颜色来画。”

说这段指导语时，语气要平静而有力，语速较缓，语句清晰，随时观察大家的反应，必要时加重语气或重复重要的语句，但不要拖泥带水，或语句不连贯。最好用短而清晰的语句，不要用长而模糊的语句。

画画的时间一般控制在 10—15 分钟之间。根据现场情况而定。对那些迟迟不动笔的人，可以轻声询问原因，并鼓励其动笔。对那些把自己画的画撕掉、重新画的人，要轻声地询问原因。

画完后，请大家以组为单位，把自己的画用双面胶或透明胶贴在指定的位置上，让每个人都能看到。

对图画进行总结

对图画的总结可以分两部分：第一部分是直接针对图画，了解受训者对客户的主观感受、印象和情绪；第二部分是由图画引伸出去，引导受训者思考“我们的这种情绪怎样影响了我们对待客户的行为？”使得受训者的主现感受上升到客观层面。

“你对客户的印象和情绪怎样？”

讲师请大家都站起来，围站在贴画前。这会让受训者相互拉近距离，并且让其更能集中注意力，气氛容易活跃起来。图画本身就带给人轻松的感觉，所以后面的活动都可以在轻松的氛围中进行。

请每个人介绍自己的画：画的是谁，他／她为什么给你留下深刻印象。请用三个词来形容画中人；请用三个词来形容自己面对这个客户时的情绪。

讲师可以在白板上记录，可用以下表格对受训者所讲的内容进行归类：

	对客户的印象		对客户的情绪	
	正面印象	负面印象	积极情绪	消极情绪
第 1 个人				
第 2 个人				
第 3 个人				
第 4 个人				
第 5 个人				
第 6 个人				
第 7 个人				
.....				
总计				

在每个人完成介绍后，讲师带领大家分别对印象、情绪栏进行一个统计：

- 1. 正面印象多还是负面印象多？
- 2. 哪些词的使用频率最高？
- 3. 积极情绪多还是消极情绪多？
- 4. 哪些词的使用频率最高？

可以用红笔将使用频率最高的词标示出来，也可以用其他符号标明。

从使用频率最高的词中，可以看出大家对客户的最重要印象以及最主要的情绪。这些都是受训者真实印象及情绪的流露。

“我们的这种情绪怎样影响了我们的行为？”

请大家回到座位上，按小组坐好。

接下来进行头脑风暴，请每个人回答下面的问题：

“我们的这种情绪怎样影响了我们的行为？”

要求每个人写出具体的行为，比如：“我不愿意跟这种客户浪费时间”“只要一有穿这种衣服的人走进客户服务中心，我的头就开始痛。”“我回家后为一点小事就对家人发火。”等

请每个人把自己的回答写在卡片上。一个行为写在一张卡片上。

写完后请每个小组进行讨论，把所有行为进行分类：积极的行为、应该改进的行为。

最后讲师进行总结：很多时候客户的行为会影响我们的情绪，我们的情绪又会影响我们自己的行为。了解这种联结后，我们要有意识地选择积极的互动，尽量避免或控制负面的互动。

利用图画进行客户服务培训实例

这里介绍一个利用图画进行客户服务培训的实例。

培训对象是一家大公司的客户服务部门人员,他们负责客户的咨询和投诉。这家大公司由于其发展速度很快,客户众多,即使来咨询、投诉的人占总客户群的比例很小,其绝对数量还是很大。客户服务部门的工作处于超负荷状态,而且工作人员的压力非常大。

培训的目的是为了让其对客户有一个正确的心态,自己控制自己的情绪而不是被动地受客户影响。同时培训也为其提供一个平台,让客服人员把自己平时的感受真实地表达出来。

先让其画出自己印象最深的客户。(具体步骤见《利用图画进行客户服务的培训》一文)

他们所画的客户形象分为女性客户和男性客户。教练先请画女性客户的人进行讲解:

女性客户的形象

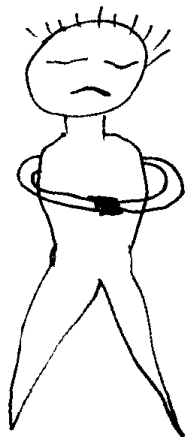


图 4-42

“这是一个我接待过的女客户(图4-42)。她从进入咨询室就一副傲慢的样子,这是她给我最深刻的印象。所以我把她画成眼睛闭着、嘴巴瘪着、手往胸前一抱、两腿一叉的样子。在整个咨询过程中她一直是这种状态,所以问题解决起来非常困难。”整幅画是用棕色画成的,这个人的脚几乎立不稳——作画者是想说她投诉的理由是站不住脚的。本来是位女性,由于作画者对其没有好感,所以几乎把她画成男性。

“这是我接待过的一个女客户(图4-43)。她人长得很漂亮,走在路上肯定回头率很高。但她对我是横眉冷对,所以我这样画了她的眉毛。我之所以把她的嘴画成朝下弯,是因为她从进入咨询室就没有笑过。另外,她说话时那对大耳环晃来晃去,那对耳环在我面前晃了很多天她



图 4-43

才终于接受解决方案。我这才松了口气。”这是用土黄色画成的。特别强调的是眉毛、眼睛和耳环。这表明在处理问题过程中，客户服务人员始终注意到对方明确的性别特征。(图另见彩页 P9)

“这是我接待过的中年女客户(图 4-44)。从进入咨询室她就大叫大嚷，闹得所有的人都过来看发生了什么。她给我的印象是无理的、纠缠的、不可理喻的。”这幅画是用断续的线条画成的，所以画中人看上去是凌乱的、内心混乱的。整幅画是用蓝色画的，但嘴部除蓝色外，还用红色进行了强调，表明客服人员对她的口头表达有特别深刻的印象。没有画耳朵，是表明画中人根本听不进任何话。



图 4-44

“这是我接待的一位女客户(图 4-45)。她整个人怒气冲天，一进来就要找经理。人长得还可以，但就是不讲理，胡搅蛮缠。”这是用褐红色画成的画。最突出的是画中人头发又多又乱，象征着她易怒的性格。她的眉头紧锁，两只眼睛不对称，嘴巴向下弯，表现出极度的不高兴。



图 4-45

“这个女客户对我来说像恶梦一样(图 4-46)。进入咨询室就胡搅蛮缠。虽然她说自己不骂人，但她其实已经用了最难听的话把所有的工作人员都骂遍了。我觉得自己真倒霉，怎么碰到这样的客户。最后费了很大劲才把她劝走，但我心里一直害怕自己再遇到这样的客户。”这是用桔黄色画成的画。这位客户确实给作画者留下深刻印象，因为画中人占满画面，显得非常大，从气势上看就非常张狂，再加上暴露牙齿的大嘴，就更有攻击性。她的眼睛是空眼——没有眼珠，表明她是个典型的自我中心主义，根本不“看”环境，也不可能听进去别人的话。她的脖子显得过长过细，而且与头部脱离——这是作画者的真实感受：这个人的情绪与其智力是脱节的。



图 4-46

“我画的是一位老太太。她从进咨询室的门到最后走出去，说得



图 4-47

最多的一个词是‘我苦呀！’她什么理由也没有，我们的产品质量没有问题，销售人员工作程序也没有问题，但她就要求无条件退款。她不停地哭。我真的很同情她，但按公司政策，没有办法满足她的要求。她给我的印象是唠叨、幼稚、悲苦。”这幅画（图 4-47）是用咖啡色画成，老人的额头上都是皱纹，眼泪从眼睛里流下来。这位老人的鼻子只用一条线画出，正像作画者所说，是相对来说心理不成熟的一个人，没有自己的主见，尽管她的年龄已经很大，但在心理成熟度上仍然是一个幼稚的人。



图 4-48

“这是一个老大娘（图 4-48）。一个愚昧的老大娘，非常固执，她往办公室一坐，说：‘我就和你们一起上班了，直到你们解决我的问题。’最后调查下来，她投诉工作人员有问题其实是不成立的。但她天天跟我一起上下班，我真是难过死了。”这幅画是用褚青色画成的。画中人一脸愁苦的表情。画中人顶天立地，占了很大的面积——这是作画者对她的第一印象：气势汹汹。但画中人没有画手、没有画脚，这表明在作画者眼里，这位老大娘存在一种退缩倾向，没有办法承担起自己应尽的责任。

男性客户的形象



图 4-49

“这是一位凶巴巴的客户（图 4-49）。一进咨询室就想动手动脚。其实他没有什么正当理由，但他要求全额退款。他本来个头就很高，手又挥来挥去，接待室就显得特别小了。我印象最深的是他不讲道理，而且也听不进去任何解释。”这幅画是用红色画成的。作画者心里对这位客户是有点害怕的感觉，所以把他画得魁梧高大，而且两手握成拳头状，两腿叉开，一副随时准备进攻的样子——但拳头和脚都画得比较含糊，表明作画者认为画中人是在虚张声势。画中人没有耳朵、没有眼珠，又是一个“不听、不看”的典型。

“这幅画画的是我接待过的一位男客户。从头到尾他都在死磨硬

缠，硬是要我们无条件全额退款。我告诉他不可能满足他这种无理要求，他马上变脸，火冒三丈。我对他的印象是无理的、死缠的。”这幅画（图4-50）是用黄色画的。突出的特点是画中人头发全部竖起来，一副怒发冲冠的样子。手没有画出，脚画出了，但却左右不对称，显得立不稳。五官和服饰的处理使得画中人看起来有些幼稚。这也是作画者的感受：这个人的要求站不住脚，他是个不成熟的人。

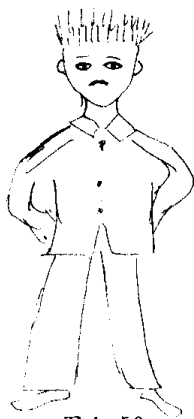


图 4-50

“这个客户是我们全公司闻名的一位客户（图4-51）。因为他的事情后来报到公司高层解决的。这个人简直是个无赖，第一次他到公司来提出了无理要求，要求全额退款。我告诉他这是不可能的，他就开始大闹，闹得实在太不象话了，公司领导也头痛了，想了结这件事，就按照他的要求解决了。没想到他得寸进尺，进一步向公司提出：赔偿他的经济和精神损失。这太离谱了，但没有想到他又是找记者，又是告到法庭。虽然是他无理，公司不存在任何过错，但公司考虑到社会影响，还是以‘软’的方式解决了这件事。这是我见到的最无赖、最不讲理、最让人生气的客户。”画中人的表情是忧郁的，眉头紧锁，嘴唇往下，而鼻子勾画出了完整的轮廓——这是代表有主见的意见。



图 4-51

“这是位智障老人（图4-52）。老人家也不知受了谁怂恿，天天到公司来要求全额退款，跟他说道理根本说不通。他的眼睛跟正常人不一样：两只眼珠不对称，看上去就知道有问题。”画中人有点凶，因为眉毛和眼睛都画得吊起来。耳朵画得特别大，因为作画者觉得老人根本听不进任何话，就跟失聪一样，所以特别强调其耳朵。



图 4-52

“这是一个有黑社会背景的人，他进到咨询室里就闹事。很凶的样子。后来打了110才把他赶走。”这幅画（图4-53）画得很大，画中人顶天立地，表明当时他的气势很凶，作画者心里有害怕的感觉。暴露的牙齿和捏起来的拳头，都表明他的攻击性。头发是一根根竖起来的。夸张的、宽的肩膀、领带都强调了画中人的敌意和攻击性。

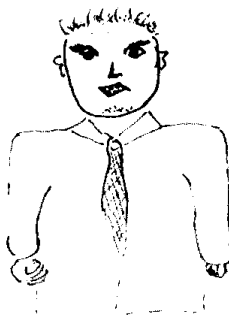


图 4-53



图 4-54



图 4-55



图 4-56



图 4-57

“这也是一个难缠的客户（图 4-54）。非常不讲道理。我觉得他简直不可理喻，根本听不进任何道理。我费了很大劲儿才让他离开。”这是用桃红色的笔画的图。凌乱的线条表达了作画者对画中人的印象：无理性、只关注自我，在乎自己的面子，对别人的劝说不理不睬。

“这个客户是非常不可理喻的客户（图 4-55）。如果他不是我的工作对象，我肯定不会和这种人打交道。但因为是我的工作对象，所以我不得不忍受他。他简直脑子有问题，没有任何理由就提出要公司赔偿，而且纠缠很久。”这幅画用蓝色水彩笔画成。比较突出的地方是画中人的脖子：又细又被反复描画过。正如作画者所言：他觉得这位客户在情绪控制方面有问题。鼻子和嘴都有些变形。

“这是一个社会层次还比较高的客户（图 4-56），我们在背后都管他叫‘教授’。我觉得他这个人非常聪明，就是太顽固了。让他接受我们的解释是非常费劲的一件事。”这幅画是红色的。作画者没有画出客户的手和腿，表明他的感觉：要让这个人脚踏实地，面对现实，是件非常困难的事。（图另见彩页 P10）

“我的画跟以上大家的画不同。我画的这个客户是张开嘴在笑（图 4-57）。他第一次来是投诉的，经过我们多次的耐心工作，他理解并接受了我们的解释。我们在上门回访时发现，他本人还没有工作，生活有一定的困难，所以建议他到公司先做销售员。他非常愿意。所以他是从投诉客户变成了公司成员。我觉得他很开心。”这是唯一一幅正面肯定客户的画。作画人在描述这幅画时有一种成就感：这件事说明了客户服务工作的成功，也说明了客户服务工作的重要性：当一个人从投诉者成为公司一员时，他对公司已经有了很深的认同感。客户服务工作做得好，能帮助公司培养忠诚客户群。但从图画所用的颜色、构图来看，作画者对画中人并没有好印象：用的是冷色调，从露齿的嘴巴、宽宽的肩，作画者感受到的是画中人的攻击性，还感受到了画中人的幼稚。

总结

在图画技术上，客户服务人员所画的客户有一些共同特点：

强调嘴巴——说话的部位，要么是嘴巴往下弯，要么是把嘴巴画得很大，而且牙齿暴露。嘴巴往下弯是表示不高兴；暴露牙齿是说画中人有攻击倾向——包括语言攻击。

强调眼睛，但有很多没有画眼珠，因为在客服工作人员看来，这些客户以自我为中心，只关注自己的问题，根本不关注客观事实，根本不在意客服人员的解释；

强调鼻子，主要他们认为这些客户都比较固执，坚持己见；

没有画耳朵或耳朵画得特别大，因为客服工作人员认为客户根本没有听他们的解释；

脖子要么不画，要么画得很细或与头部分离，因为客服工作人员认为这些人在情绪控制方面有一些问题；

肩膀常处理为宽宽的肩膀，这代表客服工作人员感受到的攻击性；

手一般没有画出（即使画出胳膊），表明作画者的感受是：这些客户很难做出决定。

脚大多没有画出，画出的也有一些是不对称的脚，这代表作画者一个深刻的感受：这些客户（投诉的理由）大多站不住脚。

从色彩上来说，大部分画都是用单色画的，冷色调多于暖色调，表明作画者对画中人在情绪上的排斥。

对客户最深的印象

从整体来看，客户服务人员对客户的负面印象远远多于正面的印象。

受训者使用频率最高的词是：难缠的、顽固的、无理性的、胡搅蛮缠的、不可理喻的。

这是他们真实的工作感受。

有这种负面印象和感受并不可怕。讲师没有必要去粉饰这种真实，但讲师可以引导：“这种客户在你们日常工作中出现的概率是多少？”回答为5%—10%之间。也就是说，尽管他们对这些客户印象深刻，这些客户只是很少的一部分。这也让大家深刻理解了他们的客户主体还是比较容易沟通的、合作的。

讲师总结说：“在人群中，每种类型的人都有一定的比例。不能很好地控制自己的情绪的人也是其中一类。他们在遇到问题时的处理方法都是比较冲动的。在我们的客户中，这些人也有一定比例。当他们来咨询或投诉时，就会采用比较冲动的做法。从这个角度，客户服务人员要理解，自己工作岗位的性质就决定了随时可能碰到无法控制自己的情绪的人。”

最后讲师总结道：很多时候客户的行为会影响我们的情绪，我们的情绪又会影响我们自己的行为。应该牢记的是：

不是客户控制我们的情绪，
而是我们自己控制自己的情绪。
我们没有办法控制客户的行为，
但我们可以通过控制自己的情绪，
去影响客户的行为。

利用图画建立与机器设备的情感联系

机器设备是生产企业非常重要的组成部分。即使对一些非生产型企业来说，也有电脑、办公桌椅等设备。

对管理者来说，比较头痛的是员工不爱护机器设备的现象。企业可以制订相关的规章制度，让员工必须做到一些事情。但爱护机器设备有很多是规章制度之外的事情，如在拧螺丝时不要用力过大，使用完工具后不能用力扔进工具箱等。所以，如何激发人的内在动机，让员工主动具有爱护机器设备的意识，是一件有重要意义的工作。

爱护机器设备的意识是抽象的，如何把这个抽象的命题具体化？一是通过图画及对图画的描述，二是通过列举具体的行为。

活动目的：通过受训者用图画比喻的机器设备，找出受训者对机器设备的情绪感受，建立受训者与机器设备之间的情感联系，并进一步列举不爱护机器的现象，提醒人们注意自己的行为，养成爱护机器设备的习惯。

整个活动可以分为两部分。

第一部分：画出你对机器设备的比喻

材料准备：A4 白纸、24 色水彩笔、双面胶（或透明胶）。

人员组织：5-7 人一组为佳，每组分发一盒彩色水彩笔。

指导语可围绕以下方面进行：请大家做一个想象的游戏。先请大家放松，然后告诉大家想象的主题。机器设备是大家每天都要接触的对象，是大家的工作伙伴。请每个人在头脑中想象一个比喻，用它来比喻自己的机器设备。它可以是植物，可以是动物，也可以是人或风景、静物，只要能够代表自己的机器设备就可以。请你在头脑中想象它的形状，想象它的颜色，越具体越好，越生动越好。最后请大家把头脑中想象的形象画在 A4 白纸上。可以选择自己喜欢的颜色来画。

给大家 10 分钟左右来画画。

画完后把画贴在墙上，请大家围站过来，每个人介绍自己的画。教练可以适当地提问，如：“你用这幅画表现什么机器设备？”“你觉得这幅画和机器设备的哪些方面有联

系？”“这幅画表现了你什么方面的情绪？”

教练还要关注图画的颜色、构图、线条、主题等。

每个人介绍完后，教练对整个图画进行总结。

第二部分：列举不爱护机器设备的现象

请大家进行头脑风暴，回答下面的问题：

“你看到别人有哪些不爱护机器设备的现象？请列举具体的事例（但不要列出具体的人名）”。

每个人把自己的回答写在空白卡片上。

写完后在小组内进行讨论。

然后每组派一个人对讨论结果进行介绍，进行全体分享。

最后，教练带领大家进行总结：哪些行为属于由公司规章制度不完善造成的，哪些是已经有规章制度、但人们没有遵守执行的。后一部分就属于个人的习惯和行为改进点。

利用图画进行爱护机器设备培训的实例

这是对—个外资生产型企业的培训活动。培训的主题是让人们更加爱护自己的机器设备。参加培训的是生产部的全体人员。绝大多数员工是男性。年龄在24—50岁之间。

这家企业的主要情况如下：整个厂已运营3年。机器设备经过安装、调试，已进入正常运行。主机设备从国外进口，辅机设备有一些是在国内采购的。

人们对自己机器设备的比喻，大致可以分为以下几类：一类是用人或人体的某个部位来比喻；一类是用动物来比喻；一类是用景物来比喻；还有一类是用静物等来比喻。

人物类的比喻

小胖宝宝

最可爱的是用一个笑中带泪的婴孩来比喻机器设备。画面上是一个小胖宝宝坐在那里，圆圆的脸，小小的鼻头，弯弯的嘴巴。他右手拿着奶瓶，左手拿着玩具。最引人注目的是他右眼还挂着一滴泪。

画这幅画（图4—58）的小伙子说：“我觉得厂里的设备就像初生的婴儿，他需要有人呵护，他饿了得有人给他喂奶，哭了得有人陪他玩。有时对机器设备的感情就像对这个宝宝：又爱又恨。他调皮起来你恨不得打他两巴掌，可爱起来又让人怜爱万分。”

通过这幅画，作画者对机器设备的情感溢于言表。



图 4—58

红色洋娃娃

这是一个年龄在50岁左右的员工画（图4—59）的。他其实是个比较内向的人，但他选用了红色来画他的机器设备。他的介绍很有特色：

“我们全厂实行禁烟，所以上班的时候不能抽烟。而我是个‘老烟枪’，一会儿不抽烟就难过得要命。每当我坐进工程车时，我都

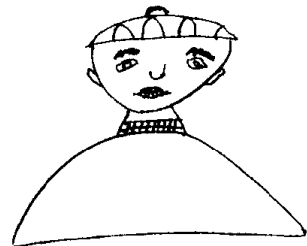


图 4—59

反复提醒自己：千万不能抽烟。有时实在难熬，我就想：如果工程车里贴一张洋娃娃的画，那该多好，我心里会舒服很多。”

他没有介绍前，谁都没有看出这是一个洋娃娃，因为它没有洋娃娃的可爱和天真。他用这样一个红色的人物，表达他内心对机器设备的感受：他虽然在努力遵守各种工作规定，但他觉得这些太冷冰冰，他需要一些具有人情味的关怀。

够苦够累的人

这位员工画了一个正在工作的人（图4-60）。他解释说：

“这是我自己，正拿着铁锹在干活。左边是座煤山，我不知什么时候才能干完。我的感觉是自己每天太苦太累。”

他画的煤山是黑色的，画的人是蓝色的，唯一的暖色调是那把铁锹，用的是桃红色——说明他还是看好自己的工具的。

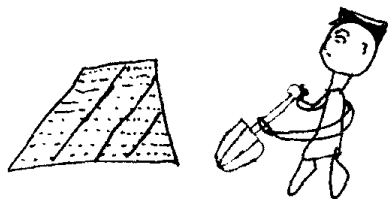


图 4-60

他的画反映出对工作的劳苦感。他每天面对的工具其实是机器，但他却画了一把铁锹——他说虽然有现代化的设备，但他却觉得用原始的工具最可靠，因为现代化的设备总是出问题。

动物类的比喻

马

马是用得比较多的动物。人们用不同形态的马，来比喻机器设备的不同方面。

半匹马

这匹马只有半身像（图4-61）。作画者说：

“厂里的机器设备就像一匹2-3岁的马，主机部分不错，但辅机不好。就像这匹马，上半身又强又壮，你看它的胸肌和腿部肌肉很发达，但它的蹄子很不好，承受不住它身上的重量。”

教练问：“这匹马的表情是什么？”

作画者说：“这匹马很难受，因为它的蹄子不好，无法承受它身



图 4-61

体的重量。

在作画者看来,主机就像马的上半身,而辅机像马的蹄子,两者之间的矛盾无法协调。

不知疲倦的马

这是一匹桃红色的马(图4-62)。作画者说:

“这是一匹不知疲倦的马,每天都不停地工作,但是再好的马连续干活都会累的。它现在的状态已经是疲劳的,就像厂里的主机,由于连续的运转,现在已经处于劳累状态,要及时进行检修。”

这匹马看上去比较有能量,因为是桃红色的全身,而且尾巴很有动感,是正在运动的马。但它似乎有些野性,鬃毛全竖起来,像一匹没有驯服的马,表明作画者内心的一种感受:机器设备难以控制。



图 4-62

牛

牛也是用得较多的比喻动物。

猛牛拉破车

这位员工画的画(图4-63)表现力非常强。整个画面都是桃红色的。他介绍说:

“这是一头很壮的牛,拼命在拉车。但车却是辆破车,一只轱辘已变形,根本无法转动。所以尽管牛使了很大劲,但却无法拉动车。这就跟厂里的情况一样:公司和员工都很努力,像牛一样,但由于设备总出问题,像破车一样,所以我们没有办法做得更好。”

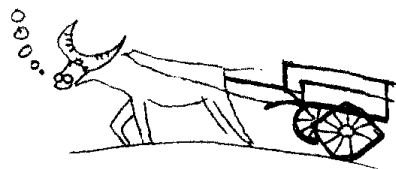


图 4-63

画面上,牛确实很用力,四条腿在用力蹬,尾巴都处于与地面平行的状态,牛的鼻孔里在冒着气。画的重点在于车。那辆车用笔反复描画。从画的地平线来看,这辆车还在上坡。

这幅画比较形象地反映了员工的想法：“不是我们不努力，而是设备让我们无法做得更好。”

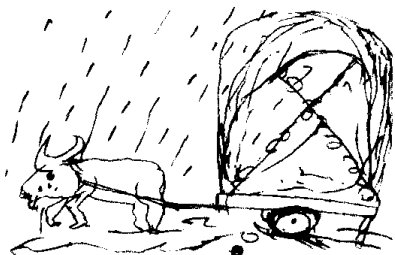


图 4-64

超载的牛车

这也是一幅表现力很强的画（图4-64）。作画者介绍说：

“这是一头牛拉着一辆车，这辆车显然是超载，而且是辆破车。本来就已经超载的破车上又加了一层，这还不算，又加了一层，这使破车更破，压根走不动了，因为轱辘已经变形。这头老牛就是公司的人力和物力，而那破车就是设备，那高高的煤堆就是煤场。煤场堆得煤太多，对设备已经带来沉重负担。”

教练问画面上那些灰色的点、红色的点是什么，作画者回答说那是落下的煤灰。这给画面更增添了一种悲苦感。

这幅画非常生动地反映了员工心中的担忧：煤场来煤太多，公司的设备能力无法与其匹配，这带来比较大的隐患。这在提醒公司计划部门，在做来煤计划时要有更好的控制性。

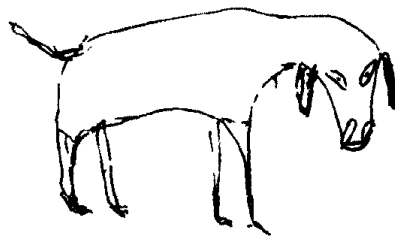


图 4-65

宠物狗

这是一只狗（图4-65）。作画者介绍说：

“这是一只宠物狗。你如果对它好，它就很乖巧；如果你对它不好，它就不听话。这只狗就像厂里的燃料设备，有时运行得特别好，但有时会出问题。我们要像爱护自己的宠物一样爱护它。”

作画者选用的是明黄色，是一种暖色调，但这种颜色有一种隐藏的效果——在远处看就看不清。狗的眼睛是不对称的，所以有些怪异的效果。这表现出作画者虽然希望机器设备像宠物狗，但他感到机器设备其实是一只无法控制的狗。

变形猫

在作画者没有介绍之前，大家纷纷猜测他画的是什么。在大家的猜测声中，作画者介绍说：

“我其实是想画一只猫，但画的不像。我用它来比喻厂里的高压缸，特别像这只猫，尤其是高压缸的上下运动，特别像猫的尾巴在动。”

大家哄堂大笑，这只像始前怪物的东西原来是只猫。联想到高压缸的运动，这个比喻还是比较形象的。

这是一只绿色的猫（图4-66），但是像野猫一样，因为它的脸上、身上有很多乱七八糟的点，毛发很乱，看起来是很久没有人帮它打理过，这代表人们对高压缸的关注不够，它象一只被遗弃的野猫。

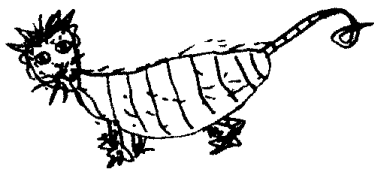


图 4-66

硕鼠

这是只胖乎乎的硕鼠（图4-67）。作画者说：

“厂里的机器设备总像老鼠一样制造麻烦。我们几乎每次上班都要面对机器设备的故障。”

他用蓝色画老鼠。胖胖的身体，尖尖的嘴巴，长长的尾巴，是一只看了让人胆颤心惊的老鼠。这直观地表现出他内心对机器设备（故障）的厌恶心理，他也害怕机器设备故障。如果用语言，很难表现得这样清晰、直白，但通过图画，我们一目了然。这提醒管理者重视机器设备的维护保养状况，降低维修率。



图 4-67

啄米的鸟

这是一位员工画的输煤设备（图4-68）。他解释说：

“厂里的输煤设备负责为全厂提供煤。本来这个设备取煤的动作就挺像鸟啄米：头一低一抬，现在不光是动作像，连它的问题也像：这个设备常出现一些故障，取煤能力大大

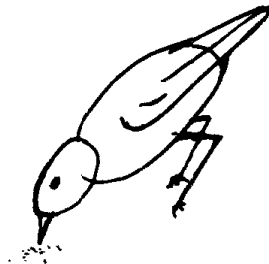


图 4-68

下降。全厂每天需要大量煤，而它每次只能取很少的煤，越是这样，它工作的时间越长。我看着它都替它发愁：这只小鸟什么时候才能吃完这么多煤呀？！”

他的话赢得一片赞同声，大家觉得他的比喻非常恰当，而且也反映出大家的心声：输煤设备是全厂的一个薄弱环节。

植物类比喻

向日葵

这是一幅色彩鲜艳的画（图4-69）：红色的花盘，黄色的花心，蓝色的茎，绿色的叶。作画者介绍说：

“这是我每天接触机器。它转动的样子就像向日葵的花盘。但它目前负荷太重，所以会累得弯了腰，连叶子也软塌塌地搭拉下来了。”

教练问：“下面那根蓝色的线是地平线吗？”

作画者回答：“不是地平线，是输煤皮带，本来应该是直的，但因为使用过度，所以也累得弯曲起来。”

从这幅画看，虽然作画者觉得设备的状态是过于疲劳的，但他对设备有一种很深的情感，因为他用美丽的花来比喻设备，充满美感和生命力。（图另见彩页 P10）

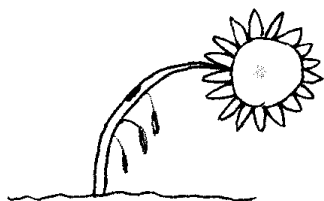


图 4-69

绿色的大树

这位员工用了一棵大树（图4-70）来表现他感觉到的设备：

“这是一株绿色的大树，它需要阳光和雨露。我用它来比喻制粉系统，需要人们的照顾。目前它成长得还比较好，但它的土壤并不好。制粉系统总出现卡、漏、脏、堵的状况，这影响了这棵绿色大树的成长。”（图另见彩页 P10）

这棵大树具有生命力，但枝条却很乱，树干也有些变形。如果作画者真的是用它在比喻制粉系统，那说明他感到制粉系统出现了一些问题。比较有希望的是他在右上角画了一个暖暖的



图 4-70

红太阳。

风景类比喻

俯视厂区环境图

这是一张俯视图（图4-71），作画者说：

“这是我希望的厂区环境图。我们现在工作的环境没有什么绿化，但我希望将来能绿树成荫并有我们的工程车，我们走在这样的林荫道上，感觉会非常好。”

这幅画大部分是绿色，只有表示道路的两条线是黑的——作画者说这用来表示厂区的现状。

这幅画最大的特点是俯视图。作画者从很高的地方向下在看，这表明作画者对能否实现这一点并不是很确信。（图另见彩页P10）

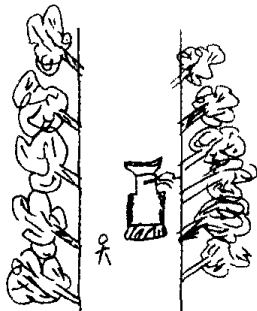


图 4-71

静物类比喻

自行车

作画者画了一辆黑色的自行车（图4-72）。他介绍说：

“每个人都有自己的自行车。我觉得厂里的机器设备就像家里的自行车一样。现在这辆自行车遇到一点问题，它的后轮不行了，整个车子没法骑。厂里的设备也是同样情况。”

他用“家里的自行车”来比喻机器设备，本身就是带了情感在其中——视厂里的设备为自己家里的物品，爱护的情感尽在其中。

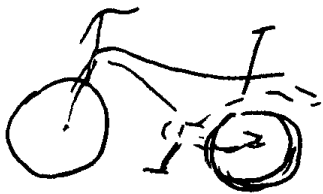


图 4-72

总结

当人们用有生命的事物来比喻机器设备时，就把冷冰冰的机器与生命联系起来。当这种联系建立起来时，人们就会把机器看作是有生命的事物，从而更加爱护。相对来说，用人比喻机器设备的，对机器设备的感情深厚；用植物比喻机器设备的，对机器设备有一定

情感；用静物、风景比喻机器设备的，在情感上淡薄一些。

一位生产总监曾讲过这样一个故事：“在我以前工作过的工厂里，我曾经经历过一件令我永生难忘的事情。我那时是生产部经理。那天是我值夜班。我检查了每一个应该检查的地方，确认每一个人都在自己的岗位上工作。回到办公室，我松了一口气。人一放松，倦意阵阵袭来。我在椅子上一坐下就睡着了。突然，我一下子被惊醒，周围没有任何人，但我第一个念头就是冲到主控室。主控室的工作人员正像我刚才一样也睡着了，我大声叫醒他们，顾不上责问他们，就冲到监控仪表前，结果发现锅炉内的水表亮起了‘红眼睛’——锅炉里没有水了！锅炉一定要靠水进去降温，没有水的后果就是锅炉烧到一定热度后会爆炸，这将是恶性事故。大家手忙脚乱。我倒是镇静下来，迅速组织人进行了紧急处理。事后进行调查，才发现是那天锅炉进行检修后，维修工程师忘了把进水的阀门打开。他是一名资深的工程师，按理说不应该犯这样低级的错误，但他那天就犯了这个错误。人们一直在问，我也一直在回想：那天究竟是谁把我叫醒？后来我想到：是锅炉把我叫醒的。我和厂里的每一台机器设备都有很深厚的感情。那天锅炉遇到危险了，它就在叫：快醒来！快醒来！是它救了我们大家。”

这个故事说明，当人们与机器设备的情感建立很好时，人们会有很好的直觉。

通过以上生动形象的画，基本反映出以下方面的问题：

一是员工对厂里机器设备的关注。从每一幅画中，都可以感受到员工其实是在用心工作，是用他们的眼睛在仔细观察。如果他们平时不用心，就不会发现厂里机器设备的各种问题，也不会用那些美好的事物来比喻这些机器设备。从这方面，应该肯定员工的积极性。

二是员工对机器设备的情感有不同：有的人是试图控制机器，但他们内心里却是害怕这些庞大的机器设备（宠物狗），有的人关注对机器的呵护（初生婴儿），有的人关注机器不良运行的现状（猛牛拉破车、超载的牛车）。从总体上看，不乐观的情绪应该占主导地位。一些动物或人物画都面朝左方，表明作画者对机器设备的前途不是很乐观，有一种隐隐的悲观情绪在其中。这些已超出了本次培训的范围，但教练可以把它反映给管理层，提醒管理层在激励员工士气方面多做工作。

三是通过这些图画，比较突出反映了厂里输煤系统存在较严重的问题，从程度上说已经刻不容缓。这应该引起公司管理层的注意，及时解决这些问题，否则会影响工作效率、员工积极性，甚至成为事故隐患。

培训中应该注意的地方

在进行这样的培训时，要注意以下几点：

一是积极倾听员工自己的介绍。尽管教练可能会从画中读出很多信息，但重要的是员工自己的解读。员工在解读的过程中，也在升华图画本身的含义，或建立起与机器设备新的联结，这本身是培训的一部分；

二是教练可以通过适当的提问挖掘图画更深的含义，这种提问可以针对一些关键信息，也可以深化图画本身；

三是教练要肯定图画中表现出的积极方面。教练要善于发现图画中表现出的积极方面，肯定员工的这种积极性；

四是教练要接受图画中表现出的负面情绪或抱怨等，毕竟它是员工情绪和情感的真实流露。不要为了培训效果，而人为地拔高图画本身所不具有的积极信息；

五是把培训本身看作一个信息交流的工具，教练可以把培训中反映出的主要问题与管理层进行沟通，以利于问题的解决。

心理图解 的 秘密

了解图画心理学的基本理论，

解读图画秘密，

使你拥有一双

图画心理学的慧眼。

心理图解的秘密

读者在看完前面的故事和分析以后，会有一些疑问浮现在脑子里：简单的随手涂鸦真的有那么神奇，可以从中获得那么多信息吗？这些信息是怎样得来的？是否有科学道理？如果我也想从心理学角度读懂这些画，应该怎样来读？

利用本书最后这一部分，我想回答以上问题，解释一些基本的问题：

图画心理的基本理论是什么？

图画心理的发展简史及特点如何？

常用的图画技术有哪些？

如何从心理学的角度来解读图画？

在应用图画技术时应注意哪些问题？

这些问题似乎有些理论化，不像前面的故事那样有趣，但你如果真的想长一双心理学的慧眼，你必须了解这些基本理论。

图画心理学的基本理论

第一个理论依据：图画天然就是表达自我的有效工具。它是表达我们潜意识的直接工具。

图画天然的功能首先是表达和沟通，其次才有美学意义。人类在远古时代就用图画来交流信息。人们正是从先人们画的岩石壁画上了解他们那时的生活状况的。儿童也是先会涂鸦和画画，然后才学习文字的书写。从这个意义上说，图画天然就是表达人类的有效工具。

文字也是人类表达自己的有效工具。与文字相比较，图画更具有天然性，也更具有象征性。人们在画图时，会很自然地浮现出一些联想、记忆或某些片断，我们不会具体去探究那是什么，但会把这些情绪、体验用线条和色彩表达在图画中。这时图画就具有某种象征意义。它确实包容了我们的体验或经验，但我们不必担心它有什么威胁，我们只是把它表达出来。所以，图画的象征性使其成为距离潜意识更近的一种工具，或者我们称其为潜意识直接表达自己的工具。

文字则是社会化的产品。文字的诞生本身是人类文明的一个产物,它的诞生和运用远在图画之后。婴儿在成长的过程中,学说话是其社会化的重要一环。当人们运用文字来表达自己时,其实是在用社会化的工具来表达自己,而这只有在意识层面才能做到。

有人马上就会想到:那些画家、艺术家的作品,是不是也是他们表达自己的工具呢?是的,如果我们细细分析每一幅作品,都可以从中发现画家、艺术家本人的一些特质、潜意识。弗洛伊德就曾对一些艺术家及其代表作进行专门研究,从中辨识艺术家们的个人意识和潜意识。从这个意义上说,所有的艺术作品都是公开的隐私,因为它们最直接地表现作者深层次的内心世界。但由于它们毕竟是经过艺术加工的作品,有专业和艺术的面纱罩在上面,所以分析它们需要特别的慧眼。人们更多是从美学层面上去欣赏它们。

第二个理论依据:图画是一种投射技术,它能够反映人们内在的、潜意识层面的信息。人们对图画的防御心理较低。

图画说到底是一种投射技术 (Projective Techniques)。

“投射测验”最早由H.默里在1938年出版的《人格探索》中提出。1939年L.弗兰克在其论文《儿童心理学研究中的投射方法》中,正式提出“投射方法”一词。

“投射”在心理学中有三种含义:

一是指个人不自觉地把自己的态度、愿望和情绪等,投射到环境中的事物或他人身上。如一个怀疑心很重的人,他看到的是周围人都在怀疑他,或别人都是值得怀疑的;而一个信任他人的人,看到的是别人都很信任他,或别人是值得信任的。

二是指个人的情绪对外界事物的影响。如一个处在恋爱中的人,看到周围的花在笑,听到风在唱歌,而一个落魄的人会觉得路上的狗都在嘲笑他。

三是指个人从经验出发作了错误的判断。“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,说的就是这个道理。

常用的投射技术有:墨渍图片(罗夏测试、霍兹曼墨迹技术)、主题统觉测试、完成句子、文字联想(词语联想测试)、图画测试、个人作业等。

图画作为一种投射技术,与所有其他投射技术一样,主要是通过简单、模糊和不确定的指导语,引起人们的反应,给人们充分的想象空间,让其把深层次的动机、情绪、焦虑、冲突、价值观和愿望等,于不知不觉中投射在图画作品上。

第三个理论依据：图画所传递的信息量远比语言丰富，表现能力更强，而且，在画图的过程中，人们进一步理清自己的思路，把无形的东西有形化，把抽象的东西具体化（或相反）。

人们常常有这样的体验：一幅言简意赅的画，只有方寸大小，寥寥数笔，但如果要把它的意思表达清楚，要用很多的文字。图画的表达力比语言更强。

图画的基本要素是线条与色彩。线条的流畅或生涩、遒劲或软弱，色彩的浓烈与素淡，暖色调与冷色调等，这两个要素的千变万化会传递丰富的信息。作画者的情绪、意境、表达的主题也就在画中。

人们在传递一些复杂信息时，往往有口说不清，听者也感觉云里雾里，但如果借助图形或图画来表达，往往一目了然。画图的过程，本身是人们思维再加工的过程，要求人们把复杂的東西简单化，立体的东西平面化，抽象的东西具体化，无形的东西有形化。借助图画，人们把自己思考的东西又一次深化。如，对这样一个命题：“请总结你最近一年来的主要情绪状态”，如果让人们用语言描述，人们会有较长时间的思忖，而且觉得比较困难。但如果让人们用图画来表达，人们会很快动手画出图画，然后再来考虑“我为什么会这样画？如何解释？”由于把情绪这种无形的东西具体为一幅图画，解释工作就容易得多——解释工作实质就是找到潜意识与意识之间的联结。

图画心理学的发展简史及特点

从19世纪末，人们开始尝试系统地通过图画了解人类自身。最初的研究重点集中在儿童身上。伯特（Burt, 1921）对儿童绘画进行分析，将儿童及青少年的图画分为不同阶段：2—3岁为随意涂鸦阶段；4岁时开始有简单线条；5—6岁时用粗略的象征代表人和动物；6—10岁开始描画细节；11岁时开始临摹他人作品；12—14岁，偏好几何图形和装饰；青春期对色彩及形状产生兴趣。凯洛格（Kellogg, 1970）通过对幼儿图画的研究，证明儿童绘画有发展的连贯性和规律性。

古迪纳夫（Goodenough, 1926）研究儿童及青少年画人的规律，让儿童“画一个人”，并第一个尝试从其所画的人来判断其成熟度和智力。他首次把图画与智力评估联系在一起。

随后，哈里斯（Harris, 1963）对其研究进行了进一步发展。他让儿童画三张画：“画一位男性”，“画一位女性”，“画一张自画像”。他提出“绘画是认知成熟的指标”。他修订

了古迪纳夫 (Goodenough, 1926) 的评分标准, 根据年龄差别, 选择了 73 个评分项目, 包括身体部分、衣着细节、比例与透视等。一些具体的项目包括: 是否画出了头部、躯体、胳膊、腿等大的部位; 身体比例是否正确; 胳膊和脚是否靠在一起; 头部是否有眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵和头发; 是否有手指等。由于他要求儿童尽可能把人画得完整, 所以他不限定绘画时间。

哈里斯把儿童绘画分为三个阶段: 初始阶段, 儿童主要画有一定形状和特征的斑点; 第二阶段, 儿童处于模仿和复制阶段, 出现个体差异和人物的细节; 第三阶段, 展现美感和愉悦。但最后一个阶段只是理论上的假设, 不一定会出现在现实中。

麦琪欧文 (Machover, 1949) 把儿童图画应用在临床技术中。科皮茨 (Koppitz, 1968) 拓展了画人的分析系统, 发展出较为系统的、针对 5—12 岁儿童的评分项目表。科皮茨 (Koppitz, 1984) 对 11—14 岁的青少年进行研究, 提出在 11 岁之后, 青少年人物绘画的细节方面并没有随着年龄的增加而系统地增加。

布克 (Buck, 1948) 及哈姆尔 (Buck & Hammer, 1969) 介绍了屋—树—人的技术, 以及如何对其评估。乔莱斯 (Jolles, 1964) 对屋—树—人图画的各种特征进行了收集、整理和描述。哈姆尔 (Hammer, 1971) 把屋—树—人的技术应用在临床中。

阿佩尔 (Appel, 1931) 把图画应用在家庭研究方面, 首先提出可以用“画一个家庭”的方式, 来了解家庭成员互动的信息。沃尔福 (Wolff, 1942) 对其进行了进一步的研究。赫斯 (Hulse, 1951) 提出画家庭图的技术。柏恩斯和考夫曼 (Burns & Kaufman, 1970, 1972) 发展出动态家庭图, 要求作画者表现出“全家人一起做什么事情”, 以增加图画的动态性, 由此可以得到更多的家庭成员互动的信息。

普洛特和菲利浦 (Prout & Phillips, 1974) 研究学生在学校中情况, 要求学生画出“我和学校里的人 (老师、同学), 在学校里做什么”, 提出“学校动态图”的模型。沙堡 (Sarbaugh, 1982) 对学校动态图从质和量两方面进行了研究。普洛特和塞尔默 (Prout & Celmer, 1984) 提出学校动态图与学习成绩相关。诺夫和普洛特 (Knoff & Prout, 1985) 把家庭动态图和学校动态图合并成一个模型: 家庭与学校动态图。

图画心理学的研究从最开始就是和应用联系在一起。它从最初评判儿童的成熟度、智力, 走向对作画者整体人格的评判; 从针对特殊群体, 走向更广泛的群体; 从学术工具走向了心理咨询工具、临床治疗工具, 它的应用越来越深入。从这个意义上讲, 图画技术是一项非常有力量、有发展前景的工具。

图画技术和一般的人格测试有以下区别：

第一，一般的人格测试不易测出人们潜意识层面的东西，而图画技术则有可能。因为图画技术给出的指导语是非常简单的，给人们留有足够的想象空间，可以让人们自由地表达自己。

第二，一般的人格测试给出明确的情境，要求人们回答在特定情境下的反应和选择。而图画测试不告诉人们测试的目的，让人们充分地表达自己，提供了表达个体差异的机会，也让人们更好地说明自己。

第三，一般的人格测试对人们有基本的文字理解要求，而图画技术没有这方面的要求，并且适用于更广大的年龄阶段和群体。

第四，一般的人格测试有较为成熟的模式和评判标准，而图画技术的评估工作则比较弱，很难有统一的模式和客观的评判标准。

从这个比较中，我们可以看到图画技术有其优势和劣势。其优势是能够转移成人的心理防御，真实地反映人们内在的、潜意识的信息，而且适用范围较广，从儿童到老人，从文盲到有文化的人均可适用；其劣势是评估工作很难标准化，信度和效度不够理想。

常见的图画技术

常用的图画技术有以下几种：

画人

画人(Draw-A-Man)是最基本的图画技术。它是应用最广泛的图画技术之一，从儿童到成人都适用，并且还建立了一系列的评判标准。

画人时，给作画者的指导语非常简单：“请你画一个人。”有的学者在实施画人技术时，会加上一个限定条件：“请不要画火柴人或漫画。”火柴人是指像用火柴棍搭出的那种抽象人：头部画成圆形，而身体其它部位被画成直线。而漫画人物是摹仿漫画或卡通画技，画出变形或高度抽象的人。这两种人形因其高度抽象或变形，所以无法得到具体或真实的信息。

如果作画者问：“画一个什么样的人？”指导者一般回答：“你想画什么样的人

都可以。”

画人常用来考察以下方面：一是智力、成熟度；二是情绪状态，包括负面情绪；三是人格特点，如自信、自我意识、攻击性等。对儿童来说，画人测试还可了解其听力障碍、神经系统疾病、适应问题及个性问题等。

由画人测试衍生出以下一些形式：

画自画像

给出的指导语非常简单：“请画出你自己”。

有些人会迟疑着不愿意动手，或说：“我画画很差。”对此可以鼓励：“我不是考察你的绘画技巧，我只对你画的人感兴趣。”“不用担心绘画技巧，你想怎样画都可以。”

从自画像中，可以看出一个人对自己的评价，这种评价既包括生理层面的评价，也包含心理层面的评价。

画一位异性

性别认同是画人测试考察的一个方面。通常人们是先画一个和自己同性别的人。如果先画一个与自己性别相异的人，一般要询问其原因。

通过画一名异性，考察作画者的性别认同度，以及对异性的态度。

画雨中之人

最早由艾布拉姆斯（Arnold Abrams）及阿姆钦（Abraham Amchin）提出。给出的指导语是：“请画一个雨中之人”（Draw-A-Person-In-The-Rain），或“请画一个在雨中的人”。

这个测试主要是考察人们在压力情境下的反应。雨就象征着外界压力。根据所画的画，可以考察出：在压力情境下，作画者会调动资源来应对压力吗？如果用了，是用何种资源？作画者的应对方法是否有效？其情绪状态如何？其计划性如何？在这种不愉快的情境中，作画者会使用何种防御机制——迎接挑战，还是退缩？

雨中之人通常有以下几种：

一种人是在大雨中没有任何可遮蔽的地方，没有任何雨具保护自己。这种人在遇到压力时，常感到无力、无助，有一定依赖性，既不满环境，但又没有离开环境的行动。他们常常是环境的牺牲品。

一种人用雨具来遮风蔽雨，但觉得雨具不是很有效，或是雨伞被风吹翻，或是身上依然被淋湿。这种人可能会有一定的焦虑，对压力会有一些适应不良。

一种人用雨具把自己保护得很好，脸上的表情也非常沉着或乐观，这些人对压力有足够的信心，有良好的应对压力的方法。

需要注意的是：有些作画者对画的解释会与以上所说不同，比如有人在画中没有画雨具，他解释说：“我很喜欢在蒙蒙细雨中散步”。这时，就要对其压力应对方式进行谨慎解释。

画一个家庭

画一个家庭 (Draw-A-Family)，是把画人技术应用在家庭方面。给出的指导语是：“画出你的家庭” (Hulse, 1951)。

从家庭图中可以考察作画者对家庭的态度、家庭成员之间的动态关系。

针对有些作画者会省略自己的情况，有些学者提出“家庭动态图”模型，给出的指导语有特别的限定：“请画出你家庭的每一个人，包括你，正在做某件事或从事某个活动。尝试画一个完整的人，不要画漫画或火柴人” (Burns & Kaufman, 1970)。在这样的图画中，作画者不会省略自己。但有些学者提出：最好是在画完第一幅家庭图后再给这样的指导语，这样就会察觉作画者省略自己的情形了。

家庭图常有以下情况：

静态的家庭图，如全家人坐在客厅里看电视，相互之间没有交流，大家注意的焦点都在电视上。这种情形表明家庭成员之间可能缺乏沟通。

全家人在一起吃饭的场景。如果餐桌上堆满食物，一般表明家庭中充满爱，或作画者渴望家庭成员充满爱；如果餐桌上空无一物，可能表明家庭成员关系冷淡，家庭氛围冷漠。

作画者省略自己的情况。一般表达作画者感受到被家庭“抛弃”或“不被重视”。有时传递出作画者拒绝家庭、不能融入家庭的信息。

通常家庭成员的相对位置提供其相互关系的重要信息。相互距离近，表明心理距离近；相互距离远，表明彼此之间关系比较远。

家庭成员的比例大小提供作画者对其情感和态度的信息：一般作画者会把对自己而言有正面情感的家庭成员画得较大，而且多为正面像；把对自己而言有负面情感的人画得较小，会出现侧面像或背影。

一些微妙的互动关系，如夫妻关系、亲子关系、父母关系等，都可以从一些细节中得到表现。

画树

画树 (Draw-A-Tree) 也叫“树木人格图”。由于树的成长与人的成长有相似性，所以用树来比喻人的成长，可以让人产生丰富的联想。

画树时给出的指导语是：“请画一棵树。”如果作画者问：“画一棵自然界有的树，还是想象的树？”可以回答：“你想怎么画就怎么画。”

通过画树，可以考察一个人的成长历程，可以反映一个人对成长的感受。据一些学者的研究，画树更容易表现一个人对于自我负面的感受，可以让人表现出较原始、较基本的层面。

屋—树—人

屋—树—人也被称为 H-T-P 测试，是 House—Tree—Person 的简称。

传统的屋—树—人是指让作画者分别画出三张画。给的指导语是：

“请画一间房子，请画一棵树，请画一个完整的人。”

画房子的纸是横放的，而画人和画树的纸是竖放的。

柏恩斯 (Burns, 1987) 提出动态屋—树—人图。给出的指导语是：

“请在这张纸上画一间房子、一棵树和一个正在做某个动作的人。尝试去画一个完整的人，不要画漫画或火柴人。”纸横放着。

屋—树—人的图画可以作为考察作画者智力的辅助工具，可以考察作画者的人格整合程度，可以考察作画者对待家庭、亲情的态度和看法，考察作画者对待自我成长的

看法。

自由绘画

也称自由联想绘画。不论绘画技术怎样强调给予简单的指导语，它一般都限定了主题。这会让一些人感觉不自在，他们宁可画自己想画的东西。自由绘画正是满足这种需求。

给出的指导语是：“你可以随意画。”“你可以画任何你想画的东西。”

通过自由绘画，可以考察出作画者最主要的情结、被压抑最深的情绪、最迫切需要解决的问题等。在自由绘画中表达出的信息是开放的、丰富的，但它对评估者要求较高。评估者对作画者经历的熟悉、双方信任关系的建立，对理解自由绘画作品、充分利用其信息有重要作用。

涂鸦

涂鸦是在热身的基础上进行的自由绘画。它通过身体的运动，创造轻松愉快的氛围，让作画者创作出自己的作品。

热身阶段，让作画者随着音乐做全身的运动，随着音乐的韵律，双手在空中做画的动作。这主要是解除作画者的压力和束缚。

等作画者身心放松后，再让其闭着眼睛，用刚才的摆动动作在纸上画画。

画完之后，请作画者睁开眼睛，从各个角度审视自己的图画，直到看出一个图案的形状，然后通过添加一些线条，使其成为一个完整的图案。

通过涂鸦，主要引导作画者发挥自己的主观能动性，整合自己。涂鸦本身就是一个充满新奇的创造性活动，在这种创造过程中，表现潜意识中一些东西。

绘画讲故事

有些人对心理咨询师有一种抗拒心理，对心理咨询师的各种问题和做法持一种不配合态度，对咨询师绘画的要求也不予理睬。这时，就需要用互动性更强的活动来引发当事人。画故事游戏是其中一种有效方法。

精神科医师温尼科特(Donald Winnicott, 1971)尝试了随意绘画技术, 嘎德纳(Richard Gardner, 1975)尝试了咨询师与当事人相互讲故事技术。盖博(Stewart Gabel, 1984)把这两项技术综合起来, 发展成绘画讲故事技术。在这项技术中, 盖博增加了结构性, 让咨询师有一定引导性, 引导当事人触及潜意识深层次的问题, 但也给当事人足够自由的空间, 让其自由发挥。这项技术最大特点之一是把咨询师放在与当事人平等的位置上, 咨询师也充分参与到绘画与讲故事当中; 特点之二是把绘画表达与语言表达结合在一起。

具体操作程序是这样的:

咨询师可先告诉当事人: “我们来做一个互动游戏。我们轮流画画、讲故事。我先开始。” 咨询师可在纸上先画一根简单的线条, 问当事人: “你觉得它像什么?” “它代表什么含义?” “你怎样解释它?” 等, 让当事人说出自己的解读。

然后请当事人在这根线条的基础上画成一幅画, 并让其回答: “这是什么?” “发生了什么?” “这是一个什么故事?” 等, 让当事人把自己最主要的困扰通过对图画的叙述表达出来。

这个阶段结束后, 轮到咨询师画画、讲故事。咨询师可以根据当事人的前一幅画和故事, 在第二张纸上重新画一幅画, 并接着前面的故事讲一个故事。

接下来轮到当事人画画、讲故事。咨询师可提更深入的问题, 引导当事人理解图画故事与现实的关系。

在一个完整故事勾勒出来后, 一次活动即进入尾声。咨询师可带领当事人对整个故事进行回顾。可问当事人是否对故事结局满意, 是否想要有一个新的故事结局, 如果有, 可以鼓励当事人构画出新的结局。这实质上也是帮助当事人重新建立潜意识与现实的联结点。

通过这样的轮番画画、讲故事, 当事人能够自由地表达自己, 在与咨询师互动的过程中建立起信任关系, 咨询师也藉此了解当事人最主要的问题, 并思考可能解决的办法。

从过程中可以看出, 这项技术对咨询师的要求是非常高的, 不仅要有专业绘画心理学知识, 还要有丰富的经验, 可以把握咨询的方向与节奏。

其他技术

除了以上提到的一些技术外, 喜欢和擅长用绘画作为咨询工具的心理工作者, 在实践中还发展出众多的技术。借助绘画工具, 可以把抽象的感觉、情绪具体化, 也可以跨越

时空，创造出具体的形象。下面列举一部分技术和主要指导语：

· 关于情绪

“请画出你一年来最主要的情绪（基调）。”根据具体情况，时间可调整为“半年、三个月”等。

· 关于感觉

“请画出你的感觉。”根据具体情况，可加上限制：“你最近的感觉”、“你过去的感觉”；“你最快乐的感觉”、“你最糟糕的感觉”等。

· 关于梦

“请画出你的一个梦。”根据具体情况，可加上限制：“你印象最深刻的一个梦”、“最可怕的一个梦”、“最美的一個梦”等。

· 关于愿望

“请画出你的愿望。”根据具体情况，可加上限制：“你过去的愿望”、“你现在的愿望”、“你将来的愿望”。

· 关于经历

“请画出一愉快的经历。”根据具体情况，可把它变成“请画出一愉快的经历。”

· 关于事件

“请画出让你最幸福的一件事。”根据具体情况，可变化为：“请画出让你最悲伤的一件事”、“请画出让你最无助的一件事”；“请画出你最痛恨的一件事”；“请画出你最想做的一件事”等。

· 关于动物

“请画出一个动物。”根据具体情况，可变化为：“请画出你最喜欢的动物”、“请画出你最害怕的动物”。

心理画外音 关于动态图画技巧，除了我们介绍的动态屋—树—人、动态家庭图、动态学校图外，还可以衍生出以下技术：

动态工作关系图：“请画出你的上司、你的两个或更多的同事，以及正在做事情的你。尝试画完整的人，不要画漫画人或火柴人。记住，每个人都在做事情。”

动态人际关系图：“请画出你的亲密朋友、你的两个或更多一般朋友，以及你自己。尝试画完整的人，不要画漫画人或火柴人。记住，每个人都有动作或正在做事情。”

通过以上这些方法，可以获得丰富信息。咨询师要善于灵活应用以上技术，了解各种

技术的优缺点，并能够充分利用获得的信息。

在应用图画技术时应注意哪些问题？

图画技术经过多年发展，已成为较为成熟的测评工具，有常规模式和测评标准。但即使是这样，绘画测试也很少作为单独的测试来评价作画者，因为绘画的本质是作画者自由发挥，具有任意性，即使再标准化，也难免会有一定疏漏。对每一幅画的分析，都必须要考虑所有指标和要素，如构图、笔触、位置、颜色等，而且必须考虑作画者的年龄、社会文化背景、情绪状况、主要问题等。即使对较为成熟的画人测试，人们也很少用它作为评价其智力的唯一测验。研究发现，通过绘画所测得的智力分数，通常低于完整的智力测验的分数。所以，从测评的角度而言，运用图画技术时需要谨慎，一般也不单独用绘画测评作为唯一工具。

图画技术的长处在于它投射出的丰富信息。这也是其它技术望尘莫及的地方，也是它被广泛应用于心理咨询中的重要原因。一方面，我们可以根据标准化对绘画做出评估，另一方面，它又有大量个性化的信息。这两个方面结合起来是最有价值的。从这个意义上说，单纯地用支离破碎的标准去解释一幅图画是浪费了大量信息，也是不准确、不完整的，甚至是危险的。

图画技术应用起来很便捷，但对它的解释应该谨慎。一是要由专业人员来解释；二是作画者本人的解读很重要。只凭书本上的标准就去给别人测验、解释，是一种不专业、不严肃的做法，对当事人的帮助是有限的，有时甚至是无益的。

怎样从心理学的角度分析一幅图画？

我们至少可以从三个层面去分析一幅图画：一是从整体上去分析，包括其画面大小、笔画力度、构图、颜色等；二是从画的过程去分析，包括先画什么、再画什么，是否有涂擦，花了多长时间等；三是从画的内容上去分析。前两者的分析适用于所有的图画，可以总体上介绍，后者的分析要分具体主题，如画人、画树、画屋子等，需要分专题介绍。

画面大小

图画面积的大小和作画者的自我评价有关。一般说来，有以下特征：

1 画面非常大

有可能是一种攻击性倾向 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Machover, 1949)；
有可能因内心的无力感而表现出的外在的防御机制 (Machover, 1949)；
表现出情绪化、躁动的倾向 (DiLeo, 1973; Machover, 1949)。

2 画面非常小

表现出对自我评价较低 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Hammer, 1971)；
表现出拘谨、胆怯和害羞的倾向 (Alschuler & Hattwick, 1947; Buck, 1948; Hammer, 1971)；
可能缺乏安全感 (Alschuler & Hattwick, 1947; Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972)；
可能情绪低落 (Machover, 1949)；
可能有退缩的倾向 (Machover, 1949)；
画面在纸的上方且较小时，表现出作画者心理能量较低 (Machover, 1949)。

画面位置

画面位置是画的空间位置，根据所处位置不同，反映出以下信息：

1 处于纸的中间

这是最普遍的情况，它代表了安全感 (Wolff, 1946)；

处于纸的正中央,可能表明没有安全感,在人际关系上比较固执 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949)。

2 处于纸的上部

表明高层次的抱负,会努力达到目标 (Buck, 1948; Jolles, 1964);
也可能代表一种乐观,有时是一种不合理的乐观 (Machover, 1949)。

3 处于纸的下部

表明没有安全感 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Jolles, 1964);
代表一种匮乏感 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Hammer, 1969; Jolles, 1964);
情绪低落倾向或悲观主义倾向 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Jolles, 1964; Machover, 1949)。

4 处于纸的边缘或最下部

没有安全感,或缺乏自信,需要外部支持 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Hammer, 1971; Jolles, 1964);
依赖他人,害怕独立 (Hammer, 1971);
逃避尝试新的东西,或者沉迷在幻想中 (Jolles, 1964)。

用笔力度

用笔力度是指作画者在画画时用力的程度,它包含以下信息:

1 有力的笔触

表示思维敏捷、自信、果断。

2 特别用力

可能代表自信、有能量、有信心 (Alschuler & Hattwick, 1947; Machover, 1949);
可能代表神经绷紧 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Jolles, 1964; Machover, 1949);
可能代表攻击性或脾气暴躁 (Petersen, 1977);
可能代表器质性病变,如脑炎、癫痫等 (Buck, 1948; Hammer, 1971; Jolles, 1964; Machover, 1949)。

3 轻微力度

可能代表犹豫不决、畏缩、害怕、没有安全感 (Jolles, 1964; Machover, 1949);

可能代表不能适应环境 (Buck, 1948; Hammer, 1971; Jolles, 1964);
代表低能量水平 (Alschuler & Hattwick, 1947)。

4 断续、弯曲的笔触

表示犹豫不决 (Petersen, 1977);
表示依赖和情绪化倾向 (Alschuler & Hattwick, 1947; Hammer, 1971);
代表柔弱与顺从 (Alschuler & Hattwick, 1947; Machover, 1949)。

线条特征

线条是图画的基本元素。不同的线条传递着不同信息。

1 长的线条

表示能较好地控制自己的行为,但有时会压抑自己 (Alschuler & Hattwick, 1947; Hammer, 1971)。

2 短的线条

短而断续的线条表示冲动性 (Alschuler & Hattwick, 1947; Hammer, 1971)。

3 明显的线条方向

强调横向直线代表无力、害怕、自我保护倾向或女性化 (Alschuler & Hattwick, 1947; Petersen, 1977);

强调竖向直线代表自信、果断 (Alschuler & Hattwick, 1947; Petersen, 1977);

强调曲线可能代表厌恶常规 (Buck, 1948; Jolles, 1964);

线条过于僵硬代表固执或攻击性倾向 (Buck, 1948; Jolles, 1964);

不断改变笔触的方向代表缺乏安全感 (Petersen, 1977; Wolff, 1946)。

颜色

很多学者提到颜色的心理学意义。罗夏 (Rorschach, 1942) 提出颜色是人们情绪生活的核心,由此他在墨渍测试中使用了彩色图案。但也有学者提出人们对于颜色的感受具有不确定性和多变性 (Betensky, 1973), 所以对于颜色的解释是主观的。

一般说来,暖色调象征温暖、热情、能量。冷色调象征冷漠、无能量。但对于每一种

颜色代表什么意义，可以更多地倾听作画者自己的解读。

如果过度使用一些颜色，可能代表以下信息：

过度使用红色，可能与愤怒情绪有关；

过度使用暗色系，可能与忧郁情绪有关；

过度使用鲜艳颜色，可能有急躁症倾向；

过度使用很淡的、几乎看不清的颜色，可能想要隐藏自己。

一幅画中使用颜色的多少，也有不同信息。

如是单色或两种颜色，整体来说表明淡漠。

如三色至五色，则是正常的、大多数人的选择。

如超过五色，则要寻找原因，因为超过五色，图画会显得繁复，可能有一种急躁症倾向。需要询问具体原因。

画的过程

最先画的部位或事物，是作画者最关注的方面。

如果有很多涂擦的痕迹，表明作画者犹豫不决、优柔寡断或追求完美的个性，或是对自己不满，或是情绪焦虑，或是想要隐藏真实自我。

如果作画者花了很长时间去画一幅简单的画，表明作画者不愿意表现真实自我，在把哪些方面表现出来、如何表现等方面思虑过多。

如果作画者对自己的画不满意，可能有这几种情况：把不满意的画撕掉，这表明作画者追求完美的倾向；在画得不满意的画稿上继续作画，这表明作者为达到目的不在意挫折。

如果作画者画到中间时要求换纸，有时是因为被画出来的真实内容吓了一跳，重新画其实是进行整饰的过程。

提醒

在介绍如何从心理学的角度分析一幅图画时，需要提醒读者的是：

这部分内容介绍了很多国外学者的观点和分析结论，它们在中国的适用性并没有得到

验证；

如果只照搬文章中的只言片语就去分析别人的画，那是危险的。图画分析是一个动态的过程，它一定是从整体上进行的个性化分析。同样一幅枯树，对一个人来说是意味着情感的枯萎，而对另一个人来说，可能是不适合动大手术的信号。

总而言之，分析图画应该是专业的、慎重的。

怎样分析人像画？

画人测试中如果可以观察到以下特征，有可能会做出如下解释。但一幅画只有完整地看才有完整的解读，所以切忌生硬地套下面的解释。

人物整体信息

巨大人物

表明自我膨胀，自制能力差。

很小的人

没有安全感，退缩，沮丧。

火柴人、漫画人、卡通画或过分抽象的画

防御或拒绝态度 (Burns & Kaufman, 1972; Reynolds, 1978)；

对画图要求的不合作 (Hammer, 1971)；

想要隐藏自己，不愿表露真实自我；

智商低 (Reynolds, 1978)。

整个人物缺乏结构化、整体性

挫折容忍度低

容易冲动

人物倾斜度

如果大于15度，表明个性变化无常、心理失衡。

出现的部分

相对来说，出现全身且有脚的自画像，表现自我意识清楚、自我整合良好的人。

只出现脸部，或只出现肩膀、半身或大半身的人，自我意识比较模糊、自我整合过程还在进行当中。

正面像

自画像如果是正面，表明愿意让别人了解自己。

画别人如果是正面，表示对画中人的正面情感、接受度。

侧面像

自画像如果是侧面，表明希望自己具有一种神秘感。

背影

自画像如果是背影，表明一种防御心理，或不敢面对真实自我，或不愿意面对现实。
画别人如果是背影，表明对这个人情感上的不接受。

阴影

一般代表焦虑或忧郁 (Burns & Kaufman, 1972;) ;
脸部有阴影，代表情绪障碍，对自我评价低；
胳膊上有阴影，代表有攻击的冲动；
把某个部位涂黑，代表特别强调某个部位，在脑子里一直想着这个部位 (Reynolds, 1978) ;
对涂黑部位有焦虑感。

把整个人（物）都涂黑、涂暗

有可能是情绪困扰；
对涂黑人的暗恋，对涂黑人或物的担忧 (Reynolds, 1978)。

旋转的人形

迷失方向 (Burns & Kaufman, 1972) ;
与众不同 (Burns & Kaufman, 1972) ;
需要别人的注意 (Burns & Kaufman, 1972) ;
感到被别人拒绝 (Reynolds, 1978) ;
如果为男孩所画，可能会有情绪困扰 (Burns & Kaufman, 1972; Meyers, 1978)。

头部

大头或头部占全身比例较大

对儿童画来说，这是常见的、正常的 (Machover, 1949) ;
对自己的智慧、精神和智力评价较高，常见于知识分子或高学历者；
但也有可能是智商偏低 (Machover, 1949) ;
不满意自己的体格 (Buck, 1948)。

小头或头部占身体比例过小

一般和自我概念差有关；

如果儿童画中头部小于身体比例的 $1/5$ 或 $1/7$ ，需要重视：是性虐待受害者？或依恋心理过强？

总体上有一种缺乏感或无力感：智力上、人际交往方面或性方面 (DiLeo, 1973; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

自卑感或软弱感 (Burns & Kaufman, 1972; Machover, 1949)。

头部倾向的方向

画中人头部往左倾，比较理性；

画中人头部往右倾，比较感性。

重重描画脸部轮廓线条

代表注重面子；

注重别人对自己的看法。

毛发

浓密的头发、胡须或胸毛

如果用黑色把头发一笔一笔描画出来，表明这个人做事很仔细，追求完美；

追求男子气概；对性的事情比较关注 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

可能有自恋倾向 (Buck, 1948; Machover, 1949)；

过分浓密的黑色头发代表着烦恼。

头发稀疏或没有头发

表明体力不好 (Machover, 1949)；

如果是女性画的人物没有头发，需要追问原因，是不是在性别认同方面上问题。

五官

漏掉五官

逃避人际关系 (Burns & Kaufman, 1972; Machover, 1949)；

没有很好地适应环境 (Machover, 1949)。

五官模糊

退缩倾向 (Machover, 1949);

在人际关系上的畏缩和自我防卫 (Burns & Kaufman, 1972; Machover, 1949)。

过分强调五官

用攻击性、交往中的唯我独尊来弥补自己的匮乏感和软弱 (Machover, 1949)。

眼睛

眼睛是心灵的窗户，所以眼睛透露的信息是最多的。人们描绘眼睛的词有：炯炯有神、目不转睛、贼眉鼠眼、含情脉脉、目瞪口呆等。目光接触又是社交中最重要的接触，所以眼睛是应该重点关注的部位。

目光的方向

一般来说目光往不同方向看，是搜寻不同的记忆。

画中人往右看，是展望未来；

画中人往左看，是搜寻过去的记忆。

画中人斜视，有猜忌和妄想倾向。

非常大的眼睛

强调通过眼睛来获得外界信息；

用感性的方式了解世界；

外向；

如果是涂了阴影，代表焦虑 (Machover, 1949)；

可能有猜疑、妄想或被害妄想特征 (DiLeo, 1973; Machover, 1949)；

女性画大的眼睛，较男性更多见，是正常的 (Machover, 1949)。

非常细小的眼睛

内向 (Machover, 1949)；

自我反省 (Machover, 1949)；

关注自我 (Machover, 1949)。

没有画眼珠

表示内向的、关注自我，对环境 and 外在事物不屑一顾 (Burns & Kaufman, 1972; Machover, 1949)。

眉毛和睫毛

眉毛是面部表情的重要组成部分，它的表现力非常强。我们常说的横眉冷对、扬眉吐气、眉目传情等都是和眉毛有关。

仔细描画的眉毛，代表对仪容非常在意 (Machover, 1949)；

扫帚般的眉毛表示倾向不修边幅 (Machover, 1949)；

眉毛扬起表示不屑的态度 (Machover, 1949)；

画出眉毛表示能较好地照顾他人 (Machover, 1949)。

耳朵

耳朵是人们用来听声音的器官。它和倾听很有关系，引申开来还有对别人意见持何种态度。

大耳朵

对批评很敏感 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

也有可能代表失聪 (DiLeo, 1973; Machover, 1949)。

没有耳朵

很少倾听别人的意见。

鼻子

鼻子是五官中唯一凸起的部位，它代表的基本含义是有主见。它是常被人们省略掉的部位。

强调鼻子

代表有主见；

可能有攻击性倾向 (Burns & Kaufman, 1972; Machover, 1949)；

性方面有障碍 (Machover, 1949)。

嘴巴

强调嘴巴

说话和吃东西是嘴巴的基本功能，所以强调嘴巴可能和这两方面有关系：可能有强烈的表达欲望，也有可能是想表达自己但表达不好，甚至可能有语言障碍；吃东西是与欲望

满足、爱的欲望有关，所以有可能代表强调感官享受。

如果嘴巴涂成红色，是强调女性特征。

没有嘴巴

不愿意与别人沟通 (Machover, 1949)；

可能表示情绪低落 (Machover, 1949)。

露出牙齿的嘴巴

儿童如果把画成露出牙齿，是正常的 (Machover, 1949)；

成人如果把画成露出牙齿，表示幼稚、攻击性（语言或身体的）或虐待倾向 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Machover, 1949)。

下巴

代表攻击性 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

代表强烈的冲动 (Machover, 1949)；

可能想要弥补自己的软弱感 (Machover, 1949)。

脖子

脖子是联结头部和身体的部位，一般认为它是智慧与情绪之间的联结。

短、粗脖子

冲动倾向 (Machover, 1949)；

粗暴的、固执的倾向 (Machover, 1949)。

长脖子

想出人头地；

有依赖性 (Burns & Kaufman, 1972)。

僵硬的脖子

在人际关系方面灵活度不够。

肩膀

肩膀是人们用来承重的部位。如果内心感受到很大压力，人们会不自觉地把肩膀画成宽肩或方肩，以承受起压力。

强调肩膀

方正的肩膀表示攻击性、敌意 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Jolles, 1964);

小小的肩膀表示自卑感或无力承受压力感 (Buck, 1948; Jolles, 1964);

女性画出宽肩或方肩，常表示必须肩负重任，或争强、好胜。

四肢

胳膊和手、腿与脚构成人的四肢。它们代表了丰富的含义，尤其表明个体如何与环境相处。

胳膊

两只胳膊不对称，一只粗、一只细，代表发展中某些方面的不平衡；

两手叉腰的动作表示自恋，或倾向于权力 (Machover, 1949)；

双手机械地平举、与身体呈 90 度，表示不能很好地适应环境 (Machover, 1949)；

软弱、萎缩的胳膊表示心理上的软弱感、匮乏感 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

强调肌肉的胳膊，是强调体格的强有力；如果肩膀再画成宽肩，则可能有攻击性和侵略性倾向 (Burns & Kaufman, 1972; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

长而强壮的胳膊表示有雄心壮志，并且愿意付诸行动去实现自己的目标 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949)；

非常短的胳膊表示缺乏雄心壮志，并且缺乏行动力 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Jolles, 1964)。

手

手是人类用来制造工具、掌握工具的重要部位，最基本的含义是代表行动力、做事的决心。另外，手还是重要的社交工具，可以表达丰富的人体语言。所以，手的画法是值得

关注的。

模糊的手表示在人际关系中缺乏自信 (Machover, 1949);

非常大的手表示攻击性 (Burns & Kaufman, 1972);

涂黑了的手表示焦虑和罪恶感 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949);

用手盖着阴部常表示自慰 (Buck, 1948; Machover, 1949);

在画人时最后才画手, 表示匮乏感、不愿意适应环境 (Buck, 1948);

手紧握成拳头表示攻击性和叛逆性 (Buck, 1948; Machover, 1949);

断手表示焦虑或无力胜任的感觉。

手指

手指是手的细节, 是直接接触的部位, 通常认为表现出更多的信息。细致地画出手指, 可以表现: 友善、愿意接触; 或者是敌意的。

像爪子似的、尖尖的手指, 表示幼稚、原始、攻击性倾向 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Jolles, 1964; Machover, 1949);

在儿童画中, 没有手掌、直接画手指, 这是正常的; 在成人画中这样画, 表示退化和幼稚、攻击性等 (Machover, 1949);

非常大的手指表示攻击性、侵犯性 (Burns & Kaufman, 1972);

涂黑的手指代表罪恶感 (Machover, 1949)。

腿和脚

腿和脚都是人用来支撑和站立的。它们最基本的含义是表示踏实、稳定。

非常长的腿表示强烈需要自主 (Buck, 1948; Burns & Kaufman, 1972; Hammer, 1969; Jolles, 1964);

细小的脚表示没有安全感 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949);

一长一短或一粗一细的腿表示没有稳定感。

没有画四肢的含义

没有画胳膊, 表示内疚感、罪恶感 (Machover, 1949);

画异性时没有画胳膊, 表示感到被异性拒绝, 包括被父亲或母亲拒绝 (Machover, 1949);

手是最容易缺漏的部位之一, 没有手代表缺乏行动力或自慰的罪恶感等 (Buck, 1948; Hammer, 1969);

没有画腿，或拒绝画腰部以下的部位，可能代表有性方面的困扰 (Jolles, 1964; Machover, 1949)；

没有画脚，表示不稳定，或缺乏准确的定位，或是有退缩倾向 (Machover, 1949)；
离家出走者常省略画脚 (Burns & Kaufman, 1972)。

躯体

躯体是与人的基本需求、欲求有关。从躯体的画法上，可以看出欲求发展的状况、成长的状态。大部分人在躯体上的处理上都比较简单，勾画出近似方形和椭圆形的形状。

圆周的躯体在儿童画中是常见的，在成人画中表示性格上的被动、缺乏主动性，可能幼稚、退化 (Machover, 1949; Petersen, 1977)；

棱角分明的躯体表示个性中的倔强 (Machover, 1949; Petersen, 1977)；
小得不成比例的躯体表示自卑，或者压抑自己的欲求 (Buck, 1948)。

服饰方面

强调衣领

衣领和腰线是女性表示自己特征的地方，强调衣领就是强调女性特征
圆形领：是传统女性的象征，比较保守、传统。

强调钮扣

表明依赖性、幼稚性 (Burns & Kaufman, 1972; Jolles, 1964; Machover, 1949)；
如果整齐地画在衣服中间，表示退化 (Buck, 1948; Jolles, 1964; Machover, 1949)；
在衣袖上画钮扣，表明强烈的依赖感 (Machover, 1949)。

强调口袋

如果画在臀部，表明对性的关注；
如果为男性所画，表明其幼稚性、依赖性 (Machover, 1949)；
如果是青少年所画的很大的口袋，表明在独立与依赖之间的冲突 (Machover, 1949)。

强调领带

领带常与性联系在一起，小小的领带可能代表性功能不足，长而夸张的领带表示性方

面的攻击性 Machover, 1949。

强调鞋子

注重鞋子，表明对个人经济的关注；

太大的鞋子表示需要安全感 (Burns & Kaufman, 1972)；

仔细地描画鞋子、鞋带等细节，是强调女性化特征。

服装

如果女性穿裙装，表明对性别的认同；

如果男性穿着像女性，可能在性别认同方面有问题。

配件（皮包、手表、首饰等）

如果用了很多笔墨描画这些，表明作画者对自己外在的形象非常看重。

自画像与实际自我的相符程度

如果画中人与作画者的年龄相差太大，小很多，则表明作画者心态不成熟。

如画中人体形与真实情况不符，则表明作画者对自身体形不满。

怎样分析树木人格图？

树是地球上的一种古老的生物，它生生不息，无所不在，它就是生命的化身，它就是成长的象征。

树傲然挺立在大地上，如同人直立在大地上。树的根从大地汲取生成的营养，人类也从大地母亲那里得到生存物质。

树的枝叶象征着保护、庇护、供养、更新。树木给人荫凉，又自我滋养，从树叶的光合作用，到树根的吸收养分，整个是一座精密运转的工厂，就如同人也是一个精密宇宙一样。

树木从幼苗成长为参天大树的过程，与一个人成长的过程非常相近。树干的疤、节孔是生命生长中的创伤，这也同样适用于人类。

树的根是在地上，树的枝叶伸往天际，这也是生长在地上的人们想与天上世界对话的象征。当人们画树时，从树中可以看出灵性和自我揭示。

正因为人与树之间有这些可比性，所以，当人们画出一棵树时，我们从中可以看出人格的某些特性。

下面，我们分为树冠和树枝、树干、树叶、树根、果实以及附加物来分析。

树冠和树枝

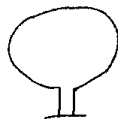
树冠和树枝的匀称、优美、比例恰当，代表一个人发展的平衡。树冠和树枝的变化程度、大小、形状，传递着成长信息以及与环境的关系。树冠的变化大、多，往往是个体成长过程中变化大的表现。树冠伸展舒畅，常代表发展的顺利。用笔简洁流畅，代表作画者思维的流畅性、高智力或做事风格干脆利落。用繁复的笔反复描画枝叶的细节，表明作画者有一定的强迫性或追求完美。

1 树冠巨大型

有强烈的成就动机；

有雄心壮志；

有自豪感，有时自我赞美。



2 小树冠型

在学前儿童画中常见；
学龄儿童如画此形状，有发展障碍的可能；
成人画中，则是幼稚性、退化性的象征。



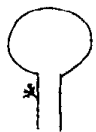
3 倒心型

可能缺乏创造性；
没有攻击性；
有犹豫不决的倾向；
缺乏持久的毅力。



4 单独生长的枝叶

在成长过程中可能受过刺激；
部分发展受到限制；
有冲动倾向；
但如果是新生的树枝，则表明新的希望或新的发展方向。



5 圆圈状的树冠

成长过程中，一直把能量消耗在某个方面；
缺乏方向性。



6 杨柳状下垂的树枝

作画者关注过去，能量都流往过去；
怀旧、恋旧风格；
发展过程中停滞在某一阶段；
对过去发生的一些事情有内疚心理。



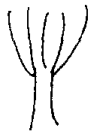
7 横向生长的树枝

愿意滋养、养护他人；
愿意主动与人交往。



8 向上生长的树枝

正在成长；
积极向上的成长；
正在寻找向上发展的机会。



9 明确如路径的树

有明确的计划性；

做事有毅力，有始有终。

**10 断续的枝条**

有很多想法，但缺乏行动力；

停留在想的阶段，难于付诸实施；

爱梦想、爱幻想；

常有不切实际的想法。

**11 树枝折断**

在成长过程中遭受过创伤（Hammer, 1969; Jolles, 1964）；

付出的努力遭到失败；

伤心感、沮丧感。

**12 T型树冠**

有较强的攻击性

**13 比树干还粗的树枝**

代表匮乏感；

过分地追求从环境得来的满足感。

**14 粗树干上的小树枝**

无法从环境中得到满足

**15 被细致描画的枝叶**

表明作画者的强迫性倾向，一旦开始做一件事就无法停止，

哪怕自己已经厌烦；

过分关注细节；

追求完美。

**树干**

树干反映成长和发展上的能量、生命力。树干上的疤痕是成长过程中受到创伤的标志，从它所处的位置可以对其创伤年龄进行大致判断。树干的粗细代表生命力的旺盛程

度，过细的、像一根线一样的树干，往往代表在成长过程中缺乏支持和支撑，粗大的树干代表着旺盛的生命力。树干越往上越细、最后收于一点，可能代表生命力的衰减。

1 断续型

具有冲动性；
易受感情刺激；
容易有报复心理。



2 曲直型

有心理创伤体验；
有某种压抑感；
防御机制较强。



3 直曲型

对儿童而言，这可能代表适应困难，易与环境产生矛盾；
对成人而言，这可能代表创造性，但遇到挫折易逃避。



4 弯曲型

情绪快乐；
任性；
以自我为中心。



5 在顶部扩展

随着年龄的增长，活力越足，兴趣越增加。



6 粗大的树干

充满活力；
充满生命力。



7 顶部收于一点

以目标为导向，实现目标是生活的全部意义；
实现目标后并没有发现自己想要寻求的，处于情绪低落状态。



8 在底部生长

退缩倾向；
情绪低落；
对生活失望。

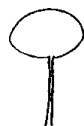


9 在顶部有少量的生长

关注未来；
对未来抱有希望；
不关注过去。

**10 纤细的树干**

成长中缺乏支持的力量；
渴望关爱和支持；
能量不足。

**11 有伤疤的树干**

在成长中的创伤 (Buck, 1948; Jolles, 1964)；
能量在有伤疤的地方回旋，要花很多力气去解决问题。

**12 没有树干**

情绪低落；
没有生存的意愿，甚至会有自杀念头。

**13 被风吹得歪斜的树**

感受到来自外界的强大压力。

**14 上下大、中间小的花瓶型**

擅长具体思维；
讲求实际；
苦干、勤奋、努力。

**树叶**

茂盛的树叶代表生机勃勃，树叶稀少代表活力不足，没有任何叶子的枯树代表生命的失落感。另外，叶子的大小也有不同含义。

1 大叶型

有依赖感 (Burns & Kaufman, 1972; Burns, 1982; Jolles, 1964)；
不愿意独立；
容易相处。



2 针叶型

缺乏滋养；
尖锐或刻薄；
不易相处。

**3 手掌型**

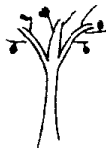
有同情心；
愿意与人接触；
对人热情。

**4 树叶浓密**

代表生命力旺盛；
有活力；
能量大。

**5 树叶稀少**

生命力不足；
活力不够；
能量低。

**6 没有树叶（枯树）**

生命力严重不足；
没有活力；
有衰竭感；
生命的失落感、空虚感。

**7 树叶掉落**

象征着倾向于养育来源，如对父母、家庭等的依恋；
依赖性；
如果是在收集树叶，则表明想从父母或家庭中得到爱和温暖；
如果是在烧树叶，表明爱的需求得不到满足，转而变得愤怒、气愤。

树根

树根是树深埋在土里的部分，它又是吸收养料的重要部分。它象征着过去的成长、最初的成长。树根暴露在外，象征着对过去的不停挖掘和回忆。

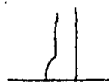
1 树根暴露

关注过去；
心态不成熟；
没有足够的自信心；
内心中有很多纠葛，想要整理清楚；
回顾过去的经验，以解决目前的问题。



2 树根向左面膨胀

代表某种情感压抑；
与母性的特殊联系。



3 树根向右面膨胀

在人际关系中较难信任他人；
与父性的特殊联系。



4 树根左右膨胀

对儿童来说，可能会在学习、理解力方面遇到困难；
对成人来说，可能会有智力迟钝；
禁止、压抑自己。



5 枯死的树根

对早期生命和成长阶段的感受是沮丧的 (Jolles, 1964)；
情感上干涸的感觉。



果实

果实的多少、大小代表成就、报酬、欲望、希望、目标、恩典等。

1 掉落的果实

掉落的果实表示成长中遇到一些伤害事件,这些伤害事件可能是精神上的,也可能是身体上的,这些事件严重地影响其成长、价值观或信念,让当事人感到自己遭受拒绝、受到命运不公平的对待,或者有一种深深的负疚感,甚至罪恶感。这种情况被称为“坠落天使症候群”(Jolles, 1964)。受到过强暴或暴力伤害的创伤常用坠落的果实表现。如果要考察其严重程度,可以从果实掉落的原因、腐烂程度考察。

掉落的原因

被风吹掉:是被自己无法控制的外界因素造成了伤害。

被人摘掉:是被人为的因素造成了伤害。

腐烂程度

仍可以吃:受到的伤害是可以愈合的,或正在恢复中。作画者觉得自己仍是一颗“好果子”。

已经腐烂:已经造成了深深的、永久的伤害,这种伤害继续影响着成长。有时作画者觉得自己就是那腐烂的果实,无可救药。

2 果实的成熟度

果实的成熟程度代表人生发展的不同时期:

正在开花,代表仍处在生命的耕耘期,需要付出很多努力;

刚刚结果,代表处于有所作为的初期;

青涩的果实,代表虽然有了一定成绩,但仍需要继续努力,还不到享受和收获的时间;

成熟的果实,代表到了丰收、享受的时间。

3 果实的数目

果实的数目是值得注意的,果实的个数虽是随手画出的,但人的潜意识一般都会把果实个数与某些现象联系在一起。如大的果实个数可能和重大目标数目之间一致;掉落的果实数目可能和受到伤害时的年龄有关;果实数目可能和作画者的年龄一样等。作画者本人更能解释果实数目的含义,咨询师可与其一起挖掘内在含义。

4 大而多的果实

有较多的欲望和目标;

有信心实现自己的目标;

往往因追求过多而无法很好地分配自己的时间和精力;

还没有确定什么是自己真正的、最重要的需求。

5 大而少的果实

有明确的目标；
把自己的精力集中在有限的几个目标上；
知道什么对自己最重要；
有信心实现自己的目标。

6 小而多的果实

有较多的欲望和目标；
没有确定什么是自己真正的、最重要的需求；
没有足够的信心实现自己的目标。

7 小而少的果实

对自己的评价不高；
不相信自己能做出大的成绩。

8 没有果实

尚未设立可实现的目标；
对自己的评价不高，对自己没有什么要求。

树皮

树皮是输送养料的通道，也是树干的外衣。它记录着成长的沧桑。

破烂的树皮

成长中曾遭遇艰辛；
成长中曾历经磨难。

反复描画的树皮

情绪焦虑；
强迫性倾向。

树上的动物

树上出现动物时,每一种动物都代表了作画者人格中的某个方面,作画者只是借助动物表达自己的某种需求和愿望。每个人对动物的看法不同,即使对同一种动物也有不同看法。一只狗对某个人意味着忠诚,但对另一个可能意味着温柔。所以需要了解在作画者眼里这种动物代表了什么。下面只是给出一般意义上的解释。

鸟

渴望自由

鸟巢

依赖性

被养护

树洞中的动物

渴望自己有一个温暖的环境,使自己得到很好的照顾;

渴望得到关爱;

依赖性 (Jolles, 1964)。

松鼠

感情或物质上曾遭受过剥夺;

希望能为自己的将来囤积某些东西。

附加物

附加物一般都是有含义的,可以和作画者一起挖掘。

秋千

一般秋千是吊在某一根树枝上,这表明把生命的全部或最重要的方面寄托在某件事或某个方面。

人在树上荡秋千,可能表示牺牲别人来面对生活某方面的压力。

树上的房屋

表示想在险恶的环境中寻找一个安全的庇护所。

怎样分析屋－树－人图画？

在屋－树－人图画中，每一样事物都有自己的象征意义。

房子一般代表代表家庭，代表安全感。

树代表自我的成长。

人代表我们与家庭成员的互动关系，代表人际沟通。

这里以动态屋－树－人（即三者在同一幅画里）为例，介绍如何分析这些图画。由于对树木图画的分析、对人像图画的分析都有单独的专门介绍，这里主要谈如何分析房屋，以及如何分析屋－树－人三者之间的互动。

房屋

对房屋的分析可以从以下几方面着手：门、窗户、屋顶、烟囱、台阶和走道、墙壁、强调的房间。

门

门是房屋的出入口，它的大小、形状象征着个体对外界的开放度。

1 双扇门

渴望能拥有伴侣；

渴望能成双成对。



2 没有门把手

不欢迎别人走进自己的内心；

强调个人的隐私性。



3 有窥视孔的门

不轻易信任他人；

谨慎小心；

多疑。



4 被很多X围绕的门

X代表“否定”、“拒绝”，这样的门代表内心的冲突；
不希望有人进入自己的内心或空间；
对性问题矛盾而困惑。

**5 不能进入的小门**

不欢迎他人走进自己内心；
没有与他人沟通的强烈意愿；

**6 低矮的门**

表面上似乎很开放，内心却不希望别人进入。

**7 阴户状的门**

对性别的认同；
对性的向往；
享乐主义。

**8 侧门**

想要逃离家庭。

**9 没有门**

对外界有较强的防御心理；
拒绝他人与自己的接近。

**窗户**

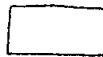
窗是房屋的另一个沟通途径。它同样也代表个体的开放性，另外，它还是展示美感、情趣的窗口。

1 “十”字型的窗户

最常见的一种画法，没有特别的含义。

**2 大的单片玻璃窗户**

开放的心态；
愿意与别人沟通；
愿意让别人了解关于自己的信息。



3 半圆或圆形的窗户

女性化气质；

温和。

**4 百叶窗**

一种保留的态度；

关上的百叶窗表示退缩或情绪忧郁。

**5 星星型的窗户**

女性化气质。

**6 像栅栏一样的窗户**

缺乏安全感；

对家庭的感受不良，像被禁闭一样。

**7 染色玻璃窗户**

追求美感；

觉得自己有瑕疵；

罪恶感。

**8 有很多窗户**

渴望与外界接触；

渴望与他人沟通。

**9 有窗帘的窗户**

追求美感；

有保留地让人接近。

**10 狭窄的窗户**

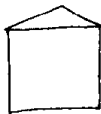
羞怯；

不容易让别人走近自己。

**11 没有窗户**

表示退缩；

可能有被害妄想倾向。



屋顶

1 黑黑的屋顶

内心有沉重感、负重感



2 密布“十”字的屋顶

内心有激烈的矛盾和冲突。



3 网状屋顶

内疚感；

想要控制住自己的幻想 (Jolles, 1964)。



烟囱

烟囱有多种象征意义：炊烟给人家庭温暖的感觉；烟囱的形状使其又可以象征性器官。

1 “十”字状的烟囱

强调宗教方面的影响。



2 阴茎状的烟囱

关心性方面的能力。



3 “X”形的烟囱

在关于身体方面的观念上有冲突。



4 强调烟囱

关注家庭的温暖感 (Buck, 1948; Jolles, 1964);

关注性方面的能力 (Buck, 1948; Hammer, 1969; Jolles, 1964);

关注权力；

关注激发创造力。

5 没有烟囱

比较常见的情况，是正常的；

可能处于消极状态；

可能缺乏心理上的温暖感 (Buck, 1948; Jolles, 1964)。

台阶和走道

总体上说，台阶和走道是愿意与人交往的象征；

在屋门前画长的走道或台阶，表示谨慎地让人接近；
由走道无法走近屋门，表示想要与人沟通，但又有担心和犹豫；
恰当的走道表明在人际交往中的得体和游刃有余。

墙壁

坚固的墙壁象征着坚强的自我；
一推即倒的墙壁象征着脆弱的自我；
即将崩裂的墙壁可能象征人格的分裂；
如果墙上有墙纸，表明缺乏安全感。

房间

在动态屋—树—人图画中，作画者有选择性地画出某间房间或几间房间，而作画者之所以画这些房间，或者是因为这些房间对其有特殊意义，或者有特别认同感，或者有积极的体验，也有可能消极的体验。

强调浴室

根据弗洛伊德理论，强调卫生间代表吝啬的、暴躁的、炫耀的；
代表讲究干净，甚至有洁癖；
代表自我照顾；
代表渴望安全的庇护所，尤其是有过家庭暴力经验的人。

强调卧室

代表一个安全庇护所；
代表休息；
代表私生活的地方。

强调餐厅或厨房

满足口腹之欲的地方；
强烈的爱的需求。

强调客厅

关注人际关系和自己的社交网络。

强调游戏室

注重游乐和休闲；
强调工作室；
注重工作。

附加物

1 太阳

比较常见，尤其是在儿童画中 (Burns & Kaufman, 1972)；
在成人画中代表需要温暖；
暗淡的太阳可能代表忧愁 (Burns & Kaufman, 1972)；
朝向太阳表示需要温暖、寻求温暖 (Burns & Kaufman, 1972)；
远离太阳或背着太阳表示拒绝温暖 (Burns & Kaufman, 1972)。

2 月亮

代表忧郁 (Burns, 1972)。

3 星星

象征剥夺 (身体或情感上的) (Burns & Kaufman, 1972)。

4 云朵

代表焦虑，尤其是缠绕在头脑中的引起焦虑的事件；
代表忧郁。

5 花朵

代表美丽的爱 (Burns & Kaufman, 1972)；
渴望爱和美 (Burns & Kaufman, 1972)。

6 蝴蝶

可能代表难以捉摸的爱 (Burns & Kaufman, 1972)。

7 雪

内心的冰冷感；
忧郁或自杀倾向 (Burns & Kaufman, 1972)。

8 雨

情绪低落。

动态屋—树—人图的分析

根据伯斯（Robert Burns, 1987）的观点，在动态屋—树—人图中，房屋代表我们的生命实体，树象征着生命的能量、能量水平和能量的方向，人象征着导演，也代表着自我形象。

在动态屋—树—人图中，作画的先后顺序有不同含义。最先画的部分对作画者是最重要的。

先画树，表明对作画者而言，生命能量和成长最重要，作画者首先考虑的是生存问题。那些在脑子里盘旋着“生还是死”问题的人，往往会先画树。

先画房屋，可能表明作画者对自己的身体或家庭非常关注。

先画人，表明对自己的关注。如果不是画自己，表明对所画人物的特别情感。

对整幅动态屋—树—人图的分析，可以从以下几方面入手：

一看整体印象：画的主要故事是什么？画面的感觉是冷冰冰的还是温暖的？用的色彩如何？

二是看房屋：房屋是暖色调的还是冷色调的？是开放的还是封闭的？房屋是稳定的还是摇摇欲坠的？是豪华的还是俭朴的？

三是看人：这个人正在做什么事？在屋内还是在屋外？画中人的主要情绪是什么？强调什么部位？有什么部位被缺漏？有几个人物？相互之间有没有互动关系？

四是看树：这棵树的生命力如何？树冠、树枝、树叶、树干、树根分别有什么特点？是否有果实？是否有小动物？

五是看屋、树、人三者之间的距离：三者的空间位置和相互距离怎样？三者所占的面积哪一个最大、哪一个最小？人与树、屋之间有互动吗？

六是看有无附加物：是否有太阳、月亮、星星、云朵、花朵等？它们的位置和面积如何？是否有动物？是性情凶猛的动物还是性情温良的动物？

动态屋—树—人图画的优势在于可以观察出三者之间的互动，所以三者之间的关系应该是重点考察内容。

参考书目

(美)Burns, R. C 著, 梁汉华、黄璨瑛译:《心理投射技巧分析》。(台湾)杨智文化事业股份有限公司, 2000 年出版。

(美) Gerald D. Oster, Patricia Gould 著, 吕俊宏、刘静女译:《绘画评估与治疗: 心理卫生专业人员指南》, (台湾) 心理出版社股份有限公司, 2002 年出版。

翁静雪著:《倾听! 孩子画里有声音》, (台湾) 健行文化出版事业有限公司, 2000 年出版。

[瑞士]荣格著, 吴康等译:《心理类型学》, 华岳文艺出版社, 1989 年出版。

[瑞士]荣格著, 刘国彬、杨德友译:《回忆·梦·思考》, 辽宁人民出版社, 1988 年出版。

[瑞士]荣格著, 梁绿琪译:《性与梦》, 中国国际广播出版社, 1989 年出版。

(美国) Gerald Covey 著, 李茂兴译:《咨商与心理治疗的理论与实务》, 杨智文化事业股份有限公司, 1988 年出版。

(英) David Fontana 著, 乔佳义译《读梦》, 吉林摄影出版社, 1999 年出版。

(美) Rita Sommers—Flanagan, John Sommers—Flanagan 著, 陈祉妍等译:《心理咨询面谈技术》, 中国轻工业出版社, 2001 年出版。

林孟平著,《小组辅导与心理治疗》, 商务印书馆香港有限公司, 2001 年出版。

Alschuler, R.H. and Hattwick, L.W. Painting and Personality. A Study of Young Children (Vol. 2). Chicago: University of Chicago Press, 1947.

Bolander, K. Assessing Personality Through Tree Drawing. New York: Basic Books, 1977.

Buck J. N. The H—T—P Technique: A Qualitative and Quantitative Scoring Manual. J. Clin. Psychol., 4, 397—405, 1978.

Buck J. W. and Hammer, E. F. (Eds.) Advances in House—Tree—Person Techniques: Variations and Applications. Los Angeles: Western Psychological Services, 1969.

Burns, R.C., & Kaufman, S. H. Kinetic Family Drawings (K—F—D) Research and Application. New York: Brunner / Mazel, 1982.

DiLeo, J. H. Interpreting the Children's Drawings. New York: Brunner / Mazel, 1983.

Goodenough, F. L. Measurement of Intelligence By Drawings. New York: Harcourt, Brace & World, 1926.

Hammer, E. F. The Clinical Application of Projective Drawings. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1971.

Harris, D. B. Children's Drawings as Measures of Intellectual Maturity. New York: Harcourt, Brace and World, 1963.

Jolles, I. A Catalogue for the Qualitative Interpretation of the House—Tree—Person (H—T—P). Los Angeles: Western Psychological Services, 1964.

Koppitz, E. M. Psychological Evaluation of Children's Human Figure Drawing. New York: Grune and Stratton, 1968.

Koppitz, E. M. Psychological Evaluation of Human Figure Drawing by Middle School Pupils. New York: Grune and Stratton, 1984.

Machover, K. Personality Projection in the Drawing of the Human Figure. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1952.

Wohl, A. & Kaufman, B. Silent Screams and Hidden Cries. New York: Brunner / Mazel, 1985.

后 记

我与图画心理的缘

从我第一次遇到图画心理学时，我就喜欢上它。在不断的学习和探索中，我把它用来帮助自己成长，我用它来帮助周围的人，我用它作为教学、心理咨询和培训活动的工具。

在开始的一个阶段，我非常强调自己从画中读出的内容。从反馈来看，这种解读是非常有力量的。我曾帮助一位大学生分析过他的画。他把分析内容告诉了好朋友，这位好朋友非常吃惊：“这位老师竟然只凭一幅画就能这么准确地了解你？！”他执意要见我。

在中间的阶段，我开始注意作画者对图画的解读。我逐渐意识到：比我的解释更重要的是他们自己的解读。虽然我可以根据图画的内容，来解释云朵代表忧郁、小鸟代表自由，但这只是共性的解释，它并不一定适合于每个人的情况。当作画者自己对画进行解释后，我对画的理解也更准确。

在目前阶段，我意识到图画只是帮助人的工具，对图画的解读也只是为了帮助人们解决自己的问题，所以我在解读完后会问：“现在如果再让你来画这幅画，你会怎么画？”用重新构建一幅画的方式，帮助人们重构理想自我。

把这些与你分享，是想告诉你：当你读这本书时，一定不要以为书中介绍的分析结论是一种不变的规律。每一个人都是独特的，每一幅画都是动态的，把单独的元素抽取出来进行解释，很容易犯错误。即使你尝试用图画去帮助自己了解他人，也一定不要做绝对的解释和结论。

一幅画胜似千言万语

每一幅画都是一个故事。这些画都是人们随手涂鸦的结果，很多人对此不以为然，甚至作画者往往也是画完后就把它随手扔掉。

但在我眼中，每一幅随手涂鸦都是一幅作品，一幅胜似千言万语的作品。当我用心理学的语言静静地读它们时，每一幅画都在向我诉说现代人内心最深层次的感受。我珍爱每一幅画。我常常会为一幅画而感动。为它那么直白的诉说而感到。图画成为我与人们沟通最便捷、最有效的工具之一。

读画时，我往往需要静心宁神，放松自己的身心，才能读懂别人的心灵。读的画面多

了，我看到在每一幅画的背后，都有自己的影子。读画的过程其实是用自己的心灵去解读别人的心灵，是心与心的交流。读的画多了，也看到了人身上很多的弱点。但我不悲观。我知道：困难的不是发现每个人的弱点和优点，困难的是接受这些弱点。

读画的过程也成为我磨练自己的过程。在一年又一年读画过程中，我有了更多的睿智和从容。对生活，我有种前所未有的满足感。是那些作画人把这些智慧和发现幸福的方法告诉了我。我只是从画中读出了这些信息。是他们把这双慧眼赐予了我。

拥有慧眼的感觉真好！