

<<心理画中话>>

图书基本信息

书名：<<心理画中话>>

13位ISBN编号：9787807458784

10位ISBN编号：780745878X

出版时间：2011-8

出版时间：上海社会科学院出版社

作者：严文华 付小东等

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心理画中话&gt;&gt;

## 前言

缘起 2009年的年底，我们照常举办心理咨询师小组每月一次例行的公益学习活动，这次的主题是回顾已走过的一年，制订新一年的学习主题和计划。

在回顾中，大家不约而同谈到的一个主题就是个人成长，如数家珍般地讲到自己在家庭关系、职业选择、工作关系、情感婚恋、自我意识等方面的成长，讲到自己在克服心理困惑方面、心身疾病方面的努力。

听着听着，我被他们的讲述打动，当即萌生想法，想请大家把这些成长记录下来，用来帮到更多的人。

这个想法得到上海社会科学院出版社编辑陆峥的大力支持。

等到真的动起笔来，大家才发现这是个高难度任务。

每个人都很忙，因为忙碌，有一些人没能参与。

另外，作者中没有一个专业文字工作者，因为表达的艰涩，或感觉得到但表达不出来，有一些人退出。

除了时间和文字的难度，还有其他的难度：要把自己的成长用心理学的理论梳理出来，还需要心理学的功底和勇气。

又有一些人退出，因为还没做好准备面对自己内心深处，或是因为无法用心理学的东西来整理自己的心路历程。

最后提交了、并经过我们反复修改的文稿，都呈现在这本书里。

这中间的沟通、磨合、修整和反馈，自然是花了大量的时间和精力。

这部分工作是由我、付小东和陆峥来做的。

本书构架 本书的第一篇是关于个人短期内在成长团体中的经历，讲到了26人的成长。

这部分通过对比团体开始时和团体结束时成员们所画的两张图画(共有52幅图画)，非常直观地呈现了他们各自的成长。

第二篇是关于那些获得国家二级心理咨询师证书或从事心理学工作的个人，讲述他们如何在生活和工作中修炼自己，用心理学帮到自己。

这11个人的成长，每一个故事都配有作者的成长图画(共有18幅)。

读了这些成长故事，再来看那些图画，也许你会对图画本身理解得更深刻。

每一个故事都是先呈现作者自己所写的文字，后面会有严文华的点评。

其中有两个故事“春天的绿一支”和“留下真情从头说”由严文华在正文中附加了点评。

这些点评可以帮助读者更好地从心理学的角度来理解这些心理咨询师的成长。

那些对心理咨询技术感兴趣的人、对自我成长感兴趣的人，可以留意这些点评。

另外，这些成长故事中付小东还附上了一些相关的心理学名词或知识介绍，方便读者了解更专业的背景和知识。

这11个故事的共同焦点都在谈了解自我、接纳自己和接纳别人，我们也相应地把这11个故事分为这三类。

在了解自我、拥有明确的自我意识部分，你可以读到这样一些成长故事：研修过佛学、读过医学院、管过寺院、本想终身侍佛但最终还俗的心理咨询师清凉月，以佛学为道，以心理学和医学为术，在自我修行的过程中帮到信众和来访者。

他传奇般的人生经历、深刻的观照反省，以及字里行间流露出的禅意，将会让你看到心理学可以成为帮助每个人的工具。

从外地来到上海工作的咨询师丽君，在远离家乡、工作压力巨大之时，担心迷失自我。

在心里那座灰色城堡将要囚禁她之时，通过学习心理学，她开始觉醒，一块块地拆掉那些灰色的砖，并开始建立自己的能量库。

目前正走在自我觉醒的道路上。

来自湖北的大学毕业生小郭，分不清青浦和黄浦的区别，一脚踏进上海后，却发现家里人把他当上海人、上海人把他当外地人，他没有归属感。

## &lt;&lt;心理画中话&gt;&gt;

通过心理学的学习，他拥有了一个心理咨询师的团队，找到了自己新的身份感。

曾经非常自卑的心理咨询师阿喆，面临过很大心理压力，但早在高中时就开始体会心理学的力量，并通过心理咨询师的学习打通自己的能量通道，让自己成为一泓温泉，在冬日里让人们感受到温暖和舒适。

在悦纳自我部分，你会读到以下成长故事：生长在祖国边陲小镇上的模范学生秋，曾把别人的快乐当作自己的快乐，但在14岁时遭遇父亲去世，在29岁时遭遇失恋，两次重大的人生危机直接挑战着她的价值观。

她剖析了自己成长的各个阶段，从童年、中学直至为人妻、为人母，生动而细腻地描述了心理学怎样帮助她找回自己、接纳自我。

在各方面都非常出众的女孩五月，却因体重问题躲避着爱情，直至出现神经性呕吐。通过心理学的学习，尤其是意象对话的训练，变得不仅敢于去爱，而且体重自然下降。心理学永远是最好的美容剂和减肥药。

刚刚结束了16个月婚姻的晴天娃娃，会用旖旎的文笔，向你揭示她内心对重回单身的担忧、沮丧、颓废、希望与自我调节。

刚刚获得国家心理咨询师二级证书的林娟，开始变得非常忙碌起来：她去学古筝，她去学踢踏舞，她带孩子去旅游，她关注着同事……那些埋藏在心底的对生活的热情、对他人的关爱，通过心理咨询的学习苏醒过来，让她可以绽放地生活和工作。

在接纳他人部分，你会读到以下成长故事：曾患有多年抑郁的毛鸭，将向你讲述她怎样从父母婚姻的受害者，成长为一个敢于寻找自己幸福的女性，那些曾经在她的家族一代又一代人身上上演的婚姻悲剧，在她身上戛然而止。

她的先生也提笔写下一段文字，把毛鸭比作一块美玉。

从内蒙古大草原来到上海的鲁克，父母的婚姻极不幸福，兄弟姐妹的婚姻也不幸福，他一直不敢迈入婚姻的殿堂。

通过学习心理咨询，他回身看原生家庭，虽然依旧不能接受父亲的行为，但开始接纳他，并开始渴望自己的家。

有着17年教龄的严文华，一直本着严师出高徒的信念，追求完美，严格要求自己与他人，以为这是教师唯一的样子，却在心理咨询的带教实习过程中，变得更加接纳自己的不完美，从而也接纳了别人的不完美。

她仍然是一个严格的老师，但是变得更加温暖。

这11个人，是当前中国心理咨询师大军中的小小缩影。

他们当中目前只有一个人在从事专职心理学工作，其他人都在从事其他工作，但我们能够看到：心理学在他们身上起了很大作用，他们的生活品质发生了变化，有一些人的人生道路发生了变化。

那些图画应该是最直接的见证。

我不知道通过走进他们的生命故事，你的人生会发生怎样的变化，但我相信生命与生命碰触时，会有奇妙的事情发生。

让我们一同走进这些心理咨询师的故事里…… 严文华 2011年4月，春天的上海

## <<心理画中话>>

### 内容概要

继《心理画外音》之后，严文华博士和她的一群心理咨询师学生为你带来又一新作《心理画中话》，讲述那些精美的图画和文字背后的心理咨询师的故事。

《心理画中话》的第一篇是关于个人短期内在成长团体中的经历，讲到了26人的成长。这部分通过对比团体开始时和团体结束时成员们所画的两张图画(共有52幅图画)，非常直观地呈现了他们各自的成长。

第二篇是关于那些获得国家二级心理咨询师证书或从事心理学工作的个人，讲述他们如何在生活和工作中修炼自己，用心理学帮到自己。

这11

个故事的共同焦点都在谈了解自我、接纳自己和接纳别人。

## <<心理画中话>>

### 作者简介

严文华，华东师范大学心理与认知科学学院副教授、博士。

从2004年开始带教国家二级心理咨询师的实习，在此过程中认识了很多亦生亦友的学员。推动和见证学员成长的同时，她自己也在成长。本书是成长的一种书写。

严文华博士她发表学术论文数十篇。著有《心理画外音》(修订版)、《心理画中话》、《和自己的心在一起》、《我手画我心》、《做一名优秀的心理咨询师》、《跨文化沟通心理学》等多部著作，并在一些报刊杂志上开设专栏。

付小东，哲学学士，籍贯内蒙古。现在上海从事企业培训工作。2009年通过国家心理咨询师二级认证考试。曾参与编写《心理画中话》。

## <<心理画中话>>

### 书籍目录

序言 关于一群心理咨询师的故事

缘起

本书构架

第一篇 70天里能走多远——透过图画看个人成长

一、用图画记录个人成长

二、水里的鱼——动物主题

三、无人之舟——大自然主题

四、蒲公英的成长——植物主题

五、水杯的变迁——静物主题

六、结语

第二篇 留下真情从头说——我们的故事

一、了解自己

从佛学到心理学

在生活中觉醒

步入上海

二、悦纳自己

心灵的温泉

春天的绿一支

通往天堂的路

Memorv

我的四缘

三、接纳他人

留下真情从头说

接线员日记

你不像一个老师

四、结语(一)：自我意识的发展是我们终生的命题

五、结语(二)：尝试写作疗法——用文字构建你的秘密花园

参考文献

后记

## &lt;&lt;心理画中话&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：课程快要结束了，接下来就面临着心理咨询师的大考。

现在回想起这段时间的点点滴滴，还是深有感慨的。

而其中最大的收获，就是来自心理咨询的实践环节。

应该说，碰到严文华这样一位带教老师，对我来说还是很幸运的。

我以前看过不少精神分析方面的书籍，很喜欢这一流派；觉得他们对人的内心世界、对潜意识的分析真是透彻精辟、入木三分。

但有的时候，精神分析的方法真像是一柄双刃剑，要想用得游刃有余，至少是要花数载苦功的。

而我的带教老师，偏重于人本主义取向；这给了我一个启发，给我指了另外一条心理咨询的途径：从罗杰斯的“来访者中心疗法”入手，从建立与来访者良好的咨访关系起步，然后整合进其他如精神分析、行为主义、格式塔、认知主义等心理学流派的方法和精髓。

在最后一节实习课的总结之中，我表示了对老师和同学们的感谢，特别是我讲到对与我练习的学员们的感激。

在扮演来访者的学员中，他们所讲的大部分案例其实就是发生在他们自己身上的事情。

我们小组经常有学员讲得泪流满面的情况出现，这经常会触动我的内心世界，使我深切体会到“咨询师和来访者一起成长”的含义。

而我自己则提炼出另外一句话，叫做“其实来访者才是咨询师真正的老师”。

如果说有遗憾的话，那就是我并没有在小组成员面前揭露出自己内心世界的情感，这一点，老师和同学们都有体会，他们感到我始终带着一张掩饰自己的面具；而与此相比照的是，一个个学员勇于揭示出内心深处的创伤或隐痛。

而我确实是将自己包裹得严严实实，隐藏在厚厚的盔甲之后，带着强烈的防御心理……我深知这些对我的成长起着羁绊和阻碍的作用……期待也许真能在将来的某一天，我会敞开自己的心怀……而我知道，唯有如此，我才能在心理咨询和心理学的道路上走得更远，更远……我如何成为一名心理咨询师（James）我曾猜想，真正意义上的心理学大师，绝大多数是本身产生过心理问题的。

弗洛伊德年幼时曾经产生过神经症状；荣格性格内向孤僻，一度有过精神分裂症状体验；阿德勒自小身体孱弱，自卑感强烈；埃里克森是个私生子，这使得他从小自我认同非常混乱；凯伦·霍尼幼年备受压抑，曾患有抑郁症，据说成人后一度自杀；沙利文母亲患有抑郁症，造成小沙利文童年孤独隔绝；森田正马青少年时代是一个不折不扣的神经质症患者。

而我现在要讲述的，是我自己如何成长为一名心理咨询师的经历。

我于二十世纪七十年代中叶出生在江苏的一个农村家庭，自小性格内向腼腆，不喜与人交往；但自觉聪明颖悟，学习成绩一直优秀。

在初中阶段，考试成绩一直是年级第一名，直到以优异成绩考上一所重点高中。

或许不幸就从高一时开始，我患上了强迫性思维障碍，即强迫症。

高中三年本来就学业负担沉重，压力重重，加上强迫症的折磨，使我体会到深深的痛苦：这三年来的每一天都是一种折磨。

在后来的回忆中，我感觉这种疾病改变了我的一生，也改变了我的人格，即已经渗透到骨子里面去了，在人格的深层次中，产生了极大影响。

虽然最终我是从强迫症中走了出来，自我愈合了，但人生历程只有一次，而且是单程的，不可改变，更不能逆转。



## &lt;&lt;心理画中话&gt;&gt;

## 后记

书稿全部完成了。

当捧起清样时，才发现它这样厚重、温润。

每一篇稿子都读过数遍。

但每一次重读，仍然会有感动。

我一直在想：为什么书中故事的主人公会有这么大的成长？

除了他们自身的努力和渴望之外，我想到的一点是他们拥有一个成长性团队。

在他们的文字中，他们或多或少提到了自己的团队，只是这本书的主题没有让大家在这个点上展开。快速自我成长的奥秘就是加入一个心理学的成长团队。

我想通过一次春游活动描述这样一个团队的互动。

一个成长团队的溯溪活动 2010年春天，历届我所带过的心理咨询小组又组织了例行的春游活动。

老虎照例是组织者，丽君照例是管家。

活动的主题是溯溪。

我和很多人都想当然地以为溯溪是顺着溪流而上去寻找溪的源头，我们所要做的只是伴着溪水在岸边逆行，听着水声前进。

所以，当我们走到溪边，看到向导和教练挽起裤脚踩进水里时，大伙都在那边发起了呆：是脱掉鞋子下水呢？

还是直接踩进水里？

每个人自由决定，是下水还是不下水，是脱鞋还是不脱鞋。

开始时，大家一路欢声笑语，整个小溪流淌的不是溪水，而是我们欢乐。

但是，考验很快来了：越往上游走，溪里的石头越多，水深处越多，青苔越多，越难走。很快，大家那种轻松的状态不见了。

取而代之的是全力以赴。

溪路越来越难走。

不再有人说说笑笑，因为任何说笑间就有可能滑倒在溪水里。

鲁克滑了，林娟摔了，五月的包掉水里了……不时听到惊呼，准是又有一个人滑倒了。

所幸没有人受伤，最多是一些擦伤。

整个团队中，最苦的是那些带小孩的家长。

30个人的团队中一共有8个孩子：阿水、兔子、哲哲、阳阳、小水、晨晨、阿娇、名名。

孩子们有大有小，从10多岁到几十个月不等，大多都需要大人操心。

开始时是家长自己领着、牵着、抱着、背着孩子前进。

最牛的是珑，一直让儿子骑在自己的肩上。

因为有些地方不时需要手脚并用，所以后来只能背着儿子。

他命令儿子两手紧紧地搂抱着自己的脖子，自己则小心翼翼地一步一步前进。

由于身背儿子，他自己高度紧张，所以走得特别费劲。

结果还是脚下一滑，跌倒在水里。

儿子和他一起跌进水里，不仅鞋子湿了，而且身上也湿了，委屈得哇哇大哭。

其他的孩子，或多或少都有同样的故事。

很快，所有的孩子都被集中在一起，大人们自发地组成了一条龙。

在水深的地方，孩子们就被大人们递来递去，在水浅的地方，孩子们就自己走，所有的孩子都这样。

开始时，孩子们还挑选：只选自己的父母来帮助自己。

后来，不管是谁伸过来的手，孩子们都会信任地把自己交给他(她)。

不知孩子们怎么得到的这个信息：他们只有无限信任、非常听话，才能一起走完这条小溪。

但他们确实明白了这一点。

有时，我一连接到7个孩子，接一个，放在大石头上，再去接下一个。

前面没有那么多大人帮助时，我身边会有3、4个孩子，我就会急，生怕他们乱跑让我会顾此失彼。



## &lt;&lt;心理画中话&gt;&gt;

没有一个人乱跑。

所有的孩子都非常乖巧，说不动，就站在那儿不动。

他们无比遵守纪律，配合着大人。

我看到阿娇被抱起穿过水潭时，身体其实碰到了水，但她没有叫，也没有哭，安安静静地被一个陌生的叔叔送到了一块石头上。

所有的大人，那时不管是谁的孩子，都尽自己的力在帮助。

男生人数少，在水流急的地方来不及运送小孩子，阿玉就站在深水里像个男生一样，把孩子们一个接一个运过去。

不论是哪个大人，每送过去一个小孩，总不忘夸一句：“你非常棒！

你真勇敢！

”当我们终于溯溪到源头时，每个人都松了一口气：身上全部湿漉漉的，分不清是雨水、溪水还是山里的雾水。

每个人都精疲力竭，个个在大喘气，只有孩子们在开心地笑闹着。

回望那一条弯弯绕绕看不见全貌的小溪，大伙似乎不相信就是这么一条不起眼的小溪让自己如此经受考验。

春游归来，大家在网上发了很多邮件，朱朱说：亲爱的伙伴们，我想说：有你们真好！

每一次相聚，每一次共游，我都收获很多很多，既开心又温暖。

感谢丽君，忙前忙后；感谢老虎，组织联络；感谢哈哈，睡袋暖暖；感谢小朋友，一路上喂我们吃的；感谢所有的伙伴，你们真诚的帮助，幽默的话语，勇敢地挑战困难的精神都留在了每一个人的心上。

天热了不要紧，心热了很美好！

祝福你们的每一天都心想事成！

哈哈写邮件说：伙伴们：虽然方式有些老套，但我不知道用什么形式表示自己的感谢。

这次野营活动很完美地结束了，哲哲重新恢复了自己的学生身份，早上健健康康、开开心心去上学了。

睡了一觉，也看不出他的疲惫和脚酸疼了。

其实我明白我们娘俩的身体状况不是很适合去野营，就算我没有动过大手术，我想我还是没有体力和能力去完成野营活动的，看到我们勤劳的小蜜蜂丽君一次又一次发来的活动组织情况，心特别动，哲哲也很想参加，实在是太久没有带他出来玩了，咨询小组的活动又是特别的期待，征询过老虎的意见和鼓励后，我报名了，带着忐忑不安的心情和兴奋的孩子，我们参加了这次的野营。

一路上，大家对我和哲哲都给了很多的照顾和关爱，特别是溯溪途中，哲哲完全在大家的帮助下才能完成这次活动，看得出他已经很累了，但他在坚持，他也感受到了大伙的帮助，虽然他没有用言语表达出来。

第二天的高空训练，哲哲的心情是起伏波动的，有些事情是他成长路上必须碰到的，必须自己去面对，去消化的，他在哭、发泄的时候，我其实很难受，但，只能去面对，去接受。

可能，我是个不负责任的妈妈，心疼在心里，不为他去解决。

坚强，无奈，感恩和独立不是我说了他就能领会的。

真的特别感谢团队伙伴关注他的成长，陪伴他承受挫折和拒绝。

事后，我没有和他再去讨论这些，但回到家里，家人问他玩的开心吗。

他说开心，足矣！

这会是他人生课程宝贵的一课。

无法用言语表达对伙伴的一一感谢，在此，哈哈同时作为哲哲的妈妈。

一声简单“谢谢”表达我的内心。

谢谢团队所有的伙伴们！

胖墩妈妈写邮件说：看了哈哈的信我倍受感动！

这次的活动让我想起了自己十六七岁的时候，那时我们会组织类似这样的活动，纯真的少年，纯真的情感，在大家一起手拉手溯溪时，那种爱的流动，那种纯粹的情感，让我想起了自己的少年时代，

## &lt;&lt;心理画中话&gt;&gt;

此刻都沉浸在这种纯粹中。

我的儿子名名完全交到队友们的手中，我丝毫没有担心，这是团体的力量给我的信心，这体验对名名会产生多么大的积极影响，我现在还不知道，但我相信他内心一定沉淀了些什么，而这些沉淀一定是有意义的！

这次我的准备不够充分，下次去的时候，我准备把自己当个男人用，成为勇敢地踩在水里充当大家扶手的那一位，象阿玉一样，她好棒，我很佩服她！

感谢老师，这个小组能够坚持下来，能够这么有吸引力，是因为老师深深的爱，因为有爱，我们大家被爱联结。

我一直是一个跟着感觉走的人，我感觉到咨询小组的那份纯粹，正是我心里想要的。

感谢小组里的每一个人，这两天的活动，我和名名都非常非常非常的开心！

我给大家写邮件说：真是很感动，在疲惫的深夜里读到这么温暖的信！

在玩的时候不觉得疲劳，但回到家里，觉得好累啊！

一个晚上都没有睡过来。

我和大家一样，珍惜这个团队，感恩这个团队，在这个团队中成长。

所以，哪怕半夜从外地出差赶回来，也要参加这个团队的旅游活动！

我拍了一些照片，昨晚浏览了一下，每一张照片都有爱的痕迹：每个人都相互扶着、拉着、拽着、笑着、专注着。

一双双伸出去的手，是把无比信任交给别人。

有些照片真的像一幅油画，每个人都在画面中有定格动作。

嗯，还拍到了好几个人跌倒的瞬间。

谢谢哈哈、丽君和老虎帮助我们挑选了温暖的睡袋，谢谢哈哈让我们有机会帮到哲哲，谢谢各位爸爸妈妈让我们有机会再次拥抱那些温软、可爱的小宝贝们，重新体会当小宝宝妈妈的不易和幸福！

在团队中安心地成长 读者可能已在前文中读到有些人的名字。

是的，他(她)们当中有些是前文的作者，他们参加了那次溯溪活动，因为他们是成长团队的一分子。

在这样的一个团队中，他们会走得更快、更远。

我一直非常好奇，为什么这样一个团队对个人的成长会有这么大的影响。

我一直观察着，思索着。

我发现：在进入这个团队前，其实每个人都有自己的问题，可能不够关注他人，可能抑郁情绪浓厚，可能偏执，可能防御心很重，可能孤僻，但进入这个团队后，每个人真实的样子都被接纳，不论你处在怎样的状态都可以被理解。

这些开放、信任和接纳的氛围创造了奇迹，每个人内心当中那些积极而正向的方面被激发和碰撞出来，他们接纳别人、尊重他人，同时自己也被接纳、被尊重、被包容、被认可。

更深的安全感建立起来。

在更深的信任 and 安全感基础上，他们会打开自己更多，会更自然地表达自己的想法，会更自如地和彼此深层次沟通。

当他们身上积极和光明的力量更强大时，他们也更能面对那些阴影、伤痛和不完美，整个人就有了成长。

团队就是拥有这样的成长魔力。

在团队中安心地成长，是一种美好和幸福。

严文华 2011年初秋

## <<心理画中话>>

### 编辑推荐

《心理画中话:心理咨询师的自我成长故事》是一本用图画心理分析和写作疗法来剖析自我成长的书！他们将在《心理画中话:心理咨询师的自我成长故事》中和你一起分享图画心理学的精彩解析，来自心灵深处的真情故事，以及困扰每个人的关于自我成长的思考.....

<<心理画中话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>