

自我探索与心灵成长

心理绘画工作坊

【工作坊背景】

人类是先创造图画再创造文字的，幼儿也是先会画图再学写字的。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！读图是最简单、最直接了解人的内心世界的方法，可以读出画者的性格、情绪状态、智力、人格特点、人际交往能力。图画是最有效的直达人内心的工具之一，可以通过它打开人的心结。

心理绘画是心理学精神分析疗法的具体方法之一，绘画的过程是心灵整合的过程，就是将潜意识外化的过程，就是释放情绪的过程，就是升华的过程，就是融洽关系形成团队精神的过程，每个学员在这样的过程中实现成长。

图画是我们表达内心最有效的工具之一，一条线，一种颜色，一幅图，均有所喻。借助图画的表达，我们对内在的自我进行深入剖析，从而认识到用其他途径难以捕捉的内心世界。你无须具备任何绘画基础和经验，只要有一份对自己潜意识的好奇与渴望探索的心……

【工作坊收益】：

- ✓ 了解内心深处的自己，自我认知和自我疗愈
- ✓ 个人心灵的成长，包括认识自我、悦纳自我，有力量有方法帮助他人
- ✓ 识别他人的压力，帮助他人释放情绪，为他人的心灵赋能

【工作坊特色】

全程体验式学习，讲授、互动、演示、分享等，在作画中体验，在体验中讲解，“艺术治疗——超越语言的交流”贯穿其中，结合大量真实个案分析，让学员体验内外整合的个人成长。

【工作坊对象】：希望个人成长的人士、运用心理工具帮助他人的人士

(有没有美术基础不是问题，是从心理的角度，不是从美术的角度分析一幅画)

【工作坊时长】：1天(6小时)

【建议人数】：30人以内

【工作坊内容】：

一、解读心理绘画技术

1. 心理绘画的简介

- 1) 心理绘画的概念
 - 2) 心理绘画的内容
 - 3) 如何理解心理绘画
 - 4) 心理绘画的优势
2. 心理绘画的理论基础
 - 1) 心理绘画的基本理论
 - 2) 心理绘画的基本知识
 - (1) 潜意识
 - (2) 投射
 - (3) 象征：空间、时间、数字、颜色象征

✓ **体验 1：画标识画，自我介绍**

二、心理绘画体验

1. 对雨中人的分析

- 1) 对所画作的整体分析
- 2) 对所画作的局部分析
- 3) 对所画人的整体分析
- 4) 对所画人的局部分析
- 5) 对所画人的穿戴及服饰分析
- 6) 对所画人的物殊情况分析

✓ **体验 2：雨中人** (心理绘画雨中人，通常主要用来评估画者当下的压力状态，应对压力的效果，同时评估画者个体的智力、成熟度、情绪状态、人格特点、健康状况和自我意识等多方面的情况。)

2. 对树的分析 (备选，看时间确定)

- 1) 不同的树有哪些不同的含义
- 2) 树根的解读
- 3) 树干的解读
- 4) 树枝、树冠的解读
- 5) 树叶的解读
- 6) 附加物的解读

✓ **体验 3：画树** (心理绘画树，通常用来评估画者的自我形象、内心平衡状态、性格成熟度等个人成长过程。)