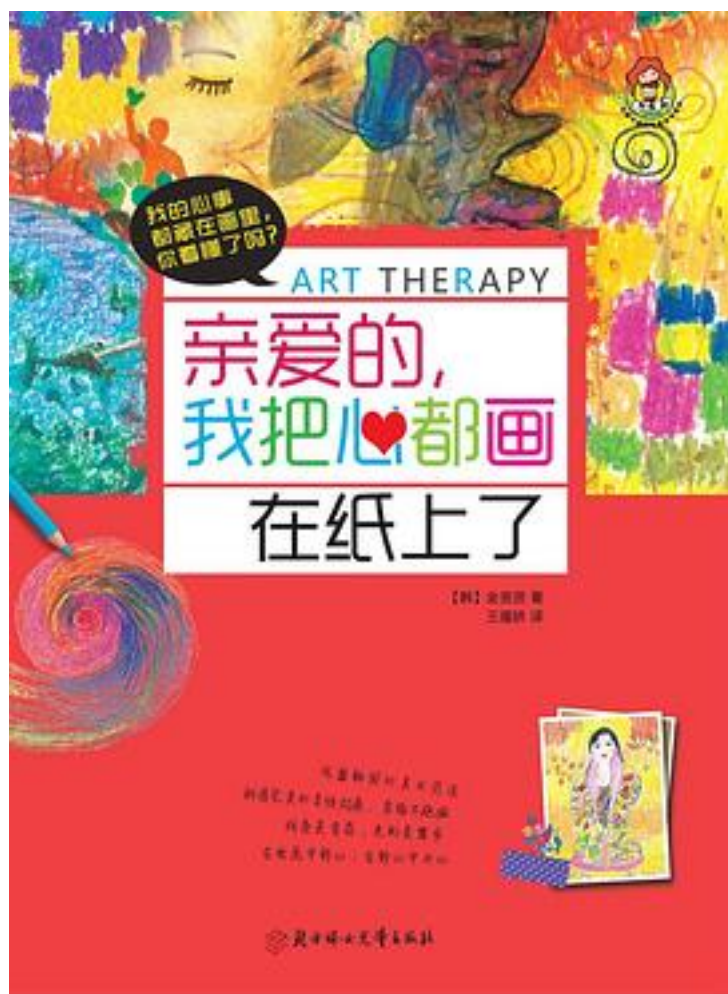


亲爱的，我把心都画在纸上了



[亲爱的，我把心都画在纸上了_下载链接1](#)

著者:金善贤

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2015-3

装帧:平装

isbn:9787538585926

【编辑推荐】

- ★随书附赠《神奇的曼陀罗疗愈画册》1本；
- ★全彩图纸，高档印刷，保留自然手绘的触感！
- ★充满静心能量，让读者纷乱的头脑平息，感到温暖、疗愈！
- ★消除内在屏障，构筑亲密关系！

【内容简介】

我真正想做的工作是什么呢？

有没有平衡工作和家庭的方法？

结婚就能幸福地生活吗？

更年期以后的我就不是女人了吗？

今天的女性似乎正遭遇着前所未有的困境，既要适应竞争激烈的工作节奏，又要扮演好妻子、母亲、儿媳、女儿等角色。据一家权威女性机构调查，有近95%的职业女性承受着诸如就业、竞争、婚育、家庭等各种压力，这些压力让女性情绪不断波动，感到困惑、抑郁、烦躁、焦虑……

美术疗法是一种新兴的自我疗愈技巧，通过绘画、雕刻、制作、装饰灯美术活动，可以将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来，让自己更加了解内心深处的世界。而且，在欣赏自己作品的过程中，既能够放松心灵，获取愉悦感，又能满足心理需求，更加爱惜自己，充满正能量。

作者介绍:

金善贤（韩）

美术教育硕士、临床美术治疗博士、商谈心理学硕士、德国柏林洪堡大学附属医院临床美术师、美国艺术治疗协会正式会员。现任韩国CHA医科大学替代医学研究生临床美术治疗专业主任教授，兼任大韩临床美术治疗学会会长、国际自然治愈联盟总务理事、韩国联合医学会总务理事、大韩癌症补充替代医学会副会长等职。

著有《阅读心灵的美术治疗》《美术治疗的实质——曼陀罗》等书。

目录: 第1章 美术：打开自我认识的大门 · 1	
消除内在的屏障，让心与心靠得更近 · 2	
怎么做才能让女性重获力量 · 4	
缓解压力，重获幸福感 · 6	
了解自我，接纳真实的自己 · 8	
专栏 纸袋公主 童话中的女人 · 10	
第2章 美术：让女人读懂自己 · 13	
通过图画来透视自己的内心 · 14	
1. 线条：描绘自己的真实情感 · 15	
2. 图像：折射出自己的想法 · 16	
3. 曼陀罗：安抚自己不安的心 · 18	
通过文字来透视自己的内心 · 22	
1. 用文字记录自己的一天 · 23	

2. 自我测试，发现自己真实的心理状态 · 24
3. 自我采访，真诚地面对自己 · 32
专栏 弗里达·卡罗|名画中的女人 · 34
第3章 美术：奔向幸福的完美计划 · 37
二期美术活动：幸福不跑偏 · 38
初期：向往幸福 · 42
1. 装饰自己的名字 · 43
2. 在家人中回顾自己 · 44
3. 画出自己的样子 · 45
中期：靠近幸福 · 46
4. 用黏土表达情感 · 47
5. 专注于自己的情感 · 48
6. 绘制情感图表 · 49
7. 自我形象的抽象拼贴画 · 50
8. 续画名画 · 51
9. 走入内心之门 · 52
10. 想要丢弃的，想要得到的 · 5
后期：感受幸福 · 54
11. 人生蓝图 · 55
12. 最想去的地方 · 56
13. 收集想要拥有的物品 · 57
14. 我所梦想的未来 · 58
15. 送给自己的爱的礼物 · 59
拨开阴霾，见到蓝天——她们的幸福故事 · 60
20~30岁的女性 · 62
准备就业的自己，想要努力地生活 · 63
我的人生是春天 · 64
为自己喝彩 · 65
我的新进职员生活 · 66
寻找真正的自己 · 67
健康并快乐地生活 · 68
不想在工作中受到压力 · 69
与家人一起去旅行 · 70
倾听我的愿望的魔法葫芦 · 71
30~50岁的女性 · 72
连我自己都否定自己现在的样子 · 73
每天都在与时间较量 · 74
和丈夫一起向同一个方向努力 · 75
婆婆面前“矮小”的我 · 76
我是儿子的二流厨师 · 77
我积极的人生 · 78
我想成为蝴蝶 · 79
50岁以后的女性 · 80
中年期开始，感觉到自然的美丽与秩序 · 81
我想重获自信，重拾幸福 · 82
亲爱的外孙 · 83
田园生活是我一直以来的梦想 · 84
期待着自由的明天 · 85
失去丈夫后我该如何走下去 · 86
我此时的样子 · 87
专栏 妈妈咪呀！|电影中的女人 · 88
第4章 听金老师讲述那些美术治疗故事 · 91
美术治疗帮助女性抚慰疾病之身 · 92
1. 女性脱发症 · 93

2. 主妇湿疹 · 94
3. 尿失禁 · 95
4. 骨质疏松症 · 96
5. 经前期综合征 · 97
6. 女性不孕症 · 98
7. 产后肥胖 · 99
8. 产后风湿 · 100
9. 更年期综合征 · 101
10. 子宫肌瘤 · 102
11. 乳腺癌 · 103
12. 甲状腺癌 · 104
13. 家庭暴力 · 105
美术治疗帮助女性驱散心理阴霾 · 106
1. 女性抑郁症 · 107
2. 产后抑郁症 · 108
3. 火病 · 109
4. 压力 · 110
5. 饮食失调 · 111
6. 失眠 · 112
7. 假期综合征 · 113
专栏 金善贤老师和美术治疗的不解之缘 · 114
关于美术治疗的Q&A · 116
后记 · 118
· · · · · (收起)

[亲爱的，我把心都画在纸上了_下载链接1](#)

标签

艺术

疗愈

心理学

绘画

L

评论

抑郁度测试的心理测试的答案翻译错了，分数低的是很抑郁，高的很乐观！漏洞很大～

我画我心

在各个阶段的女人，都要有自己的生活。培养属于自己的兴趣和特长，享受生活。

[亲爱的，我把心都画在纸上了_下载链接1_](#)

书评

[亲爱的，我把心都画在纸上了_下载链接1_](#)