

涂鸦心世界：在涂涂画画中遇见最好的自己



[涂鸦心世界：在涂涂画画中遇见最好的自己 下载链接1](#)

著者:康耀南

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787568224024

每一抹颜色，都是自己潜意识的直接投射，图画中百无禁忌，让我们有机会与内心倾谈！

缓解压力、释放情绪、自我探索、身心疗愈，回归真实的自己！

在涂鸦绘画的创作过程中，我们的情绪情感将随着在和颜料、笔触、颜色的互动中进行释放和重新整理。这是一场不需要任何语言和技巧的疗愈活动，让内心慢慢的安静下来，驱开焦虑与不安，找回自信与快乐。

从80岁的摩西奶奶在绘画中找到的开心与满足，到日本色彩心理学家末永苍先生用绘画游戏帮助在神户大地震中受到心灵创伤的孩子们祛除恐惧，重建内心的平衡，再到英国画家Gary Bunt用绘画疗愈癌症。绘画的神奇力量，不言而喻。

本书教会读者利用简单的涂鸦方式探寻自己的内心状态，疏解自己的情绪、压力等，最终实现自我情感关系的治愈和理清，令自己回到能量满满的状态，更加自如地处理生活和工作中的问题。

作者介绍：

康耀南，出生于中国台湾，毕业于中原大学心理学系，曾在美国俄亥俄州立大学深造并研究艺术治疗，长期致力于艺术心理分析的推广与教学，成为中国本土艺术心理分析的创始者。

目录：

[涂鸦心世界：在涂涂画画中遇见最好的自己](#) [下载链接1](#)

标签

艺术

绘画

测试

减压

有趣

插画

心理学

2018

评论

第二章艺术心理涂卡有点意思

如何减压又提供了一个新思路。现在在实践来学习新方法

画画是走进内心深处的脚步。

这本是介绍涂鸦心理学的，比较容易读懂，能够从画画中看到一些心理的想法，没有很晦涩的专业术语，适合对画画心理学感兴趣的人。

第一耶！四星吧，观点很好，主要教你用涂鸦来表达自己的感受和情绪，进而从宇宙中获得爱的能量，获得慰藉。可是，表达内容很啰嗦，文字有点重复～

[涂鸦心世界：在涂涂画画中遇见最好的自己](#) [下载链接1](#)

书评

[涂鸦心世界：在涂涂画画中遇见最好的自己](#) [下载链接1](#)