

涂鸦日记



[涂鸦日记_下载链接1](#)

著者:[美]Babara Ganim

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1970-1

装帧:平装

isbn:9787501966851

体验推荐！严文华《心理画外音》作者

—

阅读本书之后，我有了马上行动起来的冲动，想要找一个属于自己的不受打扰的空间，按自己的喜好布置好案桌、鲜花、音乐、画笔、画本；深呼吸，或做轻微的放松运动，让自己的心和自己在一起，暂时和那些不断评价、判断的语言告别，享受内心感受浮现和流动的过程，并且看着它从自己的画笔下流淌而出。也许你会兴奋，也许你会好奇，也许你会觉得陌生，通过图画与自己的内心相逢。那些你以为早已不再存在心灵花园、心灵森林、心灵之海，原来从来没有消失过，只是你早已忘记通往它们的路径。图画帮助你找到它们。

—

与这本书相遇，是你生命中的一个礼物。这件礼物的神奇之处不在于你的阅读，而在于你的行动。如果以前你读心理学的书是那个看风景的人，这本书邀请你成为风景的一部分。当你和自己在一起时，当你和自己的心在一起时，那些线条，那些构图，那些色彩，会喷涌而出，那是解读你内心声音的密码，也是自我整合的有效方式之一。图画可以比文字走得更远，你可以比现在走得更远、更轻松。

—

封底的图画是我读完本书后的涂鸦：那些感受如同喷泉，如同礼花，有从内心喷涌而出的力量。那些摇曳的小花，是和自己内心相遇时的美丽绽放。那些蓝色的线条，代表着内心深处的海底世界，自由流动，和谐有序，似乎听得到大海深处的韵律……

作者介绍:

目录:

[涂鸦日记 下载链接1](#)

标签

心理学

绘画

艺术治疗

心理

绘画治疗

图画心理学

艺术

灵修

评论

实操性很强的一本书，用来带团体或者自我治疗都很好。

科普性与操作性俱佳，适合对涂鸦感兴趣的小伙伴，不管有没有基础，都不影响。这本书从去年看到今年，终于看完了，最重要的是自己去实践体验了。四星～

木有全看完~~还行~应该挺精分的~~

不错，值得动手试试。画画观察自己

前几天看了点荣格的日记，荣格在很多年里会把梦境画出来，然后日记里会有文字感想也有分析，再看这本的时候就觉得确实绘画是心理治疗的一种方式。画的很多作为旁观者并看不明白，但是对于画的人来说Ta的潜意识逐渐浮现，在说话吧，所以画的人自己懂，甚至让人觉得理解和领悟力特别强。这种书最重要的就是要有相信的心和耐心去跟着实践，不过就是不知道自己有没有这么好的解读能力了。

很具有操作性

感觉还是挺有帮助的。

[涂鸦日记](#) [下载链接1](#)

书评

图画治疗是最主要艺术治疗形式,但国内的图画治疗可操作性不强,或者细节性不够。这本书的很多细节非常有操作性,值得一读,作为艺术治疗的技术的丰富和细腻化,不错。

[涂鸦日记](#) [下载链接1](#)