

自画像能暴露你的性格?

5日、6日两天,我市20名市民跟着心理学专业老师体验“读心术”



□记者 李岚 郑凤玲 文/图

彼此素不相识,可是仅凭一幅简单的自画像,就能知道对方的脾气秉性和现在的精神状态,您相信吗?

5日、6日两天,20名市民亲身体验了一番,教他们简单“识人辨相”的是河南师范大学新联学院心理学专业的武培博老师。《洛阳晚报》记者从市心理咨询师协会了解到,利用绘画进行心理分析与治疗这一方法,在我市尚属新鲜事物。



培训现场

看看图,就能“读懂”画者心里想的啥

“看到这幅自画像,大家有什么感觉?”5日上午,在市心理咨询师协会的会议室里,武培博指着屏幕向大家提问,画面上,一个金色卷发、眉眼含笑、身着彩色公主裙的女孩儿正合手祈祷,画面清新干净。

“面容平和,说明她对现在的生活很满足!”“发丝整齐,代表她的思

维非常理性。”台下,已经进行了简单培训的市民纷纷回答。

市心理咨询师协会会长杨延卿告诉记者,通过简单绘画表达自己的内心想法,再由专业的心理咨询师进行分析和对症辅导或治疗,是一种比较新颖的艺术治疗方法,在我市还属于比较新鲜的事物。

武培博说,绘画是一个人潜意识的表达,画面构图、用笔轻重、颜色选择等方面,其实都在传递情绪、情感、人际关系、困惑与冲突等信息,因为突破了语言交流的局限,所以更加直接、真实、有效,传递的信息也远比语言丰富,不论是成年人还是孩子都适用。

您也跟着学两招,与人沟通更顺畅

在两天时间里,武培博分别通过绘制自画像、生命树、房一树一人、星波图、九宫格等内容,让大家学习了“识人辨相”的基本方法。记者选取了比较容易的自画像“读取”方法,您不妨跟着学学,今后在和别人沟通时说不定还能派上用场呢!

有几个地方您得注意:第一,对方不能把自画像画成寥寥几笔的“火柴人”或者卡通人物,否则能够读取的内容太少;第二,当对方开始挑选画笔的时候,就要开始留意他选择的颜色、表情状态等;第三,观察自画像的时候要先看整体,从觉得比较特殊的地方切入询问,每一

个疑问都要与对方验证,不要想当然,更不能生搬硬套以下可供参考的“教材”。

其实,人与人要多交流,我们希望您能够借助这个“识人辨相”的小方法,加上多动动嘴和对方聊天,今后能够在人际关系的交往上更加顺畅。

从别人的自画像里能看出什么

人物整体信息

- 人物倾斜度:如果大于15度,表明个性变化无常、心理失衡。
- 出现的部分:相对来说,画出全身且有脚的自画像,表明其自我意识清楚、自我整合良好;只画脸部或肩膀、半身或大半身,表明其自我意识比较模糊,自我整合过程正在进行。
- 侧面:如果画的是侧面,表明希望自己具有一种神秘感。
- 背影:如果画的是背影,表明一种防御心理,或不敢面对真实自我,或不愿面对现实;如果画的是别人的背影,表明对这个人在情感上不接受。
- 阴影:一般表明焦虑或忧郁;脸部有阴影,表明有攻击的冲动。
- 把整个人(物)都涂黑、涂暗:有可能是情绪困扰。

人物局部信息

- 眼睛:强调眼睛,表明比较感性,也可能有妄想;闭眼或单只眼睛,表明对人际关系的逃避。
- 眉毛:整齐有力的眉毛,表明干练、潇洒。
- 配饰:追求完美、注重细节。
- 耳朵:强调耳朵,表明对批评很敏感;没画耳朵,表明很少倾听别人的意见。
- 牙齿:有攻击性,幼稚的表现。
- 手:模糊的手,表明在人际关系中缺乏自信;非常大的手,表明有攻击性;涂黑的手,表明焦虑和罪恶;手握成拳,表明有攻击性和叛逆性;断手,表明焦虑和无力胜任。



全新起航 至尊分享
 缔造新“城” “城”心“城”意
 牡丹城 PEONY PLAZA

年夜饭 688元起

Chinese New Year The Year of Monkey

年夜饭预订热线 0379-64681370 / 64681388
 洛阳牡丹城宾馆有限公司 地址:洛阳市南昌路2号

招商 部分区域合作或承包经营(珠宝、工艺品、字画古玩、品牌服饰、红酒酒廊、SPA、游泳池、健身、美容会所等酒店相关行业),另有整层写字间出租(可分租)。
 招商专线: 0379-64681398 13698860000 刘先生

今天的相约合作 是未来的财富共享