

# 《涂鸦日记》

## 图书基本信息

书名：《涂鸦日记》

13位ISBN编号：9787115432732

出版时间：2016-9

作者：[美]芭芭拉·加宁（Barbara Ganim）,[美]苏珊·福克斯（Susan Fox）

页数：200

译者：刘腾达

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《涂鸦日记》

## 内容概要

在生命的某个时刻，你是否怀疑过自己值不值得被爱？是否在取悦别人的过程中压抑或忽略了自己的真正需求？是否经常因承受压力而焦虑不已，再也无法通过文字或语言进行排解？

研究证实，图画是身体与大脑交流的首要途径，并且是所有个体与生俱来都擅长的一种内部语言。因此，即使你没有艺术天赋或绘画经验，最简单的点、线、面组成的涂鸦也能传达你内心的声音。打开《涂鸦日记》这部疗愈数百万人的彩色涂鸦书，使用芭芭拉和苏珊开创的涂鸦日记——通过涂鸦、图画和图像的方式记日记，投入为期6周的练习，不但可以帮助你更自由地表达自己的情绪、情感和需求，看清困扰自己的创伤和问题，而且还能发现症结的根源，找到治愈和修通的方式。

在这部既有理论依据和实操步骤，又有大量涂鸦作品的书中，任何人都可以获得滋养灵魂的内在智慧，并最终认识到我们没必要去讨好每个人，让所有人都满意，因为我们活着的目标就是成为最好的自己，进而让这个世界对每个人而言都变得更好。

# 《涂鸦日记》

## 作者简介

芭芭拉·加宁，美国萨乌瑞吉纳大学表达艺术学院主任、表达性艺术治疗师、具有执业资格的整体健康咨询师。在学校教授表达性艺术治疗课程之余，芭芭拉还利用艺术、图像和观想的方法帮助那些生命垂危的病人。除了本书，她还出版了《艺术与治疗：应用表达艺术治愈身体、心灵和精神》。

苏珊·福克斯，美国萨乌瑞吉纳大学表达艺术学院教师、美国罗德岛州整体发展中心的表达性艺术治疗师和联合创始人、具有执业资格的整体健康咨询师。除了教学外，苏珊在私人领域专注于利用艺术进行情感、身体和精神治疗。

## 书籍目录

引言 如何用图画表达语言无法表达的信息

补充阅读：如何应对畏缩和自我怀疑

你不需要成为艺术家

涂鸦日记会使你变得更加智慧

使用言语反馈解读图画

第一章 比文字更深入地表达灵魂的声音

语言阐释感受

图画揭示感受

你最了解自己图画的内涵

情感表明需要

第二章 开启美妙的涂鸦之旅

补充阅读：荣格的影响

为涂鸦之旅做准备

需要购买的材料

建立涂鸦日记工作室

涂鸦日记的四个基本步骤

第一步：设定清晰的意图

第二步：将意识聚焦于身体，让思维平静

第三步：在观想导引的指导下使用内心视觉观察事物

补充阅读：人们如何观想图画

第四步：画出你的内在意象

补充阅读：不要评判你的观想意象或画作

第三章 让涂鸦日记成为每天的必修课

六周课程导读

第一周：亲近并表达你的情绪

补充阅读：长期保持记录涂鸦日记习惯的小窍门

通过动作和声音获取图画

建立属于自己的四个步骤

补充阅读：涂鸦日记的渐进展开

第四章 治疗因压力引发的情绪

压力性情绪如何影响身体健康

第二周：亲近、排解并转化压力性情绪

补充阅读：当前没有压力，你该怎么做

补充阅读：当文字同图画一起出现时

让涂鸦日记不再局限于日记页面之内

发现尚未治愈的情感创伤

第五章 与图画对话

第三周：让你的图画说话

补充阅读：与图画进行对话过程中相关问题的解答

与前两周的图画进行对话

将图画及其回应视作符号信息

能唤起故事的问题

补充阅读：关于故事阐释的几点建议

整理盘点：写作故事的不同方法

第六章 源自心灵的艺术

本章选取了一些日记记录者的画作，并以彩色的形式展示给大家。每幅图画都附有文字描述，以表明创作者在完成图画后获得的有意义的思考和震撼心灵的启发。这些图画及文字描述是通向创作者私密

# 《涂鸦日记》

而宝贵的内心世界的窗户。只有敢于分享自己内心最深处的想法和恐惧、愿望和梦想，我们才有资格鼓励他人自由地表达心灵的秘密。

## 第七章 战胜你的恐惧

发现恐惧的教训

第四周：战胜恐惧

补充阅读：当你沉浸在痛苦的情绪中时该怎么做

关于坚持进行定期签到练习的提醒

帮助你消除恐惧的练习

每个人的恐惧图画都是不同的

相信自己可以战胜恐惧

使我们畏惧之物将再度出现

## 第八章 借助灵魂的智慧解决内心冲突

内心冲突因何而起

觉察内心冲突

恐惧如何驱动我们的内心冲突

什么会引发内心冲突

内心冲突是压力的主要来源

第五周：解决内心冲突

导致内心冲突的问题

借助练习消除其他内心冲突

相信灵魂解决内心冲突的方法

## 第九章 扩展你的涂鸦日记实践

第六周：作为终身实践的涂鸦日记

加强与自身灵魂的联结

洞悉灵魂的目的

案例：象征灵魂目标的符号

与灵魂的目的保持一致

使用更大的版面和不同的材料进行创作

图像签名和个人能量符号

加入团体的好处

建立自己的涂鸦日记小组

六周课程结束之后

致谢

# 《涂鸦日记》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)