

心理魔法壶在大学生心理咨询中的应用

刘雁霞

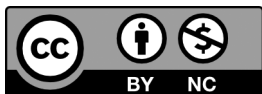
桂林师范高等专科学校，桂林

摘要 | 心理魔法壶是以主题系列图画形式呈现的绘画疗法，来访者跟着咨询师的指导语，依次画出六幅图画，这些图画有机地联系在一起，会把来访者深层次的、应对变化的心理行为模式投射在图画中；图画完成后，来访者需要编一个故事，通过这种形式让来访者进一步看清自己面对困境时的情绪反应、心态和行为模式。咨询师依据画作，引导来访者深层次地探索自己的内心世界，进行自我体验，提升其自我认知能力，从而解决来访者的困扰，促进其个人成长。

关键词 | 大学生；心理咨询；心理魔法壶

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 心理魔法壶的来源及原理

心理魔法壶是一种绘画疗法，源自日本的图画技术，最早由日本梅花女子大学现代人间学研究科的杉冈津岐子提出，后经国内学者、华东师范大学严文华教授整理并引入中国，主要用来揭示人们应对困境的心理行为模式。

精神分析流派的潜意识理论认为，潜意识有三种成分：第一种是我们尚未发掘的能量；第二种是过去生活中积淀下来的经验、挫折与创伤；第三种是我们生命的原动力，即欲望、冲突与追求。这样的潜意识虽然不为人们所觉察，但却支配着人的一生。按照弗洛伊德的理论：艺术特别是绘画艺术，可以把潜意识和前意识唤醒，并通过唤醒它们使患者得到一定程度上的疗愈和升华。同时，弗洛伊德还提出，一个人个性结构的主要部分和真实特征都存在于其潜意识中，通过回答明确且能意识到的问题，很难流露隐藏在内心的真实状况。而当人面对一种不明确的刺激情景时，常常会无意识地把隐藏在潜意识中的欲望、动机、观念“泄露”出来，即投射原理。

基金项目：本文系广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究科研课题“艺术性团体心理行为训练视域下高职贫困生三维心理健康教育模式的实践研究”（2023SZ090）；“以红色文化铸魂育人为目标的创造性艺术心理辅导的研究与实践”（2021SZ067）；桂林师范高等专科学校“心向暖阳—桂师宿舍团体心理辅导工作室”研究成果。

作者简介：刘雁霞，桂林师范高等专科学校，心理健康教育与咨询中心专职教师，讲师，研究方向为学生心理健康教育与咨询。

文章引用：刘雁霞. 心理魔法壶在大学生心理咨询中的应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (1): 45-50.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0601006>

心理魔法壶主题系列图画，就是以无确定意义（非结构化）的刺激情境为引导，引起来访者的想象或幻想，使其隐藏在潜意识中的动机、情绪、愿望、焦虑、冲突、价值观等泄露出来，或者说是无意识地投射出来，以此来探索来访者的心理行为模式，挖掘来访者的潜能，帮助来访者解决问题，实现个人成长。

2 心理魔法壶的操作方法及分析

心理魔法壶是系列图画，跟着咨询师的指导语，来访者会依次画出六幅图画，这些图画有机地联系在一起，来访者会把自己深层次的、应对变化的行为模式投射在图画中；图画完成后，作画者需要编一个故事，用语言再次把自己内心的潜意识投射出来。双重的投射和刺激让来访者更有可能看清自己的行为模式，更好地了解自己，接收图画中所给出的信息，决定自己接下来的行为。

2.1 指导语

第一幅画：请先画边框，边框离纸张边缘 1cm，想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景：你走在一条路上，突然出现一个魔法师，他抓住了你并把你放进一个有魔法的壶里，请画出这个场景。

第二幅画：请先画边框，边框离纸张边缘 1cm，想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景：你在这个壶中待了一天一夜，你不觉得渴，也不觉得饿，这时你有怎样的感受？你在做什么？请画出这个场景。

第三幅画：请先画边框，边框离纸张边缘 1cm，想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景：不知过了多久，阳光照了进来，这时你有怎样的感受？你在做什么？请画出这个场景。

第四幅画：请先画边框，边框离纸张边缘 1cm，想怎么画就怎么画。

现在请想象这个场景：一年过去了，这时你有怎样的感受？你在做什么？请画出这个场景。

第五幅画：请从里向外画圈，直到你感觉舒服为止。想怎么画就怎么画。

第六幅画：请从外向里画圈，直到你感觉舒服为止。想怎么画就怎么画。

2.2 画作分析

第一幅画代表人在遇到意外、危险等紧急情况时的本能反应，包括情绪反应和行为反应。如被抓进壶里的人是欣喜奇遇，好奇探索，还是害怕退缩，不知所措，或是攻击魔法师，愤怒反抗。

第二幅画代表人在遇到意外、危险等紧急情况时的应对模式，可以反映出来访者在短期压力或困境中能否积极利用资源应对困境。如被抓进壶里的人是欣赏壶中的奇妙幻境，进行梦幻旅行，还是无所事事在壶中睡觉。

第三幅画代表人对希望的看法，通过这幅画可以反映出来访者面对压力或困境时看到希望的反应。有的来访者会利用各种资源自救，如借着阳光练成绝世武功，飞到壶外；有的来访者则希望通过借助外界的力量获救，如想象外星人来救自己；有的来访者消极等待，什么都不想做。

第四幅画代表人面对长时间人生困境时的应对模式，通过这幅画可以反映出来访者面对长期压力或困境时的反应。一般会呈现以下四种模式。

(1) 建设性地突破困境，即在不破坏魔法壶的情况下逃离。如练成绝世武功自己飞出去或被天使救出等。这种类型的来访者在面对压力时会尽快让生活正常化，不会被压力和挫折困住。

(2) 建设性地与困境共存，如安然待在壶中，建设起自己的一片天地。这类来访者适应能力强，在任何环境中都可以积极生存，但缺乏打破困境的决心和勇气。

(3) 破坏性地突破困境，如运用工具将魔法壶打破逃出来。这种类型的来访者有突破困境的勇气和决心，但可能会存在一定的攻击性，会为走出困境想尽一切办法。

(4) 破坏性地与环境共生，如在魔法壶中无限期地等待，直至死去，或情绪低落、烦闷等。这种类型的来访者在困境中比较消极，可能会为消极情绪所累。

第五幅画和第六幅画是结束活动，起处理情绪的作用。第五幅画让画者从绘画的世界中走出来，回归现实。第六幅画是回归自我，结束绘画活动。

2.3 案例展示

第五幅画和第六幅画不展示。

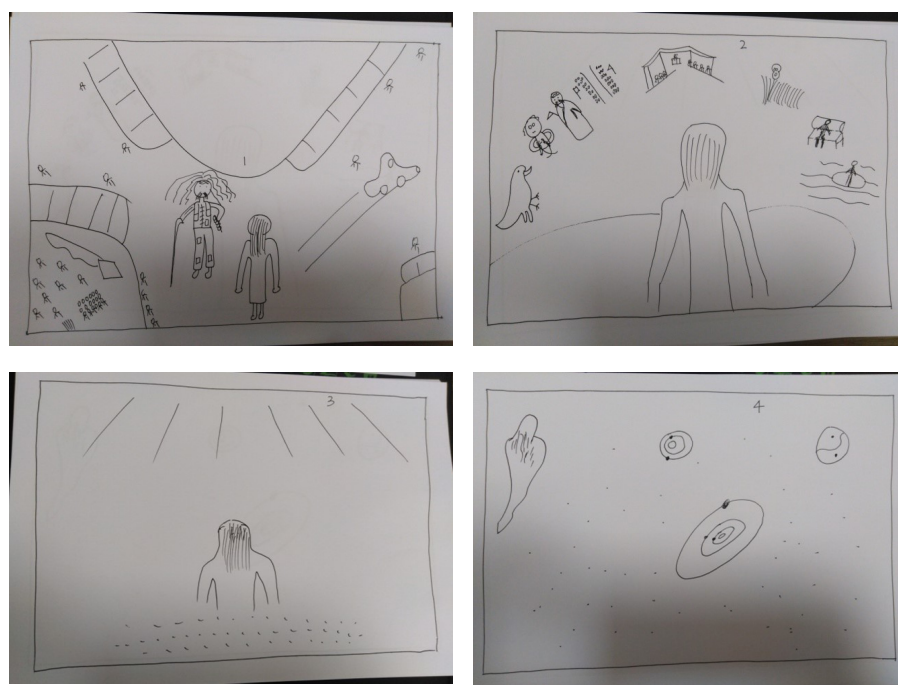


图 1

Figure1

案例 1：来访者画出了自己受魔法师的引诱，进入一个玄幻空间；然后乘着印度飞毯看到了魔法师的前世今生以及未来，觉得人生可以很精彩，值得去探索，值得去努力拼搏一把；由于看了不该看的东西，

被阳光照射就灰飞烟灭了；之后漂浮到外太空，顿感宇宙无边，人很渺小，那些人那些事那些烦恼都微不足道，最终与自然合为一体，自己觉得“天人合一”，感到很舒服。

图1展示心理魔法壶是一名大二女生在咨询中所作，在这一系列画面中，来访者展现了丰富的想象力和创造力，尤其是在遇到困境的时候，可能会爆发出人意料的潜能和创造力，能够超脱现实，跳出问题框架解决问题。咨询中咨询师借此在这些方面给予来访者极大的肯定和鼓励，来访者也从中获得了很大的帮助和启示，看到了自己以往未曾意识到的潜力，重新建立了自信。并且从“天人合一”的境界中体会到：死，是一件很正常的事情，出生是开始，死亡就是结束，无须避讳，不必着急。一直以来不时出现的轻生念头至此终于释怀，此后不再出现。

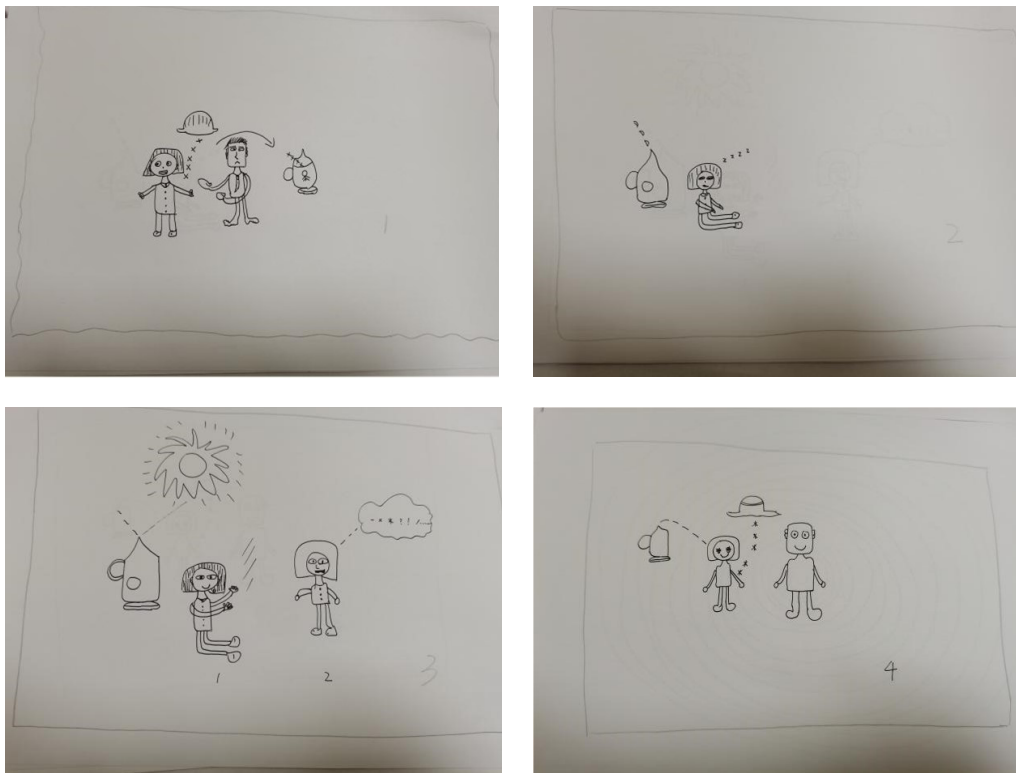


图2
Figure 2

案例2：来访者本来开心地走在路上，结果突然被一个邪恶的魔法师抓进一把小壶里；掉进壶里后情绪沮丧，不知道该怎么办，在难过的情绪中睡着了；阳光照进来的时候，来了一个外星人，赶紧向外星人求救，但是语言不同，鸡同鸭讲，又急又气；一年以后，来了另外一个外星人，终于把她救出来了，特别开心。

图2展示的心理魔法壶是一名大一女生在咨询中所作，从画中可以反映出来访者在遇到突发状况的时候态度比较消极，情绪较低落，应对困境和解决问题的方式是等待外援，依赖他人的帮助，较少从自己身上找方法和资源，因此，面对长时间的困境时可能消极回避，情绪不稳定。据此，咨询师对其进行

积极引导,跟她一起寻找自身的资源,发挥自己的内在能量,依靠自己的力量走出困境。从自己的画作中来访者清楚地看到了自己目前行动力不足的原因,并且找到了让自己行动起来的力量和方法。

3 使用心理魔法壶的注意事项

心理魔法壶是一种绘画疗法,如何能够在咨询过程中使用得当,需要注意以下几个问题。

3.1 不是所有的来访者都适合心理魔法壶

心理魔法壶的原理是借助非结构化的刺激情境为引导,引起来访者的想象,使其隐藏在潜意识中的性格特征、情绪、心理冲突、应激反应等不自觉地表露出来,以此使咨访双方对来访者的问题或困扰进行深层次的理解。并且心理魔法壶还需要来访者将呈现出来的画作用言语编故事的形式描述出来,以达到双重刺激和投射的目的。这就对来访者的抽象思维能力、语言组织能力等有一定的要求,如有的来访者感觉到恐惧,但是在咨询师多次引导提问之后,来访者仍不能说出具体恐惧的是什么,只是重复地说“我就是觉得恐惧”,那么,这一类来访者就不适合心理魔法壶。相反,有的来访者会很形象具体的将自己的抑郁情绪形容成“万千毛毛虫在啃噬心灵”,这一类来访者使用心理魔法壶就会达到较好的效果。

3.2 使用心理魔法壶的目的一定要清楚

在心理咨询中使用心理魔法壶是为咨询目标服务的,这个方向咨询师一定要把握准确。根据笔者经验,心理魔法壶尤其适合用于来访者面对困境不知所措之时,能够为其指点迷津;自觉个人成长受阻之时,能够为其指明方向;想要开发自身潜能之时,能够为其另辟蹊径。此时,咨询师要对来访者呈现的画作进行引导性的提问,如“看着这几幅画有什么感受呢?”“这些画对你有什么启示吗?是什么呢?”“你最喜欢哪一幅画,为什么?”等开放式的问题,引导来访者深层次地去探索自己的内心世界,通过自我体验提升自我认知能力,从而解决困扰,促进个人成长。

3.3 心理咨询师要正确引导来访者

在使用心理魔法壶的过程中,有的来访者可能会说不会画,画不出来,此时咨询师要说明:心理咨询师不是美术老师,心理魔法壶画作不是为了画的多好看,完全不需要美术功底,只要跟着咨询师的指导语把自己想象的场景表达出来即可,后面还有语言讲述的部分,不用担心,想到什么画什么就好。还有的来访者可能会比较抗拒绘画,如果在咨询师引导之后来访者仍有明显的抗拒情绪,就不要再继续进行,更换更适合来访者的咨询方法。

3.4 切忌“硬”分析

不论是哪种画作,咨询师的分析绝不可替代来访者的讲述,切忌不听来访者讲述,或是不顾来访者的意愿去强硬分析。咨询师须知:画者才是最懂自己画的人,要多听画者自己描述,用开放式的问题引导画者多角度、多方面、多层次去讲解自己的画作,这样更有助于画者进行深层次的自我探索,自我体验也会更加深刻。如此一来,画者在发掘自身应对模式的过程中更能够承担起自己作为主角的责任,为

自己的问题负责，积极主动地走上自我成长的道路。

4 结语

一花一天堂，一壶一世界。每位来访者个性特征、成长经历、咨询缘由等都不尽相同，在心理魔法壶中呈现出来的世界也是迥然不同的，即便是相似的画作内容，也会有不一样的故事和经历，每个来访者在心理魔法壶画作投射出来的都是自己独特的精神世界。因此，心理魔法壶的运用，在于让来访者分享、讲述自己的故事和感受，让来访者自己从画作中体悟，得到启示，最终看清楚自己的内心和意愿，而不是咨询师根据画作信息简单的对来访者下结论，切忌依据画作给来访者贴标签。大学生的人格发展尚未定型，仍有一定的可塑性，咨询师应以画作为媒介引导来访者发掘自身的资源和潜能，协助来访者塑造积极乐观的发展观。

（致谢：本文的公开案例获得来访者授权同意，感谢来访者！）

参考文献

- [1] 严虎, 陈晋东. 绘画分析与心理治疗手册 [M]. 长沙: 中南大学出版社, 2016.
- [2] 严文华. 心理魔法壶 [M]. 北京: 中国华侨出版社, 2013.
- [3] 严虎, 黄菲. 大学生心理画 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2019.

The Application of Psychological Magic Pot in College Students' Psychological Counseling

Liu Yanxia

Guilin Normal College, Guilin

Abstract: The psychological magic pot is the painting therapy presented by the theme series of pictures. The visitors follow the guidance of the consultant and present six pictures in turn. These pictures are organically linked together, which will project the visitors' deep and changing behavior pattern in the picture. Secondly, after the drawing is finished, the visitor needs to make up a story and use language to project his or her inner subconscious again. According to the paintings, the consultant guide the visitor to deeply explore his or her inner world, experience themselves, and improve their self-cognition, so as to solve the problems of visitor and promote his or her personal growth.

Key words: College students; Psychological counseling; Psychological magic pot