

# 《心灵之镜》

## 图书基本信息

书名：《心灵之镜》

13位ISBN编号：9787566810545

出版时间：2014-6-1

作者：陈灿锐,高艳红

页数：159

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心灵之镜》

## 内容概要

荣格曾在其自传《回忆·梦·思考》中说，很长一段时间，他画了很多的“曼陀罗”，自己都记不清到底画了多少，也并不知道为什么要这样做。但是，似乎是一种莫名的需要，一种自然而然的涌现与形成，凝聚为美轮美奂，犹如心镜的“曼陀罗”。荣格说：（只是事后）“我才逐渐发现，什么是真正的曼陀罗：‘成形、变形、永恒的心灵的永恒创造。’而这便是自性，即人格的完整性”

陈灿锐博士在其博士论文的基础上，完成了这本《心灵之镜：曼陀罗绘画疗法》专著，他是心理分析专业的硕士和博士，加上大学四年，已是十年磨一剑。这是国内首次对曼陀罗绘画疗法的系统研究，也是第一部有关曼陀罗绘画疗法的原创性著作。作者对于曼陀罗本义、其佛教的传统与内涵、荣格自性的理论与分析心理学方法，以及曼陀罗绘画的结构与方式等，都有独到的阐释与发展。

——摘自申荷永老师所写序言

# 《心灵之镜》

## 作者简介

陈灿锐：应用心理学学士，中国文化与心理分析专业硕士、博士，师从中国荣格心理分析第一人申荷永教授。

专业培训与经历：多次参加“中国文化与心理分析国际论坛”“沙盘游戏治疗专业研讨会”，“德国精神分析高级培训班”，“梦的工作专业研讨会”，具有丰富的咨询经验。擅长沙盘游戏、梦的分析、绘画治疗、MBTI人格类型、冥想治疗、深层沟通等。

多次为移动公司、银行、地税局做关于自我认识、艺术与减压、亲子沟通、灵性提升等工作坊。受南方周末、南方人物周刊、羊城晚报等媒体采访。

治疗领域：日常生活适应困难、神经症的心理治疗、人格障碍、婚恋心理、学习心理与考试焦虑、职业心理咨询与生涯规划。

学术：在中国心理卫生杂志、中国临床心理学杂志、心理学探新等专业核心期刊发表论文十多篇，并为人大复印转载

## 书籍目录

自然与神奇：曼陀罗意象中的自性与疗愈（代序）

前言

上编 基础篇

1. 曼陀罗与曼陀罗绘画疗法
2. 佛教与曼陀罗
3. 荣格与曼陀罗
4. 两种曼陀罗的关系
5. 绘制曼陀罗
6. 曼陀罗绘画作品分析
7. 运用曼陀罗进行治疗
8. 曼陀罗绘画的功能研究

下编 专业篇

9. 曼陀罗绘画的理论基础
10. 曼陀罗绘画治疗个案

参考文献

后记

## 《心灵之镜》

### 精彩短评

- 1、虽然是自己老师写的书。
- 2、作为国内第一本曼陀罗绘画疗法的书，对读者系统了解曼陀罗绘画的功能、操作、分析具有很好的启发，特别棒的是还有个案的介绍。
- 3、非常好非常好的书，有理论有实践，而且不会讲得很深。
- 4、非常系统的曼陀罗心理学！里面的理论和例子都很详细。对于想要研究曼陀罗的新人来说，这是本很好的入门书。但是对于想要获取详细的曼陀罗解读方法的人可能从这本书中得不到什么实践指导。这些方法大多是要靠自己涂，分析和积累个案来获得。起码我涂了近两百多个和积累了不少之后，我了解不少了。
- 5、书的前半部分用许多实例说明什么是用于心理工作的曼陀罗，后半部分来自理论、科研以及个案研究，读起来比较晦涩，不过也显示出作者在自性理论、类型理论以及绘画治疗等方面的功力，对荣格理论内容所作的描述是我所看的荣格派中文书中表述得比较清楚的，由于仍谈不上经典，给四颗星
- 6、比较失望。书基本是作者的博士论文的改编本。书中没有详细的操作、解读方法，一切都过于表面化。就像春晚，似乎什么都有了。不过然后呢？唯一亮点是里面对一个来访者画作的连续呈现与解读吧。不过，就给一个连续案例，是否有点抠门呢？
- 7、在我被神秘的曼陀罗绘画所吸引，且想知道和心理分析的关系时，这本书出现了。它是一本非常不错介绍读物，也是一本潜意识分析的工具书。适合精读。  
不知曼陀罗，无以识荣格。  
延伸阅读 - 《红书》《金花的秘密》。
- 8、还不错，有点稚嫩
- 9、个人比较喜欢「曼陀罗结构分析」和「曼陀罗意向分析」的章节，本书后半部分主要是案例分析和专业理论基础，稍显枯燥，喜欢心理学的可以看。减分的地方：印刷和排版不美，例举的图示虽然真实，但太难看！
- 10、后半部分理论和实例还不错，适合初学者。
- 11、上课老师讲过曼陀罗，自己也绘过几幅，总觉得曼陀罗绘画很神秘、很神奇。本着好奇的心看完《心灵之镜》，才知道它的原理、操作。看个案的时候，对曼陀罗心理咨询更加感兴趣了。书很好，无论封面还是内容，如果案例更多，会更加开心。

- 1、这本书非常好,有理论有实操有案例分析,读者可以按照书中的步骤一步步疗愈自己,所以极力推荐。曼陀罗有自愈的功能,荣格是一个好好的例子,荣格与弗洛伊德因学术观点差异分道扬镳,荣格遭受着大量幻觉与情感的冲击,随时有无意识吞没的危险。因此,他体验着如精神分裂症患者一般的痛苦,为了保持自我的现实功能,荣格进行曼陀罗绘制及积极想象,把遭遇无意识的种种经历记录在《红书》中,后来,他对这段时期的经历进行分析,其中形成的自性理论学。书中的理论以自性心理学为基础,保护-凝聚-整合-方向-神圣,一步一步进入疗愈的殿堂
- 2、作者言简意赅,文笔流畅,字里行间流露出真情实意,特别是个案部分!一口气读完这本书,意犹未尽。看了《心理之镜》不仅学到曼陀罗绘画的具体操作、分析方法、治疗过程,还真正体会到荣格心理分析的奥妙,原来心理咨询不仅仅是为了治病,更是为了成为真正的自我。可以说,作者把深奥庞大的荣格心理学理论,用一个曼陀罗绘画技术贯穿起来,足见其功力。力推此书!
- 3、第一次接触曼陀罗是在陈老师的心理学课上,由于兴趣,后来自己也开始做了一些探索,并且曾尝试组织线下曼陀罗绘画活动。所以听闻陈老师关于曼陀罗新书推出的消息,就立即第一时间找来拜读。曼陀罗源于佛经中的形象,传说是往生世界里开出的花朵,也有说是佛陀献血滴落在大地开出的绚烂花朵,为啥曼陀罗大多数都是采用圆形作为主体图形,有的说法是说在佛教里圆是具有灵力的图形,有的说圆是母亲乳房形状的象征。但是,我是这么认为的,既然它来自于宗教,宗教仪式中它是以圆的样式出现,则自有其存在的道理,因为从某种意义上来看,宗教里的仪式、艺术形象,就是人类早期世界里“曼陀罗”的展现。在过去,我自我的曼陀罗探索里,我的认识是:其一,其可以帮助情绪的舒缓,还有专注力的提升;其二,通过曼陀罗,可以感受到自己或者他人的真实情绪。因为语言往往容易失准或失真,但是无意识的图形与色彩往往具有更强的情绪传递力,正如佛祖“拈花微笑”,不语却能传递万千真谛。此番读罢陈老师《心灵之镜》的大作,发现了曼陀罗更深层次的意义,那就是展现我们内心的那个“镜像世界”。其实,我们现在接触的外部世界只是我们自己内在镜像世界的投射。这种感觉有点像电影《黑客帝国》或者《楚门的世界》里描绘的世界,我们以为是我们自己控制着自己在外部世界的活动,但不曾想其实是我们内在的“镜像世界”在操控着我们的言行与能力。我们的“镜像世界”可能是这样的:1)有一个自我,我是这个世界的主体,可以幻化成各种形象,正面形象比如国王、父母、神,也可以是负面形象比如虚弱的蝴蝶、虫子,生病的人。2)有一个叫“自性”的力量供给师,自性可以给自我以力量,但是“自性”的力量因人而异有大有小,甚至有的人的“自性”会被扼杀掉,这时“自我”就容易出问题,甚至走向毁灭。3)有一个母性形象,专业的名字叫“阿玛尼”,负责提供女性力量,或者感性力量,会给人以滋养和喂养,我跟喜欢叫她“大母神”。在初期,它有点像我们的母亲,对男人来说,后期它会是妻子或者爱人。也就是,男人会在真实的世界里,找到一个内在“大母神”的投射形象;4)有一个父系形象,专业名字叫“阿姆尼斯”,负责提供男生力量,或理性力量,让人明白规则、坚强和控制。初期,对应父亲的形象,会提给人理性和坚强的力量。我给它一个名字叫“大父神”。“大母神”和“大父神”两个是我们内在“神”,他们如果需要互相平衡,共同发展,然后就可以培养强大的“自性”;如果他们两者无法平衡,一方太强,一方太弱,甚至出现了纷争,就有可能毁灭“自性”。这几个形象的关系是:“大父神”和“大母神”和谐共处,共同滋养“自性”,“自性”为自我提高能量,自我是我们自己的灵魂。值得一说的是,“大父神”和“大母神”的力量其实可以对应中国传统文化中太极的“阴”和“阳”。他们两者可以理解成我们对于两种相对应力量的追求(坚强的理性与温柔的滋养),也是我们与外界人际关系的相处模式(表现在亲密关系的通报),还有我们自己所具有的这两方面的能力。然后我们的“镜像世界”是如何影响我们的“现实世界”呢?此部分可以参考陈老师新书最后一章的女生30次曼陀罗治疗案例。在一系列的曼陀罗演变中可以发现,女生“自性”能量的提升对自我外在影响;另外,当女生内在与“大父神”出现纠结时(由于女生童年时的经历),对于外部与男生相处选择时会出现问题,同时,当遇到合适的男性交往者时,内心“大父神”力量也会随之增强。也就是说“镜像世界”会影响“现实世界”,“现实世界”也会反哺“镜向世界”的内部力量。更多详细的精彩内容,大家可以去买一本陈老师的书看一看。我就不过多剧透了哈。总而言之,“曼陀罗”就像是一个心理学的“胃镜”,然后帮助大家看到我们自己内在的那个“镜像世界”。或者更为宗教性一点的说法是,曼陀罗里反馈的“镜像世界”就是我们自己的“神的世界”,里面的神有神力帮助我们成就我们,也可以让我们痛苦甚至毁灭,但是当我们知道它的力量,有意识去感受、去认知,就可以慢

慢让自己的内在世界与外在世界都更加平和。最近有一些新的计划，一方面进一步去探索线下曼陀罗的活动，另一方面想做一些有趣的研究，比如想到的一个题目是“使用曼陀罗研究大龄未婚女青年的内心？--看看她们内心的大父神和大女神的机理模式”，同时也是写一本心理科幻小说的很好素材。再次推荐陈老师的书。也推荐一下自己的微信和微博公众号——“小卫星studio”，虽然很久没更新了，但是近期会逐渐把内容丰富起来。微博：<http://weibo.com/u/3254589760>微信号：xwxstudio

4、一年前在心理学培训课时认识陈灿锐博士，当时听他提起过荣格的曼陀罗，那时觉得很深奥神秘同时也很向往，令人惊喜的是，近段时间陈灿锐博士和高艳红博士联手创作了《心灵之镜》，它是国内首次对曼陀罗绘画疗法的系统研究，也是第一部有关曼陀罗绘画疗法的原创性著作，我急不及待地购买阅读。全书很详细深入地从基础篇和专业篇论述曼陀罗，难得的是书上精彩的真实版案例分析，这些案例都是两位老师多年来呕心沥血付出的成果。更难能可贵的是两位老师深入研究了几千幅曼陀罗绘画作品并通过实证研究，并在超越前人的基础上发现：曼陀罗绘画是以整合功能为核心而发挥治疗作用，并且表现为内暖外冷的结构。本书触动我的地方实在太多太多，我从某些方面说说我的感受。我做MBIT性格测试时，我的结果是INTJ，我的内倾直觉和外倾思维是第一和第二功能，在我上学时代，我的文科成绩一直很差，但我逼于各种考试压力，不断放弃学习理科，用更多时间去恶补文科，但无论付出多大努力，成绩并不是怎么理想，分析师法兰兹一再强调：“人无法直接跳到劣势功能。”一般而言，个体要在优势思维充分发展的情况下才能更有效地发展劣势思维。我第一功能内倾直觉并不是发展得很好，所以导致我第三第四思维都很艰难地发展，现在想想当初不科学读书时付出的那些光阴，有时是一种叹息，不过更庆幸的是将来可以把MBIT应用在家人或者朋友身上，让他们能够更有效地发展自我功能。曼陀罗绘画是很好的让潜意识投射到画上的工具，我在画自我曼陀罗时，本来想画一只充满智慧的羊角的人头像，当我专注地画画时，我的情结或者阴影慢慢就跑出来了，我本想画光鲜头像的初衷突然消失，当时我的手在发抖，我的心在急剧跳动，我情不自禁地拿起黑色的画笔一画而快。事后分析时，我看着羊角人发怒的鼻孔和紧皱的眉头，是如此的熟悉，此时内心是沉重的，但也带着一种明白真相的轻松。曼陀罗绘画方式的天圆地方和周围安全的环境，给了我一次重新认识自己和整合自己的机会，费尔贝恩说：“我们每个人都把自己的内部客体关系投射到新的人际情境中，新的客体之所以被选中因为他们与过去的坏客体具有相似性。”我渐渐明白我的人生二十多年，原来都是在这人际互动形式下不停打转，如果没有这次绘画体现，我的行为方式和命运车轮将会在不知不觉中重复一辈子。我在看别人曼陀罗作品时，令我最有感觉的是看一些画面比较孤独的作品，在性格类型中，我看到了我从小到大喜欢女生的类型都是我的第三功能：内倾情感型。我在分析性格时感到我的内倾与我喜欢女生的内倾是比较难互补式相互吸收学习并发展的，并明白与她们日常的互动方式如此吸引，原来是激起了我对旧客体的期待行为的方式时，趁着我还单身，我很乐意地做了一个决定，要打破对这种女性的依恋方式，寻找一个外倾型的伴侣。但当我们心理学走得越深时，要遇上一些心灵接近、理解自己的人不是易事。社会派的心理学我曾经也走过，最后很感恩被陈老师引了回学院派，并发现社会派的很多理论都是在学院派的理论中改名换姓。费尔贝恩提到：压抑而导致分裂是一切心理症状的根源。现在的我，很高兴去做的就是画曼陀罗并参考着《心灵之镜》自我分析，让曼陀罗发挥自性的力量慢慢把我内在整合起来。

5、在这本书之前，心里一直期待有本讲曼荼罗绘画的书。最好是荣格派的治疗师写的。于是当发现有这本书，且是申荷永的弟子写的，我自然激动的买来去看。这本薄薄的小册子，其实基本就是作者的博士论文，甚至连参考文献的格式、书籍的编排，都有一种干瘪的、国产博士论文的味道。这让人有一种不大用心写作的感觉——好歹你说的细一点嘛！毕竟这是给读者看的。看下来，书只能算一般，完全没有眼前一亮的感觉。无论对于治疗师还是普通读者，书中对如何操作曼荼罗绘画，及如何理解自己或来访者所画的曼荼罗，都缺乏详细、深入且有操作性的讲解。更多的，给我感觉，是惜字如金的勾勒出一幅遥远的画卷。看似面面俱到，但是真的可以帮人来自助、助人吗？我甚至开始疑惑，究竟是一副曼荼罗画本身只能拿到这一点东西，还是？个人感觉，最为推荐的是书中对一个连续案例的报告（有来访者的三十余幅曼荼罗画及咨询过程简介）。然而，把知识写的这么“吝啬”、小气，还是很让人不满足的。勉强强，出于“好歹是大陆的第一本曼荼罗绘画书”的缘故，给了3分

# 《心灵之镜》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)