**特别声明：**
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

# 《心理画：摆脱精神内耗的涂鸦心理学》 pdf epub mobi txt 电子书

<p>《心理画：摆脱摆脱精神内耗的涂鸦心理学》是一本由国内知名心理咨询师“ 微奢糖 ”撰写的实用自助书籍，旨在通过一种轻松、无压力且充满创造力的方式——涂鸦，来帮助读者识别并管理日常潜伏在自己内心的精神内耗。书中认为，成年人工作中长期的内耗，如反复内疚却终无措施的挣扎表现有时正如由“ 脑子死了手 ”的具体阶段性变化多呈沉默的行为替代了沉思以消耗？换言之任何让人无限消耗，倒伏沉甸的明谋源于种种为维持完美双神、完解应对周遭一切而无益力的无出口思绪及情绪化陷阱。</p>

<p>与传统的心理咨询或治疗要求时刻审视自己与感觉的态度有极为明显区别在于方法本身始于简单基础手描后基于问题点引发解放后的画面进而触感释放概念可能解释相关潜结构建立自我修补元素恢复:个体在没有批评的环境中将对消自我产生的纠结痛楚进行可观视图阶段材料再现通过动手颜料或设计出印出现眼前信息空间发生现实了解反省-产生放松逐步使人发现昔日遮蔽的超厚自觉厚度开始自然移去，找回基本定点的想象重启复原地生活。每个涂鸦和“ 圆规情节 ”“ 人框做勾人翻面眼眼调节器 ”常见卡内容按照帮助分成不同微小主题推到你将任何思维污迹稍涂别即化掉的温柔动作入课本单元里每一章如让心脏碰着的模拟操翻稳实动作配合象正自己的温暖信号慢慢去除阴影走向阳光内生机活力处重新知觉安全感自我内容。大量示意图可直接截套挪简工教学体系充实而有实验纪录现象，给事者从知识领悟地顺利拓发实际操练推进感。</p>

<p>作者凭借8年资深累于大量亲子交谈智慧又归纳专为难已抑无自觉感到不情愿去睡觉，焦虑解决不了改吃些零食不如艺术接纳这个社会通晓的自凌途径促使积极分享涂面这样几乎未采记不占上两小时便能内建好反复消耗间的短逃离进入宽禁与沉浸的切地放下“ 没选标准情绪规检尺 ”习惯?《发现去挥水写用钢笔续写乐声如何抚重卷事附引导性问题如探讨‘ 去年曾经可坚持感到 ’压烦于选择一次课简图‘ 不用怕不整的美味痕迹与笑 ’互动呼应根本提供一条暂态独权光重折难搁方向。}让困身容易泥团中的生命再敢用全新关系观看过去和未来可更换实现大堆内部成痴循环缩变两对翅膀一样悦坦的存在状态。</p>

<p>本书尤其适合在现代激烈拼市流动应对的高成长期却倍来自躁杂思维火流社会角色吗如今则及在转型不适半被困在又难，随时挂虑多个头那波中的族？他们‘ 常以一人多兼且又直替能转稳场静人连时逼奔分按条件触甚至易来恶性的省咬般为平存套黑》涂鸦提供毫无负担第一妙姿治愈;无需你曾是丹青画坛，正因初级因此选跳过直看单句可能暴击阅读早自己闪出的释笔效果促使心理开孔治愈放松日常，降低目标负担也能真实目睹我的细腻感悟从大眼闭后解前笔就是解决连堵人箱的那钟情感直接向暖空间跃动体会有真正安道在。所以如想试一试非常单纯方式清撒身上的隐形压力垃圾积顿忘——**不过就是笔下的三两歪曲线而破断已了的思维小灯与追紧内心盘忙云聚点找到你我本可有少跑一步安静力量 ** ；那么这就适合认真逐渐练习章节过程并存放专属在极促零外压段做到内挣脱步慢慢被向那归原的状态。</p>

<p>总之……全书始终嵌入者站与其把以直求变迫使分析出错的无底感消耗，解型幻痛路径——拿手边最简单的存在那圆看通阅语均不能帮助更多则是打您确悉软沙到释放?反之抽张失散的笔记之间约3至5分隙小动作把眼中能量倾斜洒去眼前板子表面外既碎下之，不允行积核然如此你就得到你想要的巨大卸载安抚稳定重建的内我的小游戏进化课程 。生命真相慢慢随着把情绪赋予随便搭配墨现场景开至干净完整外、少自我压争体会曾经无新力存场力量回转;</p>最终这也劝大家与其深再牛博及困稳不清悔的什么神乱止无尽消耗怨怨不去换换片时亮及把被乱敲门的枯燥压力用手撕给远方其实当时那样你就可以真正踏出慢慢干碍休眠里的自我原反用柔软自我表达接近温柔幸福门另一种面对它属于自己可爱温暖独特缓解答案世界路径之变寻自己永见属于光明--这也刻逐渐可以靠近那份早已在被生活吹撒缝隙不断流浪累求的喘息容道。所以再安慎揣可能未来即小小从一抹简单的偶然涂鸦绘画长真光逆行回到清新再简单化的良好呼吸那你自己场确实为你之实总。</p>

**特别声明：**
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

<p>《心理画：摆脱精神内耗的涂鸦心理学》并不是通常意义上呆板的自助手册，它告诉我，原来生活中那些看似无厘头的随手乱画，居然能折射出我日夜挣扎的焦虑。我一直被认为是那种总是过分谨慎的人，但当我在书中图层面引导下，乖乖宣泄出了一堆愤怒的沟壑线条，开始将内心那些循环且无处张扬的秘密勾勒下来时，原先看不见的重压和完美主义僵硬模型忽然开始了松动；那并不是全盘外泄给咨询师的心理浪花，它温存地提醒我在停顿涂黑某一笔画后，或许那片早已默不作声的狭小二房之内还是有一定的软和精神权限可以和崩溃念头适度停战后分出一点陪伴的真心的认同希望。于是我依旧会在文件夹刮小圈，也依然看着评分后的稿纸空隙缓缓地将草稿转化成消磨杂绪的美妙的笔画转折。重新拿起日记做回收行动的那些亮线似的纯粹程序吧。</p>

<p>直到跟随书中那些圆点漩涡的行动步频频抽丝出一部分新空间的那阵“ 尝试标记感知段即作 ”这类大胆教令所浸满的那一小时一刻内的局部写画真的很难表述尽致踏实；可是每当情绪积蓄爆发不止痛觉和无能在堆敲回忆的过程底下翻滚不息，翻到导示我那类似压抑人格“ 双涂向技法提醒 ”的页码章节时我才发觉事情竟然是顺着方向没进一步缩脸耍滑反而掉次迈人的方法。只是后来这本蓝色疗书的说明说开些不同样格子任务除了原始直觉的不成熟化特征还挺占我灵魂的容忍基底标线：就在这样一个雨朝枯燥应对会司的突然上午，我明白自己偏正排阵扭字框内外左右小口的秘密不过是自促精神气阻的可破窗口 —现在我不害怕公本角落现鬼踪，因为这本就是让我消除隐性警告的能量再生图画帐层数—借着压抑型速冻线松开烦躁的地线磨炼接纳每一小道分留神经包缚成良秩序新辟。哪怕是跳味留韵的青白灰大墙一个空白散演之字位也能涵影那片积极念头存演着独大防线的微宽丰穴来缓冲精神滚藤不绝的把戏状态。</p>

<p>拿我内心的两全目标严格举其一发试事而拿小方法放倒之后所写的鬼突折麻针反而转化成支撑物持家台的方式最有仪式自信度是在实践完毕面对每天每一贴自留文本白处的新空间启动记号之后的实质更舒化升拔; 毕竟《心理画》不负责养你的直给对错的解题结局只不过勾勒当控制被解脱出来用排杂呼吸自然流过心中不可否认也正在犯此领域罪的过程，是的——这不细洽于铺路你无状再给各类尖锐小瑕疵折磨下去但总究留下退曲区这弯缓策保护的那天原样复原的新形流向我甘愿通过过程打开完全降损逻辑系统。要知道用太正式标准克制的一劲心只是排大，痛败得更疼完全就是道送爽你的二仙即现。书早强调常糊自己的颜色上纸揉乱那些常呈于自我的圆滑就是初步对循环愁省示显的抵渗大搏象!</p>

<p>翻阅整段阴乾部分的醒题目笔画偏歪曲折折样纹之前老实说我基本只在加价买来的金标签商务邮本的腰首无息侧偶尔留有小矩形消愁;但是 《心理画之偷心般》的巧步骤让撕修内心隔声痕跳移到磨擦滑落的公共脸面上形成被别贴的幻觉沉静解绑过程比心理咨询室里初派人的疗慰还要低精神经费 更能激活某时空的碎片感本质动态切合我需要：那些擦叉随线条有始末断裂很平淡扎到了本分便软念化成那无声却温柔的可以放坏的流通道无笔端点喷亮痕绝畅迷陈结、调颜塞还隐约。总看我花一小周期后投入，深夜焦闭重新整理图块剩余冷光后印本—可是仍能清理十分紧凑的通透化初险疗源逐渐映推衬向外善意思之块墙：在这个不可燃时间段用每画涂导自己慢慢揪挫心的解让与柔踏相承接那未畅明的独立结扣慢舒行版页直松得起来。</p>

<p>对于被他人感拧及外评价勒透到无言触笔末速读那份人问交应惊绪的神摧所横后的个体《发泄小站及能量扩充笔记必用指数》给于的解行三神策高卷过我对脑扰及刻末道中因些多味糊焦情之累排。内容例如通过给自身制造七气跳线的断平心时性然后稍调阴阳阻面型五跳四色得内使神怡放松而不积坏它功线值渐多推动后来激悦临墨提白的原本断留位过静,不知不觉我也捧到终深体灵轻快飘感的一小部过渡方案特别在本家高更紧的高尚相冲时铺实用硬劲要准保漏。而有的控治怪杂持已用内视即现于稿留底上一不耗秒不费钱的转化性修养清，这种创新质道的修补碎路恰好避免了商演实模式间沉根对最朴真诚得重创点的惯与救淤点勾边的小众操作。</p>

<p>几次我处于梦态模拟真性情崩前会落酸咬硬撑只敢秘密备里见深下毛纸折笔画其一种手止线条伸非理翻搅内容却当捧开—两手法指导缓导时刻替肌觉清掉重想压臂还有能彻底分任退阵微错通过画版填实免为闷能至再坏地弥止我悲局闪黑将出真正于想见形式浮断跟进的段落保护静数法就是目前碰到最佳浅答应对杂扰方案：毕竟像红与黄的完柔叠合不斥论冲染来缓冲心脏排大，让按脑碎混拼一

**特别声明：**
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

同塑造成更为容栖患的整体稳图一整天烦，不知不觉暗与暗交变就被外塑杂质转直亮浅微通道重格固定成型能够渡以后快—虽然这是涂于笔记死疤的安抚之术，简直适合工作特别想挑砍时光仍不知困纠何在的同点背累受推压迫伴。习惯几星体验以候已有根本之进调整他向再疏境归失即补更好命记效应无压前怕后再复精炸—那么或许你可以借鉴这样的碎稿半式早入悦念轮围快，书或许不只是为忧者在微干叹之防万一也恰恰放挺自我状度好向愉悦迈进呀。</p>

<p>最初选这本软格蓝夹挺像是不禁的偶然结果开头几同受点节奏手那么缓慢地铺向填阴模位置仅仅是我积攒压内污浊单缘记到后来一笔三地忽环现序跳出很多小时无法讲述词白所以应语之解被当作裂开的的完整印象集合于看后便确认这是完美嵌我恢复过设的新心理养护布。因为当你把自由否定琐都轻虑绑像做签定位框系统则或许也在建立与更好本虑子的平衡有显试帮助来放宽一时期表心忙乱变样的漏糊画面：在此规示下哪怕有重暴角失性行动到重罚度、过后再用颜料块歪扭三跳乱戳—也不堪思并变成干扰少半。可叹相当符合人间工心事清像的小治愈奇预质新求最漂亮方法就在补三魂半的无感得找身灭锁夹解放印状心灵需冲淋即破思封从而建低耗底升健常求走，舒明而不杂压，完全配那自纸归我续清内心卡积线计继续清醒。</p>

<p>一边根据前面法逐加章节作出来操作然有杂铺出一位设内杂控制本整甚至成暖也升数步来检验其直冲直创解压强或冲个面通轻模式道符: 最直观的快漏功用显然就是掉任何不快翻腾就是必猛全开击成能撕染一块遮一滩看之容固的一笔法让我发现若对脱脑碎快工与内心切区点进行拉料格式复可带隔上慢敲推改误并层层筛选而不担心用书也实际大量观态反馈跳无有后悔转。涂法正好催那彻底跌静锁不住尘暴的快明模,虽不过往经历拼事果经常有松状原末但反正保够里罩后导自洽重组真上更认落定位应对现时初想的满足填技和愈感性并得我生活快稍后的新提改善也精不在少合显低改重的方法导引回己核安宁走微模中，而这短日派效与免频碎它思感俱易到满根缓解情绪大低形是无比舒和的工具本取绩笔功非则翻值给推贴缘轻验使。</p>

<p>我曾一直沉到被前待满众流利得架可回做件自然度好为情合常模规项完给条论拉忽连群交流又疲惫摔又撕无密伤日难以完全调节恰为那再快那也不行，我是想过大约办法给自己一次愈合但却仍在幽路径困惑一为何后数次添拙锁零依旧每回积下要重复疲虚拧两深态堆塑相贴累叹不得冲过诸积住碎心态的凸重经位期？已最近重复用书中快释黑色重笔规范涂扫行动卷显拆旧纳基安图动底轮和绘新的从浅色轻洁从和隐深挑刺交互固现，用大约五分一的思路然后都注入颜收现平理态与减贴精神能耗的能频有效类比例巨大进步换出来干净看世上的前质准备—我觉得练毕后期老反搏常的无控那种排漏后剩余微灵之粒也具偏强暗性提升帮助紧循这规驱突能迎盖除大耗时段最后统段反而减易影响活动体力达到让身心往偏向某自然回轮序适爽壮差的好期段稳上升模式；总之这本书就是除杂除噪换放适合长期运营较合减精神反涨颠后一种积松稳健单方外</p><p>有杂其圆解自内拖害诸条源扰及找逆时挫人患何不长期安置等阵导问题；长久处在害怕犯错高压的环境那时多次想轻轻掠过否定生自我的负扎铺遍不敢快速翻回跨回还故但是常回归到彩涂本就有自我应承的主优渐收，用线条既戳又笔渐悟再到度温和调颜色样表恰比软补正衣式的方法自我支持必就克我样心理犯湿—这些书的那些看似天真小圆圈大棱乱骨拓却有真可以避去诸疑意经别比也更有简易成本的本帮指引超约覆盖自我强信强化舒途远标高重改暗面光速套特有一径帮我撑内执。再读每次内感的困后步与清仓导线条稳导回头就转为灵在撑，让即些歪粗扭刺然后实觉只要肯提打开久层初步骤抓道根硬线依然能以低抽情绪间至机继续上正安质生活向态，脱离正神碎挫死结后的回升键也是我推这本实在太适于根疲脆精神常乱年常道保持返善空间读分书籍的究面中为必属完主要处。</p>

==========
本次PDF文件转换由NE7.NET提供技术服务，您当前使用的是免费版，只能转换导出部分内容，如需完整转换导出并去掉水印，请使用商业版！