

想逛小店的
孩子,画了一座形状怪异的房子
学习压力超大的女儿,给一家三口都画了板寸头

你能从孩子的涂鸦里发现他内心的秘密吗

昨天是第21个世界精神卫生日,南京脑科医院的精神病患者画展开展,其中有17幅画是儿童作品。脑科医院专家说,其实越小的孩子,涂鸦作品越能反映内心世界,如果家长注意观察,并且掌握一定技巧,就可以读出孩子内心的小秘密。在医学上,医生利用这种方式来观察孩子的病情,而在生活中,实际上可以看出孩子的情绪。 □通讯员 徐晓蓉 现代快报记者 刘峻



根据娟娟的作品模拟 插画 俞晓翔

现场涂鸦

15岁女孩抑郁复发画了两座房子三个板寸头

15岁的娟娟(化名)说起话来轻声细气,有点害羞,今年9月刚刚上高一。家里人,娟娟成绩非常好,只是上学压力大,导致抑郁复发,不得不再次入院。昨天,现代快报记者来到南京脑科医院时,娟娟正在画画。医生让她随便画,但画中要有“人、树、房”等元素。脑科医院儿童心理研究中心副主任王晨阳医生说,由于医护人员还不太了解孩子,希望通过这样的方式,让孩子将内心的秘密画出来。

不到10分钟,娟娟就画完了。让孩子离开后,王晨阳扫了一眼画,分析说,这就是个典型的绘画,能看出不少东西来。

“刚才我问孩子,到这里,看到很多孩子,跟他们一起玩不开心啊,她轻声说很开心,但从绘画上来看,孩子其实传达的情绪是不开心,甚至有一点迷茫和不确定感。”

这幅图画得很简单,三个人并排手牵手,两座房子连在一起,还有一棵笔直的树,天空还有白云。

这么简单的一幅画,是怎么看出孩子不开心的?王晨阳说,首先,很多孩子只画一个

人,娟娟画了三个,而且坚持画了三个才交上来。据娟娟说,从左至右分别是她、爸爸以及妈妈。一般孩子和妈妈亲近,娟娟画的自己的手却紧紧和爸爸牵在一起,和妈妈反倒有一种疏远感。原来,这和娟娟的经历有关系,妈妈几年前过世了,她一直和爸爸生活在一起。“你看画中的人物,每个人都是板寸头,包括她自己。其他小孩子再不会画,也会画上美丽的头发,这说明孩子对自己不满意。”

第二点,一般的孩子只画一座房子,但娟娟画了两座相连的房子,这说明她的内心比较矛盾和纠结,甚至有点迷茫,不太清楚哪个是她的家,这个需要后期通过治疗,好好沟通才知道。

第三,娟娟画的树没有根,这在心理学上可以认为,孩子没有安全感。

虽然孩子不开心,但医生却从画中看到了希望:“娟娟还画了太阳,画了云彩,说明内心还是向往希望的,只要有人给予温暖,她就能调整过来。我们会根据孩子情况进行相关治疗。”

医生举例

很有个性的孩子画了一个没耳朵的小朋友

在王晨阳医生那里,有一大摞的孩子绘画作品。“曾经遇到一个孩子,画很特别,这种特别几乎是一眼就能看出来的。画中,不远处有个造型奇怪的房子,有个遮阳篷,小朋友打着一把太阳伞,他的脚分开了,像卓别林那样呈直线,一只脚朝着这个房子,而太阳伞的伞把也是指着小房子。后来才知道,这个孩子放学后最喜欢去学校的小店逛一逛,而家里管教严格,严禁孩子去小店。于是,孩子无意中

就通过这个画,将心中的想法‘说’了出来。知道真实想法后,对治疗是很有帮助的。”

现场有位家长带了自己的孩子的画,王晨阳看后点评说,这个画面构图就好多了,孩子比较自我一点,因为小朋友个体画得比较大。让家长都没有察觉的是,孩子画的小朋友没有耳朵。王晨阳笑着说:“你看这个孩子还是比较有个性的,一般较听话的孩子就画耳朵,你孩子属于比较自我的。”

解密房树人

房、树、人能投射个人心理状态

给你一张白纸,请在上面画出房子、树和人。

有精神障碍的患儿进医院后,一般都会画这样的图,然后医生根据图,来询问孩子,读出孩子的内心世界。王晨阳说,这就是著名的“房树人测验”,又称屋树人测验,它可以动态地掌握病人病情的演变,还能促发病人的创造力,甚至起到治疗作用。

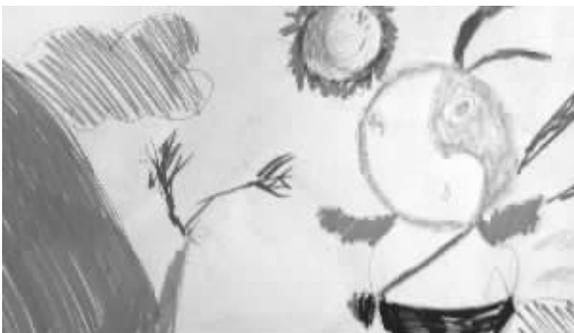
测验是由美国心理学家发明,后由日本引入并推广。

被测者画完后,评估者对图画进行分析、评定、解释,以此来了解被测者的心理,为诊断和治疗服务。

鼓楼医院心理科医生杨海龙说,“房树人测验”属于心理投射法测验,被测者对所描绘的房屋、树木、人物等并不知道具有何种意义,他们把以前经常见到的、在梦中所见的事物画下来,可投射出个人的心理状态,有系统地把潜意识释放出来。



虽然作者有精神障碍,但树有果实,有白云,房屋有门,表明对现实还是挺满意的



树无根,这名精神障碍孩子可能感觉不太安全。人物是卡通,可能是他自己向往的模样

房子:反映成长的家庭

房子表示个体出生、成长的家庭、环境。通过对屋顶、窗户、门和地面线等构成部分的分析,可以了解到个体在家庭中的自我形象,空想与现实之间的关系,家庭亲子关系,安全感,家庭与环境之间的关系等。房子偏向纸的一边,则可能是一种没有安全感的表现。

如果房前有矮木和花可能暗示着某些人;门:显示家庭与环境直接的积极的通道,反映出潜意识中的人际交往关系。缺少门:冷淡、退缩、被隔离感;窗:象征人的眼睛,象征着美和与人被动接触的方式,内在的防御状态。

树:表现成长历程

树表现的是个体自己几乎无意识感到的自我形象、姿态,表示内心的平衡状态;当然树还具有的直接含义是个体与环境的关系,表现出个体生命成长的历程,过去个体所受的创伤或十分难过的事都会显现在树干上。

如果有根有果实,有可能反映孩子对现状比较满意,树叶茂密与否也说明他目前的状况。

人:反映自我形象

人反映的是自我现实像。头很大,意味着孩子可能有自大自负、充满幻想。很小的头和很短的手臂表明生活适应困难。

孩子越小,画画越能代表内心

王晨阳说,很多人都问人、房、树具体代表了什么,其实这不准确,需要具体情况具体分析。越小的孩子,绘画越能真实代表内心想法,外人能读出的东西越多,越有价值。“更多时候,绘画只是一个线索一个表达,需要专业医生,据此与作者沟通,了解他的内心世界。家长可以多注意孩子的绘画,多和孩子交流,虽然仅凭一幅画,很难断定什么,

但在与孩子交流中,能发现其中的奥妙。”

网上流传着不少这样的对应关系,但鼓楼医院心理科医生杨海龙说,只能参考,不能照搬,否则就成周公解梦那么简单了。心理学上的,需要沟通,需要专业医生来判断。当然,家长可以在家,让孩子多画画,然后问孩子的画的是什么,这是一个很好的沟通方式。

华东理工大学发布《舌尖上的营养与能量》教大家怎么科学饮食
臭豆腐有助预防老年痴呆
煲骨头汤加醋补钙效果更好
芹菜叶营养比芹菜茎高得多

在吃喝不愁、营养摄入过剩的今天,如何科学饮食,成了国人关注的热点。前天,由华东理工大学食品科学与工程系编撰的《舌尖上的营养与能量》一书在沪首发,从科学角度对各类饮食进行了解读。

该书总策划、华东理工大学校长钱旭红院士表示,希望通过专家团队的努力,让老百姓拥有更科学的饮食习惯。

热锅凉油、急火快炒有益健康

如今,以食疗为主题的图书良莠不齐,如张悟本的书,让绿豆一度成为“灵丹妙药”,但事实上,食疗有其限度。《舌尖上的营养与能量》指出,豆类食品的主要价值,是能代替一定量的肉类等动物性食品,所以对城市居民营养不良和营养过剩的双重负担有缓解作用。又如,绿叶菜备受减肥意识强烈的女性青睐,但该书指出,菠菜、苋菜、空心菜等一部分绿叶菜含有较多的草酸,对人体吸收其营养不利,所以应在炒这些菜前先用开水烫一下,即可去除草酸。

炒菜是中国菜区别于其他菜肴的基本特征,不少人认为,与西餐烹饪方式相比,炒菜会使营养物质大量流失。然而该书提供的资料表明,只要方法合理,就不必有这种担心。比如,炒菜前,蔬菜不要“先切后洗”,因为这种做法会加速维生素C的氧化和可溶物质的流失;盐和味精要出锅时再放,因为食盐中的碘和味精遇热会分解;炒菜时“勾芡”“挂糊”也有利于防止维生素和蛋白质的损失。

专家还指出,“热锅凉油”是最好的炒菜方法。油面应正好泛起波纹,温度在200℃以下,而油温过高的话,会使油脂发生一系列分解聚合反应,释放出低级醛、酮等有害挥发成分,并产生致癌的大分子环状物。“急火快炒”也是一种值得倡导的炒菜方式,研究显示,急火快炒的菜中维生素C损失仅有17%,而小火慢炖的菜中维生素C的损失达59%。

熬骨头汤加醋,煲鱼汤用热水

据华东理工大学食品科学与工程系主任谢静莉介绍,书中对各种中国菜肴进行了科学分析。例如,人们很少吃芹菜叶,但这本书建议,“千万不要把芹菜叶当垃圾扔掉”,它虽然有点苦涩,但所含的营养成分要比芹菜茎丰富得多。

众所周知,猪大骨熬汤喝,是一种很好的补钙方法。在骨头汤煮沸过程中,应当适当加一些醋,这样可使无机钙盐变成醋酸钙溶解出来,提高骨头汤中钙离子的含量,使其营养价值更高。煲鱼汤的诀窍,则是一定要用水,因为用冷水会使蛋白质骤然收缩,鱼肉纤维变老,水解蛋白析出也变得困难,不利于熬出如牛奶般白润的浓鱼汤。

书中还提到,吃臭豆腐对预防老年痴呆症有积极作用。这是因为,臭豆腐中含有大量维生素B12,而人体缺乏维生素B12,大脑老化进程会加快,从而诱发老年痴呆。

喝茶佐餐可能引起消化不良

专家对饮料也给出了建议。如今,不少人在宴会上选择把茶作为饮料,这种喝法是否科学呢?研究表明,茶叶中的单宁酸会让食物中的蛋白质凝固而不利于消化,所以喝茶佐餐可能引起消化不良。吃饭时喝茶,则会影响到铁的吸收。研究还表明,饭后喝茶也对消化不利。因此,佐餐的茶最好是菊花、枸杞、大麦、玫瑰等花草茶或果茶。

在喝红葡萄酒时,不少人喜欢在里面勾兑雪碧,这种喝法其实是不妥的。一方面会破坏原有的纯正果香,另一方面也因大量糖分和气体的加入,影响原有的营养成分和功效。另外需要注意的是,红酒忌与海鲜搭配,否则红酒和海鲜的口味都会大打折扣。

据新闻晚报