

# 从“雨中人”绘画中分析个体的压力应对

郭梦聪

开封大学艺术设计学院

DOI:10.32629/mef.v3i4.805

**[摘要]** 图画天然就是人们的一种表达手段,也是呈现潜意识的有效工具。研究者们多年来创立了可以对情感特征进行研究的多种测试,其中一个画人测验的改版——“雨中人”绘画(画一个在雨中的人)引起很多人感兴趣。本文通过阐述“雨中人”绘画压力测试的意义、使用目的、操作步骤、元素分析、整体评估及注意事项等方面,从技术层面呈现“雨中人”绘画压力测试的实施方法。

**[关键词]** 雨中人; 绘画测试; 操作; 元素分析

## Analyze the Individual's Stress Response from the Painting "Man in the Rain"

Mengcong Guo

School of Art and Design, Kaifeng University

**[Abstract]** Pictures are naturally a means of expression for people and an effective tool for presenting unconsciousness. Researchers have created a variety of tests that can study emotional characteristics for many years, one of the painter's test revisions—the "Man in the Rain" painting (drawing a person in the rain) has attracted a lot of interest. By discussing kinds of aspects such as the significance, purpose, operation steps, element analysis and overall evaluation of the painting stress text of "man in the rain", this article presents its implementation method from the technique level.

**[Key words]** "Man in the Rain"; painting test; operation; element analysis

在当今社会,人们生活节奏越来越快,承受的压力越来越大,及时了解个体压力的大小以及其面对压力时的应对能力是非常必要的。“雨中人”绘画作为一种压力测试,主要考察了作画者的压力大小及在压力情境下的反应。画中的雨(雷电)象征外界压力,画中雨的大小急缓程度也可以表示个人正在经受的外界压力,而防雨的工具(如伞、衣服、靴子)可以表示他的情感防卫。在分析时,可以根据当事人设置的外界压力标志(如雨)反映出当事人受到环境压力时所表现的情感特征,用结构绘画的方式测试出被测者近期内心理压力感的大小、压力下的应对方式、压力情境中的心态和情绪、压力下的自我评价和态度、应对压力的效果以及生活情调。

### 1 “雨中人”绘画概述及使用

#### 1.1 “雨中人”绘画基本内容

雨中人绘画(Draw-a-Person-in-the-Rain, 简称DAPR),简单来讲就是画一个在雨中的人,主要用于评估个体在压力情境的应对模式,其中雨(雷电)象征压力,而伞则象征应对资源和方式。例如,若在一张描绘大雨场景的绘画中,人没有撑伞,淋着大雨,就表明其感受到了很大的压力,且缺乏应对措施。雨中人绘画常用的计分内容可以包括画面结构、人、雨(包括雷电等)3个维度。

#### 1.2 咨询过程中的使用目的

该测试可以为咨询师寻找作画者与应对外界压力相关的信息提供帮助。根据所画的画,可以考察出作画者的压力大小及其应对方式、情绪及能力,咨询师可以结合其他测试的结果共同分析,帮助咨询师更详细、系统地了解作画者,具体内容如下:

(1)在压力情境下,作画者是否会调动资源来应对压力;

(2)如果用了,是用何种资源?

(3)作画者的应对方法效果如何?

(4)其情绪状态如何?其计划性如何?

(5)在这种压力情景中,作画者会使用何种防御机制——是直面应对,还是回避退缩;是勇敢淡定,还是伴有较多的负性情绪。

当产生压力时,他会如何应对;在有可能引起焦虑的情境中,他是否会寻求他人的帮助;在有可能引起焦虑的情境中,他是否会有效地进行规划;在不开心的情境中,他会使用何种防卫措施(如否认、回避)?都会通过该测试与其他相似的人格和认知测试相结合得到答案。

### 2 操作步骤

#### 2.1 做好绘画测试前的准备

工具(纸、笔),咨询师和作画者的准备(营造良好氛围)

## 2.2 指导语

“请你在这张纸上画一幅雨中的人的情景。按照自己想象情形随意画。你不用担心画的像与不像,只需要表达出意思就可以。”

注意:在作画过程中,咨询师要注意观察作画者的表现,及时捕捉关键信息,可在分析时予以询问。

## 2.3 信息记录

当作者完成绘画以后,在绘画的背面记下作画者的性别、年龄、文化程度、职业、婚姻状况等基本信息,请作画者对其作品进行解释,咨询师做好询问和记录。

## 3 画中元素分析

咨询师可以用该测试来测验当事人内心紧张的程度和面对压力时他们的应对能力。画中出现的基本元素及其分析如下:

### 3.1 雨(雷电)

雨及雷电是一种压力,雨的大小、方向、密度,表示作画者感受的压力的大小;若画中雨只下到雨伞上,咨询师可以与作画者探讨压力的来源,有可能作画者主观上的压力比较大,也就是说,客观上的压力虽然存在,但更多的压力可能是作画者自己给自己的。

### 3.2 雨伞、雨靴等防雨工具

是否有应对雨的措施,以及应对的效果,表示是否有应对压力的方法及其效果。他是否画了防雨的工具(如伞、衣服、靴子)可以表示他的情感防卫。没有任何的防雨工具表明当事人没有应对很小的压力的能力,甚至在压力来临时他们会产生无助感,并且内心是退化的。若画中有雨有伞,无人,则有雨表示有压力,有伞表示有应对的方法,无人可能表示一种掩饰,也可能表示在压力面前的一种忘我或无我状态。

### 3.3 雨中人

画的雨中之人通常有以下几种:

(1)画中大人在大雨中没有任何可遮蔽的地方,没有任何雨具保护自己。这样的作画者在遇到压力时,通常没有应对的办法和措施,常感到无力、无助,有较强的依赖性,既不满压力,也没有

摆脱压力的行动。

(2)雨中人有防雨的方法,如躲在树下、屋檐下、公交车站候车棚下或固定在地上的太阳伞下等,或用雨伞雨衣等雨具来遮风避雨,但觉得防雨措施不是很有效,或是雨伞被风吹翻,或是雨衣不严实,身上依然被淋湿。这样的作画者可能会有焦虑等负性情绪,对压力有些适应不良,需要提高压力管理和情绪管理的能力与技巧。

(3)画中人借助外部的设施或用雨具把自己保护的很好,脸上的表情也非常沉重和乐观。这样的作画者面对压力通常有足够的信心,有良好的应对压力的方法和效果。

(4)雨中画了很多人,不是一个人。首先请作画者解释一下画中哪个人是自己,然后再进行分析。如果作画者不知道哪个人是自己,可以从两个方面去探讨,一是作画者可能在压力面前有一定的掩饰性;二是作画者在压力面前可能有多种反应方式或情绪状态。

(5)画中人打着伞,天上无雨。可能有多种象征意义,如未雨绸缪,在压力来之前已经做好了应对的准备;如没有压力感;如对自己的一种保护,以减少来自外界过多的温暖和关爱。

雨中人在雨外坐着喝茶,看着雨在左边或右边下。如果雨在右边,可能表示压力即将到来,作画者正在放松自己,调整自己,使自己做好应对压力的心理准备;如果是雨在左边,可能表示压力已经过去,作画者正在休整自己,以便开始新的征程。

### 3.4 其它元素的分析

(1)雨前画太阳和雨后画太阳或彩虹,前者可能表示作画者感到压力快要到来,后者可能表示压力将要过去;也可能表示在压力情境中渴望来自外部的关爱;还可能表示作画者在压力面前的一种心态。

(2)画中出现动物,先看动物与人的互动,这时动物可做动物本身解释,也可以代表其他。具体分析需要根据作画者的联想及各方面收集到的信息来进行解释。

## 4 对绘画的整体评估

4.1在进行评估时,咨询师最好将此测试与其他画人测试和其他的相关测试进行比照。例如,从该测试中反映出的退缩也许与罗夏墨迹测验或主题统觉测验所表现出的人格特质相吻合,甚至能更进一步证明作画者在人际交往中的消极方式。

4.2情感不成熟的人在进行测试时通常会表现出一种被抛弃的无助感,他们通常会画没有任何遮挡物或者只拿一把破伞的一个慌乱的人。这表明当事人做事欠缺考虑,缺乏应对日常压力的能力,有未解决的依赖问题。这种当事人他们既不会想要离开他们不喜欢的环境,也不会主动地应对哪怕是小小的挫折。

4.3当遇到压力时不容易被击倒的人则会画上某种挡雨的工具,并且我们可以从图画中看到的是一张满意的脸。其他人,例如角色混乱的人通常也会画出几乎没有压力的情境,并且有某种防卫工具。这种人即使是用回避作为他们不开心情境的首要防御机制,但起码证明他们基本的防卫是有的。连轻微紧张也不能应对的人通常会在画中表现出无法逃脱的恐慌。

4.4一些特殊的雨中人作品,大多与作画者在压力情境中的情绪有关,如恐惧、愤怒、焦虑和抑郁等,也有的与作画者的生活情调有关。如有人在画中没画雨具,作画者解释说:“我很喜欢在蒙蒙细雨中散步。”“我向往雨中漫步的情调。”这时,就要对其压力应对方式进行谨慎解读和分析。

4.5通过该画人测验的改版和其他绘画测验,咨询师可以将当事人压力与非压力情境下的状况一起进行分析。通常,通过一些常规的绘画测验是难以对个人非正常反应进行检测的,只有使用一些特别的指示才能检测出其病理特征,这也是使用投射工具的主要目的。

4.6压力测试绘画之后可以让当事人把自己的压力画出来,然后用放松冥想的方式来处理当事人的压力。

4.7需要注意,有些作画者对画的解释会有所不同,需要根据具体情况谨慎分析。人物的细节、线条、用色,可以参照画人测试的解释进行分析。

### 5 注意事项

5.1只有需要体现压力情景时,我们用该测验才可以较为准确直接地反映出其内心的冲突。在该测验中,只有当其补偿功能在觉察到可能遭遇压力情境而发挥作用时,有可能会使我们难以分析。

5.2绘画时间不限制,作画过程中咨询师不对绘画本身进行指导,分析时要让作画者对画作进行解释和联想,注意询问和记录。

5.3咨询师要详细收集作画者的基本信息和其他测验结果,综合评估和解释。

5.4咨询师不能主观解释作品,不要将自己的解释强加给来访者。

### 6 近年来学者对“雨中人”绘画的研究与应用

目前,“雨中人”绘画分析在国内研究领域的关注度不高,但已经有学者将其应用于压力应对的实证研究中,陈涛(2016)等人通过实证研究探索了反社会型人格偏离青少年在

“雨中人”绘画中的压力应对特征,其研究表明“雨中人”绘画中的画面过小、笔画压力轻、遮住的脸、有闪电、无地面线、有打伞、手插口袋等7项绘画特征可能与反社会型人格偏离的青少年的压力应对主题有关,此项研究同时也表明“雨中人绘画”可以作为评估反社会型人格偏离青少年的压力应对机制,体现出其在实证研究中的研究价值,带给我们很多思考。

吴玉婷(2018)通过整理比较在小学、中学和大学阶段学生们的“雨中人”绘画作品特征的共性与差异,总结了此项心理测评技术的应用价值:“雨中人”绘画测验的问题针对性强,受测者的压力体验和压力应对模式能够被清晰直观地呈现出来,特别适用于在心理健康教育与教学中采用个体或团体施测的方式进行心理评估和心理疏导,且国内外已有研究都已反复证明了“雨中人”绘画分析在压力体验和应对方式的心理评估中有效性和实用性。

随着“雨中人”绘画心理分析的逐渐发展,越来越多的学者和心理工作者在心理健康教育领域、心理咨询与治疗领域使用和研究“雨中人”绘画,相关操作与研究也逐步趋于成熟。

### [参考文献]

[1]姬天舒,李艳丽.心理绘画疗法[M].河北人民出版社,2016.

[2]奥斯特(Oster,Gerald D.)著.何伦,等译.绘画心理评估与治疗[M].东南大学出版社,2013.

[3]隋远征.大学生“雨中人”绘画投射测试与压力及防御机制的关系研究[D].华南师范大学,2011

[4]张琳,马晓辉.“雨中人”绘画在高三心理健康教育课程中的应用[J].中小学心理健康教育,2015(13):11-12.

[5]张喆.雨中人绘画在大学生心理咨询评估中的应用[J].课程教育研究:新教师教学2016(15):1-2.

[6]吴玉婷.“雨中人”绘画在心理健康教育中的应用研究[J].科教文汇(上旬刊),2018(12):147-148+174.

[7]陈涛,项锦晶,裴欢昌,等.反社会型人格偏离青少年在雨中人绘画中的压力应对特征[J].中国心理卫生杂志,2016,30(03):185-190.

### 作者简介:

郭梦聪(1994--),女,汉族,河南开封人,助教,硕士,研究方向:心理健康教育。