

“十一五”国家重点图书

Ziwo Jiena Yu Yixiang Duihua

苑媛◎著

imagery

自我接纳与意象对话

- ◇ 意象与意象对话
- ◇ 自我接纳与意象对话——意象对话心理咨询手记
- ◇ 自我接纳与获取爱的不健康方式



安徽人民出版社

“十一五”国家重点图书

Ziwo Jiena Yu Yixiang Duihua

自我接纳与意象对话

苑媛◎著



安徽人民出版社

责任编辑:杜国新 张 旻 装帧设计:宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

自我接纳与意象对话/苑媛著. —合肥:安徽人民出版社,2006
ISBN 7-212-02817-7

I. 自… II. 苑… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026097 号

自我接纳与意象对话

苑 媛 著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥市杏花印务股份有限公司

开 本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:120 千

版 次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02817-7

定 价:12.80 元

印 数:00001-03000 册

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序

爱是最高的智慧

朱建军

读着苑媛的书稿，用一句已经被人用俗了的话说，往事历历，如在目前，我又看到了几年来北京意象对话小组每周一次的活动的许多情景。很多的事情，我记不住发生的具体日期，也不记得前后的来龙去脉，但是，我记得初学者充满热情却找不到感觉时的困惑，寻找和捕捉情结时的间不容发，记得终于突破阻抗后的情绪爆发，也记得这个过程中的人际冲突和经历过这些后人们的深厚友谊。

这些情景中，当然有许多是有苑媛在内的。在学习意象对话的过程中，她也一样经历了种种喜怒哀乐，也一样坚持下来，终于了解了意象对话，也了解自己内心深处的情结所在，同时也能利用意象对话去帮助别人了。

意象对话和某些心理咨询方法不同，意象对话需要我们时时刻刻和自己的内心感受相结合。它不是一种程序化的技术，不是一种仅仅依靠理性就能掌握的技术，而是必须用一个人的全部身心去投入学习的方法。学习意象对话，你必须和自己的内心在一起，和自己的情绪在一

起,也和自己的觉察在一起。它不允许你自欺、不允许你回避自己内心的情绪感受。意象对话之所以能使人达到对人心洞察入微的能力,靠的就是这个,而意象对话学习之所以有困难,也就是因为这个。

苑媛刚参加小组时,我就知道她是一个聪明的人,一个认真的人,也是一个肯努力的人。但是,知识分子惯用理性思维的特点,却使她理解意象对话中的那些感性内容时出现困难。小组中曾经有许多聪明的人,但是未必能突破这些困难的壁垒,常常有人充满热情地参加进来,却不能坚持多久。而苑媛却能一直坚持下来,等到了柳暗花明、万象更新的一天。现在,在感性的领悟力上她也同样达到了很高的水平。

印象比较深的还有她的谦虚,虽然这个世界上人人都好胜,特别是在评定等级的时候,但她却总是能够看到自己的不足。还有她的公正,在身边的人发生冲突的时候,私交并不会影响她对事情的判断力。以及她的勇于任事,在做事时能够认真负责。正是这些人格品质而不仅仅是所掌握的方法,通过意象对话,我们也都在进一步塑造自己的人格品质,才使她有资格被称为一个优秀的意象对话咨询师。

因为仅仅是逻辑思维强的人理解意象对话时,只是一种肤浅的表面的理解,而不可能感受到这个方法所揭示的人内心中深刻的情感体会,也不可能有一种“生命对

生命的感同身受”，而没有感受的理解在我看来根本不算心理学的理解。若干年前，有些西方主流的心理学家根本就不承认动物有心理活动，即使不这样极端的人也都不认为动物有思维能力，所有人都认为创造语言、使用语言是人所独有的能力，而当时任何一个养着伴侣动物的人或与动物密切接触的农民都对这个观点嗤之以鼻。几十年后，人们发现，前者的观点是错的，而农民是正确的。为什么前者会犯错误，而农民却知道正确答案，不是因为别的，只是因为农民对这些动物有感情。

爱并不总是让人盲目，相反，真实而纯洁的爱反而使人的眼睛更明亮。爱能使人不仅仅看到一个人外表的样子和现在的样子，更能让人看到一个人内心的苦乐和未来可能会发扬的那些潜在的光辉。只有用自己“心的眼睛”，我们才能看到别人的心。每个人都有心的眼睛，但是只有在有爱的时候，自己心的眼睛才能睁开，而真正懂得自己懂得别人。爱才是真正的、最高的智慧。意象对话既是帮助我们睁开心的眼睛的一种好工具，也是我们在睁开心的眼睛后才能使用好的一种助人工具。因此，只有在学习意象对话的过程中经历了自己独特的内心挣扎和发现，从而使自己独特的优秀人格品质得到了发扬，从而有了真正的爱自己和爱别人的基本能力，才能是一个优秀的意象对话咨询师。

这样的优秀的意象对话咨询师所写的书，可以说是

名副其实的用心写的书,对任何一个有心人来说,都会是很有价值的读物。这本书在理论上深入浅出,对意象对话的基本原理和方法作了介绍,又有自己作的实际咨询案例,可以让读者直观地了解意象对话的具体实用方法,更可喜的是,本书中有许多作者自己独到的见解和分析,是我朱建军所没有想过和总结过的。因此,这本书无论对心理学爱好者来说,还是对心理学工作者来说,都是一本很具启发性的读物。我曾经写过两本意象对话的书,但是由于我自己不善于积累资料,所以咨询案例的许多细节都忘得一干二净,因而我的书中对具体案例和具体咨询过程的描述比较少。本书在这一方面,弥补了这个不足,对于有意学习意象对话的读者来说,这部书是非常有价值的。

我很高兴向大家介绍这本书,希望大家也喜欢。

2006年3月于北京

前 言

四年前,当我立志转向心理咨询的时候,除了一颗追梦的痴心,别无他求。自己仿佛是一块干涩的海绵,迫不及待地想要汲取水分。十分幸运的是,我遇到的第一滴水,就是朱建军教授。更令人惊喜与感激的是,我感受到的不仅仅是一滴水,而是一汪深海!

2003年9月,在北京的鹫峰山上,我参加了朱老师的“意象对话技术中级培训”。一天,他给全体学员播放了电影《济公》。我对其中一个镜头印象极为深刻,但怎么也弄不明白,便在随后的分析讨论中问他:“为什么乌云一遮月,那些天神的法力就恢复了?”朱老师笑咪咪地看着我:“当你的乌云遮住月亮时,你的法力也会恢复。”——我一下子怔住了:这是什么意思?

次日凌晨,在同室学友的陪伴与引导下,我经历了前所未有的恐惧体验(书中有载)。后来,才突然有所领悟:夜晚,美丽的月光普照大地,但它可能吓走一些生灵。乌云遮挡之时,大地生灵才呈现出最真实的状态。倘若乌云是消极情绪的象征,月亮代表理性,那么,作为一种

非常重要的智慧和力量,理性也有可能干扰内心的真实感受。当我能够垂下眼帘,全神体会自己的消极情绪时,直觉就会浮现——虽有乌云遮月,心却豁然开朗。

于是,我开始记录一些体验。个体咨询的体验,自我成长的体验,分享体验的体验……希望与所有关注自我心灵的人共同分享,分享痛苦、分享感悟、分享快乐,以便今后我能够更好地面对它们。

在进行体验以及记录、总结的过程当中,我越来越认识到自我接纳对于一个人的心理健康和心灵成长的重要意义。甚至可以说,没有真诚的自我接纳,没有不断坚持的自我接纳,就无所谓心理健康,无所谓心灵成长。

通过学习和临床实践,通过自我分析,我切身体会到,意象对话作为一种独特的心理咨询与治疗方法,可以帮助我们很好地面对自我、接纳自我、成长自我。

因为它具有这样一些优秀的特性:

直观——我们的情感、情绪、固执的情结、压抑的心理问题、曾经的心理经验(即感觉到的现实)、惯用的心理防御机制……皆跃然可见。

真实——意象如童话故事、离奇电影、记忆回放一般,以生动的画面展现出我们的内心,几乎每一个形象里都承载着我们的心理历程。

深刻——意象直接碰触着我们的潜意识,无论是联想、特定想象还是梦境,无不具有心理层面的象征意义,

无不以其敏锐的洞察力和生动的直观力震撼心灵。

动情——因其直观、真实、深刻而比较容易受触动，很多事先并不了解甚至不相信意象对话和精神分析的来访者，在体验之后都说“有感觉”、“好玩儿”、“有意思”等。另外，以意象为媒介进行深层对话，能够更真切更深入地关怀、理解和接纳来访者。

自然——意象对话以游戏般的灵活可随时介入心理咨询和治疗（可以从梦开始、从身体开始、从语言开始、从对方的描述开始，还可以从回忆开始，等等），比较容易冲破阻抗，使得咨询师与来访者能够共同面对某个人生困境，深层的心灵对话常常令来访者“醒”来（恢复到理性状态）之后惊叹不已。

人格要求——意象对话不仅能够清晰地呈现来访者的心理现实和精神世界，同时，也能够非常鲜明地体现出心理咨询师的接纳程度与健康水平（如：咨询师不敢表达自己的真实感受，就无法引导来访者表达情绪情感；咨询师害怕“鬼”意象，就不敢带来访者在想象中见“鬼”），因而，它要求运用者不断地自我体验，不断地认识自我和解决心理问题，坚持追求人格完善与心灵成长。

如果将意象比作画面或镜头的话，所谓自我接纳，就是将某个有意义的画面或镜头定格，然后“盯”着它看——体会，在体会的过程中会有消极情绪的产生、压抑、释放、更充分更自知地释放、恢复平静、认知梳理。这

样一个面对、体会、有自知的宣泄、提高自我认知的过程就是自我接纳。

本书以自我接纳为核心,分为三个部分。第一部分是全书的理论铺垫,旨在论证意象、人格意象以及意象对话心理咨询方法的意义。第二部分以心理咨询手记的方式,论述了自我接纳与意象对话的关系及意义,这部分是全书的重点内容,由十个案例和作者的一个自我成长记录构成。第三部分是作者对获取爱的不健康方式的理论总结,也是本书的创新点。

苑 媛

2006年2月

目 录

前 言	1
第一章 意象与意象对话	1
一、何为意象	1
二、人格意象的象征意义	8
三、意象对话心理咨询方法	25
第二章 自我接纳与意象对话	
——意象对话心理咨询手记	38
咨询手记 1：“吃东西能让我好过些”	40
咨询手记 2：“莫名其妙”的恶心	45
咨询手记 3：戴王冠的癞蛤蟆	50
咨询手记 4：石塔里的佛像	58
咨询手记 5：“你什么时候最无助？”	63
咨询手记 6：“我怕！”	69
咨询手记 7：“你不好！”	73
咨询手记 8：“口口滴血”梦几何	78
咨询手记 9：“好香的玫瑰奶！”	83
咨询手记 10：“这里真好……”	91

自我成长记录:我的死亡恐惧	98
第三章 自我接纳与获取爱的不健康方式	104
一、吐血型	107
二、吸血型	116
三、讨要型	123
四、癯症型	132
五、顺从型	140
六、自恋型	149
后 记	154
参考文献	156

第一章

意象与意象对话

一、何为意象

最早接触“意象”这个词,是在我读大学的时候,老师在《美学原理》课上提到意象和意境。还记得老师说过,中国古代著名的美学思想家老子和庄子对“意象”的理解以及所追求的“意境”是非常不同的。

后来知道,心理学对于意象的表述也有差异。大致可分为两种:一种是表象性的意象,是大脑对于外界事物的图解;另一种是象征性的意象,具有心理现实意义。本书中的“意象”更强调后者。

(一) 意象是什么

“意象”对应的英文单词是 imagery,是指想象中的、并不真实存在的某个心理图画。虽然这个图画在客观现实世界没有实际存在,但是,在人的心理现实世界却是存在的。

面对或经历同样的客观现实,心理现实不同的人会

有不同的认知和感受。我们往往是依靠心理现实对客观现实进行观察、判断、体验和记忆等,因而,每个人的心理现实对于他自己来说,简直就是“真理”。

简单举例,假如现在面前没有花儿,让我们去想象一朵美丽的花。那么,我们每个人可能想象出不同的花:玫瑰、向日葵、郁金香、荷花……这些关于花的图景就是心理意象——眼前没有而心里有的东西。并且,每一朵花都有迥然不同的象征意义:玫瑰象征热烈,向日葵象征仰望和崇拜,郁金香象征矜持,荷花象征含蓄和典雅。即使是相同品种的花,不同的状态又代表着不同的具体意义:凋谢的玫瑰和盛开的玫瑰,自然给人以不同的感受;粉色的荷花与白色的荷花,意味着情感热烈程度以及情感满足程度的显著差异。

再举例说来,在我们的客观现实世界,没有“鬼”这种东西存在,没有这么一个实实在在的、有质地、有重量、有形态的东西存在。但是,当我们在恐怖电影或噩梦里看见“鬼”时,我们会害怕。为什么呢?这是因为,在人类的心理现实世界里,当某种消极情绪积压到一定程度时,会以“鬼”的形式出现,而这种消极感受很可能是我们的意识和理智所不能接受的。所以,它一出现,我们就会紧张和害怕。

比如:抑郁情绪积压久了,会形成白衣长发、气若游丝的女鬼意象;通过剥削和占有获得满足而又严重缺乏

满足感时,会形成牙齿尖利、口中有血的黑色吸血鬼;对死亡的恐惧积聚到非常强烈的程度时,会形成阎王、无常之类的意象……

因此,所谓“鬼”不过是一种心理意象。

进一步说,作为一种心理现象,“见鬼”是存在的。当一个人心中的消极情绪极为强烈时,睁着眼也能看到这样的意象。这里面没有什么神秘可言,更无玄机、邪乎可言。只是很多人由于不了解这方面的心理学知识,加之对自身心理问题的回避,才导致了对“鬼”的片面理解。

(二) 意象的基础及意义

意象是一种脑部成像或反映,是我们的大脑对于不在眼前的事物的形象的反映。这种反映具有非常重要的象征意义,这也正是意象的存在价值和意义。

我们不禁追问:意象的基础是什么?它具有怎样的象征意义?

现代心理学家 Daniel Kahneman 和 Tversky 所做的大量研究证明:个体的行为除了受到利益的驱使,同样也受到自己的“灵活偏好”及个性心理特征、价值观、信念等多种心理因素的影响。Kahneman 能够荣获 2002 年度诺贝尔经济学奖,更是学术界对于“有关不确定状态下人们如何作出判断和决策方面的研究”的高度认可。他用大量的科学数据告诉我们,人的非理性对于判断和决策何其重要。

这段文字看上去似乎与我们所讨论的意象没什么关系,其实不然。Kahneman 等科学家的努力与成就,绝非仅仅推动了经济心理学的发展,更是引起了学术界,特别是心理学界对于非理性及其功能的高度关注与认可。这一点,让人感到无比的欢欣鼓舞。

分析心理学创始人荣格认为,精神分析的一个重要发现,就是在“理性”的专制之下存有被压抑受排斥的无意识。这一发现为 20 世纪许多重大问题(包括后来的语言及话语问题)的研究揭开了序幕。而无意识正是我们所讨论的意象的心理基础。

无意识这一概念,其最初的思想萌芽可以往前一直追溯到柏拉图。柏拉图关于“迷狂”的著名说法,被认为是西方无意识思想之根源。实际上,这一起源似乎还可以追溯到某些更为古老的神话。

尽管在弗洛伊德之前,莱布尼茨、歌德、叔本华、卡勒斯、哈特曼等人都对无意识的发现作出过突出的贡献,但真正在近代科学(医学、心理学)基础上为无意识概念奠定牢固基础的,却不能不说是弗洛伊德。

按照弗洛伊德最初的理解,无意识主要来自个人早期生活特别是幼年生活中那些受压抑、被遗忘了的心理内容。荣格则赋予无意识以极其深广的内容和意义。他认为,无意识具有非个人和超个人的特性。

在荣格的心理学中,人格作为一个整体被称为“精