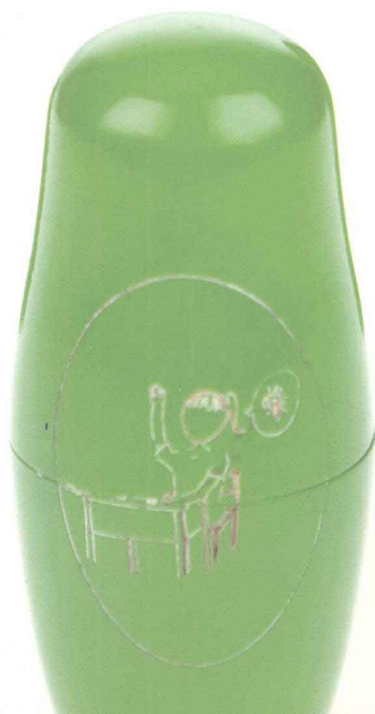
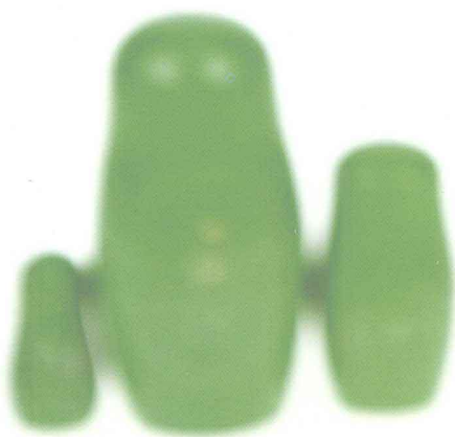


心理套娃

一种新型投射测量和
咨询工具

程乐华 卢嘉辉◎著



上海市
著名商
标市

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

心理套娃

——你有多了解自己内心？

陈海贤 著

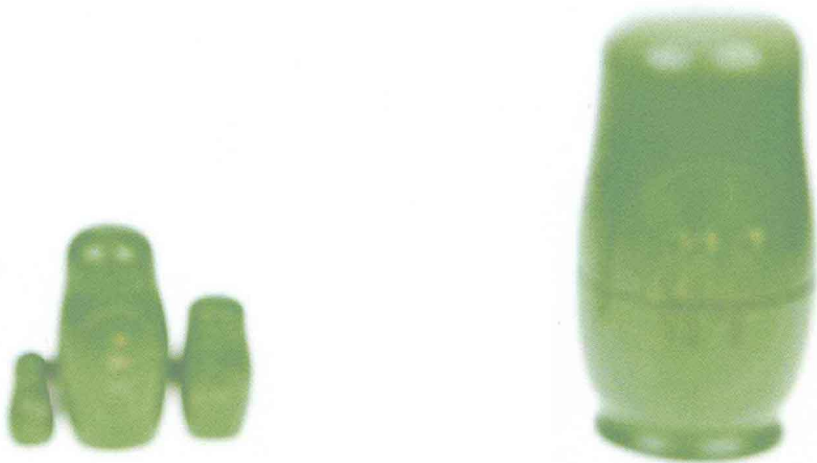
浙江教育出版社



心理套娃

一种新型投射测量和
咨询工具

程乐华 卢嘉辉◎著



图书在版编目(CIP)数据

心理套娃:一种新型投射测量和咨询工具/程乐华,卢嘉辉编著. —上海:华东师范大学出版社,2011.8
ISBN 978-7-5617-8896-7

I. ①心… II. ①程… ②卢… III. ①心理测验②心理咨询 IV. ①B841.7 ②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183773 号

心理套娃

一种新型投射测量和咨询工具

著 者 程乐华 卢嘉辉
责任编辑 彭呈军
审读编辑 王叶梅
责任校对 王 卫
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 11.5
插 页 2
字 数 201 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次
印 数 4100
书 号 ISBN 978-7-5617-8896-7/B·661
定 价 24.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



第61页图



第70页图



第71页图



第104页图

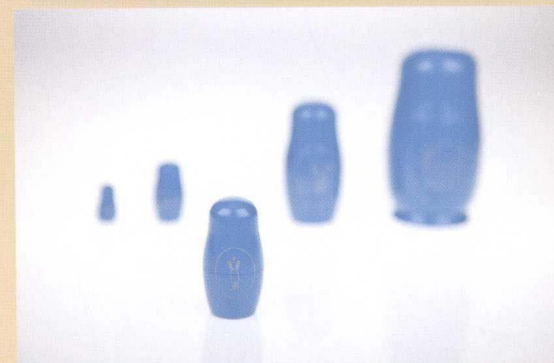
第119页图



第120页图

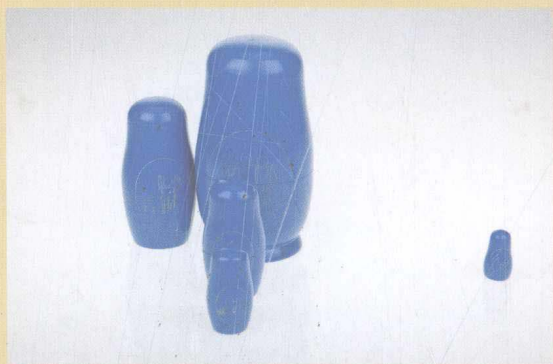


第121页图



第125页图





第126页图



第131页图



第132页图



第138页图

前言

套娃在俄语中称为“матрёшк”或“матрешка”，是俄罗斯特产木制玩具，一般由多个一样图案的空心木娃娃一个套一个组成，最多可达十多个，通常为圆柱形，底部平坦可以直立。最普通的图案是一个穿着俄罗斯民族服装的姑娘，叫做“玛特罗什卡”，这也成为这种娃娃的通称。我三十多年前在西南师范学院（今西南大学）上大学时学的是俄语专业，记得教我们专业课的有两位非常敬业的、出生于俄罗斯的女讲师，常常在课堂上提到“матрешка”，并且给我们多次演示俄罗斯套娃。后来，由于主持和参与了航天员心理选拔和适应性培训的研究，我多次访问了俄罗斯，有更多的机会直接接触这种独具东欧文化特色的玩具，每次访问俄罗斯回国，我最喜欢带给家人、朋友和同事们的礼物就是“玛特罗什卡”（套娃）。没有想到，曾经在中国科学院心理研究所我的课题组攻读硕士学位，并且也参与了航天员情境模拟评价研究的程乐华博士，竟然把这个神奇的玩具引入了心理投射研究和应用领域。

我是三年前第一次见到程乐华博士演示心理套娃的，通过多次交流，我感觉这是在投射测验方面很有价值的探索。心理套娃兼具了图案投射、物体投射两方面的功能，可以分别指向人与人和人与物两个交互作用的内容，把这两方面特征有机地组合在套娃载体上，使得投射过程更自然，较之于其他的投射测验，它可能在载体、涵盖内容上更为全面。我认为，心理套娃属于非文字性测验，具有跨文化的属性，在我国使用应该不存在文化差异带来的障碍。此外，这种工具容易定向，便于携带，通过不断完善，有望在投射测验领域占有一定的位置。作为从事组织行为学和人力资源管理的研

究者,我认为,心理套娃测量方法可能在人才测评和心理辅导等领域有一定的应用前景。于是,我向有关方面推荐,让程乐华博士在全国心理学大会上举办专题报告会,以便征求同行们的意见,推进心理套娃测量工具的完善和成熟。

现在,经过程乐华博士及其课题组成员们的艰辛努力,他和卢嘉辉所撰写的《心理套娃》一书就要出版了,这将吸引更多广泛的研究群体或个人通过实践去验证、发展和推广这个新型的投射工具。鉴于此方法坚持的人本心理学和生态心理学的理论根基,也可望为人本心理学理念的具体化找到一个出路,比如,这对于当前倡导的构建和谐劳资关系和实施人本管理,特别是开展组织与员工促进计划(EAP)(Enterprises & Employee Assistant Program),加强职工心理疏导,是一个不可多得的诊断工具,当然,在其他领域心理套娃也具有可观的应用前景。

“始生之物,其形必丑”,心理套娃在理论和方法的深度和完整性上尚需走很多路,比如心理套娃的标准化问题,在什么情况下使用什么心理套娃版本效果最佳,再如心理套娃的信度和效度研究都还是刚刚开始,它的开源性带来的相应变式都会有多种形态需要拓展性研究,这些都需要研发者和所有对心理学套娃有兴趣的同仁们共同努力,都需要不断的、深入的研究和探索。我的博士生导师,著名心理学家潘菽院士生前曾多次告诫我们:“心理测验是可信的,但不能全信,更不能完全依靠它。”那么,依靠谁呢?我认为,要依靠在实践一线的从事管理、咨询和疏导的实践者,依靠测验结果与实践体验的结合。

祝愿程乐华博士在心理套娃的探索和实践取得更大的进展!

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李潜' (Li Qian), with a stylized flourish at the end.

2011年8月3日于上海南郊宾馆

序言

我是在与长期从事临床心理工作的张萌交谈过程中发现俄罗斯套娃的魔力的。记得那是 2007 年的冬天,我们相聚在珠海,她向我展示了用于客体治疗的五件套的经典俄罗斯套娃(结构与一般市面上看到的嵌套型套娃一样),并谈到了不同人针对套娃呈现不同的主客体关系投射的一些技巧和清晰的激发状态。

从那时起,我就意识到套娃本身应该具有很丰富的物理—心理连接属性,而且能够通过心理学艺术化的方法挖掘出来。随后我们就着手开始心理套娃工具的研发工作。在这个研发工作中,梁皓宇、卢嘉辉、梁鸿儒、李珏、吴翔等都先后在我的指导下开始了各个层面的研究和实践。2008 年春天,在全国首届人本心理学大会上,我们第一次向心理咨询界的同仁展示了心理套娃,并作了主题报告。2009 年,在全国心理学大会上,我们的专场主题报告和会前工作坊引起了社会各界广泛的兴趣和关注。鉴于心理套娃在其实践和发展中都急需一本相应的书籍来配合各类培训和分析实践,于是,我就在中山大学心理学系内部结合教学工作,不断地丰富教材和案例,其中,涂敏、邓俊祺、黄润琳做了部分的案例整理工作。华东师范大学出版社彭呈军老师独具慧眼,扶植本土创新,上报了心理套娃这个选题,并在写作的中后期给予我们很多实质性的建议,使得本书能够像现在这样呈现在大家面前。

心理套娃的学习分为几个阶段,其中了解心理套娃的原理、使用方法(第四、五章)是一个基础性的学习步骤,这一部分的核心是功能可供性和心理套娃测量的生态性,在这里我们也根据已有的心理套娃实践做了很多理论创新工作。除原理和方法介绍

之外,书中所列举的案例以及相应的概念分析都能够满足初学者丰富心理套娃样例库的初步需要。为了更好地呈现案例,我们采用了连环画的方式(第六章),这种方式能够弥补读者不能出现在案例现场的局限,并使得案例呈现能够克服视频展现中受口音和软硬件的限制,是目前书籍呈现动态案例的最佳形式。这种创新本身也是基于功能可供性的思想,大家在掌握功能可供性概念后可以细细体会。然而,即使我们做了这么多工作,本书还是不能达到代替读者实践和情境学习的作用,而这个作用在所有工具的学习中都是非常重要的一个步骤。因此,虽然本书能够带领这类工具的初学者从原理和实操入门,但要想精通的话还需要大量时间积累案例才可以。

目录

前言 1

序言 3

第一章 导言 1

一、心理学艺术化与物化概念的发展 1

二、心理学理论的发展 2

三、测量工具的使用现状 4

1. 纸笔测量工具 4

2. 投射工具 6

3. 情境测量 8

4. 对测量现状的总结 8

四、心理咨询现状 9

1. 自我认识咨询治疗工具 10

2. 家庭治疗咨询治疗工具 11

3. 对现状的总结 12

第二章 心理套娃概述 13

一、俄罗斯套娃：跨文化现象 13

二、心理套娃的结构及其属性 15

1. 人 15

- 2. 嵌套 15
- 3. 包容 16
- 4. 摆放 16
- 5. 图案 17
- 6. 系统 17
- 三、心理套娃的各个版本 18
 - 1. 成长版 19
 - 2. 认知版 20
 - 3. 家庭版 22
- 四、心理套娃的开源性 24

第三章 心理套娃的理论基础 25

- 一、定位 25
 - 1. 结构化投射 25
 - 2. 自适应测量与心理套娃结论的准确性 29
 - 3. 心理套娃的信效度研究 31
 - 4. 心理套娃与其他测量工具及咨询工具的比较 34
- 二、生态心理学的“人—物—环境”系统 38
 - 1. 生态心理学简介 38
 - 2. 心理套娃在生态心理学中的定位——“人—工具—环境”系统与功能可供性 40
- 三、可供性发生模型 44
 - 1. 知觉信息 44
 - 2. 心理套娃与物化概念 48
 - 3. 事物解读方向 50
- 四、情境观 52
 - 1. 情境观 52
 - 2. 心理套娃与情境观 58
- 五、自我概念 59
 - 1. 自我概念的定义 63

2. 各版本中关于自我的探索理论 64

六、认知风格 69

七、人际关系 74

1. 两人关系的定义及成分 79

2. 人际关系进展的三阶段论 80

3. 人际关系三阶段中的信任 80

八、认知弹性理论 82

第四章 心理套娃在咨询治疗中的理论分析及其意义 86

一、心理咨询中的心理套娃 86

二、情境观 87

情境观骰子——爱情理论 87

三、治疗过程中的作用和原理 88

1. 咨询系统 88

2. 自我探索 89

3. 家庭系统治疗 90

4. 心理套娃的测量作用 95

第五章 心理套娃的使用方法——主题案例分析 97

一、心理测量中的分类案例分析 97

1. 心理套娃的一般测量方法 98

2. 结构化访谈及相关结论 101

3. 证据链——排除非结构化的信息 114

4. 白套娃 115

二、心理咨询中的案例分析 118

1. 纵向发展 119

2. 横向状态 129

第六章 学习进阶 Q & A 158

一、神奇的套娃 158

二、套娃的使用范围	158
三、套娃与现有的其他测量工具的比较(以纸质测验为例)	159
四、案例收集	160
五、知觉信息和意义点的区别	160
六、情境观	161
七、证据链	161
八、套娃心理测量和咨询流程的经验总结	162
1. 全部套娃的经验	162
2. 各个套娃的经验	163

附录:各版本套娃图案标准图(可自制粘贴)	169
----------------------	-----

第一章 导言

一、心理学艺术化与物化概念的发展

老庄提出的物化的基本含义是物我界限消解,万物融化为一,其最高境界就是物我互化。这一思想直接指导了中国古代人们的美学思想,深刻地影响了人们的艺术创作和审美意识。苏轼评说画竹时这样写道:“与可画竹时,见竹不见人。岂独不见人,嗒然遗其身。其身与竹化,无穷出清新。”他非常强调画竹而忘身。在这里面我们发现还有一个问题尚未系统论述,就是物与人心之间的最佳的表征关系到底是什么。

心理学的研究对象是内心的过程与特质,这些概念如何通过合适的物来表达与传递呢?这就是心理学艺术化里面物化的基本概念和实现的功能。从人类发展史上考察,当没有出现语言和文字的时候,人们很大比例是用图案、身体语言等物质表达方式进行思想和概念交流的,如结绳记事和岩画,这些其实就是最初的物化形式。在物质世界的可塑性没有今天这么丰富的时代,人们物化的资源也是匮乏的,所以语言就变得非常重要。语言在很大程度上记录了人们的各种思想,即使这些思想用语言记录下来也会变形异化。所以,在今天这个物质极大丰富的时代,我们重新阐释心理物化也就变得更可行、更有实际价值;而从另一个角度而言,当语言发展到极致的时候,人们反而不知道或不善于用物质的方式思考和表达了,所以重提物化和物化思维就有其理论和应用意义。其应用意义在一般人的日常生活中很难被感受到或者已经被人们内化在意识之中,而不去深究,但在设计领域就体现得比较突出。设计师们针对概念和

方案找到最合适的物质载体,这就是一个物化思维的产生和修正的过程。在找到最合适的物质载体后,再负载其他图案或文字,这样就可以不断发展出一个完好的作品了。

当然,物化思维还可以体现在对现有物体的意义诠释上,这里就会涉及另外一个心理学概念——功能可供性(Affordance),也就是说物体可以有什么用。当然一个物体往往会有很多功能和用途,但在一定的情况下人们往往会认定其中一种。只有随着条件的改变,物体的作用方向才会调整。所以,如何诠释不同物体在不同条件下的功能和作用,也是物化思维的一种表现形态。如一个空白套娃,在一般情况下人们自然认为它可以代表一个人,但其实这件事情还是有点奇怪的,它明明没手没脚,何以为人呢?不过人们一般不会深究这个问题,因为人们似乎已经把它具有这个功能当成定理一般对待。但在需要承载一些小的丢弃物时,它是否就是小的垃圾箱呢?看到这里你是不是有一些突兀和不明就里的感觉呢?这种感觉就是由你现在不需要丢弃,或无小物可丢的现状导致。

正是发现了在谈论人的主题时,俄罗斯套娃都是一个绝佳的人的原型,不光是外在形状,而且嵌套结构也能直接指向内心的层次,因此,我们考虑把它作为新的投射测验载体去研究挖掘,进而涉及怎么挖掘的问题,具体表现为如何选择核心理论和所属流派。

二、心理学理论的发展

从个体视角来审视心理套娃的产生似乎应该是一个原创者个人的顿悟和后续的不断整合,但这样看过多地强调了个体的价值,并不符合历史观和发展观。其实,心理套娃的产生首先是受到了沙盘游戏这类已经存在了几十年的治疗工具形式的启发,其理论来自于人本心理学的底层观念,生态心理学的具体分析和整合思想,以及社会心理学中对于情境中人的活动的总结提炼——情境观。

为什么在众多的心理学流派中心理套娃自然选择了人本主义呢?因为人本主义对于来访者中心的关注是达到了极致的,但这种理念上的关注一直没有在工具和方法层面找到一个载体进行表现。而心理套娃恰恰是完全根据来访者在和套娃、咨询师之间的互动情境中的表现来自然浮现出其心理过程和特质上的主要特点。所以,心理套娃和人本主义心理学之间有着天然连接,心理套娃的出现将弥补人本主义心理学缺乏工具的现状,而心理套娃也将继续从人本主义心理学中汲取营养。