

刘跃辰◎著

Psychological Revolution

心理革命

那些被打湿的心灵，如何在想象的风景里晾干
跟随心理咨询师深入心灵，去探索未知的神秘地带

揭示心理咨询室里的秘密

鄭世雄 著

Psychological Revolution

心理革命

從西方到中國，從傳統到現代，
一場心理學的革命

心理學的發展史，人類文明的縮影

鄭世雄 著

心理革命

刘跃辰◎著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理革命/刘跃辰著. —北京:中国华侨出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5113-0986-0

I. ①心… II. ①刘… III. ①心理咨询-案例
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 006140

●心理革命

著 者 / 刘跃辰

策 划 / 刘凤珍

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 吕栋梁

装帧设计 / 兰旗品牌设计

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 17 字数 200 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0986-0

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

自序 寻求心灵的渡口

人的心灵仿佛一方水域，原本是那么清澈，那么纤尘不染，可是，人的社会属性又使之深陷于现实的困扰，心灵的水域不再折射绚丽的彩虹，于是烦恼随之而来。人们期求摆脱这心灵的苦难。无疑，心理咨询恰如停泊在渡口的一叶小舟，渡你驶向宁静的彼岸。

国内心理咨询业的发展目前仍处在初期阶段，各种心理咨询工作坊令人眼花缭乱。很多心理咨询人员却不得其门而入，实际咨询技巧在实践中也不能达到融会贯通，为我所用。咨询技术在整个心理咨询过程中的比重虽不是很大，但它是践行心理治疗的有效手段，如何灵活地与来访者建立心灵沟通，使来访者从智能危机、情感危机中实现突围，生活得更有效能，是心理咨询人员不得不面对的问题。

本书收录了12个心理咨询典型个案的详细咨询治疗过程，其中包括认知疗法、NLP程序语言学、完型（格式塔）、意象对话、艾瑞克森式催眠、家庭系统排列等治疗技巧。这12个个案都给了我不同的惊喜和感受。心理咨询室里有太多的风景，那些风景不是属于当事人的，也不是属于心理咨询师的，而是同时属于“我们”两个人的。把这些风景呈现给大家，是希望有更多的人了解心理咨询，这是一个窗口，它将告诉读者咨询室里到底在发生着什么，同时也希望我能够提供给想要从事或正在从事心理咨询工作的朋友们一个咨询与治疗的思路，让我们交流中共同成长和进步。

通过对心理咨询和治疗技术的学习与实践，让我领悟到，来访者主要的问题是僵化了心理模式，无法拓展心理空间，所以才会出现一些症状。心理咨询工作就是打破来访者原有的心理模式，重新架构，使来访者启用新的认知和行为模式。心理模式是指若干元素或成分按一定关系形成某种刺激结构，也可以说模式是刺激的组合。心理模式一词很抽象，为了便于理解，我形象地把它称为心理像素，这样解释更便于理解心理咨询工作。

叔本华说：“我们所处的世界怎样，取决于我们以怎样的方式来看待它。正因如此，才有‘世界相同，各人却大异其趣’的说法。”这就是说我们各人拥有不同的心理投射获取的心理像素，看待世界的模样也就不同。当亲人去世时，如果人们选择的像素点是“人鬼殊途”，那么情绪就是痛苦和悲伤，不易振作；如果人们选择的心理像素点是东方人的观念“乘鹤西去”或是西方人的观念“升入天堂”，那么人们的情绪就是泰然，因为人死是客观规律，从此人们会更加珍惜时间和生命，珍惜身边的每一个人。拿破仑·希尔说：“使你快乐或不快乐的，不是你有什么，你是谁，你在哪里或你正在做什么，而是你对它的想法。举例来说，两个人处境相同，做同样的事情，两个人人都有着大致相等数量的金钱和声望，然而，其中一人郁郁寡欢，另外一人则欢欣愉快，什么缘故？心理态度不同的关系。”也就是说，不同的人在经历同一事件时会有着不同的情绪表现。同是站在秋风里，有的人看到的是收获，有人看到的是满目疮痍，这是因为各人的心理像素定位不同，也就是说不同的人没有把意念放在同一像素点上，所以会有不同的情绪表现，这就说明，当同一个人在经历事件时，只要他选择不同的心理像素点，他就会产生不同的情绪，从而导致不同的行为结果。

每一个心理像素点都具有它的特质，这些特质会使人对情绪、思想、行动、态度等元素产生个体性的固化，来访者的问题就在于固化了他的心理像素点，不易变通。弱化或改变那些固化的像素点，也就缓解了来访者的症状。除了弱化和改变心理像素点，也可以拓展心理像素的阈值，这就是说，我们假定客观像素（现实世界）的值是“1”的话，各人心理投射所获取的心理像素点只占客观现实的一小部分，都是片面的，我们可以通过心理治疗手段来拓展他的心理像素空间，使各人有更多的心理像素点参与他的选择，这样就可以使来访者的症状得到缓解。譬如，个案实录《观念强迫》中的吴昊，我们通过一些咨询手段，弱化和改变了他的心理像素点，由观念的强迫转到对双手的选择上来，从而缓解其症状；再有，《抑郁的婆婆》个案中淑洁的婆婆，我们把她抑郁的心理像素拓展到品茶和躺在藤椅上舒适地睡觉的心理像素点上，即由气愤的心理像素点拓展到享受过程的心理像素点，使其得到疗愈。总之，各人“看待”世界的不同，就是各人拥有不同的心理像素所决定的。

这些打破固化心理像素和重新架构心理像素的完成，需要咨询师运用各种咨询技术。然而，我们也不要迷信那些技术，中国的哲学巨著《道德经》给了我们“道”，一个拥有巨大能量的自然规律和法则，学习、理解了这个自然规律和法则，并合理地利用它，就会发现心理问题的解决之道就在我们每个人的心中。心理咨询师在尊重这个客观规律和法则的同时稍作调节去顺应它，这就是心理咨询与治疗的终极策略。

无论我们能否感觉得到，这个世界都是动态的，人们的心理也是动态的，不断发生着变化。任何社会形态下的人，不可能没有心理问

题，心理咨询师也一样，他不可能解决掉自身的所有问题，关键是处理个案时，要做到放下自己的心理问题去关注来访者，这是一个挑战，面对这个挑战，需要我们不断学习和感悟。

心理咨询是一种引导来访者走出自身心理问题的治疗手段。心理咨询师从事的是一个需要心理咨询技巧的职业，既然是一个职业，那就需要从事心理咨询的朋友们多了解一些咨询方面的技术，去合理有效地运用它，但又不能过分依赖它，毕竟咨询的技能要通过学习 and 实践形成自己的治疗风格。本书注重咨询技巧的整合，而非单纯理论和概念性的解释。

撰写个案实录过程中，为便于读者阅读，本书没有拘泥枯燥的固定模式，没有采取案例分析报告的形式，而是把有些个案的数次咨询整合到一次咨询当中，以求整个案例能表达得更加清晰、完整。譬如，第一次咨询中，主要目的是与来访者建立咨患关系、收集大量来访者信息，而在后面的两三次咨询中，巩固治疗效果和培养来访者自我康复能力的过程。

为了能同大家分享与交流，作者事先已征求过案主的同意，并隐去了案主的真实姓名和一些关乎个人隐私的秘闻，如果发现雷同，请不要对号入座。

本书毕竟是作者个人的咨询实践，以及一些与之相关的心得和观念。虽然这里记载的咨询个案算是成功的，但这些个案仍有很多不足之处，个案实录中都会存在着主观和局限之处，真诚希望业界朋友给予批评和指导。

刘跃辰

2010年11月23日

目 录

第一部分：心理咨询技术 / 001

朱建军意象对话技术 / 002

艾瑞克森式催眠治疗 / 005

海灵格家庭系统排列 / 008

第二部分：心理咨询实录 / 013

青春期男孩儿 / 015

一朵盛开的红玫瑰 / 053

无法摆脱的声音 / 073

走出自己设下的雨季 / 097

关系恐惧 / 117

陌生的子人格 / 136

同时登场的子人格 / 148

内心的小女孩 / 161

观念强迫 / 178

被领养的孩子 / 197

抑郁的婆婆 / 214

可爱的孩子哪儿去了 / 229

后 记 / 260

参考书目 / 261

第一部分：心理咨询技术

心理咨询是心理咨询师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题及其根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。心理咨询技术有很多，例如，精神分析疗法、原始疗法、心理动力学疗法、认知疗法、行为疗法、交互疗法、现实疗法、心灵重塑疗法、理性情绪疗法、NLP 程序语言学、来询者中心疗法、完型（格式塔）技术、意象对话技术、艾瑞克森式催眠治疗、萨提亚家庭治疗、日本森田疗法、家庭系统排列等。

从事咨询以来，经过不断的学习和实践，使我对朱建军意象对话、艾瑞克森式催眠、海灵格家庭系统排列的理论和技術有了浓厚的兴趣，也越来越喜欢。说它们只是咨询技术，就有些狭隘了，说它们是哲学，倒更艺术更准确些。它们无论在理论上还是在实用性上都给了我很大的帮助。

朱建军意象对话技术

意象对话技术是由我国心理学家朱建军创立的一种心理咨询与治疗的技术。意象对话是从精神分析和心理动力学理论的基础上发展出来的，这一技术创造性地吸取了梦的心理分析技术、催眠技术、人本心理学、东方文化中的心理学思想等。它通过诱导来访者想象，了解来访者的潜意识心理冲突，对其潜意识的意象进行修改，从而达到治疗效果。

人们的心理有时是晴朗的，有时也是乌云密布的，有时是美好的，有时也是丑陋的。在咨询室里有太多的事情发生，而这些发生的事情往往是人们潜意识，或者说是心灵深处隐藏的秘密，这些隐藏的秘密在咨询室里表现出来的形式大多是意象，这些意象有的是美丽的鲜花，有的是丑陋的鬼怪，有的是茁壮的大树，有的是低矮的草房，每个意象都有其象征意义。

谈到意象，重要的一点是如何诠释意象的象征性，朱建军对梦的象征性、文学艺术形象的象征性、精神病患者幻觉的象征性、神话和童话的象征性、原始人和儿童认知的象征性、瑜伽和气功修炼中的象征性都做了简要的阐述。他认为象征是心的语言。在利用这项技术工作的时候，咨询师要了解意象所代表的象征意义，了解了这种象征意义，也就了解了来访者的潜意识语言，就会很好地协助来访者解决问题，促使来访者改变目前状况。

朱建军意象对话技术无论在理论上或实践中都是一项很完善的技术，在心理咨询与治疗中具有很好的疗效。并不像有些人所说的那

样，只凭来访者想象一些图案或景象是不能解决来访者的问题的。其实，这些想象并不是来访者想怎么想就怎么想的，当把来访者引导到一种非常放松的状态或催眠状态，他们所想象的图像就具有潜意识征兆。朱建军运用这项技术做了很多个案，效果好得往往超出想象。这里，原始人提供的形象语言使人们更能直接的去了解潜意识的信息。在咨询室里能够轻松地利用意象对话技术同来访者的潜意识做沟通，这在本质上就是一种沟通的飞跃。

意象对话技术建立在心理能量学理论和人格的基础上，给了治疗师与来访者探索内心世界的桥梁。就像朱建军说的那样，心理能量本身是我们难以触及的，所以我们只能从可以触及到的语言、意象、行为等方面入手。意象对话技术就是从意象入手，通过调节和改变意象来改变来访者的心理和性格，即心理能量流的转向或转化，意象附着着很多心理能量，改变意象，也就会改变心理能量。也就是朱建军说的，意象对话在心理治疗中，主要的工作就是把来访者种种消极的意象转化为积极的意象。

意象对话技术的形式就是让来访者在身心放松的状态下去想象一些画面。就像弗洛伊德的自由联想一样，这些画面呈现出来的意象反映了来访者潜意识里的一些重要信息，治疗师可通过这些信息了解和处理来访者的心理和内在冲突问题，在潜意识层面工作。

意象对话另一个重要手段是释梦。通过对梦的了解，也可以发现来访者的心理问题，把梦境中所发生的事件意义（原始人传递的信息）上升到意识层面，可以让来访者了解自身的内在问题，梦的意象的象征性是心理学家释梦的重要基础之一。

利用意象对话技术做咨询，会让整个咨询室充满了童话、神话的色彩。旁观者可能会觉得咨询师与来访者在说一些莫名其妙的、没有

逻辑的傻话、疯话或鬼话，事实上，那是人们心灵深处的最原始的语言。

人们的内心冲突，也可以理解为人们自身子人格关系间的冲突。朱建军的人格意象分解技术可以让我们更清晰地了解自己，了解自己众多子人格之间的关系。作为咨询师，如果能利用这项技术拆分一下自己的人格，使子人格之间建立一种和谐的关系，会使我们更加了解自己，提升我们的心理素质。

在心理咨询和治疗中，朱建军说，我们不需要来访者真的永远能控制自己，只要能给来访者一个自控的感觉就可以了。

艾瑞克森式催眠治疗

治疗师与来访者之间的关系，用米尔顿·艾瑞克森（Milton H. Erickson）经常强调的话说，就是一种合作关系，利用诱导引发来访者的合作。治疗师的任务就是将问题过程重新情境化，从而使得它们成为来访者的发展、成长过程中有价值的解决契机。

在咨询工作中，当我们遇到一些难题时，总会怀疑或担心自己的能力不够强大，无法帮助来访者，而艾瑞克森却能充分地相信来访者自身所具有的改变能力，同时也充分相信自己的无意识的回应能力。接纳了艾瑞克森的这些观点，就会让我们放下很多负担和压力，不去试图强加给来访者任何东西，只要协助来访者学会利用自己已经拥有的技能和资源，通过来访者自己体验性的探索得以改变。

催眠是影响力沟通的典范模式。催眠的一个主要问题是增强来访者的服从性。艾瑞克森学派认为，来访者失去了与自我和他人合作的能力，他们在限制选择的重复模式中迷失，失去了走向改变的内在能力。艾瑞克森郑重地告诫治疗师说：“为了使沟通具有治疗效果，治疗师需要愈加意识到自己的所给信息的效果和所给的信息能够具有的效果。”

艾瑞克森说，催眠只是要求人们在一个特定时间并且在一个特定的时间段内，行使他们在日常生活中的某些功能。你要求人们以他们之前不知道的方式去运用他们经验中的知识和能力……我们大多数人真的不知道我们到底能做什么。

催眠状态的一个主要益处是它可以去除个体的僵化设置，重构或

重组自我系统。有意识的、目标取向的活动可以典型地使那些心理定势或者框架显现出来，正是这些心理定势和框架将人的注意力局限在或集中在那些与其内心框架相关的刺激上。

催眠状态的操作要与个体的常态过程保持一致，也就是说自然的交流才能更好地引发出催眠状态。让催眠中的人回到过去的经验里，只要让人想象儿时的玩伴或宠物、童谣、旋律等就可以了。换言之，进入催眠的来访者可以在一个较深层的自我评价背景下根据经验去连接问题状态背后的各个方面，然后利用种种资源来实现转变性变化。催眠状态可以引发问题，也可以解决问题。

意念交流可以引导出来访者一系列的想法和联想，最终引起行为反应（意念、联想和心理过程，以及来访者心中已有的、由此被唤醒的内在理解的结果）。唤醒、刺激受试者内在的、过去的知识和理解。催眠师所做的每一份努力都应该引导受试者的注意力去触及他的内在：身体感觉、记忆、情绪、想法、感受、意念、过去习得的知识和经验。因此，有效的催眠暗示或意念可以激活人们自我认同中已经存在的想法或者特点。

艾瑞克森学派的治疗取向脱离了传统心理治疗的框架，以个别化多层次沟通突破人格理论的限制，并善用来访者的价值观来激发其内在的资源，进而达成治疗目标。也就是利用症状的类催眠现象形成新的富有弹性的催眠现象，即使用来访者保持有限现实的这种模式，来扩展出多种可能性。艾瑞克森的治疗取向认为，能自动地或无意识地发挥，就是功能运作最好的时候，这也是指没有意识干预或阻碍。艾瑞克森是“简快心理疗法”的创始人，他用了好多间接手法，就是要尽快达成让来访者在不觉察的状态下改变心理的目的了。

艾瑞克森的趣闻轶事法在催眠治疗中被广泛应用。这种方法可以

用来诊断、建立关系，同时还可以运用在治疗历程中的任一阶段以达成治疗目标。他强调意识察觉状态和无意识察觉状态。“能自动地或无意识地发挥，就是功能最好的时候”，是指没有意识干扰和阻碍。

接下来，我将摘录艾瑞克森一段经典的催眠诱导语，分享给大家：

当我一直跟你说话时，你的呼吸已经改变，你的心跳已经改变，你的血压已经改变，你的肌肉张度已经改变，你的动作反射已经改变。

现在，你闭上你的眼睛，你觉得非常舒服。

你愈觉得舒服，就愈深入催眠状态。

你会进到催眠状态，深入到你觉得自己的身体都不存在了。

你会觉得只有一个心而没有身体，一个飘浮在空中的心灵，飘浮在时间之流中。

许久许久以前的记忆将会回来，那些你已遗忘多年的记忆。

我的声音将追随你到各处，幻化成你的父母、你的老师。

.....

也会幻化成你的玩伴的声音，你的同学的声音.....

艾瑞克森是当之无愧的卓越的沟通者，他的沟通就是催眠，他催眠的诱导过程就具有治疗意义。我就用艾瑞克森学派的一句话作为结尾：作为咨询师“我们可以利用的工具，就是我们自己”。

海灵格家庭系统排列

波特·海灵格（Bert Hellinger）家庭系统排列是在老子所说的“道”的运作下呈现的。老子所说的道就是规律，万事万物的法则。道始于无，无中生有，而这里的无并非是没有的意思，而是我们感知不到的能量（只有这样才可以完全解释家庭系统排列的一些现象）。无中生有中的无所指的就是能量，能量繁衍出万物实相。我们人的感官是有局限性的，就像光谱、色调、音频等有很多是我们看不到、听不到的，而那并不代表不存在。有的时候，当别人在注视你时，即使你没有看着那个人，你也能感觉到他在注视你，这就是能量，目光的能量。再有《水知道答案》一书中所证明的，人的意念可以改变水分子结构，这就是人们意念的能量。

海灵格家庭系统排列是以家庭为背景的，以整个家族的能量场来运作的。这个家族的能量场一样是符合道的规律（自然法则）。场就像原子一样，会聚集大量信息，就像原子核周边的粒子，这些信息来源于当事人的整个家族。这些信息在场里的汇聚形成这个场的能量。就像宇宙中本就存在的所有信息，在这个特定场的作用下以一种形象的形式呈现出来。宇宙就是一个存储卡，并以一种特定的规律运作（自然规律）。它储存了所有的信息，包括出生、死亡、政治变革、历史经历，这里的经历所指的是宇宙的经历，包括所有的物质与反物质，以及不被人知的万物生灵。

这个宇宙的存储卡被海灵格的家庭系统排列呈现出来了，虽然那只是宇宙存储卡中的一部分，但它最接近人类本身的实相。当人们的