

首届《时尚健康》心理高峰论坛现场纪实

时尚  
健康  
TRENDSHEALTH

倾情策划  
隆重推荐

时尚健康丛书

# 当代 心理学派 全景扫描

《时尚健康》杂志社编

- 与30家名企直接对话
- 11次体验式心理工作坊
- 3大心理学派同台PK
- 20位心理学权威专家

 中国轻工业出版社

时尚健康丛书

# 当代 心理学派 全景扫描

《时尚健康》杂志社编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

当代心理学派全景扫描 / 《时尚健康》杂志社编. —北京:

中国轻工业出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5019-6921-0

I. 当… II. 时… III. 心理学学派—简介—中国—现代 IV. B84-06

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050279 号

特约编辑: 徐凤兰、杨华京 责任编辑: 顾海燕、刘军芳 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 量: 0 ~ 3000

开 本: 787×1092 1/16 印张: 24.5

字 数: 280 千字

书 号: 978-7-5019-6921-0

定 价: 58.00 元

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90208J6X101ZBW

# 序 言

## 离心近一点，再近一点

孙雅君（《时尚健康》主编）

因为工作的关系，接触了一些心理学家。在与他们的交往中，才发现，心理学家是这么精彩生动又富有魅力的一群人，完全不是影视作品塑造出来的那种心理学家的“刻板印象”，而经由他们触摸到的心理世界，竟是如此丰富多彩，妙趣横生。

从他们身上，你可以真切感受到心理学的魅力，魔力，魅惑力！原来，心理学可以这样作用于一个人，让生命如此自在、舒展、绽放。看到他们，你才会体会到心理学之于一个生命有着怎样的意义，而经由他们，你会特别希望去学习，去接近心理学的微妙世界。

他们是编辑们心目中的心理大师，但在写出来的文章里，他们坚持要求去掉“大师”的说法，坚持以心理学工作者自称。他们说，他们只不过是些先行者，累积了一些经验，因此愿意以此与同行分享，分享他们的心得，经验与智慧，希望可以帮助后来者成长。

我想，正是这些心理学家的魅力，才吸引了那么多的心理学爱好者来到2008年3月举办的首届时尚健康心理高峰论坛。台上20位心理学家精

彩的工作坊，正如一场心理学界的华山论坛，各学派“武功”同台PK，呈现当日心理学的繁荣与发展。而台下是未来中国心理健康领域的中坚力量，在论坛中传承的，其实不仅仅是心理技术与技巧，还有为人从业的精神与魅力。

这些宝贵的心得，本来计划在高峰论坛后的5月随即出版，后来发生了5.12汶川大地震，而这些心理专家都在第一时间赴川进行心理救援，从不同渠道，通过不同的组织，以不同的方式，帮助灾区进行灾后心理干预。那之后的很多个月中，他们都在一批又一批，一次又一次地奔赴灾区，帮助各个群体进行心理重建……

心理学的能量是如此之大，又是如此重要。我相信很多人和我一样，通过这本书会对心理学的意义有更深的体悟与了解。

其实，每个人都需要离心近一点，再近一点。

# 目 录

|     |   |
|-----|---|
| 序 言 | 1 |
|-----|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| 第一章 开篇：以时尚的姿态走进心理学 | 1 |
|--------------------|---|

|          |   |
|----------|---|
| 高潮迭起的开幕式 | 3 |
|----------|---|

|           |    |
|-----------|----|
| 心理学家的心理之路 | 12 |
|-----------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第二章 发展趋势：后现代和本土化的对话 | 63 |
|---------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 后现代和本土化的对话 /李子勋 | 65 |
|-----------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 本土化框架下的心理治疗 /杨凤池 | 70 |
|------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 附：李子勋、杨凤池现场回答观众提问 | 80 |
|-------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第三章 主流学派：精分、行为、家庭三足鼎立 | 83 |
|-----------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| 生活文化与精神分析 /张海音、张天布、贾晓明 | 85 |
|------------------------|----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 现实生活中的行为功能分析 /李林英、郑宁 | 106 |
|----------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 家庭治疗中的家谱图技术 /刘丹、孟馥 | 134 |
|--------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第四章 新技术：倾听我们的“新”声 | 159 |
|-------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 意象对话的工作坊 /朱建军 | 161 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 现代催眠治疗工作坊 /方新 | 182 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 萨提亚工作坊 /赖纪丰 | 201 |
|-------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 主客观分析心理治疗 /唐登华 | 222 |
| 音乐疗法中的意象技术 /高天 | 243 |
| 积极心理、幸福组织 /汪冰  | 256 |

## 第五章 EAP：心理学界的新宠儿 265

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 有关EAP的对话 /张怡筠、尹璞、海蓝 | 267 |
| EAP的理论与实务 /尹璞、海蓝    | 277 |
| EAP与企业员工生产力 /刘津     | 293 |
| 心理学在企业培训中的应用 /张怡筠   | 298 |
| 抑郁与情绪管理 /张海音        | 317 |

## 第六章 华山论剑：各大流派现场PK 339

|            |     |
|------------|-----|
| 三大心理学派同台PK | 341 |
| 整合式现场案例访谈  | 358 |

# 第一章

开篇：以时尚的姿态走进心理学



# 高潮迭起的开幕式

## 目 录

- 论坛开幕啦 4
- 期待与祝福 5
- 走进星光大道 6

## 论坛开幕啦

二十位权威专家；

三大心理学派同台PK；

十一次体验式心理工作坊；

这些数字，记录了首届时尚健康心理高峰论坛的盛况。

2008年3月22日至24日，作为由《时尚健康》倡导的心灵环保运动的重要组成部分，首届“时尚健康心理高峰论坛”在北京隆重举行。这次盛会荟萃了20位心理学专家的智慧，汇集了来自全国各地的心理学专业人士和心理学爱好者，也让专业学界和来自数十家企业的精英得以近距离沟通。

《时尚健康》一直非常关注心理健康，这次作为媒体主办专业论坛，是一次具有开创性的重大动作。《时尚健康》不仅报道心理学专业领域的成果，更主动地加入到推进心理健康这一美好的事业中。

大会首日，李子勋和杨凤池两位专家做了精彩的报告并联袂解答现场提问。

作为本次论坛的亮点，现场案例访谈（小PK）和不同学派的督导（大PK）特别令人期待。专家们在这两场PK中“华山论剑”，坐而论道，不仅展现了不同学派的特点，也充分展示了各自的专业实力。不同学派、不同专家的思想火花在这里碰撞，使在场学员受益匪浅。

在本次论坛的11场心理工作坊中，专家们将心理学的不同学派、流派、以及各种治疗技术近距离与学员交流。以听众身份出现在台下的专家们，也成为各个分会场的一道道特殊的风景线，他们的参与同样体现了本次论坛“论剑”的特色。

论坛的另一大亮点，就是紧密结合心理学在企业和社会中的应用，论坛的第三天即邀请了数十位企业界精英共同探讨心理学的应用课题。专家、心理学专业人士和企业精英现场零距离互动，为心理健康事业进入企业奠定了良好的合作基础。

正如贾晓明老师所说：“心理学做了这么多年，我感觉它可以帮助我们更好地去生活、更开心地去生活，这是最重要的。做心理学不要忘掉这个本。”

让我们在分享论坛带给我们的知识、思考的同时，也能够更加懂得如何更好地生活，更加Healthy，更加Happy，更加High。

## 期待与祝福

### 孙雅君：群英荟萃、华山论剑

（时尚健康主编）

作为一本以健康引领时尚、全面演绎健康生活方式的杂志，八年来，《时尚健康》杂志一直非常关注现代都市人群心理健康。此次论坛将是中国心理学界首次通过时尚媒体以最有实力的专家、最新的进展和最生动的形式，大规模向公众展示中国心理学界的实力和风采。真的是群英荟萃、华山论剑，非常值得期待。

### 刘福源：让心理更充实、更时尚

（北京心理卫生协会理事长）

由北京心理卫生协会与《时尚健康》杂志社共同举办的此次论坛，以创新的形式和强大的专业阵容展现给大家。我们首次联手尝试在共同的目标——“追求人文关怀与精神文明”之下，把这两个方面密切结合、优势互补。我相信这个论坛一定会促进在座的你、我、他心理更充实、更时尚！

## 走进星光大道

**主持人：**开幕式有一个很特别的环节，就是我们的心理学专业人士，采用一种很时尚的方式进入现场，走进星光大道。热烈欢迎首先到场的赵梅老师，杨凤池老师。他们两位也是这次论坛的专业负责人，是北京心理卫生协会的专家。我先问一下赵老师，您来参加这样一次盛会，感觉怎么样？

### 赵梅：十年磨一剑

古人说过一句话：十年磨一剑。参加本次论坛的这批心理学家有很多都是旧日同窗。我们在各自的岗位上努力工作、钻研，孜孜不倦地学习。今天我们把各自智慧的结晶在这个平台上分享、交流，这就是本次活动的意义。

**主持人：**赵梅老师还是我们这次大会的特邀专家主持人，她的第一项主持工作，就是采访杨凤池。

### 杨凤池：推进心理健康事业

**赵梅（主持人）：**杨凤池，今天采访你，希望你不要用教授严肃的语气，也不要屏幕上心理专家的口吻。就用老杨的本色跟大家说一些心里话。

**杨凤池：**那我就说心里话了。我先问一下：没有好的心理素质能站在这儿吗？一个已经成为主持人的人和即将成为主持人的人，而且这个人角色迅速转换，刚刚还作为嘉宾和我一起上场，现在又马上变身主持人采访我。如果心理素质不好的话，杨凤池现在就晕了。但是我不晕，我遇到的难事多了，我都攻克了。现在要攻克这两个主持不在话下。

在我们的努力之下，中国心理健康事业得以大幅度推进，这是我们最欣慰的。中国很需要心理学的人才和心理学的培训。如果我们能推进它，应该都会感觉到特别的高兴和自豪。

## 朱建军：关于论坛的意象对话

**赵梅：**十年前朱建军有一个绰号，叫“朱洛伊德”。十年后他磨的剑是意象对话。什么是意象对话呢？您能不能用意象的方式分享一下参加论坛的感受？

**朱建军：**意象对话就跟做梦一样。我们进入梦一样的世界，看到梦里的情境，然后在梦里改变，醒了以后我们基本就改变了。

至于参会的感受，之前我想象着论坛应该像一个武林大会，我跟大家比武。比如还可以施展绝技把唐登华打下擂台，这是我的愿望。来到现场我才发现这架势不像武林大会，倒像婚礼，没有剑拔弩张，剑是磨了，但是没有人拿它打架，非常正式，倒让我手足无措。

## 唐登华：主客观分析

**主持人：**唐登华是一位双栖的专家，他既是临床心理学专家，又是一名精神科大夫，这在中国是少有的。唐老师在这次论坛上要做一个“主客观分析工作坊”。能不能讲讲你来这里主观的心理活动和客观的心理活动是什么？

**唐登华：**在这么多同行面前，面对明星般的访谈阵容，我告诉自己别紧张，但我还是紧张，这是客观心理活动；被美女提问，我感觉有些兴奋，这也是客观的；不管有多紧张，我还是要上台，这个行为是主观的；主持人提问，我努力思考，也是主观心理活动；而且我不会因为两位漂亮女士问我问题，就去骚扰她们，这是主观的，我管得了。

## 贾晓明：真年轻的秘诀

**赵梅：**我们管贾晓明老师叫贾教授，她幽默地一笑。贾老师的确是一名心理学教授。她对精神分析学派贡献卓越。另外她还翻译了许多本书，培育了很多硕士生和硕士生。我想请问贾教授，您能不能告诉我们真年轻的秘诀？

**贾晓明：**我很感谢我这个姓，好像说什么都是“假”的。像在警告我一定要拿真东西出来。心理学做了这么多年，我感觉它可以帮助我们更好地生活、更开心地生活，这是最重要的。做心理学不要忘掉这个本。我是一个很幸运的人。很多人给我爱的滋养，比如我的学生、来访者、学员，当然还有家人。能够得到这些人的关爱，我感到非常荣幸。胸怀一颗感恩之心，我在这里也谢谢大家。

## 高天：音乐治疗的魅力

**赵梅：**高天老师是一位音乐治疗专家，他把音乐治疗从美国引入中国。高老师能否告诉我们音乐治疗的魅力到底是什么？

**高天：**在座都是搞心理治疗的。用音乐做心理治疗，我们是游击队，是左道旁门；你们是正规军。不过我认为音乐是人类精神生活的一种精华的浓缩，它对人的精神和情绪有巨大的影响。群众对任何一位艺术家追捧的热情都不能和歌手相比，道理很简单——音乐打动着每个人的心灵。在这么多年音乐治疗工作中，我时刻感到音乐实际上是我的好朋友。在整个治疗过程中我觉得做治疗的不是我，而是音乐。所以尽管有时候治疗效果很好，但我从来不觉得我有多么高超的技术和能力。在很多情况下，音乐确实拥有巨大的功能、巨大的作用、巨大的魅力。

## 张天布：精神分析与禅宗

**赵梅：**张天布老师研究的是精神分析与禅宗的整合。我不是很了解精神分析与禅宗，张老师能不能解析一下？

**张天布：**我是昨天坐火车来的，还有人是坐飞机来的。北京没有变，我们来北京的方式变了。

**赵梅：**回味无穷，回家慢慢思考。

## 孟馥、张海音：来到心理学大家庭

**赵梅：**这两位是来自上海的孟馥老师和张海音老师。久闻孟馥老师的大名，请您自我介绍一下。

**孟馥：**接到赵老师邀请参加论坛的电话，我感到非常高兴。虽然来自上海，但是我们学习心理治疗和心理咨询的各位像在一个大家庭里面。我们在这个家庭里面可以学习到很多，也会有很多成长。

**赵梅：**我们这边是北京，算是京派。张海音老师，您是代表海派过来论剑的，想和大家分享什么？

**张海音：**人很多，气氛也很热烈，接下来的三天大家好好玩。

## 李林英、郑宁：行为学派讲究效果

**赵梅：**这两位是行为学派的专家。这次高峰论坛我们内部叫华山论剑，三大主流学派共同参与。行为疗法就是一个很重要的学派。

**赵梅：**李林英老师教学经验非常丰富，桃李N个。

**李林英：**很高兴能在这里和大家交流。为了节省时间，我们用行为方式表达对大会的祝贺。大家跟我一起做一个动作，（唱）如果感到幸福你就拍拍手，OK！

（现场所有人一起拍手，气氛热烈。）

**赵梅：**郑宁老师，您用什么方式表达我们行为学派的风采呢？

**郑宁：**行为学派最讲效果。我想在座的各位嘉宾和朋友们现在最关心的可能是聆听精彩的报告，所以我们愿意留出更多的时间给专家作报告。

## 刘丹、赖杞丰：神秘的家庭治疗

**赵梅：**这两位是家庭治疗的专家。刘丹老师是清华大学的心理治疗专家，赖杞丰老师从台湾远道而来。家庭治疗对我们来说比较神秘，并且富有魅力。请刘丹老师给大家讲一讲家庭治疗。

（两位专家手挽手入场，用行动展现家庭治疗学派的风采。）

**刘丹：**家庭治疗的确很神秘，我希望能够把这个神秘保持更长的时间。今天有一个神秘的嘉宾——赖杞丰先生，希望他能给大家一个神秘但是满意的答案。

**赵梅：**家庭治疗学派分门别类很多，赖杞丰老师的主要学派是萨提亚模式的家庭治疗。

**赵梅：**我知道在萨提亚里面非常讲究一致性的表达，对自己一致，也对他人和情境一致。请您用一致性表达此刻的感受。

**赖杞丰：**在这个情境里看到这么多人的互动，我的心情很紧张。期待在这几天的论坛当中，能够跟所有的朋友和专家有一个不一样的学习。

## 方新：用优美的声音催眠你

**赵梅：**方新老师是被中德班送到德国留学的一位学员。她采用一种在德国学到的非常独特的行为治疗方法——催眠疗法，后来她又把创伤治疗带到了中国。她是一位三栖的心理专家。听过方新老师催眠课的人，都能享受到她甜润、美好的声音。今天就请您用美妙的声音把大家带入梦幻。

**方新（声音舒缓、优美）：**请大家跟我一起做。深吸一口气，再慢慢地吐出来……

## 李子勋：与领军人物切磋的机会

**主持人：**我看到李子勋的时候，有一个词在脑子里闪现——“儒雅”。你想和大