

意象对话心理治疗

朱建军心理学文丛

YIXIANG DUIHUA XINLI ZHILIAO

本书是意象对话心理治疗理论与实践的一个阶段性总结，
突出介绍在心理学领域创新的思想和方法。
心理咨询与治疗的临床实践表明，意象对话技术的实际效果非常好。
从理论上对意象对话技术作了全面系统的总结，
对学习与掌握该技术具有非常高的理论与实践指导意义。
学习意象对话技术的必读书目，是意象对话流派的经典著作。

朱建军心理学文丛

YIXIANG DUIHUA XINLI ZHILIAO

意象对话心理治疗



安徽人民出版社

安徽出版集团

ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划
杜国新

责任编辑 / 洪 红 责任校对 / 肖 琴 装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 (CIP) 数据

意象对话心理治疗 / 朱建军著. — 合肥: 安徽人民出版社,
2009.1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-02818-3

I . 意… II . 朱… III . 精神疗法 IV . R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200946 号

朱建军心理学文丛

意象对话心理治疗

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 (传真)
经 销 处	新华书店
制 版 社	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷 厂	合肥现代印务有限公司
开 本	1/16 787 × 960 印张: 20 字数: 300 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-02818-3
2009年1月 第1次印刷	
	定 价 36.00 元
	印 数 00001-05000

总 序

我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书,也有十几本了,从数量上看也还说得过去了。从内容上看,可以为自己骄傲的是,原创性也相当不错,本文集中的每一本书,都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多,但是论述时展开不够充分。如果充分展开,有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意,只不过我总是忙忙碌碌,很少能有时间安静地著述,所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想,连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出,有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳,理论体系也还不够理想,这些的确让我很汗颜,也不能以忙为理由为此辩解,思想没有被展开说清楚是一回事,思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后,稍微安心了一点,感到不管怎么说,过去的这些书中有不少很有价值的内容,有不少自己的创新,卖给读者看,自认还不是浪费别人的钱财。于是,也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代,我们还要“树立人生理想”,我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是,“我要好好活,并且因为我的存在,给这个世界留下点好的东西,让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”,我也没有“预报”到,我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师,“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作,直接做的事情;但是也许是天意或者是传说中的缘分,今天我所做的事情,还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我,什么都有兴趣什么都想做,我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学,我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很是眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一一个没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集中的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心中仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书,有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法,是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格,让潜意识中的心理内容昭然若揭,可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心,深入人内心,甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师,我越来越多地意识到,那些有心理问题和心理障碍的人,常常只是我们文化中缺陷的负载者,个人的心理病源于文化的心理病。于是自然地,我开始了对文化心理的思考和探索,也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理,目前研究者还为数不多;在这个景区,我作为先行涉猎者,也自然成为一个导游。

除此之外,还有一些小书,是涉及一些具体领域的,比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等,也可以看做是些小的景点,虽然没有什么脍炙人口的名胜,一花一石,也稍有可观之处。

如果有时间的话,我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医,我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿,可以说都是一种意象,并没有真正的物质世界的风可以进入身体,也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来,但是,意象中的风,却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白,我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法,也做了一些简单的测试,结果很鼓舞人心。另外,我对《红楼梦》也有一个很新的见解,发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说,说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹,而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间,我决意把这个有趣的考证写出来。再有,我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008年12月

前 言

QIAN YAN

最近看了一部电影叫做《功夫》，故事的主人公童年时的一段经历触动了我。一个小男孩遇到一个蓬头垢面的乞丐，乞丐对这个孩子说：“我终于找到你了，你就是那万中无一的武学奇才，保卫世界和平就靠你了。”然后，他郑重地把一本名叫《如来神掌》的武林秘籍以 10 元的价格卖给了这个男孩。小男孩激动万分，在用全部压岁钱买下了这本武林秘籍后，日日苦练如来神掌。一次，他发现几个小无赖在欺负一个哑巴小女孩，就见义勇为，使出如来神掌和小无赖战斗。却发现所谓的如来神掌全无用处，被小无赖打得落花流水。胜利后的无赖捡起他掉落的《如来神掌》，一眼就发现，这本书是用 2 分钱就能买到的，根本不是什么武林秘籍。

其实我也是这样傻的一个人，从小也有一个心愿，就是做一个英雄去拯救世界。小时候，我也曾相信我就是个万中无一的奇才，天将降大任于我。当然，越长大越清楚孩子是那么傻。越来越发现自己种种不如人之处，在文科方面我记忆力不够，别人能熟记的古文我大多记不住，在理科研究中

我又没有耐心做实验,和人交往更是缺少天赋,即使我现在已经成为心理咨询界的一个人物,我依旧能感觉到自己的不足。当然,我如果说得太过分也不对,毕竟我也有过人之处,但是和我自己的愿望相比,实在看不出我有什么可能性实现自己的愿望。学习心理学后,更明确地知道我小时候的那种自信实际上是一种儿童心理的表现,只有儿童才会觉得自己无所不能,而成年人如果还这样想的话,就有可能是一种自恋型人格障碍。

然而傻真的不好吗?有时候我觉得也未必。《功夫》中最傻的小男孩,因为傻而有了一种保卫世界和平的愿望,历经种种挫折后,居然真的激发了自己的潜能,真的成就了一个万中无一的武学奇才。而那些比他更聪明的小无赖们,却不可能有他的成就。《如来神掌》10元一本,难道算贵吗?虽然这本书中没有有用的武术技巧,但不正是这本书给了男孩一个梦想吗?不正是这本书给了他保卫世界和平的责任和使命吗?不正是因为心中藏着这样的梦想和使命感,他才会有可能成为武学奇才吗?那个“骗子”难道是骗子吗?他骗人的每一句话,不恰恰成为一个预言吗?我越来越相信,人的心愿有多大,他的潜能就有多大。小男孩的心愿是保卫世界和平,这个心愿需要配合极大的能力,因此他就有了这样的能力。也许我们每一个人就像是从天那里借贷款一样借我们的能力,你有多大的项目书,上天就会借给你多少能力。我知道这样的想法是不科学的,但是我心里相信。

重要的不是武术技巧,也并不是什么万中无一的武学天赋,而是心愿,一个希望能帮助人的心愿。我们心理学家尤其如此,因为我们的天职就是助人。我回顾往昔,觉得自己最傻和最不傻的事情,就是相信自己能为这个世界做一些事

情,一些有益于人的事情,虽然我也不知道是什么事情,更因为不知道做事情有多大难度,不知道自己的能力是多么渺小,所以我敢于相信自己一定能做。学习心理学 20 年来,可以说是无知带来的狂妄支持着我,更是一个心愿在支持着我,使我多多少少也有了一点成绩。意象对话这种心理治疗方法的发现就是其中之一。近几年来,有关意象对话的书出版和外出讲课使这种方法得到了人们的了解。同行给了我很多的鼓励,更令人感动的是许许多多我未曾谋面的朋友给我许多的支持、赞许和认可。我经常会接到一些来信,并没有任何实用目的,只是表达对意象对话的喜欢,或者当面听到一些高度赞美之词。他们的溢美之词我固然不能拒绝,但是常常使我愧不敢当。后来我终于明白了,实际上并不是我,这样一个渺小而且有许多或明或暗的毛病的人值得大家这样表扬,是因为这些人在我的身上寄托了一个希望,希望我能是他们心目中那样的人。当大家对我说“你就是那万中无一的武学奇才”的时候,他们不是骗我,也不是出于客气或恭维,而是他们希望我能这样。我感受到了人们心里渴望能有一个真正的心理学奇才,能化解人们内心的伤痛,能给这个世界带来更多的爱。我能感受到他们对这样一个人的爱。我仿佛是这个人的使者,只是带来了一点点他的消息,就得到了大家的厚爱。我一定不能狂妄地自以为我已经是这个人了,但是也一定不能怯懦地不敢担当这份爱心。而在这个过程中,我的心愿更加强烈了,我愿意成为这样一个人。我要学会如来神掌,保卫世界和平。

本书是对意象对话心理治疗的一个阶段性总结,我相信我已经有所得,这本书中,有一些在心理学领域创新的思想和方法。意象对话的实践,不仅仅是我自己的,也包括其他许多心理咨询者的实践,这些表明意象对话的实际效果也是

非常好的。我愿意把这本书献给同行,希望大家能喜欢。虽然我还没有学会如来神掌,但是我希望有一天我能学会,不辜负那些欣赏我、支持我的人。

朱建军

2006年6月

目 录

Contents

总 序

我是一个导游 / 001

前 言 / 001

第一部分 作为意象对话基础的心理学 / 001

第一章 心理现实 / 003

第一节 心理经验 / 003

第二节 觉察：可以不通过信息加工吗 / 005

第三节 通过符号化的觉察 / 006

第四节 心理现实及其相对性 / 008

第五节 会心、理解和传达 / 010

第二章 符号化过程 / 019

第一节 肯定性符号化：认同 / 019

第二节 否定性符号化：分辨 / 021

第三节 符号联系及其任意性 / 022

第四节 错误的符号化 / 024

第五节 不同符号体系 / 025

第三章 心理意象 / 028

第一节 符号的主要类别 / 028

第二节 意象的象征性 / 030

第三节 运用意象的认知活动特点 / 031

第四节 运用意象的认知方式 / 036

第四章 心理能量 / 045

第一节 心理能量及其产生 / 045

第二节 心理能量的释放和固结 / 047

第三节 心理能量转化规律 / 053

第二部分 意象对话中的心理病理学和心理治疗学 / 055

第五章 心理障碍的形成 / 057

第一节 创伤与消极意象 / 057

第二节 情结的形成 / 060

第三节 心理能量转化 / 063

第四节 情结、原型与心理意象 / 067

第六章 心理障碍的维持 / 070

第一节 恶性因果循环 / 070

第二节 执著的倾向 / 071

第三节 沾染 / 073

第七章 心理障碍的消除 / 078

第一节 心理治疗有效的原因 / 078

第二节 积极事件改变循环 / 080

第三节 变消极意象为积极意象 / 081

第四节 消极意象的消解 / 083

第五节 减少执著 / 084

第六节 减少沾染 / 086

第七节 运用共情的态度 / 087

第三部分 | 意象对话心理治疗的操作/089

第八章 意象对话基本方法/092

- 第一节 引入的过程/092
- 第二节 进入想象过程/094
- 第三节 对意象的分析和体会/096
- 第四节 治疗性的意象互动/099
- 第五节 简单总结并布置作业/101

第九章 引入的方法/103

- 第一节 应用起始意象中的问题/104
- 第二节 从梦引入的方式/105
- 第三节 从比喻和日常意象引入/106
- 第四节 从身体感觉或姿势引入/107
- 第五节 阻抗问题/109

第十章 意象的象征意义/114

- 第一节 象征意义的类别/114
- 第二节 动物意象的象征意义/116
- 第三节 植物和自然物的象征意义/121
- 第四节 人造物的象征意义/124
- 第五节 人物和鬼神的象征意义/126
- 第六节 发现意象象征意义的方法/130

第十一章 意象对话干预技术/132

- 第一节 替代与修改/132
- 第二节 面对/134
- 第三节 接纳/138
- 第四节 意象支持和指导/140
- 第五节 领悟和释放/142
- 第六节 其他技术/146

第十二章 人格意象分解 / 156

第一节 人格意象分解原理 / 156

第二节 人格意象分解基本操作 / 158

第三节 人格意象分解与治疗 / 164

第十三章 意象对话中的评估 / 170

第一节 心理问题和障碍种类的评估 / 170

第二节 对人格的评估 / 172

第三节 心理健康程度的评估 / 176

第四节 咨访关系的评估 / 177

第五节 心理转化过程的意象标志 / 184

第十四章 意象对话常见问题 / 187

第一节 建立关系的要点 / 187

第二节 语调和语速的运用 / 189

第三节 咬住和挺住 / 190

第四节 心理治疗师自我调节 / 191

第五节 来访者自我练习的方法 / 192

第六节 重复使用起始意象 / 193

第七节 对意象对话的神秘化 / 194

第八节 意象对话中的其他问题 / 195

第十五章 意象对话治疗过程 / 198

第一节 初始阶段 / 198

第二节 矫正阶段 / 200

第三节 结束阶段 / 205

第四部分 意象对话与心理障碍的治疗 / 207

第十六章 意象对话治疗神经症 / 209

第一节 抑郁症的治疗 / 209

第二节 强迫症的治疗 / 216

第三节 恐怖症的治疗 / 224

第十七章 意象对话治疗心身疾病 / 228

第一节 心理能量的身体表现 / 228

第二节 作为意象的身体 / 231

第三节 从身体感受获得的意象 / 233

第四节 心身疾病的形成 / 234

第五节 心身疾病的治疗 / 236

第十八章 意象对话与人际关系咨询 / 240

第一节 从意象对话角度看人际关系 / 240

第二节 人际关系咨询的原则 / 242

第三节 恋爱婚姻问题咨询 / 244

第四节 家庭关系咨询 / 246

第五节 偶像崇拜的治疗 / 247

第十九章 其他心理问题或障碍的咨询与治疗 / 251

第一节 意象对话与发展性心理咨询 / 251

第二节 意象对话减肥和治疗厌食 / 254

第三节 意象对话治疗性心理障碍 / 255

第四节 意象对话治疗癔症性质心理障碍 / 257

第五节 意象对话治疗成瘾行为 / 260

第六节 企业意象对话咨询 / 263

第五部分 意象对话理论与实践问题 / 267

第二十章 意象对话与心理治疗师训练 / 269

第一节 意象对话对心理治疗师的要求 / 269

第二节 应用意象进行训练和督导的原理 / 272

第三节 应用意象进行训练和督导的方法 / 273

第四节 对督导者的要求 / 277

第五节 避免滥用意象对话 / 278

第二十一章 意象对话相关问题 / 283

第一节 意象对话的适应证 / 283