

李洪东[®] 心理学



积木 动力 修复技术

李洪东 著

您想不露声色地知道包括孩子、配偶、亲人、同事、来访者等等任何与您打交道的人在想什么吗？

这本书会告诉您怎样做。

您想让他们改变状态，每一天都很快乐吗？

这本书同样会告诉您怎样做。

 黑龙江大学出版社
HEILONGJIANG UNIVERSITY PRESS



积木动力 修复 技术

李洪东 著



黑龙江大学出版社
HEILONGJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

积木动力修复技术 / 李洪东著. — 哈尔滨 : 黑龙江大学出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-5686-0212-9

I. ①积… II. ①李… III. ①精神疗法 IV.
① R749.055

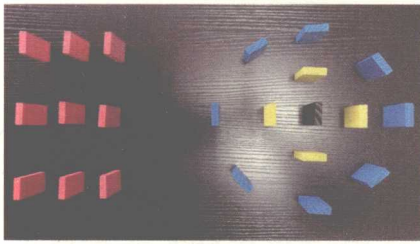
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 059521 号

积木动力修复技术
JIMU DONGLI XIUFU JISHU
李洪东 著

责任编辑 魏 玲 张梦娇
出版发行 黑龙江大学出版社
地 址 哈尔滨市南岗区学府三道街 36 号
印 刷 哈尔滨超群印务有限公司
开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 7
字 数 121 千
版 次 2018 年 4 月第 1 版
印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5686-0212-9
定 价 45.00 元

本书如有印装错误请与本社联系更换。

版权所有 侵权必究



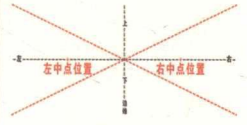
彩图1



彩图2 (a)



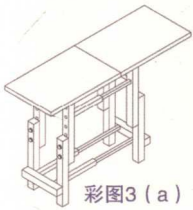
彩图2 (b)



彩图4



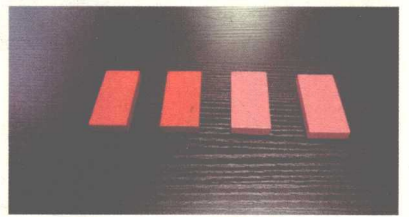
彩图2 (c)



彩图3 (a)



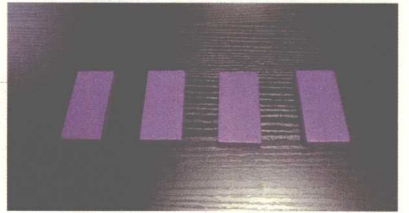
彩图3 (b)



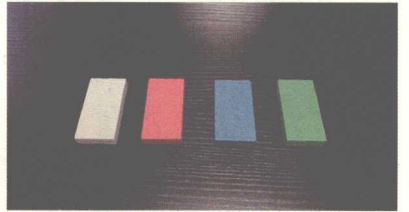
彩图5 (红色系)



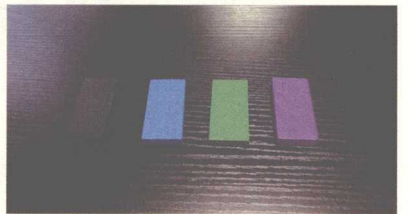
彩图5 (黄色系)



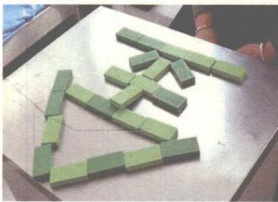
彩图5 (紫色系)



彩图5 (浅色系)



彩图5 (深色系)



彩图6



彩图7

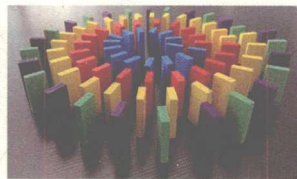


彩图8 (a)

当下

中期

早期

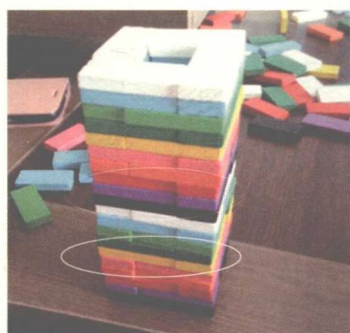


过去

当下

未来

彩图8 (b)



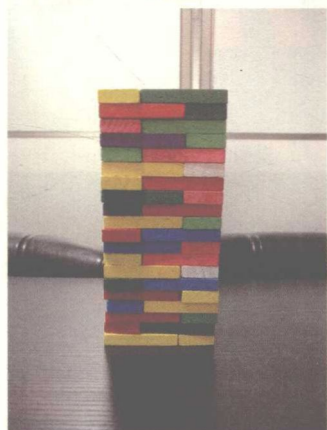
彩图9



彩图10



彩图11



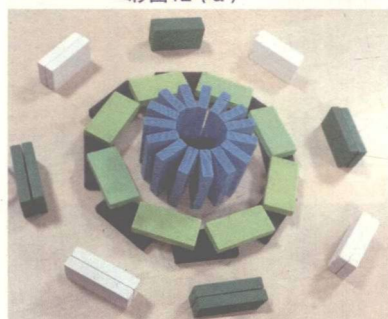
彩图12 (a)



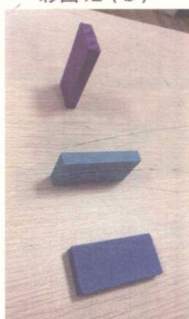
彩图12 (b)



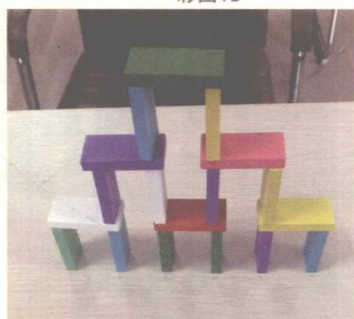
彩图13



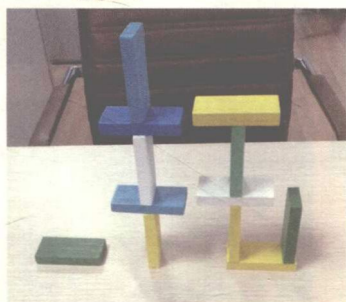
彩图14



彩图15



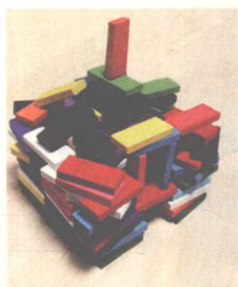
彩图16



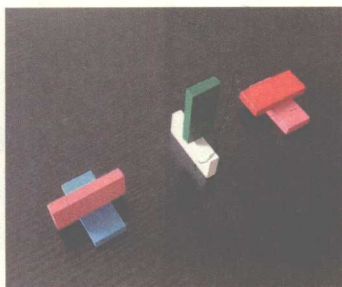
彩图17



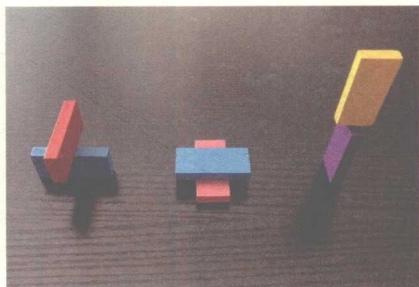
彩图18



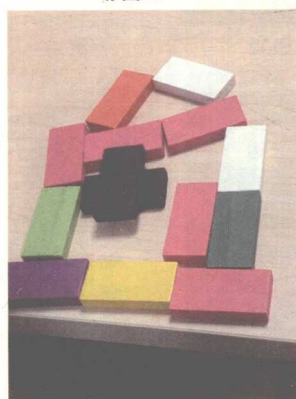
彩图19



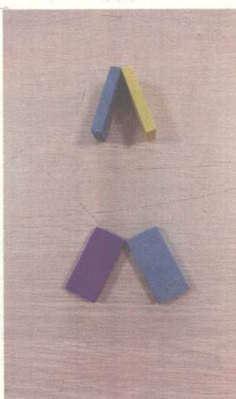
彩图20



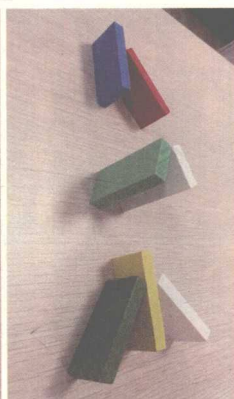
彩图21



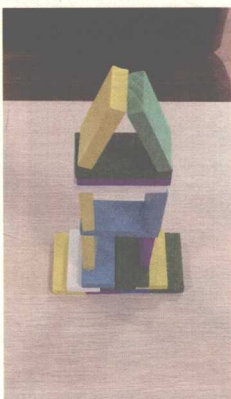
彩图22



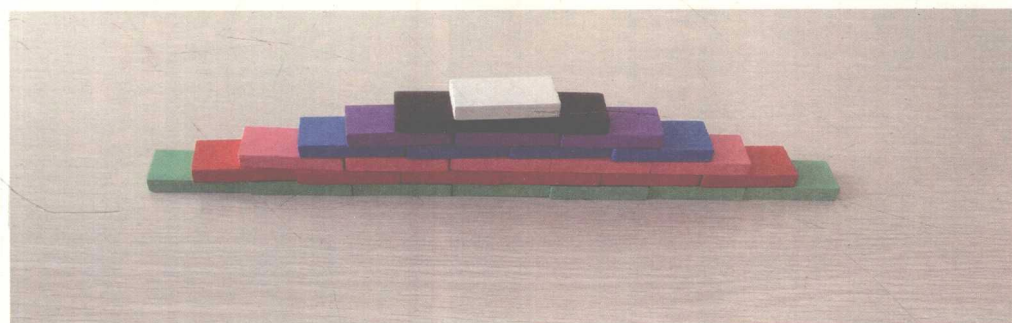
彩图23



彩图24



彩图25



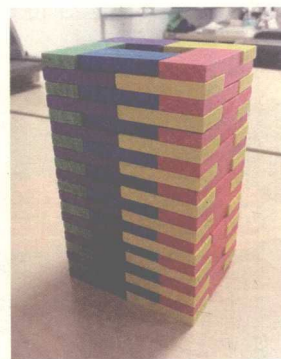
彩图26



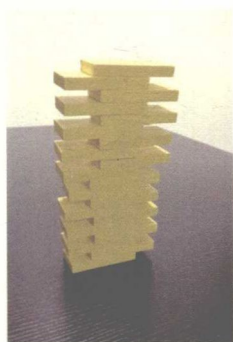
彩图27



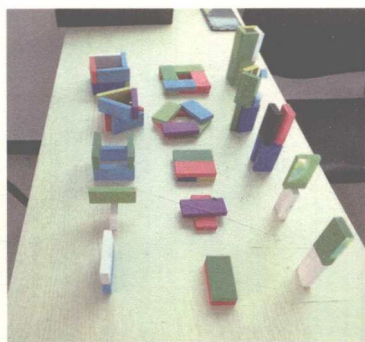
彩图28



彩图29



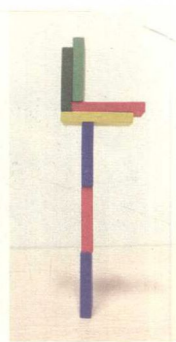
彩图30



彩图31



彩图32



彩图33



彩图34



彩图35



彩图36



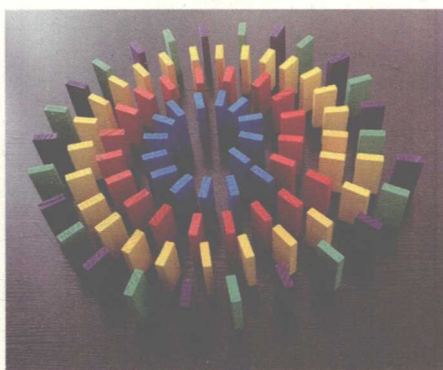
彩图37



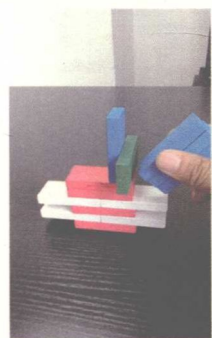
彩图38



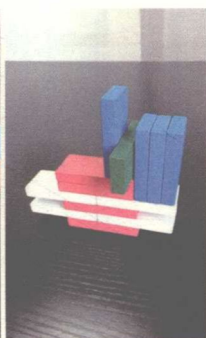
彩图39



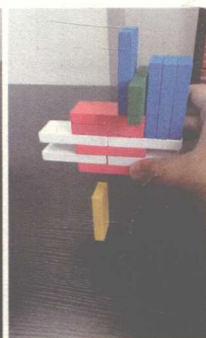
彩图41



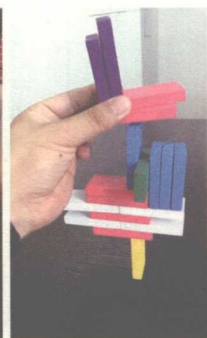
彩图40 (a)



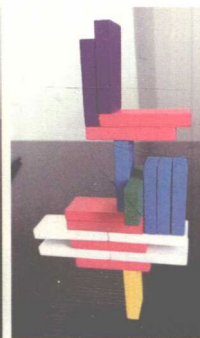
彩图40 (b)



彩图40 (c)



彩图40 (d)



彩图40 (e)

序

李洪东先生是黑龙江省知名心理咨询师，电台、电视台心理栏目知名嘉宾主持人。他在 20 多年的心理咨询实践与理论探索基础上总结经验，勇于创新，充分吸收了精神分析、认知行为疗法、人本主义、沙盘疗法等技术的精华，经反复思考实践，于 2015 年独立发明了积木动力修复技术，为世界心理咨询事业增添了新的技术与方法。积木动力修复技术通过分析来访者在咨询师引导下完成的积木塔垒建过程，解析其内心世界，建立咨询关系，实现来访者的自我改变与成长。

人类在古罗马时代，就发明了刻着字母的木块供幼儿识字。19 世纪，德国幼儿教育家福禄贝尔发明了“恩物”，有一部分“恩物”即由木制的立方体构成。它可以帮助幼儿注意到问题、设置问题情境等，同时帮助幼儿学会换一种思路解决问题，以及进行有针对性的反思。作者创造性地把积木塔垒建活动引入到心理咨询过程中，有效地解决了咨询关系建立、认知行为改变、自我建构等方面的问题。

积木动力修复技术的理论基础是投射和隐喻。通过投射技术来了解来访者的心理问题，是精神分析学派常用的手段之一。投射是个体潜意识中的思想、情结、态度、动机、人格等面对不明确的刺激情境时的反应。作者巧妙地把隐喻技术运用在咨询中的发现心理问题、咨询治疗等方面，是此技术的一大亮点。人们对外界的反应不是偶然发生的，是通过隐喻的方式表现出来的。心理咨询师可以通过来访者对不明确的刺激情境的组织与叙述，来推论来访者的人格与心理问题。

积木动力修复技术不仅仅分析来访者积木塔垒建的结果，还注重观察来访者整个积木塔垒建过程，以分析其心理现象，这与以往只注重分析心理道具最后摆放结果的疗法有很大不同。作者通过大量临床观察与总结，发现了正常心理与异常心理在垒建积木塔中的本质特征，如垒建积木塔在位置、颜色、对称性、镂空性、尖锐性、过程性等方面的不同表现，为有效诊断来访者心理问题提供了新方法与新思路。通过心理咨询师针对来访者在积木塔垒建中呈现的心理问题，以无指责、仅描述事实的解析，使来访者获得顿悟。积木动力修复技术在快速建立咨询关系以及促进来访者成长动力方面效率很高，来访者能较快进入咨询情境。积木动力修复技术将心理咨询过程融入到轻松的积木塔垒建过程中，配合以心理咨询师的引导，自然、简单、真诚、有趣地解决来访者的现实问题。垒建即表达，表达即疗愈。



庄子云：“始生之物，其形必丑。”积木动力修复技术是新技术、新方法，虽然在咨询实践中被证实有很好的疗效，但是其理论结构还有待丰富。愿作者在此书基础上，继续研究，不断突破进取，为来访者提供更好的心理咨询方法。创新永远是人类面对未知时的最佳选择。

李 焰

清华大学心理咨询中心主任

前言

(一)

多年的心理咨询工作让我深切感受到，心理咨询成功与否关键取决于来访者是否拥有改变的动力。也就是说，尽管来访者有改变愿望，但缺乏从心理阴霾中走出的动力，其改变行为也不会产生或即使产生了也不会持久。面对成长的痛苦时，来访者就会选择退缩，那么心理咨询就不可能取得成功。由此可见，来访者的动力问题是心理咨询师无法回避、亟待解决的核心问题。

基于此，我在吸收精神分析、认知行为疗法、来访者中心疗法、沙盘疗法、家庭系统排列等技术精华的基础上，经过多年的反复实践，研发创立了这项技术，并在2015年4月，正式将它命名为积木动力修复技术。

积木动力修复技术的理论基础是隐喻和投射。

任何技术都不能脱离文化而独立存在，这使它必须扎根于来访者生存的文化土壤，否则就会成为无本之木，它的咨询效果一定会大打折扣。积木动力修复技术是在本土文化积淀下研发创立的，它严格遵循中国人的两大心理共性，创造性地解决了心理咨询的两大瓶颈问题，即建立彼此信任的咨询关系、准确地发现心理问题。

积木动力修复技术包括分析技术和治疗技术两大类技术。分析技术包括三要素分析技术、异型积木塔动力分析技术、人际关系动力分析技术；治疗技术包括元动力修复技术、异型积木塔模拟顿悟技术、反向积木动力修复技术等。

积木动力修复技术是符合中国人心理共性的、本土化的心理咨询应用技术。学习它，不仅可以帮助心理咨询师获得执业能力，还可以帮助HR(人力资源管理人员)、教师得心应手地处理工作中的疑难问题，以及帮助心理爱好者健康自我、和谐家人。

(二)

为使读者更好地了解积木动力修复技术，现将部分学员的学习感受收录如下：

这三天的积木学习，感触良多。首先，觉得自己原本动手能力很差，几何立体感很差，对图形图画缺乏深层认识，但通过这几天的学习，我对自己有了更新层次的认识。原来我的动手能力也可以通过训练达到正常水平，挺开心。以后，对自己劣势的方面不会那么惧怕了，只需要找方法，找规律。

其次，积木动力学是很好的一种沟通技术。作为无意识投射技术，它很容易体



现个人、家庭、团体的特点，能迅速打开来访者的心门，找出共同话题，根据症状解决问题，进而通过体验让来访者感受深刻，体验深刻。然后，在动手中、交谈沟通中使之顿悟、认知，从而达到修通。挺好的技术！

最后，我是初次参加积木动力学学习，其中体现着咨询基础和文化背景，如何把动手和咨询问题相对应，进而有效地解决问题，我还需要好好感悟，争取把这门技术用好，加油！

薛 莹

神奇：

潜意识中的东西，不为自己觉知。积木，通过外在的呈现，使潜意识意识化。呈现了才有客观分析，觉知了才能改变。

深刻与客观：

仅有呈现尚不足以促使改变。积木塔的颜色、形状、方位等，均有一定的规律可循；分析之后的感悟，深刻又遵循客观规律。实为觉知中的思考，尊重中的陪伴与帮助。

技术的易操作：

搭积木——儿时的快乐。“退行”到那一刻，才能深刻思考，并且是用最简单却含义深刻的方式。改变就在不知不觉中。

感谢李老师，感谢讲授。

郑 毅

本次学习收获很大，感觉积木动力修复技术简单、明了、实用，确实将许多复杂的心理咨询治疗手段简单化了。我个人在实践中遇到的最大困扰就是如何干预，感觉自身能力严重不足，挫败感极强，而本技术感觉在这方面很有优势。此外在分析垒建者的基本信息上它也非常直观，不附加额外信息，只关注本质问题，这对我触动很大。以往感觉要尽量多收集来访者信息，包括使用绘画技术，但仍不能感到满意，这次是一个改变！

还有治疗时间短平快，非常有吸引力。但毕竟自己还没有实践过，期待进一步学习。希望将来能有机会与李老师交流！

王爱民



首先，觉得自己很幸运，能够学到专业、有趣又实用的知识，谢谢老师。然后现在分享下自己学到的。

认识到自己的基础知识还要再扎实些，人际沟通方面还可以再主动点。很喜欢的状态，是更了解自我。自知者明，有问题就更没问题，然后记住了李老师说的那句话：发现的客观事实要大胆说出来，有时候咨询者会因为真实而更加了解自己和信任你。

学习到人的潜意识和内心状态、当下状态是可以通过积木可视化的。很多细节需要在实践中慢慢探索，看起来知道其实还是不知道。

李老师讲课的过程大部分是穿插搭建进行的，所以学的时候能体验深刻些。可能是个人原因，在操作过程中还是有些概念模糊与混淆，希望自己多积累些实际经验和案例。工作坊的氛围很好，很轻松，也很温暖，自己也有空间展示。

谢谢，山高水远，希望大家越来越好，风景越来越美。

罗诗琪

非常有幸能在假期来到李洪东老师的心理咨询室学习，通过三天的学习，我对积木动力修复技术有了一定的了解。积木动力修复技术的应用范围十分广泛，它主要解决心理问题中的情绪问题、疑似神经症问题、职场问题、人际关系问题，并且能很快地修复元动力。让我感受最深也是使我最感兴趣的是，看似小小的积木却能在很短的时间内让不同的求助者无法拒绝，并能配合咨询师。这小小的木块变得有了魔力。让求助者在体验中感悟问题的所在，胜过多少言语表达，更让我难以置信的是这门技术可以在三天的时间内快速地掌握。希望今后能扎实地掌握和运用好它，解决自己在教学工作中遇到的更多问题。

徐继红

通过对积木动力修复技术的系统学习，收获颇多。首先对这一技术有了理论性的认识，知道了诊断与治疗两方面的主要应用方式，掌握了通过颜色、位置、方式、走势、结构等积木搭建方式迅速判断搭建人当下状态的方法。其次对咨询者与被咨询者的关系有了更深刻的认识，比如咨询者无助、迫切希望摆脱困境的心理状态，通过走廊的情境模拟演示，得以更逼真地感受到。最后是对模拟顿悟技术的关注，我深刻地感受到这一技术的应用可以更加迅速快捷地对求助者提供直接有效的

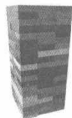


帮助。希望自己通过这次的学习，能将学习所得应用于生活，调节自己，帮助他人，学以致用。

李 舶

目 录

§ 1 中国心理咨询行业的现状	1
§ 2 积木动力修复技术的缘起	4
§ 3 积木动力修复技术的理论来源	6
§ 4 积木动力修复技术的技术架构	9
§ 5 积木动力修复技术的治疗桌	13
§ 6 积木动力修复技术之分析技术	14
(一) 三要素分析技术	16
(二) 异型积木塔动力分析技术	43
(三) 人际关系动力分析技术	52
§ 7 积木动力修复技术之治疗技术	56
(一) 元动力修复技术	56
(二) 异型积木塔模拟顿悟技术	75
(三) 反向积木动力修复技术	75
(四) 团体积木动力修复技术	77
§ 8 积木动力修复技术在心理咨询中的应用	78
§ 9 积木动力修复技术的心理咨询流程	82
§ 10 异常心理在积木塔中呈现的特征	85
§ 11 关于积木动力修复技术的若干问题	86
附录	93
后记	94



§1 中国心理咨询行业的现状

想要了解心理咨询行业的现状，就必须了解这个行业的产品是否适合消费者当下的需求，以及是否符合未来需求的发展走势。道理很简单，符合需求才会产生下次购买，整个行业的产值才能在购买次数的累积下不断地扩大、充盈，最终出现蓬勃发展的态势。心理咨询行业也是行业，也必须符合市场规律。心理咨询行业的产品侧重于心理咨询技术，也就是说，心理咨询技术满足来访者心理需求的程度也决定着心理咨询行业的发展，决定着行业的走势是欣欣向荣还是萎靡凋敝。那么，目前中国心理咨询行业存在哪些心理咨询技术呢？

目前，中国心理咨询行业运用的技术主要包括以弗洛伊德的学说为依据的精神分析技术、以唐纳德·梅肯鲍姆的学说为依据的认知行为技术、以巴甫洛夫及华生的研究为代表的行为技术、以卡尔·罗杰斯的理论为依据的来访者中心技术、以考尔夫的研究为依据的沙盘技术、以伯特·海灵格的理论为依据的家庭系统排列技术以及以维吉尼亚·萨提亚的理念为依据的家庭治疗模式技术等。

至于上述技术“是否满足中国来访者的心理需求”，这个问题就相对复杂一些。我们首先要了解上述技术的缘起，才能弄明白这一问题。

纵观世界心理咨询学历史，每项技术从研发到成熟都经历了践行者们的反复探索与检验，时间跨度至少几十年，有的甚至已经上百年。经过主流文化的洗礼锤炼，它们落地生根，成长为参天大树。可以这样说，它们都承载着某一时代的深厚的主流文化，脱离主流文化的咨询技术是无本之木、无源之水。主流文化之所以对心理咨询技术影响这么大，是因为技术的检验者——来访者正是受主流文化熏陶的人，主流文化脉络也是来访者共性心理脉络。正如不同时期衍生不同的主流文化，不同时期来访者的心理共性特点也不同，由此也就形成了不同时期的主流心理咨询技术。世界心理咨询学的历史也说明了这一点：以 20 世纪 50 年代为例，当时民主风潮席卷整个世界，在主流文化的导向下，人人都希望获得主张和被尊重的权利，“来访者中心疗法”技术遂成为主流心理咨询技术，备受推崇。其他主流心理咨询理论及其衍生技术的黄金年代分别为：精神分析技术是弗洛伊德于 19 世纪 90 年代提出的；行为疗法是巴甫洛夫、华生在 20 世纪初期提出的；来访者中心疗法是卡尔·罗杰斯在 20 世纪 50 年代左右提出的；沙盘疗法是考尔夫在 20 世纪 50 年代提出的；家



庭治疗模式是维吉尼亚·萨提亚于20世纪60年代初期提出的；认知行为疗法是唐纳德·梅肯鲍姆在20世纪70年代提出的；家庭系统排列技术是伯特·海灵格在20世纪90年代提出的；等等。

21世纪的今天，主流的心理咨询技术应该有哪些特点呢？综上所述，我们需要从应用的角度加以思考，也就是说，以了解来访者的心理共性特点为方向去寻找答案。那么，来访者有哪些心理共性特点呢？总结一下，主要有以下几点：

来访者相信看得见的心理咨询技术；哪怕别人是好意，也不愿意其指责自己的缺点；缺乏从心理阴霾中走出来的行动力，少数人没有改变的愿望，大多数人也仅仅是有改变的愿望。

心理共性特点同样源于当下的主流文化。

目前，全球经济一体化，资本市场在竞争压力以及利益的双重驱动下，流向劳动力成本最低的地区，这必然会给劳动力成本低的国家带来契机，然而，当劳动力成本不再低的时候，它也就失去了发展的动力，所以，单一国家对经济的主宰能力越来越弱。经济基础决定着上层建筑，政治随着经济起伏而动荡；加之，科技高速发展，新技术、新产品层出不穷，人们的生活习惯不断地被打破，不得不去适应新的模式；这种大环境下，时代的主流文化必然会掺杂着浮躁、不安、急功近利、信任危机等因素。

中国的传统文化体现了儒家中庸文化与孙子谋略文化的有机组合，它的特点是和谐与防御相均衡。当世界和平，它的主流文化就是和谐的；当世界动荡，主流文化就是防御的。

也就是说，当代的中国来访者不仅具有上述三个特征，而且表现得更加突出、明显。

综上所述，“是否满足中国来访者的心理需求”的答案在于，该技术是否具备“看得见、无指责、激发行动力”这三个需求特征。

目前中国心理咨询行业的现状：一边是具有刚性需求的来访者，一边是因文化差异而无法与其需求相匹配的心理咨询技术。

名词解释

精神分析技术：弗洛伊德在19世纪90年代提出的。他给弗里斯的信件构成了《精神分析起源》的论文。

行为技术：行为技术是巴甫洛夫、华生在20世纪初期提出的。20世纪初，巴



甫洛夫的条件反射研究取得伟大的成就，巴甫洛夫学说解释了部分行为获得的机制——应答性条件反射。巴甫洛夫的“实验性神经症”已经蕴含着这样的思想：异常行为——神经症也源于条件反射。1913年，华生发表了著名的《行为主义者心目中的心理学》，主张即使最复杂的行为也是由条件反射形成的。

来访者中心技术：卡尔·罗杰斯在20世纪50年代左右提出的。他在1942年出版了《咨询与心理治疗》一书，提出了自己新的心理治疗观，又于1951年出版了《咨客中心治疗》一书，为个体中心治疗奠定了理论基础。

家庭治疗模式技术：维吉尼亚·萨提亚在20世纪60年代初期提出的。1959年，萨提亚联合丹·杰克森、儒勒·里斯金等人，在加州创立“心智研究学院”，推动有关家庭治疗的研究和训练。她在1964年出版重要著作《联合家族治疗》，这本书被誉为家庭治疗的“圣经”。

认知行为技术：唐纳德·梅肯鲍姆在20世纪70年代提出的。《认知行为改变术》，Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach, 1977。

家庭系统排列技术：伯特·海灵格在20世纪90年代提出的。伯特·海灵格在20世纪70年代脱下了他的神父袍，专心致力于心理学领域的研究，历经30年研究发展了家庭系统排列技术。《爱的序位》，Ordnungen der Liebe, 2001。