

我是谁

WHO AM I? WHO AM I? WHO AM I?

朱建军 著

心理咨询与意象对话技术

中国城市出版社

我 是 谁

——心理咨询与意象对话技术

朱建军 著

BA021/01

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是谁：心理咨询与意象对话技术/朱建军著. —北京：
中国城市出版社，2001.7

ISBN 7-5074-1290-3

I. 我… II. 朱… III. 精神疗法 IV. R749.005

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 034830 号

责任编辑	赵建华		
封面设计	多玲平面设计工作室		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编	100013
电话	84275833	传真	84278264
电子信箱	citypress@sina.com		
经销	新华书店		
印刷	北京集惠印刷有限公司		
字数	237 千字	印张	11
开本	850 × 1168 (毫米) 1/32		
版次	2001 年 8 月第 1 版		
印次	2001 年 8 月第 1 次印刷		
印数	0001—6000 册	定价	18.80 元



我是谁

前言

“……继续想象，你走着走着，在前面看到一座房子，这是什么样的房子？”心理咨询师问。

“一座小平房，房顶上有一个烟囱。”来访者，一个11岁男孩子回答。

这个男孩在一个月前，突然出现行为异常，整天发呆，学习成绩下降。父母不知道为什么，因为在这一段时间，他并没有遇到什么心理上的刺激事件。问他，他说没有什么。于是父母只好找心理医生，而心理医生问他，他也说没有什么。

后来他的父母找到我，我问他，他理所当然还是说没有什么，而观察他后我发现，他显然有一点点什么。他的眼睛不像同龄人那样活泼，像有什么心事似的。于是我决定采用心理咨询和治疗的新技术——意象对话技术。我先让他想象一座房子。

“房子开着门吗？”我问。

“开着。”男孩子说。

“那么你进去，看看在房子里面有什么？”

“有一个壁炉。”男孩子说。



我 是 谁

前
言

“还有呢？”

“还有，真奇怪，我看到一条蛇在半空扭动。”

“还有呢？”

“屋子里有一张写字台，上面有一个台灯，写字台和台灯都落满了尘土。在写字台下面的墙上有一个洞。”

“哦。”

“我进入这个洞，发现在半空有一把刀或者是一根蜡烛。”

“半空里为什么会有刀和蜡烛？”我问。

“我想，大概是有一个隐身人拿着刀或蜡烛吧。”

.....

看起来仿佛不知所云，像是睁着眼睛在说梦话。但是在心理学家，特别是受过心理动力学训练的心理学家看来，梦都是有意义的。同样，这些想象出来的意象也都有具体意义。

精神分析的创始人弗洛伊德指出，在梦里的形象都有象征意义，每个形象的意义是不固定的，比如刀，它可以代表武器象征战斗，也可以象征男性性器官，因为它的形状和男性性器官相似，而且也可以插进体内。

在想象中也是一样，刀、蜡烛、蛇、烟囱等等意象都有象征意义，而且我发现，虽然刀的意义可以是战斗也可以是男性性器官，但是在这里它很可能就是性器官。我的理由是，蜡烛、蛇、烟囱等意象都可以用来表示男性性器官。所有这些可以表示男性性器官的意象一起出现，还能有什么其他意义呢？

更何况蛇是在半空出现，刀和蜡烛也一样，半空正是



002

男性性器官所在的高度。

男性性器官是用这些表示，女性性器官是用什么呢？弗洛伊德指出，一般来说，包、盒子、壁炉、洞等可以代表女性性器官。

壁炉在我们的男孩子的想象中已经出现了。洞是出现在写字台的两个腿之间。

“这个隐形人用刀想做什么？”我问。

“在洞里有一个盒子，他想用刀把盒子撬开。”男孩子说。

“盒子里面有什么？”我问。

“大概是毒品吧。”男孩子说。

我们清楚地看到了一个男孩子对性的理解，而且知道他对性的态度，他认为性仿佛“毒品”。

“那不是毒品，只是一种食品。”我说。

“是吗？”

“但是年纪小的人吃了是有害的。”我强调说。

“是吗？”

.....

“我知道了，它不是毒品，但是年纪小不能吃。”男孩子继续想象说：“我回到写字台前，写字台的抽屉中有一些资料，是关于那种食品的资料。”

“你可以看看这些资料。”我说。

.....

“我不看了，我看到在写字台上有一台电脑，我要使用电脑了。……电脑中有许多知识。……”

男孩子开始做关于电脑的想象。

这就是用意象对话做心理咨询的过程，看起来像两个人



我 是 谁

前
言

一起说梦话，但是在这个例子中，一次这样的梦话聊天后，男孩子的“发呆”就大大减少，男孩子对学习也开始恢复兴趣。

男孩子的母亲想知道我和孩子谈了什么，为什么这样有效。我没有和她讲，很多话我是要替来访者保密的。即使我把我们的谈话原原本本告诉他母亲，恐怕她也不会理解，这样的说一通“胡话”为什么就治疗了她的孩子的心理问题。我倒是在他的母亲那里得到了一个消息，在一个月前，孩子听其他孩子说过，在以后的生理卫生课本上有生殖器的图片。所以我确信我的判断正确，孩子的发呆是在想关于性的问题，而我的话已经解除了他对性的一些疑惑，我已经告诉了他：“这是食品，不是毒品”（性不是邪恶的），“小孩子不可以吃”，“你可以看‘食品’的资料”。

小男孩可能知道这些话的象征意义，也可能不知道，也可能他是把这次咨询中做的这些想象只看做一个游戏，但是他内心中的一个地方知道我的意思，很清楚地知道。

意象对话技术是笔者发明的一种心理咨询和治疗的技术，它的基本特点就是在这个过程中，心理咨询师（心理医生）和来访者一起使用意象，靠这些意象的象征意义来相互交流。这个交流方式是比较奇特的，但是它有非常好的一个作用。它可以让心理咨询师（心理医生）直接进入来访者的潜意识区域或心理的深层，还可以直接作用于来访者的心理深层。我已经用这种技术做过很多心理咨询和治疗，效果很好。我也让其他心理咨询师、心理医生使用过这样的方法，他们也都感到这个方法有独特的优点。我在《中国心理卫生杂志》发表了一篇文章，简单介绍了这个方法。之后，有一些同行来信，对这个方法感兴趣并希望得到更多的资料。可是我当时没有更多的资料可以给他们，感到很遗憾。我在北

京有一个小的研讨班，在这个班上有八九个人在学习意象对话技术。但是，我也没有一个教材性质的东西。因此，我决定要写这本书，介绍意象对话技术。

心理学家的研究方法各有不同。在我看来，如果一个心理学家，特别是一个心理咨询和治疗的研究者，如果只是“观察、记录、测量别人的行为”，这是不够的，必须要体验，体验心理的奥秘。假设有一种外星人是没有性别的，他打算研究一些人类的“爱情”，他可以记录某个男人恋爱时的心跳变化、毛细血管的变化、这个男人见到自己心中的她的时候的言语数量的变化，但是他永远也不真的知道什么是爱情。我们幸而是人，所以我们可以有另一种了解爱情的方式，那就是爱一次。还有，就是设身处地体会一个恋爱者的心，就是“共情”。我崇尚这样的研究，所以我的心理咨询研究，完全不同于建筑工人按部就班地建造楼房，却很像一个探险家到一个陌生的国度去探险——到心灵国度的探险，谁也不知道你将发现什么。你所能做的，就是勇敢地探索，保持机敏和头脑的清醒，睁大你的眼睛……，然后你就渐渐找到了一条道路，你就发现了心里的一些奥秘。这是一个很有趣的旅程。然后你就可以回来，回到大家中间，把你看到的告诉大家。意象对话技术就是我回来后，告诉大家我所发现的一条道路。我的这本书，在性质上，应该是一本学术著作，但是在我心目中，更像是一本游记，是我和我的一些心理学同行在“心灵”这个最神秘国度的探险过程的游记。

我希望心理咨询和治疗的同行们可以试用一下这个技术，试走一次这条道路，然后可以指出我走对走错了的地方，发现我没有发现的东西。当然，这本书不是仅仅给心理学专业人士看的，我也希望对人、对人的精神世界有兴趣的人



我 是 谁

前 言

能从我的书中有所收获。

心灵的领域浩瀚无比，远不是大海和星空可以比拟。了解人的心灵，比登上月球更为困难。虽然困难，我们还是必须不断探索自己的心灵。因为几个世纪的人类发展告诉我们，仅有科学带来的物质上的成就不足以给人类带来幸福。如果人们的心灵没有进步，人类还是那么贪婪、还是充满仇恨、还是那么不明智，那么物质上的成就反而会加剧人类的危机——贪婪地索取破坏了自然界，武力竞赛是悬在人类头顶上的利剑……。只有更了解心灵，我们才能知道什么是人真正需要的，才能知道如何减少贪婪、仇恨和不明智的行为。更重要的是，了解自己的心灵是最幸福的事情。我深爱探索心灵，从中获益匪浅。记得《萤窗异草》中有一个傻书生，连男女之事都不懂。后来经人指点，才知道了鱼水之欢是怎么一回事。一经尝试，觉得真的太好了。于是就和别人大谈云雨之乐，全然不顾忌是不是应该对别人说，会不会被人笑话。我很理解他，他因为太快乐太新奇了，忍不住要告诉别人。在意象对话技术中，我看到的都很新奇，其中之乐，有甚于云雨者。或许我也是一个痴人，忍不住要写下这些。望读者不要笑我。





朱建军博士是我国著名心理学家、心理咨询与治疗师。1993年起师从著名心理学家曾性初先生，1996年获博士学位。曾接受德中心理研究院的培训，主修精神分析。自1987年开始从事心理咨询和治疗，90年创立了我国自己的一门心理治疗技术——心理咨询和治疗的意象对话技术。

在从事心理学研究的第一个10年，他是一个思考者和尝试者，他研究精神分析以及心理学中释梦、催眠等技术，成为这个领域的佼佼者。在此基础上，他研究人本主义心理学，研究东方思想中的心理学，研究哲学、文学艺术、历史、宗教、社会等，并在心理咨询和治疗中尝试应用这些知识。

在从事心理学研究的第二个10年，他是一个探险者和自修者。他曾经在近一年的时间中，每天用十几个小时对自己做心理训练和自我催眠，甚至冒险诱发自己的幻觉体验和神秘体验，深入潜意识，获得了对人性的直觉的领悟。



我 是 谁

目 录

第一部分 意象对话技术的理论.....	(1)
第一章 意象与象征性.....	(5)
第一节 洞察世间万象——各种意象的象征性(6)	
一、梦的象征性.....	(6)
二、文学艺术形象的象征性.....	(7)
三、精神病患者幻觉的象征性.....	(8)
四、神话、童话的象征性.....	(9)
五、原始人和儿童认知的象征性.....	(11)
六、瑜珈和气功修炼中的象征性.....	(12)
第二节 艺术家和精神病的相似.....	(13)
第三节 象征是“心的语言”.....	(16)
第四节 为什么不能说艺术家是疯子.....	(17)
附：心的容貌.....	(22)
第二章 宇宙是永恒的活火——心理能量学.....	(27)
第一节 心理能量及其产生.....	(28)



我是谁

目

录

一、看不见的存在——心理能量·····	(28)
二、生生不息——心理能量的产生·····	(30)
第二节 生命是一条河——心理能量的释放·····	(32)
一、饿了吃、困了睡——正常释放·····	(32)
二、压抑如河上的大坝·····	(33)
三、沉溺如洪水泛滥·····	(34)
第三节 化身为意象的压抑和沉溺·····	(36)
附：悄悄去看小精灵·····	(39)

第三章 心有挂碍——谈心理障碍·····	(45)
第一节 心有千千结——情结·····	(45)
第二节 本能是人共有的情结·····	(47)
第三节 情结和本能化身为意象·····	(48)
第四节 理解和解开心结——精神分析·····	(51)
第五节 能量流的转向和转化·····	(53)
附：“洋娃娃”的故事·····	(56)

第四章 意象可以调心·····	(60)
第一节 意象连着情绪·····	(60)
第二节 “下对下”的心理咨询·····	(63)
第三节 萦绕在心中的画面·····	(65)
一、人是艺术家·····	(65)
二、意象的“代表性”·····	(66)
第四节 失乐园——心理障碍的形成·····	(68)
一、创伤和消极意象·····	(69)
二、乌云渐渐布满——消极元意象·····	(72)
三、以偏概全的倾向·····	(74)





第五节 拂了一身还满——心理障碍的维持	(75)
一、把幻想当做现实	(75)
二、一说就是错——语言的局限性	(78)
三、真有刻舟求剑人——执著	(80)
第六节 改变了意象就改变了人	(81)
附：魔鬼是化了妆的天使	(84)

目

录

第二部分 意象对话技术 (89)

第五章 用意象对话做心理咨询 (90)

第一节 意象对话的引入过程	(91)
第二节 来访者做想象	(92)
第三节 心理咨询师分析意象	(95)
第四节 心理咨询师做诱导	(97)
第五节 反复想象和强化	(100)
第六节 学习区分想象和现实	(102)
第七节 意象对话为什么有效	(104)
附：永远擦不干净的地板	(111)

第六章 认识意象 (115)

第一节 有生命的象形字——意象	(115)
第二节 心中的精灵——原型	(118)
第三节 心灵中的化合作用	(126)
第四节 常见意象的象征意义	(135)
一、动物的意象	(136)
二、交通工具的意象	(144)
三、衣着的意象	(146)



我是谁

四、物品的意象…………… (147)

五、坟、鬼和阴间的意象…………… (150)

六、水的意象…………… (151)

第五节 想象中关于——性的象征…………… (153)

第六节 火眼金睛——分辨意象…………… (156)

录 附：我所认识的“女鬼”…………… (158)

第七章 意象对话实战——心理咨询和治疗…………… (163)

第一节 引人入梦——起始意象…………… (163)

第二节 让意象变得美好…………… (167)

第三节 心心相通——共情在意象对话中…………… (174)

第四节 你和他一样——在意象中直观移情…………… (180)

第五节 我看不到——在意象中直观阻抗…………… (182)

第六节 心有灵犀——不分析意象…………… (185)

第七节 意象对话中的“语言”技巧…………… (187)

第八节 正人先正己——心理学家的素质…………… (189)

第九节 拆人——人格主动分裂…………… (194)

附：她险些变成美人鱼…………… (198)

第八章 意象对话治疗心理障碍…………… (203)

第一节 意象对话技术治疗神经症…………… (203)

一、抑郁症的特点和治疗…………… (203)

二、强迫症的特点和治疗…………… (207)

三、恐惧症的特点和治疗…………… (212)

第二节 意象对话技术治疗心身疾病…………… (214)

第三节 意象对话技术治疗儿童心理障碍…………… (217)

第四节 意象对话技术治疗性心理障碍…………… (219)





第五节 意象对话与婚姻心理咨询·····	(222)
附：圣女和魔鬼不会分开·····	(225)

第九章 意象对话的特点与创新····· (232)

第一节 直指人心——意象对话的特点·····	(232)
第二节 意象对话和其他心理疗法·····	(235)
一、意象对话和其他技术结合·····	(235)
二、意象对话和精神分析·····	(236)
三、意象对话和荣格心理学·····	(237)
四、意象对话和J·E·肖尔的意象治疗·····	(238)
五、意象对话和认知与行为疗法·····	(239)
第三节 意象对话技术的危险·····	(239)
附：一边快乐，一边等待·····	(244)

第十章 意象对话心得····· (250)

第一节 全身心地学习·····	(250)
第二节 凤凰的诞生·····	(253)
第三节 卜德班希米拖的成与败——谈共情·····	(257)
第四节 河水和渠道·····	(260)
第五节 咬住和挺住·····	(263)
第六节 从抱怨丈夫的妻子说起·····	(265)
第七节 和心说话·····	(267)
第八节 驾驭之术——心理防御机制·····	(269)
第九节 如果山不过来·····	(271)
第十节 心灵中的对立统一·····	(274)
第十一节 情绪的基调和色彩·····	(277)
第十二节 关于心理现实·····	(282)



我是谁

第十三节 “加密”的心理学·····	(283)
附：“观想本尊”法·····	(286)
第十一章 生活中的意象对话·····	(290)
第一节 自我完善——心房和守护者·····	(291)
第二节 解脱痛苦——用水和阳光·····	(296)
第三节 人际交往——互访和分享·····	(299)
附：你怎么对付“老烦”·····	(306)
第十二章 故事中的意象对话·····	(310)
第一节 善良者的悲剧：枣花和刘惠芳·····	(311)
第二节 图兰朵的谜·····	(314)
第三节 孙悟空到天宫去闹什么？·····	(317)
第四节 谁把白素贞压在塔下？·····	(319)
附：母亲的眼泪·····	(323)
参考文献·····	(328)
后 记·····	(330)

我是谁

第一部分

意象对话技术的理论

记得小时候读的一些外国小说，在前面都有一个“人物介绍”，介绍在书中将要出现的人物。安娜·卡列尼娜——主人公，卡列宁的妻子；渥伦斯基——安娜的情人等等。虽然显得有些画蛇添足，但是倒也清楚。因为意象对话技术是一个新的心理咨询技术，所以我也有必要在探讨理论之前，首先介绍一下它，我们本书的主人公：介绍一下它的来源。

我在一开始学习心理学时，对精神分析理论非常感兴趣，特别是在研究释梦技术时，最觉得兴味盎然。先是在研究生宿舍中，天天早晨起来和舍友互相分析梦，后来就分析其他人的梦。后是痴迷于精神分析以及新精神分析的各位大师的著作。荣格、弗洛姆、阿德勒、霍尔奈等人都是我景仰的人物。因为言必称弗洛伊德，被同学取绰号“朱洛伊德”。后来想起来，这种对待弗洛伊德的态度，像是把弗洛伊德当做了精神上的父亲。而这对我很有益处，潜移默化中，内化了弗洛伊德的一些东西。当然，除了精神分析，其他心理学流派的东西也很吸引我，比如人本主义心理学的诸