



跟天使

一起玩

人偶心理游戏

我们不是生活在游戏中
就是用游戏的状态在生活
有觉知的游戏就是疗愈

GEN TIANSHI
YIQI WAN

李莉◎著



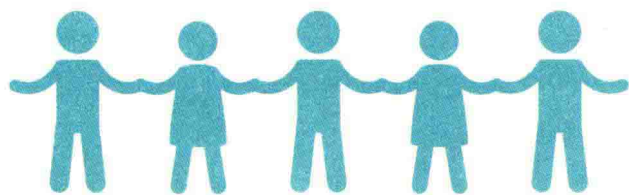
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

跟天使 一起玩

人偶心理游戏

李莉◎著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟天使一起玩: 人偶心理游戏 / 李莉著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5495-8269-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 110529 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

山东新华印务有限责任公司印刷

(山东省济南市高新区世纪大道 2366 号 邮政编码: 250104)

开本: 720 mm × 1 020 mm 1/16

印张: 11.25 字数: 100 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序 一

很荣幸李莉老师邀请我为她的新书《跟天使一起玩》写序。

自从我在 2002 年把“家族系统排列”这门技术介绍到国内，“后现代心理学”便成为一个被关注的名词。在随后的十年里，心理工作者看到了大量新的概念及技术的出现。这些属于“系统”层面的学问，开始被认识、接受和普及。李莉老师就是走在前面的一位实践者。

李莉老师有专业的医学及心理学背景，扎实的临床及教学经验，而且涉猎甚广。二十年来她孜孜不倦地投入、学习、做个案、研究、讲课，足迹踏遍全国。她的治学态度严谨专业。这本书以三千多例治疗个案、七十多场“人偶工作坊”作为基础，内容丰富，论点扎实。

随着 21 世纪互联网时代的来临，社会新出现的心理问题，用传统的心理学概念及技术已经不足以应付并解决。新的技术，如简快身心积极疗法、家族系统排列以及李莉老师的“人偶心理游戏疗法”，将会是心理工作的大方向。这些学问极需普及，而介绍它们的书籍不多。所以，这本书的面世，对有意了解新一代心理工作技术的人是个好消息。

李中莹

2015 年 11 月 15 日

序 二

李莉老师邀请我为她的新书作序，我深感忐忑与欣悦。忐忑的是这么大一份信任给予我。欣悦的是我会较更多读者早些阅读这本漂亮的著作，更完整感受李莉老师研发“人偶心理游戏疗法”的心路。我觉得这本身就充满神奇的魅力。

我与李莉老师相识于2011年冬日。她作为李中莹老师的弟子带着《简快身心积极疗法》来到天津，我受邀参加学习。我不仅从李莉老师雍容坚定的讲授中感受到课程的魅力，同时也领略了李莉老师经年研修自如大气的风采。这本著述也是这些修炼的可喜成果。

我惊异于《跟天使一起玩》开始的故事，迷人而温暖——一个初一的小女生把玩桌上的游戏带来灵感，一如苹果落地牛顿发现万有引力，也如爱因斯坦带着想象的翅膀坐上他的时光机。机缘往往就在那一点、一线或一面，而“人偶心理游戏疗法”的背后却是李莉老师敏锐的洞察力与孩子般的好奇心性。

这份洞察力在于二十多年的专业历练和多彩生活带给李莉老师丰盛的人生感悟，这份感悟又因她的努力凝练成一份难得的智慧。我喜欢她建构的生命智慧模型理论，喜欢她娓娓道来又不失深刻的中国式理解。她精细地梳理个体生命的心路历程，又悉心地关照个体生命在关系中的存在，进而探寻个体生命的内在人格、成长动力、创伤的形成与疗愈。生命原来如是。

游戏则是李莉老师“人偶心理游戏疗法”的工具，体贴暖心。一如她在书中阐述：“人生大舞台，每个人不过是在玩各种各样生命中的游戏。我们终其一生，可能只是在玩一个生命的游戏，游戏是我们的基本生命形态。”这不禁让我想起我师从早稻田大学深泽道子先生研习的埃里克·伯恩的交互分析理论（Transactional Analysis, TA）。在伯恩看来，日常生活中的一切其实都是游戏：生活游戏、聚会游戏、婚姻游戏、性游戏、地下游戏，林林总总。甚至发生在咨询室的咨访互动也是游戏。正是在游戏里我们更为清楚地觉察自己，了解他人，建立、消解或修缮关系。前辈们多

种多样的探寻为“人偶心理游戏疗法”奠定了理论基础。

猴子用竹竿摘食桃子或者原始人类钻木取火、铁杵磨成针，工具不仅于动物和人类的生存和发展至关重要，也于人类心灵的自我疗愈与完善不可或缺。说话是本能，玩要是天性。作为心理咨询师，李莉老师娴熟地驾驭本能所赋予的语言能力，又以人类天性中的游戏性为切入点，亲切自然、聪敏讨巧。

我也喜欢阅读书中呈现的个案，喜欢读李莉老师像福尔摩斯探案一样探寻来访者症状背后的心理意义。原来无论怎样繁复、纠结，一如那位做了几百种过敏源检测、打了几百针的女性咳嗽来访者拿起桌上的人偶，其背后是心中有未吐出的东西、未表达的心声。于这位女性来访者而言，李莉老师抽丝剥茧地发现这个心声原来是一份提醒和纪念，提醒她亲人逝去的创痛，并以与其父生前同样的症状来纪念父亲。大道至简，大道通天。

曾经的历练羽化成今日的喜悦。我相信，任何一个心理咨询师的职业心旅都会是一段灌注生命的艰辛历程，从扑朔迷离到灯火阑珊及至花香满径。愿李莉老师的游戏心疗园地欢声笑语、弦歌不辍，愿读者们徜徉其间饱吸满园花香！

袁辛（南开大学心理学教授）

2015年岁末于南开园

前言

2003 年我开始学习家庭治疗，也学习萨提亚家庭治疗。其中有一句话令我颇有感触——孩子的问题都是家长造成的，孩子的问题都是爱出来的问题。

孩子和家长的互动过程是爱的呈现方式。我当时在学习的时候有一个很深切的感觉就是：它让我从一个单纯的人看到了一个家庭系统，看到了人与人之间的互动关系。也因此发现，解决一个人的问题，要费很大的劲，但是当你把他放到一个系统当中，让他在系统关系中与不同的人互动时，有时可能稍微改变一点点，辅导就会取得很大的效果。

一个偶然的機會，我开始在心理辅导中运用人偶。

那是 2003 年 10 月，我接诊了一例亲子冲突的个案。案主是一个初一的女学生，因为连续两天拒绝上学，被焦虑的爸爸妈妈带来做咨询。很多孩子到我这儿是被父母逼着来的，他们的眼神是倔强的，内心是抗拒的。所以，我会先和孩子沟通，做孩子的同盟军，同理孩子的感受，然后再去面对父母，面对需要处理的问题。因为，真正的求助者是父母。

那天，刚好我的诊疗桌上放着 3 个树脂娃娃，一小两大，是好朋友刚刚送来的。那个女学生进门后看到这 3 个娃娃，马上眼睛一亮，问我：“可以玩一玩吗？”我说：“当然可以啊！”

她拿起娃娃，把娃娃在桌子上摆过来摆过去，就像小女孩们常玩的过家家游戏。

这时，我脑海里忽然冒出一个灵感：这 3 个大小不一的娃娃多像一家三口啊！它们不正好可以代表一个家庭组合吗？

想到这里，我指着最小的那个娃娃对女学生说：“如果这个小娃娃代表你，另外两个代表你的爸爸妈妈，你把你们在家的样子摆摆看。”

女学生听了，马上开始摆放起来。

她先是把小娃娃摆在了桌子的一角，然后又把代表爸爸妈妈的大娃娃摆在她的身边，一左一右挨得紧紧的。

我看看她，问：“你感觉怎么样？”

她看着3个娃娃，皱着眉头说：“很难受，太挤了。”

这时，坐在旁边的妈妈有了感触，她略带愧疚又像自言自语地说：“是我逼得她太紧了！她上初中后，我就开始焦虑：她有八门课，学不好怎么办啊？她小学的成绩还不错。我就是怕她上了初中落下了，所以就心里着急，就逼着她学习。”

这时，女学生又开始调整娃娃的位置，她说：“其实我爸不应该在这儿！我爸应该在这儿呢！”说着，她把代表爸爸的娃娃拿到代表妈妈的娃娃后面。

看到这儿，妈妈又开始说话了：“自从上了初中，女儿就好像总憋着个劲儿，老和我顶着，天天争吵。我们夫妻俩也经常发生口角，也都是因为孩子。”

这时，桌面上娃娃已经摆放完毕——妈妈紧紧地跟在孩子后面，爸爸紧紧地跟在妈妈后面，一家三口紧紧地跟随着。

看着这个清晰的画面，他们家的家庭关系图跃然浮现在我的脑海里。

于是，我问女学生：“这是现在的样子。那么你希望未来是什么样子的？”

女学生说：“我希望爸爸妈妈过他们的日子，离我远一点。”说着，她把代表爸爸妈妈的大娃娃拿到小娃娃的身后，和小娃娃隔开了一段距离。

我问：“还愿意再远点儿吗？”她说：“不行，就在这儿。”

我看着她说：“你是在用这种方式说：我不能离你们太远。我还没有长大，还需要你们照管，但是别把我管得太紧。是这个意思吗？”

她使劲地点点头，说：“是的。”看得出她很开心，她觉得有人懂她了，她被理解了。

这时，爸爸开口说话了：“我也觉得孩子不能管得这么紧。可是，我一开口，就被骂。”说着还偷偷瞄了眼妈妈。

妈妈马上委屈地说：“那怎么办呢？你又不管孩子，我管你还说。”

我岔开争吵，问孩子：“你现在成绩怎么样啊？”

她说：“在班上15名左右。我们班有60个人呢！”我说：“那不错嘛！”

我又问孩子：“对自己的学习有信心吗？”她说：“有啊！我还可以提升的。但他们这么逼着我，我就不想学了，如果他们不逼着我，我能自

己安排学习。”

“可是，要班上前十名才有机会上实验高中啊！你每天回家第一件事就是看电视……”妈妈的唠叨模式开始重复，女儿嘴撅得老高，眼睛一下失了光彩。

我用眼神示意妈妈看看孩子的状态。妈妈恍然觉知地说：“其实，我中考时没有考上自己期望的学校，高中三年很不开心。我怕孩子……我会自责。”

这又是一例恐慌焦虑的妈妈，把内心的焦灼投射在孩子身上了。

我引导妈妈开始自我心灵对话，把对女儿的焦虑投射收回来，学会面对自己内心那个中考失望的小女孩——小时候的自己，感谢她，宽慰她不要自责，并引导她重新拥抱自己，接受那个遥远过往中的自己。有泪水划过妈妈的脸庞，晶莹剔透地挂在那里。可是她笑了，第一次放松开心地笑。

女儿先是紧张地看着妈妈，随着妈妈的表情变化渐渐放松了下来。等妈妈平静下来，她安慰妈妈：“老妈，放心啦！我一定会考上我想上的学校！我有信心的。”这份安慰及时而到位。每个孩子都会与妈妈心连心。

妈妈也笑了，“好了，我相信你。”转头对我说自己也有一大堆事呢，天天因为孩子学习的事和她爸爸吵架，自己的事都顾不上了。“现在我也要忙活自己的事了。”

爸爸接着说：“我觉得闺女很会管理自己的。要相信她，我们只要把握大方向就行了。”

从3个娃娃的排列上，他们各自找到了自己的位置。我没有特意做什么，他们已经自己发现并解决了问题。

一出咨询室，女学生就打电话约同学去看电影了。

后来这位妈妈又给我打来电话，说那天女儿回家后说自己本来都已经要离家出走了，并准备好了钱。妈妈说想想她就觉得后怕，幸亏当时做了心理辅导。现在母女关系和谐，孩子学得也轻松快乐。

从这例个案开始，我开始在家庭关系治疗中使用娃娃进行排列，后来就特别定制了一套人偶。这套人偶的设计非常精妙，它代表了人生的七个阶段：老年期，中年期，青年期，青少年期，儿童期，幼年期，襁褓期（婴儿期）。每个阶段都有性格特征。用人偶疗法做心理辅导非常轻松，也非

常简单，咨询师不需要解释很多，人偶的排列能够清晰地呈现关系和问题。从那以后我接触了很多的小学生、中学生、大学生甚至成人。每个人在拿起人偶的一瞬间，都仿佛进入了时空隧道，许许多多的尘封往事会闪进脑海，甚至流出猝不及防的泪水，令人感叹人偶的神奇与不可思议。很多孩子和家长、成人在辅导之后都会把玩一会儿人偶，还亲切地告诉我：人偶像一群小天使，透过他们可以读懂自己的内心，好神奇。我也深受感动，感觉自己发现了一个可以推开心门的小小“把手”。也有越来越多的人知道我用人偶像做游戏一样在做心理辅导。

我在学习心理学、医学、国学等众多与心灵成长相关的学问时，发现只要运用一个小小的场域和不同的人偶，就可以充分调动人的理解与内在意象的能力，通过追溯潜意识中过往的经历，找寻到生命中创伤的时光与事件，通过觉知自我子人格的关系模式，开始觉知、面对、接受、放下、转化的疗愈历程。越小的孩子运用人偶越直接，父母也会很直观地读懂孩子的心事，让心灵有了连接，让“关系”开始了改变，让“生命”回归爱的秩序与平衡中，幸福就会来到。

随着我对精神分析、人格心理学、认知疗法、行为疗法、创伤治疗、家庭治疗、家庭系统排列和简快疗法的深入学习，我用人偶做辅导的技术也更加趋于成熟，并研发了“人偶心理游戏疗法”及相关的技术使用培训和疗愈工作坊。通过探索发现，人偶疗法可以运用到个人成长方面和家庭关系层面，用人偶直观地呈现家庭系统的动力，心灵的智慧清晰可见。

正如海灵格所说，爱跟秩序的冲突是所有悲剧的开始和终结。所有问题始于爱的盲目和关系的纠缠。MPPT通过人偶生动直观的自我觉察，在有觉知的游戏中，觉察、连接、表达、反馈、转化，了解心灵内在动力的运作模式；通过运用爱的动力使每个人自我和谐，回归智慧；通过修复创伤，理顺关系，并开启新的内在模式，让心灵创造新的信念和流动的场域，让绽放的生命拥抱未来。

在医学、心理学行业近二十年的工作和学习中，我接触和处理了大量的心理学专业课题和个案。这本《跟天使一起玩》是我看到的、经历体验过的学习心得。同时，很感谢我的老师——李中莹先生！在跟随李老师的学习历程中，我学习了“简快疗法”，接触到了众多后现代心理学技术与

理论。2010年我还参加了系统排列创始人海灵格老师“与道同行”的家排工作坊……学习过程历经十余年，探索心灵，关爱生命，至今我仍在路上。

生活是游戏
童年的快乐
青春的迷茫
中年的压力
老年的课题
游戏也是生活

你不是生活在游戏里
就是用无知的状态在游戏生活
游戏中有痛也有乐
游戏中有安慰也有成长
游戏是你的功课
有觉知的游戏就是疗愈

现实生活是你自己创造出来的
你创造了生活的困扰
你也可以创造答案
最好的“游戏”是生活本身
人终其一生都在寻找爱的游戏中生活

人偶像镜子
是心灵的镜子
透过它
我们看到游戏中的自我
透过它
我们回归心灵的家园

人偶像天使
给心灵飞翔的羽翼
把伤痛带进光中
用爱的心泉滋养身心灵
让生命在修行中摆渡
觉知困扰
面对真相
接受如是
放下纠缠
转化力量
拥抱未来

生命的游戏中
舒展心灵之翼
带你重返自由翱翔的天空
感受每一份改变
体会每一份成长
生活原可轻松快乐
灵魂亦能幸福喜悦
成长疗愈原是如此简单美妙的事

第一章 人偶心理游戏疗法的源起 / 001

第一节 有觉知的游戏就是疗愈 / 001

第二节 生命本身是最棒的游戏 / 003

第二章 人偶心理游戏疗法（MPPT）概述 / 008

第一节 人偶心理游戏疗法（MPPT）研发背景 / 008

第二节 人偶心理游戏疗法（MPPT）概述 / 009

第三章 人偶心理游戏疗法（MPPT）理论基础 / 011

第一节 MPPT 理论基础 / 011

第二节 MPPT 中人偶代表的心理学意义 / 016

第三节 关于人偶套装的说明 / 022

第四节 MPPT 作用机制 / 023

第四章 生命智慧模型理论 / 027

第一节 生命的点线面 / 027

第二节 生命成长的历程和记忆 / 037

第三节 创伤的形成与疗愈 / 046

- 第四节 爱是生命成长的动力 / 054
- 第五节 人的内在世界的成长与发展 / 058
- 第六节 《大学》中的“中国式理解层次” / 061

第五章 MPPT 的专业辅导工作思路与流程 / 077

- 第一节 MPPT 的辅导工作思路与步骤 / 077
- 第二节 心理困扰的三维度分析 / 081
- 第三节 MPPT 具体应用流程的三个步骤 / 082
- 第四节 MPPT 的辅导设施要求 / 085
- 第五节 MPPT 的应用价值和领域 / 086
- 第六节 MPPT 关于心理辅导的信念——30 粒幸福种子 / 092

第六章 爱的疗愈之道 / 095

- 第一节 爱的疗愈之道 / 096
- 第二节 爱的疗愈之道的技术 / 101

第七章 MPPT 的专业辅导技巧 / 109

- 第一节 MPPT 投射性分析技术 / 109
- 第二节 MPPT 心灵对话技术 / 115
- 第三节 用人偶呈现人际关系——直观清晰的关系呈现 / 120
- 第四节 MPPT 辅导过程中的现象解读 / 126
- 第五节 MTP 技术：心灵空间技术 / 126
- 第六节 MPPT 技术：心灵疆域断舍离技术 / 128
- 第七节 MPPT 技术：人格整合技术 / 129
- 第八节 指南针技术（见论文附录 2） / 129

第八章 案例与论文附录 / 130

后记 / 105



/ 第一章 /

人偶心理游戏疗法的源起

第一节 | 有觉知的游戏就是疗愈

我特别想和大家分享“游戏”这两个字，有很多朋友会郑重其事地来问很多心理困扰，比如婆媳关系、夫妻关系等。我常常这样问他，“假设你对面是你的孩子、你的妻子或者爸爸妈妈，你把这些困扰当作一个游戏会怎样呢？”这时候很多人就能够抽离出来，用游戏的态度看他们遇到的问题，共同来面对，想办法解决。

确切地说，人生大舞台，每个人不过是在玩各种各样生命中的游戏，成人在玩成人的游戏，比如工作职业、手机微信、摄影、旅行等；当你慢慢长大，你会发现你和生活中的各种人，比如自己的朋友、恋人、同事、客户等在玩一种成人之间的游戏，就像一起会谈、约会，一起做各种各样的活动、生意；当你走入婚姻，你会和爱人玩游戏；等有了孩子，你会和孩子玩游戏。游戏充满了整个人生。我们终其一生，可能只是在玩同一个类似的游戏，我们的关系模式。每个家庭也有他们自己的游戏，每个地方也会有固定的游戏，有时我们称它们为“家庭聚会”——风俗、民俗、节日。

其实，任何孩子都是通过游戏学会了他这一生最重要的技能：吃喝拉撒睡、说话，孩子从本能地学习“坐立行跑”中成长，用腿走路，用手做事，以及生活中各种各样的技能，和朋友交往，和社会融入，这个代表他人生的能力和智慧。



在孩子慢慢长大的过程中，游戏也伴随其中，比如打架、过家家等。女孩子小时候给芭比娃娃换衣服，现在长大了，女人在玩什么？她给自己换衣服、梳头发；男人在玩什么？玩车，玩商场“打仗”的游戏。有很多人开始玩“挣钱”的游戏，再开始玩“旅游”的游戏，通过旅游开启了人生的不同生命篇章。

游戏，给我们人生最基本的生命状态。

其实大家每天都在玩游戏，每天都在和自己玩，玩得快乐开心呢，我们就觉得有收获，然后把这收获分享出来。游戏是最好的学习，也是最有效的成长。

因此把“游戏”的理念带入心理辅导，是和我们的生命相符的，我研发的“人偶心理游戏疗法”，就是和大家共同看看生命的游戏是什么，我们在怎样玩生命的游戏，玩出生命的华彩，即便是有痛的时候，也能玩出生命的本质。人生如戏，人生就是游戏的过程。所以，我说“有觉知的游戏，就是成长，就是疗愈”，如果你玩得不好，就是痛苦创伤。生命本身就是非常珍贵的礼物，所以生命本身的成长历程才是最棒的游戏。

人生就是一出大戏，一个纠结的编剧，一个真实的角色，一个真正的导演——就是你自己。如何演出我们自己的人生大戏，如何做好自己生命的主角，如何写好这个脚本，如何创造出自己想要的未来，如何观看这出戏，如何写好观后感，其实，这些都是由你自己来决定的。

我做了十多年的心理辅导。我觉得做心理辅导，走在职业化道路上的人，应该先让自己的生命活得轻松快乐，所以我在心理辅导中强调“疗愈过往，展望未来，活在当下”。这也是人生的功课，生命的游戏。

练习：

你的生命故事？

你最常出现的情绪模式？

在与父母的关系中，你最常扮演的角色？

在伴侣的关系中，你最常扮演的角色？

在亲子的关系中，你最常扮演的角色？



第二节 | 生命本身是最棒的游戏

游戏是我们生命中最重要的事情，成人世界里常常在玩的是“挣钱谋生”的游戏，孩子们在玩的则是“大富翁”游戏。人们常常希望赚更多的钱，买房买车，度假旅游，买各种东西。可是很多人在拥有了更多的金钱和丰富的物质生活后并不开心，常常感到沉重、有压力，还给这样的状态命名为“工作压力状态”、“职业倦怠感”。

年轻时“为赋新词强说愁”，谈恋爱，找工作，创业等；到了中年特别理直气壮地抱怨“上有老下有小”，要养孩子，照顾老人，还要爱自己，经营婚姻；到了老年上老年大学，学跳广场舞，还要面对“空巢期”里生老病死的课题等等。其实这些都是人们在不同年龄段的“游戏”。

更多人是在无知无觉中玩。在被动中玩什么？玩学习，玩寂寞，玩痛苦，玩金钱，玩爱情，玩权力等。其实，无论怎样，你都在“玩”。

所以，最棒的游戏是生活本身，是你的人生。

因此把游戏的理念带入心理辅导，是和我们的生命状态相符的，我研发的“人偶心理游戏疗法”，就是想和大家聊一聊：“生命的游戏”是什么？

人生如戏，人生就是游戏的过程。我们怎样玩出生命的特征，玩出生命的华彩，即便是痛的时候，也能让生命有价值？所以在课上，我常说：“有觉知的游戏，就是疗愈。”如果你玩得不好，就是痛苦创伤；玩得好，就是经验能力。玩得精彩就是才华，玩得爽就是快乐，玩得心跳就是挑战，人们在时时刻刻地玩着人生的大戏。

让大家有觉知地玩游戏，这也是心理咨询辅导的拓展与探索。

不同的心理流派对心理问题有不同的解读：从催眠的角度说，你就是在痛苦催眠了；从认知的角度说，你就是陷入痛苦扭曲的限制性信念的认知里；从本体学上说，你身体陷入了痛苦的细胞记忆；从能量角度说，你的生命能量被卡住了；而从游戏的观点说，你就是被困在这个“游戏”中，你“死机”了。

透过人偶，我们可以看到生命中不同阶段、不同课题的游戏有效地呈现在眼前，可以把不同生命角色的游戏一一厘清，可以对自己的生命开启有效、直观的探索过程。人偶也成为生命中的“疗愈天使”。