



水晶之路

意象对话心理师的自我成长与发展

主编 周烁方 朱建军

撰稿 郑玉虎 甄静慧 李拯 王路骋 王惠清 郭筑娟
张 峥 周烁方 易 滨 徐海颖 张如 江海 音



知识产权出版社

中国社会科学出版社

非外借



水晶之路

中国水晶文化博物馆藏水晶文物展

中国地质大学（北京）

中国地质大学（北京）中国地质博物馆
地址：北京市海淀区学院路29号中国地质大学（北京）中国地质博物馆
电话：010-62512111





水晶之路

意象对话心理师的自我成长与发展

主编 周烁方 朱建军

撰稿 郑玉虎 甄静
张 峥 周烁

郭筑娟
海 音



知识产权出版社
ZHI SHI CHAN QUAN CHU BAN SHE

图书在版编目(CIP)数据

水晶之路: 意象对话心理师的自我成长与发展 / 周烁方, 朱建军主编.

—北京: 知识产权出版社, 2018.4

(心理疗法本土名家系列 / 朱建军主编)

ISBN 978-7-5130-5471-3

I. ①水… II. ①周…②朱… III. ①心理咨询 IV. ①B849.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第050730号

责任编辑: 刘爽

封面设计: 易滨

责任校对: 谷洋

责任出版: 刘译文

水晶之路

意象对话心理师的自我成长与发展

主编 周烁方 朱建军

撰稿 郑玉虎 甄静慧 李拯 王路骋 王惠清 郭筑娟

张峥 周烁方 易滨 徐海颖 张如江 海音

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

社址: 北京市海淀区气象路50号院

责编电话: 010-82000860 转 8125

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印刷: 三河市国英印务有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16

版次: 2018年4月第1版

字数: 364千字

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100081

责编邮箱: 13810090880@139.com

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 20.25

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 58.00元

ISBN 978-7-5130-5471-3

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

读书就是探探路

朱建军

“探路”这个事情，以后可能少见了，手机上的导航会引导我们走，不再需要自己去探。不过话说回来，导航并不能取代探路，因为导航固然能指出目标，但是导航没有办法告诉我们前路上的风景如何，要想知道不同的道路上的风景，还是要靠探路。探路就像是品尝美食，尝一点儿这路上的滋味，你才真的知道是不是喜欢这条路。

探路固然是自己探最好，但是有时也不妨询问路上的人，问问那些在这条路上走过了很远的人。看看别人在这路上的经历，那些经历可以成为自己的参考。人生的道路有很多，寻求心理成长是人生道路中的一种。总体来说，心理成长是一条非常棒的道路，可以通向真正的幸福。当然心理成长的路上，也有很多支路或是歧路，有些歧路甚至非常危险，会把人引到无底的深渊——比如部分（不是全部）以灵修为名的或者部分精神传销类的。所以，看看别人走过的路，让自己更清醒地选择自己的路，还是很值得的。

这本书就是走了心理成长的路的人，更具体地说，是用名字叫作“意象对话”的心理咨询方法来做心理成长的人，描述他们走过的路。读这本书，也就等于探探这条路，了解一下用意象对话做心理成长，是什么样的滋味。然后你也许会走这条路，也许不走，但满足了自己的好奇心，都不错。

我自己已经老了，时而会想起“子曾经曰过”：“过去的日子就像河水，白天晚上都不会停一分一秒啊。”孔子难得这样文艺，发这种感慨也是因为到老了

就觉得时间过得真快，才忙完一年就发现自己又老了一岁。而当我读这本书中每个人的故事时，这种感觉也很明显。仿佛这些事情都发生在昨天一样，但是屈指一算都过去很多年了。当初的大学生，现在他们的孩子都上学了，而年长一些的纷纷退休。在他们的人生中，都有很多的时候，走在了意象对话心理学的道路上，这条道路给他们的生命带来了什么呢？他们会觉得走对了路吗？他们在这条路上走过的人生，感觉如何呢？人生如此宝贵，用意象对话做心理成长，他们会觉得值得吗？

读他们所写的经历，我有很多感动。我看到他们在这条心理成长的路上，都经历过困难和波折，也都坚持走了下来，在这条路上他们都收获了丰硕的生命的果实。可以看到他们的人生因这条路上的行走，而变得更加丰饶。更重要的是，通过走这样一条道路，他们一点点打开了过去留下的种种心结，让自己的心得以像花一样绽放。更重要的事，通过走这样一条道路，他们越来越心明眼亮，他们不再被潜意识中的驱力盲目地驱使，也不再盲从地去过和别人一模一样的生活，而是一步步找到了自己。前不久有个电影叫作《冈仁波齐》，演得是藏族人走的转山之路，实际上心理成长之路又何尝不是一种转山之路。他们在渺无人烟的高原转山，而我們是在都市的茫茫人海中转山，同样都可以得到深刻的人生领悟，也同样都可以获得内心的满足和真正的幸福。这本书的名字是“水晶之路”，所谓的“水晶之路”，实际上就是成长之路——水晶是长出来的；水晶之路也是心灵越来越清明透彻的觉悟之路。

意象对话心理成长的道路，是一条什么样的道路呢？

意象对话是通向我们内心的道路。

意象对话可以让我们潜意识中的心理显现，让我们真正懂得我们自己。每一个看起来平凡的人，其实都可能有一个非常丰富多彩的内心世界。每一天普普通通通过生活，内心其实都可能发生着波澜壮阔的或九曲回肠的故事。意象对话中，我们可以是所有故事的主角，经历各种人生。最终我们会找到真正的自我，让我们的一生有价值有意义。

因为意象对话是内心的路，所以我们需要对自己真诚，不能自欺欺人。意象对话的心理咨询师，从来不装扮成无所不知的人生导师，不装扮成从不犯错误的大师，而是尽量诚实地表达自己。我们是会犯错误的、不断成长的人。

意象对话是通向真爱的道路。

爱可能是人最大的渴求，因此说爱也引来这个世界上最多的谎言。我们会见到无数标榜爱的人或团体，但是实际上这些推销爱的人常常并不懂爱，或者他们想爱却未必有爱的能力。意象对话并不把爱放在口头，意象对话的团队也不是天天唱爱的歌曲，但是在共同成长中，在诚实地面对心理冲突和解决冲突的过程中，我们却会发现真爱在慢慢发生。共同成长的朋友之间，其实如同兄弟姐妹之间一样：可能兄弟姐妹也常打架，但是多年之后你会发现你和他们的感情才是真切的，远胜过你和那些每次见面都微笑的服务员之间的感情。

意象对话之路并不总是平坦的。

意象对话从不回避人生中的那些烦恼，不把过去未解决的心理问题压抑下去，而是提倡面对。直面人生的时候，你会发现人生有许多不如意，你的童年创伤会潜伏在心中时时干扰你，你的每一个错误都会带来痛苦，直到你看清楚它，你身边的人也可能会伤害你。走上意象对话的路并不能一劳永逸地使你避开烦恼和痛苦。意象对话的道路，也不是一个可以不费力就随随便便能成功的“捷径”。即使你已经在这路上走了很远，也走得很快，也不能保证你不在以后某个时候走偏，甚至从路边跌落悬崖。人生就是如此，但也正是因为如此，人生才更有意义。

意象对话的路是个性化的。

意象对话心理成长的路，并不是对每个人都完全一样的路。因为来到这个世界的每个人，他的基本心愿是不一样的；人的天赋使命是不一样的，人的心理基础也是不一样的。所以，在这条总的道路上，每个人必须探索出自己独特的、具体的道路来。我不知道是不是每一个学习精神分析心理学的人都希望成为弗洛伊德，但是每个学习意象对话的人真正要成为的都是他们自己，成为他们潜在的那个真正的自己。所以读这本书，你也会看到，这里的每个人都是很不同的，他们解决不同的问题，成为不同的样子。没有千人一面的所谓“健康人格”，每个人走的意象对话之路，都是他们自己的路。

这就是意象对话的水晶路，路并不会拉人们来走，路更不会迫使人们来走，路就是在这里。路在这里等待着每一个人，等待你选择它。如果你想探一探，那就探一探，如果你探过之后，想走上这条路，那你就走上这条路。每个人都

有权利决定自己的人生，决定自己要走的道路，而意象对话，就是可被选择的一条人生之路。

一条有险阻的、不好走的，途经千百种风景，通向光明未来的道路。

有这样一条路

周烁方

这是一本“专业的心理科普读物”，包含了12位专业的心理咨询师写出的12个故事。这些故事既是真实记录，也是艺术创作。它们穿梭于心灵与物质之间，描绘了现实世界所发生的林林总总，又带有梦与神话一般的神秘色彩。

每个故事都是如此不同，以至于彼此之间无法类比。而它们之间的联系在于，每个故事的主人公都走在心理成长这条路上，并且都使用了意象对话这种方法，同属于意象对话学派。

“水晶”是意象对话学派中对于心理师的第二个认证级别，也可以理解为中级资质。意象对话学派心理师的第一个级别是珍珠，第三个级别是黄金。这些名称意味着由低到高不同的人格境界和心理品质，其中含义较深，难以简述。本书的12位作者均为珍珠级以上心理师，有的是水晶级心理师。所谓水晶之路，就是走在通往水晶般心理品质的路上。

实践经验表明，通过意象对话的自我探索与心理成长，达到珍珠级标准平均需要三至五年，达到水晶级标准需要的时间更久。而这本书的每一位作者，都经历了大约五至十年的心理成长才走到今天，达到了文中所写的状态。十年前，他们有的是学生，有的是新手咨询师，也有其他不相关行业的从业者。有的最开始是为了学习技术，也有的是为了解决自己的心理问题或人生困惑；他们与意象对话相遇了，开始用这种深入而有趣的方法来探索自己、磨炼自己，直面内心最深处的痛苦与冲突，从中获得深度的心理成长，生命品质也因此而得到了极大的改善。

这是 12 个心理成长的故事，也是 12 个不同的生命怎样陷入困境，又怀着耐心与勇气从困境中一步步跋涉出来的故事。它们展现了生命中最险峻的风景，最艰苦的努力，最不可思议的转折，以及最美的黎明。它们是生命的故事。

对于非心理行业的读者而言，这是一本精彩的故事书：12 个性格、背景各异的人，他们的内心故事毫无保留地展示在您面前；不论是光明的部分还是阴暗的部分，看似平凡的现实生活，其深层是跌宕起伏的心理历险。

对于心理学爱好者和新手咨询师，这是一本导游手册：展望前路，让您看到未来可能会踏上旅途是何种风景，将面临什么困难，又会从中收获什么。当然如果您未来走上了这条路，那一定与书中的任何故事都不同，将会是一个独特的生命故事。

对于专业的心理学工作者和其他流派的心理师，这是一个交流的窗口，看到意象对话学派的技术、方法、态度是如何促使人的内心走向更健康的状态。如有兴趣，欢迎您进一步的学习和了解意象对话，或是进行学派间的交流。

对于意象对话学派的成员和学习者，这是一部活生生的教材，你可能会看到一些熟悉的名字，一些听过的故事，但这一次绝对是最完整、最新鲜的版本，因为在完成写作之前没有一个作者能够预料到，自己的作品会成为今天看到的这个样子。

本书附录一《作者访谈录》，是一个花絮性质的章节，放松地聊聊天，跳出写作氛围来讨论一些问题，表达一些观点，作为正式的补充。

为了便于各位读者的理解，书中涉及意象对话及心理学方面的一些专业术语，在附录二《专业名词释义》中做出了尽量直白的解释，读者们也可以单独阅读《专业名词释义》，以了解书中涉及的专业概念。

最后，希望大家能够享受这本书。

目 录

朱建军 序言：读书就是探探路

周烁方 导言：有这样一条路

郑玉虎	良知自我	001
甄静慧	向着幽暗之处	023
李 拯	穿越自卑找到爱	037
王路骋	修炼心品质	054
王惠清	用意象透视我的人生	066
郭筑娟	净化与进化	096
张 峥	蜕 变	117
周烁方	出壳的故事	146
易 滨	雾中悟	193
徐海颖	人生的转向	221
张如江	七年之养	233
海 音	我的迷失与回归之路	244
附录一	《水晶之路》作者访谈录	291
附录二	专业名词释义	309

良知自我

郑玉虎

很佩服那种能记住生活细节的人，一年前在哪个餐厅吃了什么，谁在场，哪个菜什么味道；两岁时妈妈带他到外婆家，外婆擀面的时候顺手烧了个土豆，用的是柴火……我连昨天吃的什么都根本想不起来，昨天见过的人，我也经常模糊地记成：大概最近这段时间见过这个人。五岁以前的事情，更不用说了，具体的我一件也记不起来。只有一个大体的印象：我小时候非常好带。这个印象还是妈妈、姐姐告诉我的，而且是成年之后听她们说的，她们经常重复讲，我并不知道是真是假。

我妈说生我的时候，家里只有两个人：她和姐姐。姐姐已经12岁了。妈妈就这样把我生出来了，然后跟身边的姐姐说，“把剪刀递给我”，然后剪断了脐带，第二天就该干嘛干嘛了。说我身体特别好，没生过病；说我特别好带，也不哭也不闹的，吃饱了就行；说我特别省心，没生过什么事儿；然后说我学习特别好……就到了初中，初中以后的生活，我自己也大概有些印象了，虽然还是记不住具体事件。

由于童年经验太简略，使得我心理分析的本领失去了大量发挥的空间。翻来覆去分析最后也无非就一个结论：非常好带。这也是我初学心理学感到苦恼的一个地方，每每小组^①成长，好多组员满满都是泪，很见效很有收获。我只有羡慕嫉妒恨，因为我好像实在找不出多少可哭的事情来。回顾童年，我只是切身感受到：好顺利啊。然后就觉得自己已经长大了，青春期了。后来发现这个印象

① 见本书附录二第9条“成长小组”。

本身可以分析，然后发现其实也没能分析很多：并不是我真的完全只有那么好带的一面，只是因为妈妈、姐姐她们都很爱我，加上我又真的很可爱（可惜说的是小时候的我），她们回忆小时候的我，就有意无意把不好带的地方都省略了，只简单地记得这么一个大概印象。反正总之就是很好带+很可爱。就这样了。

两年前有一天，我和姐姐、姐夫、外甥女一起去学校，看望外甥。吃饭的时候，外甥女（外甥女是姐姐，比外甥大了六岁）很关切：鞋买了没有，肉酱好不好吃，李老师感觉怎么样，早上几点跑步……外甥总共只回了一句：“话多（得）很。”当时很感慨：家族基因的遗传力量好强大。现阶段的外甥，跟小时候的我一模一样：动作像，性格像，说话的方式像，神态也完全一样。不止我这么觉得，全家人都这么觉得：看见他就像看见小版的我。那种感觉好奇妙。尤其他的这句话，唤醒了潜意识非常重要的一部分：从小就不喜欢跟人讲话。一方面跟妈妈姐姐她们关系特别好，不需要讲话。另一方面，我内心有点犀利。从很小的时候，我就隐约知道大人们在互相讲废话，只是心照不宣谁也不拆穿，继续演下去。

青春期不知道哪里来的精神力量，自己就发奋读书了。源于想混黑社会，称兄道弟跟哥们儿抽烟喝酒打架，期末突然成绩下降，考了20多名，清楚地记得生物21分，历史19分，地理7分。那天我好像知道了什么叫羞愧，无地自容，后来就发奋读书了。每天早起跑步、看书，好几个小时之后才会天亮。高中也没变过，只是把看书改到晚上，被子里挑灯夜看，文学、历史、哲学……睡觉很少，我好像不是特别喜欢睡觉这项“运动”。大学没改，研究生也没改，一直保留了阅读和跑步的习惯。工作之后到现在，其实也没改，只是把跑步改成瑜伽了。

可能真的要感谢我的家庭，还有我自己。爸爸非常严肃，不苟言笑，其实严厉得有点偏执的外表下，藏着很深很温柔的爱，很深很深。而且他不干涉我，严厉但是不干涉。妈妈、哥哥、姐姐们很爱我，跟我年龄最近的三姐，大我六岁，从小就已经会照顾我。哥哥跟三位姐姐感情不怎么样，但是很奇怪对我特别好。妈妈完全不用说，天生智慧的爱，没上过学，却有一种本能的爱，本能地就会爱，非常深邃，非常厚重，而且非常智慧。姐姐、二姐也都特别疼我，尤其姐姐，既是知音，又是心理上的“第二妈妈”。是家庭里这种深厚的爱，使得我潜意识深处有一种很深的自信心：我想干啥干啥，永远有爱，总是被爱。还要感谢我自己：一点没辜负，真的是想干啥干啥。

2002年高考，我选了个当时很不靠谱的专业：心理学。知道不靠谱，但是

自己喜欢，所以就选了，没啥别的理由。父母其实是希望我选教育的，但是知道我已选，就硬是忍住了没再吭。毕业后我的想法是以读书为生，就不工作了。他们心里有可能是被惊呆了的，很担心：这么不靠谱的工作，媳妇是肯定找不着了。但是也没管——不知道他们是怎么忍住的。似乎爸妈内心都有一种很深的信：学习的事他们没有我懂；我自己的选择肯定比他们高明。殊不知，我的选择根本不是基于高明，也不是多方比对之后成熟的思考，就是喜欢而已。

心理学学着学着就变火了。读书读着读着就自己读出一条路来：心理动力学跟传统儒家的结合，很绝妙的一个出路。为什么绝妙呢？心理动力学是西方人的思维，虽然很深入，但是深到某一个非常深的深度之后，就没法再实现突破了，传统儒家能指明前方的路；传统儒家非常高深，可是不适合现代人。古人适合，因为古人心诚，本身能做到心行如一，情感动力与思考认识同一；现代人做不到这一点，尽管自认为很诚，实际上也做不到，生命能量跟思维是脱节的，或者偏差的，没法实现完全合一，除非了解自己的潜意识。心理动力学刚好能帮人做到这一点。闯出这条路之后，各地请我带课的人应接不暇。我突然反应过来，原来我潜意识里可能还是想满足父母的，既满足自己读书的愿望，同时拐个弯顺道满足了父母的愿望，搞教育。

高考和工作的这两次选择，让我有充分的理由相信：重大的人生选择，父母少管才是对的。

有一天我想，儒家的这个学问这么好，我不能自己躲着吃独食，要想办法拿出来跟人分享啊。这样一想不打紧，要紧的是，那一瞬间我体验到了一种很奇妙的感受。找对这一生要做的那件事，是一种很奇妙的感受。这种感受仿佛埋藏在我内心多年，我自己也不知道内心深处有这么一种感受。只有在无意中找对了的瞬间，它才被唤醒。我的天哪，我找对了，对了对了，就是这种感觉！其实不是针对具体这件事的感受，是一种基本感受，只是这件事能代表这种感受，它是这种感受的一个具体体现。这种感受还可以有别的具体体现，并不仅限于这一件事。找对了的时候，自己一下就知道了，我想要的就是那种感觉。一时间欣喜若狂。知道自己要什么了，那种感觉好开心啊，以后我就知道自己要什么了！回顾自己短暂的半生，有爱的家庭、心理学、读书，没有一段是白白经历的，没有哪段是偶然的。过去会以为是偶然的，这一刻彻底明白了，不是偶然的，都不是偶然的，其他经历也全都不是偶然的，是我自己最深的潜意识主动选择的。是我主动选择经历这一切，都是在为那件事做准备，准确说是为完成那种

感受做准备。

有了这个体验，突然发现朱建军先生的意象对话^①心理学早已讲过这个东西，他用的概念是：基本心愿^②。说的是：人出生的时候，已经有自己的基本心愿，只是我们大多数人都已经忘记，但通过心理成长可以找回。找回是非常重要的，因为那是自己这一生的意义所在。

于是我爱上了意象对话心理学。

然后就发现，我心中的意象对话，跟别人心中的意象对话，并不是同一个东西。

语言方面我有点处女座（就是会被踢出十二星座的那种事儿多），喜欢琢磨准确性。烦恼？什么是烦？怎么算恼？烦恼究竟指什么？连烦恼指什么都不知道，却说自己烦恼，我觉得很奇怪。接受不了自己这样子含糊，所以也接受不了别人含糊。搞不清楚具体所指，我讲的时候心里不踏实。搞清楚具体所指，其实挺费劲的。“发热导致头痛，有所恨”——这是《说文解字》对烦和恼做出的解释。显然很不准确，烦跟发热头痛相去甚远，有遗憾也不像是恼。那究竟什么是烦？什么是恼？为什么篆文“烦”，是“火+头”？“惱”（恼的繁体）为什么是“女+囟”（《说文解字》里原为女字旁）？“惱”字是怎么来的？要表达什么？为什么这样造字？烦的心态：很多事堆在心里，像房间里堆了很多杂物，因为杂乱而使得整个人有点蹿火。也许很多事的这种状态像“火+头”（头就是用来思考的）的内涵？恼的心态：被激惹，或者撩拨，起了轻微的愤怒。轻微，但是方向却很明确：向上。也许这像“女+囟”（天窗）的内涵？还是不确定，很多问题没法确定：篆文“烦”是不是烦最早的起源？“惱”最早出自哪里？确定原字是女旁么？我现在所体验到的心态，是否准确？即使准确，是否能代表原义？也许更像今义？虽然很不确定，但是稍好。比含糊的感觉稍好。这是意象对话，是意象对话里的“语词情绪技术”。

我内心有非常多种不同的情绪，当我有某种情绪的时候，我会希望找到一个准确的词，或者字，来描述。否则心不安定。找了，描述了，但是字词用得不够准确，心里也会很别扭。被领导训了一顿，觉得他训得有道理，自己的做法也确实有问题，愿意修正，很受刺激但是不伤自尊，被训得很厉害可是感觉很爽，

① 见本书附录二第1条“意象对话”。

② 见本书附录二第2条“基本心愿”。

这个时候不能随便拿个词来敷衍描述：羞、辱、痛、伤、烦、闷、忿、怒……都没法通过。暗爽会稍微贴切点。贴切的词汇一旦出现，自己马上就会心安。这是意象对话，是意象对话里的“情绪标定”技术。

感冒是怎么回事？身体内部发生了什么？外寒导致的，还是内寒导致的？什么情况下容易感冒？为什么跟季节有关？内在身体因素，怎么跟外在工作、环境、气候等因素结合上的？哪种体质容易感冒？为什么有些人容易感冒，而另一些人不太容易感冒？为什么寒性的感冒却会导致发烧这种热性的心理感觉？这种热性跟焦虑的热性有没有区别？什么区别？怎么调养？为什么饮食可用于调养？为什么某些中药可以用来治感冒？什么原理？可能表达什么象征？有没有可能预测？如何治未病？这是意象对话，是意象对话里的“躯体意象调节”技术。

听讲座跟老师干了一架，没法忍受空洞无内容的忽悠，干得很爽，可是回到宿舍逼着自己反观：什么样的我受不了老师这样讲？内容空洞让我感觉怎么了？我内心什么感觉？干架前我什么情绪？干架的时候什么情绪？干完架什么情绪？老师可能什么感觉？老师内在什么原因？为什么这样讲？这是意象对话。是意象对话里的找感觉，同时也是子人格技术^①，也是反求诸己^②的体现。

“红豆生南国，春来发几枝”，这句诗的魅力在哪里？它写的是一种什么情感？呈现的是一个什么意象？为什么这个简单的意象这么动人？什么原理？容易打动哪种人群？为什么？写的是个人的情感，某种特殊群体的情感，还是人所共有的某种情感？如果是人所共有的，为什么这个意象可以反映这种情感？它特殊在哪里？这是意象对话，是意象对话里的“诗词分析”技术。

我来到这个世界上，是要干什么的？吃喝？显然不是。那么我来究竟是要干什么的？学中医？显然也不是。那么我来究竟是要干什么的？旅游？显然不是。那么我来究竟是要干什么的？赚钱？显然不是。那么我来究竟是要干什么的？爱家人？显然不是。那么我来究竟是要干什么的？被人爱？显然不是。那么我来究竟是要干什么的？找一样什么东西？似乎有点接近……那么我来究竟是要干什么的？这是意象对话，是意象对话里的“宁静思维”技术。

退行掉入一两岁的心理状态，像荣格 40 岁所经历的，怎么办？如何处理？

① 见本书附录二第 6 条“子人格技术”。

② 见本书附录二第 9 条“反求诸己”。

满眼都是意象，社会功能丧失，类精神分裂的这种状态，怎么成长？这是意象对话，是意象对话里“软泥期”的心理调节技术。

在我的概念里，这些都是意象对话，全都是，而且都是经典意象对话。可是很多人，似乎在他们的概念里，意象对话是闭上眼睛做一个意象，对意象进行调节或者做一些分析、理解。他们把这看成是意象对话，我摊手，表示不解。但是习惯了自我，没兴趣求同，所以我一点没改变自己的理解，也一点没改变自己的学法，我按照自己的方式在学，按照自己的理解去学。

可以说，我的生活满眼都是意象对话，无处不在。除日常一些必要的工作外，我争分夺秒在读书：儒家、道家、佛学、印度教、中医、易经、魏晋南北朝史、诗词、精神分析、人本主义、存在主义、后现代、认知行为……读这些书，其实是为了思考。思考不是头脑思考，是全身心在体悟，用的就是意象对话的思考方式。吃饭、睡觉、瑜伽、打坐、扫地、走路、公交、地铁、骑车……我也都在思考，也就是在意象对话。每天十多个小时，乐此不疲，我学得很带劲。

所思所想，包括各式各样的问题。其中最困扰我的，是这个。

意象对话很深入、完善，内涵非常深，体系很庞大，内容很丰富，很有生命力，显然有它靠谱的地方。可是，它凭什么靠谱？凭什么立足？依据是什么？因为什么东西而可靠？这个博大的系统靠什么东西在背后托着？动力源是什么？什么东西在给它提供生命原动力？跟荣格学说什么关系？显然同源所出，可是又没有任何实质性的传承关系，为什么？

困扰很久，茶不思饭不想。后来，就有了一段体验。

找不到主体我，但是知道自己存在。感知不到身心这种客体的我，但能体验到某种动力，一种直接的心理动力。类似于想要什么东西的时候的心理动力，但是并没有在想要什么东西，就只是有那么一股动力。这股动力的生起和完结，自己都是完全知道的。虽然没有主体的我，但是自己完全知道，并且完全清醒。知和动力是完全在一起的，准确地说，完全就是同一个东西，不可分离。更准确地说，不能分别把它们叫作“知”和“动力”，不能用语言这样概念化，概念化就已经分离了。是不可分的，不能使用语言，也不能使用意象，没法言说。但自己却知道是什么样的动力，不需要言说，自己本身就知道。不但知道是什么样的动力，而且知道这种感觉就对了；只要不是这种感觉就不对。