



【英】Eric Hall, Carol Hall,
Pamela Stradling and Diane Young 著
邱婧婧 等译 严文华 审校

意象治疗

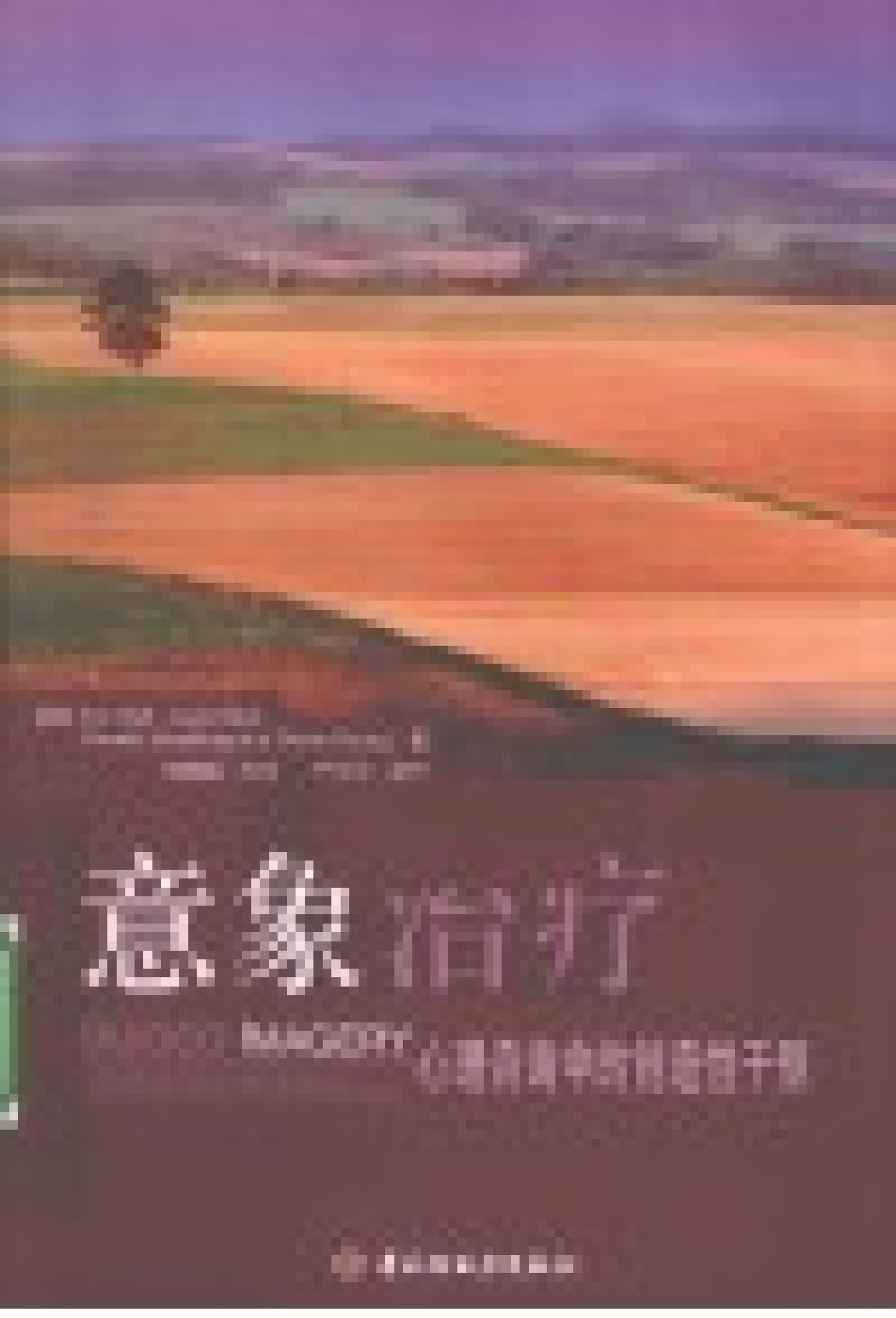
GUIDED IMAGERY

Creative Interventions in
Counselling & Psychotherapy

心理咨询中的创造性干预



中国轻工业出版社



THE PSYCHOLOGICAL
HEALTH BENEFITS OF A GREEN SPACE
1996-2000 1996-2000

意象治疗

意象治疗
心理治疗中的创造性干预

中国美术学院美术考级教材

GUIDED IMAGERY
Creative Interventions in Counselling & Psychotherapy

意象治疗

——心理咨询中的创造性干预

【英】 Eric Hall, Carol Hall,
Pamela Stradling and Diane Young 著

邱婧婧 等译

严文华 审校



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意象治疗: 心理咨询中的创造性干预 / (英) 赫尔 (Hall, E.) 等著; 邱婧婧等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.2

书名原文: Guided Imagery: Creative Interventions in Counselling & Psychotherapy
ISBN 978-7-5019-7385-9

I. ①意… II. ①赫… ②邱… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205319号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore.

© Eric Hall, Carol Hall, Pamela Stradling and Diane Young, 2006.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年2月第1版第1次印刷

开 本: 660×980 1/16 印张: 13.25

字 数: 113千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7385-9 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-0759

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

90875J6X101ZYW

译者导读

开始奇妙的意象之旅

体验意象技术的神奇

很多年前，我自己就是意象技术的受益者。那时孙新兰*正在写她的博士毕业论文，到处找人做人格侧面发展咨询的被试。通过朋友的朋友，我成了她的被试。一共接受了好几次咨询。咨询的细节有些已不记得，但一个咨询室外的细节却一直历历在目：在接受咨询的数周内，我总是找不到自己的钥匙。那些天我出门时是全家人最忙乱的时候，因为我找不着钥匙就不能出门，于是全家人帮我找。有一次我自己翻来摸去找不着钥匙，家人却从我的包里找到了钥匙，我惊得目瞪口呆：因为钥匙不偏不倚地嵌在书页当中，如果不把书倒出来，任我怎么摸，都不会摸到的。现在回想起来，那是我第一次进入自己的人格意象之旅，第一次触及这些神秘的形象，我感到新奇，感到迷失。找不着钥匙是一个多么巧妙的象征啊！后来还意识到：它还是我防御心理的反应，因为找不到钥匙，我就可以不去接受咨询了。

* 孙新兰老师是意象对话技术的创始人之一，从事心理咨询与治疗十多年，对释梦、催眠、深度人格分析有很深的造诣。

当年的防御还是出于对未知的恐惧，不知自己会被意象带到哪里，后来自己也成为意象技术的受益者——接受完咨询后，我就转到心理学专业领域了。那些人格侧面一直和我在一起成长。新兰也成长为意象对话技术的资深心理咨询师。慢慢地，在自己的心理咨询实践中，我开始了解和尝试意象技术，并把它和放松技术、图画技术一起使用*。我多次见证了意象技术的神奇之处。它的神奇之处在于以下几个方面：

(1) 它用比喻等不具威胁性的方式表达出人们立体的、多侧面的想法，不仅表达意见，而且表达情绪。

(2) 它往往能抓住事物的本质，以迅雷不及掩耳之势，把困扰人们多时、多年的问题挖出根来。

(3) 意象的画面非常生动，直指心底，能够产生撼动性的效果。

可以举一些来访者的意象片断来体悟意象的神奇。

来访者一：

来访者：我觉得是一只羊羔，白色的羊羔，正在草地上吃草。

咨询师：草地上怎样的？

来访者：草地上其实已经没有什么草了，只有一些青黄色的枯萎的草，并没有什么营养，羊羔也吃不饱。

咨询师：那周围有优质的草场吗？

来访者：其实不远处的山谷里有青青绿绿的草，但羊羔并不想过去。它想在这里再吃一些草。等实在没有草了，它才考虑去山里。

咨询师：哦，它现在不考虑去山里。

*这方面的实践，可以参看严文华著《我手画我心》（中国轻工业出版社，2009年）。

来访者：它害怕去山里的路上遇到危险。

咨询师：看看周围，能看到其他的羊吗？

来访者：没有，只有这只小羊。

这位来访者咨询的主题是关于她的婚姻。所以她问咨询师的问题“我该不该离婚？”在这个意象中已经给了答案：“我目前的婚姻已经不能给我爱的滋养，但我仍然没有决定放弃它。”那只羊羔代表着她的温顺和柔弱，而且是一只孤单的、没有社会支持的羊羔（她知觉到的社会支持和现实中的社会支持，可能是不同的）。一幅多么悲凄的画面。在她没有改变这幅画面之前，她会继续沉浸在自己婚姻的苦涩中。

来访者二：

咨询师：你能看到那个女子吗？

来访者：她穿着白色衣服、黑色裤子。披着长头发，脸很恐怖，因为被烧伤过。她是一个哀怨的人。

咨询师：如果给她取个名字，你会叫她什么？

来访者：菊花。

咨询师：看看菊花的神情。

来访者：她是绝望的。她沉溺在哀怨、绝望、无助中。

咨询师：她身体的哪个部位最紧张？

来访者：我去感觉一下。（过了一会儿）她全身发抖。

咨询师：她的全身在发抖。

来访者：她在发抖，因为她很害怕。她很害怕。她在有怨气时不敢说话，她盲目服从。她有害怕、有怨气，只能对着自己发。她有很多自责。她无依无靠，她很孤单。

这个名叫菊花的哀怨女子，与当事人强烈的负面情绪有关，尤其是哀怨、怨恨、不满、害怕、自责、孤单、愤怒等联系在一起。这么多负面情绪集于一个人物身上，当事人看到了自己最主要的困扰：无法处理自己的负面情绪。

从以上两个例子中可以看出，意象技术可以灵活地运用在咨询当中。而对很多新手来说，如何能进入这个神奇领域是个难题。本书提供了较强的操作性介绍，可以让新入门者从理论和实践上受益良多。

意象与引导的意象

在本书中，引导的意象主要是指一种咨询技术，在心理咨询的过程中，咨询师扮演一种支持或者引导的角色，为来访者提供意象主题。来访者需要出声描述大脑中这一时刻闪出的意象。而咨询师则要引导来访者想象他们是意象过程中的某些元素，并且帮助来访者在自己与意象中的元素之间建立对话联系。

作者把意象定义为以一種内部的表征来表示对外部世界的知觉，但这种表征是缺乏外部经验的。根据意象的定义，意象不等于真实。尽管如此，意象并不等同于幻想。作者说：“所有幻想都包含意象，但不是所有的意象都包含幻想。”

在本书中，意象被作为帮助来访者生成、表达、理解自身象征的想象的语言，而引导意象技术是帮助来访者解读自身灵魂语言的技术。作者把意象喻为“灵魂的语言”。

在传统的理解中，意象常和视觉有关，但在实践中，意象还会牵涉到其他类型的感觉，比如听觉、味觉、嗅觉、触觉、平衡感、温度感觉、痛觉等。

引导意象时咨询师需要遵守的步骤和规则

作为咨询师，在心理咨询过程中使用引导意象时，需要遵循以下规则：

(1) 在使用意象技术前，需要向来访者介绍这种技术，并征得其同意。如果来访者不愿意用，不能勉强。只有来访者具体了解了意象技术的性质，才会信任地步入意象之旅，并在旅程中开放自己。咨询师需要清楚地解释意象技术是什么，来访者需要做些什么，并且拥有随时叫停的权利。来访者的年龄、知识、情绪等都会影响他们对意象技术的理解，所以咨询师要根据其特点和需求，清晰地解释意象技术。获得来访者的理解和支持，是使用意象技术的第一步。在意象开始前，常常会有简单的放松引导，帮助来访者进入状态。

(2) 意象之旅一旦启程，咨询师不宜干预太多。尽管本书的意象技术名曰“指导性意象”，但咨询师更多起支持和辅助作用，而不是控制作用。减少干预和控制的具体做法有：跟随来访者的节奏向前走，不要催促来访者；不要用太多的问题去打扰来访者；给来访者沉默的空间，允许他们用这个空间来探索自己，但不要给其太长时间的沉默，否则他们容易迷失。

(3) 在意象旅程中不要质疑来访者，使其防御心升高，回到意识层面。具体做法是不要问“为什么”。咨询师一旦问“为什么”，来访者就需要到认知层面去分析原因，这会妨碍其意象旅程的顺利进行，因为意象是在潜意识层面展开的。比较合适的做法是在意象结束后再探讨“为什么”。而在咨询过程中，可以问一些具体的问题，比如“出现了什么？”、“怎么样？”、“什么时候？”和“在哪个地方？”等。

(4) 对意象中的一些具体画面可以从两个方面提问：“好的方

面是什么？”和“不好的方面是什么？”这样的提问可以让来访者看到事物的两个方面，而很多来访者的困扰就是因为深陷其中一个方面、忽略另一方面所致。

(5) 鼓励来访者投入到意象画面中，而不仅仅作为一个旁观者。有些来访者的困扰是由于永远和生活保持距离造成，他们永远和自己的责任、社会角色距离遥远。在本书的意象技术中，作者强调“进入意象”，成为意象画面中的一个组成部分，用这个组成部分的眼睛来看待周围。所以在咨询中，咨询师要鼓励来访者用“我……”字开头来说话，可以说：“我的感觉是……”、“我的情绪是……”、“我的状态是……”。有时仅仅是这种人称上的变化，就可以成为来访者打开自己心灵的钥匙，让自己的感受流淌出来。但咨询师需要注意，不要因频繁的提醒而打断来访者流畅的叙述。

(6) 鼓励来访者说出自己的感受。有些来访者习惯在生活中表达自己的观点，但回避谈自己的感受。但在意象技术中，感受是至关重要的。那些画面可能是想象出来的，但感受和情绪却可能是真实生活的投射。有经验的咨询师会从成百上千幅画面中看到相类似的感受。咨询师可以多提这样的问题：“看到这个场景，你的感受是怎样的？”、“你现在有怎样的感受？”、“你的感受与意象画面吻合吗？”

(7) 用来访者自己所用的词表达其感受，而不是咨询师个人偏好的话语系统。咨询师在回应、归纳、共感来访者的话时，常会用自己的话语系统进行总结。对意象技术而言，语言上细微的变化会带来不一样的意思，有时即使是同样的词，不同的人对此都有不同理解。咨询师要尽量用来访者用过的词，而不要擅自更换词语。尽管有时候来访者会对咨询师用语的不精确进行回应，但很多时候他们会屈从于咨询师的权威而接受了咨询师的用语，使得意象之旅发生微妙的变化。

(8) 在合适的时机，咨询师引导来访者进行意象对话。具体操作为：让来访者进入意象的画面，成为意象中的一个组成部分，体会这个部分的感受，并且让它与其他部分对话，然后再转换角色，成为意象中另外一种元素，继续以上过程。其目的是通过这样的对话，揭示来访者的内在心理，发现其人格侧面中的重要方面，从而为成长和推进提供线索。

(9) 在来访者遇到困境时提供解决方案。在意象之旅中，来访者可能会走进死胡同，遭遇绝境。如果咨询师判断，单凭来访者无法走出这一困境，可以提供一些解决方案：“你可以飞起来，飞过这座高山。”“你可以在河水中漂浮起来。”或者“你的背包里有一根魔杖，它可以带你去任何你想去的地方。”

(10) 在意象之旅结束时要带来访者回到清醒的现实状态。处于意象之中时，来访者的状态和清醒状态不同。作为咨询师，必须要把来访者重新带回咨询室，改变其状态。

(11) 在意象之旅结束后，咨询师要和来访者就意象之旅进行总结，特别关注意象当中揭示出来的重要情绪、感受、处理问题模式，关注这些方面与来访者所受困扰之间的关系。换句话说，咨询师要带领来访者跨越一座桥，在意象与现实之间建立联系。咨询师需要克制自己的冲动和好奇心，不要替来访者挖掘意象的含义。

引导的意象主题

本书的四位作者都是引导意象的实践者。根据他们的经验，他们选择了十大常用主题——草地、河流、爬山、进入房子、进入身体、蔷薇花、进入门、瀑布、火山、电脑等向读者介绍。其他在本书中出现，但没有单列出来的主题还有背包、笼中鸟等。

作者强调：“咨询师不要让自己的创造力仅仅局限于这些题材，

最好能积累属于自己的主题锦囊。”在我自己的经验中，其实任何贴近来访者问题的物品、场所、话题都可以成为意象主题，如对因手机而产生焦虑情绪的来访者，手机就可以成为意象主题；对因分离而产生情绪困扰的来访者，可以用机场、火车站、汽车站等分离场所作为意象主题；对因病住院的病人，可以用医院作为意象主题*……下面分别谈谈本书十大意象主题。

草地：草地是一个容易让来访者愉悦、放松的主题。由于人们对草地的熟悉程度，所以容易导入。而且由于草地是平坦的、一览无余的，更让人有安全感、平和感。有咨询师把草地作为意象导入。

河流：所有和水有关的主题都有深刻含义，如小溪、大河、湖泊、水潭、瀑布、大海等**。人类来自于水，所以对水有天然的感受性。河流是其中非常好用的主题。一条河发源于高山，流经草原和森林，城市和乡村，最后汇入大海。河流的向前奔流、不断成长，和人的一生何其相似！用河流作主题，既可以让来访者有深刻的体悟，同时又拥有安全感，像是被河流所拥抱着。

爬山：不论来访者是否有过爬山经历，在生活和工作中，他一定经历过很多人生的“爬坡”。在爬山的意象中，来访者需要创造他们自己的山，塑造山的风景，找到通往山顶之路，并用自己的方式爬山。有学者认为山的高度和攀爬的难易程度象征着来访者的志向抱负，甚至暗喻了来访者对待生活的一般态度。也会有学者认为应该更个案地解读。在爬山的意象之旅中，山和云、风、

*这方面的详细信息，可以参看严文华著《和自己的心在一起》（中国轻工业出版社，2009年）尽管这些主题不完全是以意象之旅的形式展开，但它们确实是某种形式的意象。

**我曾以“小溪、巨石和大海”为题，编过意象故事，并录制成CD，使用者反馈说效果非常好。其文字和录音见：严文华、李骥著《地震后儿童和青少年团体心理游戏辅导手册》（华东师范大学出版社，2008年）。

树、悬崖等的对话，可以帮助来访者更好地了解自己。

进入房子：“房子”是意象技术中常用的主题。弗洛伊德(Freud, 1900)认为房屋的意象象征了来访者的人格结构或者内心心理，而作者则认为任何主题里的任何元素都是人格的反映。比较浅的层面是进到地面的房间里，或者走上楼梯的房间里，比较深的层面是下楼梯进入地下室。后者往往和人的负面情绪，如内心冲突、恐惧、愤怒等相联系。屋子的外观、屋内的布局、物品、是否有人等，都是有意义的信息。

进入身体：这个意象要求来访者想象自己变得很小，进入自己的身体并探索其中的奥秘。不管来访者是否了解人体的基本知识，都不妨碍他对自己内部的探索。可能有各种进入的方式，可能有各种游览路线，可能有各种形状的内脏器官出现。

蔷薇花：蔷薇花意象最初由 Assagioli (1965) 提出，后来 Ferrucci (1982) 在心理综合中采用并发展。作者总结出有两种干预对该主题非常有效。其一是在放松阶段之后，请来访者想象自己就是一朵蔷薇花，请他讲讲一朵蔷薇花的生活应该是怎么样的；其二是在旅程中寻找蔷薇花，找到之后变成它，开展意象对话。

进门：打开一扇门的意象可以比喻为面对激动人心的挑战或者机遇时的态度。它象征着来访者从原本无法逾越的墙上找到了穿过的办法。这个意象可以灵活应用：可以是打开一扇房门走进房屋，也可以是打开房门走到屋外；可以是打开一扇门，也可以是打开好多扇门；可以是打开一间屋子的房门，也可以是打开一座建筑物的门。

瀑布：瀑布意象是水的一种，很常见。它充满能量和活力，但也充满了未知和风险。对于那些面临人生中转折点、十字路口或重要决策的来访者，它非常具有象征意义。对有些人来说，它是一个跌落；对有些人来说，它是一个跨越。

火山：火山其实是山的一种，但它更能象征情绪的波动和爆发，因为火山爆发的不确定性、惊人能量和速度与人的情绪爆发极其相似。对有些人来说，通过火山的意象之旅学习的是如何抑制爆发；对有些人来说，体会到的是情绪宣泄后的释然。

电脑：对具有电脑一样人格特质的来访者，或整日和电脑打交道的来访者，他们有可能会拒绝意象引导，有可能不与咨询师沟通。其中一个较好的切入点就是让其做电脑意象，通过其熟悉的话语系统和画面，探讨其生活和工作困扰。这方面的主题可以有很多：电脑、硬盘、U盘、屏幕保护等。它们共同的特点是：电脑技术中所有的元素都是可控制的、有逻辑的、有组织的，电脑技术的世界能让他们感到安全和熟悉。以电脑意象为契机，可以让来访者在意象世界中走得更远。

本书所包含的重要观点

本书强调以下几个方面：

(1) 意象技术是安全的，但专业人员要接受过训练后再做。作者从文献和实践两个角度证明了意象技术的安全性，未见有对意象技术造成损害的报道。但作为一种技术，它必须经过专业训练才可以在来访者身上应用。

(2) 意象技术既是结构化的，又是无框架的。本书列出了草地、河流、爬山、进入房子、进入身体、蔷薇花、进入门、瀑布、火山、家庭作业等常用主题。咨询师可以根据来访者的具体情况，选择合适的主题作为框架。一旦开始意象旅程，来访者拥有足够的自由，他们就是主导者，他们可以带咨询师去任何他们想去的地方。

(3) 以意象技术为主导的咨访关系，强调咨询师的非指导性、支持性，不把咨询师的解读强加给来访者。强调来访者的主导性，

对自己意象的解读和自我进步。罗杰斯的以人为本的咨询技术是本书强调的基础之一。

(4) 意象技术和放松训练是联系在一起的。意象技术使用时,不必进入很深的放松状态,但即使进入了,也是很好的。意象通常是由放松训练开始,通常人们在意象过程中会更加放松。而当人们在意象之旅中遇到困境时,也常通过放松来克服难关。

(5) 意象技术可以和其他技术,如图画等技术结合使用。作为一种表达性治疗,意象技术趋于成熟,它可以和图画技术一起使用。图画会把意象画面中的某一瞬间凝固下来,使人们可以更清晰地捕捉其中蕴含的信号。它也可以和音乐、舞蹈、雕塑等其他形式一起使用。

(6) 意象技术既可以针对个体开展,也可以针对群体展开。在咨询室中一对一的面谈中,咨询师可以针对来访者的具体情况展开引导,更具个性化。而剧本式意象引导技术更适用于多人同时进行:咨询师会读出提前写好的脚本,所有人可以跟随着引导语,在内心完成意象过程。这种技术被用于咨询师培训小组、个人成长小组或者治疗小组中。也可能被用于学校,对学生进行身体的、社会的、健康的教育。

(7) 意象既可以是被咨询师引导出来的,也有可能存在于来访者自发的叙述中。意象是人类天然拥有的,并不是咨询师的专权。在咨询室中,咨询师要足够敏锐,捕捉到来访者叙述中的关键意象图作为咨询的突破点。

(8) 意象技术可以强化心与身之间的联结,并且通过其中任何一方的改变走向心身变化。意象的内容常和身体有关,而且意象的变化也会带来身体感受的变化。经过训练,人们可以通过意象的变化调整心身状况。

(9) 意象技术是有效的,尽管这种有效性存在个体差异。有的

时候来访者通过意象技术使得病症减轻，有的来访者通过意象看到了自己的人生阻碍，有的找到了人生方向，而有的可能只是体验到了放松和愉悦。

(10) 意象画面对来访者和咨询师都有巨大吸引力，但咨询师始终要把来访者的利益和需求放在第一位，解读和探索首先是为了满足来访者而不是咨询师的好奇心。咨询师要谨慎地处理自己在咨询过程中因来访者的意象画面而激发出的平行意象，要专注但不迷失。

(11) 意象技术虽然神奇，但也有它的局限性，咨询师要了解它的使用禁忌和伦理规则。尽管没有报道说意象技术引发了个体的歪曲性记忆，但咨询师的引导性有可能会带来歪曲性记忆。咨询师需要警惕：在意象体验过程中，来访者确实会出现分裂的现象。

译事分工

我对意象技术一直有深厚的兴趣。当中国轻工业出版社“万千心理”的编辑把这本书的英文版交到我手里时，我觉得很有意思。华东师范大学心理与认知科学学院年轻的研究生们在翻阅本书后，也很感兴趣，决定把它翻译出来。本书翻译分工如下：黄天翼负责绪论和第一章，黄文虎负责第二章和第四章，徐帅哲负责第三章和第九章，梁嘉歆负责第五章和第十章，邱婧婧负责第六章和后记，赵晓晨负责第七章和第八章。完成翻译初稿后，每个人还负责帮助另外一个人进行挑剔性阅读。邱婧婧负责最初的组织工作以及最后的统稿工作，包括名词的统一、全书格式的统一、文字的统一。严文华负责全书的审校。他们的心理学背景、心理咨询经验对本书的翻译大有裨益。

在审校过程中，非常有意思的一点是：当我读到与原文不相符的地方时，仿佛有一个声音在耳旁响起：“这不是属于这个画面

的。”去查原文，果真如此。整本书似乎是一幅幅画面，我会感觉出什么是贴切的，什么是不贴切的。有些被误译的地方，读到就会觉得和整个画面不和谐。意象无处不在啊！

开始意象之旅

为了让你体验一下意象的神奇，也为了让你对本书的学习更有效，在继续阅读之前，你可以来一次意象之旅。我们对每一本书的阅读其实都是一次旅程。这次，请你想象本书的学习将把你带到一个怎样的地方。你可以把这段文字读完后进入意象旅程，或者请你的同伴把下面这段话读给你听。

你可以先合上书，让自己坐得舒舒服服。调整自己的呼吸，进入到深、长、慢、匀的深呼吸。如果愿意，可以闭上眼睛。如果你想睁着眼睛，也可以。

你也许可以听到周围的各种声音，这些声音不会干扰到你，它们只会让你更放松。你可以感受到周围的温度。你觉得很舒服、很安全。

现在，想象一幅画面，画面上是这本书即将带你去的地方。这个地方可能是在现实中，可能是在想象中。可能你去过，也可能你没有去过。这些都不重要，重要的是你非常想去这个地方，你对它充满好奇，而它在热情地召唤着你。现在这个地方清晰地浮现在你面前。我不知道这是什么地方，但你知道，你在这里感觉很舒服，很安全，很享受。

现在，你出现在这幅画面中。转一下头，看看四周，你能看到什么？这是什么地方？周围的景色如何？看看你穿着什么。感觉一下温度。周围是否有人？你现在的感觉怎样？闻到什么气息？听到什么声音？伸出手去，能碰触到什么？

非常舒适的感觉。非常自由的感觉。非常喜悦的感觉。深深