



# 意象对话

YIXIANG  
DUIHUA

LINCHUANG  
CAOZUO  
ZHINAN

## 临床操作指南

意象对话心理师从业必备

苑媛 / 著      朱建军 / 审校



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 意象对话

YIXIANG  
DUIHUA

LINCHUANG  
CAOZUO  
ZHINAN

## 临床操作指南

苑媛 / 著 朱建军 / 审校



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

意象对话临床操作指南 / 苑媛著, 朱建军审校. —北京:  
北京师范大学出版社, 2012.9  
(应用心理学丛书)  
ISBN 978-7-303-15195-0

I. ①意… II. ①苑…②朱… III. ①精神疗法  
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第182799号

---

营销中心电话 010-58802181 58805532  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 [beishida168@126.com](mailto:beishida168@126.com)

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 155 mm × 225 mm

印张: 10.25

字数: 90千字

版次: 2012年9月第1版

印次: 2012年9月第1次印刷

定价: 22.00元

---

策划编辑: 何琳 责任编辑: 何琳

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 毛佳

责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 序言： 学有所成，学有所用

朱建军

意象对话心理疗法从最早的发源走到今天，已经走过二十多年了。今天这本手册的完成，可以说是意象对话疗法发展中的一个标志性的事件，标志着意象对话疗法已经更加规范化——我们有一本手册，把意象对话的基本理论和方法做一个归纳总结，让所有运用意象对话的心理咨询师可以有所参考。如果说意象对话的各种书籍以及尚未出版的资料如同一个小型图书馆，那这本手册就是一个总目录。这个手册的存在，标志着意象对话作为一种心理疗法已经小有所成。

二十多年来，意象对话疗法为很多的来访者解除过烦恼，为心理咨询师的成长出过力。一开始，意象对话疗法饱受怀疑。我也曾有些愤愤不平，我认为有些人对中国本土的疗法和西方的疗法太双重标准——西方的任何一个疗法，都被中国人热情地追捧，而我们本土的疗法，却总是被怀疑、被歧视。但是我现在心平气和了，即使有双重标准，这也是时代的特质而已。我应该接受现实，也可以接

受现实。对意象对话的怀疑，我们可以用更多的理论研究和实践效果来回答。被怀疑或质疑是一个考验，我们被考验得更多，对我们来说也并不是坏事，因为这会促使我们更认真地思考、更仔细地研究、更多地改进，从而让意象对话成为更好的心理疗法。在这个过程中，整个意象对话的团队都在努力。如果说 20 世纪 90 年代初的意象对话是我自己的，现在的意象对话则是大家共同的产品。几十个核心成员，都或多或少有所贡献。今天的意象对话，是一种生机勃勃地成长中的疗法。其中的小的新方法被不断创造出来。

意象对话疗法是一种极富实用价值的心理疗法。它入门简单，所以很多心理咨询师都可以用它做咨询；它的潜力巨大，熟练的意象对话心理师又可以用高度复杂或深入的方法去使用它，探索到人格的最深处。这些年来，意象对话被用于解决多种多样的心理问题，为数以万计的来访者服务，取得了十分明显的效果。我们很自豪地说，这个方法非常有用。

一个方法能小有所成不容易，这个方法能有所用更不容易。在心理学界，我们见到过很多无用的研究。那些研究方法也许谨严，发表在最权威的杂志上，但是谁都知道，没有人会把它用于任何实践中——理论界也不会采用这些

研究的成果——就连作者自己以后也未必还要用它。这些研究的唯一作用，只是做一块敲门砖，为作者敲开更高职称的大门，也为他所在的大学敲开更高层次院校的大门。我们很骄傲地宣称，意象对话方法的研究不是这样的研究，我们所得到的科研经费微不足道，但是我们对社会有贡献，而且将会继续做贡献。我们写这本手册，也正是因为大批意象对话心理咨询师在从事意象对话实践，他们在实践中需要这样一本手册做指导。

本书由苑媛执笔完成。苑媛是一位非常敬业、努力的心理学工作者，她投入而认真的工作，使得这本手册能够呈现出现在这样的品质。在修改过程中，曹昱做了大量的工作。我最后通审，为内容把关。意象对话的从业者，可以把这本手册作为可靠的参考书，用来指导实践工作。

在此，感谢苑媛以及所有为意象对话发展做出贡献的人，真诚希望意象对话疗法能继续造福于人们。

# 前言

在我的心目中，意象对话像是一个孩子——一个由前辈大师奠基、由朱建军老师倾力创造、由意象对话团队共同扶持的孩子。

这个孩子不仅在家人的悉心呵护下健康成长，同时，他也见证了我们每个成员的成长。这种彼此陪伴成长的感觉很亲切、很温暖。

作为意象对话团队的一员，我总想为他做点儿什么。这种愿望，既来源于感激——感激他教给我许多东西，感激他陪我哭、陪我笑、陪我走过一段又一段的心路历程，也来源于责任——犹如父母，有责任帮助孩子成长。

意象对话走到今天，到了一个需要进行、也可以进行阶段性总结的时候。经过意象对话常务理事会的多次认真讨论，决定从2012年开始，对意象对话心理学进行一个较为全面的梳理。

《意象对话临床操作指南》与《意象对话临床技术汇总》是意象对话心理疗法的阶段性总结，在意象对话的发展史上将是两本标志性的书。标志着意象对话心理疗法已经完

成了快速发展期，而进入转型期，目前已完成了从管理到学术双方面的转型，并正式完成了从“朱建军个人的意象对话”到“团队的意象对话”的过渡。

《意象对话临床操作指南》力求言简意赅，旨在为所有的意象对话心理师提供一个便于查阅、便于练习和巩固的指导性纲要，因此，对于凡是已经公开出版和发表的内容都未做详细阐述，只是进行了提纲挈领式的总结。也正是由于“惜墨如金”，写作反而变得不容易了。

书中对一些重要的理论和方法，补充了新的内容。其实，这些所谓“新”的内容在某种意义上并不新，因为它们在实践中已经被运用和验证了无数次，都是意象对话发展至今的临床经验，并且获得了意象对话心理师的基本认同。这一次，借助梳理工作的开展便将其落于纸上。

例如，在“意象对话的治疗重点”中，补充了一点：“寻找并启动来访者自身积极的心理资源”。这一点实质上是体现了意象对话始终坚持的一个基本理念：我们相信，每一个人都是独特的生命，每一个人都拥有丰富的心理资源，即使是心理障碍患者，甚至是精神疾病患者，也仍然具有这样的心理资源。

例如，本书首次使用“微技术”一词。界定“微技术”为：心理咨询过程中，用于某个阶段的最小的技术单元。将意



象对话疗法中的面对、接纳、领悟和其他微技术等进行了整理。

再如，本书的许多地方都出现了【注意】，并用加粗的字体标明，显得格外严肃，这也是以往的意象对话书籍从未有过的写作方式。目的很简单，就是想提请各位意象对话心理师严格遵守操作规范，练好“内功”，不要拿来访者冒险，努力成为一名真正人本、真正合格的意象对话心理师。

书中还有一个部分值得一提，就是较为系统地简要阐述了“意象对话心理师的自我成长”。我们相信，所有的心理治疗师都必须为了来访者的成长而进行自我成长，承受没有退路的风险。因而，专业素质的提升，是我们一生中都不能停止的！

这也是所有心理动力学倾向的心理疗法都坚持的观点，只不过该书使得这一观点变得更加操作化了。

荣格创造出“潜意识的智慧”这一名词，意象显然属于这种智慧。希望字数不多的《意象对话临床操作指南》，能够将如何与潜意识的智慧进行沟通这件事表达清楚。

在这个表达的过程中，我得到了恩师朱建军教授和好友曹昱、赵燕程、蔡晨瑞、杨梦华以及四叶草心灵成长工作室的温馨相助，也得到了北京师范大学出版社何琳老师

的鼎力支持，谢谢你们！

美国著名的心理医生 M. 斯科特·派克曾说过：爱，不是感觉，是实际行动，是真正的付出。

我爱意象对话。

我知道，很多人像我一样。

# 目 录

- 第一章 引言和概述 / 1
  - 一、 何为意象 / 3
  - 二、 何为意象对话 / 4
  - 三、 意象对话疗法的实施条件 / 5
  - 四、 意象对话疗法的基本目标 / 7
  - 五、 意象对话的适应证 / 8
  - 六、 意象对话为何产生心理疗效 / 9
  - 七、 意象对话的治疗重点 / 9
  - 八、 意象对话的危险及其应对 / 10
- 第二章 意象对话的操作原则 / 13
  - 一、 意象对话坚守的原则 / 15
  - 二、 意象对话反对的原则 / 17
- 第三章 意象对话的治疗全过程 / 19
  - 一、 初始阶段 / 21
  - 二、 矫正阶段 / 26
  - 三、 结束阶段 / 29

- 第四章 意象对话的技术和步骤 / 31
  - 一、 意象对话的微技术 / 33
  - 二、 意象对话基本技术的步骤 / 39
  - 三、 人格意象分解技术的步骤 / 45
- 第五章 意象对话治疗的思路和方法 / 57
  - 一、 意象对话治疗神经症 / 59
  - 二、 意象对话治疗心身疾病 / 66
  - 三、 意象对话治疗人际关系问题 / 68
  - 四、 意象对话治疗其他心理问题或心理障碍 / 72
- 第六章 特殊情况的处理 / 85
  - 一、 强阻抗的处理 / 87
  - 二、 移情的处理 / 88
- 第七章 意象的象征意义 / 89
  - 一、 解读意象象征意义的原则和方法 / 91
  - 二、 意象的类别及其基本象征意义 / 94
- 第八章 意象对话心理师的自我成长 / 101
  - 一、 自我探索 / 103
  - 二、 素质训练 / 108
  - 三、 能力提升 / 121

## 第九章 意象对话的注意事项 / 123

- 一、以心会心 / 125
- 二、意象对话心理师必须坚持自我成长 / 125
- 三、意象对话心理师必须在团体中相互帮助、相互监督 / 125
- 四、注意语言的运用 / 126
- 五、咬住和挺住 / 126
- 六、解除意象对话疗法和意象对话心理师的神秘化 / 127

## 参考文献 / 129

## 附录： 相关规范 / 131

# 第一章

## 引言和概述

### CHAPTER ONE

- 一、 何为意象
- 二、 何为意象对话
- 三、 意象对话疗法的实施条件
- 四、 意象对话疗法的基本目标
- 五、 意象对话的适应证
- 六、 意象对话为何产生心理疗效
- 七、 意象对话的治疗重点
- 八、 意象对话的危险及其应对





## 一、何为意象

“意象”（Imagery）是指想象中的、并不真实存在的某个心理形象。这里的“形象”一词，泛指一切以类似感官知觉的内在心理符号。意象不止是视觉意象。根据信息符号的知觉的渠道不同，可以分为视觉意象、听觉意象、味觉意象、触觉意象、嗅觉意象。其中，以视觉意象占主导，因此本书将主要讨论“视觉意象”。

作为一种符号，意象具有象征性，这是它最基本的特点。

意象源于无意识，主要以视觉化的形象方式出现，也会以听觉和其他感觉的方式出现。

意象可以表达意义，这个意义往往不是这个形象表面的、直接的意义，它能够反映出潜藏在形象背后的心理活动。一切的心理的事物都可以用意象来表达，因为在意识或潜意识活动当中，人经常使用意象来进行符号化，并建构心理现实。



意象是无意识的语言中所用的符号——一种用象征性的符号进行无意识表达的语言。意象也是无意识的重要构成内容——无意识通过意象得以表达，个体无意识通过个体意象进行表达，集体无意识通过原始意象（primordial image）进行表达。

意象活动是原始认知，与日常的逻辑思维相比较，意象活动具有如下特点：

1. 意象活动使用原始逻辑思维，即遵循“相似性”等基本原则，一旦它在两个意象中发现相似性，就以此在这两个意象之间建立联系。
2. 意象活动不直接受意志控制，但可以间接地受意志影响，因此，意象活动都是在没有明显努力的情况下效率最高。
3. 意象活动中有更多情绪卷入。同时也能够反映出心理能量的状态。
4. 意象活动中有或多或少的异己感。
5. 意象活动表达心理现实的精密性。

## 二、 何为意象对话

意象对话是中国著名心理学家朱建军教授于 20 世纪 90