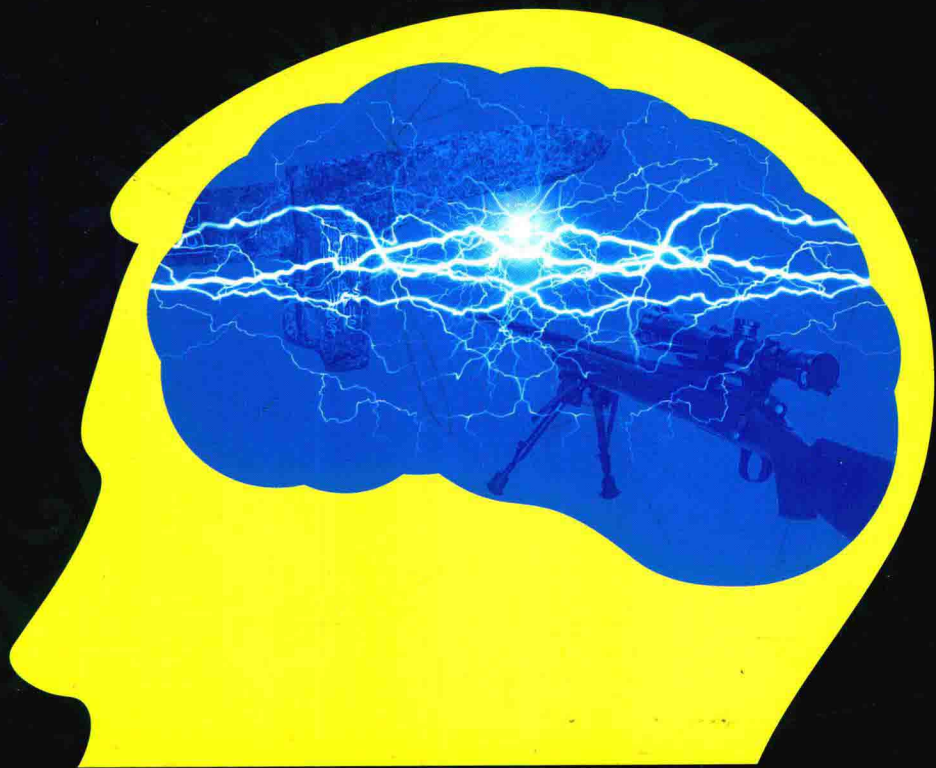




武器心学

武器意象的心理临床

苑 媛◎著

揭示武器所蕴藏的心学

分析武器所代表的心理防御机制

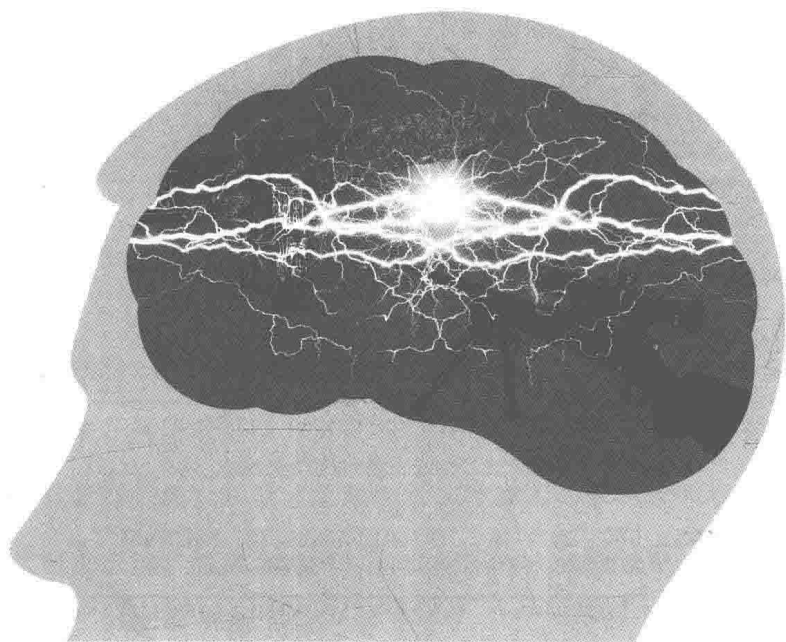
让心中的“武器”转化为积极的心理能量，升华为促进沟通、和谐人际、成长心灵的方法。

觉知“武器”，减少伤害！



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

中央财经大学应用心理专硕（MAP）专业建设成果



武器心学

武器意象的心理临床



苑媛◎著



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

武器心学：武器意象的心理临床/苑媛著. —北京：北京师范大学出版社，2018.3
(应用心理学丛书)
ISBN 978-7-303-22371-8

I. ①武… II. ①苑… III. ①心理学研究—应用心理学
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 114014 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

WUQI XINXUE: WUQI YIXIANG DE XINLI LINCHUANG

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码：100875

印 刷：保定市中国画美凯印刷有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：730 mm×980 mm 1/16
印 张：11
字 数：148 千字
版 次：2018 年 3 月第 1 版
印 次：2018 年 3 月第 1 次印刷
定 价：49.00 元

策划编辑：何 琳 责任编辑：王星星 宋 星
美术编辑：李向昕 装帧设计：尚世视觉
责任校对：陈 民 责任印制：马 洁

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：010-58805079

序 言

——胸中自有若干兵

什么是武器？

在我看来，武器就是强力贯彻的自我意志，是这种自我意象的物化。

什么是武器意象？武器意象就是对这种意志的象征性表现。

用武器去进攻，就是强力推行自己的意志，让阻碍自己意志的力量崩溃。用武器去防守，就是强力捍卫自己的意志，让试图侵犯自己心理边界的力量不能得逞。

每个人都需要武器。

孩子似乎没有武器，因为他还没有自己独立的意志，他的生命意志和母亲的生命意志是融合的。母亲是有武器的，而且为了保护孩子，正常的母亲可以不顾一切地战斗，所以我们也可以说，母亲就是孩子的武器。

那么，谁是真正没有武器的呢？

一种是彻底的失败者。他们已经完全没有能力贯彻自己的生命意志。只要还有一点点的生命意志，他们就会暗暗保留着某种武器。比如，那些心理上成为别人奴隶的人，他们必须假装完全没有武装，但他们实际上还是有某种武器的，阿谀奉承也是一种暗器。彻底的失败者，没有任何武器，等待他们的很快就是灭亡，或者如同行尸走肉。

另一种是大彻大悟者。他们已经超越了人间的一切是非和争斗，他们的内心世界中没有任何的意志冲突，所以他们不再需要武器。这种境界固然让人向往，但是，实际上我们望尘莫及。如果我们在没有大彻大悟时就放下一切武器，那也是死路一条。

因此，我们都有武器。

善良的人并不会放弃武器，即使他尊重别人，不打算强加自己的意志于人，他也需要有保护自己的力量。因此，孔子说，有文事者，必有武备。

古之谦谦君子，也必佩剑在身。范仲淹胸中有百万雄兵，那并不是实体的武器，而是一种不可战胜的、无畏的精神力量。文天祥虽然手无寸铁，但胸中之兵器，何尝不是千里不留行的无敌宝剑。

从心理学的角度看，武器最基本的象征意义，就是象征着人的心理防御机制或应对机制，也就是人保护和发展自己的心理边界所用的那些心理方法和策略。虽然一般人胸中不可能有雄兵百万，但也都还是有若干兵器的。

弗洛伊德经典的精神分析理论认为很多武器是男性的性象征，如刀剑可以看成是男性性器的象征。但是更深一层，性器难道不也是一种贯彻自我意志的工具吗？

意象对话心理疗法(imagery communication psychotherapy, ICP)，是一种在形象思维层面或原始认知层面，了解一个人的心理并改变它的方法。改变，就是一种意志行动，不可能不关注人的意志。因此，人会呈现什么样的武器意象也是意象对话心理疗法中一个重要的组成部分。

在意象对话心理疗法的发展过程中，我们的意象对话心理师创造了很多

种具体的方法，也积累了不少经验。不过遗憾的是，有些很优秀的心理师却不是很习惯于写书，所以这些知识只是在少数人那里口传。苑媛是一个非常勤奋的人，她把自己的知识写成了这本书贡献给大家。我对苑媛的贡献表示感谢。这是对意象对话疗法、意象对话流派的贡献，也是对所有需要心理学帮助的人的贡献。

这样的贡献越多，我们的世界就会越美好。

朱建军

2017年12月

前言

对于一位习武者而言，若能熟练掌握“刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、抓、镗、棍、槊、棒、拐、流星”这十八般兵器，便是达到了极高的武术境界。除此之外，要是再会使用一两种奇门兵器，诸如一折纸扇、一支拂尘或一根绣花针，定可成为威震武林的江湖传奇。

殊不知，武器所裹挟的文化元素及其品格特质，早已不失为一种心学。在文化与人性的滋养下，武器不再是简单的作战工具，已然远远超越了其诞生的初衷——不仅可以防身御敌、保家卫国，还可满足某些心理需求（如安全感、占有感、控制感等），亦可彰显身份地位与心性品格，甚至直接成为某种象征。例如，少林棍象征少林武术，尚方宝剑象征极高的权力等。更有带有民族刻板印象的代表性冷兵器，如中国的唐刀，俄罗斯的恰希克，澳洲的回飞镖，印加人的长矛，看到各类鲨鱼牙武器就会想到波利尼西亚人……每一种武器都是一个文化符号，宛如一个个鲜活的生命，背后都有一段段生动甚至神奇的故事，这些故事又凝练成某种性格或某种精神。

因而，本书想要跟大家分享的，不是兵器历史和武器知识，而是深蕴其内的心学。并且，希望借助这些物化的利器，通过其象征性的表达(symbolic representation)探索到我们内心的另一种利器，使之可感、可触、可控、可止，从而增强觉知，成长心灵。

2007年年初，我开始面向社会系统讲授心理防御机制。为了引导学员能够

清晰地体会到在压力情境下是怎样下意识地保护自己的，尝试性地加入一个意象体验环节——“挑武器”。

在操作过程中，我越来越发现，这个环节总是能够生动而深刻地反映学员应对人际冲突情境的方式，特别是处理愤怒情绪的方式。武器意象(weapon images)这个媒介能够更好地实现由消极能量向积极能量的自然转化(如由愤怒升华为勇气)。并且，每一个武器(意象)都像是一个独立的人，有自己的出身、姓名、气质、性格、生命历程等，各自拥有独特的功能与价值，甚至需要与特定的使用者相配合方能彰显其功能与价值，宛若苦苦相恋的一对有情人，历经蹉跎，终获幸福。

因为许多来访者和学员的真诚分享，我才有机会一次次地体验到，儿时受哥哥影响捧阅《兵器知识》所了解到的各种兵器常识，以及武侠小说里读到的武学故事，竟与我们心灵世界的某些运转方式交相呼应，这些已知的和未知的，都变得越发地鲜活和灵动了。枪扎一条线，棍打一大片，剑走如游龙，斧舞似雪花，刀砍如霹雳……或许可以说，不是我创造了“挑武器”意象对话技术，而是武器意象“挑选”了我，允许我去体验它们，探索它们。

我十分珍惜这样的机会。于是，我开始有意识地研究并深化武器意象的临床应用，将武器意象与自我防御机制理论进一步结合，然后遵循意象对话心理疗法的操作原则，有针对性地引导学员展开武器意象方面的自我觉察和深层探索，并引导其带着自知去释放相应的消极情绪，将其消极的心理能量自然地转化为积极的心理能量，从而确立健康的心理边界，培养健康的人际沟通理念，促成建设性的应对方式。

我担心这一深入潜意识的临床技术会因操作不当而带来不必要的伤害，所以，每次课程结束时，我都会提醒学员相关的注意事项。该课程使越来越

多的学员和来访者获益，有效地解决了亲密关系、亲子关系、权威关系以及社会交往等人际困惑，这也极大地推动了对于该项技术的理性思考与临床总结。

2010年8月，在每年一届的全国意象对话心理学学术研讨会上，我首次向同行完整地介绍该技术及其操作事项。同年荣获“意象对话心理学特殊贡献奖”。2012年，“挑武器”意象技术获得“意象对话心理学研究中心”认证，并写入《意象对话临床技术汇总》。北京师范大学出版社于2012年出版的《意象对话临床操作指南》和2013年出版的《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和历史性总结——这两本书是意象对话心理学发展史上的标志性著作，标志着意象对话心理学正式成为一个学术流派。

“挑武器”意象对话技术只是这个学术流派当中的沧海一粟。它既有创新，也有局限。

第一，它对临床使用者的要求比较严格。除了在该技术的操作方面有要求之外，因属于心理动力学倾向的临床技术，还特别强调使用者本人的人格完整、坚持自我成长以及不断提升心理健康素养。这个过程需要不断地去觉知自我和成长心灵。因而，无法通过自学来完成。

第二，体验过程并非总是轻松愉快的。该技术属于心理咨询技术，直入想象者的内心深处，经常触动来访者的各种情结(complex)、创伤性体验及其消极感受，这些并非所有的来访者都愿意接受或能够接受。诚然，有临床经验的意象对话心理师能够陪伴并引导其有效地渡过这些“难关”。

第三，它有不适用人群和慎用人群。“挑武器”同其他心理疗法和心理咨询技术一样，无法包治百病。有些人群不适合使用，如重性精神病患者，严重人格障碍患者(如分裂样人格障碍、反社会性人格障碍、边缘性人格障碍等)，某些躯体

疾病患者(如心脑血管疾病、癌症等)，智障患者等。有些人群则须谨慎使用，如孕妇、产妇、服刑人员、吸毒人员等特殊人群。

第四，入门容易，学精较难。该技术使用的语言媒介是所有人的潜意识都能读懂的原始语言——意象(imagery)，其认知活动和情感活动遵循着跨越了种族和文化界限的、不同于日常逻辑思维的、人类所固有的一种原始的认知方式和情感活动方式，所以，入门很容易。但它背后的理论基础是荣格分析心理学和意象对话疗法，融合东西方心理学和文化知识，遵循原始认知的活动规律和特点，是一个相对独立的“精神系统”或“原始的精神机构”。因此，真正学“精”、学“通”，则需坚持不懈的研修、实践和领悟，比较艰辛。

第五，运用武器意象的象征意义改善心理现实。武器意象源于武器，又超越于武器。它之所以能够成为无意识的语言就在于它的象征价值。换言之，武器意象是象征性的，它能够表达意义。它所表达的往往并非武器形象表面的、直接的意义，而是能够反映潜藏在形象背后的心理现实或心理活动，或是意识层面的，或是潜意识层面的。因而，武器意象本身负载着心理能量，借助象征意义的深层互动，可以更精准、更细微地表达当事人的心理现实，也可以更深入地改善其心理现实。

就解字而言，“武”为“止戈”之意。

客观现实世界的武器是用来伤人或防御的，心理现实世界的武器意象虽不能直接伤人或防御，却可以通过它们所承载的心理能量及其流动方式，实现“攻”或“守”的心理功能。不论是否意识到，不论对此了解多少，这件事每天都在发生着。

我们希望探索出一条科学的路径，能够让精神世界的武器意象升华为自我觉知、促进沟通、和谐人际、成长心灵的一种方法。

如果使用者缺乏必要的心理学素养和意象对话心理学功底，缺乏正确应对消极意象以及化解消极情绪的临床经验，或者不能恪守心理咨询与自我成长的基本原则，则有可能将“挑武器”意象对话技术扭曲为伤害他人心灵的利器。

综上所述，本书的最终目的，不过是想呼吁人们：

觉知“武器”!! 减少伤害!!

苑 媛

2017 年 12 月

目 录

CONTENTS

第一章 武器意象的心理学基础 / 1

——“挑武器”意象技术的心理临床意义

一、理论基础 / 1

二、适用范围 / 2

三、使用目的 / 3

第二章 武器意象的临床操作 / 4

——如何使用“挑武器”意象技术

一、操作步骤 / 4

二、核心指导语 / 9

三、注意事项 / 10

第三章 常见的冷兵器意象的象征意义 / 14

——冷兵器意象在潜意识层面的内涵、功能与运用

一、刀剑类 / 17

二、棍棒类 / 33

三、抛射类 / 56

四、防御类 / 63

五、暗器 / 67

第四章 常见的现代武器意象的象征意义 / 90

——现代武器意象在潜意识层面的内涵、功能与运用

一、枪 / 90

二、火炮 / 101

三、爆炸物 / 109

四、装甲车 / 122

五、飞机 / 125

六、舰艇 / 133

第五章 个性化武器意象的象征意义 / 136

——个性化武器意象在潜意识层面的内涵、功能与运用

一、隐秘型 / 141

二、幻化型 / 146

三、超能型 / 150

四、随机型 / 152

参考文献 / 159

第一章

武器意象的心理学基础

——“挑武器”意象技术的心理临床意义

一、 理论基础

“挑武器”是意象对话疗法的创新技术之一。其理论基础是荣格分析心理学和意象对话心理学中的意象对话疗法。

就系属而言，意象对话疗法与荣格分析心理学的渊源更深。20 世纪 90 年代，中国著名心理学家朱建军教授创立意象对话疗法，不仅将荣格分析心理学在理论和方法上向前推进了一步，运用集体无意识的意象象征意义进行“下对下”的心理咨询，还因吸收了经典精神分析、J. E. 肖尔的意象治疗、阿萨鸠里的心理综合理论、人本主义等西方心理学的思想，以及融合了东方传统文化中的佛学和道学精神，而成为兼具民族性和世界性的心理咨询与治疗方法。目前，意象对话疗法是国内受训人数较多的心理疗法。

人类的原始精神机构充满生命力，几乎每时每刻都很活跃，而且其认知层面和认知方式也很独特——是在潜意识(unconscious)层面，运用意象这种人类早期的认知符号去认识世界、感知世界和解释世界，从而使得意象具有了比它本身所指示或表示的更多的含义，即象征。当人们去探索这种象征的意义时，心灵就被引向一种超越性的观念。由于有无数事物为我们人类的理解力所不及，所以我们常常采用象征性表达法和意象来表示它们。但是，这种象征方法的自觉使用只是具有重要意义的心理学事实的一个方面，除此之外，我们还在梦中自发地、潜意识地构造象征。

因此，个体在遇到创伤性的事件并产生一种消极感受时，内心就会形成一个消极的意象，这个消极意象象征着当时他的内心感受和他对这个遭遇的认识（朱建军，2008，p. 93）。觉知这个消极意象，就能将其所负载的消极能量转化为积极能量。

“挑武器”意象技术正是运用意象的原始认知活动特点，弗洛伊德称之为“原本过程”（primary progress），以及荣格所强调的象征性的心理意象的作用，关注武器意象所承载的心理现实及其心理能量，特别是与人际冲突、自我防御、愤怒、攻击或敌意情绪相关的心理内容。

通过“挑武器”的意象体验，以意象对话作为理论背景和操作基础，以原始认知方式作为沟通基础，以集体潜意识层面的武器意象象征意义作为沟通符号（朱建军，2006，pp. 32～34），同时充分尊重个体化的心理意义，该技术能够生动而清晰地呈现来访者应对人际冲突情境的具体方式，并且，可由此探知他/她所要保护的心理底线和心理边界。

“挑武器”意象对话技术不仅深化了武器意象的理论价值，而且实现了在临床应用上的技术化和操作化。

二、 适用范围

原则上，“挑武器”意象技术不受来访者年龄的限制，只要来访者能够表达自己的想象内容即可。由于儿童和青少年的想象速度更快，更少受理性干扰，想象内容更丰富，所以该技术更容易进行操作。成年人仍然适合该技术，只要在进入核心指导语之前，耐心地调整呼吸，引导躯体放松便可。

该技术的适用人群为无精神病性和严重人格障碍的来访者或求助者，自我成长的心理咨询师与心理治疗师（苑媛，2012，p. 8）。不适用人群为重性精神

病患者，严重人格障碍患者(如边缘性人格障碍、分裂样人格障碍和反社会性人格障碍等)，某些躯体疾病患者(如心脑血管疾病、癌症等)，智障患者等。慎用人群为孕妇、服刑人员和吸毒人员等特殊人群。

该技术的适用形式包括个体咨询、团体治疗(苑媛等，2013，p. 279)和非咨询性质的团体培训。受使用性质和具体目标的影响，不同形式的技术适用深度不同。带有心理咨询、心理治疗和自我成长性质的个体及团体，适用深度相对较深，触及来访者的相应情结和消极情绪更多，对使用者的要求也相对更高。

三、 使用目的

“挑武器”意象技术的使用目的有三个：

一是测查人际冲突情境下的应对方式；二是呈现人际冲突情境下的不良应对方式；三是有自知地释放相应的不良情绪，解决人际沟通问题，培养健康的应对方式(苑媛等，2013，pp. 278~279)。

第二章

武器意象的临床操作

——如何使用“挑武器”意象技术

一、 操作步骤

“挑武器”意象技术既适用于个体咨询，也可用于团体咨询和团体培训。

“挑武器”意象技术应用于个体咨询或自我成长时，核心指导语、基本操作步骤及其注意事项与下文所阐述的团体辅导相同。鉴于时间、环境、信任度与安全感等重要因素，个体应用往往比团体应用更深入。

团体应用时，指导者需要面向大多数学员和大多数学员的大多数问题。因此，在进行“挑武器”意象技术辅导时，若突出其体验性、参与性和引导性，效果更佳。当遇到特殊个体时，指导者要及时进行一对一的现场咨询。但个体辅导结束或告一段落时，指导者最好能进行点评，以便让在场的全体学员受益。

“挑武器”意象技术遵从意象对话疗法的基本过程：初始阶段—矫正阶段—结束阶段。由于团体运用要注意的细节更多，所以，下面主要介绍团体“挑武器”意象技术的具体操作步骤。

（一）引导想象

团体成员围成单层圈坐好，闭上眼睛，就可以开始了。

引导想象包括四个方面：姿势调整，简要说明，躯体放松和用核心指导语引入想象。