

YIXIANG DUIHUA
LINCHUANG JISHU HUIZONG

意象对话 临床技术汇总

(第2版)

苑媛 曹昱 朱建军◎著

掌握
意象对话疗法的
权威读本



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

中央财经大学社会与心理学院学科推进计划项目成果

YIXIANG DUIHUA
LINCHUANG JISHU HUIZONG

意象对话 临床技术汇总

(第2版)

苑媛 曹昱 朱建军◎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

意象对话临床技术汇总/苑媛, 曹昱, 朱建军著. —2版.
—北京: 北京师范大学出版社, 2018.1
(应用心理学丛书)
ISBN 978-7-303-22693-1

I. ①意… II. ①苑… ②曹… ③朱… III. ①心理学研究
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 213005 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>

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: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 730 mm×980 mm 1/16

印 张: 23.25

字 数: 399 千字

版 次: 2018 年 1 月第 2 版

印 次: 2018 年 1 月第 4 次印刷

定 价: 55.00 元

策划编辑: 何 琳

责任编辑: 王星星 张凌敏

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

有术和无术

朱建军

在中国的传统中，人们会分辨“术”与“道”的不同层面。“术”是方法的层面，懂得一种“术”，做事就有了方法。和不学无术的人相比，饱学而有术的人做事会大为有效。懂得武“术”的一个弱女子，可以打败一个不会武术的彪形大汉。但是我们不会满足于“术”，会追求更高的境界“道”。“道”是事情的本源层面，和“道”在一起的人，超越了固定的具体的“术”，顺应“道”，无为而无不为，其境界又是只懂得“术”的人所不可企及的了。

我知道有一些高人，已经在某些事情上超越了“术”而进于“道”。有一次，我看苏东坡写的一幅字，其中有的字很大，有的字很小，有的字很工整，有的字又极为潦草，布局不符合书法的要求，但是非常之美，“如行云流水，行乎其不得不可行，止乎其不得不可止”，令我们这些人只有瞠目结舌、叹乎观止的份儿，不能赞一词。

这样高的境界当然是我们所向往的，但是，向往这个境界不等于懂得这个境界。不会说我们希望有“道”，怎么怎么一做，就可以有“道”了。饮茶的方法叫作茶道，插花的方法叫作花道，摔跤的方法叫作柔道，动武的方法叫作跆拳道，但未必每个参与者就都懂得了喝茶、插花、摔跤或动武的“道”。不懂得“道”的人，常常误以为“道”和“术”是对立的，以为“术”是低等境界，“道”是高等境界，以为有“道”的人不再用任何“术”，于是为了追求“道”就放弃用任何技术，以为只要不用技术，自己就可以有“道”。其实这是一个大误区——武林新手去生死搏击的时候，如果不用任何招式，试图无招

胜有招，最后的结果只能是以无命的方式彻底无招。“不用技术”，也是一种技术而不是“道”。好比一个武林新手遇到了东邪黄药师，决定不出招，承认自己完全不是对手，心里期望黄药师出于自傲在这种情况下不会出手，这也是一种技术。这种技术也许有用，也许没用，但并不是“道”。有“道”者或者不用技术，但也不是拒绝使用技术，该用就用，不该用就不用。有“道”就是有“道”，不在于用或者不用“术”。

其实，在学习任何东西的开始，如果我们稍稍懂得一点谦虚，我们最好不要考虑什么是“道”，胡乱猜测一个玄虚的东西有什么意义呢？我们在一开始，一般说前十年，还是要以学习“术”为主。苏东坡写字可以如行云流水，我们写字——以及苏东坡一开始学习写字时——还是要临帖，学习书写的基本法则。超越“术”的前提是先懂得“术”。但是，我们在学习“术”的时候，可以提醒自己说，其实还有个“道”存在，这样可以避免一个人太执着于“术”，把“术”学得太过僵化了。学任何东西，都有走了另外一个极端的人。他们僵化地学习“术”，可以把“术”学得中规中矩，却被“术”限制，堵住了以后见“道”之路，永远达不到“出神入化”的境界。我们要知道有“道”的存在，也知道自己不知“道”，认真学习“术”但是知道“术”只是“术”，这样我们才会有未来的希望。

意象对话心理疗法，其中有术，也有道。学习意象对话时，我们都是从“术”开始，但是教学中总是隐含着“道”。虽然学习者也许还不知“道”，但是他们会“浸淫”于“道”。本书读者，有兴趣去学习意象对话，我们非常欢迎。

为了让大家在学习中有所参照，意象对话研究中心的全体同仁，都认为很需要一本书来总结意象对话中的种种技术，并把这些技术的使用步骤和要点详细给大家说明。苑媛作为研究中心学术研究负责人，当仁不让地承担起这本书的编写工作，从而有了现在这本书。这是一本很有价值的书。

不过，有两点我要提醒大家：第一，意象对话不能自学，不要以为你读了这本书拿去照搬就可以了，因为如果你违背了意象对话之“道”，这些技术也许会无效甚至有害；第二，不要以为这些方法

是僵化不变的，实际上这些方法都可以被灵活地运用。如果大家记住这两点，就会用好这本书。

希望大家能学好意象对话，从而让我们的人生，以及别人的人生更加清醒、更加美好。

前 言

苑 媛

《意象对话临床技术汇总》与《意象对话临床操作指南》是意象对话心理疗法的阶段性总结和历史性总结，在意象对话的发展史上是两本标志性的书，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，目前已正式完成了从管理到学术双方面的转型，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——意象对话心理学正式成为一个学术流派。

本书为首次修订的《意象对话临床技术汇总》，即第二版，旨在补充必要的内容（例如，在“常见误区及其应对”部分，增加“澄清感性与理性”和“个案概念化”；在“转介”部分，补充新的《精神卫生法》所涉及的相关法律内容），重新梳理意象对话心理疗法自创立以来的所有临床技术，再度总结已经获得意象对话心理学研究中心认证的各种创新子技术。

每一项临床技术以及创新子技术均在文中标注了研发者。凡是未特别标注研发者的各项技术，均为朱建军教授所创并经过大家共同改进。

请所有的心理咨询师和心理治疗师朋友及各位引用者、使用者、实验者，在进行教学、科研、心理咨询、心理治疗和心理培训等相关活动时，充分尊重我们意象对话心理学的每一位研发者，他们终身享有署名权。

关于“意象对话创新子技术”，特此说明：在这部分内容的写作过程中，所有研发者都提供了较为详尽的书面资料，本人只是进行了文字与格式的整理。他们是（署名按姓氏的首写字母排序）：蔡晨瑞、曹昱、杜海英、郭筑娟、邱祥建、孙淑文、徐海颖、苑媛、张胜洪、赵燕程、周烁方、朱建军。

在“意象对话创新子技术”这一部分，各位读者将分享到目前已经获得意象对话心理学研究中心认证的所有创新子技术，特别是第一版《意象对话临床技术汇总》没有及时收录的创新技术，诸如，朱建军教授与夫人曹昱共同研发的一个分支疗法“意象对话沙屈疗法”、曹昱的“意象炼金瓶”、郭筑娟的“情绪疗愈法”、邱祥建的“生命树意象疗法”、孙淑文的“笼子里的动物”、徐海颖的“梦境抄写法”、张胜洪的“制药人”、周烁方的“主题梦境系列起始意象”、赵燕程的“意象寻根技术”等。

非常感谢所有研发者的卓越努力与鼎力支持！

在此，特别感谢曹昱和周烁方两位老师！

曹昱的研发技术最多，达十几项，在本书的其他章节中也有所涉及，如“起始意象”部分等(文中均注明)。由于时间关系和本书篇幅所限，她还有几项优秀的创新技术拟发表在本书下一次的修订版中。

周烁方开创性地提出对意象对话方法和技术进行分类的观点，并借鉴荣格自传以及美国超人本主义心理学家肯·威尔伯的相关思想，以“心理发展期”的独特视角对诸多技术进行归类整理，且以表格的形式呈现，使之更加清晰化和条理化，为临床工作者和使用意象对话疗法进行心灵成长的人们提供了重要参考。

为了便于各位同仁和读者能够与研发者就创新技术等研究进行学术探讨和临床交流，同时，也为了促进意象对话临床技术的不断改进与完善，特在这里留下研发者的最新联系方式：

蔡晨瑞：ccrei@263.net

曹昱：13811098462@163.com

杜海英：dhy102@sohu.com

郭筑娟：13810704112guo@sina.com

邱祥建：xlvbw@126.com

孙淑文：15553129119@163.com

徐海颖：xu_haiying@qq.com

苑媛：yuan5701psy@sina.com

张胜洪：shenghong911@163.com

赵燕程：1048541165@qq.com

周烁方：zhoushuofang@126.com

朱建军：13601086862@163.com

我们深知，心灵的改变贵在有信念，而信念的核心在于坚持！

《易经》的坎卦可作写照：“习坎，有孚，维心亨，行有尚……水流而不盈，行险而不失其信。维心亨，乃以刚中也。”



Contents

目录

第一章 意象对话疗法的界定 / 3

- 一、何为意象对话疗法 / 3
- 二、意象对话疗法的实施条件 / 5
- 三、意象对话疗法的基本目标 / 6
- 四、意象对话疗法的特点 / 7
- 五、意象对话疗法的常见误区及其应对 / 9

第二章 意象对话疗法的历史和发展 / 12

- 一、意象对话疗法的历史 / 12
- 二、意象对话疗法的发展 / 14

第三章 意象对话疗法的创新和局限 / 17

- 一、意象对话与精神分析 / 18
- 二、意象对话与荣格心理学 / 19
- 三、意象对话与 J. E. 肖尔的意象治疗 / 20
- 四、意象对话与认知、行为疗法 / 20
- 五、意象对话与佛道精神 / 20
- 六、意象对话与阿萨鸠里的人格理论 / 21

第四章 意象对话疗法的基本原理 / 22

- 一、心理现实 / 22
- 二、符号化 / 25
- 三、心理意象 / 28
- 四、心理能量 / 38

第五章 意象对话疗法的工作机理 / 44

- 一、心理障碍的形成 / 44
- 二、心理障碍的维持 / 49
- 三、心理障碍的消除与化解 / 54

第六章 意象对话疗法的操作原则 / 64

- 一、意象对话疗法坚守的原则 / 64
- 二、意象对话疗法反对的原则 / 65

第七章 意象对话疗法的基本过程与步骤 / 66

- 一、意象对话疗法的基本过程 / 66
- 二、意象对话疗法的基本步骤 / 69

第八章 意象对话疗法的适用范围与注意事项 / 82

- 一、意象对话疗法的适用范围 / 82
- 二、意象对话疗法的注意事项 / 82

第九章 意象对话疗法的基本技术与微技术 / 87

- 一、意象对话疗法的基本技术 / 87
- 二、意象对话疗法的微技术 / 87

第十章 起始意象的主题、原理及其运用 / 97

- 一、起始意象的原理 / 97
- 二、常用起始意象 / 97

第十一章 发现、领悟、转化及调节心理能量的技术 / 111

- 一、发现和领悟的技术 / 111
- 二、转化行为的技术 / 112
- 三、调节心理能量的技术 / 115

第十二章 结束的技术 / 119

- 一、未实现目标的结束技术——稳定撤退 / 119
- 二、实现目标的结束技术——存盘技术 / 120

第十三章 意象对话疗法关于人格的技术 / 123

- 一、分析人格的基本技术——人格意象分解 / 123
- 二、改善人格的技术 / 133

第十四章 特殊情况的处理技术 / 135

- 一、强阻抗的处理 / 135
- 二、移情的处理 / 135
- 三、转介的技术 / 136

第十五章 针对各种心理问题的意象对话技术 / 138

- 一、意象对话在 EAP 中的应用 / 138
- 二、运用意象对话辅助减肥 / 142

第十六章 意象对话心理咨询的方略 / 145

- 一、方略的不同类型 / 146
- 二、选择方略的方法 / 148

第十七章 意象对话疗法与其他心理疗法相结合 / 152

- 一、从意象对话看精神分析 / 152
- 二、从意象对话看荣格心理学 / 153
- 三、意象对话沙盘疗法 / 154

- 四、意象对话子人格的系统排列 / 155
- 五、意象对话心理剧 / 155
- 六、意象对话音乐治疗 / 156

第十八章 意象对话心理师的自我成长和训练技术 / 158

- 一、自我探索 / 158
- 二、素质训练 / 160
- 三、能力提升 / 167

第十九章 意象对话创新子技术 / 170

- 一、蔡晨瑞：“意象画” / 170
- 二、曹昱：分层共情法 / 177
- 三、曹昱：封闭整合法 / 181
- 四、曹昱：资源引入法 / 187
- 五、曹昱：顺势借染法 / 196
- 六、曹昱：连通器法 / 201
- 七、曹昱：梦想成真法 / 205
- 八、曹昱：情绪命名法 / 211
- 九、曹昱：顺藤摸瓜法 / 216
- 十、曹昱：盲咨法 / 219
- 十一、曹昱：回圆法 / 225
- 十二、曹昱：转换频道法 / 232
- 十三、曹昱：主动三角化和去三角化 / 238
- 十四、曹昱：意象炼金瓶 / 246
- 十五、曹昱：子人格置换法 / 251
- 十六、杜海英：“我们签约吧！” / 260
- 十七、郭筑娟：“看日历” / 263
- 十八、郭筑娟：情绪疗愈法 / 266
- 十九、郭筑娟：“上下电梯” / 268
- 二十、邱祥建：寻找“炸药包” / 270
- 二十一、邱祥建：心灵“CT” / 276
- 二十二、邱祥建：通话与短信 / 278

- 二十三、邱祥建：互动联想与体验回观 / 280
- 二十四、邱祥建：“后花园” / 285
- 二十五、邱祥建：意象建构 / 287
- 二十六、邱祥建：生命树意象疗法 / 291
- 二十七、邱祥建：简明构图法 / 297
- 二十八、孙淑文：笼子里的动物 / 301
- 二十九、徐海颖：梦境抄写法 / 304
- 三十、徐海颖：景物唤醒法 / 306
- 三十一、徐海颖：月经周期调整法 / 310
- 三十二、苑媛：“挑武器” / 313
- 三十三、张胜洪：“制药人” / 321
- 三十四、赵燕程：“西瓜地” / 326
- 三十五、赵燕程：从意象看亲密关系 / 327
- 三十六、赵燕程：子人格图的画法说明 / 329
- 三十七、赵燕程：意象寻根技术 / 330
- 三十八、周烁方：主题梦境系列起始意象 / 335
- 三十九、朱建军、曹昱：意象对话沙屈疗法 / 339

第二十章 意象对话技术与方法的分类 / 342

- 一、缘起 / 342
- 二、问题提出 / 342
- 三、心理自我 / 343
- 四、心理发展期 / 344
- 五、意象对话引入方法的分类 / 346
- 六、意象对话技术的分类 / 349
- 七、结语 / 351

参考文献 / 353

理论篇

- 第一章 意象对话疗法的界定
- 第二章 意象对话疗法的历史和发展
- 第三章 意象对话疗法的创新和局限
- 第四章 意象对话疗法的基本原理
- 第五章 意象对话疗法的工作机理
- 第六章 意象对话疗法的操作原则
- 第七章 意象对话疗法的基本过程与步骤
- 第八章 意象对话疗法的适用范围与注意事项

1991



第一章

意象对话疗法的界定

一、何为意象对话疗法

意象对话疗法(imagery communication psychotherapy)是我国著名心理学家朱建军教授于20世纪90年代创立的一种心理咨询与治疗方法。

意象对话疗法的创立主要得益于荣格心理学的研究,受到了精神分析、人本主义心理学等西方心理学的深刻影响,同时,也融合了中国佛学和道学的思想。它渗透着东西方文化的诸多精神要素,是一种非常独特的心理疗法,因而,虽然为中国的心理学家在中国本土所创立,却是具有世界性的。

2008年7月,朱建军教授与苑媛副教授合作出版了中英文对照版著作*The Psychotherapy from the Orient: Imagery Communication Psychotherapy*(《来自东方的心理疗法:意象对话疗法》)。该书由安徽人民出版社出版,面向所有英语国家发行。

特别值得一提的是,该书于2016年5月由波兰 Wydawnictwo Adam Marszalek 出版社出版波兰语版 *PSYCHOTERAPIA WSCHODU PSYCHOTERAPIA WYOBRAENIOWA*,这不仅是意象对话疗法的重要学术成果之一,也是中国本土心理疗法国际化的重要标志之一,为提升中国临床心理学的国际声誉做出了重要贡献。

意象对话以意象为媒介,用原始逻辑的方法进行深层交流,强调体验和互动,临床上由心理咨询师和来访者两个人进行。当双方处于意象对话状态时,心理咨询师和来访者的对话是在潜意识层面进行的,即使没有在理性的认知层面挑明,来访者当时的潜意识也完全听得懂,由此所引发的改善终究会发生。