

曼陀罗心灵动力棋 疗法操作手册

曼陀罗心理疗法丛书

陈灿锐 高艳红 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

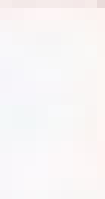
灿锐
心理

國際通關及旅行 最佳操作手冊

國際研究中心編譯

國際通關 最佳操作 手冊

國際通關及旅行 最佳操作手冊



曼陀罗心理疗法丛书

曼陀罗心灵动力棋 疗法操作手册

陈灿锐 高艳红 著



 暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

曼陀罗心灵动力棋疗法操作手册 / 陈灿锐, 高艳红著. —广州: 暨南大学出版社, 2017. 12

(曼陀罗心理疗法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 2286 - 4

I. ①曼… II. ①陈… ②高… III. ①精神疗法—手册
IV. ①R749.055 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 315834 号

曼陀罗心灵动力棋疗法操作手册

MANTUOLUO XINLING DONGLIQI LIAOFA CAOZUO SHOUCHE

著 者: 陈灿锐 高艳红

出版人: 徐义雄

策 划: 黄圣英

责任编辑: 冯 琳 黄佳娜 颜 彦

责任校对: 高 婷 黄 颖

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广州天虹彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 225 千

版 次: 2017 年 12 月第 1 版

印 次: 2017 年 12 月第 1 次

定 价: 48.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

心理咨询作为一种带有目的的会谈，与一般漫无目的的闲聊不同。那心理咨询的目的是什么呢？相信只要对心理咨询稍有了解的人都会脱口而出：助人自助。可以说，我们一直强调心理咨询要遵循这样的“正确”观念：授人以鱼不如授人以渔。

在接受心理咨询训练时，我也认为这是金科玉律，不可动摇。因为我们要相信来访者的潜能，要帮助来访者认识自我并发挥潜能；让他们自己有解决问题的能力而非仅仅依赖咨询师。

然而，在多年的教学与咨询中，我们认为这个观点虽然正确，但非常片面。不妨想象一下，一个人已经病得奄奄一息，毫无力气，难道不应该直接端上美味的鱼汤给他？难道我们要拽着他一起去湖边钓鱼？还要手把手地教会他钓鱼的本领？当他饿死在湖边时，我们理直气壮地说，我们是为他好，我们要把最好的技术传授给他！因为学会钓鱼才可以自力更生！很显然，这是无比荒谬的！我们认为，正确的助人方法是急人所急，先喂鱼汤，再教钓鱼！同样，来访者深受问题困扰，他们急需的是解决问题。问题长时间悬而未决，他们的自我力量已经被消耗殆尽，会因习得性无助而抑郁。他们迫切需要的是“鱼汤”！

心理咨询在中国尚未普及，来访者大都是被问题“逼迫”前来，比如婚姻已经走到破裂的边缘，对孩子的教育已经有心无力、束手无策。显然，来访者急需解决问题的策略！

很可惜，受“助人自助”观念的束缚，在心理咨询与治疗的各种理论与技术中，能够真正帮助来访者直面问题、聚焦问题、解决现实困扰的方

法少之又少。现状是咨询师有心无力，无计可施，来访者觉得咨询效果不佳，咨询师冷漠无情。

曼陀罗心灵动力棋疗法（简称动力棋疗法）正是在这样的背景下诞生的！与其他咨询疗法不同，动力棋疗法强调聚焦问题，解决问题。它以问题的解决为导向，使咨访双方平等地探索解决问题的策略。因此，动力棋疗法既尊重来访者的自主性，又强调咨询师的启发教育功能。

动力棋疗法真的能解决问题吗？作为一种新的心理疗法，许多人心中难免产生疑惑。目前有不少咨询师已经开始运用动力棋进行咨询和治疗，也真切地感受到动力棋疗法的显著疗效。对于大多数还不熟悉动力棋疗法的朋友，我们希望通过这本操作手册来进行系统的介绍。

本书是国内外首部关于曼陀罗心灵动力棋疗法的著作。可以说，动力棋疗法不仅具有深厚的理论及实践基础，也具有非常强的操作性。本书按照培训动力棋咨询师的体系来架构。读者可以通过阅读本书掌握动力棋咨询的个案概念化，并学会运用动力棋进行咨询与治疗。

第1章首先介绍动力棋疗法的基本概念及特色，使读者对动力棋疗法有一个基本的认识。

第2章介绍咨询师如何运用理论来系统分析及评估来访者，即如何进行动力棋咨询的个案概念化。动力棋咨询的个案概念化以自我—情结—自性轴心理结构模型为基础，从自我、情结及自性三个层面来理解不同的心理结构对来访者问题解决的影响。具体来说，它包括了解来访者的心理结构观、心理发展观、心理病理观、心理治疗观及具体的技术选择等。

第3章向读者介绍动力棋的基本配置，包括曼陀罗盘、动力棋棋子及其A、B、C、D盛放盘。此外，还介绍在咨询室中如何配置动力棋。

第4至6章重点介绍动力棋咨询的各种阵法及技术。第4章介绍动力棋的自我增强技术，第5章介绍化解情结的情绪表达技术，而第6章介绍激发自性动力的各种阵法及技术。这些阵法及技术作为动力棋疗法重要的治疗手段，具有非常鲜明的特色，也是协助来访者找到问题解决的关键要素。



第7章及第8章主要向读者呈现动力棋的操作步骤，包括初始咨询及后续咨询两个部分。动力棋的咨询过程是以问题解决过程为基础，通过聚焦问题、明确目标、呈现与调整棋局来获得对问题解决的领悟，并通过催化技术来协助来访者进行现实检验。

第9章及第10章介绍动力棋技术及阵法的组合原则及一些常用的组合模式。动力棋咨询的优势在于锚定来访者的问题，依据个案概念化，灵活运用各种技术及阵法。

第11章重点介绍如何进行儿童动力棋咨询。此外，曼陀罗动力棋不仅可以运用于正式的心理咨询中，还可以运用于家庭活动中。

第12章讲述动力棋咨询中的咨访关系问题，涉及咨询师的角色定位、在咨询过程中需要完成的任务、动力棋咨询师对来访者的态度等。

在第13章中，介绍运用动力棋疗法在咨询中可能会遇到的一些障碍，并且提供应对的策略。

最后，我们在第14章向读者详细地介绍几个典型的咨询案例，希望通过描述能帮助读者更好地理解动力棋的操作过程。

可以说，动力棋疗法是一种以问题的解决为导向的心理疗法，它的运用范围非常广泛——既可以用于个体咨询，也可以用于团体；既可以用于专业的心理咨询，也可以用于家庭活动。我们真诚地希望通过这本书，能够让读者真切地了解动力棋咨询的特点并掌握动力棋的操作过程。

陈灿锐博士

2017年11月

曼陀罗心灵动力棋购买途径

途径一：打开淘宝网→在搜索框内输入“灿锐心理”→选择店铺→点击搜索，进店→选择“曼陀罗心灵动力棋”进行购买。

途径二：打开手机淘宝→点击左上角“扫一扫”，扫描以下二维码→进店后选择“曼陀罗心灵动力棋”进行购买。



途径三：打开手机微信→扫描以下二维码添加“灿锐心理”官方微信号→向客服人员咨询购买。



途径四：拨打灿锐心理电话：020 - 29029601。

目 录

| | |
|-------------------------|----|
| 前 言 | 1 |
| 1 曼陀罗心灵动力棋疗法概述 | 1 |
| 1.1 关于动力棋疗法 | 1 |
| 1.2 动力棋疗法的特点 | 5 |
| 1.3 成为动力棋咨询师 | 11 |
| 1.4 本书的阅读 | 12 |
| 2 曼陀罗心灵动力棋疗法个案概念化 | 14 |
| 2.1 动力棋疗法个案概念化的含义 | 14 |
| 2.2 心理结构观 | 15 |
| 2.3 心理发展观 | 18 |
| 2.4 心理病理观 | 21 |
| 2.5 心理治疗观 | 22 |
| 3 曼陀罗心灵动力棋疗法的基本配置 | 24 |
| 3.1 棋盘及内涵 | 24 |
| 3.2 棋子与盛放盘 | 26 |
| 3.3 动力棋的呈现方式 | 36 |

| | | |
|-----|---------------------|----|
| 3.4 | 动力棋的相关配置 | 38 |
| 4 | 曼陀罗心灵动力棋疗法技术：自我增强 | 40 |
| 4.1 | 自我的内容 | 40 |
| 4.2 | 增强自我的咨询目标 | 42 |
| 4.3 | 自我增强技术 | 43 |
| 5 | 曼陀罗心灵动力棋疗法技术：情绪表达 | 51 |
| 5.1 | 情结的内容 | 51 |
| 5.2 | 化解情结的咨询目标 | 54 |
| 5.3 | 情绪表达技术 | 55 |
| 6 | 曼陀罗心灵动力棋疗法技术：激发自性动力 | 61 |
| 6.1 | 自性的内容 | 61 |
| 6.2 | 激发自性动力的咨询目标 | 64 |
| 6.3 | 激发自性动力的阵法及技术 | 64 |
| 7 | 曼陀罗心灵动力棋疗法的初始咨询 | 81 |
| 7.1 | 询问问题，理解期待 | 81 |
| 7.2 | 聚集问题，明确影响 | 84 |
| 7.3 | 呈现棋局，自我探索 | 88 |
| 7.4 | 调整棋局，激发自性 | 89 |
| 7.5 | 感悟棋局，理清思路 | 92 |
| 7.6 | 落脚现实，解决问题 | 93 |
| 7.7 | 动力棋咨询前后的工作 | 96 |



| | |
|-------------------------------|-----|
| 8 曼陀罗心灵动力棋疗法的后续咨询 | 100 |
| 8.1 询问进展, 获取信息 | 100 |
| 8.2 回顾作业, 检验效果 | 101 |
| 8.3 根据需要, 排序议题 | 103 |
| 8.4 工作议题, 深入探索 | 104 |
| 8.5 布置作业, 强化效果 | 107 |
| 9 曼陀罗心灵动力棋技术: 催化技术及团体技术 | 109 |
| 9.1 动力棋催化技术 | 109 |
| 9.2 动力棋团体技术 | 111 |
| 10 曼陀罗心灵动力棋的技术整合 | 115 |
| 10.1 阵法及技术整合的模式 | 115 |
| 10.2 动力棋咨询与相关技术的整合 | 118 |
| 10.3 动力棋技术与问题解决的关系 | 121 |
| 11 儿童曼陀罗心灵动力棋咨询 | 124 |
| 11.1 儿童动力棋咨询的特点 | 124 |
| 11.2 儿童动力棋咨询的过程 | 125 |
| 11.3 儿童在家庭中使用动力棋 | 128 |
| 11.4 儿童动力棋咨询过程的注意事项 | 128 |
| 12 曼陀罗心灵动力棋咨询的咨访关系 | 131 |
| 12.1 动力棋咨询师的角色定位 | 131 |
| 12.2 咨询中咨询师的任务 | 133 |

| | | |
|-------|-------------------------|-----|
| 12.3 | 动力棋咨询师的态度 | 136 |
| 12.4 | 咨询师的特质 | 137 |
| 13 | 曼陀罗心灵动力棋咨询中的障碍及对策 | 139 |
| 13.1 | 咨询时长把握不足 | 139 |
| 13.2 | 来访者问题不清晰 | 140 |
| 13.3 | 来访者出现敌对情绪 | 141 |
| 13.4 | 来访者领悟不到 | 141 |
| 13.5 | 棋子不够用 | 142 |
| 13.6 | 依赖 | 143 |
| 13.7 | 移情 | 143 |
| 13.8 | 阻抗 | 144 |
| 13.9 | 未适当处理来访者的情绪 | 144 |
| 13.10 | 打断技术使用不当 | 145 |
| 13.11 | 咨询师感到焦虑 | 146 |
| 14 | 曼陀罗心灵动力棋疗法案例 | 149 |
| 14.1 | 怕鬼的咨询 | 149 |
| 14.2 | 与姐姐的关系处理 | 163 |
| 14.3 | 与父母的关系处理 | 173 |
| 14.4 | 婚姻关系的咨询 | 190 |
| | 参考文献 | 205 |
| | 后 记 | 206 |

1 曼陀罗心灵动力棋疗法概述

本章介绍曼陀罗心灵动力棋疗法的基本概念、特点、成为动力棋咨询师的过程以及如何阅读本书。

1.1 关于动力棋疗法

1.1.1 动力棋疗法的概念及内涵

动力棋疗法是基于心理分析理论并以问题解决为导向，通过棋艺的表达性艺术形式来帮助来访者激发自性动力、增强自我力量，从而获得问题解决能力的心理疗法。

“曼陀罗心灵动力棋”这个名称的意义见表1-1。

表1-1 “曼陀罗心灵动力棋”名称的意义

| 名称 | 意义 |
|------|---|
| 曼陀罗 | ①界定动力棋疗法的理论基础为心理分析 ②指出它与曼陀罗绘画疗法之间的关系 ③动力棋疗法的硬件即曼陀罗棋盘绘有曼陀罗图案 |
| 心灵动力 | 界定了心灵动力为自性动力，而自性动力按照保护—分化—凝聚—整合—指引—超越—开悟七个阶段发展 |
| 棋 | 以棋艺的艺术表达方式作为咨询的形式 |

从理论上，动力棋疗法是以曼陀罗绘画疗法的理论为基础的，而曼陀罗绘画疗法又源自荣格心理分析。具体来说，动力棋疗法的理论包括心理

结构观、心理发展观、心理病理观、心理治疗观及咨询技术五个方面，见表1-2。在运用动力棋疗法的咨询过程中，动力棋咨询师需要使用动力棋疗法的理论对来访者的情况进行理论推导与分析，分析过程准确与否深刻地影响着动力棋疗法的咨询效果。

表1-2 动力棋疗法的理论基础

| 要素 | 具体内容 |
|-------|------------------------------|
| 心理结构观 | 自我—情结—自性轴 |
| 心理发展观 | 自性动力七阶段：保护—分化—凝聚—整合—指引—超越—开悟 |
| 心理病理观 | 创伤—情结导致自我功能受损，影响问题的解决 |
| 心理治疗观 | 激发自性动力、化解情结，提高自我适应力 |
| 咨询技术 | 基于心理病理观和心理治疗观的各种阵法和技术 |

动力棋疗法理论中自我—情结—自性轴的心理结构及自性动力七阶段的发展模型具有极大的涵容性。它们可以有效地解释个体不同层面的心理状况（意识、个体无意识及集体无意识）及各个发展阶段的情况（从最低级的保护阶段如恐惧神经症、被害妄想到最高级的开悟、明心见性）。

从咨询技术看，按照自我—情结—自性轴的心理结构，动力棋疗法拥有许多独具特色的咨询技术（阵法及技术）。此外，它不仅结合曼陀罗绘画疗法的理念，还吸收许多相关的心理治疗方法与技术，如行为疗法、认知行为疗法（CBT）、眼动脱敏疗法（EMDR）等（见第13章）。动力棋疗法把这些技术有机地整合起来并形成完整的体系。为了达到问题解决的目的，动力棋咨询师要依据对来访者的理解选择具有针对性的阵法及技术。

从咨询目标的角度来说，动力棋疗法以问题解决为咨询目标。在进行动力棋疗法的咨询中，动力棋咨询师通过各种阵法和技术帮助来访者分析问题的本质、明确问题解决的目标、探索及选择问题解决的策略，从而更有效地协助来访者解决现实问题。

从心理咨询与心理治疗的言语或非言语形式来划分，动力棋疗法偏向于非言语的表达性艺术治疗；从心理咨询与治疗的时长来划分，它属于短期的治疗形式；从心理咨询的流派来划分，它属于心理分析流派。



1.1.2 动力棋疗法的表现形式

音乐、绘画、舞蹈、戏剧、陶塑等艺术形式已经被广泛地运用到临床心理咨询中。不过，国内仍未有以下棋这种形式来进行专业的心理咨询和治疗。那么，作为一种新形式，棋艺是否适合心理咨询和治疗？它是否有效？众所周知，下棋是大众的娱乐方式之一，包括中国象棋、国际象棋、围棋、军棋、跳棋等，它们被用来开发智力、陶冶情操。由此可见，下棋具有训练与改善心理机能的效果。

动力棋疗法是以问题的解决作为导向的心理治疗。从心理学的角度来看，问题解决的过程需要来访者集中注意力、思考问题的本质、明确要达成的目标、分析可能的策略、预测可能遇到的阻碍、发挥想象力、进行时间规划及提高执行力等。而下棋博弈的过程，为了取得胜利，棋手也需要有效地发挥这些能力。唐代刘禹锡曾写道，“长沙男子东林师，闲读艺经工弈棋。有时凝思如入定，暗覆一局谁能知”，这就很好地说明了棋手下棋时注意力高度集中的状态。

关于棋艺的功能，历代有很多名家的论述，比如班固《弈旨》、马融《围棋赋》、皮日休《原弈》、吕公《悟棋歌》和《四仙子图序》、张拟《棋经十三篇》、刘仲甫《棋诀》等。我们举《棋经十三篇》的论述为例来说明动力棋咨询问题解决与博弈的心理过程之间的关系，见表1-3。

表1-3 动力棋咨询问题解决与博弈的心理过程之间的关系

| 问题解决能力 | 《棋经十三篇》论述 | 动力棋咨询 |
|--------|---------------------------------|------------------|
| 专注 | 用意深而存虑精，以求其胜负之由，则至其所未至矣 | 集中注意力，提高自我力量 |
| 规划 | 棋者，以正合其势，以权制其敌，故计定于内而势成于外 | 预先演示，做到解决问题时胸有成竹 |
| 关键环节 | 权舆者，弈棋布置，务守纲格 | 对靶问题进行分析，提高判断力 |
| 取舍问题 | 与其恋子以求生，不若弃子而取势；与其无事而强行，不若因之而自补 | 分析利弊，以达成最终目标 |

(续上表)

| 问题解决能力 | 《棋经十三篇》论述 | 动力棋咨询 |
|--------|-------------------------------------|--------------|
| 原则问题 | 夫棋始以正合，终以奇胜，必也四顾其地，牢不可破，方可出人不意，掩人不备 | 稳中求胜，寻找资源点 |
| 对方的分析 | 夫智者见于未萌，愚者暗于成事。故知己之害而图彼之利者，胜 | 分析初始状态以及目标状态 |

虽然动力棋疗法在问题解决能力上与一般棋艺有许多共同之处，但是作为一种心理疗法它又有自身明显的特点。那它们有什么不同呢？我们通过表 1-4 来比较。

表 1-4 动力棋咨询与一般棋艺的不同

| 比较因素 | 动力棋咨询 | 一般棋艺 |
|------|---------------|--------|
| 归属 | 属于心理咨询与治疗 | 属于文体活动 |
| 目标 | 解决问题 | 以娱乐为主 |
| 理论 | 有明确的理论指导 | 无理论 |
| 过程 | 结构化的咨询过程 | 游戏 |
| 时间 | 60 ~ 120 分钟 | 无时间限制 |
| 地点 | 咨询室 | 无明确限制 |
| 形式 | 来访者在咨询师的指导下下棋 | 双方博弈 |
| 关系 | 咨询关系 | 朋友关系 |

1.1.3 动力棋的基本配置

动力棋疗法的基本配置由外箱、棋盘（曼陀罗盘）、棋子及盛放盘 4 部分有机组成。其中，棋盘与棋子是动力棋的主要配置，它们是运用动力棋疗法各种阵法和技术的重要工具，如下图。



咨询室中的动力棋

1.2 动力棋疗法的特点

前面我们已经比较了动力棋疗法与一般棋艺之间的相似处，那么作为一种新的心理疗法，与其他心理疗法相比，它又具有什么特点呢？

1.2.1 动力棋疗法是以问题解决为导向的心理咨询

动力棋疗法以聚焦问题、解决问题及达成咨询目标为导向。那么，什么是问题解决呢？在心理学上，问题解决是由一定的问题情境引起的，经过一系列具有目标指向性的认知操作，使问题得以解决的心理过程。问题解决具有以下三个特征：①目标指向性。解决问题的目的就是把问题的初始状态转变为目标状态。②操作系列性。问题解决的活动包括一系列认知操作，只有单一认知操作的过程不能称为问题解决。③操作认知性。问题解决分为创造性问题解决和常规性问题解决两种。前者指要求发展新方法的问题解决，后者指利用现成方法的问题解决。

来访者希望通过心理咨询获得帮助，说明他们必定遇到了问题且尚未找到解决问题的方法。这些问题可能是现实中遇到的困难，比如是否跳

