

意象对话心理学系列

意象对话


心理治疗

朱建军 著



人民卫生出版社

意象对话心理学系列

The top half of the cover features a light gray background with a pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of gray. A thin, dark gray circular arc is positioned on the right side, partially overlapping the leaves and the main title.

意象 对话

心理治疗

朱建军 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意象对话心理治疗 / 朱建军著 . — 北京 : 人民卫生出版社 , 2015

(意象对话心理学系列)

ISBN 978-7-117-21113-0

I. ①意… II. ①朱… III. ①精神疗法 - 研究
IV. ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 173947 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

意象对话心理学系列
意象对话心理治疗

著 者: 朱建军

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字 数: 305 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21113-0/R · 21114

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

意象对话在长大

本书介绍了一种心理疗法——意象对话疗法。也可以将本书看作一本游记，介绍心灵探索的旅程。

所以我先和你说说意象对话疗法的故事。

如果我们从很远的时候说起，那应该是近一百年前。在那个时候世界上开始有了“心理治疗”。最初最有名的一个心理医生就是弗洛伊德，他创立了一种叫作“精神分析”的心理疗法，对全世界都有巨大影响。很快当时的中国也有人开始引进了精神分析，所以中国那个时候离世界心理学的前沿并不远。但是在20世纪50年代之后，中国心理学开始全面学习苏联，于是心理治疗这个行业也就没有了发展。“文革”十年中，心理学这个学科更是几乎被消灭。直到1979年，中国才开始重新发展心理学，1986年以后，心理咨询、心理治疗等也重新开始发展。

当时我是个无名小辈，因兴趣而涉足心理学领域，正在读研究生。心理咨询的行当刚刚出现，我就迫不及待地参与其中。说来惭愧，那时候的水平实际上很一般，但是因为全国都是刚开始摸索，所以也还可以充数。热爱是最好的老师，勇气是最大的资本，当时我边学边用，涉猎了许多种不同的心理咨询技术。另外非常感谢当时那些找我做咨询的来访者，他们勇敢地相信我能够对他们有所帮助。

实践中，我发现各种疗法都有其长处，但又都有不足之处，或者至少是对中国人进行心理咨询时，这些疗法有不够适合之处，于是我就尽力研究什么样的方法才最有效。我就是像金庸小说中周伯通那样的人，兴趣能带来力量，所以下了很多功夫，于是就创立了这个意象对话疗法，既可以用于心理咨询，又可以用于心理治疗。

从20世纪90年代初创立此疗法一直到1999年，在此期间，为了完善该方法，主要靠自己“以身试药”，深入潜意识以发现心灵的奥秘，中间有种种历险。1999年开始推广意象对话。从一开始每周末小组研讨学习，到后来在国内各处培训，越来越多的人加入到了意象对话的研究、发展和应用事业中来。于是意



象对话的操作技巧在应用中愈来愈精,意象对话的适用范围在应用中愈来愈广,意象对话的理论基础也愈来愈扎实。意象对话现在早已不是一个人的探索,而是一个大的团队的实践。中国学习过意象对话的心理咨询师总数已超过2万。2012年全国心理学大会上,对中国心理咨询师常用的心理咨询和治疗方法进行了调查,意象对话被应用的数量雄踞第三,仅次于催眠和精神分析疗法。十几年来,很多有心理困扰的人,通过意象对话而获得了启发,他们的生活也有了好的转变。

从满意的方面看,这个疗法能发展得这样快、有这样好的效果,实在是值得我们高兴的事情。

但从不满意的方面看,这个时代因心理迷茫而需要进行心理咨询、心理干预或心理调节的人非常之多,但意象对话疗法能帮助到的人和需要心理学支持的人的总数相比,又非常微不足道。我觉得心理工作者就仿佛是战场上的红十字医生,帮助人的速度远不及别人受伤的速度。更何况即使是心理健康的人,为了更好的心理成长,同样需要心理学作为工具。因此,对意象对话的未来发展,我们还是非常有紧迫感的。

《意象对话心理治疗》一书对意象对话的理论和实践进行了全面总结,对于想全面了解意象对话疗法的人来说,这本书是很有价值的。2007年出版后,一直受到读者的欢迎。为了让读者更好地了解意象对话疗法及其新发展,我们决定修订后再版,以满足那些急切需要此书而不得的读者的需要,也让更多还不了解此方法的人有机会去了解这种心理疗法。

感谢所有意象对话的来访者、学习者、应用者。希望本书的出版能为心理健康事业的发展做出贡献。

朱建军

2015年7月



第一版前言

我与如来神掌

最近看了一部电影叫作《功夫》，故事的主人公童年时的一段经历触动了我。一个小男孩遇到一个蓬头垢面的乞丐，乞丐对这个孩子说：“我终于找到你了，你就是那万中无一的武学奇才，保卫世界和平就靠你了。”然后，他郑重地把一本名叫《如来神掌》的武林秘籍以 10 元的价格卖给了这个小男孩。小男孩激动万分，在用全部压岁钱买下这本武林秘籍后，日日苦练如来神掌。一次，他发现几个小无赖在欺负一个哑女孩，于是见义勇为，使出如来神掌和小无赖战斗，却发现所谓的如来神掌全无用处，被小无赖打得落花流水。胜利后的无赖捡起小男孩掉落的《如来神掌》，一眼就发现，这本书 2 分钱就能买到，根本不是什么武林秘籍。

其实小时候，我也曾相信我就是个万中无一的奇才，天将降大任于我。从小也有一个心愿，就是当一个英雄去拯救世界。当然，越大越清楚孩子时的想法是多么幼稚，越来越发现自己的种种不如人之处。在文科方面我记忆力不够，别人能熟记的古文我大多记不住；若从事理科研究工作我又没有耐心做实验；和人交往更是缺少天赋。即使我现在已经在心理咨询界占有一席之地，我依旧能感觉到自己的不足。当然，我如果谦虚得太过分也不对，毕竟我也有过人之处，但是和我自己儿时的愿望相比，实在看不出有什么实现自己愿望的可能性。学习心理学后，更明确地知道我小时候的那种自信实际上是一种儿童心理的表现，只有儿童才会觉得自己无所不能，而成年人如果还这样想的话，就有可能是一种自恋型人格障碍。

然而幼稚真的不好吗？有时候我觉得也未必。《功夫》中最傻的小男孩，因为幼稚而有了一种保卫世界和平的愿望，历经种种挫折后，居然真的激发了自己的潜能，真的成就了一个万中无一的武学奇才。而那些比他更聪明的小无赖们，却不可能有他的成就。《如来神掌》10 元一本，难道算贵吗？虽然这本书中没有有用的武术技巧，但不正是这本书给了小男孩一个梦想吗？不正是这本书给了他保卫世界和平的责任和使命吗？不正是因为心中藏着这样的梦想和使命感，他才会有可能成就他的武学奇才吗？那个骗子骗人的每一句话，不恰恰成了一



个预言吗？我越来越相信，人的心愿有多大，他的潜能就有多大。小男孩的心愿是保卫世界和平，这个心愿需要有极大的能力，因此他就有了这样的能力。也许我们每一个人就像是从上天那里借贷款一样借我们的能力，你有多大的项目书，上天就会借给你多少能力。我知道这样的想法是不科学的，但是我宁愿相信。

重要的不是武术技巧，也并不存在什么万中无一的武学天赋，而是心愿——一个希望能帮助人的心愿。我们心理学家尤其是如此，因为我们的天职就是助人。回顾往昔，我觉得自己最傻也是最不傻的信念，就是相信自己能为这个世界做一些事情，一些有益于人类的事情。虽然我也不知道是什么事情，更因为不知道做这些事情有多大难度，不知道自己的能力是多么渺小，所以我敢于相信自己一定能做。学习心理学 20 年来，可以说是无知带来的狂妄支持着我，更是一个心愿在支持着我，使我多多少少也有了一点成绩——意象对话这种心理治疗方法的发现就是其中之一。近几年来，出版意象对话的书和外出讲课使这种方法被人们所了解。同行给了我很多的鼓励，更令人感动的是许许多多我未曾谋面的朋友给我许多的支持、赞许和认可。我经常接到一些来信，并没有任何实用目的，只是表达对意象对话的喜欢，或者当面听到一些高度赞美之词。他们的溢美之词我固然不能拒绝，但是常常使我愧不敢当。后来我终于明白，实际上并不是我这样一个渺小而且有许多或明或暗毛病的人，值得大家这样表扬，而是这些人在我身上寄托了一个希望，希望我能是他们心目中那样的人。当大家对我说“你就是那万中无一的武学奇才”时，他们不是骗我，也不是出于客气或恭维，而是他们希望我能这样。我感受到人们心里渴望能出现一个真正的心理学奇才，希望他能化解人们内心的伤痛，能给这个世界带来更多的爱。我也能感受到他们对这样一个人的爱。我仿佛是这个人的使者，只是带来了一点点他的消息，就得到大家的爱戴。我一定不能狂妄地自以为已经是这个人了，但是也一定不能怯懦地不敢担当这份爱心。而在这个过程中，我的心愿更加强烈了，我愿意成为这样一个人。我要学会“如来神掌”，保卫世界和平。

本书是对意象对话心理治疗的一个阶段性总结，包括一些在心理学领域创新的思想和方法。意象对话的实践——不仅仅是我自己的，也包括许多其他心理咨询者的实践——表明了意象对话的实际效果是非常好的。我愿意把这本书献给同行，野老献芹，希望大家能喜欢。虽然我还没有学会“如来神掌”，但是我希望有一天我能学会，不辜负那些欣赏我、支持我的人。

朱建军

2007 年

第一部分 作为意象对话基础的心理学

第一章 心理现实	3
第一节 心理经验	3
第二节 觉察:可以不通过信息加工吗?	4
第三节 通过符号化的觉察	5
第四节 心理现实及其相对性	6
第五节 会心、理解和传达	7
第二章 符号化过程	15
第一节 肯定性符号化:认同	15
第二节 否定性符号化:分辨	16
第三节 符号联系及其任意性	17
第四节 错误的符号化	19
第五节 不同符号体系	19
第三章 心理意象	22
第一节 符号的主要类别	22
第二节 意象的象征性	23
第三节 运用意象的认知活动特点	25
第四节 运用意象的认知方式	29
第四章 心理能量	36
第一节 心理能量及其产生	36
第二节 心理能量的释放和固结	38
第三节 心理能量的转化	42

第二部分 意象对话看心理病理学和心理治疗学

第五章 心理障碍的形成	47
第一节 创伤与消极意象.....	47
第二节 情结的形成.....	49
第三节 心理能量转化.....	52
第四节 情结、原型与心理意象	55
第六章 心理障碍的维持	58
第一节 恶性因果循环.....	58
第二节 执着的倾向.....	59
第三节 沾染的原因.....	60
第七章 心理障碍的消除	64
第一节 心理治疗有效的原因.....	64
第二节 积极事件改变循环.....	66
第三节 变消极意象为积极意象.....	67
第四节 消极意象的消解.....	68
第五节 减少执着.....	69
第六节 减少沾染.....	70
第七节 运用共情的态度.....	71

第三部分 意象对话心理治疗的操作

第八章 意象对话的基本方法	75
第一节 引入的过程.....	75
第二节 进入想象过程.....	76
第三节 对意象的分析和体会.....	78
第四节 治疗性的意象互动.....	80
第五节 结束过程.....	82
第六节 简单总结并布置作业.....	82



第九章 引入的方法	84
第一节 应用起始意象中的问题.....	84
第二节 从梦引入的方式.....	85
第三节 从比喻和日常意象引入.....	86
第四节 从身体感觉或姿势引入.....	87
第五节 阻抗问题.....	88
第十章 意象的象征意义	93
第一节 象征意义的类别.....	93
第二节 动物意象的象征意义.....	94
第三节 植物和自然物的象征意义.....	98
第四节 人造物的象征意义.....	101
第五节 人物和鬼神的象征意义.....	103
第六节 发现意象象征意义的方法.....	106
第十一章 意象对话干预技术	108
第一节 替代与修改.....	108
第二节 面对.....	109
第三节 接纳.....	112
第四节 意象支持和指导.....	114
第五节 领悟和释放.....	115
第六节 其他技术.....	118
第十二章 人格意象分解	124
第一节 人格意象分解原理.....	124
第二节 人格意象分解基本操作.....	125
第三节 人格意象分解与治疗.....	130
第十三章 意象对话中的评估	135
第一节 心理问题和障碍种类的评估.....	135
第二节 对人格的评估.....	137
第三节 心理健康程度的评估.....	140
第四节 咨访关系的评估.....	141
第五节 心理转化过程的意象标志.....	147

第十四章	意象对话常见问题	149
第一节	建立关系的要点.....	149
第二节	语调和语速的运用.....	150
第三节	心理治疗师的包容能力.....	151
第四节	心理治疗师自我调节.....	152
第五节	来访者自我练习的方法.....	153
第六节	重复使用起始意象.....	154
第七节	对意象对话的神秘化.....	154
第八节	意象对话中的其他问题.....	155
第十五章	意象对话治疗过程	158
第一节	初始阶段.....	158
第二节	矫正阶段.....	159
第三节	结束阶段.....	163
第四部分 意象对话与心理障碍的治疗		
第十六章	意象对话治疗神经症	167
第一节	抑郁症的治疗.....	167
第二节	强迫症的治疗.....	172
第三节	恐怖症的治疗.....	179
第十七章	意象对话治疗心身疾病	183
第一节	心理能量的身体表现.....	183
第二节	作为意象的身体.....	185
第三节	从身体感受获得的意象.....	186
第四节	心身疾病的形成.....	187
第五节	心身疾病的治疗.....	189
第十八章	意象对话与人际关系咨询	192
第一节	从意象对话角度看人际关系.....	192
第二节	人际关系咨询的原则.....	194
第三节	恋爱婚姻问题咨询.....	195



第四节	家庭关系咨询·····	197
第五节	偶像崇拜的治疗·····	197
第十九章	其他心理问题和障碍的咨询与治疗·····	201
第一节	意象对话与发展性心理咨询·····	201
第二节	意象对话减肥和治疗厌食·····	203
第三节	意象对话治疗性心理障碍·····	204
第四节	意象对话治疗癔症性质的心理障碍·····	205
第五节	意象对话治疗成瘾性行为·····	208
第六节	企业意象对话咨询·····	210

第五部分 意象对话理论与实践问题

第二十章	意象对话与心理治疗师训练·····	215
第一节	意象对话对心理治疗师的要求·····	215
第二节	应用意象进行训练和督导的原理·····	217
第三节	应用意象进行训练和督导的方法·····	218
第四节	对督导者的要求·····	221
第五节	避免滥用意象对话·····	222
第二十一章	意象对话相关问题·····	226
第一节	意象对话的适应证·····	226
第二节	意象对话与来访者年龄·····	227
第三节	意象对话的特点·····	228
第四节	意象对话可和其他心理疗法结合·····	229
第五节	意象对话的危险·····	229
第六节	意象对话的创新性·····	231
第七节	意象对话的研究·····	234
第八节	意象对话在中国的发展·····	237

参考文献·····	239
-----------	-----

后记 战战兢兢,如履薄冰·····	240
-------------------	-----

第一部分

作为意象对话基础的心理學

意象对话不仅仅是一种在实践中总结出来的心理咨询与治疗的具体方法，它也有自己所独有的完整的理论体系。

为了让读者能清晰地了解意象对话的精神和其根本性思路，在介绍具体技术之前，我们需要先介绍作为意象对话基础的理论。

意象对话的理论吸取了精神分析理论、荣格分析心理学理论等心理动力学流派的思想以及人本主义和超个人心理学的思想，并融合了东方文化心理学思想；但是，它并不是一种折中，而是形成了一种完整的思想体系。此理论不仅仅适用于意象对话，也适用于解释其他心理治疗方法以及其他心理学领域。

理论是一个建构的产物，而它是不是能成立则有多种标准。首先它要言之成理；另外它也需要各种验证。虽然此理论并没有全部得到“实证”的验证，而且此理论——以及世界上一切理论——永远不可能全部得到“实证”的验证。哲学中的认识论常识告诉我们，即使是实证研究也是建立在某些基本假设的前提上的，而这些前提本身是不能被实证方法来验证的。我们能做到的，无非是用实证方法验证从某个理论中得到的推论——能被验证的推论越多，则这个理论的解释力就越大。

在理论的阐述过程中，我不可能随时指出其中各思想的来源。在本书的最后一部分，作者将简要比较意象对话及其理论和其他心理学理论的关系，并指出哪些思想来源于哪种心理学理论，哪些是独创性思想或独创性的结合。



第一章

心理现实



第一节 心理经验

意象对话理论的第一个基本命题是：任何心理活动的基础是心理经验。（心理学家罗杰斯有一个类似的命题：每个人存在于以他自己为中心的不断改变的体验世界中。作者和罗杰斯基本一致，唯一的区别是：我认为这个体验世界未必“以他自己为中心”。）

所谓心理经验，指的是我们觉察到的，但是还没有对之进行任何进一步的信息加工的那些内容。

心理经验并不是指“客观物质世界”，而是指我们心理世界中的内容。客观物质世界中存在的事物，如果没有在我们的心理世界中产生任何影响，那么对心理学来说，它就没有任何意义。

而且从理论上说，心理经验必须是被人觉察到的。完全没有被觉察到的，不能成为心理经验。有些因素对我们的行为有影响，但是我们常常对它们没有觉察。比如，血液循环的自动调节，热的时候汗液分泌增加，冷的时候毛发竖起和发抖……当人对这些活动完全没有意识的时候，都不是心理经验。因为，在我们完全没有意识的时候，这些活动只是一种机械性的活动，没有进入心的领域。虽然这些行为能达到生物性的功能，冷的时候发抖能增加体内的热度，但是在一个人完全没有觉察的情况下，并不能说这个发抖的人“有潜意识要活下去的动机，所以让自己发抖”。实际上，在这个情况下的人发抖并没有进行任何心理操作，发抖只是一种无条件的生理反射。

但是，实际上心理经验大多在我们的日常意识所觉察的领域之外。这看起来似乎有矛盾，这个矛盾也正是精神分析理论刚刚提出的时候，哲学家们所提出的质疑——如果潜意识是我们不能意识到的，它为什么可以称作心理活动？而精神分析理论提出，人的确可以有一些潜意识的心理活动，可以在自己没有意识

到(也就是没有觉察)的情况下,表现出有明确动机和指向性的行为。这个假设也已经得到了实证心理学的证实。这怎么解释?

人本主义心理学家罗杰斯的论述中也存在着同样的问题。他强调“对自己的经验开放”是心理健康的要素,提出“大部分的治疗过程是当事人不断地发现他正在体验到此前他一直没能意识到的、没能作为自身一部分所拥有的那些情感和态度”。问题是,体验的成分不是情感和态度的必要组成部分吗?如果这个人一直没能意识到,这些东西怎么能说是“情感和态度”?罗杰斯和弗洛伊德一样,承认我们会扭曲或压抑某些“对自我构成威胁的经验”。但是,如果我们对它们完全没有觉察,我们怎么可能知道它们将“对自我构成威胁”?

在作者看来,最合理的解释是:对这些“潜意识活动”或“对自我构成威胁的经验”,人是有低水平的觉察的,只不过因觉察的程度很低,或者因受到压抑,这些低水平的觉察不能进入我们日常的意识主体。只是对于我们日常的意识主体来说,它们是“潜意识的”。因此,心理经验还是被(潜在)觉察到了的。

第二节 觉察:可以不通过信息加工吗?

我们的心理经验定义,是它还没有经过进一步的信息加工。初步的信息加工实际上可以在材料进入心理领域前就完成,比如,在眼球的结构中,已经对光线进行了加工。我们所说的没有进一步的信息加工,是说它们进入心理领域之后并没有接受信息加工。

但是,这可能吗?我们有可能不加工而直接觉察心理经验本身吗?

在东方文化中,人们提出这是可能的。只不过我们直接觉察到的心理经验本身,是不可以用任何方式来言说的。因为有言说就是有信息加工,被加工后的就不再是直接的心理经验了。

作者同意这样的观点,即使没有信息加工,人们也一样可以觉察。觉察是一种最基本的能力,我们可以不做任何信息加工就觉察到我们内心中能经验到的一切。例如,当我们面对夕阳西下的天空时,我们可以通过信息加工过程,并利用一些符号来认知,这时我们可以识别出哪个是太阳、哪个是云、哪个是鸟、哪朵云偏圆、哪朵则是近乎长条形的。但是我们也有可能在少有的时刻,完全忘记这一切语词、概念,我们只是让这所有的景象映照在我们的心中,并且任由它唤起我们心中一种复杂的、无可名状的感受。马斯洛或会称此为“存在认知”,但是实际上这并不是“认知”,这只是一种“观照”,一种无信息加工的觉察。

英国心理学家米尔纳的一段描述,可以很好地展示什么是这种观照和观照下的直接的心理经验:



“一天我漫不经心地望着一群鸥鸟从高空飞过,我对它们毫无兴趣,因为我只把它们认作‘鸥鸟’。突然,我的眼前似乎出现一片光明。对于司空见惯的东西的厌倦感骤然变成一种深深的宁静和快意,而我的全部注意力一下就被鸥鸟吸引住了,整齐的飞行队形,明快的节奏,还有它们的翩然的翱翔,宛如优美的舞姿。”

认作“鸥鸟”是一种信息加工,而米尔纳发现,这样的方式“都是由大脑支配的,仿佛就像一座禁锢我自己的高塔……”而人们“可以走出塔外,使自己同正在发生的事情融为一体”,“伸出意识的触角,搭在所观察的事物上”。作者认为,“整齐的飞行队形,明快的节奏,还有它们的翩然的翱翔宛如优美的舞姿”,“深深的宁静和快意”——这些描述,实际上还是后来经过信息加工的产物,在她观看的时刻,实际上内心中并没有这些词汇,而只是在观看和感受。在这些时候她所见的就是无信息加工的、直接的心理经验。

美国心理学家阿瑞提曾经提出过一种“无定形认识”或称“内觉”,也大略类似于我们所说的心理经验。内觉大略是一种“感受”、“气氛”、“氛围”等,是“不能用形象、语词、思维或任何动作表达出来的”。他指出,“接受精神分析治疗的病人经常提起早年两到四岁学会成人语言之前的童幼时期所发生的内觉体验”。不过,他对内觉的解释与我们不同,他认为内觉是一种被压抑后退到无形式的状态的内容,而我们则认为实际上在被认知前它本来就是这个样子的。还有,他所描述的“内觉”中,觉察的强度不够,从而使内觉不清晰,使内觉忽有忽无。而实际上,心理经验有时候是可以非常明确地被觉察的。

总之,在没有任何信息加工的情况下,我们可以觉察到心理经验——有时是不清晰的(这就是内觉),有时则是清晰的(如在米尔纳举的例子中)。



第三节 通过符号化的觉察

信息加工过程把心理经验变成了符号,而这个过程也是在符号存在的基础上才能进行的。任何信息加工实际上都是“符号化”。

例如,我们看到一种黑白色的样子,认出这是一个字母——这就是一个认知过程。黑白色反映到我们心里,只是一种心理经验,我们把这个经验或者是和我们头脑中的字母模板进行匹配,或者是进行特征识别。于是便知道,这是“A”。在这个过程中,“模板”或“特征”都是符号,而用符号来处理这个黑白色的样子时,这些黑白色就被我们看作“A”这样一个符号,也就是把本身并不是符号的黑白色的东西(当然,“黑”和“白”也已经是符号了,最好这两个字也不用。但作者是没有办法的,书就是用符号组成的,书不可能直接传达心理经验)说成是符