

YIXIANG DUIHUA  
LINCHUANG CAOZUO ZHINAN

# 意象对话 临床操作指南

(第2版)

苑媛◎著 朱建军◎审校

意象对话  
心理咨询从业者  
必备指南



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 CAOZUO ZHINAN

# 意象对话 临床操作指南

(第2版)

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. —2 版.  
—北京: 北京师范大学出版社, 2018. 1  
(应用心理学丛书)  
ISBN 978-7-303-22692-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 213006 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](http://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: 10

字 数: 104 千字

版 次: 2018 年 1 月第 2 版

印 次: 2018 年 1 月第 5 次印刷

定 价: 35.00 元

---

策划编辑: 何 琳

责任编辑: 董洪伟 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

## 学有所成，学有所用

朱建军

意象对话心理疗法从发源到今天，已经走过二十多年了。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，它把意象对话的基本理论和方法做了一个归纳总结，让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。这本手册的存在，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有双重标准——西方的疗法被人们热情地追捧，而本土的疗法，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，这个考验对我们来说并不是坏事，因为这会促使我们更认真地思考，更仔细地研究并改进，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，那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，所以很多心理师都可以用它做咨询；它潜力巨大，熟练的意象对话心理师又可以用高度复杂或深入的方法使用它，探索人格的最深处。这些年来，意象对话被用于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

苑 媛

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一样。

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。意象对话常务理事会经过多次认真讨论，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》是对意象对话心理疗法的阶段性总结，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》(第2版)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，本书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。

在本书第一版的基础上，作者补充了新的内容。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。这一次，借助修订工作的开展将其与读者分享。

例如，为了更清晰地呈现意象对话心理疗法的文化价值，本书加入了一项新的内容——“第二章 意象对话核心的心理品质”。

再如，为了强调意象对话的应用要点和注意事项，提请所有的意象对话心理师保持心灵成长的生活方式，第二版依然保留了第一版中的“意象对话心理师的自我



成长”和意象对话治疗过程中的许多项“注意”。

我们相信，对于任何有生命的东西，意象对话心理师均须保持一种警觉，以保证自身总是向着健康、美好的方向去发展——这也是意象对话心理学的文化价值观。因而，为了坚守健康的理念和反求诸己的承担精神，有些内容无论重复多少遍终不为过。

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》(第2版)，能够将如何与潜意识的智慧进行沟通这件事表达清楚。

在本次修订过程中，我得到了恩师朱建军教授和好友曹昱、赵燕程、郑玉虎、王路骋、孙淑文、郭筑娟、刘思言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·派克在《少有人走的路》一书中提出：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。



# Contents

## 目录

- 第一章 引言和概述 / 1
- 第二章 意象对话核心的心理品质 / 13
- 第三章 意象对话的操作原则 / 19
- 第四章 意象对话的治疗全过程 / 25
- 第五章 意象对话的技术和步骤 / 35
- 第六章 意象对话治疗的思路和方法 / 61
- 第七章 特殊情况的处理 / 87
- 第八章 意象的象征意义 / 91
- 第九章 意象对话心理师的自我成长 / 103
- 第十章 意象对话的注意事项 / 125

附 录 / 131

参考文献 / 147



# 第一章

## 引言和概述

- 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，根据信息符号的感知觉的渠道不同，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，以视觉意象为主，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：

第一，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。

第二，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。

第三，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。

第四，意象活动中有或多或少的异己感。

第五，意象活动表达心理现实的精密性。

## 二、何为意象对话

意象对话是我国著名心理学家朱建军教授于 20 世纪 90 年代创立的一个心理咨询与治疗方法，也是继钟友彬老先生之后又一种由中国心理

学家在中国本土创立的心理疗法。

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。临床上由意象对话心理师和来访者两个人进行。当双方处于意象对话状态时，意象对话心理师和来访者的对话有时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，所引发的改善终究会发生。

### 三、意象对话疗法的实施条件

#### 1. 治疗室的布置

意象对话对治疗环境没有特殊要求，一般的心理咨询室和治疗室都可以用来做意象对话。意象对话治疗环境的基本布置原则为：安静、方便、采光通风良好。对于一些细节，如墙壁颜色、地毯、沙发摆放角度、台灯、窗帘、装饰画、钟表、抽纸、垃圾桶、绿色植物等，意象对话治疗室与一般咨询室和治疗室大致相同。

如果能有一把可半躺的躺椅，将有助于来访者放松，会比较舒服和方便。不过，没有躺椅也没关系。

治疗室的光线最好可以调节，比如，安装一个不透光的厚窗帘，以照顾到各种来访者。有些来访者喜欢在光线较暗的环境里做意象对话，有些则不喜欢，甚至对较暗的环境产生不愉快的感觉。

治疗室里可以悬挂绘画或摄影作品，但不宜多，重要的是选择中性的、不易引起紧张或兴奋的图像，如祥和的草地、平静的大海、不太浓密的树林等。个别情况下，治疗师可以将这些图像作为起始意象引导来访者进入想象。

## 2. 时间的安排

一般的心理治疗时间是每次 50~60 分钟，适当的意象对话治疗时间为 60~90 分钟。由于意象对话疗法的计划性不是非常强，意象对话心理师又并非每次治疗都使用意象对话疗法，或者有时只介入一段非常简短的意象对话，因此，建议每次预留 90 分钟。

## 3. 电话指导

除极少数例外情况，我们不允许意象对话心理师通过电话引导来访者进行意象对话，更不允许电话指导意象对话成为常规。

## 4. 自学者不得应用意象对话

意象对话涉及很多潜意识活动，并以潜意识深处的消极情绪能量为



主要工作对象，如果不懂得如何妥善处理，则有风险，因此，意象对话疗法非常不适合自学，更不适合自学者对自己或他人应用。

我们反对通过阅读意象对话的相关书籍来学习意象对话疗法，更反对用自学的方式拿自己或他人冒险。

## 四、意象对话疗法的基本目标

意象对话能够发现和解决心理问题，不过是因为它更能深入人的潜意识，并无神秘之处。该疗法的终极目标与所有心理疗法相同，都是促进来访者成长，提升心理健康水平，提高生理机能和社会能力，使人格更健全，生活更有幸福感，具体如下。

第一，来访者获得所缺少的东西，如安全感、释放、爱、关心、理解、支持、自信、自我力量等。

第二，消除不健康的行为方式，习得更健康的行为方式。

第三，削弱或化解情结。

第四，了解潜意识中的情结或原始认知，使自我更善于控制潜意识活动，通过对潜意识有更多的觉察，从而获得更多的自主性。