


人格与意象对话

RENGE YU YIXIANG DUIHUA

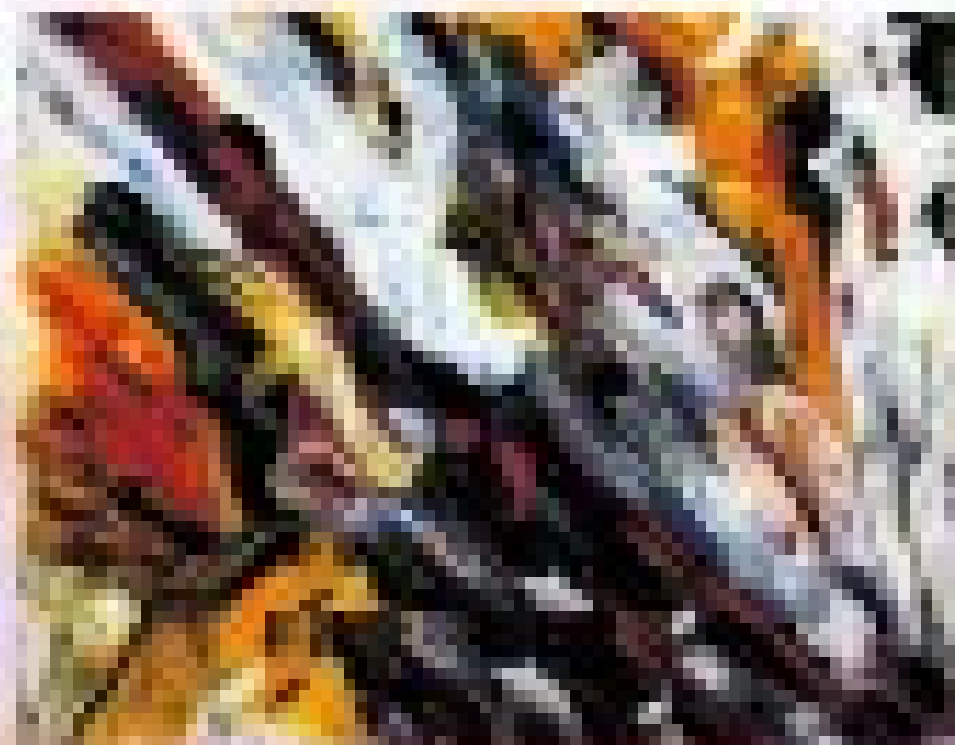
李 骥 编著



 中国轻工业出版社

人格与意象对话

李 强 著



中国美术学院美术考级教材

人格与意象对话

李 骥 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人格与意象对话 / 李骥编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5019-7835-9

I. ①人… II. ①李… III. ①精神疗法

IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第175150号

总策划: 石 铁
策划编辑: 戴 婕
责任编辑: 戴 婕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 660×980 1/16 印张: 8.50

字 数: 71千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7835-9 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanjianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
100354J6X101ZBW

前言

——9岁的我



时光飞逝，记忆的影像飞速回放，倏地一记，一个9岁的小男孩穿越时空，站在我的面前。

人家说这就是我——上小学时候的我。我在老远的地方看着他，还能记得这身校服，白上衣绿短裤，跟我小学时穿得一模一样。我能理解他为什么没精打采地站在那儿，旁边的孩子不愿意跟他玩，因为他跳不高、跑不快、成绩差，就连女孩儿的跳橡皮圈都玩得磕磕绊绊的，所以他只能一个人待着，没精打采地站着。几十年的时间，我好像已经忘了这孩子，都这么大年纪的人了，谁有时间跟自己的童年约见？要不是这几个月学习心理咨询，我压根儿都没意识到心里还住了这么一个人。一开始我是责备这孩子的，因为人格发展理论告诉我，自个儿身上的坏习惯都是从他的身上养成的，我像是为自己的罪行找到了开脱的借口，把自己都不能接受的恶行一项一项地归罪在这孩子的身上，就是他当时的懦弱、愚蠢、逃避才让我现在这么的不完美，就算我再怎么努力也弥补不了他的错误。一开始很好，给自己的行为找到了合理化的解释，觉得自信多了！渐渐地我发现，这不能长久，很多许久不曾出现的情绪在生活中重现，某些我甚至以为早就遗忘，不可能再想起的疼痛都回到意识中，我开始害怕，是不是最终我会因为不能承受那些可怕的回忆而失控崩溃，跌入万丈深渊？

人家让我靠近些，仔细看着这孩子，我才发现他低着头不看我，而清晰可见的是他紧蹙着眉头，好像什么事情都藏在心里。我当然理解，这个9岁的孩子不知道该怎么说，父母亲还有另外三个孩子要照料，他不想造成父母亲的困扰，所以从没有把真心想要的爱说出口。我突然发

觉自己的残酷，在这一刻之前还在责备他造成我的痛苦，却未发现他也需要爱和关怀。然后人家说你应该无条件地接纳他，不论他犯错还是难受。我真的做不到，我觉得他一定恨死我了，把所有的错都归咎到他的身上；我颤抖着身体，用尽全力，我想说我能接受他的一切，张口却说了这样一句：我希望你能原谅我！

然后我开始想起更多的事情，这孩子再过几年会成为小学乐队的一员，答应老师坐在班上一位总欺负同学的女生的邻座，忍着被咬得满手伤痕的难受跟这女生成为好朋友，这个孩子一直很懂得感受别人的喜怒哀乐，并没有我想象得一无是处。于是，我告诉他，你还是很不错的，如果你看到现在我看到的一切，你不会总是皱着眉头。然后我“抱”起这个9岁的自己，跟他说，我还不知道自己有多少勇气，不过我会接受你，尽我所能地爱你。他斜眼看着我，仿佛觉得不敢相信这话是从我嘴里说出来的。我真不知道怎么表达，只能对着他傻笑，仿佛，他也理解了，回应了我一个很真心的傻笑。我还不知道他是不是真的知道，我想要给他那些他曾经以为不会有人能理解的关怀，也许我应该对那些误解和责难道歉，不过我确定，我很乐意抱着这个9岁的孩子，因为他一点都不沉。

心理咨询总让人觉得和日常生活有些距离，然而意象对话和我们的关系相对密切得多，只要曾经做过梦并且记得梦境的人，都已经体验过意象对话的状态了。像梦境一样的陈述，就是意象对话的咨询过程，原来藏在人们内心的情结真的会透过如梦境一般的意象清晰呈现，通过对话的方式，我们也能和自己深层的情绪整合，完善身心状态。很多学习意象对话的咨询师首先利用意象对话技术帮助他人的工作就是替人解梦，原来我们的梦每天从潜意识中携带了充分的情绪线索，通过意象的演绎企图让我们的意识明白自己需要的究竟是什么。然而也有更多学习

意象对话的朋友在协助他人解开心结之前，就已经先通过意象与梦境的对话调整了自己的情绪。跟许多心理咨询师一样，在决定投身心理咨询工作之前，我觉得自己已经做好了充分的准备，愿意帮助那些需要帮助的人，在学习与实践的过程中，我才逐渐明白，心理咨询是一个自助助人的过程，那些技术理论总是先帮助咨询师自身成长，然后再应用在来访者的身上。在整个学习的过程中，几位老师的提携指点让我理解了自我认同的重要性，而更幸运的是，我在孙新兰老师指导咨询师小组实习的过程中担任来访者，第一次面对自己压抑的人格侧面，这不仅让我明白了几十年来郁郁寡欢的原因，同时也亲身体会到咨询师自助助人的道理。在这之后，我开始跟随孙老师系统地学习意象对话，逐渐意识到意象对话技术背后是一套完整的人格理论，而孙老师常说的“面对、接纳、转化、整合”就是基于这一套人格理论的具体咨询技术。有了这一层的领悟，在与孙老师讨论之后，我决定根据自身粗浅的领悟，以孙老师当年的博士学位论文为框架，将意象对话的初、中级班课程内容以文字系统地记录描绘，一方面能让有志学习意象对话技术的心理专业工作者有一本学习参考教材，另一方面也能将孙老师的人格理论透过文字出版让更多的心理学爱好者有机会一窥究竟，同时我也以本书的架构在台北万华社区大学从事助人者课程教授的实践，获得很好的成果。意象对话除了是咨询技术之外，也是人格理论及身心成长的知识，希望借由本书让更多人认识这份属于中国文化的智慧结晶，让更多需要的人得到实质的帮助。

目录

第一章	什么是意象对话	1
	你有几个灵魂.....	2
	人格与人格侧面.....	5
	人格侧面与意象.....	8
	意象与梦.....	11
	面对、接纳、转化、整合——对话才是重点.....	13
第二章	意象对话人格理论	17
	人格的特质.....	19
	人格的适应性.....	20
	人格的整体性.....	25
	人格的动态性.....	30
	人格的可整合性.....	33
	小结：意象对话的人格观.....	34
第三章	意象对话案例分析	37
	意象对话咨询阶段.....	38
	意象对话咨询实录.....	43
	人格侧面拆分练习.....	77
	意象对话在网络咨询上的应用.....	87
	意象对话案例分析.....	89

第四章 意象对话课程规划.....	93
初级入门	95
中级进阶	103
人格侧面分析	107
意象训练活动	112
后记 生命的故事.....	119
附 录.....	123
《人格多侧面的分析与整合法在 发展型心理咨询中的应用研究》(论文摘录).....	124
人格侧面分析与整合法的价值与意义	124

第一章

什么是意象对话



意象对话咨询是孙新兰及朱建军博士在 20 世纪末经过数年研究发展形成的本土心理咨询技术，这是国内许多心理咨询师以及心理学爱好者十分熟悉的，而我学习心理咨询及意象对话的时间并不算长，在这个领域中很多同道先进通过孙老师和朱老师的讲座课程及出版著作，相信对于意象对话也有各自的理解和认知。本书将用部分篇幅来架构性地介绍意象对话的概念，主要内容借鉴孙老师在华东师范大学的博士论文，一方面是希望正本清源，呈现意象对话最早的理论基础，一方面也希望读者觉察孙老师与朱老师在意象对话的基础观点上存在若干的差异，而这种差异是可以相互补充的。坊间已经发表的有关意象对话的著作，绝大部分出自朱老师之手，这为意象对话的发展奠定了绝佳的基础，本书借鉴朱老师的研究成果，同时希望将孙老师的人格整体概念及教学理念阐述清楚，让对于意象对话有兴趣的读者自行参照学习，或可形成具有特色的自我概念。

你有几个灵魂

特别喜欢朱建军老师起的这个书名，借由这本意象对话的重要出版物的名字作为开场，让我们仔细思考，自己究竟有几个灵魂呢？

很玄的问题，不是吗？让我们换个角度来看，或许自己有过这样的经验，或许看过听过身边的亲朋好友曾经出现这样的反应，当我们沮丧后悔的时候，是不是曾经对自己说过：哎呀，你怎么这么笨呢？那时候的我真的太令人失望了，那么差劲的人真的是我吗……

很熟悉的对话，不是吗？这样的对话虽然多半都是自言自语，甚至有些时候仅仅是内心的独白，而听起来却像是两个角色之间的对话，其中一个是我现在的我，用责备的语气对另一个人说：“你”怎么这么笨呢？“那时候的我”真是太令人失望了，“那么差劲的人”真的是我么？看起来，“你”、“那时候的我”、“那么差劲的人”似乎不是现在的我，那么，他们究竟是谁？

可能有些读者会说：这个问题一点都不玄，他们都是过去的我，这些跟我有几个灵魂有关系吗？的确，上面的例子实在太常见了，读者可能会觉得跟意象对话没有什么关联，那么先让我们把这个问题以及自己的答案放在心里，是不是可以这样说，我们经常会觉得，过去某些时候的我感觉不是现在的我，似乎有些不同，但是具体也说不清楚究竟有多么的不同，是吗？当你把自己的答案放在心里之后，让我们一起做一个小游戏，如果你有机会邀请身边的朋友一块儿进行，那就再好不过了。请你选择屋子里的任何一个窗户，和朋友一起往窗外看，不用太长的时间，大约一两分钟就行，然后再回到座位上，用两三分钟的时间，把刚才所看到的景象画下来。

我们在不同的课程中做过许多次相同的实验，每一次都有让人印象深刻的结果。看起来所有人都通过相同的窗子看到一样的风景，而每一个人所画出来的景象却各有千秋，不但内容不尽相同，就连大小、颜色、形状等都有差异，如果让每个人指出自己画的景象中感受最深的事物，你会发现其中的差异更明显了。为什么不同的人在同一时间观看相同的景象，会有如此的差别？这是因为每个人都用自己的“灵魂”在看世界。

心理学有一项关于选择性视觉的研究，就是请8位年轻人穿着两种颜色差异很大的球衣，在球场中间相互传球，同时将这个过程拍摄下来，

4 人格与意象对话

当研究人员要求受测者观赏这个影片并且只要注意并计算穿某一个颜色球衣的人相互传球次数的时候，大部分的受测者根本不会看到在这段视频播放的过程中有一位穿着大猩猩服装的演员走进画面，并做了一个捶胸顿足的动作之后再离开。通过这个有趣的实验，或许可以这么理解：我们并非看到了整个世界，而是看到了我们想看的世界。

回到上面画风景的游戏，所有人都看到了相同的景象，却因为每个人理解的意义的不同，最终让画出来的内容不尽相同，仿佛我们身体里有一个自动下达命令的人，就像选择性视觉试验中研究人员的要求一样，这个“人”命令我们只注意某些部分而忽略其他的部分，我们也习以为常的照做了，而这个下达命令的“人”，我们暂且称之为“灵魂”。

既然我们的灵魂能命令我们看某些东西，那么还能命令我们做一些事情吗？让我们回到更早的关于自责的问题，同时回想一下，当我们做出事后令自己懊恼的事情时，究竟是谁下达了行动的命令？当你自我批评，觉得自己不认识那个荒唐的过去，是谁叫你责怪自己的？好像我们的身体需要服从好几位司令员，有些时候这一位司令员在发号施令，过一会儿另一位司令员出来弥补修正，好像还有一位司令员总是在指责错误，这些在不同时间出现的司令员，让我们做出各式各样彼此冲突的行为的，当然也是“灵魂”。

用自责来说明人有几个“灵魂”，很容易将现在与过去对立起来，似乎“灵魂”是散落在过去的片段。在某些原始部落的信念中，灵魂的确被解释成散落在过去的零碎片断，而巫医治病的方法就是引导病人整合遗忘在过去的灵魂，进而达到治疗的效果。然而“灵魂”是一种存在性的观念，不太可能受到时间的限制，为了让读者更明白“灵魂”与时间并不存在绝对的关系，我们再用一个日常生活中的例子来说明：我们或多或少都有赖床的经验，明明闹钟已经响过一轮，而脑海里也

有一个声音在催促“再不起床不行了，要迟到了！”然而总会有另一个声音出现并安慰自己“再睡一下，没关系啦，被窝这么暖和，可以再睡一下……”我不清楚通常会听从哪一个声音，同时出现两种意见对立的声​​音，就是企图控制你的“灵魂”在相互冲突，我们可以想象那些卡通动画的描绘，好像面前同时出现了天使和恶魔为了起床与否在交战，而我们只能傻傻地等待这场冲突的结果，然后服从胜利一方的使唤，当然，这样的结果通常都是以约会迟到告终，似乎每一次都是恶魔占据了上风。

现在我们清楚了那些控制我们行为的“人”或“司令员”被称做“灵魂”，而这些“灵魂”并不受到时空的限制，那么所谓的“灵魂”究竟是什么呢？

人格与人格侧面

比较简单的解释，所谓的“灵魂”就是人格。

我们不是很确定是不是有所谓的“灵魂评估”来分析每个人的“灵魂特质”，而我相信我们或多或少都做过人格评估来分析自己，就算不是每个人都清楚专业的人格评估，那些血型、星座、面相、手相的小测验多少也听说过，是吧？以一个狮子座B型血的男人为例，他就是领袖型、自我感觉良好、外向且多情的人，或者说这个男人有个具有领导欲望的“灵魂”、自恋的“灵魂”以及花心的“灵魂”。这样说起来，我们不需要烦恼自己究竟有多少“灵魂”，或者有多少人格，只要做一次人格评估，就可以清楚自己的人格特质，不是吗？

人格评估的方法大致上可以分为由受测者自行表述的自陈法和由评估者客观分析的投射法、情景法及评定法等方法，不同评估方法的

6 人格与意象对话

差异来自于“自己看自己”与“别人看自己”的差别，相信在我们身边有不少这样的例子，一些自我感觉良好的同事朋友，经常在聚会的时候大放厥词、自吹自擂，而身边的人却对这位老兄不敢恭维，避之唯恐不及。虽然这位仁兄的确是“一个人”而不可能是两个人，然而自我认知与他人观感对这“一个人”的评价却截然不同，当采取不同取向的人格评估方法时，因为评估结果是自我陈述或者他人分析的不同而可能出现显著的差异。从这个角度来看，如果不能把握人格评估的操作技术，恐怕不能完全呈现一个人人格的全部，更有可能得出片面和偏差的结论。

而另一方面，面临不同的环境及对象，我们也可能采取不同的应对策略，让我们看起来似乎“变了一个人”似的，Bernet在20世纪60年代提出的交互作用分析理论，就对这种现象做出了说明。心理学家发现，每个人在不同的场合表现出“父母”、“成人”、“儿童”的不同状态。一般的状况下，我们以自身的“成人态”与对方的“成人态”交往沟通；而另外一些时刻，我们可能采取“父母态”或“儿童态”应对环境的变化。就拿那位狮子座B型血的男人来说，就算他的领导欲望再强烈，当他面对公司领导的斥责时，也未必会每一次都出言顶撞，或许更多时候他也乐于当一只温驯的小猫咪。而我们每一个人，也都懂得在父母的面前扮演孩子，在伴侣的面前扮演情人，在员工的面前扮演领导，这些时候我们的“灵魂”都会有些调整，而这也是人格评估可能疏漏的地方。

人格就好像面具一样，我们终此一生都带着自己的人格面具与人相处，每个人都有数量众多的面具，就拿交互作用分析理论来说，我们最少具备父母、成人和儿童三套人格面具，也可以说，我们最少有三个“灵魂”。事实上，交互作用分析理论中提到的人格状态还是较为简化的人格理论，在实际生活中，我们可能既是父母态又是儿童态，或者同时出

现成人及儿童态，再加上各个状态比例的变化，从理论上来说，每个人都可能有无数的人格状态，或者说有无数个“灵魂”。

“无数个灵魂”？这令人感觉有些吃惊吧？事实上并不难理解，想想那些演员，他们可以根据剧情的需要而在舞台上惟妙惟肖地扮演某一类人格的角色，而观众也能完全融入剧情营造的氛围，随之情绪起伏。就算不是专业演员的我们，也会在日常生活中偶尔扮演他人的角色，最常见的就是说谎，我们扮演一个与自己认知对立的角色，往往也能得到别人的信任。除了主动扮演某一种人格之外，我们偶尔也在无意识的状态下扮演其他人格，比如说暴怒的时候，当我们面临这样剧烈的情绪波动时，往往会说出或做出一些令自己意想不到的话语或行为，等愤怒的情绪过了之后，我们往往后悔莫及，自怨自艾地说：“我是怎么了？我真不敢相信我会做出那样的事情。”明明是自己做的事情，却连自己都无法接受，这就是在无意识的状态下扮演了另一个存在于自己身体里的人格。

在这里，我们要用“人格侧面”来统合之前曾经说过的“灵魂”、“人格”以及“人格状态”，孙新兰博士的论文中特别强调意象对话的理论发展自荣格的个性化理论，最基本的就是人格的整体性，从自性及人格原型发展出来适应环境的人格特质，都属于人格整体的一部分，就好像我们从不同的角度揽镜自赏，会看到自己的不同侧面，而我们的整体就是从不同角度的镜子中看到所有侧面的总合，这些侧面本身都存在一定的关联，绝非独立存在的。朱建军博士的著作《我是谁》中将这种人格的多面性用“子人格”来概括，很好地表现了人格在不同的环境下外显表现的差异，同时也可能让读者觉得既然有子人格，那么是不是有“主人格”，然后派生出很多层次的子人格？这一部分我们还没有很好的理论基础来探讨，所以依然沿用孙老师博士论文中所用