



意象对话

YIXIANG
DUIHUA

LINCHUANG
JISHU
HUIZONG

临床技术汇总

掌握意象对话疗法的权威读本

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

意象对话

临床技术汇总

YIXIANG
DUIHUA

LINCHUANG
JISHU
HUIZONG

苑媛曹昱朱建宇



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. —北京:
北京师范大学出版社, 2013.5

(应用心理学丛书)

ISBN 978-7-303-15626-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 265628 号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jywx.bnup.com>
电子信箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 155 mm × 225 mm

印张: 19

字数: 290 千字

版次: 2013 年 5 月第 1 版

印次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

策划编辑: 何 琳 责任编辑: 何 琳

美术编辑: 纪 潇 装帧设计: 纪 潇

责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

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: 010-58800825

序言： 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、叹为观止的份儿，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，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，在这个情况下不会出手，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”的前提是先懂得了“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”所限制，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人，都认为很需要一本书，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，用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

本书与《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，在意象对话的发展史上将是两本标志性的书。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。

本书旨在梳理意象对话心理疗法自创立以来的所有临床技术，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改进。

请所有的咨询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”，我十分想借此做一说明：在这部分内容的写作过程中，其他研发者提供了较为详尽的书面资料，本人只是进行了文字和格式的整理。他们是(按姓氏的首写字母排序)：蔡晨瑞、曹昱、杜海英、邱祥建、赵燕程。

各位读者将在这一部分，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，诸如，蔡晨瑞的“意象画”、曹昱的“梦想成真法”、杜海英的“我们签约吧”、邱祥建的“后花园”、赵燕程的“西瓜地”以及苑媛的“挑武器”，等等。

非常感谢这些研发者的卓越努力与鼎力支持!

另外，特别感谢曹昱!她的研发技术最多，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(文中均加以说明)。每每与她沟通时，她都非常耐心和认真。聪慧而勤奋的她，还协助朱建军教授对这两本书进行了审校，着实令人感动和钦佩。

为了便于各位同人和读者能够与研发者就创新技术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

里留下研发者的联系方式：

蔡晨瑞：ccrei@263.net

曹昱：sunshine-cao@hotmail.com

杜海英：dhy102@sohu.com

邱祥建：xlvbw@126.com

苑媛：yuan5701@yahoo.com.cn

赵燕程：1048541165@qq.com

我们深知，心灵的改变贵在有信心，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。”

目 录

理论篇 / 1

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 / 10

第二章 意象对话疗法的历史和发展 / 11

- 一、意象对话疗法的历史 / 11
- 二、意象对话疗法的发展 / 13

第三章 意象对话疗法的创新和局限 / 15

- 一、意象对话与精神分析 / 16
- 二、意象对话与荣格心理学 / 17
- 三、意象对话与 J. E. 肖尔的意象治疗 / 18
- 四、意象对话与认知、行为疗法 / 18
- 五、意象对话与佛道精神 / 18
- 六、意象对话与阿萨鸠里的人格理论 / 19

第四章 意象对话疗法的基本原理 / 20

- 一、心理现实 / 20
- 二、符号化 / 23
- 三、心理意象 / 26
- 四、心理能量 / 37

第五章 意象对话疗法的工作机理 / 42

- 一、心理障碍的形成 / 42
- 二、心理障碍的维持 / 48
- 三、心理障碍的消除与化解 / 53

第六章 意象对话疗法的操作原则 / 62

- 一、意象对话疗法坚守的操作原则 / 62
- 二、意象对话疗法反对的原则 / 63

第七章 意象对话疗法的基本过程与步骤 / 64

- 一、意象对话疗法的基本过程 / 64
- 二、意象对话疗法的基本步骤 / 67

第八章 意象对话疗法的适用范围与注意事项 / 80

- 一、意象对话疗法的适用范围 / 80
- 二、意象对话疗法的注意事项 / 80

实践篇 / 83

第九章 意象对话疗法的基本技术 / 85

第十章 意象对话疗法的微技术 / 86

第十一章 起始意象的主题、原理及其运用 / 96

- 一、起始意象的原理 / 96
- 二、常用起始意象 / 96

第十二章 发现和领悟的技术 / 111

第十三章 调节心理能量的技术 / 113

第十四章 结束的技术 / 117

- 一、未实现目标的结束技术——稳定撤退 / 117
- 二、实现目标的结束技术——存盘技术 / 118

第十五章 意象对话疗法关于人格的技术 / 121

- 一、分析人格的基本技术——人格意象分解 / 121
- 二、改善人格的技术 / 132

第十六章 转化行为的技术——意象对话自觉行为矫正 / 134

第十七章 特殊情况的处理技术 / 138

- 一、强阻抗的处理 / 138
- 二、移情的处理 / 138
- 三、转介的技术 / 139

第十八章 针对各种心理问题的意象对话技术 / 140

- 一、意象对话在 EAP 中的应用 / 140
- 二、运用意象对话辅助减肥 / 145

第十九章 意象对话心理咨询的方略 / 148

- 一、方略的不同类型 / 149
- 二、选择方略的方法 / 151

第二十章 意象对话疗法与其他心理疗法相结合 / 155

- 一、从意象对话看精神分析 / 155
- 二、从意象对话看荣格心理学 / 156
- 三、意象对话沙盘疗法 / 157
- 四、意象对话子人格的系统排列 / 158
- 五、意象对话心理剧 / 158
- 六、意象对话音乐治疗 / 159

第二十一章 意象对话心理师的自我成长和训练技术 / 161

- 一、自我探索 / 161

二、素质训练 / 163

三、能力提升 / 170

第二十二章 意象对话创新子技术 / 173

一、蔡晨瑞：“意象画” / 173

二、曹昱：分层共情法 / 180

三、曹昱：封闭整合法 / 184

四、曹昱：资源引入法 / 191

五、曹昱：顺势借染法 / 199

六、曹昱：连通器法 / 205

七、曹昱：梦想成真法 / 210

八、曹昱：情绪命名法 / 216

九、曹昱：顺藤摸瓜法 / 221

十、曹昱：盲咨法 / 224

十一、曹昱：回圆法 / 230

十二、曹昱：转换频道法 / 237

十三、曹昱：主动三角化和去三角化 / 244

十四、杜海英：“我们签约吧！” / 252

十五、邱祥建：寻找“炸药包” / 256

十六、邱祥建：心灵“CT” / 262

十七、邱祥建：通话与短信 / 265

十八、邱祥建：互动联想与体验回观 / 267

十九、邱祥建：“后花园” / 272

二十、邱祥建：意象建构 / 274

二十一、苑媛：“挑武器” / 278

二十二、赵燕程：“西瓜地” / 287

二十三、赵燕程：从意象看亲密关系 / 289

二十四、赵燕程：子人格图的画法说明 / 290

参考文献 / 293

理论篇

LI LUN PIAN

- 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

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）是中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，虽然由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，安徽人民出版社以中英文的形式出版：“*The Psychotherapy From The Orient: Imagery Communication Psychotherapy*”一书，面向所有英语国家发行。该书正被译为德语和波兰语。

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，所引发的改善终究会发生。

换言之，心理咨询师通过运用意象的象征意义与来访者在潜意识层面进行沟通，以达到化解消极情绪、消除情结、深入探索自我、整合人格的目的，促进自我成长与健康发展。

意象对话是一种科学的心理疗法，但整个的进行过程颇像是治疗师和来访者一起编织一个白日梦，或是共同导演一段精神故事。倘若来访者是儿童，这个过程就更容易进行，仿佛一起做游戏——一个想象性的、可参

与、可导演的游戏。

在这个过程中，可以栩栩如生地呈现出来访者的一些心理状态，可以在来访者自知的情况下宣泄和调节各种消极情绪，可以纠正他认知上的不合理信念，乃至改善他的性格，使其人格构成更加完整、和谐。对于呈现出心理问题和心理障碍的来访者，还可以展开针对性的治疗。

对于某些情况，甚至可以只在意象中进行心理治疗，而不在意识层面挑明，以避免某些敏感话题和道德规范的尴尬。这同样具有非常显著的理疗效果。当双方处于意象对话状态时，咨询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，所引起的改善终究会发生，只是时间早晚而已。

我们的汉语言中有一个词叫“心房”。事实上，房子意象确实能够展示一个人在某一阶段内的心理状态。

就意象而言，房子本身代表基本的心理基调和性格特点，例如，竹木房子强调自然、淳朴、温馨，但不耐火；草房突出不安全感、脆弱、不结实；石头房代表比较强的自我防御性，但会表现得很坚强；亭子则象征极大的自我开放性、十分灵活，以致无自我，因为内心毫无界限。房子里面的东西又各具象征意义，需参照其基本象征意义并联系“上下文”方能做出解释。

呈现一段有关房子意象的对话记录，以作示例：

治疗师：呼吸放慢，全身放松……想象你现在正走向一个建筑物……

来访者：嗯，我看见了……好像是一所房子。

治疗师：看看这所房子是用什么造的？

来访者：是个水晶房，透明的。

治疗师：假如让你住在这样一间透明的房子里，你愿意吗？

来访者：挺漂亮的，不过不能长期住。

治疗师：为什么？

来访者：外面什么都看得见。

治疗师：那好，你看有什么办法可以让你觉得更舒服？

来访者：嗯……我想安上一个大窗帘……现在感觉好多了。

在这段意象对话里，我们可以清楚地看到来访者的“心房”：美丽、聪明、透明、脆弱，水晶的质地给人一种虚幻感。象征意义中，积极的方面是冰雪聪明，有自我认同感；消极的方面主要是透明和脆弱，它意味着

“别人可以看穿我，无可遁形，所以我需要在别人面前有极优的表现”。另外，透明有展示性，于是，水晶房又代表着一种表演性。脆弱的原因主要来源于墙体的质地，若想改变脆弱，就需要改变墙体的材料，咨询师可以和来访者商量用什么材料能够抵御风暴和冰雹的伤害。

住在水晶房里的人通常是有表演性的，他们格外关注自我，总想给别人留下极佳、极优的印象。来访者之所以不愿意长期居住在这样的房子里，是因为她向外界展示的同时，自己也感觉时刻暴露在别人的眼里，如此一来，安全感就不会太好。因此，她在意象中添置了窗帘。

作为心理咨询师，我们可以帮助来访者领悟到，那个窗帘就像幕布一样，拉开就是上场，关闭则是退场，房间里的窗帘不能总拉着，也不能总关上。但可以在做好准备的情况下再上场。

在这个治疗过程中，心理咨询师并未强加自己的意愿，而是启动并运用了来访者原本就具有的心理资源。从这个意义上说，是来访者自己帮助了自己，咨询师更是一个引导者和陪伴者。

二、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。基本布置原则为：安静、方便、采光通风良好。对于一些细节，诸如，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，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。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，甚至对暗产生不愉快的感觉。

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。例如，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 分钟，适当的意象对话治疗时间为70~90 分钟。由于意象对话疗法的计划性不是非常强，作为心理咨询师，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，所以，建议每次预留 90 分钟。

3. 电话指导

除极少数例外情况，我们不允许心理咨询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，也容易激发出潜意识深处的消极情绪能量，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！

三、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，因而，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，人格更健全，生活更有幸福感。具体如下：

- (1) 来访者有觉知地适度获得所缺少的东西：安全感、释放、爱、关心、理解、支持、自信、自我力量等；
- (2) 消除不健康的应对方式，习得更健康的应对方式；
- (3) 削弱或化解情结；
- (4) 化解内外部冲突，增进内外部和谐；
- (5) 了解潜意识中的情结或原始认知，使自我更有效地管理潜意识活动；
- (6) 增强自知力和自主力，展现原本具备的心理能力或心灵品质；