

# 意象对话在初中生情绪辅导中的应用： 觉察、看见和疗愈

◎ 陈文凤（北京市第十八中学，北京 100080）

**摘要：**刚进入青春期的学生随着第二性征的出现和激素的分泌，经常产生以烦躁为主要表现形式的情绪，他们往往对此感到不解，但又深受其苦。一名“学霸”女孩深陷烦躁情绪中不能自拔，心理教师通过意象对话疗法帮助她探寻烦躁背后的各种不被察觉的情绪和心理需求——愤怒、压抑和委屈，从而调整认知，疗愈情绪，打开真实的自己，接纳真正的自我。

**关键词：**意象对话；烦躁；觉察；疗愈；内在小孩；个案辅导

**中图分类号：**G44   **文献标识码：**B   **文章编号：**1671-2684（2022）15-0040-03

## 一、个案概况

晓敏（化名），女，12岁，初一学生。学习成绩稳居班级第一，在班级担任班长，平时给人一种清爽、情绪稳定的感觉。做事有条不紊，有责任心，与同学和老师关系良好，但是自述没有知心朋友。与父母一起生活，父母关系良好，亲子关系良好，在家愿意与父母交流学校的事情，但更多是报喜不报忧。经询问，父母均无人格障碍和其他精神障碍，无重大疾病史，家族无精神病史。晓敏主动求助，希望心理教师帮助她缓解烦躁情绪。

## 二、辅导过程

### （一）意象放松，觉察情绪——愤怒的公牛被看到

晓敏主动来到心理辅导室，说最近总是非常烦躁，我想她肯定是在班级遇到了什么问题，于是耐心听她诉说。她简单讲了学校和家庭的情况，然后很肯定地告诉我最近没有发生什么特别的事情，只是烦的时候会不自觉地流泪，她也觉得很莫名其妙，想找到烦躁的原因。

我尝试用意象对话走进她的内心。意象对话在人的潜意识层面工作，更关注身体感觉，可以有效降低来访者的阻抗和防御。

我请晓敏先做一个放松练习，然后把注意力放在呼吸上。在渐进式肌肉放松之后，我引导她想象从心里出来一个小人儿，像小蜜蜂一样大小，而且会飞。“它有个特殊功能，就是能与你感同身受。现在它围绕着你身体顺时针转三圈，你感受一下身体哪个部位不舒服，这个小人都能察觉到。”

晓敏慢慢地体会着，感受着。过了一会儿，晓敏告诉我头部有不舒服的感觉，并且感觉到那种情绪是愤怒。紧接着，她看到有头公牛从里面跑了出来，在四处乱窜。

我告诉她，情绪如果没有被处理过，在身体里会有各种各样的捣乱行为。当捣乱行为出现时，不要着急做任何改变，我们需要先看看那头公牛是来做什么的。我让她看着那头公牛，只是安静地看着它，同时让她提醒自己注意呼吸，看看接下来会发生什么。过了一会儿，她看到公牛停了下来，趴在地上喘着粗气，显然愤怒已经慢慢降了下来，但并没有消失。

当晓敏继续带着接纳的态度看着公牛时，她发现公牛睡着了。这个过程是晓敏和自己的愤怒共处的过程。在这个过程中，晓敏觉察到了自己的愤怒情绪，看到自己的愤怒像公牛一样充满力量，具有一定的破坏性，但是当它被关注到之后就慢慢降了下来。

在辅导过程中，不同的学生对于愤怒情绪有不同的意象，有的学生会看到一团火，有的会看到凝聚的烟，这与他们的经历有关。看到火的学生往往比较急躁外显，能够表达自己的情绪，而看到烟的学生往往喜欢压抑自己。不管什么样的意象出现，心理教师都要引导学生保持着觉知，带着接纳，只要让学生把注意力放在那个意象上，那个意象就会慢慢发生变化，学生的情绪也会得到疏解和转化。

### （二）意象对话，释放情绪——陪一陪“内在小孩”

导致晓敏烦躁的不止愤怒情绪，接下来，我继续让晓敏把注意力放在自己的呼吸上，同时关注身

体的感觉，感受一下身体哪个部位有不舒服的感觉。她很快感到了胸口的憋闷，说那是一种压抑的感觉。为了让她释放那种压抑的感觉，我试着问她：“如果那个压抑变成一句话会是什么？”

“一句话技术”是意象对话中通常会用到的方法，当把注意力集中到一句话上时，来访者可以调动自身全部的能量去充分感受那种情绪。晓敏想了一会儿说道：“我不想再这样了，不想再这样了。”我让她重复这句话，她一边说一边流泪，看得出来她压抑得太久了，她内心有很多的委屈没有被看到。我引导她继续重复那句话，最后她近乎喊着说出来，喊完之后痛痛快快地哭了起来。

“让那个委屈充分释放出来。”我鼓励着她，静静地看着她。擦掉眼泪，她感觉好了很多。我继续引导她进入意象，这时她感觉到不知所措、心慌，还看到有人在流泪。

每一种情绪都需要被看到，我继续让她感受着不知所措和心慌，然后去关注她的另一个意象：她看到了一个6岁的小女孩在哭泣，那是她的内在小孩，我引导她陪着那个女孩，慢慢走近那个女孩，一边走近一边关注着女孩的反应：女孩并没有排斥，似乎渴望着她的到来。我引导她告诉那个女孩：“你会一直陪伴着她，你就在她身边，你陪着她一起流泪。”过了一会儿，她决定把手放在那个女孩身上，然后去拥抱那个女孩，那个女孩慢慢停止了哭泣，露出了微笑。

“内在小孩”是指人们小时候由于需求和情感不能得到充分的满足，就会在内在形成一个敏感脆弱的空间，像一个没长大的孩子。当人们在想象中去陪伴他、安抚他时，那个“内在小孩”就得到了疗愈，意味着那些需求和情感在想象中达成了满足。

### （三）调整认知，疗愈情绪——打开真实的自己

晓敏从想象回到现实中来时，感觉舒服多了。我们在现实层面对她的愤怒和压抑进行了探讨。由于小学的经历，她心中形成了这样一个错误认知——“和别人说自己的负面情绪是不好的，会让对方感受到负面情绪”。在这样的认知下，她很少与朋友和家人说自己不开心的事情，总是展现出自己开心、快乐的一面，而且她作为年级第一，也总是希望给他人一种学习很好、状态很好、什么都可以做到的印象。于

是那些不开心的情绪统统被压在了心底。一次次的压抑让她慢慢觉察不到自己的情绪，但是那些不被觉察的情绪一直在心底没有消失，一直希望被看到，最终以烦躁的方式呈现出来。

我在辅导工作中碰到过不少这样的“学霸”女孩，她们为了维持自己的良好形象，把最好的一面呈现给家长、老师和同学，把最真实的一面深深隐藏起来，即使面对最好的朋友也不愿意表达。她们把自己塑造得很完美，而完美的代价是情感上难以与他人达成共鸣，情绪难以释放。久而久之，压抑被当成坚强，伪装被当成完美。她们越来越不能做自己，情感开始隔离，呈现出虚假的自我。

为了帮助晓敏调整不合理的认知，我和她探讨了适当与别人暴露自己的负面情绪、暴露自己的隐私有什么益处和意义，她恍然大悟：原来适当跟别人倾诉负面情绪，不仅不会让别人产生负面情绪，而且会让别人感觉到被信任、被需要，会拉近彼此的距离。朋友之间的深层次交流一定少不了情感的倾诉。

### 三、辅导反思

意象对话是一种中国本土原创的心理咨询与治疗方法，由朱建军先生创立。意象对话疗法以想象为主要方式，运用原始认知系统（即中国人的“象思维”），通过意象来探索、呈现、调节、治愈人的深层心理状态。作为心理咨询与治疗方法，意象对话更容易深入无意识，见效快，疗效好。

进入青春期，很多学生会莫名烦躁。随着自我意识的逐渐增强，他们特别在意自己在别人心目中的形象，但他们并不清楚自己应以一个什么样的姿态出现才能得到别人的承认和喜爱，由此，他们容易陷入焦虑和烦恼之中。青春期学生在情绪表现上已逐渐失去了那种毫不掩饰的单纯和率真，在某些场合，喜欢将喜、怒、哀、乐等各种情绪隐蔽于心中不予表现。另外，由于第二性征的出现，学生激素水平发生了很大变化，荷尔蒙水平空前提高，当缺乏情绪出口，又没有足够的运动量时，激素就会引起学生情绪上的困扰，最大的困扰就是莫名烦躁。烦躁是一种复合情绪，是各种情绪的总称，在烦躁情绪背后还有很多未被觉察的情绪，愤怒、压

抑、委屈等都是烦躁背后的情绪，只有背后的情绪逐渐被看到，烦躁情绪才有释放和疗愈的可能。

在现实生活中，学生们对情绪有很多误解，很多成年人对于情绪也有一些错误认知。记得有次排练情景剧时，一个男生因为被反复纠正动作着急地哭了，指导老师对他非常不满，觉得男孩子遇到点儿小挫折就哭泣是脆弱的表现。谁说男儿有泪不能轻弹？哭泣是最好的情绪宣泄的方式。真正的脆弱不是遇到挫折就哭泣，而是哭泣之后退缩到一个角落里不再奋起，而如果擦干眼泪之后想着分析问题、解决问题，这何尝不是另一种勇敢呢？

任何情绪包括负面情绪都是我们内心的一个信使，它携带着我们内在的需求和期待，通过让我们感到不舒服来提醒它们的存在。当我们去用心觉察那些情绪，看到那些情绪，并且看到情绪背后的需求和期待，它们就会慢慢离开。

觉察和看到是情绪疗愈的开始。意象对话能让

我们走进自己的内心，遇见情绪，疗愈心灵。

### 参考文献

- [1]朱建军. 意象对话心理治疗[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.
- [2]苑媛, 曹昱, 朱建军. 意象对话临床技术汇总[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [3]苑媛, 朱建军. 意象对话临床操作指南[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013.
- [4]李文姣. 心理投射技术在学校心理咨询中的实践与应用[J]. 心理技术与应用, 2015, 3(1): 50-55.
- [5]吴郁葱. 意象对话技术在学校心理辅导中应用的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2014(24): 24-25.
- [6]秦风华, 王凯, 贾宇. 意象对话技术在大学生心理辅导中的应用初探[J]. 心理技术与应用, 2015, 3(3): 51-53.
- [7]朱建军. 意象对话疗法中的四德: 信爱知行[J]. 心理技术与应用, 2016, 4(3): 183-188.

编辑/于洪 终校/石雪

## 诚征封面人物及彩色页宣传材料

为了更好地推广心理健康教育的实践经验和成果，推动各地心理健康教育同仁的交流和沟通，本刊长期征收彩页宣传稿件和图片，有意向的学校、单位或个人请与本刊联系。

联系人: 王老师

电话: 010-88817526 88810835

电邮: kmwangce@sina.com

学校宣传彩页要求:

1. 一张校长或书记的工作照。
2. 学校领导班子合影与学校心理组教师合影 2~3 张。
3. 学校开展心理健康教育工作的图片（教师活动与学生活动）10 张，每张图片附有文字说明。
4. 学校校园景色照 2~3 张。
5. 一千字以内的学校心理健康教育工作简介。

封面人物照片要求:

1. 分辨率不低于 500dpi，像素在 1000 万 dpi 以上，建议使用专业相机，或到影楼拍摄，效果会更好。
2. 人物最好为站立式，如果是坐姿的话，至少应包括膝盖以上。
3. 人物着装不宜随意，以端庄、大方、整洁为主，浅色和鲜亮衣服效果会更好。

4. 人物背景最好为虚化的景观，有绿植的校景最佳；也可以是米白、浅灰等浅色背景。照片整体突出人物，淡化背景。

5. 照片应是提供者本人制作、拍摄并拥有著作权的作品，或事先已获得该权利人本人（人物或拍摄者）的使用许可，使照片不涉及著作权、肖像权等问题。若因所提供照片著作权等引起第三者的申诉或投诉，所有费用（含诉讼费）均由照片提供者本人承担。

6. 请提供 3~4 幅照片备选，另附 800 字左右的封面人物介绍，主要介绍心理健康教育相关的工作经历和业绩。

《中小学心理健康教育》杂志社