

积木动力修复技术——心理咨询新疗法

李洪东^{1,2} 郝春东^{3*}

1. 哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司, 哈尔滨, 150001;
2. 黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会, 哈尔滨, 150001;
3. 黑龙江大学教育学院, 哈尔滨, 150001

邮箱: lhd-one@163.com

摘 要: 在长期的心理咨询的实践与理论探索中, 作者感受到来访者心理与行为改变的动力问题才是最终影响心理咨询成功的根本性问题。作者创新的积木动力修复技术对解决这一根本问题有显著效果。积木动力修复技术是在吸收精神分析、认知行为疗法、人本主义、沙盘疗法、家庭系统排列等不同流派的理念与技术基础上, 研发出的一种运用垒建积木进行心理咨询的新技术。本文阐述了“积木动力修复技术”研发的背景、理论依据、适应症、工作原理、操作流程以及目前涵盖的技术种类。开创了心理疗法新领域。

关键词: 心理咨询; 积木动力修复技术; 心理健康

收稿日期: 2019-06-01; 录用日期: 2019-06-29; 发表日期: 2019-07-29

* 通讯作者: 郝春东, E-mail: lhd-one@163.com.

文章引用: 李洪东, 郝春东. 积木动力修复技术——心理咨询新疗法 [J]. 心理咨询理论与实践, 2019, 1(5): 270-283.

<https://doi.org/10.35534/tppc/0105022>

Block Building Dynamic Repair Technology — a New Treatment of Psychological Counseling

Li Hongdong^{1,2} Hao Chundong^{3*}

1. Harbin Li Hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Harbin 150001;
2. Heilongjiang Institute of Applied Psychology Block Building Dynamic Repair Technology Research Association, Harbin 150001;
3. School of Education, Heilongjiang University, Harbin 150001

Abstract: In the long-term practice and theoretical exploration of psychological counseling, the author believes that the psychological and behavioral change is the ultimate problem affecting the success of psychological counseling. The author's innovative building block dynamic repair technology has a significant effect on solving this fundamental problem. Block building dynamic, a new developed psychological counseling technology applying construction blocks, is in the absorption of psychoanalysis, cognitive behavioral therapy, humanism, Sandbox therapy, family system arrangement and other techniques. This paper describes the research background, theoretical basis, indications, working principles, operating procedures and technical categories of "block building dynamic repair technology". Creating a new field of psychotherapy.

Key words: Psychological counseling; Building block dynamic repair technology; Mental health

Received: 2019-06-01; Accepted: 2019-06-29; Published: 2019-07-29

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 积木动力修复技术理论缘起

在长期的心理咨询的实践与理论探索中,作者感受到来访者心理与行为改变的动力问题才是最终影响心理咨询成功的根本性问题。也就是说,如果来访者仅有想改变愿望,缺乏从心理阴霾中走出的动力(动力是支配采取走出心理阴霾的改变行为产生乃至贯彻下去的内心驱动力),就不够支持其改变的执行,遇到改变的痛苦就退缩,那么心理咨询就不可能获得成功。由此可见,咨询治疗获得成功更需要来访者必须具备强大的动力。

积木动力修复技术缘起于作者孩子玩积木垒建过程,不经意的一次极限积木垒建,挑战的成功让其获得难以言表的高峰体验,那一瞬间作者发现了另一个自己,拥有强大的力量,自信满满。那一刻的作者突然感觉不畏惧任何尝试,内心激发出一种强大的动力,驱动作者去尝试以前所回避的情境。在这之后作者获得很多尝试的成功,因为内心有一个声音:你只要再坚持一下,往往是你总否定自己导致能力发挥不出来,坚持一下你还能获得成功后的巅峰体验,于是,就成功了。来访者主观认为成功难度过大、需要自我意志突破的积木塔垒建行为,这种游戏过程对来访者有启示。因此尝试将这种积木垒建方法用于心理咨询实践,发现来访者对积木垒建过程很感兴趣,并迅速建立起咨询关系,并逐渐发现来访者垒建积木塔的形状不同,可能展现来访者不同的心理问题,垒建积木塔的过程能够帮助来访者改变以往的认知误区和情绪问题。

积木有着悠久的历史。早在古罗马时代,人们就发明了刻着字母的木块供幼儿识字。19 世纪德国幼儿教育家福禄贝尔发明“恩物”,有一部分“恩物”有木

制的立方体构成。目的是让幼儿感受宇宙统一和变化,感受基本的数学、空间关系,感受美的不同形式和变化。它可以帮助幼儿注意到问题、设置问题情境等,帮助幼儿学会换一种思路解决问题以及进行有针对性的反思。

作者在吸收精神分析、认知行为疗法、人本主义、沙盘疗法、家庭系统排列等等技术精华的基础上,经过多年的反复实践,于 2015 年 4 月,正式把这项心理咨询技术命名为积木动力修复技术。

积木动力修复技术基本观点:是以彩色长方体积木块为道具,积木规格参数:2.7 cm × 5.4 cm × 0.9 cm 规格的 10 种颜色积木块,共 800 块,运用一定带有隐喻式的指导语,为了促使来访者将心理问题以投射的方式客观、快速地在积木结构中呈现出来,在其垒建之前,咨询师会对来访者将要垒建的积木结构赋予一定的意义,引起来访者在垒建积木塔的过程中产生与心理问题有关的无意识投射。无意识投射是精神分析学派主要观点,在隐喻式指导语作用下,来访者的心理问题在垒建积木塔中自然呈现。心理咨询师针对来访者在积木塔中呈现的心理问题,进行的以促使其顿悟为目的,以无指责、仅描述事实为特征的解析,通过咨询师对积木结构的治疗性解释使来访者获得顿悟、实现动力修复的心理治疗技术。

2 积木动力修复技术的心理咨询流程——案例分享

为了更好地了解积木动力修复技术是如何完成心理咨询的,下文用一个积木动力修复技术案例来展示。

梁女士,34 岁,反映自己已经抑郁四个月了,希望咨询师给予这方面的干预。出于自用的原因,她临街店铺的房东让其搬离,她解除协议搬离原来的店铺。然而搬离后的某一天,她发现房东又贴出租房信息,了解房东已放弃自用的想法,又承租回来。这之后,她就出现了严重的抑郁的症状,并得到医院的确诊。她总是自责,感到两次搬家损失很大,特别是没必要再搬回去。

2.1 摄入性会谈

积木动力修复技术的摄入性会谈与以往不同,主要运用的技术是“类第一人

称”，以包括心理咨询师和来访者在内的“我们”为主语的表达方式。心理咨询师和来访者共同分担了指责压力，模糊了心理咨询师与来访者之间现实界线的，不仅在一定程度上可以化解求助者的不信任，还有利于求助者在安全的环境下完成自我修复，实现助人自助技术。

“推论性词汇外化”包括似乎、看似、可能、一定的、相对等词汇，它的运用可以减轻影响来访者顿悟的压力，既可以让来访者了解自己的问题所在，又不会因为问题存在过于难堪和自责，进而集中精力完成自我修复技术的结合运用。

咨询师：您谈到我们的情绪状态很不好，很压抑，还总会流泪，这一定是很痛苦的。我想了解一下，从我们的描述中似乎我们平时很在意钱，是这样的吗？

来访者：不是的，我只是很反感自己反复的行为。

2.2 让来访者垒建异形积木塔，咨询师以此做摄入性会谈的信息鉴别分析

咨询师澄清并明确心理问题，建立彼此信任的咨询关系。

例如：在摄入性会谈之后，心理咨询师让来访者垒建一座异形积木塔（来访者在遵循自我主观意愿的前提下，垒建不受积木数量、颜色、时间、方式限制的积木结构），来访者在积木塔形成过程中呈现对积木垒建的位置反复地调整（反复调整是方式技术所关注的要点，意味着来访者存在隐藏性。方式技术是三要素分析技术之一，主要是根据来访者在垒建积木塔过程中呈现的行为特点分析其心理问题的组成信息）以及使用大量的紫色（紫色是颜色技术所关注的要点，是女性来访者的情感色，意味着来访者此刻存在与异性之间情感困扰）积木。

咨询师：从积木塔垒建过程中可以看出，这件事似乎与我们的情感困扰有关。我们现在或者以前有过这样的情感经历吗？对方对不起我们，我们原谅了又重新在一起，但内心被深深伤害了。

来访者：有过，您不提醒我都已经忘记了。十一年前，我有一个相处四年的前男友，在快谈婚论嫁的时候他背叛了我。之后他求我原谅，考虑到多年的感情我还是原谅了他。然而复合仅仅是一个月，我就逃离了那个城市回到了老家，两个月后，我经人介绍认识了现在的老公，相处三个月就结婚了。半年前，我听说

他离婚了，但我没有任何感受，之后也没有记忆。

咨询师：我想导致我们抑郁的不是搬家，搬家只是唤醒了我们记忆中的创伤，我们真正要解决的是记忆中的创伤。唤醒的线索源于它们的共性——对不起我们以及我们又重新接受这种耻辱。令人难过的是，我们这次无法像“逃离那个城市”般地躲开痛苦，店铺重新续签意味着我们至少要在痛苦中持续一年。由此可见，我们需要解决记忆中的创伤，也就是情感问题。

2.3 针对特定的心理问题实现治疗

通过交流，咨询师了解到来访者的生活是整日在店内卖货，用她的话来说是“生活乏味枯燥”，旧日的创伤重新被唤醒主要来自她对于目前婚姻的不满意，或者准确地说，来自她与老公的零情感交流。建立她与老公的彼此的沟通愿望才能重新激发婚姻激情的动力，治疗来访者旧日创伤。运用“抬”（动力修复技术中的一种技术，用于促使关系中的双方产生沟通的愿望。具体操作是关系中的两个人共同抬着三层基本型积木塔，如图 1 所示，走完规定路线，回到起点放在治疗桌上。如果没有两个人彼此沟通交流的介入，这个任务是完不成的）的技术加以实现上述心理咨询目标。



图 1 积木动力修复技术中抬的技术

Figure 1 Lift of Block Building Dynamic Repair Technology

随着抬积木塔任务的失败乃至最终的成功，来访者夫妻体会到沟通所带来的

心灵的吸引，想起 11 年间很多甜蜜和幸福的生活往事。

2.4 咨询期间处理情绪

咨询师运用“推”（动力修复技术中的一种技术，用于帮助来访者宣泄情绪。具体操作是：咨询师对来访者垒建的积木塔给予相应的隐喻式指导语“这座积木塔就是你全部的烦恼，推倒它就是清除的过程”，之后让来访者把它推倒）的技术帮助来访者宣泄负面情绪。

2.5 建立来访者信心

积木动力修复技术中的积木塔有三种类型，包括异型、常型、基本型。其中基本型只有一种：四块为一层，以压缝垒建的方式，层高为 20 层的积木塔。其中抽是动力修复技术中的一种技术，用以帮助来访者建立信心。具体操作是：来访者先完成两次在积木塔中抽取积木的动作，之后咨询师对来访者在自己指导前、后抽出积木数目的悬殊变化给出相应的治疗性解释，使来访者对其能力有了重新的认识。咨询师运用抽的技术帮助来访者建立信心。

咨询师：在保持基本型积木塔上面三层结构完整的前提下，在它倒塌之前看看我们能抽出多少块积木？

通常在咨询师不提供指导的情况下，来访者一般在塔倒塌之前仅能抽出 12 块以内数目的积木。此次来访者抽出 9 块积木。

咨询师指导来访者模仿自己抽取积木的方法再来一遍，来访者最终抽出 34 块积木。她非常开心，惊讶自己前后的变化。

咨询师：从积木塔中抽积木的过程中可以看出，似乎我们总对自己说“不能做到”而导致自己能力的发挥，现实中我们的真实能力远远超出我们的想象。是不是这样呢？（治疗性解释）

来访者：我相信自己能力，对未来的生活也充满信心。谢谢！

3 积木动力修复技术构成

积木动力修复技术主要有两大类技术构成，即分析技术类和治疗技术类，具

体构成如图 2 所示:

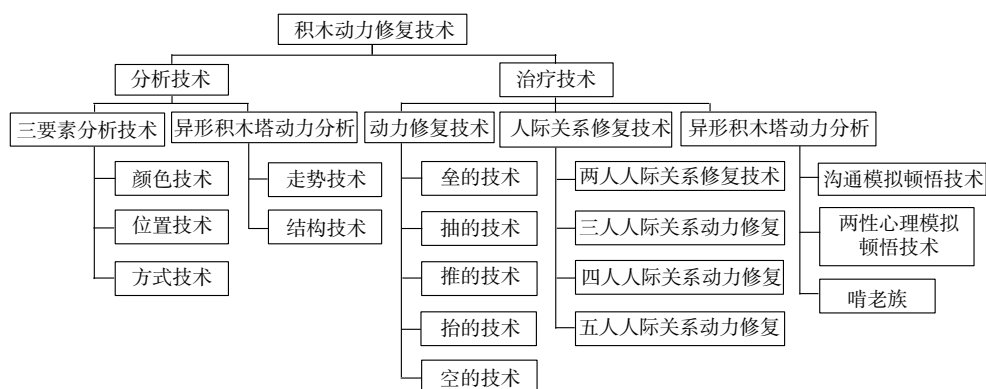


图 2 积木动力修复技术构成框图

Figure 2 Block Diagram of Block Building Dynamic Repair Technology

3.1 积木动力修复技术: 分析技术

3.1.1 三要素分析技术

积木动力修复技术中分析技术之一, 针对来访者垒建的异型、常型、基本型积木塔做心理分析, 包括位置、颜色、方式三项分析技术。

位置技术: 根据来访者在治疗桌上垒建积木塔的位置来分析其关于安全感、自我认同程度、自我执行能力等信息的心理分析技术。

颜色技术: 根据来访者在积木塔中使用颜色以及颜色的种类数目分析其关于负面情绪的性质、发展趋势、严重程度等信息的心理分析技术。

方式技术: 根据来访者垒建积木塔过程中的行为特点分析其与心理问题形成有关的行为模式如等信息的心理分析技术。

3.1.2 异形积木塔动力分析技术

积木动力修复技术中分析技术之一, 针对异型积木塔进行的分析技术, 包括走势、结构两项分析技术。

走势技术: 根据来访者垒建的积木塔呈现的态势分析其关于成长的愿望、执行力等信息的心理分析技术。

结构技术: 根据来访者垒建的积木塔呈现的结构特点分析其关于人际沟通能

力、规则意识、心理防御程度等信息的心理分析技术。

3.2 积木动力修复技术：治疗技术

3.2.1 动力修复技术

以修复自体动力、自体与客体人际动力关系为目的的治疗技术。

3.2.2 人际关系动力修复技术

以修复自体与客体两人以上人际动力关系为目的的治疗技术。

以五人人际关系中的五口之家为例，通过对来访者提供的家人在积木结构上的不同位置，可以了解到家庭的动力问题所在，老人没有价值感或孩子宽严教育的不均衡，抑或夫妻过度关注亲子教育导致之间关系的疏离，留守儿童现象等，进而通过动力平衡的排列关系模型完成修复。

3.2.3 异型积木塔模拟顿悟技术

用一定的积木结构把来访者现实的心理问题情境模拟出来，通过心理咨询师的治疗性解释使其达到顿悟的心理治疗技术，主要用来修复自体动力、自体与客体人际之间的动力关系。

4 正常与异常心理在垒建积木塔中的特征

积木动力修复技术关注来访者垒建积木塔的全过程，筛选出来的特征一般均为主导心理状态的雅努斯。雅努斯是古罗马神话体系中的双面神，一面代表善、一面代表恶，就如代表沟通能力的镂空结构。沟通能力的健全与丧失是心理健康与否的晴雨表。在咨询实践中，我们发现以下特征。

4.1 正常心理在垒建积木塔中的特征

（1）积木塔垒建的位置大致处于治疗桌水平中线 1/4、3/4 的部位：表明来访者的心理防御机制运用得当；

（2）积木塔所使用的积木颜色在 3~5 种之间：表明来访者使用颜色数量范畴正常；

（3）积木塔为立体结构（有向上的动力）且呈现镂空结构：表明来访者沟

通能力很好；

(4) 积木塔的上下两部分存在结构变化：表明来访者处事方式随时间调整，相对灵活；

(5) 积木塔上下两部分的积木块数目比例相对合理：表明来访者安全感很好；实践中发现，如果来访者垒建的积木塔存在两点及两点以上特征，那么应该属于正常心理（如图 3 所示）。

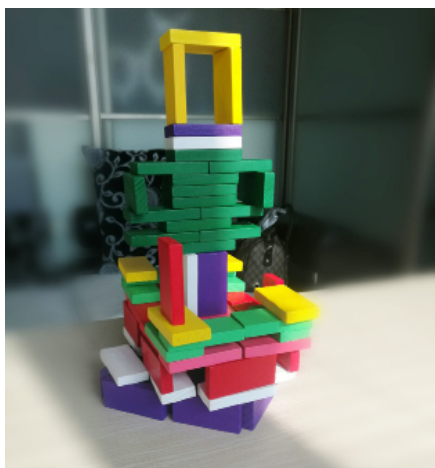


图 3 某 39 岁女性健康心理来访者垒建积木塔

Figure 3 Building a Lofty Tower for a 39-year-old Female Visitor with Healthy Psychology

4.2 异常心理在垒建积木塔整的特征

(1) 积木塔垒建的位置为治疗桌的中心位置：表明来访者极度缺乏安全感的位置；

(2) 垒建积木塔使用的积木颜色为 1~2 种：表明来访者情感淡漠，自我中心化重；

(3) 积木塔呈现高度对称的平面结构：表明来访者规则意识强、思维固化、缺乏向上的动力；

(4) 积木塔即使是立体结构也不存在镂空结构：表明来访者自我封闭；

(5) 积木塔的结构中存在十字或锐角结构：表明来访者情绪冲突尖锐。

实践中发现，如果来访者垒建的积木塔存在上述四点及四点以上特征，那么应该属于异常心理（如图 4 所示）。



图 4 某 48 岁女性躁郁症恢复期患者垒建的积木塔

Figure 4 Building a Lofty Tower for a 48-year-old female manic-depressive convalescent patient

从图 4 中可以看出，躁郁症恢复期患者垒建的积木塔结构存在对称图形结构、处于居中或偏左的位置；使用颜色在 1~2 种数目范畴。积木动力修复技术对上述结构、位置、颜色信息分别解读为：对称图形为规则意识较强；居中位置为极度缺乏安全感，偏左的位置则是怀念过去、对当下的状态不满意；1~2 种颜色代表情感淡漠。

5 积木动力修复技术在心理咨询中的作用

积木动力修复技术在心理咨询实践中，对来访者的咨询效果突出表现在以下几个方面：

5.1 修复并提升来访者改变成长的动力

积木动力修复技术的核心理念是修复来访者的动力。以往我们只关注求助者的主观愿望是否存在而忽略动力是否缺失，恰恰是支配改变行为产生的内心驱动

力的缺失是导致我们心理咨询失败的核心因素。主要途径是来访者在咨询师带动垒建积木过程中,不断体验与对话互动过程中提升了改变行为的动力。

例如刘女士因为老公的出轨情绪低落,看不到未来的希望。咨询师用积木动力修复技术通过对三个看似不可能完成垒建行为的问答提升其改变的动力:来访者第一次回答“不能”时,结果是成功了;第二次回答“不能”时,结果仍然是成功的;第三次来访者回答了“能”。她相信自己过于悲观了,婚姻还有希望。

5.2 画面化、无指责,让来访者在近乎无痛苦的状态下实现心理咨询治疗

积木动力修复技术以类游戏的方式使来访者在潜移默化中实现心理咨询治疗。主要途径同上。

例如孙先生因为环境适应问题拒绝再出去工作,咨询师通过异形积木塔模拟顿悟技术中的啃老族模型对其实现干预治疗:让来访者在积木塔中反复完成“从积木塔中抽出积木,再将抽出积木往积木塔上面重新垒建”的动作,并在开始动作之前给予来访者这样的隐喻式指导语“这座积木塔就是你的家庭,每次抽出积木和垒建积木都是一次离家工作和返家啃老的过程”。每当来访者把抽出的积木再次垒建在摇摇欲坠的积木塔上,以及最后积木塔坍塌的时候,咨询师都做一次治疗性解释的表达:“似乎我们不出去工作并没有给我们带来生活的安全。是不是这样呢?”每次抽垒的动作都让来访者及其父母内心得到深深的震撼,结束后,实现了治疗。

5.3 为打破心理咨询瓶颈提供新的思路

通过发现问题建立与来访者彼此信任的心理咨询关系。

建立信赖的心理咨询关系以及快速、有效地洞悉来访者真实的心理问题是心理咨询工作的两大瓶颈问题,也是实现心理咨询效果的关键。积木动力修复技术通过快速发现来访者的心理问题进而建立彼此信任的咨询关系,特别是没有求助愿望的来访者。

例如高同学,高一之后的一年半里,不去上学而在家里上网打游戏、吸烟喝酒。

他妈妈束手无策了, 强迫他前来做心理咨询。

高同学进入咨询室一言不发, 坐在咨询椅里闭目养神。咨询师让来访者垒建一座积木塔, 他反正是左右无事倒是很配合, 积木塔顺利垒建完毕。咨询师表达: “你似乎是遇到了情感困扰, 你父母的感情似乎也不是很好, 对吗?” 来访者很惊讶: “您是怎么知道的?” 从而建立了彼此信任的心理咨询关系。咨询师是通过来访者垒建积木塔时使用的颜色了解到的, 他过多的使用了两种颜色: 红色和黑色。在积木动力修复技术的分析技术中红色代表着男性的情感色、黑色代表着压抑色, 青春期的青少年如果呈现压抑一般都源于家庭缺乏温暖, 来自父母夫妻关系的和谐。

5.4 积木动力修复技术目前适合解决的心理问题

自体的心理问题以及自体与客体之间关系的心理问题, 包括职场问题、婚恋问题、亲子问题、家庭问题、情绪问题、疑似神经症问题等。

以婚恋问题中的冲动型离婚为例: 运用积木动力修复技术中“推”的技术来加以干预。

咨询师对来访者所垒建的积木塔给予一定的隐喻式指导语: “这座积木塔就是你们的婚姻。”之后让来访者把它推倒。来访者推倒后, 咨询师及时给出符合画面的治疗性解释: 来访者看到积木塔画面化破碎的样子, 联想到离婚带来婚姻破碎的伤害, 从而激发了保护婚姻的动力, 实现了对冲动型离婚者的心理咨询治疗。

积木动力修复技术实践效果很好, 但是还有很多影响心理咨询效果的因素是需要进一步研究的, 像垒建时间变量、异型积木塔的高度变量等对于来访者目前心理状态的分析解读, 这些都是值得在今后临床实践和研究中探索。希望更多的心理学工作者能够将“积木动力修复技术”不断的应用于实践中, 用理论指导实践, 用实践丰富理论。

参考文献

- [1] 李洪东. 积木动力修复技术[M]. 哈尔滨: 黑龙江大学出版社, 2017: 3-72.
- [2] 刘峰峰. 积木游戏的特点与指导策略[J]. 山西教育(幼教), 2015(3):

21-28.

- [3] Farber B A, Brink D C, Raskin P M. 罗杰斯心理治疗[M]. 郑钢, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2006: 45-50.
- [4] 海灵格. 爱的序位[M]. 霍宝莲, 译. 北京: 世界图书出版公司, 2005: 7-10.
- [5] 宋璐伶, 曹漱芹. 积木游戏治疗提升高功能自闭症儿童社交能力的成效及有效要素分析[J]. 中国特殊教育, 2018(9): 38-45.
<https://doi.org/10.1353/plc.2018.0020>
- [6] 周彩虹, 申荷永, 张艳萃, 等. 沙盘游戏治疗: 纵深化与本土化[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2018(4): 62-69+190.
<https://doi.org/10.1007/s00105-018-4140-7>
- [7] 刘会芳. 沙盘游戏疗法及发展趋势浅谈[J]. 才智, 2014(19): 281.
<https://doi.org/10.12968/coan.2014.19.6.281>
- [8] 申荷永, 陈侃, 高岚. 沙盘游戏治疗的历史与理论[J]. 心理发展与教育, 2005(2): 124-128.
- [9] 陈晶. 沙盘游戏治疗在早期不安全依恋儿童中的应用研究[D]. 华南师范大学, 2005.
- [10] 耿柳娜, 张日昇, 赵会春. 箱庭在心理咨询实践和实证研究中的应用[J]. 心理发展与教育, 2004(1): 83-86.
- [11] 李江雪, 申荷永. 沙盘游戏疗法的形成与应用[J]. 社会心理科学, 2005(2): 52-55. <https://doi.org/10.1111/j.0105-1873.2005.00550.x>