

积木动力修复技术在戒断心瘾中的咨询应用

李洪东^{1, 2} 赵鹏飞³

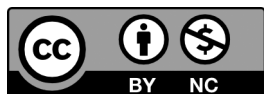
1. 哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司，哈尔滨；
2. 黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会，哈尔滨；
3. 黑龙江省松北强制隔离戒毒所，哈尔滨

摘要 | 对活性物质的依赖（滥用）导致世界上每年都有成千上万人流离失所或失去宝贵的生命，使人们多年的努力毁于一旦，国家遭受巨额经济损失，这一现象已成为危害社会稳定的重要因素之一。大量有关精神活性物质依赖的研究已经证明，物质依赖具有一定的遗传性倾向。家族、双生子及收养研究均发现，物质滥用的易感性因素是由基因决定的。目前，已发现有两个途径将这一易感性遗传给下一代：一是直接遗传物质依赖的易感性；二是以间接方式遗传，即将反社会人格遗传给下一代。鉴于对精神活性物质依赖存在危害社会、身心健康以及遗传性等严重后果，各国的心理专家们都在积极研究对策，试图扭转这一现象。本研究侧重于毒瘾戒断期的心理干预，研究对象均为毒瘾戒断期的成瘾者（以下称为戒断者）群体。旨在通过该技术的运用从心因性的角度，帮助戒断者缩短摆脱毒瘾的时间长度、有效控制毒瘾复吸反弹、恢复社会功能、回归社会、重拾健康人生。

关键词 | 积木动力修复技术；精神活性物质；戒断心瘾

Copyright © 2025 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 分析

1.1 资料分析

通过数据分析得出，戒断者群体在戒断阶段的主要心理特点是矛盾心理，这种矛盾心理表现为戒断决心与渴求感的反复斗争，其核心是控制冲动的能力受损。遇到微小压力或环境线索（如见到吸毒工具）时，极易触发复吸行为。

人们滥用或依赖的精神活性物质，如可卡因、安非他命和海洛因等，能够更加强烈地激活大脑的奖赏系统。一旦这个系统被激活，人们会产生重复引起激活事件的强烈欲望，类似于尝一小口美味的食物而使人食欲大增。当中脑一边缘多巴胺系统（mesolimbic dopamine system）被精神活性物质激活后，大脑会试图平衡这种激活状态，这种过程会产生与精神活性物质效果相反的作用，通常称为对抗过程（opponent processes）。在停止使用精神活性物质后，对抗过程仍会维持一段时间，从而产生许多戒断症状。

长期使用精神活性物质可能导致中脑一边缘多巴胺系统永久性损伤，使得即使在戒断症状消失后，个体仍会渴求这些物质。反复使用可卡因、海洛因和安非他命等物质，会使中脑一边缘多巴胺系统的神经元变得过度活跃或者敏感。这种高度敏感性可能变成永久性的，因此，当再次使用这种物质或受到与其相关的刺激时，这些神经元会更大程度地激活。主观上，这会导致人们对这种物质产生长期且强烈的渴求，而且每一次“前”使用者面对能唤起对这种物质记忆的刺激时，情况都会变得更糟。这种情况会产生一种强烈的生理动机，促使人们重新回到物质滥用或依赖的状态（苏珊·诺伦-霍克西玛，2007）（如图1所示）。

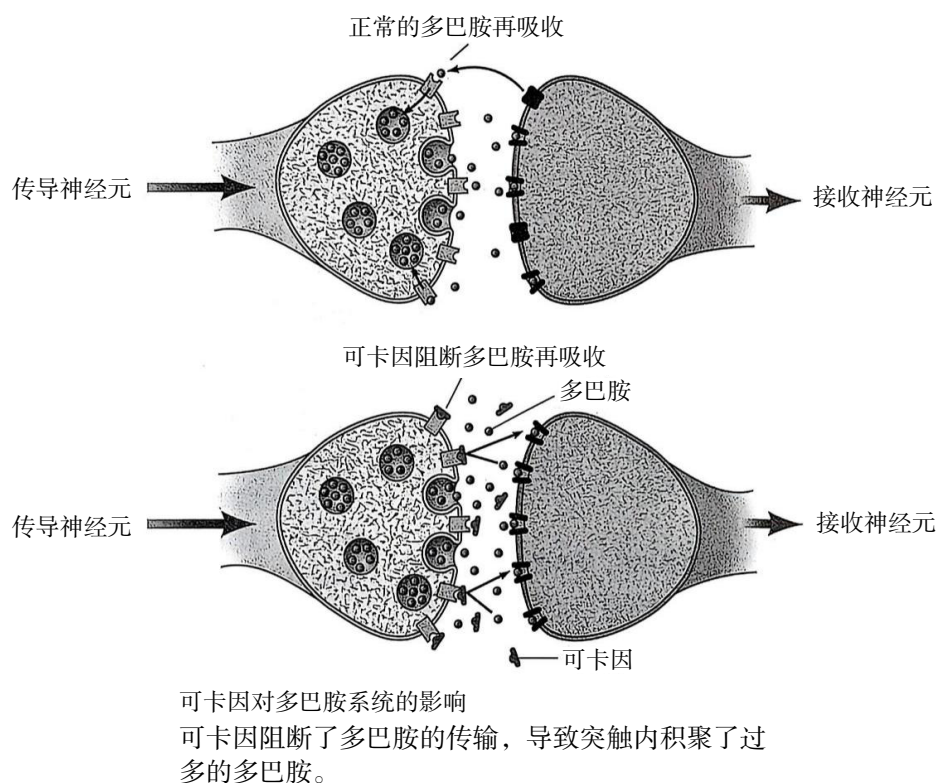


图1 可卡因对多巴胺系统的影响示意图

Figure 1 The effect of cocaine on the dopamine system

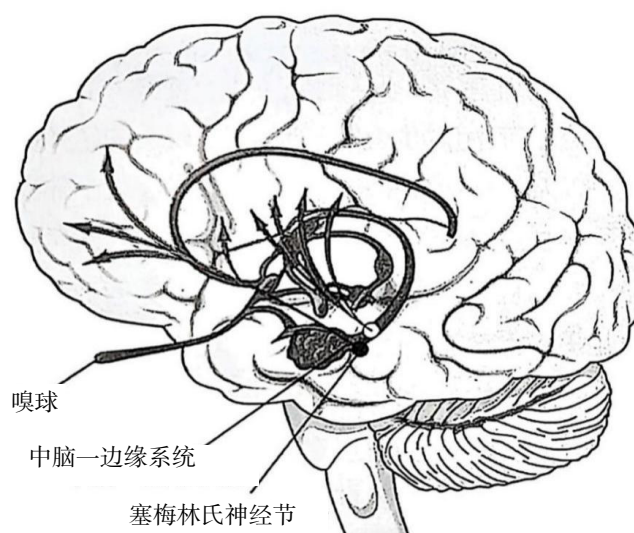
大量有关精神活性物质依赖的研究已经证明，物质依赖具有一定的遗传性倾向。家族、双生子及收养研究均发现，物质滥用的易感性因素是由基因决定的。目前，已发现有两个途径将物质滥用的易感性遗传给下一代：一是直接遗传物质依赖的易感性；二是以间接方式遗传，即将反社会人格遗传给

下一代（童辉杰，2007）。

在康复阶段，心理特点主要集中在三个方面：心理补偿的需要如何满足、自我认同如何建立、积极的社会归属感如何达成。

- （1）心理补偿源于部分成瘾者早年曾经历过创伤（如虐待、忽视），通过毒品麻痹痛苦记忆。
- （2）长期吸毒导致自我价值感丧失，身份认同围绕“瘾君子”标签构建，导致自我认同出现混乱。
- （3）吸毒后成为边缘群体，通过吸毒群体获得积极的社会归属感。

所有精神活性物质都会对大脑中的几种生化物质产生影响，这些生化物质都能够直接对大脑产生强化作用。与精神活性物质密切相关的一个脑区是中脑—边缘多巴胺系统，这个系统可以被多种自然奖励激活，如美味的食物和性刺激伴随的生理愉悦感（苏珊·诺伦—霍克西玛，2007）（如图 2 所示）。



中脑—边缘多巴胺系统。中脑—边缘多巴胺系统可能是大脑的“奖励中心”，许多来源的愉快和不愉快的感觉都汇集在这里

图 2 奖励中心机制

Figure 2 Reward center mechanism

1.2 样本分析

58 名毒瘾戒断者分 18 次垒建的 1044 座积木塔结构各指标呈现频次及占比如图 3 所示。

（1）指标 1：防御心理

防御心理—有：762 人次，占全部样本量的 72.8%；

防御心理—无：285 人次，占全部样本量的 27.2%。

戒断者群体在“防御心理—有”指标上属于共性心理特质，在形成心理问题的影响因素方面存在显著性。

“防御心理—有”指标在积木动力修复技术心理学中解释为对人或环境存在戒备心理，在接受新的理念、技术、方法以及人际关系等方面存在质疑，改变程度不理想，存在一定的成长适应问题。

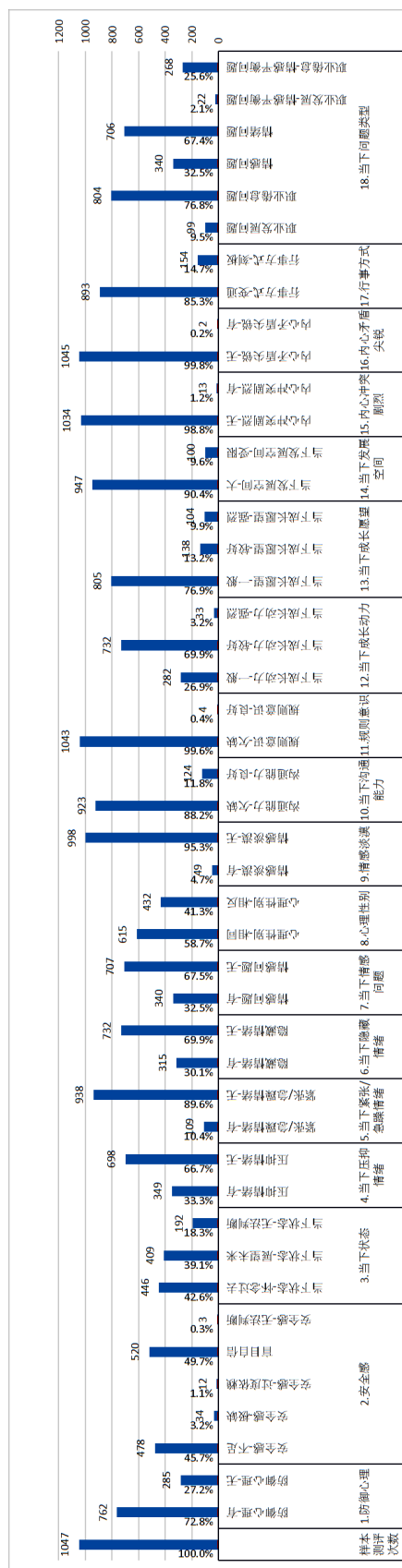


图 3 1044 次样本测评中各指标呈现频次及占比
Figure 3 Frequency and proportion of each indicator in the evaluation of 1044 samples

(2) 指标 4: 压抑情绪

压抑情绪一有: 349 人次, 占全部样本量的 33.3%;

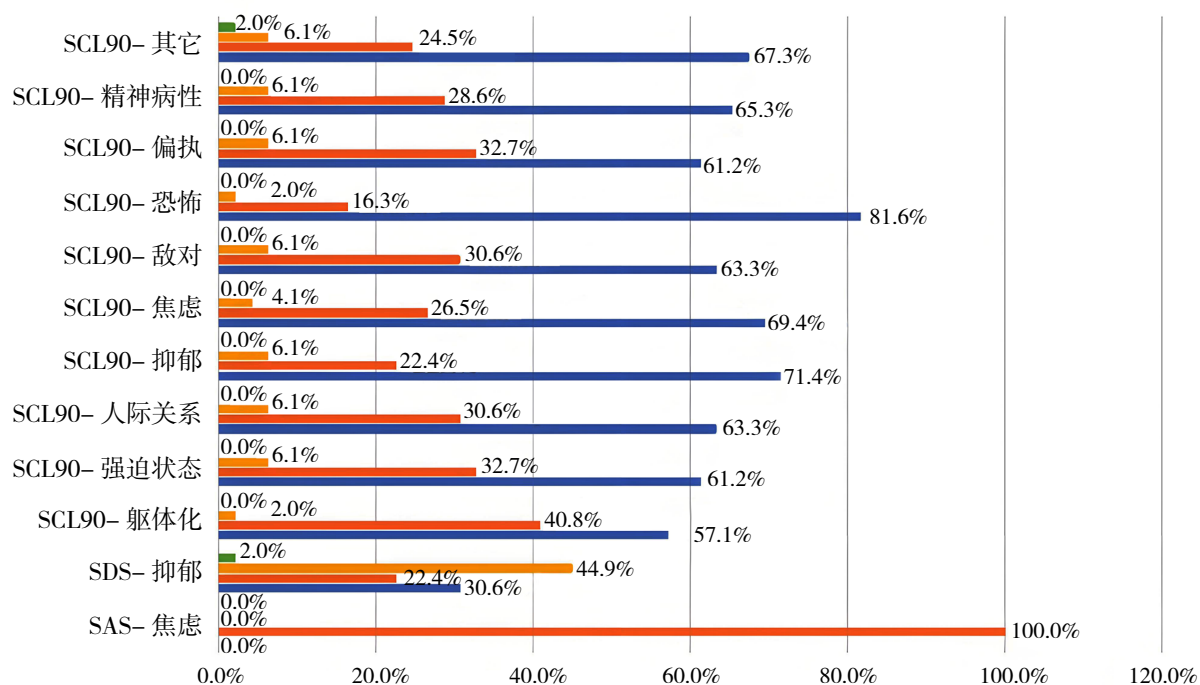
压抑情绪一无: 698 人次, 占全部样本量的 66.7%。

戒断者群体虽然在“压抑情绪一无”指标上属于共性心理特质, 但在形成心理问题的影响因素方面不存在显著性。

此项筛查指标数据与 SDS 量表、SCL-90 量表的抑郁指标检测结果趋于一致。它说明在戒断者群体中, “压抑情绪一有”指标在形成心理问题的影响因素方面已经呈现下降状态, 不具有显著性。测评结果各指标占比如图 4 所示。

“压抑情绪一有”指标在积木动力修复技术心理学中解读为: 超过 21 ~ 90 天 (三个月) 未进入干预阶段, 可能会发展为抑郁倾向问题。

焦虑 / 抑郁 / 90 量表测评各指标显现程度人数占比 (样本 58 人)



	SAS - 焦虑	SDS - 抑郁	SCL90 - 躯体化	SCL90 - 强迫状态	SCL90 - 人际关系	SCL90 - 抑郁	SCL90 - 焦虑	SCL90 - 敌对	SCL90 - 恐怖	SCL90 - 偏执	SCL90 - 精神病性	SCL90 - 其它
■ 重度	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%
■ 中度	0.0%	44.9%	2.0%	6.1%	6.1%	6.1%	4.1%	6.1%	2.0%	6.1%	6.1%	6.1%
■ 轻度	100.0%	22.4%	40.8%	32.7%	30.6%	22.4%	26.5%	30.6%	16.3%	32.7%	28.6%	24.5%
■ 无	0.0%	30.6%	57.1%	61.2%	63.3%	71.4%	69.4%	63.3%	81.6%	61.2%	65.3%	67.3%

图 4 焦虑 (SAS) / 抑郁 (SDS)/SCL-90 量表

Figure 4 Anxiety (SAS)/Depression (SDS)/SCL-90 Scale

（3）指标 5：紧张急躁情绪

紧张急躁情绪一有：109 人次，占全部样本量的 10.4%；

紧张急躁情绪一无：938 人次，占全部样本量的 89.6%。

戒断者群体虽然在“紧张急躁情绪一无”指标上属于共性心理特质，但在形成心理问题的影响因素方面不存在显著性。

此项筛查指标数据与 SAS 量表、SCL-90 量表的抑郁指标检测结果趋于一致。在戒断者群体中，“紧张急躁情绪一有”指标在形成心理问题的影响因素方面已经呈现下降状态，不具有显著性（如图 4 所示）。

“紧张急躁情绪指标一有”指标在积木动力修复技术心理学中解读为：超过 21 ~ 90 天（三个月）未进入干预阶段，可能会发展为焦虑倾向问题。

（4）指标 10：沟通能力欠缺

沟通能力欠缺一有：923 人次，占全部样本量的 88.2%；

沟通能力欠缺一无：124 人次，占全部样本量的 11.8%。

戒断者群体在“沟通能力欠缺一有”指标上属于共性心理特质，在形成心理问题的影响因素方面存在显著性。

（5）指标 11：规则意识欠缺

规则意识欠缺一有：1043 人次，占全部样本量的 99.6%；

规则意识欠缺一无：4 人次，占全部样本量的 0.4%。

戒断者群体在“规则意识欠缺一有”指标上属于共性心理特质，在形成心理问题的影响因素方面存在显著性。

戒断者群体存在冲动控制障碍，在诸多著作、论文中都有阐述。规则意识欠缺在积木动力修复技术心理学中解读为遵守规矩意识淡薄、随意性强，难以形成有效的自我控制。

（6）指标 13：成长愿望

一般：805 人次，占全部样本量的 76.9%；

较好：138 人次，占全部样本量的 13.2%；

强烈：104 人次，占全部样本量的 9.9%。

戒断者群体在“成长愿望——一般”指标上属于共性心理特质，在形成心理问题的影响因素方面存在显著性。

“成长愿望——一般”指标在积木动力修复技术心理学中解读为存在倦怠状态，缺乏自我改变的主观认知动力。成长指标中，认知动力和行动能力缺一不可。

（7）指标 17：行事方式

行事方式一变通：893 人次，占全部样本量的 85.3%；

行事方式一刻板：154 人次，占全部样本量的 14.7%。

戒断者群体在“行事方式一变通”指标上属于共性心理特质，再结合指标 11，则在形成心理问题的影响因素方面存在显著性。

“行事方式—变通”指标在积木动力修复技术心理学中的解读为思维具有弹性，可以随着环境变化及时调整自己的处事方法，从另一个角度论证了戒断者群体规则意识欠缺、灵活性较大的可能性，存在产生控制冲动障碍的土壤。

（8）指标 18：问题类型

职业倦怠问题：804 人次，占全部样本量的 76.8%（职业倦怠问题 76.8%，职业倦怠—情感平衡问题 25.6%）；

职业发展问题：99 人次，占全部样本量的 9.5%；

职业与情感平衡问题：290 人次，占全部样本量的 27.7%；

情感问题：340 人次，占全部样本量的 32.5%；

情绪问题：706 人次，占全部样本量的 67.4%。

分析结果：共性心理特质集中在防御心理—有、压抑情绪—无、紧张急躁情绪—无、隐藏情绪—无、情感问题—无、心理性别—相同、情感淡漠—无、沟通能力—欠缺、规则意识—欠缺、当下成长动力—较好、成长愿望—一般、当下发展空间—大、内心冲突剧烈—无、内心矛盾尖锐—无、行事方式—变通。其中，防御心理—有（72.8%）、沟通能力—欠缺（88.2%）、规则意识—欠缺（99.6%）、成长愿望—一般（76.9%）、行事方式—变通（85.3%）等指标在形成心理问题的影响因素方面具有显著性。

问题类型突出表现为职业倦怠问题（76.8%）、情绪问题（67.4%）。其中，职业倦怠问题是根源问题，情绪问题是衍生问题，也就是说，干预了职业倦怠问题，情绪问题也会随之化解（如图 3 所示）。

同一被测人在 18 次评测中各项指标出现频次的占比情况如图 5 所示。

由图 5 可知，出现频次的占比集中在 50% 以上区域的指标就是形成心理问题的影响因素，包括防御心理—有（ $\geq 50\%$ ）、沟通能力欠缺—有（ $\geq 72.2\%$ ）、规则意识欠缺—有（ $\geq 94.4\%$ ）、当下成长愿望—一般（ $\geq 55.6\%$ ）、行事方式—变通（ $\geq 66.7\%$ ），按重要性排序依次为规则意识欠缺—有、沟通能力欠缺—有、行事方式—变通、成长愿望—一般、防御心理—有。而出现频次的占比集中在 50% 以上区域的心理问题类型，就是我们需要关注的，戒断者的核心心理问题类型，即职业倦怠问题（ $\geq 55.6\%$ ）。

综合图 3、图 4、图 5 的分析结果，可得出如下结论：

第一，戒断者群体核心需要解决的问题是职业倦怠问题，共性影响因素指标包括规则意识欠缺—有、沟通能力欠缺—有、行事方式—变通、成长愿望—一般、防御心理—有。

第二，在戒断阶段，干预的核心理念以培养控制冲动能力、延迟满足能力为主，选择的技术从建立规则意识、乐享逆境压力、延长耐力时间入手进行能力培养。

第三，在康复阶段，干预的理念侧重于社会功能的修复、激发成长愿望、重塑职业能力。选择的技术从建立信心、掌握沟通技巧、觉察人际温暖入手进行能力培养。

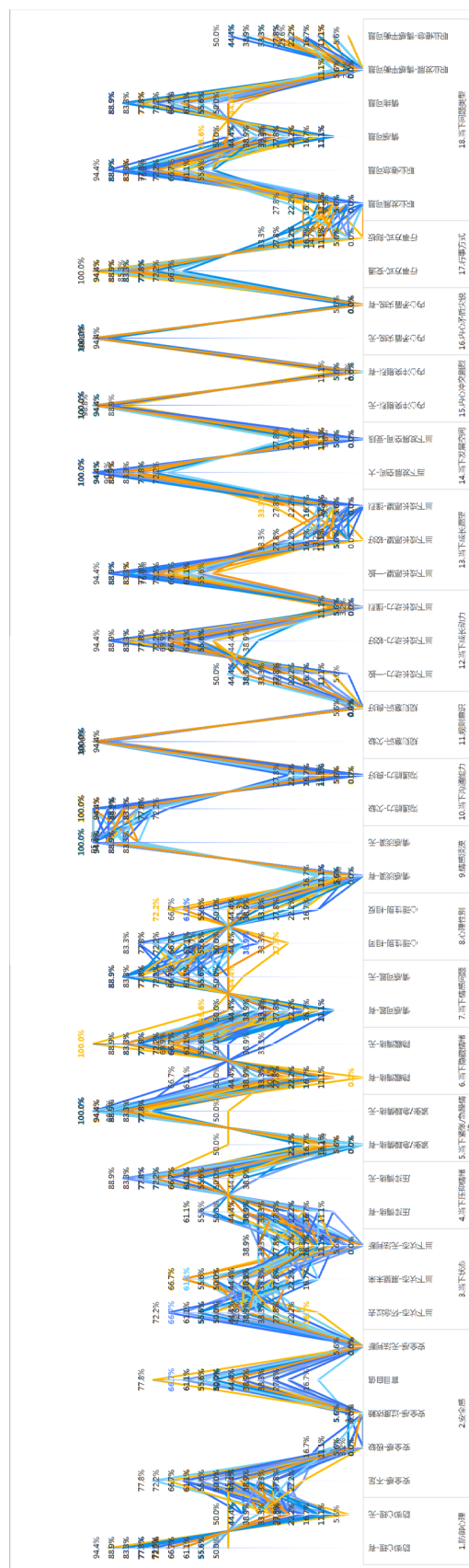


图 5 同一被测人在 18 次评测中各项指标出现频次的占比
Figure 5 Shows the frequency distribution of various indicators for the same subject across 18 assessments.

2 技术体系设计

2.1 单节辅导模式

(1) 单节辅导时长

个体辅导：50 ~ 60 分钟为宜，不超过 90 分钟；

群体辅导：90 ~ 120 分钟为宜，不超过 150 分钟。

(2) 单节辅导模式——结构式咨询

实践证明，结构式咨询不仅有利于辅导内容的有机完整呈现和高度聚焦咨询类型，还有利于卷入戒断者，使其清晰地了解戒断辅导师的意图和思路，快速内化辅导内容，进而实现咨询目标。结构式咨询包含 5 个环节：摄入性会谈、鉴别诊断、宣泄情绪或建立信心、解决问题、向未来转化。

2.2 体系辅导模式

(1) 体系辅导时长

戒断阶段辅导为期 3 个月；

康复阶段辅导为期 3 个月；

日常环境内化。

3 个月是新认知固化为行为习惯的最佳时长。

(2) 体系辅导模式（33+3）

戒断阶段、康复阶段、环境内化、效果评估。

3 技术体系实施（33+）

戒断阶段、康复阶段辅导都将用到积木动力修复技术的分析技术和干预技术，以实现阶段辅导目标；摄入性会谈、鉴别诊断阶段常用到分析技术；宣泄情绪 / 建立信心、解决问题阶段常用到干预技术（李洪东，2018）。

3.1 戒断阶段辅导（建议历时 3 个月）

在戒断阶段，干预的核心理念以培养控制冲动能力和延迟满足能力为主，选择的技术从建立规则意识、乐享逆境压力、延长耐力时间入手进行能力培养。每周一节，每节 50 ~ 60 分钟（如图 6 所示）。

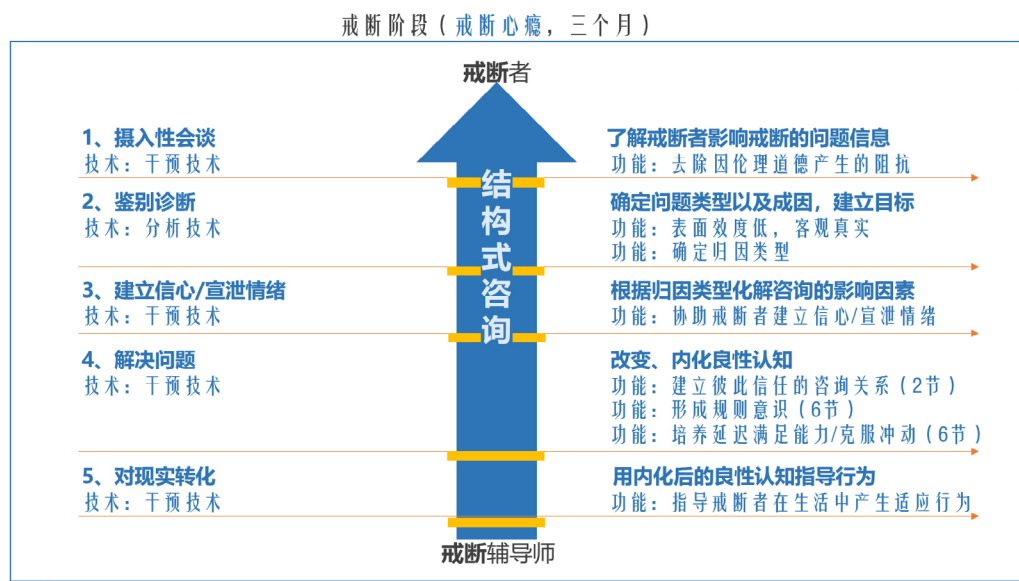


图6 戒断阶段

Figure 6 Withdrawal phase

3.2 康复阶段辅导（建议历时3个月）

在康复阶段，结合资料分析、样本分析的汇总资料，将干预的理念放在恢复社会功能/重塑职业能力、提升自我价值感上。选择的技术从修复职业能力、掌握沟通技巧/觉察人际接纳入手进行辅导训练（如图7所示）。

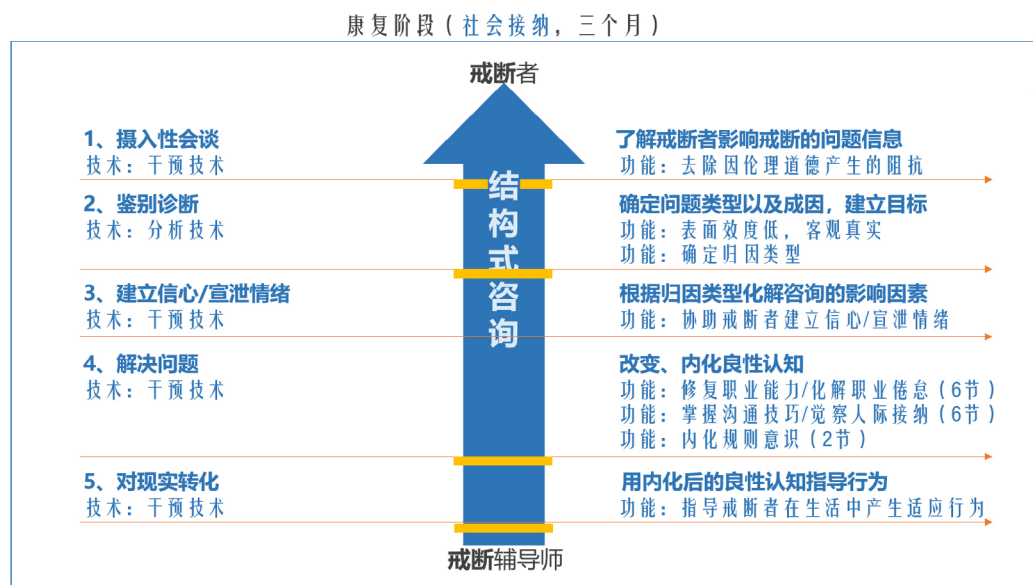


图7 康复阶段

Figure 7 Rehabilitation stage

3.3 环境内化（日常+）

日常环境内化如图8所示。环境内化阶段（270天），通过张贴海报、每月团体活动、设立自我训练提升工作室实现内化。

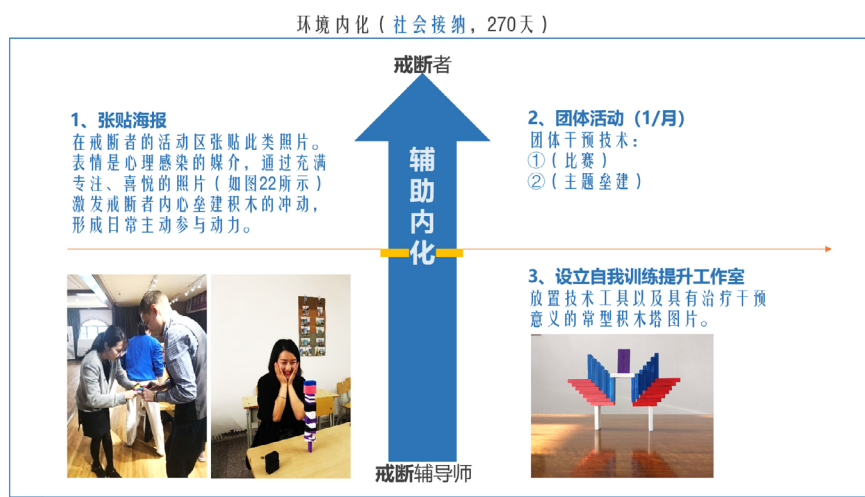


图8 环境内化

Figure 8 Internalization of the environment

3.4 评估阶段

要求戒断者每个月参与两次评估，每次评估包括情感接纳、技术评估、效果巩固、主题访谈等四部分工作（建议历时3个月），如图9所示。

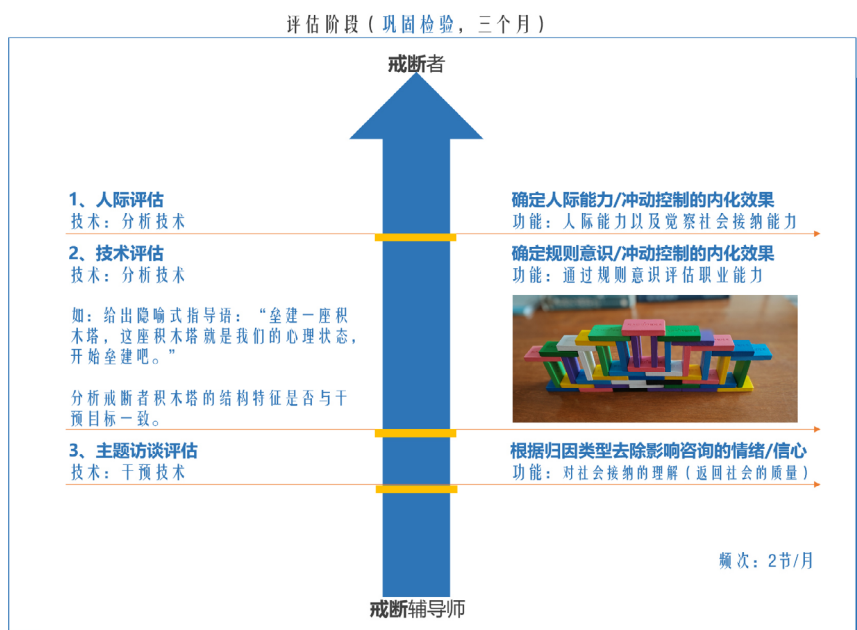


图9 评估阶段

Figure 9 Evaluation stage

4 研究局限与展望

本研究虽验证了积木动力修复技术在毒瘾戒断心理干预中的有效性,但仍存在两方面局限:其一,样本量规模有限(58例),可能影响研究结论的外推性;其二,样本均为男性戒断者,女性群体的干预效果尚未纳入验证,性别差异对技术应用的影响有待探索。

未来研究可从三方面推进:一是扩大样本量,纳入多中心、多特征群体,提升结果的普适性;二是补充女性戒断者样本,系统比较不同性别在技术响应上的差异;三是强化技术标准化建设,建议实践者在应用前完成常型积木塔的实操训练,以确保干预的一致性与精准性。同时,作为开放式技术体系,期待学界进一步拓展其理论基础与应用场景,推动戒断心理干预技术的迭代发展。

致谢

感谢黑龙江省松北强制隔离戒毒所的鼎力支持,感谢团队内各位老师的专业付出,感谢58名戒断者提供的1044座积木塔及3132张样本照片,正是各方的支持与付出促成了本研究成果。

参考文献

- [1] 李洪东. (2018). *积木动力修复技术*. 哈尔滨: 黑龙江大学出版社.
- [2] 童辉杰. (2007). *常见心理障碍评估与治疗手册*. 上海: 上海教育出版社.
- [3] 苏珊·诺伦-霍克西玛. (2007). *变态心理学与心理治疗*. 北京: 世界图书出版社.

Building Block Power Repair Technology Counseling Application in Quitting Addiction

Li Hongdong^{1,2} Zhao Pengfei³

- 1. Harbin Li Hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Harbin;
- 2. Heilongjiang Society of Applied Psychology Building Block Power Repair Technology Research Association,
Harbin;
- 3. Songbei Compulsory Isolation Drug Rehabilitation Center in Heilongjiang Province, Harbin

Abstract: Dependence on active substances (abuse) has led to the displacement or loss of precious lives of thousands of people in the world every year, ruining years of efforts and causing huge economic losses to countries. This phenomenon has become one of the major destabilizing factors for social stability. A large number of studies on psychoactive substance dependence have demonstrated that

substance dependence is significantly heritable. Familial, twin, and adoption studies have found that susceptibility factors to substance abuse are genetically determined. At present, two pathways have been found to pass this susceptibility to the next generation: one is directly genetic material dependent on susceptibility; the second is inherited in an indirect way, that is, the inheritance of the antisocial personality is passed on to the next generation. In view of the serious social, physical and mental health and hereditary consequences of psychoactive substance dependence, psychologists in various countries are actively researching countermeasures to try to reverse this phenomenon. This application focuses on psychological intervention during the withdrawal period of drug addiction, and the research subjects are all addicts (hereinafter referred to as abstinent people) in the withdrawal period of drug addiction. Through the application of this technology, it aims to help abstinent people shorten the time to get rid of drug addiction, effectively control the rebound of drug addiction, restore social function, and return to society to regain a healthy life from the perspective of psychological factors.

Key words: Building block power repair technology; Psychoactive substances; Withdrawal cravings