

## The Interactive View and Preliminary Practice of Psychological Counseling

Liu Kaifeng Jin Cancan\*

*Department of Psychology, School of Humanities and Social Sciences, Beijing Forestry University, Beijing*

**Abstract:** In a sense, psychological counseling is an interactive process. Compared to traditional interaction, the interaction in psychological counseling could give clients better curative effect. We believe that the interaction in psychological counseling includes interaction between people, interaction between people and things, and interaction between things by the analysis and induction of different schools and techniques of psychological counseling. At the same time, we emphasize that the concept of interactive consultation philosophy is an "outward-looking" point of view. That is to say, achieving a positive relationship between the changing self and the part outside of self can promote the free and spontaneous improvement of clients. Although the view of interaction is still in its formative stage, to some extent, it may also provide a new perspective for consulting.

**Key words:** Interactive view; Interaction between people; Interaction between people and things; Interaction between things; Psychological counseling technique

Received: 2020-11-16; Accepted: 2020-11-24; Published: 2020-12-25

---

## 心理咨询的互动观点及初步实践

刘凯锋 金灿灿\*

北京林业大学人文社会科学学院心理学系, 北京

邮箱: jctxdy@163.com

**摘要:** 心理咨询在某种意义上是互动的过程。与普通互动不同的是, 心理咨询中的互动能够给予来访

者更好的疗愈。通过对心理咨询不同流派、技术的分析和归纳,我们认为除了传统意义上人与人之间的互动外,还存在着人与物、物与物的互动。同时我们强调互动咨询理念是一种“向外看”的观点,即通过流动的自我与自我之外的良性关系,促成来访者发生积极的改变。“互动”观念虽然尚属于形成阶段,但仍可以在某种程度上为咨询提供一种新视角。

**关键词:** 互动观; 人与人互动; 人与物互动; 物与物互动; 心理咨询技术

收稿日期: 2020-11-16; 录用日期: 2020-11-24; 发表日期: 2020-12-25

Copyright © 2020 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/>



自精神分析学派引领心理疾病的临床诊断和治疗以来,心理咨询与治疗的发展已经日益繁茂,治疗流派和技术层出不穷,并且仍在进一步的发展当中,并且发展的速度很<sup>[1]</sup>。在众多的流派方法之中,经典的精神分析学派认为对神经症患者的治疗需要将无意识的冲突转移到意识的认识领域当中,和来访者一起共同体验早年经历,重新探索被压抑的冲突帮助来访者达到一种领悟,其治疗方法有催眠、释梦、自由联想<sup>[2]</sup>,荣格的分析心理学更是强调对潜意识意象进行讨论<sup>[3]</sup>。以释梦为例,咨询师通过对梦的象征进行解释促进来访者与自己潜意识的理解可以对咨询起到促进作用。认知行为主义流派认为神经症患者因为不良的认知、行为而产生心理问题,强调对认知的重构并在行为上进行干预,以此来改善来访者的心理健康<sup>[4]</sup>。这表达了咨询师和来访者之间的沟通对来访者带来的转变。人本主义流派的治疗观念强调对潜能和真实自我的发现,运用共情、真诚等技术在良好的咨访关系基础之上不断探索真实自我,在冲突中重新发现新的感受和情绪,最终达到身心自由的状态<sup>[5]</sup>。在咨询师和来访者之间的关系中,对方知觉到被关注和理解,获得更多的自我认识。除了上述提到的技术之外,在表达性心理治疗技术、重构技术、意象对话技术、角色扮演技术、园艺疗法、等诸多治疗方法上均体现出了“互动”的内涵。

## 1 互动概念的提出

互动是人与人之间的交流和沟通吗?在日常生活中确实是这样。普遍意义上的互动是指社会上个人与个人、个人与群体或者群体与群体之间等通过语言或其他手段传播信息而发生的相互依赖性的行为过程,主要是通过语言达成的人与人之间关系的联结<sup>[6]</sup>。但是经过对心理咨询与治疗的方法进行深入的分析 and 整合之后,我们认为治疗中的互动涉及更加广泛和深刻的层面,在对象上,包括人与人、人与物、物与物的互动;在深度上互动不是简单的语言沟通而是一种复杂的相互作用。

人与人的互动是指人作为主体的彼此之间的联结,比如咨询师和来访者之间用对话的形式进行交流;

人与物的互动是指作为主体的人与具体的事物或人与主体衍生物（将物赋予主体意识变为衍生物）之间的联结，如对抑郁症病人施用阳光（具体事物）疗法、咨询师对来访者的具体意象（主体衍生物）进行改造；物与物之间的互动包括具体事物之间、具体事物与衍生物之间以及衍生物之间的联结，例如对沙具（物）的位置进行调整或更换、个体不同子人格（主体衍生物）之间的对话、花（具体事物）与想象出的飞虫（主体衍生物）之间的相互作用。

具体而言，人与人之间的互动是一种最简单的互动方式。心理咨询流派当中的具体体现有，人本主义通过咨询师与来访者直接的互动，通过良好的关系使来访者的心理得到积极的调整 and 改变<sup>[7]</sup>；叙事疗法通过对来访者的故事进行例外发现和重构，利用来访者对生命故事的不同理解促进身心健康<sup>[8]</sup>。又对相关疗法广泛的查阅文献，验证了人际之间的互动可以有效地改善来访者的心理问题并且对严重的神经症患者的身心健康也有积极影响。近些年来结构式家庭治疗、心理剧在心理咨询中被广泛应用，并且疗效很好<sup>[9]</sup>，也体现出了人与人互动的效果。

人与物之间的互动是另一种方式。在此处的“物”指的是具体自然物或主体意识赋予到想象物或者具体物而形成的衍生物。作为一种新兴的治疗方法，园艺疗法利用自然事物与人之间的接触促进心理健康，也就是通过物与人之间的互动在稳定和安全的氛围中改善心理素质，提升心理状态<sup>[10]</sup>。意象对话技术是中国本土化的一种心理治疗技术，咨询师对来访者的具体意象进行改造，鼓励来访者接纳、面对自己的意象从而解决心理问题<sup>[11]</sup>。其中不管是咨询师还是来访者对意象进行干预都可以看到人与衍生物之间的互动，其效果也是毋庸置疑的。

物与物之间的互动是一种更复杂的过程。箱庭疗法中对具体沙具进行调整，在更深的层面上对沙具赋予意义进行自由联想或干预治疗<sup>[12]</sup>，可以看出物与物之间的互动。此“物”可以为具体的事物和自我想象产生的衍化物，也可以通过具体事物之间、衍生物之间或二者之间的互动来促进关系的改善、情结的转化。

## 2 互动观与存在主义的比较

互动观与存在主义的一些观点有类似之处。存在主义学派强调“参与”即个体融入到世界中去，积极参与到环境当中。该理论认为过分的保护自我独特性会导致自我的束缚，继而会严重到引发神经症，积极地“参与”可以化解过分的自我独立，降低心理问题和神经症发生的概率<sup>[13]</sup>，互动观念强调的“互动”也有相同的意味。

不过，互动观念与存在主义依然具有明显的不同。存在主义的观点是“向内看”的视角，即看到他自己的世界及其问题出现的各种可能性。互动观念强调“向外看”，即让来访者深入觉察自我，与自我之外的存在建立联系，在潜意识及意识、行为、认知等层面上达成一种有益的联结，促进个体的健康和成长。

存在主义“会心”概念指出一方的改变会引起另一方相应改变<sup>[14]</sup>，这是否会显著存在于人与物、物与物之间的互动当中还没有明确的结论，有待咨询实践的检验。不过，相对明确的是，在诸多流派的方法实践中当任一形式的互动双方达到共鸣状态时就可以相互影响，激发改变。

### 3 互动观的咨询实践

作者利用互动的观点在咨询中进行了初步应用。这些应用并不限于具体的疗法或技术，许多流派或技术均可体现，也可能体现于咨询的各个环节。具体来说，主要是人与人、人与物以及物与物三种类型的实践。

#### 3.1 人与人之间的互动实践

咨询当中积极主动地与来访者进行对话沟通，充分涵容对方的感受并对他的讲述用有意义的方式进行反馈。例如：来访者在咨询当中对咨询师很愤怒，辱骂咨询师，咨询师可以说，“你现在发泄出来好受一些了吗？你此时愤怒的程度与我们刚刚讲述的东西好像差异很大，你在让我感受你的感受对吗？”

同时给来访者留作业的时候也可以使用人与人的互动，“我们可以做一个约定吗？从今天起每天见一个老朋友，并且真的好好打扮自己，去一个美好的地方聊一聊。”应该说，人与人的互动表现于咨询的各个流派和各个环节，也是最常见的“互动”。

#### 3.2 人与物之间的互动实践

通过指导来访者运用想象，自己对自己赋能。例如：经过放松阶段之后再提供指导语，“你现在处在一个你喜欢的环境当中，风和阳光恰到好处，你在路上捡到一个怪异的种子，你手里握着这粒小种子，它很轻，在阳光下反射着淡淡的绿色，你感到很奇怪，想要看看这长大是个什么植物。你走到家里拿了铁锹，在家门口找了个好位置挖坑，你挖了一个大概像水盆一样的小坑，你有点累，太阳变得高了，你喝了点水，把种子埋到土里，你松了松土，浇水。好的，做完这些你感到累了，就随地坐下了，风扑面而来，你渐渐的睡着了，不知过了多久，你醒来发现种子发芽了，于是更加细心地照料……，过得很快，你发现你的种子长得很高了，这是一棵树，树冠招展，树干粗壮，吸收着土地里的营养，也经历着风和雨，这棵大树依旧挺拔，你靠在树的旁边安静的躺着，觉得这种感觉舒服极了……。在心中自己亲手栽培一棵种子，自己亲手看着这棵树长大，你给他成长需要的养料和照顾，一起经历风雨，慢慢觉察出自己做了什么，可以做什么。”这样，通过人与想象的物体之间的互动，将自身的主动性施加于想象的物体，或者将自身投射于想象的物体，达到壮大心理能量，自我快速成长的目的。

#### 3.3 物与物之间的互动实践

利用自己的潜意识，通过咨询双方的深入觉察找到来访者赋予了情结的事物，比如事物可以是一棵小草。咨询师可以这么进行，“哦，看起来脆弱敏感的小草跟你有一些很深的联系，你能把这个小石块系到它身上吗？好的，看起来这弱不禁风的草也有自己的顽强呢……，假如小草会表达的话，你觉得它想跟你的脆弱说些什么呢？”通过小草和石块的联系进行资源的挖掘，通过对小草赋予主体意识让它跟自己的脆弱互动，从而达到某种自我整合。

## 4 互动观念视角下的心理咨询的假设和目标

综上所述，互动视角可以看作是综合疗法的一种呈现。通过对人—人，人—物，物—物互动的积极

干预可以激发来访者的改变动机并促进来访者的转变。在这一理念指导之下，互动观念对心理咨询的假设和目标也有其不同于传统咨询的视角。

#### 4.1 互动观念有助于重塑咨询的前提假设。

基于互动观念，我们可以假设来访者的症状是因为互动不良，僵化了个体的冲突反应，其中冲突形式可以表现为外显和内隐，例如现实的人际冲突可以看作是一种外显冲突，内在由于防御而引发的矛盾是一种内隐的冲突。

#### 4.2 互动观念可以用来重构咨询的目标和原则

咨询目标可以是促成来访者的自由自发互动。咨询原则是通过咨访双方的真实互动发现其他情况中的互动冲突，并对这种状况的结果进行全面分析，逐步使对方了解到问题持续有自己的某些原因，以此促进来访者产生改变的自主性，增强改变的意志并最终通过积极的互动转变不良的身心状态。

互动观念的想法来源于对咨询理论、咨询技术的感悟及部分实践操作的分析 and 整合，还需要进一步的验证和更深入的研究。作者期望互动观念可以为心理咨询的学习提供一种新的视角。

### 参考文献

- [1] 钱铭怡. 心理咨询和心理治疗研究: 国外发展及国内研究现状 [J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(12): 881-883.
- [2] Efishmann T, Russ M O, Eleuzinger-Bohleber M. Trauma, Dream and psychic change in psychoanalyses: a dialogue between psychoanalysis and the neurosciences [J]. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2013, 7.
- [3] Jung C G, Pauli W, Main R. *The Interpretation of Nature and the Psyche: The work of Carl Jung and Wolfgang Pauli* [M]. Taylor and Francis: 2020.
- [4] 崔界峰. 常见的认知行为疗法流派及其历史沿革 [C]. 中国中西医结合学会精神疾病专业委员会第15届全国学术会议暨第2届京津冀中西医结合精神疾病学年会暨全国名老中医药专家王彦恒临床经验学习班, 2016: 1.
- [5] 刘宣文. 人本主义学习理论述评 [J]. 浙江师范大学学报, 2002(1): 90-93.
- [6] 王玉章等, 译. 牛津英汉高阶词典(第七版) [M]. 北京: 商务印书馆, 2009.
- [7] 方舒. 试论人本主义治疗理论与积极心理学的治疗观 [J]. 山西师大学报(社会科学版), 2012, 39(S1): 151-153.
- [8] 魏源. 后现代短程心理治疗新模式: 叙事疗法的特点及其应用 [J]. 中国临床康复, 2006(14): 129-131.
- [9] 钱铭怡, 钟杰. 心理治疗: 理论学派、研究及发展 [J]. 中国科学院院刊, 2012, 27(S1): 183-190.
- [10] 颜刚威, 崔亚娟. 园艺疗法的研究现状 [J]. 现代园艺, 2020, 43(1): 5-6.
- [11] 秦源. 意象对话心理疗法的发展与现状 [D]. 北京: 北京林业大学, 2009.
- [12] 李北容, 宋斌, 申荷永. 积极想象的理解与应用 [J]. 心理科学进展, 2012, 20(4): 608-615.
- [13] 邱赤宏. 欧文·亚隆的存在心理治疗研究 [D]. 吉林大学, 2017.
- [14] 罗洛梅. 存在之发现 [M]. 郭本禹, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2008.