

# 想象疗法的临床应用及机制探讨

张楠楠

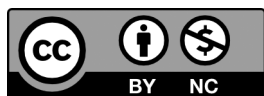
苏州大学教育学院，苏州

**摘要** | 想象疗法作为一种强大的心理学技术在临床上有着广泛应用。虽然由于想象疗法本身专注的心理意象过于主观且历史上行为主义反对研究内部因素包括心理意象，因此一段时间内该疗法不被科学心理学所认可，但是因为神经成像等技术的发展以及广大心理学实践者意识到心理意象贯穿各大心理疗法与日常心理活动之中，所以在临床上想象疗法仍在发挥着其强大力量。本文总结了想象疗法在临床上的广泛应用，阐明了想象疗法与心理障碍的临床相关性并对其可能的作用机制进行了探讨。

**关键词** | 想象疗法；想象训练；心理障碍

Copyright © 2023 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/>



心理意象是每个人都有的经历，包括“模拟”未来可能的场景和“重温”过去的经历（Libby et al., 2007）。比如人预想一下未来将要发生的场景、将要做的事情，这会相应的情绪情感反应，或愉悦轻快，或沮丧悲伤；又比如在记忆中提取某一个场景使其在脑海中复现，这会带来生动的感觉信息体验。除此之外，最近的研究表明，心理意象在越来越多的心理障碍中扮演重要角色（Keogh and Pearson, 2014），在心理障碍患者身上会发现越来越多病态的心理意象：比如 PTSD 患者脑海中挥之不去的是创伤经历，抑郁症患者脑海中很难想象积极的事情（Elisa et al., 2022）。

如果没有明确考虑心理意象的潜在作用，那么对几乎任何心理过程、精神病学现象或治疗技巧的讨论都不是完整的（Blackwell et al., 2020）。弗洛伊德的释梦技术，使用自发的心理意象——梦，通过解释梦的意义，让患者了解潜意识，从而取到治疗效果；他对于患者自由联想的内容同样会进行一些解释，偏重于语言技巧。行为疗法中意象被当成实际情景的替代，例如系统脱敏治疗中，用想象出的蛇作为真蛇的替代。认知行为主义基于心理意象的“认知重组”治疗方法（Strachan et al., 2012）在心理咨询之中广为应用。心理意象具有现实模拟的能力，因此可以成为有价值的实验研究工具，进而探索理论（Keogh and Pearson, 2014）。心理意象作为认知行为疗法的核心，在该疗法中扮演了不可或缺的角色。作为理论探索的工具，探索在心理障碍之中心理意象本身所扮演的角色。

作者简介：张楠楠，苏州大学教育学院硕士在读，研究方向：心理学。

文章引用：张楠楠. 想象疗法的临床应用及机制探讨 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (6) : 701-707.

<https://doi.org/10.35534/pc.0506081>

虽然心理意象无处不在，但研究者、临床工作者和患者可能并不认为这是一种特别值得关注的科学思想形式 (Elisa et al., 2022)。想象疗法贯穿在各大疗法和日常心理活动之中。想象由于其主观性以及隐蔽性而遭受怀疑，与此同时，研究方法同样遭受着理论和实践的双重阻碍。从历史上看心理意象受到的限制来源：实践因素，心理意象过于主观造成方法的困难；理论因素，行为主义否定内部因素包括心理意象。

本文对想象疗法的临床应用的相关研究进行了总结和论述，并探究了想象疗法可能起作用的机制。

## 1 想象疗法

### 1.1 想象疗法的定义

想象疗法是通过唤起个体所有的感官知觉，以积极主动的方式集中并且指导想象力，从而构造出治愈性的心理意象以缓解对有害刺激的反应 (Brunelli et al., 2015)。其中心理意象是在没有直接外部刺激的情况下表达和伴随的感官信息体验。这种表现从记忆中被回忆，并导致人们重新体验原始刺激的版本或一些新的刺激组合。

想象疗法有多种分类方式，根据实际应用时的不同方式划分为以下五种：运动想象疗法、音乐想象疗法、直观想象疗法、意象对话疗法和情景放松训练。

运动想象疗法是人体不产生任何的运动和肌肉收缩的情况下，让患者进行反复的运动想象，以帮助改善患者机体的运动功能 (王鹤玮, 2020)。运动想象疗法多应用于脑卒患者的康复训练，在患者四肢运动能力、平衡功能的恢复上取得了显著的临床疗效 (李艳霞, 2021)。关于运动想象疗法的作用机制目前公认的是心理神经肌肉理论 (葛磊等, 2021)，该理论认为人的实际运动是由中枢神经系统所构建的“流程图”来实施，而想象运动同样活动了该运动“流程图”，同样激活了患者的运动前皮质、小脑、基底节及顶叶部位的运动网络 (赵梦遐、孔令磷, 2021)，诱发出与实际运动类似的神经生理反应。

音乐想象疗法是以音乐为背景，结合良性语言刺激指导病人有意识地控制自己的心理、生理活动，降低唤醒水平、降低机体应激程度的心理疗法 (于泽楠, 2020)。且音乐背景下更能激发个体的想象，提升想象的生动性，增加个体对想象的投入程度。研究表明音乐放松想象训练能有效缓解剖宫产产妇术前焦虑情绪，有改善术前生理指标的作用 (谢琼娜、刘琪、俞晶芳, 2020)。

直观想象疗法是指患者在自己的脑中想象自己的身体如何对抗病灶的一种技术。比如想象自己的免疫细胞击溃体内的病毒；心脏病患者感受动脉的扩大、软化和清除；癌症患者感受肿瘤在体内萎缩等。

意象对话疗法主要是通过治疗者和患者用不经解释的象征性意象进行交流，对潜意识的有效探索与干预，以达了解患者潜意识和解决患者潜意识中心理冲突的目的 (徐爱琳, 2016)。在意象对话技术中意象是有象征意义的。意象对话技术不仅可以让治疗者了解患者，同时也是一种有效地促进患者改变的手段。与精神分析学派的释梦技术，通过解释梦的意义、了解潜意识从而取得治疗效果不同，意象对话技术针对的不是梦而是清醒时的想象，并且治疗者不解释意象的意义，解释意义时会有阻抗。分析心理学荣格的主动想象技术是患者用内心独白方式独自想象治疗者加以指导和解释。行为疗法中对意象的应用，意象被当成实际情景的替代例如系统脱敏治疗中用想象出的蛇的意象作为真蛇的替代。

## 1.2 想象疗法的作用机制

心理意象对情感、认知和行为的影响强烈，这很可能是由于图像在神经水平上表示的性质与感官输入的实际感知非常相似（Blackwell, 2018）。视觉心理意象的研究众多，有研究指出视觉心理意象是一种描述性的内部表现，与视觉感知有着强烈和意想不到的联系（Keogh and Pearson, 2014）。研究（Kwekkeboom, Kneip, and Pearson, 2003）显示心理意象所激活的大脑皮层同视觉激活的大脑皮层具有一致性，进而推出心理意象类似于微弱的感知形式的结论；有研究指出，想象一个任务的关键组成成分也可以提高任务的表现（Tartaglia et al., 2009）；另外，反复想象未来的事件会增加其感知到的发生可能性（Szpunar and Schacter, 2013）；想象中的动作排练会影响一个人完成该动作的可能性（Libby et al., 2007）。

事实上有研究会在想象治疗时引入冥想设置，因为这可以减少情绪激起，促进放松。想象一些人际情景必然会引起情绪反应，但是冥想状态关注于此时、此刻、此地，通过呼吸训练放松了躯体，关注于身体的感受，那么身心统一状态下不会情绪过度起伏，会理智思考问题解决问题，促进放松，取代了经历该场景的时候过度情绪反应以及消极行为反应，平衡了自己身心，自我与他人与环境的关系。

冥想和想象训练的结合，比如筑巢的娃娃可以把自我客观化，既客观真实地融入了第三方的观点又能够真实地了解“我”的想法，可以考虑到他人的观点。

## 2 想象疗法与心理障碍

心理意象对情绪有强大的影响，而临床实践中的想象疗法可以成为缓解情绪困扰的强大心理治疗工具（袁飞、李祚山，2018）。侵入性、情绪性的心理意象在一系列心理障碍中引起困扰（Emily et al., 2008）。许多精神障碍患者都表现出痛苦和不想要的情绪性心理意象，心理意象内容与患有这种障碍的人的核心关注相匹配（Brewin et al., 2010）。例如创伤后应激障碍，以前引起创伤事件的记忆会引起当下的强烈痛苦。厌食症（害怕蜘蛛）在进食时会报告看到了恶心的蜘蛛；强迫症的人会报告肮脏的图像并坚持重复清洗行为。双相情感障碍者情绪障碍为主要表现，而心理意象与情绪密切相关，所以想象疗法可以更好地描述情绪。

人们经常通过想象即“心理模拟”来模拟未来或过去的行为，来减轻现实中试错的成本，比如对未来积极结果的心理模拟（例如，对个人成功的白日梦）通常与快乐情绪和消极情绪有关（Sanna, 2000）。在焦虑的患者中，初步证据表明图像形成的易用性与发生事件的主观概率相关。在抑郁症中，想象自杀行为甚至可能增加自杀的风险（Lisa M. Saulsman, 2019）。实验研究表明，心理意象比相同内容的口头信息更容易引起情绪反应（Blackwell and Holmes, 2010），而且当自杀想法以心理意象的形式出现时，它们比以口头形式出现自杀思维时更容易引起痛苦感。相反，模拟积极未来事件的能力受损与抑郁症（一种以悲观为特征的紊乱）有关（Emily et al., 2008），而特质乐观与更大的心理模拟积极未来事件的能力有关。

临床心理学实践中发展了较多以减少令人痛苦的心理意象为目标的治疗干预措施。例如，认知行为疗法（CBT）中的暴露疗法会让患者反复想象恐惧的对象（例如，受污染的手），直到他的焦虑水平消退。

被用来瞄准创伤（闪回）在 PTSD 中（Clark et al., 2006）。以想象为中心的认知行为疗法，治疗 PTSD 和社恐最有效，有效率达 75%（Szpunar and Schacter, 2013）。焦虑症：在治疗中，很难用纯粹的口头讨论来治疗有问题的情绪图像，为了有效地减少图像症状，治疗技术应包括以图像为中心的组件。心理影像技术目前用于一些循证治疗。

### 3 想象疗法与癌症

想象疗法作为一种辅助方法在临床实践中广为应用，因为身心一体的概念深入人心，心理因素——想象，在防治疾病、增进健康方面有着不可忽视的作用。一项研究证明催眠指导想象作为一种辅助方法是有效的。因为经过八周的想象训练，患者的 NK 细胞数量增加了，对于幸福感和免疫参数有瞬时改变（王建平等，2006）。渐进式肌肉放松技术和指导性心理意象有助于减少疲劳和改善接受化疗的癌症患者的生活质量（王楠楠、刘晨煜，2016）。

## 4 总结与展望

### 4.1 想象疗法的作用机制

#### （1）想象疗法的情绪效价

在情绪过激状态下精神障碍者会以消极的行为方式来对待问题，过后自己内心的冲突困扰会加剧心理障碍（F. A. Jain et al., 2022）。认知行为治疗中的想象“情景解决训练”针对的是社交冲突环境，具体的步骤是首先想象这个社交冲突的情景并且专注于自己的内在，这种做法有效地减轻了情绪上的过激反应，其次站在对方的视角看该情景，这种做法有助于参与者反思过度反应并导致精神缺陷的人际情境。因为冥想设置可以减少情绪激起，促进放松，因此可以帮助他们更清楚地思考自己和他人在情境中发生的事情。

#### （2）心理化水平

心理意象疗法（Mental Imagery Therapy）旨在通过刺激对精神状态及其与自我和他人行为的联系的理解来减少消极的心理症状。心理障碍很常见，比如抑郁症、焦虑症、边缘人格障碍、反社会人格等，但是越来越多的心理学家对治疗这些心理障碍有了一个共识：有效的心理治疗的共同机制是刺激心理化的能力（A. B. Allen et al., 2021）。所谓心理化（Mentalization）是指理解自己和他人内部心理过程的能力，如思想、感觉、需求、欲望和动机，以及它们与行为的关系（L. A. Allen et al., 2002）。心理化水平与一个人的情绪觉醒程度成反比（F. Jain et al., 2020）。虽然该疗法引入了正念的环节，但与正念认知疗法、正念减压疗法相比有所不同，简单来讲，正念认知疗法、正念减压疗法能体验到更多的放松和更大的减压，心理意象疗法在复杂的人际关系中心理化能力的改善上作用较大。

### 4.2 想象疗法的应用及完善

近十年来，无论是从基础研究还是到治疗创新，想象疗法受到了越来越多的关注。想象疗法在实际操作之中包括想象暴露、系统脱敏、重写负面心理意象、加强正面心理意象训练，以及注重想象的过

程性并加入意象对话等一系列新老方法。但想象疗法的临床价值在某些方面仍有争议，比如训练抑郁症患者生成更适应性的心理图像和模拟未来的积极事件来解决绝望的、悲观的未来，该问题的效果仍有争议。任何一种新的方法产生于先前已知且公认有效的方法之间的关系是怎样的？是替代、完善还是替补方法？为人称道且临床验证有效的“经典”心理疗法是巨人的肩膀为后人助力还是思想的牢笼禁锢创新意识？未来想象疗法的完善发展应该注重内在作用机制的研究，任何心理疗法都离不开心理意象、人的意识，分析有效心理疗法的内在机制并整合到想象疗法之中，然后进行研究，“先试点后推广”，组成一套灵活、有效的心理疗法。

专注于想象疗法的内在机制对图像的不同理解或观点（例如通过精神病学、健康功能和神经解释水平）之间的理解或观点之间往往几乎没有真正的整合，一体三面不应该分割开来，整合之后对于想象疗法才有了完整意义的融会贯通。

对于心理学临床工作者来说，有些时候直接询问患者的心理意象可能会更加快捷有效，比如对待抑郁症患者，在咨询之初就询问是否有自杀、自残等心理意象，就能够发现患者潜在的危险和损伤；但鉴于心理意象几乎贯穿在所有的认知和情感过程中，且心理意象具有极强的主观性和隐蔽性，在某些时候咨询师可能把握不准是否使用自己脑中的心理意象，因此想象疗法的使用界限应该明晰。

## 参考文献

- [1] Allen A B, Cazeau S, Grace J, et al. Self-Compassionate Responses to an Imagined Sexual Assault [J]. *Violence against women*, 2021, 27 (3/4): 574-596.
- [2] Allen L A, Escobar J I, Lehrer P M, et al. Psychosocial treatments for multiple unexplained physical symptoms: a review of the literature [J]. *Psychosomatic Medicine*, 2002, 64 (6): 939-950.
- [3] Blackwell S E, Dooley D, Würtz F, et al. Inducing positive involuntary mental imagery in everyday life: an experimental investigation [J]. *Memory (Hove, England)*, 2020, 28 (9): 1157-1172.
- [4] Blackwell S E, Holmes E A. Modifying interpretation and imagination in clinical depression: A single case series using cognitive bias modification [J]. *Applied Cognitive Psychology*, 2010, 24 (3): 338-350.
- [5] Brewin C R, Gregory J D, Lipton M, et al. Intrusive images in psychological disorders: characteristics, neural mechanisms, and treatment implications [J]. *Psychological Review*, 2010, 117 (1): 210-232.
- [6] Brunelli S, Morone G, Iosa M, et al. Efficacy of progressive muscle relaxation, mental imagery, and phantom exercise training on phantom limb: A randomized controlled trial [J]. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2015, 96 (2): 181-187.
- [7] Clark D M, Ehlers A, Hackmann A, et al. Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social phobia: A randomized controlled trial [J]. *J Consult Clin Psychol*, 2006, 74 (3): 568-578.
- [8] Elisa M, Giulia B, Gabrielli S, et al. Junex, A Digital Therapy to Support Pregnant Women—study Protocol for a Two-arm Feasibility Randomized Controlled Trial [J]. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 2022 (25): 42-43.
- [9] Emily A, Holmes, Tamara J L. Prospective and positive mental imagery deficits in dysphoria [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2008, 46 (8): 976-981.
- [10] Jain F, Chernyak S, Nickerson L, et al. Pilot Randomized Controlled Trial of Mentalizing Imagery Therapy for

- Family Dementia Caregivers: Clinical Effects and Brain Connectivity Mediators [J]. *Biological Psychiatry*, 2020, 87 (9): S107-S108.
- [11] Jain F A, Chernyak S V, Nickerson L D, et al. Four-Week Mentalizing Imagery Therapy for Family Dementia Caregivers: A Randomized Controlled Trial with Neural Circuit Changes [J]. *Psychother Psychosom*, 2022, 91 (3): 180-189.
- [12] Keogh R, Pearson J. The sensory strength of voluntary visual imagery predicts visual working memory capacity [J]. *Journal of vision*, 2014, 14 (12).
- [13] Kwekkeboom K L, Kneip J, Pearson L. A pilot study to predict success with guided imagery for cancer pain [J]. *Pain Management Nursing*, 2003, 4 (3): 112-123.
- [14] Strachan M, Gros D F, Yuen E, et al. Home-based telehealth to deliver evidence-based psychotherapy in veterans with PTSD [J]. *Contemporary Clinical Trials*, 2012, 33 (2): 402-409.
- [15] Szpunar K K, Schacter D L. Get real: Effects of repeated simulation and emotion on the perceived plausibility of future experiences [J]. *Journal of Experimental Psychology General*, 2013, 142 (2): 323-327.
- [16] Tartaglia E M, Bamert L, Mast F W, et al. Human perceptual learning by mental imagery [J]. *Current Biology*, 2009, 19 (24): 2081-2085.
- [17] 葛磊, 张利泰, 赵姿茗, 等. “运动想象疗法”在脑卒中分期康复中的研究进展 [J]. *按摩与康复医学*, 2021, 12 (18): 3.
- [18] 李艳霞. 运动想象疗法在卒中偏瘫患者中的应用效果 [J]. *中国民康医学*, 2021, 33 (5): 2.
- [19] 王鹤玮, 贾. 心理旋转实验在脑卒中患者运动想象能力评估中的应用 [J]. *中国康复医学杂志*, 2020, 35 (10): 4.
- [20] 王建平, 王慧琳, 林文娟, 等. 放松和意念想象训练对癌症病人情绪和生理功能的影响 [J]. *中国肿瘤*, 2006, 15 (11): 4.
- [21] 王楠楠, 刘晨煜. 心理意象疗法在乳腺癌化疗患者压力管理中的应用 [J]. *临床医学研究与实践*, 2016, 1 (6): 2.
- [22] 谢琼娜, 刘琪, 俞晶芳. 运动想象疗法结合音乐对卒中后偏瘫患者步行功能, 生活质量的影响 [J]. *现代实用医学*, 2020, 32 (4): 2.
- [23] 徐爱琳. 意象对话心理疗法对大学生焦虑症的调节作用 [J]. *盐城师范学院学报 (人文社会科学版)*, 2016, 36 (1).
- [24] 于泽楠. 音乐治疗对抑郁症患者的应用 [J]. *心理月刊*, 2020 (17): 4.
- [25] 袁飞, 李祚山. 格式塔疗法的理论与技术初探 [J]. *校园心理*, 2018, 16 (2): 4.
- [26] 赵梦遐, 孔令磷. 运动想象疗法对脑卒中患者平衡功能影响的Meta分析 [J]. *中国医药科学*, 2021, 11 (6): 5.

## Clinical Application and Mechanism of Imagination Therapy

Zhang Nannan

*School of Education, Soochow University, Suzhou*

**Abstract:** Imagination therapy is widely used in clinical practice as a powerful psychological technique. Although it was not recognized by psychology of science for a while because of the subjective nature of the mental imagery that it focuses on and the historical behaviorist opposition to the study of internal causes that include mental imagery, However, due to the development of neuroimaging and other technologies, and the realization of psychological practitioners that mental imagery runs through major psychotherapies and daily psychological activities, imagination therapy is still exerting its powerful force in clinical practice. This article summarizes the wide application of imagination therapy in clinical practice, clarifies the clinical correlation between imagination therapy and psychological disorders, and probes into its possible mechanism of action.

**Key words:** Imagination therapy; Imagination training; Psychological disorders