

身心动力学：身体是潜意识的密码本

——一个整合身体经验与心理动力分析的理论建构与临床探索

刘春艳

澳洲舞动治疗协会会员（DTAA），新西兰

摘要 | 本文提出“身心动力学”作为一种整合身体经验与心理动力分析的原创理论体系，主张身体是潜意识的密码本，强调通过身体觉察、动作象征与内在感知进入潜意识动力结构。文章系统梳理了弗洛伊德（Freud）、荣格（Jung）、洛温（Lowen）、金德林（Gendlin）、格雷（Gray）等理论源流，构建出五大核心假设、四阶段治疗路径与三维动作门户模型，并通过两个临床案例展示其实操路径与象征转化机制。研究指出该理论在华人文化中对于“非语言表达”“情绪压抑”“高功能冻结型个案”具有较强适配性，并具备良好的训练可复制性与跨文化传播潜力。

关键词 | 身心动力学；身体象征；潜意识；动作分析；具身心理治疗；非语言表达

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/>



本文首次提出“身体即潜意识”（The Body is the Unconscious）这一命题，指出潜意识不仅可由语言、梦境显现，更根植于身体结构、动作冲动与内在感知之中。

1 引言

近年来，心理咨询实务中越来越多地出现一种现象：个体虽然能够在认知上理解自己的问题来源，但在情绪表达、关系修复与深层转化层面却始终难以突破。这种“理解却无法改变”的临床困境，暴露出传统以语言为主的心理动力学路径在面对深层压抑、防御系统强大或非语言创伤时的局限性。尤其是在面临创伤反应、

长期压抑、情绪冻结或儿童早期经验缺失的个案中，来访者往往无法通过语言清晰表达其内在状态，从而形成“语言断裂”或“体验落差”，使得治疗关系进入停滞状态。与此同时，国际临床与理论领域开始日益重视“身体作为心理经验载体”的重要角色。生物能分析（Lowen, 2006）、聚焦疗法（Gendlin, 1996）、身体心理治疗（Selvam, 2020）与创伤疗愈领域（Bless Vander Kolk, 2014）均指出：身体并非仅是心理的附属或反应机制，而是深层经验的象征容器，是潜意识最直接的外化场域。尤其是在无法言说的心理状态中，身体的微妙变化——包括呼吸、姿态、张力、温度、颜色感、动作冲动或内在运动（Inner Movement）——往往比语言更真实、更具表达力。

作者简介：刘春艳，旅居新西兰华侨，美国加州心理学硕士，澳洲舞动治疗协会（DTAA）注册会员，研究方向：心理咨询。

文章引用：刘春艳. (2025). 身心动力学：身体是潜意识的密码本——一个整合身体经验与心理动力分析的理论建构与临床探索. *中国心理学前沿*, 7(6), 765–770.

<https://doi.org/10.35534/pc.0706122>

然而，尽管“身心整合”在国际治疗语境中已逐步被重视，在中文语境中仍缺乏一套系统性理论，能将精神分析中的潜意识假设，与身体作为表达媒介的经验路径有效整合。为此，本文作者在融合自身16年心理咨询临床经验、跨六大流派系统训练、600小时个人体验与200小时专业督导的基础上，提出了一个原创理论体系：“身心动力学”（Body-mind Dynamics）。该理论的核心命题为：身体是潜意识的密码本，主张身体经验是心理动力最具象征性与生成性的表达形式，尤其是在语言受限或情感冻结状态下，身体可成为进入潜意识最具操作性的通道。

身心动力学既吸收了精神分析对于无意识动力的理解，也融合了身体心理治疗对于感知觉察的实践智慧，更重要的是，它试图在“动”与“静”“象征”与“感受”“认知”与“体验”之间，建立一条跨越语言的桥梁。本文将理论建构与方法提炼为主轴，展示该体系的五大核心假设、四阶段治疗路径、动作门户模型，并通过真实个案的呈现，论证该理论在中文文化语境下的临床适应性与发展前景。

本文进一步明确指出：在传统潜意识理解以梦与语言为主的基础上，身心动力学首次提出“身体即潜意识”，认为身体本身是无意识心理内容的活体容器，是最直观也最具象征性的潜意识表达场域。

2 理论体系命名结构

为更清晰地表达该体系的理论层级、实践路径与学术定位，本文正式确立“身心动力学”理论框架的三段命名系统，如下所示：该三段命名系统分别对应了“理论—方法—术语”三个维度，既保留了整体性的原创概念，也确保了在不同使用场景中的清晰表述与专业性。例如，在学术发表中可使用“身体动作心理分析疗法”这一术语以确保清晰指向，在课程系统中则使用“身心动力分析疗法”强调其临床可操作性，而“身心动力学”则为整体理论之总纲。

3 理论架构与文献基础

（1）精神分析（Freud）：动力系统、压抑与转换

精神分析奠定了心理动力学的基础，弗洛伊德所提出的潜意识、压抑、防御机制与动力转换，为理解个体内在心理冲突提供了结构模型。在“身心动力学”中，潜意识不再仅存在于语言与梦的解释之中，而是进一步被视为可通过身体动作、姿态与张力直接呈现的象征性通道。尤其是在压抑性强、言语能力受限的来访者中，身体的冻结、内缩、紧张与松弛变化，即是潜意识动力张力的体现。

因此，身心动力学将弗洛伊德所述的潜意识由“心灵空间”进一步拓展为“身体空间”，认为身体的运

动、冻结与张力波动不仅是潜意识内容的结果，更是其本体表达形式。

（2）荣格心理学（Jung）：象征、曼陀罗、自性化

荣格强调象征在人类潜意识中的作用，尤其提出“集体无意识”与“原型”理论，为“身心动力学”提供了深层意象与象征解读的基础。曼陀罗作为心理整合的空间象征，与身体中轴、动作的中心线有内在对应。在个案过程中，身体意象的浮现、身体动作在空间中的结构性路径（如圆形、螺旋等），往往代表着个体自性整合的动态过程。

（3）格式塔疗法：此时此地与未竟事宜

格式塔治疗强调当下身体感受的觉察，主张心理工作不应拘泥于解释，而要聚焦于未竟事宜在身体中的残留与循环。“身心动力学”继承了这一强调身体经验与动觉觉察的传统，尤其在处理未完成动作、姿态定格、情绪阻断时，强调通过动作的“完成”来促发心理动力的重新流动。

（4）温格生物能分析（Lowen）：性格结构与身体结构一致性

洛温认为“身体结构即性格结构”，躯干张力、呼吸限制、能量流动方式均反映出个体长期的心理防御模式与情绪压抑轨迹。“身心动力学”以此为基础，更进一步关注动作的动态过程与象征性意涵，即不仅分析身体结构本身，更看重身体在运动中呈现的心理动力转译机制。

（5）舞动治疗与格雷（Gray）：空间—时间—力量三维结构

格雷的“中心柱理论”（Center Post Theory）提出了以空间、时间、力量为基础的三维治疗模型，为“身心动力学”中的动作门户理论奠定了结构基础。格雷所强调的“动作门户”（Movement Gateway）、“垂直支持”与“水平接纳”等结构性动作感受，为临床操作中建构身体安全感、推动潜意识动力转化提供了具体路径。

（6）金德林（Gendlin）与塞尔瓦姆（Selvam）：内感知、情绪具身化、身体生成的象征语言

金德林的聚焦技术强调“felt sense”（模糊而真实的内在身体感受）是象征生成的源头，塞尔瓦姆则进一步提出“情绪具身化”可扩展情绪的调节能力。“身心动力学”承接了这一路径，强调象征并不一定由语言形成，而可以通过身体动作、颜色、形状、节奏等具身方式自然浮现，并完成心理动力的呈现与整合。

该三段命名系统分别对应了“理论—方法—术语”三个维度，既保留了整体性的原创概念，也确保了在不同使用场景中的清晰表述与专业性。例如，在学术发表中可使用“身体动作心理分析疗法”这一术语以确保清晰指向，在课程系统中则使用“身心动力分析疗法”强调其临床可操作性，而“身心动力学”则为整体理论之总纲。

4 核心假设与治疗模型

“身心动力学”作为一种整合性的治疗理论，建立在对身体与心理之间深层互动关系的持续观察与临床积累之上。它不仅融合了不同流派对于潜意识、身体表达、象征与动力机制的理解，也发展出独特的假设框架与方法路径，以回应语言无法触及的心理经验与情绪冻结状态。

4.1 五大核心假设

身体是潜意识的密码本。个体的身体姿态、动作模式、呼吸节奏、肌肉张力与内在感受，皆为潜意识心理动力的表达方式。这一观点延续了洛温（Lowen, 2006）“身体结构即性格结构”的理论，并融合了金德林（Gendlin, 1996）对内感知（Felt Sense）的重视。

心理动力可以通过身体动作与内感知呈现。在无法以语言表达时，心理冲突与动力张力会以身体微动作、冻结姿态、内在流动感等形式显现。安珀·格雷博士（Gray, 2014）在其中心柱理论中指出，动作的启动门户往往代表着个体在关系与内在经验中的启动点。

身体中轴的觉察与稳定是整合的关键通道。如安珀·格雷（Amber Gray, 2014）提出的“垂直支持”概念，身体的轴线觉察与空间定位，是重建内在秩序与情绪调节能力的核心。

象征性动作可唤起被压抑的心理经验并促发转化。这一点延续了荣格对象征与意象动力作用的理论假设（Jung, 1964），同时结合了舞动治疗中“动作意象化”技术。

心理整合路径遵循“觉察—映射—象征—转化”四阶段。这四阶段路径体现了从感知进入意识、从体验进入意义的非线性过程，与金德林（Gendlin, 1996）的身体象征生成理论形成呼应，也体现出躯体经验（Somatic Experiencing）和躯体分析（Embodied Analysis）等治疗体系中的动态体验性整合思维。

4.2 四阶段治疗路径

（1）稳定阶段：帮助来访者重建身体安全感，透过呼吸、重量感、身体边界的回归建立“可承载”的身体场。

（2）连接阶段：引导个体从感官层面进入内部体验，包括动作冲动、内在节奏、颜色与图像等象征性感受。

（3）展开阶段：个体进入更完整的动作表达，通过象征性动作释放压抑的情绪动力，允许自体经验呈现。

（4）整合阶段：将身体体验、象征意涵与语言表达整合，完成心理意义建构与新的动力系统形成。

这一治疗路径不是线性的，而是循环螺旋式的推进，允许个案在多次“动—觉—象征—整合”的往复过程中，完成深层的自我整合。

4.3 三维动作门户模型

根据格雷（Amber Gray, 2014）的中心柱理论，“身心动力学”发展出三维动作门户系统，用以说明潜意识内容如何通过不同身体向度被启动与转换：

门户动作向度代表功能象征意涵水平门户重量、yield、支持安全感、地面感回归、被承载垂直门户推力、挺身、脊柱觉察边界、意志、力量个体性、方向性环状门户节奏、旋转、呼吸波动关系、流动性情绪循环、时间性个体通过在三向门户中建立身体觉察与动作完成，逐步打开潜意识象征系统，从而推进自体经验的展开与整合过程。

这一理论架构，不仅形成“身心动力学”的理论地基，也为临床治疗、课程训练、案例分析提供了明确、操作性强的路径系统。

5 个案示范与分析

“身心动力学”的理论价值不仅体现在其整合性的假设框架中，更在于其可被具体执行于临床实务的路径与方法。本章将通过两个具有代表性的实际个案片段，展示该理论如何在真实情境中操作，并如何通过身体觉察、动作象征与情绪转化，完成从潜意识动力识别到心理整合的全过程。

5.1 案例一：“小丑鱼的自由”——从冻结到象征解放

来访者为女性，30岁，自述长期处于“身心疲乏”“无法起床”“像被压进床里”的状态。她将这种状态比喻为“躺着的尸体”“动不了”，伴随持续的内疚与羞耻。初步访谈未能清晰呈现症状来源。在初始阶段，治疗师以呼吸引导与身体重量觉察为切入点，引导她觉察背部、脊柱与地面之间的接触。

在连接阶段，她描述出一种“皮肤变成蓝色”“像鱼鳞”的感受，继而浮现出“自己变成一条小丑鱼”的象征图像。她的语调开始改变，情绪由压抑转为轻盈，并主动表达：“好像终于可以游了。”治疗师未急于解释其象征含义，而是鼓励其继续体会“身体像鱼一样动”的内在感受，并通过手臂动作延展这种“游动”。

此过程体现了“觉察—象征—动作化—整合”的完整路径。小丑鱼作为象征不仅帮助她表达了原先无法语言化的状态，更成为重建自我流动性与生命感的通道。该案例对应门户为“水平门户”（回归与支持）与“环状门户”（节奏与关系），并在整合阶段形成对“自由”与“边界”的新认知。

5.2 案例二：“空杯子的复原”——边界重建与情绪回收

来访者为女性，40岁，自述“每次一靠近别人就感觉身体被灌满”，将自己比喻为一个“空杯子”，一接触他人情绪就会被“倒满”。她无法拒绝他人请求，频

繁陷入情绪卷入与精力透支，呈现明显共生性困扰。

治疗师通过动作觉察，引导其识别背部、肩膀与胸口区域的张力变化。她描述“背后有一个洞，风一直在那里灌进来”，并配合意象工作浮现“需要一面墙”的画面。在接下来的数次会谈中，她逐步建立起“后背有支持”“能量不再流失”的身体图像，并练习向后推手、站稳脚跟的动作，巩固“界限感”。

该案例体现了从身体隐喻到动作练习的整合路径。在“垂直门户”与“水平门户”的协同中，她重新建立了“自我-他人”之间的空间分化，情绪从外泄转向内收，形成更有力的自体界限。

5.3 个案整合性分析

上述两个案例分别呈现了“身心动力学”中两种典型的心理动力路径：其一为“情绪冻结—象征转化—身体重启”，其二为“界限模糊—动作赋形—心理重建”。无论是以鱼鳞感知进入象征，还是从背部洞口进入动作练习，个案均展现出从身体经验出发，触及潜意识动力的独特路径。

这一临床实证表明：“身心动力学”具备较强的适配性与解释力，尤其在语言难以进入、认知不易转化的来访者群体中，提供了以身体为中介的动力性治疗支架，也为创伤修复、情绪调节与自体重构等目标的实现提供了稳定、可重复的通路。

6 理论意义与发展展望

“身心动力学”作为一种从身体经验进入潜意识理解与心理动力整合的原创理论，其提出具有多重理论价值与实践意义。该理论不仅继承了经典心理动力学对无意识结构与动力系统的关注，也拓展了身体心理治疗中对“非语言表达”“象征动作”“内在运动”等现象的临床应用，为中文语境下的心理治疗体系注入了高度整合性与操作性的思维模型。

6.1 理论贡献与创新价值

首先，身心动力学提供了对“身体即心理”的再诠释视角。相较于传统“躯体化”或“情绪储存”的解释路径，该理论将身体动作、姿态、内在感受与意象，纳入潜意识结构的象征性阅读体系之中，强调身体不仅承载心理历史，更具备象征生成与动力转化的能力。

身心动力学不仅是一种整合路径，更是一种哲学立场——它主张：身体不仅承载潜意识，而是潜意识本身。

其次，该理论整合了多种心理学派资源，特别是精神分析、荣格分析心理学、生物能分析、聚焦取向与舞动治疗等，以“动作门户—四阶段路径—象征转化”为结构，提出一套高度结构化但不失临床弹性的治疗路径。其“觉察—象征—动作—整合”四阶段理论，为具身性心理工作提供了路径化引导。

最后，该理论聚焦“语言难以进入”的心理空间，尤其适用于创伤型、压抑型、身体型、依附障碍型个案，在具体技术操作上提供了“微动作觉察—内在象征唤起—动作象征放大—身体完成感”四步工作模型。

6.2 本土文化适配性

相较于传统的舞动治疗，身心动力学在技术融合与操作形式上展现出更高的灵活性与适用性。舞动治疗作为一种强调身体集体律动与结构化动作流程的治疗形式，往往需要较大的空间与开放性身体投入，其工作机制多依赖动态舞动与节奏表达，适用于团体引导或开放性创伤释放。而身心动力学分析则在继承舞动治疗中诸如“节奏波动”“情绪释放”“能量转化”等核心理念的同时，更进一步将这些具身原则融入传统谈话治疗之中。

换言之，身心动力学所构建的方法路径，既保留了舞动治疗对身体律动与象征动作的尊重，也突破了场域限制，使具身技术可以在安静、个体化、结构性强的心理咨询室中实现。通过微动作觉察、象征引导、呼吸节奏与身体意象的介入，即便个体身体不动，其内部的感受流动与象征转化依然可以启动并完成。这种“静中有动”的治疗方式，使身心动力学成为传统谈话治疗与现代舞动治疗之间的桥梁，提升了具身工作在多种咨询场景中的兼容性与临床实用性。

身心动力学特别契合华人文化中“身体被压抑”“情绪不外露”“内在不表达”的结构性社会特点。在此语境中，该理论通过动作与身体意象的介入，帮助来访者突破“话语困境”与“认知僵局”，以具身性体验促进心理流动。

特别是在临床中广泛存在的“高功能压抑型个案”“情绪阻断型咨询者”“表达退缩型受创个体”等群体中，身心动力学不仅提供了切入点，也避免了西方中心主义解释路径所带来的文化脱节风险。

6.3 未来发展方向

身心动力学的提出仍处于理论奠基与早期验证阶段，未来可从以下几个方面持续深化与拓展。

（1）建立标准化训练体系，包括动作门户教学模式、象征引导流程、身体结构评估方法，推动治疗师系统掌握“动—觉—转化”工作链条；

（2）发展本土化评估工具，例如基于动作完成感的心理恢复量表、身体意象转化曲线、微动作符号体系编码工具；

（3）开展循证研究与疗效比较，与认知行为疗法、精神动力学疗法、表达性艺术治疗等主流路径进行治疗成效对比；

（4）拓展跨文化传播渠道，在保持中文原创性的同时，与国际身心治疗领域建立对话平台。

身心动力学不仅是一种治疗方法，也是一种心

理与身体整合的哲学立场，是回应现代社会“身心分裂”“感知断裂”问题的重要实践路径。未来，随着个体对身体经验重视程度的提高，该理论有望在临床实务、训练教育与文化传播中发挥更深远的影响力。

7 结语

“身心动力学”作为一种融合东方身体哲学与西方心理动力学的原创性理论尝试，不仅试图弥合语言与经验、认知与感受、身体与心理之间的断裂，也在回应一个更本质的问题——人在何处与如何整合其生命中的潜意识动力与当下经验。在本文所提出的理论架构中，身体不再只是“承载心理”的容器，而被视为“生成心理”的活体场域。从“身体是潜意识的密码本”这一命题出发，身心动力学重新定义了潜意识的通达路径：既可动，也可静；既可显，也可隐；既可言说，也可通过动作、颜色、呼吸、结构等具身方式呈现与转化。

这一理论的构建，并非为了否定已有心理治疗体系的有效性，而是为了补足它们在“非语言性”“压抑文化”“集体性身体经验”层面上的表达与转化限制。它也并非要为所有个案提供一套唯一正确的解释框架，而是为那些语言失语、象征缺席、动作冻结的来访者，打开一个“从身体开始”的通道——一个进入、理解并整合潜意识心理动力的通道。身心动力学的意义不仅在于它所提出的假设与模型，更在于它代表了一种心理治疗新方向的可能性：在心理治疗日益标准化、技术化、语言化的趋势下，重新召回身体的智慧，让人重新作为“动着的、呼吸着的、有象征能力的存在”被理解、被接触、被疗愈。

未来，身心动力学将持续在训练、验证与传播上进行拓展。更重要的是，它愿意作为一座桥梁——连接古老与现代、东方与西方、身体与心灵——以临床真实为根基，以跨学科融合为路径，为心理学在更完整的人类经验中寻找新的语言。这一立场回应了心理学的深层命题：当语言无法触及潜意识，身体和身体动作是否正是

潜意识的语言？身心动力学的回答是：身体即潜意识。

参考文献

- [1] Freud, S. (1915). The unconscious. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 159–215). London: Hogarth Press.
- [2] Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. New York: Dell Publishing.
- [3] Lowen, A. (2006). *The language of the body: Physical dynamics of character structure*. Alachua, FL: Bioenergetic Press.
- [4] Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
- [5] Gray, A. E. (2014). Poto Mitán: Center Post Theory—A Restorative Movement Psychotherapy Approach to Trauma and Resiliency. Retrieved from www.ambergray.com
- [6] Selvam, R. (2020). On the important role of the body in psychotherapy. *Integral Somatic Psychology*. Retrieved from <https://integralsomaticpsychology.com>
- [7] van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.
- [8] Dethlefsen, T., & Dahlke, R. (2000). *疾病的希望：身心整合的疗愈力量*（江裕真译）. 方智出版社.
- [9] 张天布. (2021). *身心治疗导论*. 人民卫生出版社.
- [10] Rappoport, E. (2012). Creating the umbilical cord: Relational knowing and the somatic third. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(3), 375–388.
- [11] Holiday, J. M. (2010). The word, the body, and the kinfolk: The intersection of transpersonal thought with womanist approaches to psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 29(1), 86–104.
- [12] Hartelius, G. (2014). What constitutes evidence in an evidence-based psychology of the whole person? *International Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), iii–vi.

Body-mind Dynamics: The Body as the Codebook of the Unconscious

—A Theoretical Framework and Clinical Exploration Integrating Bodily Experience and Psychodynamic Analysis

Liu Chunyan

Dance Movement Therapy Association of Australasia, PO Box 72 Neutral Bay Junction 2089 NSW Australia

Abstract: This paper introduces “Body-Mind Dynamics” as an original theoretical framework that integrates bodily experience with psychodynamic analysis. It proposes that the body serves as a codebook of the unconscious, emphasizing access to unconscious dynamic structures through bodily awareness, symbolic movement, and inner perception. The article systematically traces its theoretical roots in the works of Freud, Jung, Lowen, Gendlin, and Gray, and constructs five core hypotheses, a four-phase therapeutic pathway, and a three-dimensional movement gateway model. Through two clinical case studies, the paper demonstrates its practical methodology and symbolic transformation mechanisms. The study highlights the theory’s strong applicability within Chinese cultural contexts—particularly in cases involving non-verbal expression, emotional repression, and high-functioning freeze responses—and underscores its replicability in training and its potential for cross-cultural dissemination.

Key words: Body-Mind Dynamics; Bodily Symbolism; Unconscious; Movement Analysis; Embodied Psychotherapy; Nonverbal Expression