

## 基于中国智慧的意象对话心理学哲学实践

苑媛<sup>1</sup> 朱建军<sup>2</sup> 余小霞<sup>3</sup>

1. 中央财经大学社会与心理学院, 北京;

2. 北京林业大学人文社会科学学院, 北京;

3. 华北电力大学心理健康教育中心, 北京

**摘要** | 意象对话心理学作为中国本土心理学的重要代表之一, 植根于中国哲学与传统文化精髓, 彰显着鲜明的文化自信与理论自信。它以“内在体验”为核心的方法论, 突破了西方实证主义心理学的范式局限, 构建了具有中国特色的心理学体系。本文系统阐释意象对话心理学的基本哲学命题、认识论、方法论、核心价值观、实践方略, 及其哲学实践的路径与应用, 着重揭示其对中国心理学的贡献。通过意象符号的文化解码, 意象对话回归人的内心, 其迈向人心和导向美好的哲学实践, 不仅丰富了心理临床的本土化方案, 更推动了中国传统文化智慧与现代心理学的创造性融合。它为跨文化心理学对话提供新的范式, 也为中国心理学的学术话语体系奠定了重要基石。

**关键词** | 中国心理学; 意象对话; 哲学实践; 文化自信

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 引言

心理学作为一门探索人类心智的科学, 正面临前所未有的历史性变革。自冯特建立第一个心理学实验室以来, 西方实证主义范式长期占据主导地位, 但其过度依赖量化分析、忽视文化差异、内因探讨不足、对内在心理需求的响应效能较低等局限性日益凸显, 特别是无法贴合且难以解释或解决根植于中国文化的中国人的心理生活、心理现象和心理学课题。

在这一背景下, 中国心理学肩负着独特的历史使命。所谓中国心理学, 是指根植于中国传统文化, 采用“问题中心”的内证方法论, 以直接主观经验为基础,

理性逻辑思维为工具, 致力于将内在体验转化为公共知识体系的心理科学(苑媛, 2024)。它不仅解决西方心理学在中国社会的适应性问题, 更要构建能够全向度解释人心、高概率预测行为、有效解决现实问题的理论框架。从潘菽、高觉敷等先驱的开拓性工作, 到当代学者的创新探索, 中国心理学始终保持着文化自信与理论自信, 为世界心理学贡献着中国智慧。

意象对话心理学(Imagery Communication Psychology, ICP)正是这一探索的重要成果。作为中国本土心理学的杰出代表之一, 它以意象为媒介, 运用原始认知系统(即中国人的“象思维”), 在人的潜意识心理结构中进行探索、呈现、调节、疗愈和成长, 以深刻地促进自

基金项目: 北京市教育科学“十三五”规划2019年度重点课题(CEAA19078)。

通讯作者: 余小霞, 华北电力大学心理健康教育中心讲师, 研究方向: 临床心理学、人格心理学、意象对话心理学。

文章引用: 苑媛, 朱建军, 余小霞. (2025). 基于中国智慧的意象对话心理学哲学实践. *中国心理学前沿*, 7(10), 1311-1317.

<https://doi.org/10.35534/pc.0710214>

我觉知和人格发展（朱建军，2023）。系统阐述意象对话心理学（后文简称“意象对话”）的哲学实践，不仅有助于彰显中国心理学的文化自觉与理论自信，还能推动心理学研究范式的多元化发展。

## 2 意象对话的三大哲学命题

### 2.1 世界是平等的

意象对话坚信世界平等，认为心理现实不是绝对的，而是相对的（Yuan Y et al., 2025）。每个民族独特的文化，总是赋予该民族独特的心理特征和精神活动。因此，面对同一客观事物，所谓的心理现实只是相对的，同时，判断心理现实的标准也是相对的。

这一命题主要受到中国道家思想的影响。庄子在《齐物论》中曾说：“此亦一是非，彼亦一是非。”在著名的“庄周梦蝶”故事中，当你把自己认定为庄子时，从这个角度看，你看到的世界就是所谓的“人的世界”；当你把自己认定为蝴蝶时，你看到的世界就是“蝴蝶世界”。这两个世界是等价的。庄子用这个梦境提醒人们，自己与他人、梦与醒、万事万物之间的界限和区别都是相对的，是可以打破的（周桂钿，1990）。这个故事隐喻着世界永恒的变化和联系。换言之，认为人类所感知的世界是独一无二的，而认为蝴蝶所感知的世界是虚幻的，这种说法是站不住脚的。从本质上讲，人和蝴蝶看到的只是意象。

### 2.2 直接心理经验是心理活动的基础

意象对话认为，心理活动建立在直接心理经验的基础上，通过符号化过程，个体形成心理现实（朱建军，2006）。因此，这种心理现实不同于“客观现实”。

中国佛学认为，人的心灵是塑造世界的艺术家，这意味着心理现实是人类心灵符号化的产物。心理现实被称为“相”（梵语为nimitta）。“相”不是客观存在，所以佛教说它是“空”——没有“绝对的实在”。这就是佛学所说的“空性”。

通过内省，人只意识到直接经验和将最直接经验符号化后形成的“相”。这个“相”可以是一种行为习惯（条件反射）、心理意象或抽象概念。值得注意的是，意象对话主要利用心理意象作为认知过程的关键组成部分。既然可以用符号化的方式处理直接心理经验，从而形成“相”，那么符号化的方式不同，“相”也就不同，即心理现实不同。换言之，同一种直接心理经验可以形成不同的心理现实。因而，以符号化的方式转变“相”，就有可能改变心理现实（朱建军，苑媛，2008）。

这种转变，在中国古代大文豪苏轼的诗句中有一个相当生动的描述，“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。这首诗生动地呈现出对山的感知如何根据不同的视角和距离而变化。但这种变化本质上也可以说是不

变的。一座山（这首诗中指的是庐山）之所以远近高低具有不同景象，只是因为它在人的心灵世界中发生了变化。其实，山本身并不因人的观察角度或心理反应的变化而变化。从客观层面上看，山还是那座山。但在主观层面上，面对这座山，不同的人看到的却是不同的山。严格地说，每个人感知到的其实是山的形象或表征。“庄周梦蝶”也是同样的道理。庄子在人与蝴蝶之间变幻，但本质上并未改变，无论是人还是蝴蝶，只是“相”的变化而已。

意象对话的“意象”就是符号化之后的一种“相”（或“象”）。意象有两个核心，一是象征性的形象，二是伴随某种感觉或情绪而来的形象（朱建军，2023a）。通过认识意象，我们能与“象”建立联结。在体验“象”的过程中，我们有机会去理解它背后的“意”——意图、意愿、意志、象征意义等。这个过程，就是古人所说的“知其意而忘其形”的“知其意”，本质上就是回归到直接的心理经验，从而洞悉其意义。同样的“意”可以表现为不同的“象”。意象并非实体，所以具有转化的可能（Yuan Y et al., 2025）。虽然个人在实践中不一定总能完全实现这种转化，但微小的努力也可能产生一定的效果。

### 2.3 觉察可以是非符号化的，也可以是符号化的

意象对话将“心理经验”界定为，我们觉察到的，但是尚未对之进行任何进一步信息加工的那些心理内容（朱建军，2023a）。我们有可能不经过加工而直接觉察到心理经验本身吗？中国文化对这一问题给出了肯定的回答，因为觉察能力是人类最基本的心理能力之一。例如，当我们仰望浩瀚的夜空时，我们可以通过符号来处理信息，辨别哪个是月亮，哪个是星星。但有些时候，我们的脑海里可能根本没有这样的文字标定，只是允许这些图像浮现在脑海中，唤起某种难以言表的内在感觉。这就是没有经过信息处理的非符号化觉察。

值得注意的是，任何形式的信息处理都涉及符号化，因为心理经验总是处于流变状态。符号化就是把变化的心理经验用符号固定下来，转化为符号表征的过程（Yuan, 2019）。心理现实是心理经验在符号化过程中的产物，这个过程就是把新的心理经验归结为先前存在的符号。心理经验始终是新鲜的，而符号是静态的，因此，这个过程总是不完整的、近似的，就像梦里的妈妈永远不可能和客观现实中的妈妈一模一样。

意象对话的哲学实践非常强调觉察。觉察无论是否符号化，都带来选择的可能，而选择带来改变的可能（Yuan Y et al., 2025）。

## 3 意象对话的认识论与方法论

### 3.1 “知行合一”的认识论

认识论是对知识及其获取所持的信念。意象对话的

认识论是明代大思想家王阳明所提倡的“知行合一”。他在《传习录·答顾东桥书》中阐述道：“知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。知行功夫，本不可离。”简言之，知和行本质是一体的。学习、运用、研究意象对话的过程，其实就是通过行动去领悟中国哲学和心理学思想的过程。意象对话是一种实践应用，运用意象对话进行心灵成长，能够帮助个体不断提升精神健康和完善人格发展。意象对话的哲学实践，旨在达成更好的人生，而不仅仅是“治病”。

### 3.2 “内证”的方法论

心理学作为一门科学，致力于促进人类福祉。除了观察、测量、统计分析、假设检验和数据解释的能力外，心理学还应具有高度准确地阐明和预测人类心理过程的能力（陈立，2001）。

早在冯特创立心理学时，他就认识到经验方法适合研究感觉和知觉等较低层次的心理现象，但在研究认知和想象等较高层次的过程时可能不那么有效（叶浩生，1998）。心理学中的实证主义方法依赖于客观经验，强调从感官数据中进行理性归纳，但孤立性、机械性和缺乏人性化等局限会限制其直接深入人的内心体验。有学者指出，在心理学研究中，对内因的探讨一直比较薄弱，实证方法往往难以捕捉一个心理系统的自组织演化过程，容易错误地将这种演化过程归因于外部影响（辛自强，2012）。

中国文化历来重视内省和内在体验，具有丰富的精神修养传统。意象对话从这一优秀传统中汲取养分，采用以直接主观体验为中心的研究方法，运用理性逻辑推理和内证技术（也称为个人验证、经验验证或心理验证）将内心体验转化为公共知识。

简言之，意象对话遵循“内在验证”（简称“内证”，inner verification）的方法论。“内在”是指从直接而非间接的心理体验中获得经验，“验证”是指凭借这些经验可以获得具有一定可靠性的知识（朱建军，2024）。虽然实证主义心理学的经验验证原则与意象对话的内在验证心理学一致，但关键区别在于它们的方法论。内在验证依赖于直接的主观经验，而实证主义验证则依赖于间接经验或个人对其经验的言语和非言语表达。与西方宗教教义不同，西方宗教教义通常认为有关上帝的知识不需要验证，而意象对话（以及其他内证心理学）的方法论遵循内在验证原则——所有知识都应经过验证。

## 4 意象对话的核心价值观：信、爱、知、行

人类生命的基本心理品质包括信、爱、知、行，它们塑造并决定了个体的人格发展和心理健康水平。古汉语中用“德”来指代“心理品质”，因此，这四种基本

心理品质可简称为“四德”（朱建军，2016）。这四种基本心理品质是意象对话的核心价值观，为其哲学实践提供了指导框架。此外，它们构成了意象对话富有特色的心理评估的基础，并由此形成其相应的治疗取向。

从内涵上看，“信”体现为认同与承诺，“爱”体现为滋养与关怀，“知”体现为认知与领悟，“行”体现为实践与成就。这些品质既有内在的维度，也有外在的维度，两个维度存在相互作用。具体来说，“信”向内表现为相信自己、相信生命，向外表现为相信他人、相信世界、相信未来。“爱”向内表现为自我滋养、自我关怀，向外表现为关怀他人、关怀世界。“知”向内表现为自我认识、自我领悟，向外表现为认识或领悟他人、认识或领悟世界。“行”对内表现自我实践、自我成就，对外表现为努力、协作、为他人成功做贡献的行动。

信、爱、知、行的核心价值观至少可以应用于心理评估、心智成长、哲学实践或心理治疗的目标制定，以及实践效果或心理效能的评价等情境。这些使用情境相对独立，但又有内在逻辑关联。例如，从意象对话的角度看，抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症等往往源于“信”的不足，如抑郁症往往源于两种“不信”：一是无法相信人的生命本身所具有的智慧与力量；二是无法相信别人爱自己。在抑郁个体的体验中，内心无根无基，世间不过是“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂”。这必然会导致无望感、无助感、无力感、无趣感、无价值感、无意义感等一系列消极感受。面对这样的来访者或自己，最深层的疗愈取向在于培养“信”，这意味着我们在原始认知、理性思维、情绪、行为、人际互动、社会功能等各方面的实践与努力，都要紧紧围绕“信”展开，或者服务于“信”。

## 5 意象对话哲学实践的方略

在哲学实践领域，方略的概念不同于计划。计划通常涉及日常活动中的逻辑思维，而方略则涉及叙事思维（Yuan，2019）。在意象对话的哲学实践中，方略是一个框架性的脚本，是对将要发生的整体的心理咨询过程或心理成长过程，有一个预测和简要概述。在这个框架下存在各种类型的策略，使心理咨询师、心理治疗师、督导师、教育工作者、家长和社区工作者能够为当事人选择最合适的方法，以心理咨询为例。

### 5.1 “先补”或“先泄”

前者一般先用支持等方法来增强来访者的自信、自尊，提高某种具体的能力，或满足来访者的某种心理需要。让来访者获得这些精神上的益处只是目标之一，更为关键的目标是让他们具备资源、力量和信心，为后续的心理干预做好准备。“先补”使后续的心理干预可以有条件地实施。“先泄”则是另一类策略，侧重于帮助

来访者有觉察地释放淤积的消极情绪感受。在使用这种方法时,咨询师先帮助来访者释放长期积累的消极情绪感受,之后再实施行为指导等其他心理干预。

### 5.2 “考验”或“套牢”

“考验”策略包括向来访者提出挑战或严格要求,以增强他们寻求帮助的动力和意愿,然后运用意象的象征意义进行更温和的沟通。相反,“套牢”策略旨在通过广泛的鼓励和支持建立信任和接纳,然后再提出更严格的要求。这个过程在某些方面有点类似于浪漫的追求者。最开始,追求者给被追求者送花,并邀请被追求者吃饭和看电影。当被追求者接受了追求者时,特别是结婚之后,追求者会要求对方照顾家务和孩子。

### 5.3 “先砍枝蔓”或“先砍树根”

“先砍枝蔓”的方法指先解决具体的心理困扰和问题,然后再深入探究基本情结的根本原因。这种方法旨在通过先解决表面问题来最大限度地减少阻抗并更快地看到效果。通过先解决具体问题,咨询师可能会发现,一旦消除了最初的障碍,解决更深层次的潜在问题会更容易。然而,这种策略的一个潜在缺点是可能只解决了表面问题。如果根本原因(深层情结)仍未探索,那么可能刚刚解决了一个问题,又会出现新的问题。深层心理问题可以改变形式并以新的方式表达,从而导致进入持续解决表面问题而无法有效解决深层情结的循环状态。

“先砍树根”策略则专注于发现和解决隐藏在心理问题之下的核心情结,而非陷入具体或琐碎的心理困扰中。优先探索更深层次的问题,有助于发现核心情结的成因和心理能量最早卡住的地方。一旦核心问题得到解决,就可以更有效地解决具体的心理问题。诚然,采用“先砍树根”的方法也有其自身的风险。选择不纠结于特定问题并暂时搁置表层和无关紧要的心理问题,可能会无意中让这些未解决的问题形成阻碍。这些特定的心理挑战可能会影响咨询师的判断力,阻碍他们及时识别潜在的情结及其根源。因此,他们可能会发现自己无法找到根源,也无法有效解决手头的具体问题,最终无功而返,从而使后续的心理咨询更为困难。

## 6 意象对话哲学实践的基本原理

(1) 意象表达的精确性和清晰度超越了逻辑思维。意象表达的精确性和清晰度是意象活动的先天优势(埃里希·弗洛姆,2007)。逻辑思维在表达心理概念时存在很大缺陷。例如,所有语言中用于表达情绪的词汇量都有限——无法保证每种情绪都有区别于其他微小差异情绪的对应表述,无法保证每一种情绪有对应不同性质和强度的独特术语,也无法保证每种复合情绪有特定的词语。然而,意象能够通过颜色、速度、温度、湿度、方向、形状、状态、气味、味道等无数细节有效地传达各种微妙情绪极其细微变化。

(2) 图像能够存储大量信息。不同的信息处理系统在基本策略上表现出差异。原始心理机制由于计算过程更简单且稳定性相对较低,比逻辑系统具有更大的信息储存能力,能够保留大量信息。在原始思维中,意象往往伴随着与之相关的联想,大量联想的保留有助于精简认知过程,因此记忆对原始逻辑推理的影响比在当代智力背景下的影响更大(列维·布留尔,1981)。除了记忆之外,还存在着一种固有的先在,荣格(2012)称之为原型。

(3) 意象在利用相似性揭示事物本质方面尤其有效。原始心理机制的首要功能就是通过复杂的刺激中识别存在的意象,从而辨别事物的本质。或者说,原始心理机制遵循“相似即相同”的原则(朱建军,2023a)。在逻辑体系的指导下,人们将这种通过寻找相似性来进行辨别的活动称为隐喻、类比或象征。事实上,在意象的世界里,象征犹如“真理”,而不是隐喻或类比。例如,在女人的梦中,一把象征男性性器官的刀,比起简单的类比有着更深的象征意义,它真正想表达的可能是“男人的性器官其实是一把刀,会伤害我,让我流血和疼痛。”

(4) 意象利用接近性的概念来建立事物之间的联系。这一原则可以称为“接近即相关”。在原始人的生活经验中,观察到某些事件连续发生,可能导致人们假设它们之间存在因果关系。例如,在老虎出现之前,森林变得异常安静。那么,如果有一天森林突然安静下来,这可能被视作老虎正在靠近的征兆。

(5) 意象有能力在不同的元素之间建立联系。就像我们做梦时,大脑会把记忆、愿望、欲求、情感情绪、心理需要等多种心理活动编织成生动的画面或故事。弗洛伊德在研究梦的工作机制时发现,这些意象不仅能反映个体的潜意识活动,还能帮助个体领悟到一些困扰已久的问题(西格蒙特·弗洛伊德,1998)。虽然这种理解方式不像逻辑推理那样精确,但在探索复杂的人类心理时却格外重要。毕竟,我们很难用实验数据来精准分析每个人的内心世界。

(6) 意象可以创造性地完成认知建构。这是人类与生俱来的独特智慧,能够创造出丰富的精神成果。无论是宗教信仰、艺术创作、人生规划,还是科学探索,都离不开意象这一原始认知符号的参与。不可否认的是,要完成这些认知建构,通常还需要理性逻辑的系统协作。以书法学习为例,既要临摹名家字帖(理性训练),又要从自然万物中寻找灵感(内在体验与感悟),二者结合才能写出真正有生命力的书法作品。

## 7 意象对话哲学实践的应用

意象对话的哲学理念可以应用于多个领域,主要可分为三个方面:一是解决问题导向,用于疗愈身心问题;二是成长导向,用于提升各类人群的心理康水

平；三是创建新型心理测量工具，评估人格特质和心理健康。

### 7.1 问题解决导向的应用

在干预抑郁症、焦虑症、强迫症、学校恐惧症、社交恐惧症，以及哀伤辅导等方面，大量证据表明，意象对话具有良好效果（陈如优，2023；杜美青，2017；李翠萍，张旺信，2011；刘丽新等，2010；姜帆，2020；王玉，朱世辉，2013）。特别是在自杀等危急情况下，意象对话有助于引导来访者渡过心理危机，识别代表内心压抑和成瘾的消极意象，帮助来访者勇敢面对和接受这些问题，并能带着觉察释放负面情绪（苑媛，2015；Lyu et al., 2025）。社会工作者通过实施意象对话，能够帮助戒毒者更深刻地认识自己的精神需求，增强他们对戒毒效果的信心，并降低复发的可能性（吴红顺等，2016），还能显著缓解服刑人员未成年子女的自卑感（黄懿，2025）。在医学领域，意象对话作为一种辅助治疗，有助于缓解躯体疾病患者的精神压力，改善躯体化症状，延长酒精依赖等的戒断保持时间（刘霞，2021），并提高医疗干预的效果（刘霞等，2020；Wan & Yuan, 2019）。研究显示，意象对话可缓解患者术前术后的心理压力，在稳定血压和心率方面的作用优于音乐疗法（郭先菊等，2010）。此外，意象对话可有效减轻女性不孕症患者的焦虑和抑郁情绪，提升幸福感（徐慧芳等，2015；李倩等，2021），并增强癌症患者的安全感和康复信心（王娟，钱永强，2017）。

### 7.2 心理成长导向的应用

意象对话可促进心理咨询师、社会工作者等专业人士的心理成长，应用于心理咨询、学校教育、员工援助等各个领域。心理意象可以生动地描绘临床专业人士的心理特征和咨询关系的特征。通过认识和改善相关意象，从业者可以提升自己的心理状态，促进自我成长和专业能力提升，比如增强共情、接纳、尊重、真诚、洞察力、辨别力、敏锐性、自我探索等（朱建军，2023b）。在学校教育领域，意象对话有助于提升教师心理实践能力（苑媛，2024），增强学生学习动力，助力职业规划（彭阳等，2012；秦风华等，2015），缓解消极情绪（陈文凤，2022；郭雯洁，2024；李亚彤，曾碧，2022；林红丽，2021；毛艳莉，2021；彭可兴，2020；王萍，2024；吴雨荷，2022；张淑珍，2021），有效干预大学生非自杀性的自伤行为（李立等，2024）。在组织管理领域，将意象对话应用于员工援助项目和人力资源管理，可以有效促进员工人际信任，缓解职场压力，增进高效沟通，促进团队建设（苑媛等，2018；邱祥建，2024）。动物意象有助于更好地了解员工的性格特征，促进人职匹配（郭锐，2008）。

### 7.3 心理测评工具的开发

近年来，意象对话研究者发扬意象对话的核心理

论和哲学实践，基于经典意象的象征意义发展出新的投射测验，以反映受测者的整体人格特征和各种心理内容（Yuan et al., 2018）。例如，房子意象测验通过让被试想象一所“房子”，收集关于房子的材质、颜色、清洁度等方面的数据，以全面分析受测者的人格特征和当前情绪状态，从而初步评估与抑郁症和其他心理障碍相关的潜在风险（苑媛等，2018；Yuan et al., 2021）。用于评估人际冲突应对模式的武器意象测验不仅表现出良好的信度和效度，而且涉及武器意象的简短干预可以有效改善个体当前的人际互动状态和整体身心健康（余小霞，苑媛，2021）。家庭意象测验不仅能够考察父母教养方式及其对子女的深刻影响，由于家庭意象特征与现实父母教养方式呈显著相关，还可以用于父母教养方式的干预效果检验（杨菡滢，2023）。与传统投射测验相比，意象投射测验更深入、更准确地探究受测者的潜意识心理过程和内容，强调整体的人格评估方法且便于团体施测（龚雨，苑媛，2017）。这些测验不仅在心理评估中很有价值，而且为学术研究提供了新的工具。

## 8 讨论

中国文化历来强调心灵的重要性，在培养心理健康、促进精神成长方面拥有丰富的知识和深厚的传统。意象对话心理学广泛借鉴了中国文化传统和哲学智慧，为无意识理论提供了一个新颖的视角。意象对话心理学的理论价值与实践意义，主要体现在三个层面：一是创造性地构建“内证”研究范式；二是弥补实证主义心理学在文化适应性和人性化维度的局限；三是通过开拓性的理论架构和涵容性的方法论，促进中西方心理学的跨文化对话。

意象对话心理学的已有研究在理论体系化、方法创新性、文化独特性和文化适配性等方面仍存在提升空间。未来研究可以聚焦三个关键方向：构建更具解释力的意象心理机制模型；发展适配内证研究的方法论体系；深化中国人特有心理体验和系统性偏差的实证探索。这些方向的突破将推动中国心理学实现从跟跑、并跑到领跑的历史性跨越。

心理学研究需要超越单一范式，在保持科学性的同时，重视不同文化的内在价值。意象对话心理学的探索实践表明，回归文化本源与创新研究方法可以并行不悖，这种辩证统一的研究进路为心理学本土化发展提供了重要的方法论启示，也为构建人类命运共同体背景下的心理学知识体系贡献着中国智慧。

## 参考文献

- [1] 陈立. (1986). 从冯特的实验心理学到现代的差异心理学——官能心理学与因素分析的评述. *浙江大学学报*, 13(3), 352-366.

- [2] 陈文凤. (2022). 意象对话在初中生情绪辅导中的应用: 觉察、看见和疗愈. *中小学心理健康教育*, (15), 40-42.
- [3] 陈如优. (2023). 墙角的玩偶——意象对话技术应用于丧亲高中生情感辅导. *中小学心理健康教育*, (6), 47-49.
- [4] 杜美青. (2017). 意象对话技术合并抗抑郁药物对恶劣心境疗效的影响. *中国健康心理学杂志*, 25(7), 26-29.
- [5] 弗洛伊德·西格蒙特. (1998). *梦的心理分析* (布留尔译). 北京: 外语教学与研究出版社.
- [6] 弗洛姆·埃里希. (2007). *被遗忘的语言* (郭乙瑶, 宋晓萍译). 北京: 国际文化出版公司.
- [7] 郭锐. (2008). *员工动物意象呈现与工作绩效关系的探索性研究* (硕士学位论文). 北京林业大学.
- [8] 郭先菊, 李忻蓉, 高文斌, 王利刚, 王琳洁, 李红梅, 靳双玲. (2010). 意象对话技术对妇科患者术前后血压和心率的影响. *长治医学院学报*, 24(2), 101-104.
- [9] 郭雯洁. (2024). *动物声音、听觉意象与情绪调节* (硕士学位论文). 中央财经大学.
- [10] 龚雨, 苑媛. (2017). 动物意象在意象投射测验中的新发展. *医师在线*, 15(4), 527-528.
- [11] 黄懿. (2025). *意象对话疗法在缓解服刑人员未成年子女自卑感中的应用研究* (硕士学位论文). 江西师范大学.
- [12] 姜帆. (2020). 1例性心理相关强迫症的意象对话干预报告. *心理月刊*, 15(19), 53-55.
- [13] 卡尔·古斯塔夫·荣格. (2012). *原型与集体无意识* (徐德林译). 北京: 国际文化出版公司.
- [14] 列维·布留尔. (1981). *原始思维* (丁由译). 北京: 商务出版社.
- [15] 李翠萍, 张旺信. (2011). 意象对话技术治疗强迫症31例分析. *医学与哲学*, 32(8), 63-64.
- [16] 李亚彤, 曾碧. (2022). 意象对话技术对农村幼儿园教师抑郁焦虑情绪及效能感的影响. *陕西学前师范学院学报*, 38(5), 57-63.
- [17] 李倩, 王婷, 郑云. (2021). 意象对话疗法对不孕症妇女心理健康及幸福感的影响. *中国健康心理学杂志*, 29(9), 1291-1295.
- [18] 李立, 杨凯, 路畅, 等. (2024). 意象对话疗法对大学生非自杀性自伤行为干预的个案研究. *心理月刊*, 19(15), 199-201.
- [19] 林红丽. (2021). 意象对话技术在“怕鬼”初中女生个案辅导中的运用. *中小学心理健康教育*, (25), 37-40.
- [20] 刘丽新, 王坤, 刘昌灵, 胥路开. (2010). 意象对话技术治疗抑郁症状疗效观察. *中国医学创新*, 7(13), 21-22.
- [21] 刘霞, 叶存春, 吴梅. (2020). 意象对话治疗心理问题躯体化症状的应用. *心理月刊*, 15(17), 95-96.
- [22] 刘霞. (2021). *意象对话技术对酒精依赖患者干预的个案研究* (硕士学位论文). 云南师范大学.
- [23] 毛艳莉. (2021). 为什么越讨厌, 反而越在意——用意象对话干预人际困扰. *中小学心理健康教育*, (24), 42-44.
- [24] 彭阳, 林静, 杨琴. (2012). 意象对话取向团体辅导对大学生自我概念的影响. *中国临床心理学杂志*, 20(6), 887-890.
- [25] 彭可兴. (2020). *基于意象对话技术缓解焦虑情绪的养成类游戏设计研究* (硕士学位论文). 南京信息工程大学.
- [26] 秦凤华, 王凯, 贾宇. (2015). 意象对话技术在大学生心理辅导中运用初探. *心理技术与应用*, (3), 51-53.
- [27] 邱祥建. (2024). 意象对话在人力资源管理实践中的运用. *人力资源*, (16), 126-128.
- [28] 王娟, 钱永强. (2017). 意象对话技术对癌症患者术前心理干预的研究. *中国妇幼健康研究*, 28(S4), 519.
- [29] 王玉, 朱世辉. (2013). 意象对话技术对抑郁发作患者主观幸福感和应付方式影响研究. *现代中西医结合杂志*, 22(21), 2300-2302.
- [30] 王萍. (2024). 意象对话技术在纾解高职生恋爱心理问题中的运用. *晋城职业技术学院学报*, 17(4), 49-52.
- [31] 吴红顺, 陈彬, 卢明恒, 杨家锋. (2016). 意象对话疗法在强制隔离戒毒人员中的应用. *南京中医药大学学报(社会科学版)*, 17(1), 46-48.
- [32] 吴雨荷. (2022). *意象对话探索疾病焦虑问题的质性研究* (硕士学位论文). 北京林业大学.
- [33] 辛自强. (2012). *心理学研究方法*. 北京师范大学出版社.
- [34] 徐慧芳, 张美红, 吴效芳, 周志珍, 钱青云, 祝小娟. (2015). 意象对话疗法干预不孕症妇女心理问题的效果观察. *浙江预防医学*, 27(6), 610-612.
- [35] 叶浩生. (1998). 实证主义的衰落与理论心理学的复兴. *南京师大学报(社会科学版)*, (12), 65-69.
- [36] 杨菡滢. (2023). *家庭意象投射测验的测量学评估及其在父母教养方式干预研究中的应用* (硕士学位论文). 中央财经大学.
- [37] 余小霞, 苑媛. (2021). 武器意象投射测验的测量学评估及其在人际冲突干预研究中的应用. *心理技术与应用*, 9(6), 352-361.
- [38] 苑媛. (2024). 迈向人心、导向美好的中国心理学. *中国心理学前沿*, (12) 2248-2251.
- [39] 苑媛. (2015). *心理咨询实务案例集*. 北京: 北京师范大学出版社.
- [40] 苑媛. (2024). *教师心理实践力*. 北京: 北京师范大学出版社.
- [41] 苑媛, 曹昱, 朱建军. (2018). *意象对话临床技术汇总* (第2版). 北京师范大学出版社.
- [42] 张淑珍. (2021). 基于意象对话和绘画技术相结合的中职生抑郁倾向团体心理辅导研究. *现代职业教育*, (26), 136-137.
- [43] 周桂钿. (1990). *中国传统哲学*. 北京师范大学出版社.
- [44] 朱建军. (2006). *意象对话心理治疗*. 北京大学医学出版

- 社.
- [45] 朱建军. (2016). 意象对话疗法中的四德: 信爱知行. *心理技术与应用*, 4(3), 183–188.
- [46] 朱建军. (2023a). *意象对话心理治疗* (第3版). 中国人民大学出版社.
- [47] 朱建军. (2023b). *成为心理咨询师*. 北京: 民主与建设出版社.
- [48] 朱建军. (2024). 以亲证取代实证: 心理学新方法论探索. *中国心理学评介*.
- [49] 朱建军, 苑媛. (2008). *来自东方的心理疗法: 意象对话心理治疗*. 合肥: 安徽人民出版社.
- [50] Lyu R, Zhang S, Mao Y & Tan Y. (2025). Reducing non-suicidal self-injury in Chinese adolescents through Imagery Communication Psychotherapy. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 35(3), 304–318.
- [51] Wan Z J & Yuan Y. (2019). Abortion trauma in the context of Chinese culture. *Psychology and Behavioral Sciences*, 8(5), 138–141.
- [52] Yuan Y. (2019). *The Clinical Operation of Imagery Communication Psychotherapy* (pp. 1–4, 115–124). Singapore: World Scientific Publishing Company.
- [53] Yuan Y, Cao M Y & Liu Y. (2018). Application of imagery communication psychotherapy in projective test. *Psychology and Behavioral Sciences*, 7(3), 38–44.
- [54] Yuan Y, Yu X X & Zhang H C. (2021). The house imagery test: A new measure of mental status. *Psychology and Behavioral Sciences*, (10), 49–55.
- [55] Yuan Y, Cao Y, Zhu J J. (2025). *Personality Imagery Deconstruction: Theory and Application*. World Scientific Publishing Company.

## Philosophical Practice of Imagery Communication Psychology based on Chinese Wisdom

Yuan Yuan<sup>1</sup> Zhu Jianjun<sup>2</sup> Yu Xiaoxia<sup>3</sup>

1. School of Sociology and Psychology, Central University of Finance and Economics, Beijing;

2. School of Humanities and Social Sciences, Beijing Forestry University, Beijing;

3. Students' Affairs Division, North China Electric Power University, Beijing

**Abstract:** As one of the most important representatives of Chinese psychology, Imagery Communication Psychology is rooted in Chinese philosophy and traditional culture, and manifests distinctive cultural self-consciousness and theoretical self-confidence. Its methodology, centered on “inner experience”, breaks through the paradigm limitations of Western positivist psychology and builds a psychological system with Chinese characteristics. We systematically explain the basic philosophical propositions, epistemology, methodology, core values, and practical strategies of Imagery Communication Psychology, as well as the paths and applications of its philosophical practices, with an emphasis on its contribution to Chinese psychology. Imagery Communication Psychology returns to the human heart through the cultural decoding of imagery symbols. Its philosophical practice toward the human heart and orientation toward the good not only enhances the layout of psychological clinics but also fosters the innovative fusion of contemporary psychology and traditional Chinese cultural wisdom. It provides a new paradigm for cross-cultural psychological dialogues and lays an important cornerstone for the academic discourse system of Chinese psychology.

**Key words:** Chinese psychology; Imagery communication psychology; Philosophical practice; Cultural self-confidence