

意象建构在强迫症患者中的运用

何 兰

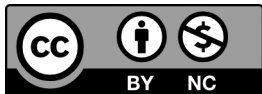
四川大学华西医院西藏成办分院（西藏自治区人民政府驻成都办事处医院），成都

摘 要 | 强迫症是临床常见且病因复杂的精神疾病，目前有较多治疗强迫症的心理方法，治疗效果不一。本案例运用意象对话心理疗法的创新子技术：意象建构技术，通过子人格拆分、绘制子人格环境图、故事法，揭示来访者的心理状态、缓解内在冲突，改善强迫症状，取得较好效果。

关键词 | 强迫症；意象对话心理疗法；意象建构技术

Copyright © 2026 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/>



强迫症是临床常见且病因复杂的精神疾病，其主要特征为反复出现的强迫思维或强迫行为，通常让患者感到痛苦，试图压抑这种想法或行为，常对日常生活、人际交往、工作学习造成一定的影响，降低其生活质量（中华医学会精神医学分会《中国强迫症防治指南》编写组，2016）。而单纯的药物治疗难以获得理想的疗效，心理治疗是其中极为重要的方法（劳恩荣，2020）。目前有很多心理疗法单用或联合药物治疗运用于治疗强迫症，效果不一。曾经有任艳超、宋莎莎等运用认知行为疗法（任艳超等，2025；宋莎莎等，2023），孙秀娟等运用心理剧治疗（孙秀娟等，2009），李永娟等运用内观疗法（李永娟等，2024），李芷溢运用心理动力学疗法（李芷溢，2024），徐海琴和钟慧运用改良森田疗法的研究（徐海琴，钟慧，2024），李翠萍和张旺信运用意象对话治疗强迫症（李翠萍，张旺信，2011），都取得了不同程度的疗效。

现将意象对话疗法创新子技术意象建构运用于强迫症患者的心理治疗，取得一定疗效。意象对话疗法是我国著名心理学家朱建军教授于20世纪90年代创立的一种心理咨询与治疗方法，受荣格心理学、精神分析、人本主义等西方心理学的影响，同时融合了我国佛学和道学的思想。意象对话以意象为媒介，用原始逻辑的方法进行深层交流，强调体验和互动。心理咨询师通过运用意象的象征意义，与来访者在

作者简介：何兰，四川大学华西医院西藏成办分院（西藏自治区人民政府驻成都办事处医院），副主任医师，研究方向：强迫症的药物及心理治疗。

文章引用：何兰. (2026). 意象建构在强迫症患者中的运用. *心理咨询理论与实践*, 8(2), 83–88.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0802012>

潜意识层面展开沟通,化解消极情绪、消除情结、深入探索自我、整合人格,促进自我成长与健康发展。“意象建构”是意象对话疗法的创新子技术,由邱祥建博士在意象对话基础上创新发展而来。它通过了解现实中的情绪行为如何受内在情绪影响,帮助来访者快速发现“现实的我”“潜意识的我”与“情结的我”之间的互动关系,以便于增进自知,并针对性地解决问题(苑媛等,2018)。下面介绍一例强迫症患者运用意象建构进行心理治疗的过程。

1 个案基本情况

来访者,男,18岁,高三学生,成绩优异,在当地重点高中尖子班,成绩长期保持前5名,因反复检查2年,影响学习生活,因担心药物副作用,不愿意用药,前往医院心理治疗门诊接受心理治疗。

2年前一次考试失利后开始,写作业反复检查,尤其涉及选C的题目,每一个步骤都需要反复多次验算,直到自己觉得确定无误才继续下一道题目,导致写作业时间明显延长,看到别人作业已写完,或者自己不能按计划时间完成作业,非常着急,想质量高,但是时间不够,很烦恼,对自己效率低又很自责。自己很不想反复检查,内心很痛苦。

前来接受心理治疗时,除上述表现外,还有反复检查煤气开关是否关好,即便检查看到开关已关好,仍需要顺着煤气管路检查。出门时,反复检查门锁,即便检查多次,离开后仍一直担心,知道没必要,但忍不住担心,内心痛苦。

首次心理治疗时心理测评:心理健康临床症状自评量表(Symptom Checklist 90, SCL-90):总分137,总均分1.52,阳性项目均分2.34,强迫症状因子分2.0;耶鲁-布朗强迫量表(Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale, Y-BOCS):强迫思维11,强迫行为10,总分21,提示中度强迫症状。

2 治疗过程

个案自2025年8月11日至2025年10月23日,针对强迫思维及强迫行为开展11次心理治疗,治疗大致分为三个阶段。

2.1 意象引导,子人格的拆分

通过互动,从来访者的担心、自责、痛苦情绪,以及反复检查的行为入手,拆分相关子人格,了解子人格特征。

(1)小孩,14岁,穿蓝白色校服,开朗、敏感、神清气爽,做题快。

(2)小哥,18~19岁,鹰钩鼻,面色苍白,阴沉,脸立体,皮肤白,寸头,穿着潮流的夹克衫、阔腿裤、跑鞋。雷厉风行、爱憎分明,想一切都在掌控中、一切都处理得很好,对自己要求高,希望自己很聪明、厉害,但是发现努力后仍然没有达到自己想要的状态,出现失控后的烦躁和无力感,有时候很无助和恼怒:“为什么我什么都做不了,谁能教我怎么做!”多次目标未达成后,开始认为功成名就是靠运气而不是努力,既然努力了也没用,那就放弃,于是他从大学退学。感觉常规的生活非常无聊,爱去游乐园玩刺激的过山车,喜欢“爽”和自由的感觉。

(3) 小陈, 男性, 24岁, 但看起来接近30岁, 胖, 皮肤油腻、满脸痘痘、秃顶、不修边幅、头发凌乱, 穿着职业装, 衬衣。自卑、需要价值感、想被人看见。努力学习, 想比别人更好, 不然会心慌, 担心自己不够好, 会在别人注意不到的地方“发霉”。每天的生活高度重复, 有些麻木。

(4) 小张: 临近毕业的大学生, 自尊心强、敏感、很在意别人看法, 追求完美、特别、独树一帜。希望吸引女性的注意, 对自己外貌、人际交往能力有些缺乏自信。

体验后发现, 小陈是来访者反复检查的主要子人格, 而焦躁、痛苦情绪主要是小哥, 当焦躁出现时会加重检查次数, 情绪平复后, 虽然有不确定感, 但能放下当下这道题, 继续往前做题。小孩是来访者初中时的常有的状态, 精神饱满、自信。

2.2 绘制意象建构子人格环境图

通过意象引导, 绘制子人格环境图(如图1所示), 为拆分出的子人格找到所处生活环境。

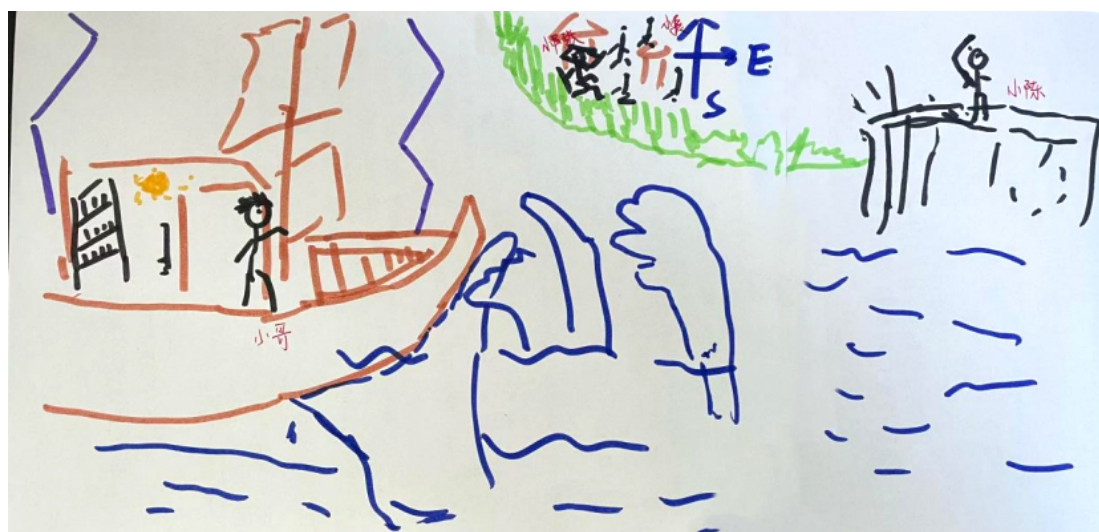


图1 出航

Figure 1 Set sail

故事描述, 小哥厌倦了现在一成不变的生活, 乘上远航的帆船出海, 要去外面闯荡一番, 小陈在海边的一处悬崖边看着小哥, 很期待自己能像小哥一样出海, 但是他还留恋一些东西, 也放不下别人的期待, 即便要出海, 也还需要做一些思想准备。小陈身后不远处是一个村庄, 那里有一群小孩在玩耍, 有村民在劳作, 小张在努力学习。

2.3 治疗工作开展

意象建构最核心的工作内容, 是在了解子人格特征及情况后, 主动进行意象故事的编写, 并在治疗师的陪伴下, 引导子人格完成故事演绎, 过程中需要根据子人格在面临心理困境时展开恰当的互动和应对。

本案例通过了解来访者各个子人格的现状, 引导其找到一个对自己强迫表现影响较大的子人格, 编写故事脚本, 来访者最终的故事蓝本为: 小哥出海见识了一番世面, 之后回到乡村。

治疗师陪伴来访者展开故事, 运用面对、接纳、陪伴的技术, 以及引入积极资源进行陪伴。

小哥在海上，这是一个早春的清晨，天空乌云密布、风大、雨大，他们现在是要去一个港湾展开交易活动，面对汹涌的海浪和暴风雨，小哥紧张而兴奋，和海员们各司其职，最终让海船安全应对了暴风雨和巨浪的冲击。这样的生活与以往不同，很新奇，非常专注地做一件事情，让小哥感觉很有力量感。暴风雨过后，小哥累了，和其他海员在甲板上吃馒头，很疲惫，但心里很舒坦（子人格小哥通过面对暴风雨的历练，增强了面对挫折的能力，获得自信和勇气）。

随着出海的时间变长，小哥慢慢心情稳定下来，他发现自己并不是喜欢出海，而只是想在航海中通过不同的经历，补充以往生活中缺少勇气、不敢抗争的性格，以前的生活非常忙，常不得已做一些自己不喜欢的事情（别人要求或别人都在做，自己只好跟着做），不敢做自己。他也想突破过去的生活习惯，如过于计较利益、患得患失，现在的航海生活与以往不同，他愿意在这里历练自己（小哥逐渐清晰自己真实的需要）。

小哥每天忙完船上工作后，会抽空学习，每天晚上工作后，还会在昏暗的船舱里一个杂乱的多人间，端坐在桌前写日记，记录自己的经历和感受（情绪开始稳定，做自己该做的事）。

日暮时分，小哥和老吴会在甲板上抽烟，老吴是船上的老海员，40岁，乐观、积极，身体强壮，看起来有点粗鲁，老吴会讲很多航海过程中发生的有趣的经历。小哥对他很崇敬，小哥会和老吴聊岸上生活的累、苦闷、迷茫，老吴对小哥很包容。有时候，他们只是静静地抽着烟，小哥也能感觉到被支持。有时候，老吴抽完烟，拍拍小哥的肩，留小哥一个人在甲板上，小哥在静谧的夜晚慢慢陪伴自己，心里获得很多安宁（资源性子人格老吴的出现，通过交流、陪伴，释放小哥的消极情绪情感，学习新的应对方式）。

小哥的航海生活还在继续，小陈开始能接受自己现在的生活，村庄是自己熟悉的地方，有自己留恋的生活，他知道出海并不是自己的梦想，只是回避当下生活不开心时的方式。当下出海愿望减弱，他回到村庄，学习航海知识，学习外语，觉得很有意思。村庄里，小张继续在做自己的事情（通过小哥的持续陪伴和故事建构，小哥获得成长，他的变化对其他子人格形成了积极影响，来访者本人的整体状态也得到调整）。

3 治疗效果

治疗进行11次，来访者的强迫症状基本消失，治疗目标基本达成。

测评：2025.10.23

心理健康临床症状自评量表（SCL-90）：总分104，总均分1.16，阳性项目均分2.17，强迫症状因子分1.0。

耶鲁—布朗强迫量表（Y-BOCS）：强迫思维3，强迫行为2，总分5分，提示未见明显强迫症状。

较之咨询开始的耶鲁—布朗强迫量表（Y-BOCS）21分，减分16分，心理健康临床症状自评量表（SCL-90）137分减分33分。

3个月后随访，强迫症状没有再次出现。

4 讨论

朱建军教授指出,强迫症心理问题的关键是缺少勇气、不敢面对变化和新奇,因此关键在于培养他们的勇气(朱建军,2021)。个案中的来访者在小学、初中阶段一直是成绩优异的学生,且学有余力,可以参加一些课外兴趣学习,如德语、程序设计等,升入重点高中尖子班后,面对更难的学业及优生云集的班级,要维持自己理想的成绩和排名,需要耗费更多精力。尤其在周围学习氛围紧张的高考准备阶段,面对新局面中的每一次考试失利,都会增加心理压力,可能导致心理问题。在治疗过程中,运用意象建构故事,在咨询师陪伴下,子人格小哥对出海的新生活方式及遇到的挑战,有了更多的勇气和自信,子人格的消极情绪及应对方式得到改善,对现实来访者产生积极影响和显著疗效。

意象建构理论认为,场景是不同子人格等存在的背景,将不同的场景意象连接,可以促进来访者各个子人格之间的交流与沟通。利用环境和场景自身的象征意义及其氛围感,能够推动心理能量的流动(苑媛等,2018)。意象建构是非常灵活的技术,需要意象对话咨询师根据来访者当下情况进行灵活指导,主要操作思路是拆分子人格、根据子人格环境图,发现不同子人格的居住环境、性格特征、彼此关系,找到最需要处理的子人格。根据来访者情况,寻找合适的方法主动建构故事,改善子人格的消极情结并积极应对。

本案例中,通过找到来访者强迫症状相关子人格,找到影响最大的子人格小哥,通过绘制子人格环境图,建构意象故事,故事发展过程中的几个子人格在大环境下相互有了影响,小哥在航海中和其他海员一起面对暴风雨获得面对困难的勇气,与老海员老吴互动交流获得陪伴和支持,以及面对困境的新的认知和处理方式,小陈在悬崖边看到小哥的出海有了心理扰动,但也逐渐明白自己的需要并不是出海,出海只是对当下生活的逃避,这也促使小陈对自己的生活有了更明确的方向。这些变化促使来访者的现实状况有了明显改善。

不足之处:一个症状的产生,可能有多种影响因素的影响,本案例并没有对所有因素开展工作,如案例中的子人格小张、小陈,都有待进一步开展工作,进一步提高来访者的人格健康程度。另外,未探索来访者对选择题中的C选项更容易激发强迫重复检查的潜意识动力,来访者后期会继续接受心理治疗,在必要时可以继续针对这些情况展开工作。

参考文献

- [1] 中华医学会精神医学分会《中国强迫症防治指南》编写组. (2016). 中国强迫症防治指南2016 (精编版). *中华精神科杂志*, 49(6), 353-366.
- [2] 劳恩荣. (2020). 心理治疗在强迫症治疗中应用进展分析. *中外医疗*, (12), 187-189.
- [3] 任艳超, 李秀玲, 孙焯. (2025). 动机访谈联合认知行为疗法对儿童青少年强迫症的效果. *国际精神病学杂志*, 52(1), 136-139.
- [4] 宋莎莎, 余建平, 柳娜, 张宁. (2023). 强迫症强化认知行为治疗的研究进展. *临床精神医学杂志*, 33(4), 333-336.
- [5] 孙秀娟, 楚平华, 韩凤珍. (2009). 心理剧治疗对强迫症患者焦虑、抑郁及生活质量的影响. *精神医学杂志*, 22(6), 451-453.
- [6] 李永娟, 完颜长旭, 李煜, 王宝红. (2024). 内观疗法配合常规方案治疗青少年难治性强迫症的临床效果及对患

- 儿心理状态的影响. *临床合理用药杂志*, 17(32), 171-177.
- [7] 李芷溢. (2024). 运用心理动力学疗法辅助治疗强迫症1例. *校园心理*, 22(1), 84-89.
- [8] 徐海琴, 钟慧. (2024). 改良森田疗法联合氟伏沙明治疗强迫障碍患者的效果及对负性情绪及心理防御机制的影响. *国际精神病学杂志*, 51(6), 1820-1823.
- [9] 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(临床决策论坛版)*, 32(8), 63-64.
- [10] 苑媛, 曹昱, 朱建军. (2018). *意象对话临床技术汇总* (第2版). 北京: 北京师范大学出版社.
- [11] 朱建军. (2021). *意象对话心理治疗* (第3版). 北京: 中国人民大学出版社.

Application of Imagery Construction in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder

He Lan

*Xizang Chengban Branch of West China Hospital of Sichuan University (Hospital of Xizang Autonomous
Region People's Government Office in Chengdu), Chengdu*

Abstract: Obsessive-compulsive disorder (OCD) is a common clinical mental disorder with complex etiologies. At present, there are many psychological treatments for OCD with varying therapeutic effects. In this case study, Imagery Construction Technique, an innovative sub-technique of Imagery Communication Psychotherapy, was adopted. Through sub-personality splitting, sub-personality environment mapping and storytelling, the client's psychological state was revealed, inner conflicts were relieved, and obsessive-compulsive symptoms were improved, achieving favorable therapeutic effects.

Key words: Obsessive-compulsive disorder; Imagery Communication Psychotherapy; Imagery Construction Technique