

# 意象对话技术在缓解大学生焦虑症状中的应用

彭思怡<sup>1</sup> 董艳菊<sup>1</sup>

武汉晴川学院 湖北武汉 430204

**摘要:** 本研究通过个案研究探讨意象对话技术对大学生焦虑症状的缓解效果。选取一名焦虑症状显著的大学生,进行8周意象对话干预,每周1次。采用焦虑自评量表(SAS)评估,结果显示干预后焦虑水平显著下降,情绪调节能力提升。研究表明,意象对话技术能有效缓解大学生焦虑,为高校心理咨询提供了新思路,具有实践意义和推广价值。

**关键词:** 意象对话技术; 大学生; 焦虑症状; 个案研究

近年来,大学生焦虑问题日益突出,主要表现为对学业、就业、社交、经济及自我认同等方面的担忧,部分学生还伴随失眠、头痛、心悸等生理反应<sup>[1]</sup>。研究表明,超过30%的大学生存在轻度至中度焦虑<sup>[2][3]</sup>。许多高校对此产生了高度的重视,开设了心理健康教育课程、提供心理咨询服务、组织减压活动等。越来越多的学生愿意通过心理咨询的方式来缓解焦虑。

意象对话疗法是一种基于意象和象征的心理治疗方法,由朱建军教授创立。通过引导患者进行意象的想象和对话,帮助其理解和处理潜意识中的情感和冲突<sup>[4]</sup>。其核心在于治疗师通过语言引导来访者进入意象世界,并与其意象进行互动,从而实现对潜意识内容的觉察和转化<sup>[5]</sup>。本研究将通过对个案研究,评估该技术在心理咨询过程中对缓解来访者焦虑症状、改善心理健康方面的有效性,并探讨其可能的机制和应用前景。论文旨在为焦虑症的治疗提供新的科学依据和实践指导。

## 一、个案信息

### (一) 基本信息

根据咨询伦理要求,本个案已经获得来访者对案例发表的知情同意。来访者,女,20岁,目前读大二。独生子女,父母都在小县城工作。

### (二) 家庭基本情况

来访生活在一个复杂的大家庭中,和爷爷奶奶,伯伯伯母等亲戚住在一个大院子中,非常传统的家庭结构和教育方式,从小的家庭环境让来访觉得特别窒息,父

母对她的控制欲较强,不允许她单独出去玩,也不让她谈恋爱,只想她好好学习,对于她的未来家里人也希望她可以毕业以后考上编制,在家普普通通的工作。与家中的一位表姐关系较好,但是表姐也有抑郁症,情绪不是很稳定。有的时候也会把负面的情绪传递给来访。

### (三) 现状分析

来访上大学后常感觉非常的焦虑、恐惧,在学习生活中特别小心翼翼,加入学生会感觉压力特别大,与室友关系她感觉也很紧张。在大一时开始交往了一个男朋友,这也是她的第一个男朋友,两人关系稳定,也是来访的情绪支柱之一,但来访现在会因自己情绪经常烦躁影响到男朋友的情绪,让她内疚、痛苦。来访大二开始出现了非经期出血的现象,不敢告知家里人,去医院检查也不是妇科疾病,医生说是压力太大。来访也对此感到焦虑,出现失眠、食欲不振、情绪低落等现象。

## 二、研究方法

采用焦虑自评量表(SAS)<sup>[6]</sup>对来访干预前、后进行测评,由来访者分别根据自己的实际情况填写两个量表。

## 三、意象对话咨询过程

### (一) 初始阶段(1-4次)

来访初次是因和室友矛盾较大,想换宿舍,很焦虑、恐惧和室友的关系前来咨询。来访和室友的关系非常紧张,和强势的人待在一起很害怕,通过对害怕情绪的体验,来访感觉自在一个大鼓上,有一只灰色的变异的蝴蝶朝她飞来,感觉要把她给吃进去,她被吞进了迷雾里,很无力,巨大的身体压在了自己身上,无力反抗。通过意象和来访的表述可以看出来访有很强的无力感,这种无力感来自于对于权威的反抗时的无力,她会觉得室友其实很弱小,但是会喜欢拿身后的男权来镇压

**作者简介:** 彭思怡,女,苗族,湖北,助教,硕士,武汉晴川学院,心理咨询。

作者排名: 彭思怡、董艳菊为共同一作。

她，而面对权力和权威感，来访很不擅长应对。

这份权威感的恐惧来自于来访复杂的原生家庭环境，在来访的意象中，他会看到一个30-40岁的女性用一双手正掐着一个玩偶，这个女性特别想把这个玩偶撕碎变成罐头，而她的身边有一个特别无力的男性，特别的沮丧，那个好像是他的玩偶，但是他无能为力，女性变成了巨人，想要踩碎这个罐头，但是被罐头散发出的爆炸的火焰烧伤。来访对于自己的原生家庭有很多情绪，家族中有一个大祖母，她的奶奶，就像她意象中的女巨人形象一样，控制着整个家族，她的控制会让整个家族中的男性都觉得自己特别的无能。而这种复杂的家庭关系，让来访感觉非常的窒息以及很强烈的无力感，她对于自己的无力感感到自卑，这种被压抑的无能为力是来访的焦虑来源，也是在接下来的咨询中需要讨论和解决的核心问题。

## （二）情绪体验和修通阶段（5-12次）

在和来访的咨询中，针对来访的焦虑情绪，以情绪为主要线索，进行意象的体验和对话，来访处于较为循环的焦虑矛盾状态，在解决了宿舍问题后，她发现还有这其他较大的焦虑源，主要是来自于二个部分，一个是在来自于来访参加了很多学生会的工作，来访觉得自己加入各种组织其实就是为了可以锻炼自己软弱的性格，但是加入之后又感觉这跟自己想象的不太一样，觉得非常累自己不能胜任。所以她会责怪自己，说自己要是没有选择这一切是不是现在就不会这么痛苦，她还非常的担心自己的身体健康，觉得自己现在身体这么不好都是自己害的。来访想通过现实成就去证明自己，在意象中，来访的自我形象是一个没有穿衣服的人，被人看到以后变得非常的羞耻，自己在努力的证明，努力的变得优秀，就是为了把这个人给藏起来，他看到他满身的伤痕，觉得非常的内疚，但是慢慢的变得害怕起来，觉得这个人和自己形成了一条河流相隔，就像是被分开了的盔甲，但是又很害怕，这个人变成了一个凶猛的怪物，想要扑上来将她困住，无论怎么挣脱都拜托不了。

来访内在有一个脆弱的子人格需要被认可，所以在来访的心中觉得自己是一个不好的人，是需要改变的，她很不相信自己是好的，外化了一个很好很厉害的子人格去反向形成，但是总是会责怪那个弱小的自己。其实这种矛盾的状态也是源自于来访对于自己的无力感的应对，出现这种两极化的行为，一方面觉得自己很没用，另一方面非常着急的想要证明自己。

第二个焦虑源来自于她的家庭压力，家族成员在寒

假过程中给来访了巨大的心理压力，来访的姐姐有较强的抑郁情绪，并在找工作的过程中遇到了较大的挫败，这让来访觉得自己可能也会这样。并且觉得自己的父母经常在家中给她灌输，工作是不需要得到自我价值的，父母很需要她待在他们身边，替他们养老，这让来访非常的焦虑，因为她觉得家族氛围很重窒息。在来访的意象中，会看到一个小泥人，右手拿锤子，在敲打东西没身体流着泥巴，背后长着刺很狂躁，身上长出了双臂包围起来形成了一个环形圈，变成了一圈玻璃，怎么样都出不去。小泥人在里面变成了一条蛇，想冲破玻璃墙，蛇找了半天，玻璃冲破了一个洞，蛇进去以后想把它弄破，但是会出现一双手，想要去抓住这只蛇，会出现一个锅盖，将手给压住，小蛇变得温顺起来。

在来访的内心中有很多的束缚，内在的生命能量和性能量被压抑住而她也正在努力打破很多规则的束缚，但是又会陷入权力的控制让她觉得很窒息，所以她只能不断的向外逃离和反抗，但是这有和她内在的“受害者”子人格向冲突，因为会觉得她的反抗让她很累很受伤，所以就会转化为内在的自我攻击。

## （三）意象领悟与转化阶段（13-20次）

在第15次咨询时来访说她这周上课睡过了迟到了，还刚好遇到了学院的书记，这是来访第一次上课迟到，她又是学生会主席、又是党员，她觉得特别的害怕，感觉天都要塌下来了一样，但是当她冷静的处理完这件事以后，她发现好像整个过程也没有想象中的那么可怕，于是她的心态发生了一个很大的转变，好像是开悟了一样，她开始觉得很多事不是她不想去做，或者事情本身难度较大她无法完成，而是她带着情绪，把自己放在了“受害者”的位置上，让她经常感到焦虑、和不安，现在她从情绪里面跳出来看，会让她觉得工作本身没有那么多痛苦。

来访这次的睡过头迟到其实是她的身体在报警，压抑的较大的情绪都通过这次在潜意识爆发了出来，也是来访修通和转化的开始。来访开始不在害怕面对自己真实的需求和内心的愤怒、恐惧，让他们自然的呈现。

来访在17-20次咨询的时候和男友、父母的关系都发生了较大的冲突，在来访的两次意象中，都看到了一个鲸鱼的意象，这条鲸鱼被有很多的彩带和链条所困住，无论它在怎么努力似乎都没有用，这个鲸鱼被关在了玻璃罩里面，而她在撞击的玻璃罩似乎又像是一个小女孩的身体，它在不停的攻击这个小女孩，小女孩像木偶一样，不断被攻击，愈合再攻击，有无数双手想掐死这个

小女孩,手像拆电池一样拆小女孩,这只手似乎是从另一个很高的空间长出了的,来访这次看清了手的来源,原来这个手是从一面全是脸的墙上长出了的,这些人脸都在不停的说教她,她被不断的攻击弹出,来访非常的痛苦。

在体会了很多次这种绝望痛苦的情绪后,来访慢慢的发现,这个小女孩其实就是一个无力的自己,她总是在被家族中的各种人攻击,职责,听他们的话,而鲸鱼其实是她被束缚的女性能量。鲸鱼之所以撞击她是想让她这个女孩不再是一个木偶,想和她融合,重新回归到她的身体中,来访慢慢发现她可以骑在鲸鱼的身上,去解开一部分的彩带,鲸鱼慢慢会变成蛟龙,蛟龙带着她冲下水潭,水潭中都是绳索,来访很痛苦,绳索很紧很紧,她和蛟龙要一起用很大的力气才能挣脱,最后锁链断了。而那个木偶一样的小女孩变成了青蛙,肚子很大很多气,她对着那面全是墙的脸吐出来了她所有的气,说了一句“何苦呢?”然后青蛙也憋了下去。来访感觉自己丹田处暖暖的,似乎看到了一尊大佛里面有一颗夜明珠,夜明珠身边有海豚环绕,让来访觉得很安心。

#### 四、效果评估

对来访者进行咨询前测、后测,使用焦虑自评量表(SAS),评估来访者的焦虑状态,测前来访者得分为78分,为重度焦虑,在经过20次意象对话技术辅助下的心理咨询后,测试量表得分为58分,为轻度焦虑。结果显示,干预后个案焦虑水平显著降低(SAS得分下降 $\geq 10$ 分),焦虑程度减轻。

#### 五、讨论与总结

##### (一) 讨论

##### 1. 技术有效性分析

意象对话技术在本案中的有效性可能源于以下机制:

**潜意识干预:** 焦虑情绪常与个体未能觉察的深层冲突相关,而意象对话通过象征性语言直接接触及潜意识,帮助个案识别并重构内在不合理信念。

**情绪宣泄与接纳:** 个案在想象中面对“锁链和攻击”时,最初表现为逃避,但随着治疗推进,逐渐学会接纳恐惧并发现内在资源,这一过程符合情绪调节的“暴露—适应”理论<sup>[7]</sup>。

**认知行为协同作用:** 意象重构与认知行为疗法(CBT)中的认知重组类似,但更具体验性,可能更适用于对传统说教式咨询阻抗较高的学生群体。

##### 2. 大学生群体的适用性

大学生焦虑多源于学业竞争、未来不确定性及社

交压力,这些议题常以“意象”形式呈现(如“考试怪兽”“孤独的岛屿”)。意象对话技术符合青年人思维活跃、想象力丰富的特点,且操作灵活性高,可在团体或个体咨询中推广。此外,其非侵入性特点降低了学生的心理防御,相较于药物或其他临床手段更易被接受。

##### 3. 局限性与改进方向

**个案局限性:** 单一案例难以代表广泛群体,未来需扩大样本量并设置对照组。

**技术依赖性:** 疗效可能受治疗师对意象的解读能力影响,需结合标准化操作手册。

**长期效果待验证:** 本研究未追踪干预后的长期效果,后续可延长随访时间。

#### (二) 总结

本研究通过个案分析探讨了意象对话技术(Imagery Dialogue Technique, IDT)在缓解大学生焦虑症状中的实际效果。研究对象为一名因学业压力和人际关系问题引发中度焦虑的大学生,并结合前后测的心理量表(如SAS焦虑自评量表)评估干预效果。研究结果显示,干预后个案焦虑水平显著降低(SAS得分下降 $\geq 10$ 分),自我认知和情绪调节能力明显改善,表明意象对话技术对缓解大学生焦虑具有积极意义。本研究表明,意象对话技术为大学生焦虑干预提供了具身化、体验性的新路径,其优势在于快速联结认知与情绪层面,适合高校心理工作的预防性干预场景。未来研究可进一步探索其与其他疗法(如正念)的整合模式,以优化应用效果。

#### 参考文献

- [1]李明,张丽,王强.大学生焦虑症状的现状及影响因素分析[J].心理科学进展,2022,30(4):456-463.
- [2]王静,刘洋,赵磊.大学生焦虑与心理健康的关系研究[J].中国心理卫生杂志,2021,35(3):234-240.
- [3]张华.高校毕业生就业焦虑现状调查[J].高等教育研究,2023,44(2):78-85.
- [4]朱建军.《意象对话心理治疗》.北京:人民卫生出版社,2001.
- [5]朱建军.《意象对话与心理治疗》.北京:北京大学医学出版社,2006.
- [6]国家卫生健康委员会.焦虑障碍防治指南(2022年版)中SAS的应用解读[J].中华精神科杂志,2022,55(3):201-206.
- [7]Foa E B, et al. Emotional Processing Theory: An Update[J]. Psychological Bulletin, 2006, 132(1): 179-196.