

朱建军： 让受伤的心重拾爱的能力

文 | 本刊记者 付洋



▲ 朱建军珍惜生命中的每一道阳光

采访对象

朱建军，我国著名心理学专家，中国本土心理咨询与治疗方法意象对话技术的创始人。北京林业大学心理系主任、博士，心理咨询与治疗督导师。著有《意象对话心理治疗》《释梦》《心灵大厦漫游》等数十本心理丛书。

心理标签：

朱建军认为，每个人都有爱的潜力和信的能力，只要治愈受伤的心，把婚姻作为一种真善美的信仰，我们就可能拥有幸福的婚姻。

受伤的心不能爱

朱建军认为，理想的婚姻应该是一种信仰，一种心和心都打开的关系：夫妻俩都是婚姻虔诚的信徒，不仅彼此相爱，而且秉持一个美好的信念——自己的婚姻会越来越幸福。

然而，他遇到了很多不能爱、不会信的夫妻。爱是人的天性，不能爱的原因常常是：他们在婚前曾经有过未能完成的爱，让心受了伤。一颗伤痕累累的心，是既不能相信爱情和婚姻，也不会给予伴侣尊重和信任的。因为害怕受伤，他们战战兢兢地把心关起来，不和伴侣交心，同时抵制对方的关心。攻击、逃

避与自我封闭，成为他们在婚姻中的姿态。在这种情况下，哪怕遇到一个好伴侣，他们也不能爱、不会信。于是，婚姻成了乏味枯燥的集体宿舍，成了被烈火炙烤的地狱。

朱建军遇到过一对夫妻。丈夫深爱妻子，不仅在生活上把妻子照顾得无微不至，而且非常尊重和信任她。有一次，丈夫出差了半个月，当他兴冲冲地赶回家时，竟然发现妻子和一个陌生男人躺在床上！把奸夫打跑后，丈夫怒气冲冲地质问妻子：“我这么相信你，对你这么好，你怎么能这么对我？”妻子不屑地说：“你相信我，那是因为你傻！”这

种极度的羞耻和愤怒，让丈夫一下子就精神崩溃了，他心里只有一个念头：“我是杀了她，还是自杀？”值得庆幸的是，残存的理智让他没有杀妻，也没有自杀，而是找到朱建军求助。他说：“朱老师，我把心捧出来给她，想换取她的真心。可她随手一扒拉，我的心就滚到了地上，她还在它上面狠狠地踩了一脚……”

在几十年的心理咨询中，朱建军见过太多这样的“伤心”人，他们常常这样描述自己：我的心被撕碎了，心上被插了把刀，心被戳了无数个洞，心被踩在地上，心被放在火上烤，心冷了，心硬了，心灰了……

朱建军决定用意象对话来帮助他。意象对话是朱建军创立的一种心理咨询与治疗技术，通过引导来访者做想象，来了解来访者潜意识里的心理冲突，对其潜意识的意象进行修改，从而达到治疗效果。

朱建军先让他放松，然后慢慢引导他：“心被踩了一脚之后，变成了什么样子呢？”

丈夫闭着眼睛回答：“心变成黑色，跟石头一样硬。然后，它开始长大，长得越来越大……最后长成了一个浑身穿着铠甲的武士。他拿着一把大刀，面目狰狞，就跟魔鬼似的！”

朱建军继续问：“你进入这位武士的身体里，看看他是不是有心？”

丈夫“看”了一眼后，说：“有心，那颗心正在流血！”但仅仅几秒后，他又马上说：“不，我没看见心，武士的身体是个空壳，空壳里只有一堆灰！我不应该有心，也不能有心！只有傻瓜才有心……”

在意象对话中，“黑色”代表怨恨、恐惧等负面情绪，“石头”往往跟愤怒有关，“一堆灰”代表的是绝望，所以我们常说“死灰不能复燃”；“拿着兵器的武士”代表力量。“看”的第一眼反映的是丈夫最真实的潜意识：他被妻子伤得很深，所以心都在流血。然而，由于羞耻和愤怒，他否认自己受伤，而是渴望拥有力量，让自己变得强大，不再惧怕来自妻子的伤害。

那么，妻子为什么对丈夫如此无情呢？在为妻子做意象对话治疗时，朱建军发现，她的心也伤了——里面烂了一个很大的洞。

原来，上大学时，妻子曾经毫无保留地爱上一个男孩。然而，对方只是玩弄她的感情。当她发现男友脚踏几只船时，他用非常过分的言语羞辱她，让她的精神受到很大的刺激。从那以后，她发誓再也不要对任何男人付出真心。结婚后，虽然丈夫对她非常好，但是她毫不感动，并且做了和前男友同样的事情——用欺骗与背叛践踏别人的真心。

朱建军问她：“你想对那个被男友背叛的自己，说些什么吗？”妻子毫不犹豫地说：“你相信他，是因为你傻！”这与她攻击丈夫的那句话，竟然一模一样！妻子蓦然惊醒：原来她是把对自己

的愤怒，发泄在无辜的丈夫身上！丈夫对她越痴情，她就越痛苦，因为她恨自己当初的痴情。

妻子鼓起勇气，把自己的情感经历告诉丈夫，并且诚恳地请求他的原谅。丈夫听了之后，对她说：“原来，你伤我这么狠，是因为你曾经也被伤得这么狠。”两个同病相怜的伤心人，开始惺惺相惜起来。在朱建军的帮助下，两个人也做了很多努力，终于互相原谅，重建信任，心上的伤口也慢慢愈合了。

如果经历过一次失败的婚姻，那么，心受的伤会更重。朱建军为很多离异女性做过咨询。当他请这些女性想象自己是什么花时，她们的答案是残花败柳、枯萎的花、凋谢的花、难看的花、黑色的花……答案背后，是她们一颗颗千疮百孔的心。她们自卑而抑郁，对爱心灰意冷，对婚姻心怀惧意。比起再婚难找对象的客观现实，这样自我封闭的心态更加可怕。

朱建军总会耐心地引导她们，把自己想象成一朵正在盛开的美丽花朵。因为，只有怒放的鲜花，才能让让自己的花香在空气中散发，传递给蜜蜂正确的信号。而让自己保持怒放的态度，哪怕蜜蜂暂时没来，鲜花也能一边等待，一边欣赏自己的美丽。

用意象对话疗愈受伤的心

那么，如何疗愈受伤的心呢？朱建军重点介绍了两种意象对话技巧：“花与昆虫”和“打扫灰尘”。

“花与昆虫”能够帮助人们在潜意识中重建信心，找回爱的能力。朱建军遇到过一个大龄剩男，在被心爱的女孩严词拒绝后，他不相信自己会爱上别人，也不相信别人会爱他。因为极度的自我厌恶，他开始放纵自己，到处拈花惹草，甚至对刚认识的女孩说一些乱七八糟的话。周围的女孩都觉得他人品有问题，不肯搭理他，他无论追求谁，都以失败告终。

为了帮这个男孩治愈受伤的心，找回爱的能力，朱建军对他进行了多次的“花与昆虫”意象训练：“想象你在一片草地上，草地上开了各种各样的花，还有不同品种的昆虫。如果你是一只昆虫，会是什么样的昆虫，会喜欢什么样的花？

你和花之间，会发生什么故事……”

男孩说：“我是一只嗡嗡乱飞的苍蝇，浑身臭烘烘的。苍蝇没有特别喜欢花，但是忍不住想接近这些花，拼命往它们身边凑。但是，所有花都讨厌苍蝇，不许苍蝇飞近。苍蝇一飞近，它们的花瓣就合上了……”

朱建军引导他体会一下苍蝇的心情，然后讲一个关于苍蝇的故事。男孩说：“苍蝇被人厌恶是因为太脏了。它太饿了，所以什么脏的、臭的都要吃。它不喜欢这样，但是它天生就是一只苍蝇，注定要被人厌恶！”

朱建军并没有要求他不做“苍蝇”，而是引导他在这个意象基础上做一些修改：“你可不可以做一只有志气的苍蝇？哪怕很饿，也尽量挑选着食物吃，少吃脏的、臭的东西？”

在之后的意象训练中，这个男孩开始努力做一只“有志气”的苍蝇。在想象中，他觉得自己很饿，有时候都快饿晕过去了，但坚持让自己少吃脏东西。渐渐的，他变成了一个饮食习惯更好的苍蝇。而与此同时，有些花开始渐渐接纳他。最后，他竟然变成了一只澳大利亚苍蝇——虽然还是苍蝇，但是却能采蜜，不再逐臭而居。在想象中，他还对一朵向日葵产生了好感……

意象对话技术的神奇之处是，当潜意识里的消极意象被积极意象所替代后，人在现实中的行为也会随之发生改变。经过一段时间的意象对话治疗后，这个男孩在现实中也变得“有志气”起来，他努力工作，积极生活，而且不再骚扰异性。最后，他成功地追求到一个阳光健康、生机勃勃的女孩，如同向日葵一般美丽灿烂。结束咨询时，他信心满满地对朱建军说：“朱老师，我觉得苍蝇和向日葵一定能永远在一起，整个草原也会变得越来越美好！”

朱建军说，“花和昆虫”是一种简单有效的意象对话训练方法。做意象时，男人把自己想象成一种昆虫，女人把自己想象成一种花。然后，像编童话故事一样，去想象花与昆虫之间会发生什么。在童话故事中，花或昆虫一定会遇到一些困境，想象它们要怎么努力，怎么转变，才能和喜欢的花或昆虫在一起。通过想象训练来释放心理能量，重建信心。需要注意的是，做这个想象时，一定要 ▶

想童话故事，而不是现实世界。比如说，如果把自己想象成一只蜜蜂，不要因为现实中的蜜蜂到处采蜜，就想象自己围着很多花来转。在童话里，蜜蜂可以只爱一朵花，就像小王子和他的玫瑰花一样。

而“打扫灰尘”的意象训练能够在一定程度上缓解抑郁情绪，修正潜意识里的消极意象。精神分析大师弗洛伊德说，抑郁是转向自己的愤怒。很多人情感受伤后，会把心中的愤怒压得很深很深，慢慢变得抑郁。

朱建军遇到过一位妻子，她被前男友抛弃后，心情抑郁，对什么事情都不感兴趣。带着这种情绪，她和一个好男人结了婚。丈夫觉得，妻子每天都跟梦游似的，对生活没有热情，而且无法沟通。在丈夫心中，妻子就是一个“没有心”的女人。两个人的关系越来越差。

在意象对话治疗中，朱建军引导妻子想象一座房子，“房子”的意象能够表现一个人基本的心理状态。她想象出的房子红砖绿瓦，满是田园风情，非常漂亮。然而，走进房子里却发现：到处脏乱不堪，积满了灰尘。窗子灰蒙蒙的，看不清人影；桌面上有一层令人作呕的污垢，连沙发上都落了一层厚厚的灰。而这些“灰尘”就是抑郁的象征。

朱建军让这位妻子把想象中的这座房子彻底地打扫干净：擦桌子，擦玻璃，扫地，拖地。最后，整个房子被她擦得干干净净，窗子的玻璃清澈明亮，温暖的阳光透过玻璃照进来，给所有家具都涂上了一层金黄的光辉，就连地板都变得亮堂堂的……抑郁情绪，不是一两次的“打扫”就能消除的。有时候，打扫干净后，房子还会落灰，所以朱建军给她留了一个家庭作业：每天给想象中的“房子”打扫一次，一次持续20分钟左右。经过一段时间“打扫灰尘”的意象训练后，这位妻子的精神状况有了明显好转，开始关心自己以外的世界——包括丈夫。通过一年多的心理治疗，这对夫妻的关系也得到了明显的改善。

朱建军特别提醒大家：意象对话训练，作为一种辅助方法，可以帮助人们加快心理成长的过程。然而，只通过一两次的心理测试或训练，是不可能一劳

永逸地解决心理问题的。所以，有心伤的夫妻们，应该接受正规的心理咨询和治疗。

朱建军说，我们都知道夫妻之间要尊重、理解、信任、沟通等等，并且把它们作为改善婚姻质量的良方。然而，这一切都要建立在一个基础上：夫妻双方都有一颗健康的心。假如，心伤了、病了，对婚姻不用心，跟伴侣不交心，自己不安心……使用再好的婚姻技巧也惘然。那么，怎样才能让心不受伤呢？

怎么爱，才能让心少受伤

朱建军的答案是：这个世上没有100%让心不受伤的办法。但有些办法，能够让我们在爱时少受伤。

首先，要像成年人一样谨慎选择对象；选好对象后，像孩子似的打开心扉勇敢爱。谈恋爱之前，人们尤其是女孩应该有足够的人际交往，不要轻易“以心相许”。很多人之所以看错人，是因为没有和人交往的经验，所以根本不懂得看人。先接触，再观察，看看对方在骨子里和自己是不是一类人，有没有相同的价值观和相近的生活方式等等。通过一定的判断，有七八成的把握后，再勇敢地打开心扉，全心投入地恋爱。只有自己打开心，才有机会和别人建立心与心的美好关系，才能让婚姻成为一种信仰。

在父母过度保护中长大的孩子，往往容易受伤。朱建军遇到过一个乖乖女，父母对她管得很严，别说男朋友，连女朋友都没有。上了大学后，有一个男生主动追她。她喜欢听什么，他就说什么。女孩子特别震撼：“天啊，我这是找到灵魂伴侣了！”周围人都提醒她，这个男孩其实很花心，父母也极力劝阻。可是，她义无反顾地嫁给他，甚至为他背井离乡。然而，新婚蜜月还没结束，这个男孩就有了外遇。她很困惑自己当初为什么会鬼迷心窍，朱建军告诉她：“你平时交往那么少，根本不了解人心。谈恋爱时，会突然打通任督二脉，看清男友是不是真心吗？”

但是，扩展人际交往不等于滥交。朱建军遇到过一个女孩，她的想法是：“我要经常换男朋友，一个个地去考察他们。这样我才不会上当受骗！”然而，

她这样做，并不能更多地理解男人。因为人和人的关系是相互的，你以什么样的心态跟男人打交道，就会遇见什么样的男人：以试探的心态就会遇见不靠谱的男人，以挑剔的心态就会遇见毛病一大堆的男人，以猎艳的心态就会遇见好色的男人……于是，她和这些男人之间有了很多冲突。她的心虽然没有大受伤，但是却一个接一个地小受挫，最后变得心灰意懒，失去了爱和信任的能力。

再次，结婚前做个心理检查，尝试问自己4个问题：

1. 如果把婚姻比作一辆车，我们开车的目的地一致吗？举个例子，两个人的价值观不同，一个人对名利看得特别重，另一个人喜欢淡泊、轻松的日子。那么，哪怕彼此相爱，婚后的日子也不会很愉快。
2. 假如把他的缺点加强3倍，我能忍耐多久？
3. 为了适应他，我需要改变或掩饰的地方有多少？
4. 我需要的，他能给予吗？他需要的，我能给予吗？

如果有一两个问题的答案不理想，你们可以结婚，但一定要做好心理准备，你们婚后可能会遇到严重的冲突；如果答案不理想的题目数量超过3个，建议慎重考虑，你们不适合结婚。

最后，婚后允许自己不安心。不要因为担心，就做过多的防范。婚姻就和身体一样，身体不能没有免疫机制，但如果免疫机制太强大，却会患上免疫性疾病——过敏。有的妻子太敏感，只因为做了一个和丈夫背道而驰的梦，就担忧自己和丈夫会分手，天天盯紧丈夫不放，导致彼此都很受伤。要时刻提醒自己：我不要把担心跟事实搅合在一起，不要把担心当真。问问自己：什么把我们联系在一起？什么会让我们疏远？把好的保持，把坏的找到原因。但同时，要允许自己不安心，因为只要允许它，接纳它，你的不安就少很多。

其实我们每个人都有爱的潜力和信的能力，只要把心中的伤痕治愈，把婚姻作为一种真善美的信仰，那么，我们就可能拥有长长久久的美满与幸福。☑