

曼陀罗心灵动力棋疗法

——维护大学生心理健康的新方向

金俊彤

(广东金融学院 公共管理学院, 广东 广州 510521)

摘要: 曼陀罗动力棋疗法是目前心理咨询领域非常年轻的治疗手段, 是华南师范大学心理分析专业陈灿锐博士、华南理工大学高艳红老师二人在曼陀罗绘画技术的基础上开创的。曼陀罗动力棋疗法以解决问题为导向, 着眼于提高解决问题的能力 and 自我效能感, 适合短期的心理咨询, 适用于在高等院校中针对大学生群体展开。在同事的启发下, 笔者在高校中尝试将曼陀罗动力棋疗法融入大学生的日常生活中, 首先在干部培训中融入曼陀罗动力棋疗法, 进行该疗法的探索, 然后进行曼陀罗动力棋的沙龙进行普及, 最后将其进行常态化开展, 并成立成长小组关注个体的成长。实践证明, 曼陀罗动力棋疗法在大学生群体中受到了欢迎, 学生参与度比较高, 可以为维护大学生心理健康的新方向进行深入研究。

关键词: 曼陀罗; 高校; 心理健康

一、综述

对于每一位经历过高考的青年, 大概都会认为高考是最难熬的时光, 自此之后, 所有心理上的压力都会随着高考的离去一扫而空。然而, 经历过高考步入大学的孩子, 依然面临多种多样的内心冲突, 有来自情感、气质等人格方面的因素, 也有来自人际交往、学习、生活等环境方面的外在因素。这些因素使大学生面临孤独、自卑、情绪低落、易于猜忌等内心冲突, 这些内心冲突将人引向压力、挫折和危机。

为帮助大学生这群特殊的群体, 很多心理学领域的学者、高等院校思政工作领域的工作者都做出了深入的研究, 公开发表了各类文章。

笔者浏览、学习了近十年的公开论文, 了解到了以下几种主流的疗法。

(一) 内观疗法

许多大学生在步入大学之前, 都未体验过集体生活。所以, 此类大学生步入大学后容易表现出自我为中心、傲慢任性, 抑或在社交中表现退缩、缺乏安全感。内观疗法作为认知疗法的其中一种, 针对类似问题, 帮助求助者观察自身, 改善“我执”的内心, 提高心理韧性, 修通人际关系, 使每一个个体都能进行自我疗愈。

(二) 森田疗法

以“顺其自然、为所当为”为核心的森田疗法, 在大学生群体中也易被接受。森田疗法起源于日本, 帮助个体正视、接受内心冲突的存在, 让其“既来之则安之”, 着眼于自己要做的事情, 禅悟人生, 以一种与压力共存的健康心态来面对。但是在高校中, 大学生主动与被动接受森田疗法进行干预的效果会有所不同, 如果高校引导大学生主动学习并运用森田疗法, 那么森田疗法对大

学生心理素质的提高、心理障碍的治疗会更加有效。

(三) 运动疗法

大学生的健康状态应同时体现在身心两个方面, 因此运动疗法通过引导学生进行篮球、羽毛球、健美操等各种运动进行团队合作、人际沟通, 体会团体的力量以及运动过程带来的喜悦与成就, 从而增强心理抗压能力, 克服各种心理问题。

二、曼陀罗动力棋疗法概述

(一) 曼陀罗动力棋疗法理论基础

曼陀罗动力棋疗法理论基础包括个案概念化、心理结构观、心理发展观、心理病理观、心理治疗观等理论内容。

贯穿在曼陀罗动力棋疗法的始末, 也是比较核心理论是个案概念化, 指的是那些在来访者背后所不容易被发现的思考、感受、行事方式逐渐呈现, 不仅帮助咨询师更好的帮助来访者, 更重要的是让来访者更加清晰的认识自己。咨询师通过以自我——情结——自性轴模型为主要心理结构的治疗手段, 帮助个体认识自我, 帮助个体实现自我。同时, 咨询师通过助推求助者经历保护功能、分化功能、凝聚功能、整合功能、指引功能、超越功能和开悟功能, 这七个心理发展经历的阶段, 结合求助者的心理病理对求助者进行疗愈, 增强求助者的适应能力。

(二) 曼陀罗动力棋疗法的配置与呈现

曼陀罗动力棋在曼陀罗绘画疗法的基础上, 沿用了曼陀罗绘画的转轮状结构, 以下棋的方式呈现求助者的内心世界, 因此, 动力棋是由棋盘和棋子两部分组成, 棋盘是一个由内向外具有一个中心、内外两层的构造, 棋子的图案形象丰富多彩, 分为呈现自我认同、自我概念、阴影情结以及自性指引四类, 总共 144 枚棋子 (见图 1)。人亦可根据个人的喜爱偏好, 在下棋过程中运用其他的工具, 如蜡烛、画具与绘本等。

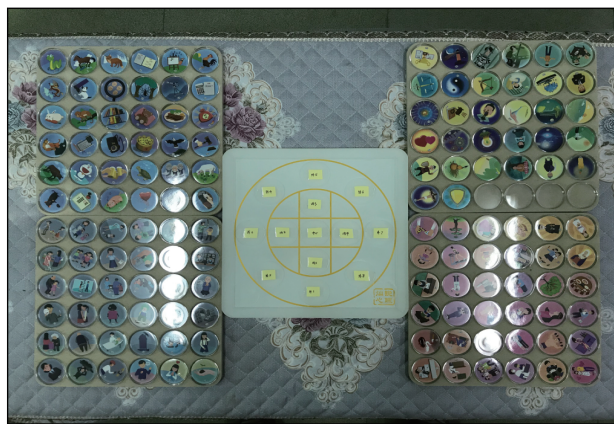


图 1 曼陀罗心灵动力棋疗法

下棋者如何呈现棋子呢?那就需要咨询师根据对求助者心理类型、目标问题的评估,通过引导语让求助者摆弄棋子,可以将棋子摆放在棋盘中,也可以敲打,也可以滚动。不同的操作可以使求助者对问题有掌控感,可以宣泄情绪,可以帮助选择,也可以增强自我力量。曼陀罗动力棋疗法共83项技术,32个阵法供咨询师参考,每项技术、每种阵法都有相应的导语,帮助求助者外化、呈现内心问题,再经过棋局的不断调整,思维的刺激,推动下棋者进行自我疗愈。

(三)曼陀罗动力棋疗法的流程

曼陀罗动力棋疗法的流程包含询问问题理解期待、聚焦问题明确影响、呈现棋局自我探索、调整棋局激发自性、感悟棋局理清思路、落脚现实解决问题六大步骤。

其中最重要的就是确定求助者的目标,确保这个目标是心理的、具体的、可控的、积极的以及可检验的,将目标聚焦在具体的内容,才可以进行摆棋,求助者进行自我领悟。

三、曼陀罗动力棋疗法的实践应用

与曼陀罗绘画疗法相比,曼陀罗动力棋疗法更适用于短期的心理咨询。因此,对于沉浸在各种活动、忙碌于学业与工作间的在校大学生而言,曼陀罗动力棋显得更加直接、更加高效。

(一)培训普及曼陀罗动力棋疗法

在高校,心理健康的工作队伍基本上是四级的管理结构,校级的心理咨询中心、院级的学生辅导员、班级学生心理委员和学生宿舍长。在这个管理结构中,在学生群体中的宿舍长与班级中的心理委员起到非常关键的作用。因此,用良好的心理素质、较为完善的心理学理论来“武装”学生宿舍长与心理委员,就需要定期给他们开展培训。

笔者在为心理委员、学生宿舍长开展培训的同时,介绍关于曼陀罗动力棋疗法,并让培训人员体验曼陀罗动力棋的团体辅导技术,如出谋划策技术,不仅能集思广益,还使培训中的每个人都能参与其中,增进互动。

曼陀罗动力棋疗法融进干部培训,使以往枯燥单一的培训更加趋向多元化,更重要的是,这是将曼陀罗动力棋疗法在大学生群体中推广非常基础的一项工作。

(二)曼陀罗动力棋沙龙进行个案与团辅

开展曼陀罗动力棋沙龙,需要学生群体的踊跃参与,第一步就是上文所提到的通过学生干部的培训以及普及。第二步,利用网络媒体,发布关于曼陀罗动力棋的介绍与沙龙的开展信息。在发布相关信息后的一周之内,就有不少学生积极响应,一个月之内安排了三次每场13人左右的沙龙。

体验过曼陀罗动力棋沙龙的学生,都有不同的感受。

一名大四的学生,处于找工作的迷茫期,在体验过动力棋疗法后,给我发了如下的一段文字:“初玩动力棋的时候,感觉特别神奇,在寻找自己想要的目标图形过程中,内心慢慢开始平静,一步步走下来,心里也越来越清晰自己想要的是什么,突然也就有了动力,特别是最后一步,原来我自己内心想要的,是这样的生活,那以后按这个目标慢慢前行就好。动力棋让我明确了人生的目标,找到了方向。”

(三)曼陀罗动力棋成长小组的成立

曼陀罗动力棋不仅可以像一个朋友,听你倾吐短期内的不快,也可以像一个默默陪伴身边的母亲,在成长的过程中寸步不离。

因此,聚焦于心灵的成长,自性的完善,成立了一个曼陀罗动力棋成长小组。成长小组不仅帮助个人成长,还搭建了一个平台展示自己,助人自助。小组成员不分专业,经过一个月的招募组成成长小组,随后进行历时一个月左右的心理学的理论与曼陀罗动力棋基础知识的分享。两个月后,其中一名学生已经可以引导其他人进行动力棋的摆棋,并利用其所学过的知识,开始写作与动力棋相关的文章。

可见,曼陀罗动力棋疗法没有门槛,没有设限,它拥抱每一个人,不管你是面对失恋还是面对失意,面对抉择还是面对放弃,它都能告诉你,你拥有自己的力量,让你的内心指引你去做出最适合的选择。

四、结语

曼陀罗动力棋疗法在大学生群体中受到了欢迎,得到了学生群体的积极响应。因为年轻的大学生对这个世界抱有好奇心,容易接受新鲜事物,只要经过耐心的指导,他们就很容易学习到新的知识。但是,笔者作为基层的思想政治工作者,推广曼陀罗动力棋疗法之路还很长,也会遇到重重困难。因此,由于非心理学科班出身,笔者在理论基础、实践经验上仍需加强,在曼陀罗动力棋疗法的普及应用上仍需加大努力。

同时,曼陀罗动力棋疗法虽然可以应对多种问题,但并非是一种万能的疗法。作为高校心理健康工作者,只有提升自身,融会贯通各种疗法或技术,根据不同的学生灵活运用各种方法帮助学生度过每一个难关,才能更好地维护大学生心理健康。

参考文献:

- [1] 朱蒙玲.浅谈新形势下大学生的心理压力及应对策略[J].西部皮革,2016(06):297-298.
- [2] 李红,郝春东,刘裕琪.内观疗法对个体心理健康与心理资本的干预研究[J].心理咨询理论与实践,2019,1(9):481-495.
- [3] 张利萍.内观认知疗法对有留守经历大学生心理健康干预效果评价[J].中国学校卫生,2018(09):1407-1409.
- [4] 李艳清,张维平,刘聪聪,杨兰丽,楚国坚,李筱森.团辅疗法对大学生心理健康影响探究[J].卫生职业教育,2011(29):144-145.
- [5] 牛亚光.体育活动对大学生心理健康的干预[J].体育科技文献通报,2019(11):168-170.
- [6] 陈灿锐,高艳红.曼陀罗心灵动力棋疗法操作手册[M].广州:暨南大学出版社,2017.

作者简介:金俊彤,实习研究员,广东金融学院公共管理学院辅导员,研究方向:思想政治教育。