

# 心灵动力棋疗法：SFBT的中国式创新

温雅璇，叶存春，姚懿纯

云南师范大学，云南 昆明  
Email: wenyaxuan97@163.com

收稿日期：2021年7月9日；录用日期：2021年8月2日；发布日期：2021年8月11日

## 摘要

随着社会的迅速发展，经济、时效的心理咨询已成为共同的期待，焦点解决短期治疗(SFBT)应需而生并在近二十年间发展逐渐成熟，基于这种目的以及成熟疗法的启发，中国心理学家创造性地提出了心灵动力棋疗法。文章阐述了心灵动力棋疗法的产生背景、基本概念、咨询流程与其独具特色的咨询技术，并就其优缺点、应用以及发展前景作了简单的论述。

## 关键词

心灵动力棋疗法，焦点解决，短期治疗

# Psychodynamic Chess Therapy: A Chinese Innovation of SFBT

Yaxuan Wen, Cunchun Ye, Yichun Yao

Yunnan Normal University, Kunming Yunnan  
Email: wenyaxuan97@163.com

Received: Jul. 9<sup>th</sup>, 2021; accepted: Aug. 2<sup>nd</sup>, 2021; published: Aug. 11<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

With the rapid development of society, economic and prescription psychological counseling has become a common expectation. Solution-focused Brief Therapy (SFBT) was born on demand and developed gradually in the past 20 years. Based on this purpose and the inspiration of mature therapy, Chinese psychologists creatively proposed the psychodynamic therapy. This paper expounds the background, basic concept, consultation process and unique consultation technique of psychodynamic chess therapy, and briefly discusses its advantages and disadvantages, applications and development.

## Keywords

### Psychodynamic Chess Therapy, Solution-Focused, Brief Therapy

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着社会、经济的飞速发展，现代社会下的人们生活节奏快，心理压力大，对心理咨询的认可度和需求度不断增加，但与此同时心理工作者数量有限，面对数量日益增长的来访者，简短类的咨询方法势在必行(聂衍刚, 蒋洁, 2011); 其次, 心理治疗日渐趋向多元化以及本土化, 福沃斯、彼得森等人都认为多元化已经成为一种强势的力量并获得广泛关注与认可(Fredrickson, 2011; Pedersen, 1999), 中国的心理先锋如钟友彬(1988)、郭念锋(2005)、林崇德和陈英和(2009)、黄希庭(2009)、王登峰和侯玉波(2004)、杨国枢(2009)、杨中芳(2009)、孟维杰和刘俊敏(2005)都致力于构建中国背景的心理体系, 使之满足中国本土文化的需求与目的; 除此之外, 音乐、绘画、舞蹈等艺术形式已经被广泛应用到临床心理咨询中(严虎等, 2021; 蓝宪等, 2020; 李珉珉, 2013)。而棋艺作为大众娱乐方式常被用来开发智力、陶冶情操, 因此作为一种新形式是具有训练与改善心理机能的作用的, 契合中华文化的疗法更能帮助到中国人; 当然最为重要的是焦点解决短期治疗(SFBT)的成熟, 焦点解决短期治疗指的是指以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术, 最初是由 Steve de Shazer 和妻子 Inn Berg Kim 在 1980 年初期提出的, 之后和一群有多元训练背景(包括心理、社工、教育、哲学、医学等)的工作小组成员, 在美国威斯康星州米华基(Milwaukee)的短期家庭治疗中心(Brief Family Therapy Center, BFTC)共同发展起来的(De Shazer & Berg, 1992)。经过二十多年的发展, SFBT 技术可以说是较为成熟, 应用广泛, 主要聚焦家庭服务、心理康复、公众社会服务、儿童福利、监狱、社区治疗中心、学校和医院等领域(Miller et al., 1996), 并得到各领域正向的认可。这为同样属于短期治疗形式的动力棋疗法提供了治疗的基本理念和发展学习的对象。综上, 陈灿锐创造性地提出了心灵动力棋疗法(陈灿锐, 高艳红, 2017)。本文旨在介绍心灵动力棋这一全新的中国式心理咨询方法, 以期该咨询方法能在国内应用和推广。

## 2. 心灵动力棋疗法的概述

### 2.1. 定义

动力棋疗法是以问题解决为导向, 通过棋艺的表法性艺术形式来帮助来访者激发自性动力、增强自我力量, 从而获得问题解决能力的心理疗法。该疗法首先由中国心理学者陈灿锐和高艳红(2017)提出, 该疗法偏向于非语言的表达性艺术治疗, 是依据来访者的(自身情况, 选择最具针对性的阵法与技术, 对来访者最为直接的问题与困扰进行心理治疗, 以改变来访者的生活就其所用时长来看, 属于短期治疗形式; 就其流派来看, 属于心理分析流派。动力棋的配置由外箱、棋盘、棋子及盛放盘组成, 见图 1。

### 2.2. 特点

#### 2.2.1. 以短期内的问题解决为核心

动力棋疗法的目的为在短时间内聚焦问题、解决问题从而达成咨询目标。聚焦问题就是要把来访者

不清晰的问题清晰化，让来访者的问题具体化，让目标具有可操作性，再此基础上，通过一系列具有目标指向性的认知操作，使得问题得以解决。可以说，动力棋疗法的理念中最重要的部分就是：咨询是否有效果应该直接体现在问题解决的效果上，可以说问题得到解决是最为核心的部分。同时，与行为治疗(例如厌恶疗法和系统脱敏)相比——具体行为矫正要求治疗目标必须单一且具体(Miltenberger, 2004)，动力棋疗法具有目标多样化，着手于解决来访者多个问题，而且该方法时间具有具体限制，来访者的主动性和积极性都比较高，阻抗较少。另外，动力棋不仅核心在于问题解决，还着眼于提高来访者未来问题解决的能力。

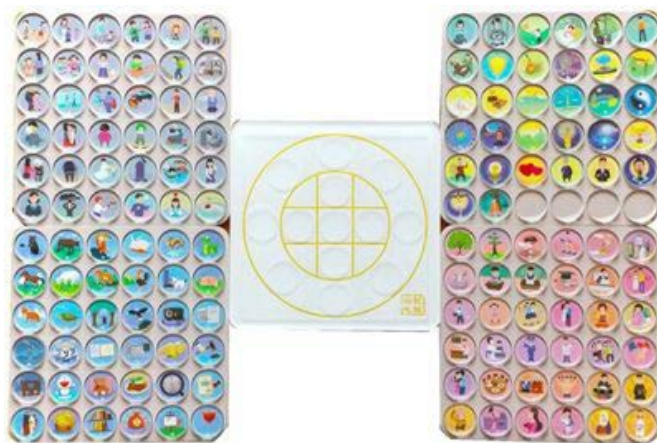


Figure 1. Power chess therapy board layout  
图 1. 动力棋疗法棋盘布局

### 2.2.2. 结构化

心理学上认为问题解决主要有四个阶段，分别是发现问题、明确问题、提出假设、验证假设，但实际中问题解决是一个复杂的心理过程，因此为了尽可能的应对多种情况，使咨询效率和解决效果的最大化，动力棋在问题解决的基础上建立了结构化的体系。具体来讲，动力棋进行咨询可以分为初始咨询及后续咨询两个部分。其中，初始咨询分六个步骤(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)，而后续咨询分五个步骤(询问进展，获取信息；回顾作业，检验效果；根据需要，排列议题；工作议题，深入探索；布置作业，强化效果)。

### 2.2.3. 问题可视化，通过调整棋局获得领悟

动力棋疗法不仅将问题可视化让来访者清晰的明白问题所在，而且通过棋局的调整获得解决问题的方案。第一，来访者内心的问题自己无法看清，通过摆放棋局直观将问题呈现在面前，同时也有机会从棋局的不同角度，即不同的视角来看待问题。第二，来访者在调整棋局的过程中可以获得对问题解决的领悟。来访者通过棋局的呈现及调整，不仅可以模拟问题解决的各种可能性并从中找出最优的方法，还可以不断细化问题解决的过程。另外，由于棋局均由来访者自己操控，且需要对自己的棋子进行命名，因此动力棋疗法会让来访者产生心理暗示：棋局由我掌控，这样，来访者则具备着对自己能够解决问题的掌控感。

### 2.2.4. 咨询关系合作化，来访者主导化

不同于传统咨询以咨询师为主导的关系，动力棋疗法中咨询师和来访者是一种友好合作关系且大多

数时候由来访者自己主导,这和焦点短期疗法所奉行的一致,相信来访者自己的力量(戴艳等,2004),咨询师则处于协助者的位置帮助来访者进行动力棋的摆放以及解决问题。

### 2.2.5. 契合中国文化

普遍被认为的是,人类存在文化差异性,同样也存在心理差异性(邹虹,2020)。为了更好地让来访者更好的表达内心世界,咨询可以更加精准化,心理咨询技术必须与本土文化相契合。而动力棋疗法所采用的就是中国传统棋艺文化的表现形式,而且很多阵法都极具中国特色,如羽化阵法、抓周阵法等。

### 2.3. 咨询流程

动力棋疗法适用于成人,儿童以及团体,同时还可以与曼陀罗、舞动疗法、认知行为疗法(CBT)、行为矫正技术等技术相整合,从而更好的服务于来访者的需求。动力棋操作的流程主要包括咨询前准备工作、初始咨询、后续咨询以咨询后效果评估,具体见表1。这里值得注意的是,对于儿童的咨询和成人的有很大的不同,对于年龄较小的儿童,咨询操作的步骤为:成人沟通,明确问题;选择棋子、看图叙事;发挥想象、演示阵法;结合游戏、进行教育;布置作业、反馈家长。具体见表2。

**Table 1.** Operation process of power chess therapy

**表 1.** 动力棋疗法操作流程

阶段	步骤	具体做法																					
阶段一	咨询前评估	采集必要信息,有助于对来访者有更加准确的个案概念化,可以填写《动力棋信息收集表》*																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>步骤</th> <th>要点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>询问问题,理解期待</td> <td>动力棋咨询师要耐心询问来访者关于问题的细节或者具体事件,包括来访者对问题本身的认识、处理该问题所尝试过的方法、运用这些方法的效果及对这些方法的反思等。随着咨询师的引导及来访者的叙述,问题的本质及咨询目标逐渐清晰。将大目标细化,指定大目标的各个阶段的小目标。 动力棋咨询师聚焦来访者的问题时,可以这么问: 你好,请问有什么能够帮助到你的呢? 通过这次的咨询,你希望达到什么目标? 咨询结束之后,你最希望收获什么? 你能否用更为精准的词语来描述你所遇到的问题呢?</td> </tr> <tr> <td>聚焦问题,明确影响</td> <td>再次确定待解决的问题,评估问题影响(此处用评分的方式来实现),通过评分了解来访者的迫切性,同时也能使来访者的求助动机更强烈。</td> </tr> <tr> <td>阶段二</td> <td>初始咨询</td> <td>该环节是承前启后的环节,包括以下几个操作步骤:1)动力棋咨询师分享个案概念化;2)动力棋咨询师获得反馈,统一认识;3)动力棋咨询师解释动力棋原理;4)动力棋咨询师选择阵法及技术;5)来访者选择棋子并呈现棋局;6)来访者描述棋局与目标的关系,此阶段可以让来访者不停复述,复述会让问题的本质及解决的方式越来越清晰(陈琦,刘儒德,2009)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>呈现棋局,自我探索</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>调整棋局,激发自性</td> <td>该环节是最为关键的环节,通过棋局调整来进一步优化思路和策略;注意识别和解决靶问题(一个或多个),并让来访者产生顿悟,提升自我力量,自我解决问题的能力</td> </tr> <tr> <td></td> <td>感悟棋局,整理思路</td> <td>总结对问题解决的感悟,评估来访者对问题的态度,并以此决定后续工作</td> </tr> <tr> <td></td> <td>落脚现实,解决问题</td> <td>来访者从最有把握的方向开始,制定具体的计划,需列出具体时间、地点、目标及预期;布置家庭作业,进行现实检验;咨询结束后填写咨询效果反馈表</td> </tr> </tbody> </table>	步骤	要点	询问问题,理解期待	动力棋咨询师要耐心询问来访者关于问题的细节或者具体事件,包括来访者对问题本身的认识、处理该问题所尝试过的方法、运用这些方法的效果及对这些方法的反思等。随着咨询师的引导及来访者的叙述,问题的本质及咨询目标逐渐清晰。将大目标细化,指定大目标的各个阶段的小目标。 动力棋咨询师聚焦来访者的问题时,可以这么问: 你好,请问有什么能够帮助到你的呢? 通过这次的咨询,你希望达到什么目标? 咨询结束之后,你最希望收获什么? 你能否用更为精准的词语来描述你所遇到的问题呢?	聚焦问题,明确影响	再次确定待解决的问题,评估问题影响(此处用评分的方式来实现),通过评分了解来访者的迫切性,同时也能使来访者的求助动机更强烈。	阶段二	初始咨询	该环节是承前启后的环节,包括以下几个操作步骤:1)动力棋咨询师分享个案概念化;2)动力棋咨询师获得反馈,统一认识;3)动力棋咨询师解释动力棋原理;4)动力棋咨询师选择阵法及技术;5)来访者选择棋子并呈现棋局;6)来访者描述棋局与目标的关系,此阶段可以让来访者不停复述,复述会让问题的本质及解决的方式越来越清晰(陈琦,刘儒德,2009)		呈现棋局,自我探索			调整棋局,激发自性	该环节是最为关键的环节,通过棋局调整来进一步优化思路和策略;注意识别和解决靶问题(一个或多个),并让来访者产生顿悟,提升自我力量,自我解决问题的能力		感悟棋局,整理思路	总结对问题解决的感悟,评估来访者对问题的态度,并以此决定后续工作		落脚现实,解决问题	来访者从最有把握的方向开始,制定具体的计划,需列出具体时间、地点、目标及预期;布置家庭作业,进行现实检验;咨询结束后填写咨询效果反馈表
步骤	要点																						
询问问题,理解期待	动力棋咨询师要耐心询问来访者关于问题的细节或者具体事件,包括来访者对问题本身的认识、处理该问题所尝试过的方法、运用这些方法的效果及对这些方法的反思等。随着咨询师的引导及来访者的叙述,问题的本质及咨询目标逐渐清晰。将大目标细化,指定大目标的各个阶段的小目标。 动力棋咨询师聚焦来访者的问题时,可以这么问: 你好,请问有什么能够帮助到你的呢? 通过这次的咨询,你希望达到什么目标? 咨询结束之后,你最希望收获什么? 你能否用更为精准的词语来描述你所遇到的问题呢?																						
聚焦问题,明确影响	再次确定待解决的问题,评估问题影响(此处用评分的方式来实现),通过评分了解来访者的迫切性,同时也能使来访者的求助动机更强烈。																						
阶段二	初始咨询	该环节是承前启后的环节,包括以下几个操作步骤:1)动力棋咨询师分享个案概念化;2)动力棋咨询师获得反馈,统一认识;3)动力棋咨询师解释动力棋原理;4)动力棋咨询师选择阵法及技术;5)来访者选择棋子并呈现棋局;6)来访者描述棋局与目标的关系,此阶段可以让来访者不停复述,复述会让问题的本质及解决的方式越来越清晰(陈琦,刘儒德,2009)																					
	呈现棋局,自我探索																						
	调整棋局,激发自性	该环节是最为关键的环节,通过棋局调整来进一步优化思路和策略;注意识别和解决靶问题(一个或多个),并让来访者产生顿悟,提升自我力量,自我解决问题的能力																					
	感悟棋局,整理思路	总结对问题解决的感悟,评估来访者对问题的态度,并以此决定后续工作																					
	落脚现实,解决问题	来访者从最有把握的方向开始,制定具体的计划,需列出具体时间、地点、目标及预期;布置家庭作业,进行现实检验;咨询结束后填写咨询效果反馈表																					

## Continued

		询问进展, 获取信息	询问最近一周进展及感受、与问题相关的感受, 帮助来访者总结并列出现本次咨询所要解决的问题
		回顾作业, 检验效果	回顾作业目的在于评估及检验上次咨询的效果。完成良好进行下一步骤; 未完成则反思原因, 探索解决困难的其他方法
阶段三	后续咨询 (第二次及以后)	根据需要, 排序议题	深入实质为主, 双方共同商议对较多的议题做出排序, 以急切和重要的问题优先
		工作议题, 深入探索	后续议题一般分为: 原有问题深入; 新的问题需要解决, 问题不同侧重点不同, 并根据来访者的问题决定要不要继续用动力棋或者与其他疗法结合; 此阶段使用动力棋则主要以呈现棋局、调整棋局为主
		布置作业, 强化效果	选择有效的家庭作业形式, 记录在完成中遇到的问题
阶段四	效果评估	咨询师对整个过程进行总结, 可以填写记录表, 有利于情况的把握以及下次咨询前迅速把握上一次的咨询情况	

\*表格详见陈灿锐《曼陀罗动力棋疗法操作手册》。

**Table 2.** Steps and key points of children's power chess consultation

**表 2.** 儿童动力棋咨询的步骤及要点

步骤	咨询的步骤及其要点
成人沟通, 明确问题	咨询师要与成人沟通的内容包括求助动机、儿童的具体表现、成人的期待、成人认为的原因、之前尝试的方法等
选择棋子, 看图叙事	跟儿童建立起良好的关系后, 让儿童看看各种棋子, 选择吸引他们的棋子(他们喜欢的棋子及讨厌的棋子); 然后请他们讲述看到的是什么, 为什么喜欢及为什么讨厌; 在这个过程中, 咨询师要帮助儿童更好地表达他们的内心世界
发挥想象, 演示阵法	咨询师与儿童一起发挥想象力, 共同对选择的棋子进行故事创作; 在编故事的过程中, 发现儿童的某些困扰; 也可以根据对儿童心理问题的理解, 引导儿童通过阵法来认识并探索问题解决的方式
结合游戏, 进行教育	儿童难以从单纯的阵法中获得领悟, 为了促进儿童的领悟, 咨询师要结合其他游戏技术, 比如绘画、沙盘游戏、黏土、音乐及情景扮演, 让情景更加生动进行教育在情景的模拟中, 如果儿童自己想到或领悟到解决的方式, 咨询师要给予鼓励和赞赏; 如果儿童没有想到方法, 咨询师可以通过故事的形式, 也可以通过直接教育的形式来帮助儿童
布置作业, 反馈家长	咨询师要结合儿童的实际情况, 布置相应的作业来增强咨询的效果; 之后, 咨询师要与儿童的家长进行交流, 向家长反馈如何更有效地帮助儿童

## 2.4. 优缺点

综上所述不难看出动力棋疗法相比于传统咨询方法的优点所在: 心灵动力棋疗法是一种过程简洁结构化、省时省钱、富有成效的咨询新模式, 并且有着具有中国本土文化背景与本民族文化结合的优势; 采取的是“双专家”的观念, 具有治疗模式上的突破性; 独具特色的咨询技术(例如阵法的运用)也我们值得学习; 最为重要的是用正向的、朝向未来和目标解决的积极观点, 从问题本身出发, 只专注于问题这一核心。同时动力棋也有其不足之处: 由于是一种新的咨询方式, 缺乏大量的实践经验基础; 其次对于严重的心理障碍, 本疗法则不太适用; 阵法繁多, 变化多, 在操作过程中难度较大, 对咨询师的熟悉度和把控度都要求较高。

### 3. 应用与展望

纵观以上对动力棋疗法的概述，动力棋疗法具有其独特的地方：中国本土化的治疗方法；过程简洁结构化、省时省钱、富有成效；“双专家”观念；聚焦于核心问题的解决等；虽然“新”，其实用性和可操作性适合在心理治疗中推广和应用。在该理论提出者陈灿锐老师所著《曼陀罗心灵动力棋疗法操作手册》一书中，已将该疗法运用于实践当中，并取得了解决问题，达到治愈的效果。例如来访者 X 与家人关系岌岌可危，且内心压抑孤独，在经过 4 次动力棋疗法之后，与家庭、自己达成和解，解决了来访者的困境。而这种“新”和其不可忽视的缺点，让动力棋疗法在国内并没有广泛应用，没有坚实的临床实践基础。在未来的研究应用中，一方面我们应该不遗余力地推广具有中国本土特色的心理疗法，另一方面，要充分正视该疗法中存在的问题和局限，不断推进和完善，最大程度地让更多人知晓、最大限度地让动力棋疗法发挥自身的特点和优势，为中国式心理疗法添砖加瓦，为更多的来访者带来更多的选择和治愈的机会。

### 参考文献

- 陈灿锐, 高艳红(2017). *曼陀罗心灵动力棋疗法操作手册*. 广州: 暨南大学出版社.
- 陈琦, 刘儒德(2009). *当代教育心理学*. 北京: 北京师范大学出版社.
- 戴艳, 高翔, 郑日昌(2004). 焦点解决短期治疗(SFBT)的理论述评. *心理科学*, 27(6), 1442-1445.
- 郭念锋(2005). *心理咨询师(基础知识)*. 北京: 民族出版社.
- 黄希庭(2009). 改革开放 30 年中国心理学的发展. *心理科学*, 32(1), 2-5.
- 蓝宪, 叶然, 林法财(2020). 音乐疗法文献研究探析. *中华中医药杂志*, 35(4), 2099-2101.
- 李珉珉(2013). *舞蹈疗法及其应用的探索研究*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 林崇德, 陈英和(2009). 中国发展心理学 30 年的进展. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 38-46.
- 孟维杰, 刘俊敏(2005). 中国本土心理学研究中需关注的几个问题. *心理学探新*, 25(2), 3-11.
- 聂衍刚, 蒋洁(2011). 当代心理咨询与心理治疗的特点与发展趋势. *广州大学学报(社会科学版)*, (8), 211-225.
- 石林(译)(2015). *行为矫正: 原理与方法*. 北京: 中国轻工业出版社. (R. G. Miltenberger, 2004)
- 王登峰, 侯玉波(2004). *人格与社会心理学论丛(一)*. 北京: 北京大学出版社.
- 严虎, 陈晋东, 张岸琼(2021). 绘画心理技术在精神心理门诊的应用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 214-216.
- 杨国枢(2009). *中国人的自我: 心理学的分析*. 重庆: 重庆大学出版社.
- 杨中芳(2009). *如何研究中国人: 心理学研究本土化论文集*. 重庆: 重庆大学出版社.
- 钟友彬(1988). 性变态的认识领悟治疗. *中国心理卫生杂志*, 2(3), 109-111.
- 邹虹(2020). 中西方心理治疗的联系与差异. *侨园*, (11), 75.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (1992). Doing Therapy. A Post-Structural Revision. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18, 71-81. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1992.tb00916.x>
- Fredrickson, B. L. (2011). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention and Treatment*, 3, Article 1.
- Miller, S. D., Hubble, M. A., & Duncan, B. L. (1996). *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Pedersen, P. (1999). *Multiculturalism as a Fourth Force* (pp. 3-14). Philadelphia: Taylor and Francis.