

中国象棋心理咨询法 对个体自尊和心理幸福感的干预研究

武辉 曲伟杰 李锡娜

曲伟杰心理学校，哈尔滨

摘要 | 本研究旨在探讨中国象棋心理咨询法在团体心理辅导中对个体自尊和心理幸福感的干预效果，以及中国象棋心理咨询法对自尊、领悟社会支持和心理幸福感之间的调节作用。55名参与团体心理辅导的心理学校学员为研究对象，运用中国象棋心理咨询法集中进行心理幸福感的提升辅导。辅导后进行访谈，并使用自尊量表、领悟社会支持量表和心理幸福感量表对学员辅导前后自尊、领悟社会支持和心理幸福感水平进行测量，采用Pearson相关分析探讨变量之间的相关性；采用配对样本 t 检验对被试前后测的结果进行差异性检验。结果显示，辅导前后学员的自尊水平、领悟社会支持水平以及心理幸福感水平之间显著正相关（ $p < 0.001$ ）。学员的自尊水平、领悟社会支持水平及其各维度和心理幸福感水平及其各维度前后测的结果均存在显著差异（ $p < 0.001$ ）。中国象棋心理咨询法提高了学员的领悟社会支持水平、自尊水平和心理幸福感水平。

关键词 | 中国象棋心理咨询法；自尊；领悟社会支持；心理幸福感

Copyright © 2023 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/>



中国象棋心理咨询法是曲伟杰老师集30余年的心理咨询实践经验，于2016年独家创立的，该咨询法以中国文化为底蕴，以中国象棋为咨询道具，以咨询九式为操作流程，以“曲式五问”（隐喻式指导语）为核心技术，通过视觉、听觉、嗅觉、触觉和整体身心感受的全感官交流，帮助来访者渐次接近咨询目标的心理咨询法^[1]。多年的实践表明，中国象棋心理咨询法能够有效地满足来访者早日解决自身心理问题的需求，从而使其快速进入建设性的幸福生活轨道。

幸福是人类最美好的情感体验，也是生命价值的追求。正如伊壁鸠鲁所言“幸福生活是我们天生的最高的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们最终的目的乃是得到快乐”^[2]。随着社会的发展，人们的生活质量日益提高，在积极心理学思潮的推动下，研究人们生活中的积极因素，如幸福感有其必然性。现代幸福感研究认为，心理幸福感是个体在所处的社会中对尊重、肯定和自我实现等需求的满足状态，

作者简介：武辉，讲师，公共卫生硕士，研究方向：心理教育训练与管理；曲伟杰，教授，研究方向：本土化心理咨询法；李锡娜，讲师，哲学美学硕士，研究方向：超个人心理学。

文章引用：武辉，曲伟杰，李锡娜. 中国象棋心理咨询法对个体自尊和心理幸福感的干预研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(7): 622-632.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0507058>

是评价心理健康水平的关键指标^[3]。目前,国内许多专家学者对影响心理幸福感的因素和干预方法进行了大量研究,但对如何运用本土咨询疗法在团体心理辅导中提升心理幸福感缺乏探索。基于此,我们在对心理学校学员进行团体心理辅导的过程中开创性地运用中国象棋心理咨询法,通过一定的隐喻式指导与问话技术引起学员在选定棋子代表的人、事、物等与幸福相关的无意识投射,再经过咨询师与学员视、听、嗅、触和整体身心感受的全感官交流使其渐次醒悟,从而最终达到提升心理幸福感的目的。

心理幸福感强调个人潜能的实现,不仅仅是指为了获得快乐,还包含通过充分发挥自身潜能而达到的完美的体验,是努力表现完美的真实的潜力^[4]。心理幸福感的概念提出是基于幸福感研究的实现论取向,重视个人发展和社会贡献在幸福感中的核心支撑性,侧重行为功能(即生活功能良好)^[5]。该概念属多维度框架,有效整合了关涉幸福感的多领域概念^[6]。在影响心理幸福感的众多因素中,无论是从理论还是实证研究都表明,社会支持会提高个体的自尊,而自尊会提高个体的幸福感^[2, 14]。

自尊是指个体对自己作出并通常持有的评价,它表达了一种肯定或否定的态度,表明个体在多大程度上相信自己是有力量的、重要的、成功的和有价值的。简而言之,自尊是一个人在对待自己的态度上表现出来的对自我价值的判断^[7]。个体自尊的程度对于我们生存的各个领域都产生深刻的影响,它决定了我们如何工作如何与人交往取得多大成就。对自尊需要的满意度会导致个人对自信、价值、能力和适应的感觉且会影响个体自觉在世界上的有用性^[8]。

领悟社会支持指个体对社会支持的可达性和满意度的信念,其形成主要通过日常人际社会互动所产生的基于情感的关系调节,有时也通过实际的社会支持经验^[9]。与强调客观人际互动的实际社会支持相比,领悟社会支持更类似于稳定的心理特征,反映了个体对社会人际关系的认知图式^[10]。作为一种源自外生的资源,领悟社会支持可协同增强自尊这一内生资源对个体心理幸福感的积极作用。心理幸福感强调个体本身心理机能的发展,能较为准确反映出个体的心理健康水平;而领悟社会支持是个体积极适应社会环境,吸收社会资源,面对他人的尊重和支持能主动感受和理解的积极情绪体验^[11],这三个因素是了解个体社会化发展的重要途径。

因此,本研究提出假设:中国象棋心理咨询法对领悟社会支持、自尊和心理幸福感的正相关关系中具有提升作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为哈尔滨曲伟杰心理学校心理咨询师培训学员,共55人,其中女学员44人,男学员11名,平均年龄为41.24(±8.97)岁。其中有10人之前学习过中国象棋心理咨询法。辅导前,咨询师向学员简要介绍本次辅导的主题和过程,并签定知情同意书。

1.2 测量工具

1.2.1 自尊量表(Self-Esteem Scale, SES)^[12]

自尊量表(SES)由Rosenberg于1965年编制,共包含10个条目,1(非常不同意)~4(非常同意)

4点计分,总分越高表示自尊水平越高。本研究中,该量表的Cronbach α 系数前测为0.86,后测为0.79,重测系数为0.89。

1.2.2 领悟社会量表 (Perceived Social Support Scale, PSSS) [13]

领悟社会支持量表 (PSSS) 由 Blumenthal 等于 1987 年编制,共 12 个条目,包括家庭支持、朋友支持和他人支持 3 个维度。1 (极不同意) ~ 7 (极同意) 7 点计分,总分越高主观表示感受到的社会支持总水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数前测为 0.90,后测为 0.93,量表总的重测系数为 0.95,各分量表的重测系数为 0.92 ~ 0.95。

1.2.3 心理幸福感量表 (Psychological Well-Being Scale, PWBS) [14]

心理幸福感量表 (PWBS) 选用苗元江等人编制的《综合幸福问卷》(Multiple Happiness Questionnaire, MHQ) 中的心理幸福感模块。共 33 个条目,分为健康关注、生命活力、自我价值、友好关系、人格成长和利他行为 6 个维度。1 (明显不符合) ~ 7 (明显符合) 7 点计分,总分越高表示心理幸福感水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数前后测均为 0.96,量表总的重测系数为 0.97,各分量表的重测系数为 0.94 ~ 0.96。

1.3 准备材料

1.3.1 中国象棋

每位学员自备一副中国象棋,规格大小以便于展开咨询为宜,材质以木质为优,共 55 副。

1.3.2 中国象棋心理咨询记录表

该记录表以咨询中的棋盘走势图为基础,内容涉及棋子所代表的人(事/物)、翻序、印象、棋面、内心感受、特殊记录等,用于辅助咨询及后续案例分析,共 55 份。

1.4 辅导设置

1.4.1 基础保障

本次辅导时间为 4 天。由一名业界资深心理咨询师、督导师引领,一名国家二级心理咨询师主讲。提前从 55 名学员中优选出 5 名曾经学习过中国象棋心理咨询法的学员担任组长,负责协助咨询师完成辅导前后的各项准备、资料的回收,以及训练过程的辅助咨询与指导,其余 50 人随机分成 5 组。辅导团队具有良好的安全性、和谐性和保密性。

1.4.2 辅导主旨

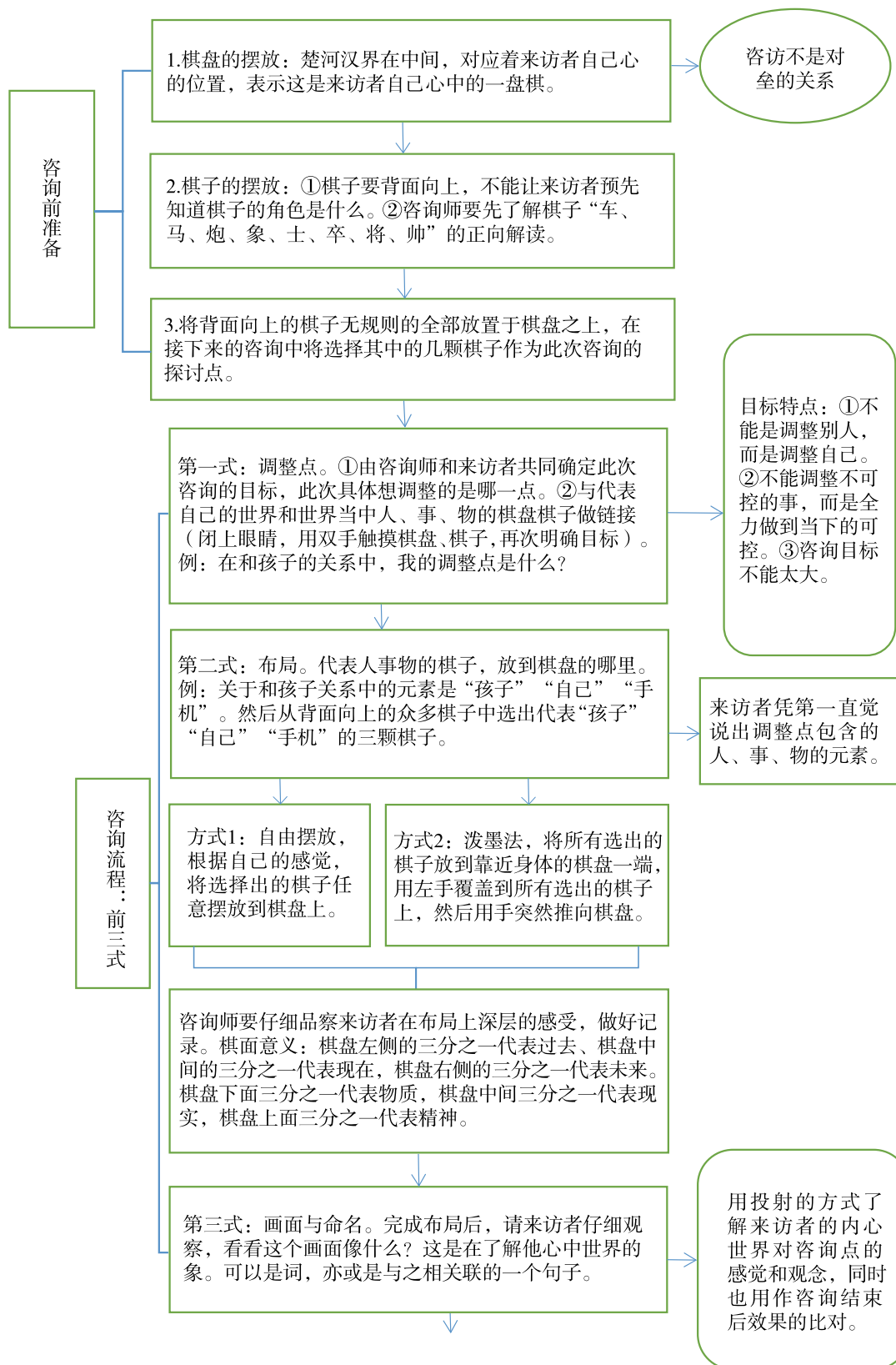
本次辅导以中国象棋为咨询道具、以中国文化为底蕴、以咨询九式为操作流程、以曲式五问为核心技术,通过整体身心感受的全感官交流,促使来访者转变认知,开释后醒悟,并在日常工作和生活中内化。

1.5 实施步骤

第一阶段:前期测评

使用自尊量表、领悟社会支持量表、心理幸福感量表作为测评工具对团体辅导成员进行辅导前测评。

第二阶段：展开辅导





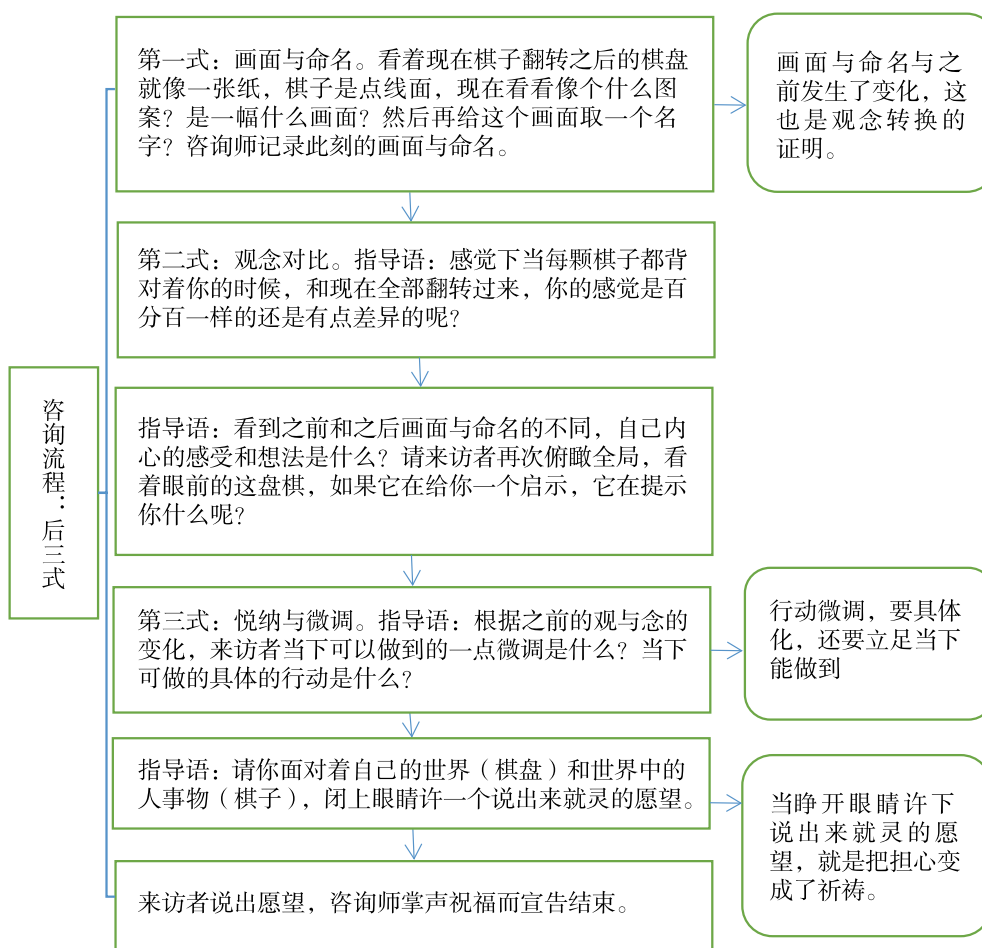


图 1 咨访关系呈现路径图

Figure 1 Presentation path map of counselor visitor relationship

第三阶段：效果访谈

对参与辅导的成员逐一进行访谈，通过了解他们整个辅导过程中的体验、收获、感悟等，进一步体察自身感受到的变化。

第四阶段：后期测评

一周后，采用与前期相同的方法进行测评，通过对比前后得分，测察团体心理辅导成员经过中国象棋心理咨询法辅导后个体心理幸福感提升的基本情况。

1.6 统计方法

采用 SPSS25.0 软件进行统计分析、采用 Pearson 相关分析探讨变量之间的相关性、采用配对样本 t 检验对被试前后测的结果进行差异性检验。

采用 Harman 单因子检验法对可能存在的共同方法偏差进行检验。结果显示，前测特征根值大于 1 的因子共有 23 个，其中第一个因子的解释率为 32.93%；后测特征根值大于 1 的因子共有 14 个，其中第一个因子的解释率为 32.96%，均小于 40%，说明本研究的共同方法变异程度可以接受。

再次采用 Harman 单因子检验法对可能存在的共同方法偏差进行检验。结果显示, 前后测特征根值大于 1 的因子共有 23 个, 其中第一个因子的解释率为 32.96%, 小于 40%, 说明本研究的共同方法变异程度可以接受。

2 结果

2.1 测量结果

使用皮尔逊相关分析方法分析了学员前后测的自尊水平、领悟社会支持水平以及心理幸福感水平之间的相关关系。分析结果如表 1 所示, 结果显示学员前后测的自尊水平、领悟社会支持水平以及心理幸福感水平两两显著正相关 ($p < 0.001$)。

表 1 前测和后测各变量的相关分析

Table 1 Correlation analysis of variables in pre test and post test

	1	2	3	4	5	6
1.T1 自尊	1					
2.T2 自尊	0.89**	1				
3.T1 领悟社会支持	0.51**	0.46***	1			
4.T2 领悟社会支持	0.50***	0.46***	0.95***	1		
5.T1 心理幸福感	0.68***	0.63***	0.60***	0.54***	1	
6.T2 心理幸福感	0.68***	0.61***	0.57***	0.54***	0.97***	1

注: T1 表示前测, T2 表示后测; “*” $p < 0.05$, “**” $p < 0.01$, “***” $p < 0.001$, 下同。

辅导结束后, 利用配对样本 t 检验对被试者的自尊水平、领悟社会支持水平及其各维度, 以及心理幸福感水平及其各维度进行前后测差异性检验, 具体结果如表 2 所示。

表 2 被试前后测差异性检验结果

Table 2 Results of difference test before and after the test subjects

	前测 (N=55)		后测 (N=55)		t
	M	SD	M	SD	
自尊	31.42	4.94	34.64	3.00	-8.91***
家庭支持	19.00	5.32	21.31	3.99	-7.66***
同伴支持	19.85	5.27	21.56	4.31	-7.03***
其他支持	20.51	4.33	22.45	3.34	-8.63***
领悟社会支持	59.36	12.75	65.33	10.32	-10.09***
生命活力	29.16	7.02	31.82	5.39	-7.38***
健康关注	24.64	6.36	26.00	5.15	-5.19***
利他行为	27.00	5.77	28.33	4.48	-4.67***
自我价值	29.18	4.39	30.11	3.91	-4.66***
友好关系	16.02	3.98	16.82	3.13	-4.30***
人格成长	47.91	9.13	51.09	7.40	-7.29***
心理幸福感	198.15	33.20	211.67	26.89	-10.20***

如上表所示,学员的自尊水平、领悟社会支持水平及其各维度以及心理幸福感水平及其各维度前后测结果均存在显著差异($p < 0.001$),进一步比较发现,学员后测的自尊水平、领悟社会支持水平及其各维度和心理幸福感水平及其各维度均显著高于前测。

2.2 辅导后访谈实录

2.2.1 背景资料

刘某,女,38岁,汉族,研究生学历,独生子女,某国企职工,身体状况良好,家庭四口人,丈夫为销售经理。儿子九周岁,女儿六个月,经济收入稳定,父母退休,工作中不如意时会感到压力很大,有焦虑情绪,但对待工作认真负责,做事周到。她觉得周围人对待自己的态度不够和善,与老公关系融洽,与公婆关系需要保持一定距离。她和妈妈关系比较差,不喜欢妈妈甚至有些讨厌,后来学了心理学有所改变,希望通过这次团体辅导把她世界中的人物关系梳理清楚,找到爱。

2.2.2 调整点

缓解工作中的压力,厘清生活中的人和事,让自己找到爱。

2.2.3 辅导后访谈

问:在做象棋咨询前,对象棋咨询有所了解吗?

答:没有,我不会玩儿象棋。在翻转时,翻转前有预设,翻转后会有偏差,再想想性格特征都很吻合,挺神奇的。

问:在触摸棋盘和棋子时,你身体和心理发生了什么变化?

答:当时感受挺不一样,挺想尝试,很好奇,看能带来什么不同,主要是好奇心。

问:命名前后有什么不一样的感觉?

答:命名前是凌乱,当时由于工作不顺心,所以把单位摆放的位置距离我特别远,我记得很清楚,命名后豁然开朗,发现那都是自己的问题。现在觉得那根本就不是个事儿,所以我当时的命名是发现爱,现在要改成爱在一念间。

问:咨询的最大收获是什么?

答:不是别人本质上有问题,是沟通方式上有问题,对我有一些启发。象棋咨询和绘画有些像。很容易打开一个人的内心,又是普通常见的东西,还能做咨询,很容易被打开,普遍性大,翻转时好像自己挖掘自己。别人说我总是活在感受里,耳朵是关闭的,尤其是听到不好听的话时,就会自动关闭。现在知道这不就是自我觉察吗?试着打开自己的耳朵。

问:怎样评价象棋咨询?

答:属于艺术类咨询方式,适合好奇心强,不容易打开自己内心的人。如果感受性强的人,在翻转时自己就领悟了,是个方便咨询的有效沟通的工具,而且不让咨询者觉得自己是有病的,不是那么正式的,不会让人防御性很强,感觉很自然。

这次咨询验证了那句话,人生犹如一盘棋,不断探索自己,发现自己,改变自己。

3 讨论

心理幸福感本质是指个体对自身价值的认识与实现,是根据心理学家的价值体系,以客观的标准来评判的幸福感^[15]。本次团体心理辅导对学员辅导前后的自尊、领悟社会支持和心理幸福感水平进行测量,采用 Pearson 相关分析探讨变量之间的相关性,结果表明学员的自尊水平、领悟社会支持水平以及心理幸福感水平之间两两显著正相关。通过配对样本 *t* 检验对被试前后测的结果进行差异性检验,结果显示辅导前后,自尊水平、领悟社会支持水平及其各维度和心理幸福感水平及其各维度前后测结果均存在显著差异。这表明中国象棋心理咨询法提高了学员的领悟社会支持水平、自尊水平和心理幸福感水平。

根据本次团体心理辅导的结果并结合以往的咨询效果可以总结出中国象棋心理咨询法具有以下六个明显的特点:

(1) 中国象棋有着悠久的历史,已被历代中国社会各阶层所接受,不仅是人们茶余饭后的消遣与交流工具,还是重要的运动赛事竞赛项目。车、马、炮、相、士、卒、帅,它们的颜色、位置、作用和走法变化无穷。象棋不仅仅是战争的基本要素,也蕴含着生活、关系,甚至生理和心理的基本要素。将中国象棋引入心理咨询,作为咨询师和来访者之间的一个交流媒介和咨询工具,不仅有助于来访者主动打开心理防线,快速发现和解决心理问题,而且使心理咨询师能够快速找到咨询的切入点,快速构建咨询途径,促进问题解决和心理健康成长。

(2) 中国象棋心理咨询法成为咨询师和来访者共同文化背景下的桥梁纽带,颠覆性地开辟了全新的咨询环境。中国象棋这一媒介使广大学员在寓教于乐中更快地掌握了心理学理论和咨询技术。尤其对于心理学爱好者和年轻心理咨询师来说,工作效率和效果更是事半功倍。

(3) 采用中国象棋开展心理咨询,实际上是将来访者的人生格局投射到象棋棋盘上,更直观地再现了来访者的潜意识蓝图。咨询师和来访者在棋盘上操作代表来访者咨询目标、咨询人物、咨询问题和咨询事件。这样做既能让双方感到交流的可视性和格局感,又能把咨询的精力和时间用在最重要的关注点上。从棋局看格局,格局有多大,棋局就有多大。棋局是小,格局是大。象棋的布局、翻转和移动能够在无意间展现出来访者内心的格局与变化。通过象棋心理咨询,每个人不仅能够看到自己的心理问题,也能够看到自己人生的发展格局。

(4) 用棋子象征来访者关心的人、事、物不仅有利于增加来访者的感受性,而且通过“曲式五问”让来访者对咨询话题从触感到情感、从想象到心念、从身心整体感受到棋子翻转过程产生的感受差异,特别是来访者觉察到自己内心对咨询问题的变化甚至颠覆的时候更有利于来访者达成从意识到潜意识的深层调节与沟通,而这恰恰是咨询中特别具有关键意义的部分。

(5) 咨询中棋盘的界河是对着来访者的。这个设置意味着象棋不再是两军对垒的象征,而是来访者关心的一切人、事和物都是他内心世界的一盘棋。这样的设计特别有助于来访者将自己与外部世界的关系转向自己和自己的关系,从而有助于来访者逐渐从对外的纠结回归到对自己内心世界的探索。

(6) 针对不同来访者的特点,在中国象棋心理咨询法中可融入催眠术、森田疗法、内观疗法、TA

沟通法和焦点咨询等咨询技术,然而,象棋咨询的“翻转”技术是这种咨询法所独有的,其对来访者内心进行调整的作用其他方法难以替代。该咨询法不仅易于来访者接受和操作,也能够使咨询师从眼耳鼻舌身意各个层面形成概念化。

4 不足与未来研究方向

本辅导取得了一定研究成果,但同时存在以下不足:首先,采用团体心理辅导这一咨询方式效率高且效果明显,能够为辅导对象提供多方面的资源,但存在需要同时处理多名对象、时间有限、个人深层次的问题不易暴露和个体的差异性难以照顾周全等问题。其次,受客观条件限制,本研究的被试者集中在参加中国象棋心理咨询法工作坊的学员上,后续研究可以更换被试者类型和扩大样本容量,以期进一步验证研究结论。

参考文献

- [1] 曲伟杰. 颠覆的力量——中国象棋心理咨询法案例与原理 [M]. 北京: 金城出版社, 2018.
- [2] 陈鸿雁, 王欣. 石家庄市小学教师自尊和社会支持与心理幸福感相关研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2006.
- [3] 张陆, 佐斌. 自我实现的幸福——心理幸福感研究述评 [J]. 心理科学进展, 2007, 15 (1): 134-139.
- [4] Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life [J]. Current Directions in Psychological Science, 1995 (4): 99-104.
- [5] Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions [J]. J Pers Soc Psychol, 2002, 82 (6): 1007-1022.
- [6] 陈浩, 臧慧琳, 林春丽. 同性恋者自我概念清晰度和心理幸福感的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2023; 37 (4): 343-348.
- [7] Cooper Smith, The antecedents of Self Esteem [M]. San Francisco: W. H. Freeman, 1967.
- [8] 刘毅, 张华. 自尊问题研究综述 [J]. 西北师大学报, 1998, (3): 89-92.
- [9] Lakey B, Orehek E. Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and mental health [J]. Psychol Rev, 2011, 118 (3): 482-495.
- [10] Lakey B, Orehek E, Hain KL, et al. Enacted support's links to negative affect and perceived support are more consistent with theory when social influences are isolated from trait influences [J]. Pers Soc Psychol Bull, 2010, 36 (1): 132-142.
- [11] 马越, 唐卫海. 城乡中学生积极心理品质与心理幸福感的关系——领悟社会支持的中介作用 [D]. 天津: 天津师范大学, 2022.
- [12] 季益富, 于欣. 自尊量表 (Rosenberg M. Self-esteem Scale, SES) [J]. 中国心理卫生杂志, 1999; 318-320.
- [13] 姜乾金. 领悟社会支持量表 (PSSS) [J]. 中国心理卫生杂志, 1999; 131-133.
- [14] 苗元江. 心理学视野中的幸福 [D]. 南京: 南京师范大学, 2003.
- [15] 白亚丽, 范榕, 赵雅宁, 等. 社会参与在社区环境和社区老年人心理幸福感之间的中介效应 [J]. 中国老年学杂志, 2023, 5 (43): 2267-2270.

Intervention Study on Individual Self-esteem and Psychological Well-being with Chinese Chess Psychological Counseling Method

Wu Hui Qu Weijie Li Xina

Qu Weijie Psychological School, Harbin

Abstract: To explore the intervention effect of Chinese Chess psychological counseling method on individual self-esteem and psychological well-being in group psychological counseling, and the moderating effect of Chinese Chess psychological counseling method on self-esteem, perceived social support, and psychological well-being. 55 psychological school students who participated in group psychological counseling were selected, and the Chinese Chess Psychological Counseling Method was used to focus on improving psychological well-being. After counseling, interviews were conducted and self-esteem, perceived social support, and psychological well-being levels were measured using the Self-esteem Scale, Perceived Social Support Scale, and Psychological Well-being Scale. Pearson Correlation Coefficient was used to analyze and explore the correlation between variables; Paired sample t-test was used to test the differences between the pre and post test results of the subjects. There was a significant positive correlation between the self-esteem level, perceived social support level, and psychological well-being level of students before and after counseling ($ps < 0.001$). There were significant differences ($ps < 0.001$) in the self-esteem level, perceived social support level, and psychological well-being level of the participants, as well as the pre and post test results of each dimension. The Chinese Chess psychological counseling method has improved students' understanding of perceived social support level, self-esteem, and psychological well-being.

Key words: Chinese chess psychological counseling method; Self-esteem; Understanding of perceived social support; Psychological well-being