

## 易术五问句在深化情绪表达中的具体应用与疗愈力量

钟亮红<sup>1\*</sup>, 钟洁<sup>2</sup>

<sup>1</sup>长沙市雨花区钟博士心理咨询服务中心 湖南长沙

<sup>2</sup>长沙华兴医院心理科 湖南长沙

**【摘要】**在心理咨询实务中，协助来访者突破情绪防御、抵达真实内在感受是核心议题。龚铼博士创立的易术心理剧融合东方哲学与西方治疗技术，以易术五句式（我觉得、我害怕、我需要、不要以为我、我悄悄地渴望）作为情绪探索的核心语言工具。本文系统阐释该疗法的哲学基础与结构框架，剖析五句式在情绪解码中的作用机制，并结合临床案例说明其在心理疗愈中的应用路径；同时强调实践过程中需恪守安全伦理与文化敏感性原则。研究表明，易术五句式可有效引导个体穿越情绪迷雾、澄清内在体验，实现从内在冲突到自我理解的转化，进而促进自我接纳与人格整合成长。

**【关键词】**易术五问句；情绪表达；心理治疗技术；身心整合；文化适应性

**【收稿日期】**2026年4月19日

**【出刊日期】**2026年5月7日

**【DOI】**10.12208/j.ssr.20260173

### The clinical application and therapeutic effects of the Yishu Five Sentences in facilitating emotional expression

Lianghong Zhong<sup>1\*</sup>, Jie Zhong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Changsha City Yuhua District Dr. Zhong Psychological Consultation Service Center, Changsha, Hunan

<sup>2</sup>Department of Psychology, Huaxing Hospital of Changsha, Changsha, Hunan

**【Abstract】**In psychological counseling practice, helping clients break through emotional defenses and connect with their authentic inner feelings is a central task. Developed by Dr. Gong Shu, Yishu Psychodrama integrates Eastern philosophy with Western therapeutic techniques and uses the Yishu Five Sentences (“I feel”, “I am afraid”, “I need”, “Do not think that I”, “I secretly long for”) as its primary linguistic framework for emotional exploration. This paper examines the philosophical foundations and structural framework of this therapeutic approach, analyzes how the five sentences facilitate emotional decoding, and demonstrates its clinical application in psychological healing through case studies. It also emphasizes that ethical safety and cultural sensitivity must be carefully maintained in practice. Studies suggest that the Yishu Five Sentences can effectively help individuals navigate emotional confusion, clarify inner experiences, transform internal conflicts into self-understanding, and ultimately promote self-acceptance and more integrated personal development.

**【Keywords】**Yishu Five Sentences; Emotional expression; Psychotherapy techniques; Mind-body integration; Cultural adaptation

#### 引言：当语言照亮情绪的幽谷

在心理乃至心理剧实践中，咨询师/导演最常面对的困境，是来访者/主角被情绪的浓雾包裹：痛苦、压抑、愤怒、焦虑交织在一起，却无法清晰言说、定位来源、找到出口。这种“难以名状”的混沌状态，往往比情绪本身更具破坏性，它会不断消耗个体的心理能量，使人陷入自我怀疑、关系冲突与内在撕裂。如何帮助人

们从情绪的混沌走向清晰，从防御走向真实，从压抑走向表达，是心理咨询与疗愈工作的核心命题。

美籍华人心理学家龚铼博士创立的易术心理剧，以中华优秀传统文化整体观为根基，融合西方心理治疗理论技术，形成一套兼具文化适配性与临床实效性的整合治疗模式。其中，五问句作为最核心最易推广的语言工具，以层层递进的结构，为情绪探索、内在觉察

\*通讯作者：钟亮红

与关系修复提供了清晰路径。它不是简单的情绪提问，而是一套完整的情绪解码系统、一套内在转化地图、一套关系沟通语法。

本文以易术五问句为核心，系统阐释其哲学源头、结构逻辑、转化机制与临床应用，结合个体咨询、家庭治疗、团体心理工作等多元场域，展现其在深化情绪表达、提升心理能量、促进人格整合中的独特疗愈力量，为专业工作者提供可操作、可复制、可推广的实践范式。

### 1 易术五问句的哲学基础与运用精妙：流通生命的能量

易术心理剧的核心思想，植根于《易经》所蕴含的宇宙观与中医气机理论。所谓“易”，乃“与变化共处的艺术”；龚铤博士指出，“易”即变通，而心理困扰在本质上源于生命之气的阻滞、郁结与失衡。因此，疗愈之根本在于“疏通郁滞、转化能量、回归和谐”。情绪本身并非问题所在，其被压抑、否认或扭曲，方为痛苦之源。易术五问句正是将东方“理气、调心、和身”的哲学智慧，转化为一套可实际操作的语言表达技术。

#### 1.1 哲学根基：从堵塞到流通

易术强调“情通则理达，气顺则心和”。五问句的设计，严格遵循情绪发生、发展、转化的内在规律：从表层感受到深层恐惧，从外在行为到内在需求，在到深层渴望，每一步都在打开一个被封闭的心理空间，让压抑的能量重新流动。它让情绪从“不可说”变为“说得清”，从“失控”变为“可控”。

#### 1.2 结构精妙：层层递进的内在探索

易术五问句并非随机排列，而是一套严谨的内在探索路径：

- (1) 我觉得——进入感受，锚定当下；
- (2) 我害怕——穿透防御，看见根源；
- (3) 我需要——转向资源，明确方向；
- (4) 不要以为我——澄清误解，修复关系；
- (5) 我悄悄地渴望——连接真我，抵达灵魂。

这一路径，完整覆盖了情绪从“表层体验”到“潜意识核心”的全过程，既符合人情绪加工的心理机制，也契合东方文化含蓄、内敛、渐进式的表达习惯，使来访者在安全、非暴露、非对抗的氛围中逐步敞开自我。

#### 1.3 疗愈功能：从防御到真实

五问句最大的价值，在于绕过理性防御，直达情感真实。许多来访者长期用“应该”“道理”“责任”压制感受，用批判、指责、回避保护自己。五问句以固定句式为容器，降低自我暴露的羞耻感，让个体在结构化表达中逐步卸下防备，实现从“假性自我”到“真性自

我”的回归。

同时，五问句具备身心整合特征。它鼓励个体连接身体感受，将情绪从头脑层面落实到躯体层面，实现“情绪—认知—身体”三者统一，这与中医“形神合一”及现代躯体心理学、创伤治疗理念高度契合。

#### 2 逐句深析：五问句的情绪解码与转化功能

五问句的每一句，都对应一个独特的心理功能，如同五把钥匙，依次打开情绪的五层大门。

##### 2.1 我觉得——情绪的地基：命名与具身化

这是情绪觉察的起点，核心功能是命名感受、落地身体、降低混沌。心理学研究表明，情绪被准确命名时，杏仁核活跃度会显著下降，其掌控感随之提升。

在临床应用中，咨询师需引导来访者超越“我不好”“我难受”等模糊表达，走向具体化、具身化描述。例如将“我很烦”转化为“我胸口发闷、胃部紧缩、呼吸变浅，我感到焦虑与无力”。这种表达让情绪从抽象念头变成可感知的躯体信号，为后续宣泄、释放与整合奠定基础。

##### 2.2 我害怕——探索情绪的引擎：恐惧的辨识与正常化

所有强烈情绪的底层，几乎都藏着恐惧。愤怒是恐惧的防御，焦虑是对失控的恐惧，抑郁是对丧失的恐惧，回避是对伤害的恐惧。“我害怕……”帮助来访者看见：症状不是缺陷，而是自我保护。

当来访者说出“我怕被抛弃”“我怕不被爱”“我怕我不够好”时，非理性行为便获得理解。恐惧被看见、被接纳、被正常化，自我攻击就会减少，内在力量便开始生长。

##### 2.3 我需要——指引疗愈的罗盘：从匮乏到资源

这是五问句的转折点，从“问题取向”转向“资源取向”。情绪是需求的信号，所有痛苦都在提醒：某种核心需求未被看见、未被满足。

咨询师的任务，是帮助来访者把“向外索取”的需求，逐步转化为“可自我负责、可自我滋养”的需求。例如从“我需要他立刻回我信息”转化为“我需要安全感、确定感与自我价值感”。需求被清晰表达，个体便从被动承受转向主动创造，疗愈真正开始发生。

##### 2.4 不要以为我——关系的破冰器：表达误解与澄清自我

这句话可以很好地处理人际误解与投射。许多痛苦并非来自事实，而是来自“我以为……”的内心假设。它让来访者有机会为自己辩护、表达委屈、释放压抑，打破“沉默—误解—冲突”的循环。

在心理专业工作中,这句话极具力量:“不要以为我不在乎、不要以为我坚强就不会痛、不要以为我顺从就是同意”。它让关系从对立走向理解,从评判走向客观。

### 2.5 我悄悄地渴望——灵魂的低语:连接最深层的自我

这是最脆弱、最真实、最核心的一层,触及存在性渴望:被爱、被看见、被接纳、被理解、自由、价值、归属、意义。

当来访者说出“我悄悄渴望,即使我不完美,也依然被爱”时,往往伴随泪水与释然。这份渴望被自己承认、被心理师见证,就是最深的疗愈。它让个体重新连接生命本源的力量,为成长提供最持久的动力。

### 3 实践场域:五问句在个案、家庭与团体中的多样化应用

易术五问句简洁、高效、适配性强,可广泛运用于个体咨询、家庭治疗、团体辅导、校园心理、企业EAP、社区心理服务等多种场景。

#### 3.1 在个案咨询中的应用:作为深度探索的主线

在个体治疗中,五问句可快速聚焦情绪、厘清冲突、找到卡点,操作流程:

- (1) 选取一个具体情绪事件;
- (2) 依次用五问句结构表达;
- (3) 咨询师运用具体化、共情、替身、隐喻等技术深化;

#### (4) 从情绪澄清走向需求确认与行动转化。

临床案例:来访者因朋友忽视自己而陷入低落。

我觉得:委屈、失落、难过;

我害怕:朋友不重视我、友谊是假的;

我需要:被重视、被陪伴、被肯定;

不要以为我:小事就不在意,我只是很重感情;

我悄悄渴望:被坚定选择、被真心珍惜。

通过五问句,来访者从外归因转向内探索,从情绪冲动走向自我理解,为后续自我价值重建与关系修复提供清晰方向。

#### 3.2 在家庭治疗中的应用:重构家庭沟通的语法

家庭冲突多源于“指责—防御—反击”循环。五问句强制家庭成员使用“我语言”,替代“你语言”,快速降低对抗、提升理解。

在亲子冲突、夫妻矛盾中,五问句能让彼此看见行为背后的爱与恐惧:父母的控制背后是害怕与担忧;孩子的反抗背后是需要尊重与自主;伴侣的冷漠背后是需要安全感与被理解。

当家庭学会用五问句沟通,指责会减少,聆听会增加,关系张力显著下降,家庭系统逐步回归温和与稳定。

### 3.3 在团体心理工作中的应用:催化普遍性与疗愈性

在团体中,五问句能快速建立信任、拉近距离、形成疗愈性氛围,应用形式:

(1) 书面书写:安全、低压力;

(2) 小组分享:产生“普遍性”体验,减少孤独与羞耻;

(3) 心理剧暖身与核心技术:将语言转化为行动,实现深度疗愈。

团体的镜映、见证与支持,会让每一句表达都被放大、被接住、被滋养,形成远超个体咨询的疗愈力量。

### 4 应用原则与心理师的专业态度

技术只是工具,真正决定疗愈效果的,是咨询师的态度与容器品质。

(1) 安全为先,保密为底:尤其第五句渴望,必须在绝对安全的环境下呈现。

(2) 灵活运用,不刻板执行:顺序可调整,跟随情绪流动,不机械照搬。

(3) 身心同步,强调具身表达:鼓励姿势、呼吸、声音、动作等全身表达。

(4) 重过程而非答案:体验比“说得对”更重要。

(5) 尊重文化,适配表达:契合东方文化含蓄特质,降低暴露脆弱的焦虑。

(6) 整合技术,提升深度:可与心理剧、空椅、替身、角色扮演结合使用。

咨询师需保持中立、共情、接纳、不评判、不指导,只做陪伴者、见证者与守护者。

### 5 结语:从言语到疗愈的旅程

易术五问句,是一套简单却深邃的疗愈语言,是一束穿透心灵迷雾的光。它以最朴素的句式,完成最深刻的内在工作:让情绪被命名,让恐惧被看见,让需求被尊重,让误解被化解,让渴望被听见。

在这个情绪越来越复杂、关系越来越脆弱的时代,易术五问句不仅是治疗技术,更是一种生活方式、沟通哲学与生命智慧。它告诉我们:真正的疗愈,不是消除情绪,而是学会与情绪共处;不是改变他人,而是回归真实自己;不是强行坚强,而是勇敢柔软。

当一个人能清晰说出“我觉得、我怕、我需要、不要以为我、我渴望”时,他便已走在自我接纳与自我整合的路上。这,就是易术五问句最朴素、最持久、最震撼的疗愈力量。

## 参考文献

- [1] Zerka T. Moreno. The Quintessential Zerka: Writings by Zerka Toeman Moreno on Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy[M]. Routledge, 2006.
- [2] 龚鈇.易术:传统中医、心理剧与创造性艺术之整合[M].许家璋,黄创华译.北京:世界图书出版公司,2007.
- [3] Marcia Karo.心理剧入门手册[M].陈镜如等译.台北:张老师文化事业股份有限公司.
- [4] Peter Felix Kellermann, M.K.Hudgins.心理剧与创伤—伤痛的行动演出[M].台北:心理出版社股份有限公司.
- [5] Adam Blatner.心理剧导论-历史、理论与实务[M].张贵杰总校阅.台北:心理出版社,2004.
- [6] 心理剧的核心——心理剧治疗层面[M].台北:心理出版社,2008.
- [7] 郭璇,周南南.社会工作服务联合易术心理剧对伴有儿童期情感虐待患者的影响[J].国际护理学杂志, 2024, 43(06):1083-1087.
- [8] 潘海玉,徐静锋,杨星星.易术心理剧对抑郁症患者抑郁、焦虑、心理弹性及总体幸福感的影响研究[J].心理月刊,2025,20(17):152-154.
- [9] 胡华,郑晗晗,杨辉等.易术心理剧对女性轻中度抑郁症患者抑郁、焦虑及自动思维的影响[J].四川精神卫生, 2022,35(06):480-485.
- [10] 钟亮红.“剧”焦生命 向光而行——心理剧理论与实务集[M].北京:中国科学文化音像出版社,2025.

**版权声明:** ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



**OPEN ACCESS**