ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

小物件疗法在社区调解中的理论与实践探索

史敬飞

美国金门大学，美国 旧金山 94015

摘　要：社区调解长期面临“说理说不动、劝和劝不拢”的困境，传统模式难以触及冲突背后的深层心理动因与系统动力。小物件疗法是史敬飞创新研发的心理学干预技术，通过敬飞小物件的摆放，将潜意识中的关系模式与情绪症结转化为可视化图像。本文梳理其理论渊源、技术构成与核心理念，重点分析“生命四层次”框架与敬飞小物件的专利创新，并结合亲子冲突、夫妻矛盾、邻里纠纷等案例，探讨社区调解中的适配机制与操作路径。研究表明，小物件疗法以“可视化呈现系统动力”“跨越防御直抵潜意识”“事心双解的整合取向”三大机制，有效回应了社区调解中情绪先行、认知固化、系统缠绕等难题，为调解从“说理”走向“走心”提供了新方法论。

关键词：小物件疗法；小物件排列；社区调解；系统动力；史敬飞；生命四层次

DOI：10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202603019

1 引言

1.1 社区调解的现实困境与转型需求

社区矛盾日趋复杂，传统调解“见事不见人”“说理说不动”的局限日益凸显。调解员往往聚焦事实认定，忽视心理需求与情感创伤。近年来，秦皇岛海港区将心理服务与矛盾化解融合，心理服务成功化解的矛盾纠纷占已化解总量的32%；浙江嵊州金庭司法所“羲之调解室”引入心理咨询，被评价为基层治理创新。这表明调解正从“刚性管理”转向“柔性服务”，从“问题导向”走向“情感先行”。

1.2 小物件疗法进入社区调解的契机

小物件疗法由史敬飞自主研发，核心工具“敬飞小物件”于 2018 年获国家专利，凭借“便携、直观、非言语、系统导向” 的优势，被誉为“心灵的扫描仪”。该技术突破语言沟通壁垒，通过当事人凭直觉选择、摆放小物件，将抽象的关系状态、情绪感受、潜意识诉求转化为具象的空间图像，践行“看见即疗愈”的核心理念。

社区冲突本质上多为关系系统动力失衡，而非单纯的利益分歧。小物件疗法以中性物件为媒介，绕过当事人的心理防御与语言对抗，让隐藏的关系模式、情绪症结 “不言自明”，恰好适配社区调解 “短程高效、就地化解、群众易懂” 的需求。本文系统阐释小物件疗法的理论体系、技术规范与实践逻辑，结合真实案例验证其在社区调解中的应用效果，为基层调解提质增效提供新路径。

2 小物件疗法的理论体系与技术构成

2.1 理论渊源：从系统式家庭治疗到“看见即疗愈”

小物件疗法以系统式家庭治疗为核心理论根基，融合 NLP 感知位置训练、本体疗愈创伤释放技术、意象催眠、表达性艺术治疗等多元心理学资源，形成本土化、轻量化的创新干预体系。其名称蕴含深层哲学内涵：“小” 对应微观觉察，“物” 象征具象载体，“件” 代表系统单元，合意为 “以微小物件承载系统真相，以直观看见实现心理疗愈”。

相较于传统疗法侧重个体心理分析，小物件疗法聚焦关系系统，认为个体的情绪、行为、认知均受家庭、邻里、社区等系统动力影响，冲突解决必须立足系统视角，而非单一纠正个体行为，这与社区调解处理关系类纠纷的核心诉求高度契合。

其哲学蕴含于“小物件”之名：“晓”即明白，“悟”即觉察，“见”即显现，合为“看见即疗愈”。

2.2“生命四层次”理论框架

该理论认为人“本自具足”，拥有完整生命资源与成长潜能，并提出“高我”——超越日常意识的智慧维度。困扰多源于“小我”阻碍，即过往经验形成的防御机制与固着信念。这一框架对调解有直接启发：冲突当事人往往处于“小我阻碍”状态，疗愈目标并非消灭小我，而是让当事人看见“小我”在做什么，从智慧视角重新选择。

2.3“敬飞小物件”的技术构成与专利创新

敬飞小物件 2018 年获国家专利。物件大小、色彩、朝向和可站立性，直观反映年龄、情绪与关系状态。辅导者引导来访者凭直觉选择并

ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

摆放小物件代表相关人事物，通过颜色、大小、距离、朝向解读多层信息，进而引导对话、表达情绪甚至换位感知。工具以简洁物理形式承载丰富心理学内涵，便携易操作，天然适合社区调解。

3 小物件疗法的核心理念与技术特征

3.1“看见即疗愈”：从潜意识意识化到系统动力显现

小物件排列可将潜意识意识化，用物理摆放“呈现”潜意识，而非语言解读。许多矛盾反复发作，缘于只触及表层冲突。当为赡养争吵的兄弟姐妹通过小物件看到，争的不是“钱”而是“父母的爱”时，冲突性质便悄然转化。

3.2 小物件排列的操作范式

社区调解中的操作分五步：

（1）情绪安定与目标澄清——引导双方非评判描述冲突，明确目标；（2）小物件选择与初始排列——各方凭直觉摆放代表关键人物的小物件；（3）排列解读与关系呈现——观察空间关系，觉察情感模式；（4）位置变换与视角拓展——换位观察或移动物件，引发认知重构；（5）整合对话与共识建构——基于洞见展开面向未来的对话。调解员是“引导者”与“空间持有者”。

3.3 与其他心理疗法的比较分析

相较于沙盘游戏的象征解读，小物件疗法侧重关系显现；相比家庭系统排列，它用物件替代真人，场景适应性更强；相较于传统心理咨询，“非言语优先”绕开防御，直接与潜意识对话。

4 社区调解中心理干预的理论基础与实践逻辑

4.1 心理干预现状与理论依据

心理学介入调解已成为基层治理重要方向。《心理咨询介入人民调解的举措及实践意义》指出，这是“基层社会治理工作方法的创新”，强调健全社会心理服务体系。各地实践指向一个共识：有效调解须从“心”开始。

4.2 现有方法的优势与局限

当前方法虽涵盖情绪疏导、认知重构等，但对调解员心理学素养要求高，存在语言沟通屏障，且系统视角缺失。小物件疗法以可视化、非言语、系统导向弥补了这些不足。

4.3 适配性分析

应用场景上，工具便携、布置简单，适配社区轻量级场景；对象上，非言语取向适合老年人、情绪激动者及青少年；问题上，系统动力学视角适合家庭婚恋、邻里关系、代际冲突等系统性问题。

5 小物件疗法在社区调解中的实践运用

5.1 亲子冲突调解案例

一位母亲因 14 岁儿子长期拒学、亲子对抗激烈求助社区调解。传统劝说、教育均无效果，引入小物件排列后，摆放结果直观呈现：母亲物件方向模糊、紧贴孩子物件，投射出过度焦虑与控制欲；孩子物件被包围、朝向背离，呈现出压抑与逃避。通过排列呈现，母亲清晰看见自身焦虑对孩子的压迫，认识到“改变孩子必先成长自己”。经位置调整、情绪释放与对话引导，母亲放下控制，重建平等亲子连接，孩子逐步恢复上学动力，亲子关系回归和谐。

5.2 夫妻矛盾调解案例

一对结婚十余年夫妻因沟通不畅、长期冷战申请调解。小物件排列显示：妻子物件紧挨代表母亲的物件，远离丈夫物件；丈夫物件紧挨代表父亲的物件，远离家庭核心区。双方直观看见，自己正无意识复演原生家庭沟通模式——妻子以唠叨表达关心，丈夫以逃避应对压力。对抗情绪迅速降温，二人主动探讨打破代际模式的方法，重建有效沟通机制，婚姻关系得到修复。

5.3 邻里纠纷案例实践

老旧小区发生噪音纠纷，独居老人与年轻单亲妈妈长期敌对，社区多次调解无效。引入小物件排列后，分别呈现双方系统压力：老人物件孤独朝向窗外，映射空巢孤独与对安静的需求；妈妈物件携带孩子物件，呈现育儿压力与无奈。双方通过排列“看见”彼此处境，将“我对你错”的对抗，转化为“相互理解、彼此包容”的合作，最终达成兼顾双方需求的解决方案，邻里关系重归和睦。

5.4 核心优势

小物件疗法在社区调解中具备三大核心优势：一是直观呈现系统动力，突破语言局限，让关系真相一目了然；二是中性媒介降低防御，以小物件为缓冲，减少对抗，直抵潜意识根源；三是事心双解、短程高效，既解决现实矛盾，又修复心理创伤，兼顾个体与系统，实现标本兼治。

6 小物件疗法的发展现状与学术评价

6.1 传播与应用现状

自 2018 年起已开展三十多期课程，培养百余名导师，辐射全国二十余城市。2023 年烟台牟平区总工会举办培训，邀请史敬飞授课。小物件疗法已从心理咨询走向教育、工会、社区

治理等领域。

6.2 学术评价与争议

积极方面，被视为系统排列技术本土化的重要探索，“生命四层次”理论进入学术会议视野，相关实证研究开始发表。争议方面，实证基础仍需加强，缺乏大样本量化研究，理论体系化和与主流心理治疗理论的对话尚需深化。

7 挑战、展望与建议

7.1 当前面临的主要挑战

小物件疗法在社区推广中面临三大挑战：操作层面，调解员需同步掌握心理学知识、排列技术与调解技巧，培训体系需完善；接受度层面，部分群众存在“摆物件无法解决问题”的认知偏见，需加强科普与案例示范；伦理层面，需严格区分调解中的心理疏导与专业心理治疗，落实知情同意、隐私保护、边界清晰等伦理规范。

7.2 发展路径

小物件疗法服务社区调解的发展路径清晰可行：短期，选取条件成熟的社区、司法所开展试点，积累真实案例，打造示范样板；中期，构建标准化培训体系，编写社区专用操作手册，规范操作流程与伦理标准，培养基层实操人才；长期，开展大样本实证研究，深化理论建构，加强与主流学术体系对话，提升专业认可度与推广价值。

7.3 对基层社会治理的启示

小物件疗法为基层治理现代化提供重要启示：治理现代化不仅需要制度完善、技术赋能，更需要人心回归、情感关怀。社区矛盾久拖不决，往往不是道理未讲清，而是彼此未被看见、未被理解、未被尊重。小物件疗法以“看见”为起点，用柔性方式处理心灵问题，推动调解从“说理”向“走心”转型，彰显基层治理的温度与人文关怀，为构建和谐社区、平安基层提供新路径。

8 结语

小物件疗法通过具象化排列，将潜意识系统动力转化为可视化关系图像，精准破解传统社区调解“说理说不动、见事不见人”的困境，在呈现系统动力、降低心理防御、实现事心双解上具备独特优势。尽管在实证研究、操作规范、伦理边界等方面仍需完善，但其轻量化、易操作、高适配、强效果的特性，使其成为社区调解的创新工具。从宏观治理视角看，小物件疗法代表着人本化、柔性化、精细化的治理新取向，在制度与法律之外，关注情感需求、尊重关系系统、回应心灵诉求，为基层社会治理注入“心”动能，助力构建更和谐、更温暖、更具韧性的社区生态。

参考文献：

[1] 郑丽红 . 呈现实相，让改善从看见开始——利用小物件排列促进家校共育的探索 [J]. 中小学心理健康教育 ,2024.

[2] 郑丽红 . 用“小物件排列”提升初三男生力量感的个案辅导 [J]. 中小学心理健康教育 ,2023(32):47-51.

[3] 张曙光 . 社会心理调解：基层矛盾纠纷化解的“心”方法 [N]. 中国社会科学报 ,2025-06-17.

[4] 心理咨询介入人民调解的举措及实践意义——以浙江省嵊州市金庭司法所羲之调解室为例 [J]. 农村・农业・农民 (B 版),2024(01).

[5] 史敬飞 . 小物件疗法生命四层次 [EB/OL]. 百度百科 ,2025-06-13.

[6] 史敬飞 . 妈妈，学习真的比我还重要吗？——神奇的小物件排列案例分享 [EB/OL]. 美篇 ,2021.

[7] 史敬飞 . 读懂孩子：小物件排列呈现家庭大问题 [EB/OL]. 美篇 ,2021.

[8] 从香樟树到云平台：无锡新吴区矛盾调解的治理密码 [EB/OL]. 无锡新吴区委政法委 ,2025-07-24.

[9] 回龙观街道“心晴”守护队专业能力提升培训 [EB/OL]. 北京昌平 APP,2025-07-19.

[10] 陈仓区东关街道土桥村：“望闻问切”解“疙瘩”[EB/OL]. 宝鸡日报 / 中国文明网・宝鸡 ,2025-12-16.

[11] 沙燕心理网 . 利用小物件系统排列技术促进家校协同育人的探索 [EB/OL].2024-04-28.

[12] 心理咨询师常用工具——敬飞小物件 [EB/OL]. 财经网 ,2020-03-17.

作者简介：史敬飞（1977.02—），男，汉，山东烟台，博士，副高，研究方向：小物件表达性艺术治疗，潜意识投射技术，系统式家庭治疗。