

毕希名 张翼 著

平衡观点说心理

——毕希名心理咨询访谈录

哲学的分析，让平衡观点有了理论的高度；
科学的解读，让平衡观点有了坚实的基础。

心理不平衡是心理问题的本质，“道法自然”、
“中庸之道”乃心理咨询本土化的良方。

民族出版社

平衡观点说心理

——毕希名心理咨询访谈录

毕希名 张翼 著

民族出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

平衡观点说心理：毕希名心理咨询访谈录 / 毕希名，张翼著.
—北京：民族出版社，2014.4 (2014.10 重印)
(中国咨询心理学与临床心理学文库. 心理咨询师继续教育丛书)
ISBN 978-7-105-13176-1

I. ①平… II. ①毕…②张… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077415 号

平衡观点说心理：毕希名心理咨询访谈录

著 者：毕希名 张 翼

策划编辑：欧光明

责任编辑：张宏宏

责任校对：向 征

出版发行：民族出版社

地 址：北京市东城区和平里北街 14 号 邮编：100013

电 话：010-64228001 (编辑室)

010-64224782 (发行部)

网 址：<http://www.e56.com.cn>

印 刷：文阁印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2014 年 4 月第 1 版 2014 年 10 月北京第 2 次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数：210 千字

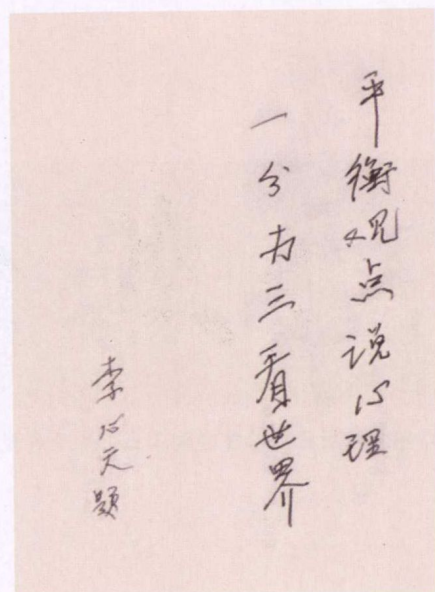
印 张：17.25

定 价：40.00 元

ISBN 978-7-105-13176-1/R·448 (汉 55)

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换。

Ψ 中国咨询心理学与临床心理学文库
心理咨询师继续教育丛书



◎恩师李心天(著名哲学家,中共一大、
二大代表、党的创始人之一李达之子)
题词。



◎李心天老师是我的良师益友。



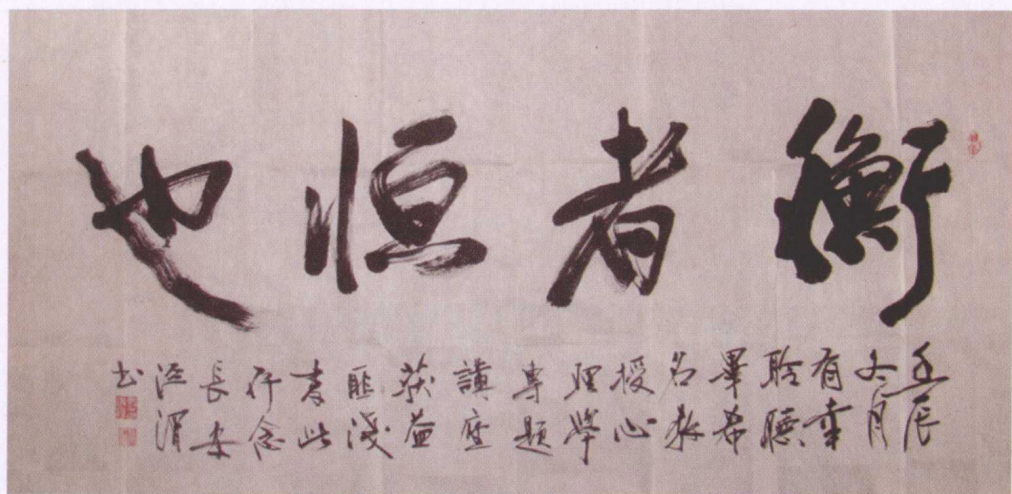
◎郭念鋒教授對心理諮詢本土化寄予厚望。



◎陪着郭念鋒老師散步也是一種幸福。



◎师生情深,永恒瞬间。



◎军中书法家泾渭题词。



◎我和张翼在书房讨论平衡心理。

序

读毕希名老师的《平衡观点说心理》书稿,心中生出许多感动。

毕老师与我同是青岛人,他长我8岁,是兄长更是师长。

他早年学物理专业,后来改学医学,毕业后做内科医生并担任生理学教师。1983年,毕老师进入医学心理学领域。2001年,毕老师成立了全国第一家私人心理诊所,在当时极其艰难的环境中开展心理咨询。这种敢为人先之举令人惊叹,若无眼光与魄力绝不可为。

正如毕老师预见的那样,随着时代前进的脚步,顺应中国社会发展的迫切需求,我国大陆地区心理咨询师职业发展很快。作为新职业奠基人之一,毕老师与郭念锋、虞积生老师携手并肩,攻坚克难。毕老师从2001年起参与编写培训教材,亲自登台授课,足迹遍及大江南北。他讲授的《变态心理学》与《心理诊断》课程广受好评,他平易近人的态度和严谨求实的敬业精神更为学员称道。

毕老师心系学员,深知在心理咨询专业领域上下求索时的困惑与艰辛。为了帮助学员们成长,他将自己30年临床实践的心得体会汇集成书。书中所言无不针对学员们自我成长的迫切需要,字里行间渗透着他对年轻同行们的准确共情。

“平衡心理学”是毕老师潜心钻研国外各派心理咨询理论的心得体会,是对传统中华文化的厚积薄发,是对中国心理咨询师职业发展的认真思考,是总结个人成败得失之后对于后来者的真



诚告白。

在博览西方心理咨询理论之后,毕老师考虑最多的是“移植还是嫁接”问题。他认为,若将国外理论直接移植国内,势必造成水土不服。既然“不同的民族有不同的敲钟方法”,那么只有把国外理论嫁接到我们本民族文化的主干之上,才能开出美丽的花、结出丰硕的果,才能创造出符合当代中国人的心理咨询方法来。毕老师还认为,国外理论众说纷纭,学派林立,即使繁花似锦,如果找不到我们的根干,就找不到嫁接的母本,勉强拉扯在一起,至多是拼凑的插花,没有生命力。我本人完全同意这种观点。既然哈佛大学第一品牌公开课《幸福的方法》主讲人沙哈尔博士坦言他的许多思想源于中国,创立正念疗法的卡巴金教授承认正念疗法的根在东方,我们为什么非要等到“出口转内销”,才去注意我们传统文化的精粹?

毕老师认真研究认识领悟疗法、疏导疗法、悟践疗法和道家认知治疗,潜心学习钟友彬、鲁龙光、李心天、杨德森等前辈,尝试用人文哲学思想观点来建构本土化的心理咨询理论。他从具有国际影响的《易经》、《道德经》、《论语》等著作中,归纳出深蕴于中华传统文化中的平衡思想,用“和”、“静”、“中”三字解读中庸与平衡,将“道法自然”、“中庸之道”作为心理咨询本土化的母本,将精神分析、行为主义和人本主义心理学等国外理论与之嫁接,并借鉴近年来我国学者提出的“一分为三”的哲学思想,提出“平衡观点说心理,一分为三看世界”的命题。他用平衡观点解释人的心理发展和心理困扰问题,认为各种心理问题的本质其实都是不平衡,是生理与心理之间或知、情、意之间的不平衡。他认为,通过启发引导来访者一分为三看问题,在解决问题的诸多方法中找出比较适合的办法,做到“认识合理不纠结,情绪平稳不痛苦,行为有效且积极”,就可以最终达到心理平衡。



有的专家曾对我讲,钟友彬的认识领悟疗法虽然自称“中国心理分析”,但并非正宗的精神分析。我曾在20世纪90年代初用近一年的时间到首钢医院向钟老学习临床心理治疗,深知钟老绝非不了解所谓正宗的精神分析是什么、如何做,而是他在学深钻透精神分析理论之后,对于这种最具影响的咨询治疗理论给予了本土化的创新与发展。我以同样的态度评价毕老师的“平衡心理学”,并为他的执著和勇气鼓掌喝彩。中国心理咨询职业的发展需要这种精神!

本书的另一特色,是采用对话形式通俗易懂地讲解平衡观念和如何“一分为三”,书中通过精选的多个案例来示范讲解平衡心理学咨询方法。毕老师最后语重心长地强调,观点比方法重要,要举一反三,灵活运用,在心理咨询时要因人而异。他还提醒学习者注意:第一,不管什么方法,都必须以积极的咨询关系为保证;第二,方法是为恢复或建立平衡服务的;第三,有效、积极、可行,是使用方法时应遵循的原则。

毕老师说“平衡”,用“平衡”,也将平衡观念融入自己的人生态度,他69岁那年学车考取了驾驶执照,每天微笑着面对一切,从容而淡定。

2014年世界园艺博览会将在青岛举办,毕老师多次提出希望能在园艺博览会期间在青岛举办一次心理咨询职业的全国性学术会议。我期盼他的愿望得以实现,希望全国的同行们能在美丽的季节,在美丽的青岛,畅谈中国心理咨询事业的过去、现在和未来。

中国心理卫生协会副理事长
心理咨询师工作委员会主任 武国城

2013年11月

引 言

心理学要与时俱进地发展。

心理咨询的方法要本土化。

自从 1879 年科学心理学建立以来,心理学就没有停下其前进的脚步,因为科学是发展的,何况反映客观世界的心理学。伴随社会的发展,先后产生的精神分析、行为主义、人本主义等学派就是明证。

因为社会必然还在改变,还要发展,所以面对未来,心理学的发展也是必然的,这也是与时俱进的表现。

也因为心理是对客观现实的能动反映,因此不同文化传统、不同地域环境的不同民族,他们的心理问题必然有不同的表现形式,需要更适合本民族的解决方法。心理咨询方法要本土化的理由同样是充分的,精神分析传到美国后的改变和发展也是明证。

如何发展?

怎样本土化?

于是,就有了以下的访谈。

目 录

引 言 / 1

第一部分 感性认识说平衡

- 一、心理问题的本质是心理不平衡 / 1
- 二、心理不平衡通常先表现为情绪问题 / 12
- 三、平衡思想是文化母本的主体 / 21
- 四、平衡与幸福 / 25
- 五、分析矛盾、冲突与不平衡 / 46
- 六、衡者,恒也 / 58
- 七、平衡者,至美也 / 61

第二部分 理论提升论平衡

- 一、平衡观点的科学性 / 63
- 二、国外心理学理论中的平衡观点 / 85
- 三、中国传统文化中的平衡观念 / 116

第三部分 指导实践用平衡

- 一、建立积极的咨询关系 / 151
- 二、具体、可接受的诊断评估过程 / 166
- 三、有效、积极、可行的方法 / 175
- 四、咨询师的榜样作用和成长 / 206

结 语 / 237



附 录

附录1 机遇与挑战——当前我国心理咨询事业的发展态势 / 239

附录2 上善若水 上德若谷——记恩师郭念锋 / 245

附录3 提高理论水平 普及心理卫生知识 / 255

平衡,诠释和探索生命之美——读《平衡观点说心理》有感 / 262

第一部分 感性认识说平衡

在心理咨询中,可以发现,来访者的问题都与平衡有关。无论是一般性心理问题,还是严重心理问题,或者神经症,问题的本质都是心理不平衡。

一、心理问题的本质是心理不平衡

(一) 类型不同,本质一样

张翼:毕老师,您积三十年的咨询经验,提出“心理问题的本质是心理不平衡”这一观点,是透过现象看本质的概括,对心理咨询的实践无疑是有指导意义的,请您深入地分析一下。

毕希名:我们在咨询实践中遇到的心理问题,一般可以分为四种:

第一种主要表现为情绪方面的问题,如生活中遇到不顺心的事或遭遇挫折,自己虽然经过努力,但是仍然不能解决,走不出来,出现情绪障碍前来求助。他们求助时常说的一句话就是“心理不平衡”。

来访者诉说最多的症状是自己心情不好,高兴不起来,看什么都不顺眼,没有幸福感,日子过得没意思。也许,在外人看来,来访者无论家庭经济还是社会地位都很优越,他的这种表现纯属无事生非,身在福中不知福。但是仔细分析一下他们问题的实质



是心理不平衡。

第二种是比较常见的,如强迫症、焦虑症、疑病症等神经症问题。由于冲突持续的时间太长,得不到解决,出现了一些外人不理解的行为表现(即冲突的变形),但其本质还是心理不平衡。这类问题不难识别,但解决起来就比较困难。

第三种是从医院转过来的,他们往往表现为身体的症状。来访者自己感到问题很严重、很痛苦,但是在医院做了很全面的检查,结果却都正常,医生说是心理方面的问题。对这类来访者,要不是从医院转来,许多人根本想不到是心理问题。这类问题本质上属于神经症,其实,这类人的问题还是心理不平衡引起的。

第四种比较简单,怀疑是精神病性问题。这不属于心理咨询的工作范围,只有转诊。

张翼:您分析了心理问题本质上都是心理不平衡,只是程度不同罢了。“平衡”是一个常用的概念,请先解释一下什么是平衡吧。

毕希名:上海辞书出版社2003年版的《辞海》一书中对“平衡”一词的注释是:对立的各方面在数量上或质量上相等或相抵。还有一个解释是:两个或两个以上的力作用于一个物体上,各个力互相抵消,使物体处于相对的静止状态。

张翼:专业术语太强了,是否可以说得通俗一些?

毕希名:通俗地说,平衡是指一种相对和谐、相对稳定的状态,有时也有对称、合适、适度、恰如其分的意思。

张翼:我明白了,“平衡”是一个相对的概念,应用范围很广。那如何理解“心理平衡”呢?



毕希名:就心理过程包含的内容来看,心理平衡是指认识合理不纠结,情绪平稳不痛苦,行为有效且积极。当然,这些也都是相对的。

张翼:您不用“矛盾”和“冲突”来说明心理问题的本质,而认为心理不平衡是心理问题的本质,这不仅是用词的问题吧?

毕希名:矛盾和冲突都含有对立的意思,比较绝对化。不平衡包括矛盾和冲突,但更强调相对的概念,更符合心理问题的本质。

张翼:如果明确了心理问题的本质是不平衡,那么首要的问题就是要分析导致心理不平衡发生的原因。

在我们学过的理论中,一个通常的说法是,造成心理问题的原因有两个:一个是遗传方面的原因,另一个是后天环境的原因。还有一种说法是:内因是变化的根据,外因是变化的条件。这些道理都是对的,但我总觉得太笼统。国外有些理论在分析心理问题的原因时倒是比较具体,但他们常常是各执一说,甚至互相矛盾。

毕希名:就像瞎子摸象一样,每种学说都只是从某一个方面来看问题,存在片面性。

张翼:我们想找到那头“大象”,想知道各种心理问题的本质是什么。

毕希名:这个问题也困扰了我许多年。从大量的案例中进行分析归纳,最后我发现,各种心理问题的本质其实都是不平衡。心理咨询首要的任务是要寻找不平衡的原因。

张翼:所以您提出要用“平衡观点说心理”?