

「身心是全人健康模式」是一种全新的心理辅导模式，该模式将传统医学、养生学、哲学思想等融会贯通，将多种治疗方法融入团体辅导过程之中，让组员借助各类身体活动和相关技巧来达到自我的改变。

身心灵

全人健康模式

——中国文化与团体心理辅导

陈丽云 樊富珉 梁佩如 等编著

“身心是全人健康模式”是一种全新的心理辅导模式，该模式将传统医学、养生学、哲学思想等融会贯通，将多种治疗方法融入团体辅导过程之中，让组员借助各类身体活动和相关技巧来达到自我的改变。

身心灵

全人健康模式

陈丽云 樊富珉 梁佩如 等编著

——中国文化与团体心理辅导



图书在版编目 (CIP) 数据

身心灵全人健康模式: 中国文化与团体心理辅导 / 陈
丽云等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5019-6648-6

I. 身… II. 陈… III. 心理卫生—健康教育
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153166 号

总 策 划: 石 铁
策划编辑: 戴 婕
责任编辑: 戴 婕
责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 23.75

字 数: 275 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6648-6/B · 169 定价: 40.00 元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

81031J6X101ZYW

前 言

人的生命有其脆弱、短暂和难以掌控的一面，“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，人的生命在天地宇宙的对照下显得微小而局限。然而，人的生命也能彰显坚毅、永恒和自主的一面。面对人生的种种困苦，人可以将其转化，为自己的生命开创无尽的价值。在多年与种种困苦者同行的经历里，樊富珉教授、梁佩如博士和我都见证着无数的生命，能够从创伤、失去和哀痛中蜕变成长。本书探究的身心灵全人健康辅导模式正是建立于这种生命蜕变成长的特质基础之上。

根据受助者的响应和相关研究，我们了解到哪些治疗方法和技巧对他们最为有效；本书提出的身心灵全人健康模式就是整合了这些有效的治疗方法和技巧。有些受助者不善于运用言语表述内心的伤痛；身心灵全人辅导模式则借着各类身体活动和相关的技巧帮助他们缓解心结，发挥积极疗愈的力量。同样，本辅导模式也运用各类表达性的创作治疗方法，以帮助个体自然地抒发内心感受及了解自我，促进生命的转化提升。此外，在治疗方法的综合与创新过程里，我们特别着重受助者中国文化的背景，期望本治疗模式更能切合其文化根源。

中国文化强调生命的传承，在此，我们衷心感谢每位曾与我们分享人生苦乐的小组参与者。没有你们的生命故事，我们无法凝聚成本书。你们生命转化的见证滋养了我们，使我们更能润泽别人的生命。此外，也感谢汪崇文博士及梁锦堂先生在本书编写及修订工作上的努力，你们的付出同样浇灌了别人的生命。

身心灵全人健康模式已在很多不同的专业机构和群体中使用，并且取得了相当满意的效果。我们期望这本书的内容对各类读者有所帮助，更期望读者根据各自特定的处境，修订并运用合适的内容。愿我们为人类创造更美好的明天，努力促使每人充分发挥其潜力，创造生命无限的价值！

陈丽云

于香港大学

2008年8月

编著者简介

陈丽云，女，教授，博士生导师

香港大学行为健康综合服务中心总监，香港大学社会工作及社会行政学系教授，香港大学自杀研究及预防中心副总监。陈丽云教授在香港推动病人互助运动，并建立了一套配合华人传统医疗文化的身心灵治疗法，帮助长期病患者、癌症患者以及情绪困扰的群体重塑生活。已出版著作十多本，发表 200 多篇论文。

樊富珉，女，教授，博士生导师

清华大学心理学系教授，清华大学—香港大学心理辅导研究中心主任。中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任委员；中国心理卫生协会常务理事、大学生心理咨询专业委员会学术委员会主任；中国社会心理学会常务理事。主要研究方向为人格发展与心理健康教育、心理咨询理论与实践、团体心理辅导与咨询、心理咨询的督导等。代表性著作有《团体心理咨询》《团体咨询的理论与实践》《心理咨询学》《香港高校学生辅导》《大学生心理健康与发展》《大学生心理咨询案例集》《心理健康：快乐人生的基石》《大学生心理健康教育研究》等。已发表研究论文 60 多篇。

梁佩如，女，哲学博士，注册社工，助理教授

香港大学社会工作及社会行政学系助理教授，香港大学行为健康教研中心荣誉研究员，资深社会工作者，多年以来一直从事长期病患者的康复及辅导工作，致力于将东方哲学及全人健康概念应用于辅导过程中。近年来梁佩如博士致力于研究癌症病人重塑意义的历程及身心灵治疗模式。

区月华，女，社会工作硕士，注册社工，社工导师

香港大学社会工作及社会行政学系社工导师，香港伊利沙伯医院病人资源中心督导委员会委员，前香港南朗医院医务社工主任。

身心灵全人健康模式

II —— 中国文化和团体心理辅导

陈瑜，女，哲学博士，注册社工

香港大学行为健康教研中心名誉临床顾问，资深妇女工作者。研究兴趣包括妇女健康与家庭，实践研究，社会性别与公共政策，公民社会发展。

陈凯欣，女，博士研究生，注册社工，教学顾问

香港大学行为健康教研中心教学顾问，香港首位不育辅导员，为不育夫妇提供辅导及带领心理治疗小组。研究兴趣包括以身心灵全人健康模式为本的健康生活促进及压力管理等。

周燕雯，女，哲学博士，注册社工，助理教授

香港大学社会工作及社会行政学系助理教授，香港大学行为健康教研中心荣誉临床顾问。她曾任医务社工、社工实习督导老师以及香港首间社区善别辅导服务中心—善宁会安家舍的中心主任。她在2007年被接纳为国际死亡研究小组会员，并于2008年考核注册生死学教育者院士的资格。

何天虹，女，哲学博士，注册督导级舞蹈治疗师，注册医务化验师，艺术工作者

香港大学行为健康教研中心助理教授，博士生督导。早年从事癌病及分子免疫学的医学研究，近年来集中于心理生理学及心理治疗的研究，包括心理癌病学、心理神经免疫学，舞蹈心理治疗、语言与非语言及东西方哲学在心理治疗中的应用等。

何孝恩，男，博士研究生，研究主任

香港大学行为健康教研中心研究主任，资深辅导心理学家，对家庭及婚姻治疗尤其擅长，多年来一直从事华人家庭与心理辅导模式、老年贫穷与精神健康、社会政治，课程评价及功效的研究等。近年来他还致力于研究死亡与丧亲的专题、心理肿瘤学及身心灵介入模式。

罗考恩，女，硕士研究生

香港大学认知科学系学士，香港大学社工学系哲学硕士研究生，现正在研究乳腺癌康复者的康复治疗及相关辅导工作，同时她还致力于研究乳腺癌病人及其伴侣如何去面对乳腺癌及有效的处理方法。

洪雪莲，女，哲学博士，注册社工，助理教授

香港浸会大学社会工作系助理教授。从事社区发展及妇女工作多年，致力于将不同的社会工作手法和介入层次融入服务中，尤其关心弱势群体的处境。在大专院校教授社区工作、性别与社会工作、中国社会福利等科目。

官锐园，女，临床医学学士，教育学（教育心理学）硕士，临床心理学在读博士

北京大学医学部护理学院讲师，擅长团体心理辅导。现在职就读北京大学心理学系临床心理学博士。主要研究领域为大学生心理健康教育与团体辅导、身心灵全人健康模式小组辅导等。

何瑾，女，理学（心理学）学士，教育学（应用心理学）硕士

北京大学学生辅导中心专职辅导员，擅长团体心理辅导。2005年毕业于北京师范大学应用心理学专业，获理学学士，2007年研究生毕业于清华大学应用心理学专业，获教育学硕士学位。主要研究领域为大学生网络依赖矫治、贫困生心理健康研究，团体心理辅导等。

目 录

理论·基础篇 /1

第一章	身心灵全人健康模式的源起及理论	2
	一、身心灵全人健康模式是基于中国文化的本土化辅导模式	2
	二、“身心灵”的含义及其评价标准	3
	三、中国传统文化对身心灵全人健康模式的启示	5
	四、传统中医学中的整体观念及身心互动理论	18
第二章	身心灵全人健康模式的干预架构及方法	27
	一、身心灵全人健康模式干预架构	27
	二、身心灵全人健康模式辅导的目标	29
	三、身心灵全人健康模式辅导的特点	31
第三章	身心灵全人健康模式的运用：团体辅导	37
	一、团体辅导及其功能	37
	二、团体辅导发展的过程	47
	三、团体辅导程序设计及实施	60
	四、身心灵全人健康模式团体辅导及其疗效	68

方法·技术篇 /75

第四章	爱惜身体：身体调节技术	76
	一、呼吸与放松	76
	二、经络与健身	83
	三、手与健康	87
	四、气功与健康	91
第五章	保持愉快：情绪调节技术	96
	一、认识情绪	96
	二、调整情绪	101

	三、音乐与情绪	109
第六章	释放心灵：认知调节技术	119
	一、认知方式及生活态度对身心健康的影响	119
	二、理性情绪治疗	120
	三、积极思想的力量	123
	四、其他认知调节方法	124
第七章	活得精彩：其他调节技术	139
	一、饮食与治疗	139
	二、色彩与治疗	144
	三、书法与治疗	145

应用·研究篇 /149

第八章	又见光明：抑郁症身心灵治疗方案	150
	一、抑郁症身心灵全人健康模式治疗背景	150
	二、抑郁症身心灵治疗小组的准备	151
	三、抑郁症身心灵治疗活动方案设计	152
	四、抑郁症身心灵治疗辅导效果分析	157
第九章	抗癌斗士：癌症患者身心灵康复治疗	159
	一、癌症患者身心灵康复治疗背景	159
	二、抗癌斗士训练课程设计	159
	三、抗癌斗士训练课程方案	162
	四、抗癌斗士训练课程练习	167
第十章	身心灵全人健康模式应用于癌症患者的干预效应研究	187
	一、癌症患者的干预效果研究背景	187
	二、癌症患者的干预效果研究方法	188
	三、癌症患者的干预效果研究结果	192
	四、讨论及研究结论	195
第十一章	幸福单亲路：离婚妇女自强工作坊	200
	一、离婚妇女自强工作坊方案	200
	二、实施技术及应用案例	200
	三、亲子专题：离婚家庭中的亲子关系	210
第十二章	彩色人生：妇女更年期健康工作坊	213
	一、身心好朋友	213
	二、自在的天空	217

	三、亲亲密密	220
	四、喜欢我就是我	222
	五、七彩的生活	225
第十三章	身心相悦：不孕妇女身心灵全人健康小组	229
	一、不孕妇女身心灵全人健康小组研究背景	229
	二、为接受试管婴儿治疗的妇女而设的身心灵全人健康模式	231
	三、不孕妇女身心灵全人健康模式小组辅导成效评估研究	239
第十四章	健康身心灵：大学生心理应对能力的改善	244
	一、运用身心灵模式改善大学生心理应对能力的研究背景	245
	二、心理应对相关理论	246
	三、身心灵模式辅导的研究过程	257
	四、身心灵模式辅导的研究结果与分析	260
第十五章	发现伟大的你：贫困大学生自强训练营	268
	一、小组辅导设计依据：身心灵互动健康模式	268
	二、小组工作前期的准备	270
	三、小组辅导实施过程及练习	272
	四、小组辅导效果评估	289
第十六章	和你在一起：四川地震灾区师生心理支持与康复辅导	292
	一、地震灾难及灾后的心理康复	292
	二、运用身心灵全人健康模式设计辅导方案	297
	三、实施效果评估	320
第十七章	重燃生命：善别成长小组	325
	一、丧亲的经历及其影响	325
	二、善别辅导前的准备	326
	三、善别辅导实施过程	329
	四、善别辅导效果评价与结论	347
	五、结语	348
附录	研究问卷	349
	主要参考文献	359

理论·基础篇

第一章

身心灵全人健康模式的源起及理论

一、身心灵全人健康模式是基于中国文化的本土化辅导模式

在几千年的中国社会发展中，儒家、道家以及佛家等思想深深地影响着中国的文化构建。这些中国传统哲学中的一些观念，如“安身立命”、“忍让谦逊”、“清静无为”等对华人的生态态度、生活理念、心理调节等起着重要的指导作用。千百年来中国传统医学中许多精辟的理念及智慧也发展成为华人社会独特的修身、养生方法。

心理辅导的概念源于西方，但西方社会将人类的生理、心理、社交、灵性等视为互不相干的部分，与华人社会的整体思维模式大不相同。华人社会一贯重视“全人”概念，认为身、心、灵互为关联，同时与社会、大自然不断地交互联系和影响。这些带有辩证色彩的论述，对当今社会的医学及心理学的发展都有重要的促进和借鉴作用。多年来，华人社会致力探求符合中国文化特征的有效心理治疗方法。在这个进程当中，很多中国传统哲学的理论及中医学说成为心理辅导本土化的理论依据。身心灵全人健康模式就是建立于中国文化基础之上的本土化辅导模式。本辅导模式在人性观及健康观方面参考并体现中国文化的“整体思维”以及“身心互动说”。在干预介入理念上大量融合中国文化的资源，如：修德立志、顺应自然、自由无恃、养生遵道、开悟离苦、放下自我、慈悲喜舍等。身心灵全人健康模式在引导被辅导者改变人生态度、重建生活理念等方面均借鉴这些本土理念，其目标是达到“和谐平衡，体现生命的本质，保持健康的身体，宽广和容纳的心，发掘灵魂深处的感性，使身心灵三者平衡健康发展”。

本章首先介绍身心灵的含义及评价标准，再阐释身心灵全人健康模式中的文化体现，对相关的中国传统哲学观念、中医学说及其文化资源作一简述，期望读者从中了解身心灵全人健康辅导模式的理论根据。

二、“身心灵”的含义及其评价标准

(一)“身心灵”的含义

在汉语中，“身心灵”三字都有多种含义。“身”字一般指人的躯体，有将其解作“躯干”的意思，也有指“人的整个身体”。如《经义述闻·通说上》：“人自顶以下踵以上，总谓之身”。而“心”字，既可指心脏，也可指情绪或性情，如三国魏阮籍《咏怀诗八十二首》之三十二：“终身履薄冰，离知我心焦？”“灵”字，最初多是指巫、神灵，也有取“灵魂”之意。此外，灵又指人的精神或精神状态，如《庄子·德充符》：“故不足以滑和，不可入于灵府”，西晋时期哲学家郭象注此曰“灵府者，精神之宅也”。

在身心灵全人健康模式的概念中，“身”“心”“灵”三个字的字面意义分别是：“身”，指躯体；“心”，即心理，主要指情绪范畴；“灵”主要指精神和灵性状态，如人对生命意义、人生价值的思考，以及人的生死观、苦乐观等。

“身、心、灵”三字的英文译词分别为：“body”、“mind”、“spirit”。在《新英汉辞典》中“body”有“身体、躯体”之意；“mind”可解作“心情、情绪”；“spirit”则意为“精神、心灵”。因此，身心灵全人健康模式也可以简称为“BMS模式”。

过去西方主流医学不谈“灵性”，只关注身体和心理层次。因为他们认为灵性是模糊、迷信或不科学的。但近二三十年，西方不少著名医学院发现灵性在临床医学中的价值。例如，美国哈佛大学医学院三十多年前已设立“身心医学研究所”(Mind-Body Medical Institute)。三十多年间，此研究所做了许多有关灵性在临床医学中的应用研究。另外，2002年12月21日出版的《英国医学杂志》，其编辑主题就是谈论灵性在临床医学上的价值。他们总结了过去一二十年西方医学在这方面的研究，肯定了灵性在疾病预防和治疗中的价值。

“身心灵”作为一个整体，具有两层含义：其一，指这种模式以“身、心、灵”三个层面作为主要介入途径；其二，指三者之间有着互动互倚的关系即该模式通过促进受助者“身、心、灵”三者的良性发展关系，以实现全人健康的目标（见图1-1）。强调三者的互动关系，是身心灵全人健康模式的理论核心和应用依据。

人在社会生活中少不了人际彼此的互动。人们在与家人、朋友以及其他成员的交往和相互影响中不断成长，并获得社会技能。同时，个人的变化也影响着周围环境。良性的互动有利于人们与周围环境的发展；相反，不良的互动则会破坏沟通的素质，乃至影响个人和社会的进步与和谐。从“天人合一”、“形神合一”的中国传统观念可以看出：中国文化强调人与自然、人的身体与精神统一于一系统之中，相生相克，相互协调。

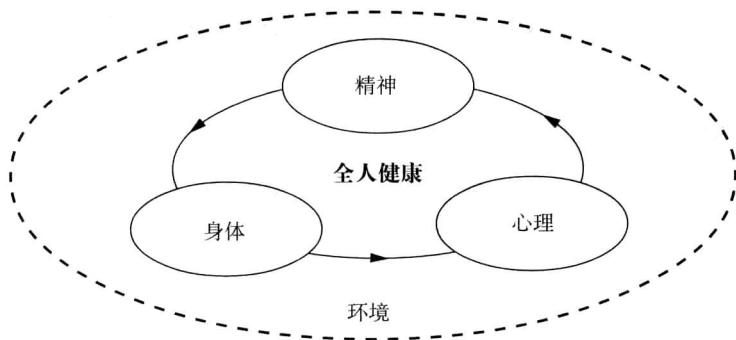


图 1-1 身心灵全人健康示意图

中国传统医学和养生学理论认为，身体健康是由于生命能量与气之间的平衡，并与外在的环境或大自然协调，而内心保持平衡是抵御身体疾病和精神困扰的重要基础。因此，身心灵理论强调整体的、系统性的全人健康观念。

(二) “身心灵”的评价标准

1. 身体健康

身体的健康历来被视为幸福、快乐的重要条件。健康的标准主要是：拥有强壮的体力和体魄，生理功能状态良好，并能抵御各种疾病的侵袭，发育匀称，体重标准，能适应自然环境变化。随着科学的发展，人们对身体健康的各项指标，有着越来越精确的评价标准。同时，对身体健康的含义也有了更广泛的认识。身心灵理论认为，拥有健康的饮食方式和放松感的躯体都是身体健康的表现之一。

2. 心理健康

许多人即使拥有健康体魄、聪明才干，但成功机遇总是与他们擦肩而过。究其原因，常常在于他们缺乏健康的心态和良好的个性。健康的心理状态和稳定成熟的个性是获得成功的重要条件。

心理是人脑的机能，是人对外观现实的主观能动的反映，包括心理过程与个性两个方面的内容。心理过程由认识、情感和意志构成；个性分为两个方面：一是由气质、性格、能力组成的个性心理特征，一是由理想、信念、世界观、动机和需要等组成的个性意识倾向。

第三届国际心理卫生大会（1946）对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态”。

世界心理卫生联合会曾明确提出了心理健康的标准：①身体、智力、情绪十分

调和；②适应环境、人际关系，彼此谦让有礼；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着高效率的生活。

广义而言，心理健康是指一种高效而满意的、持续的状态，受助者在这种状态下，能做出良好的适应，具有生命力，能充分发挥其身心潜能。从狭义上讲，心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

心理健康不单是一种状态，也是一种内在能力。心理健康的外在表现包括心境平和、精神轻松、有活力、保持生活热情、具有和谐的人际关系。心理健康的内在特征则包括拥有良好的自我调控能力、建立亲密关系能力，以及稳定的人格结构。

3. 精神灵性健康

心理健康和精神健康有着密切的关系。“思想”亦称“精神”，是客观存在于人的意识中的反映，即思维活动形成的系统化、概括化、抽象了的认识和观点。如果从心理反应形式看，思想、观念也不外乎是由认知、情感、意志等心理成分构成；解决思想困扰，说到底是要形成符合社会要求的认识、感情、意志及其综合表现或外部表现——态度、信仰、行为，协调它们之间的关系，使其成为一个统一的个性心理结构。

由此可见，心理与思想都是人的精神活动，都是人脑对客观外界的反映，但是，两者反映的层次有别，心理与个体的直接生活感受、经验有关；而思想是个体经由理性认知而系统化、概括化了的反映。从广义上说，人的思想只是心理活动的一个部分，属于高层次的心理活动，它的产生离不开心理活动。

在社会生活中，一个人的心理健康水平容易受到思维活动和各种观念的影响，而良好的自我意识、理性的思维习惯和坚定、乐观的人生目标则是保障心理健康的内在基础。身心灵全人理论认为，精神健康的人是一个自尊感高、可以自我完善、能与大自然融合、能感受生命喜悦，并能建构有意义人生目标的人。

三、中国传统文化对身心灵全人健康模式的启示

身心灵全人健康模式的理论起源于中国传统文化。在几千年的中国社会发展中，儒家、道家以及佛家等思想影响着中国的文化构建，并起到了重要作用。而中国传统医学蕴含了千百年来中国医生们的智慧和心血，是宝贵的资源。这些哲学及医学理论中有的思想已成为华人社会普遍的生存哲学和独特的修身、养生方法。身心灵全人健康辅导模式在人性观、健康观和介入理念上大量融合了中国文化的资源。本节对相关的文化资源作一简述，期望读者从中了解身心灵全人健康辅导模式的理论根据。

（一）中国文化中的整体思维特色

1. 整体思维

中国文化重视整体思维。这种思维模式认为世界是一个有机系统，系统中的各子系统及各部分相互关联、作用、生成及制约；同时，各种因素又处于不断变化且平衡的状态。因此，假如要了解某一事物，决不可以忽略其他联系部分以及彼此间的关系。

因强调整体关系，中国传统智慧在处理问题时常采用迂回而不直接的途径。例如，《老子》主张：“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；将欲夺之，必固与之；是谓微明。”另外，道教强调“养身先养心”，中医以五行生克理论治病（如“虚则补其母”、“实则泻其子”）都是典型例证。

2. 两极相关观

中国式的整体思维有“二（多）而一，一而二（多）”的特色，这又有别于现代西方的系统思维。这种特色不单见于儒道佛三教的义理和实践；在医学里有更为细致的理论与具体运用。

我们必须注意中国古代思维虽然多有两极相对的用语，例如：阴阳、天地、体用、心物、表里、寒热、分合等等；然而，这两极相对的思维模式又有别于西方传统哲学的“二元对立观”（dualism）。夏威夷大学哲学系教授安乐哲（Roger T. Ames）认为：“古代中国形而上学的最初表述及其演化过程中，两极相关论是一种主要的原则。所谓‘两极相关论’，指一种“共生性”（symbiosis），即两个有机过程的统一性”。通过“二元对立观”看事物，既容易发现事物相异的地方，也容易认为世界事物是分离的、静态的、独立的、界限明确的。相反，中国文化的“两极相关观”（polarism）虽然将事物分为相对两极（甚至多极）；然而，又同时将两端看成一个整体，彼此相滋相制，各部分的分界并不明确。

在义理思想上，“二而一”的观念发展得更为彻底；相对的事物（“二”）实为同一事物（“一”）在两个层次上的不同表现。这类观念极少见于强调实证主义、科学主义的西方思维模式。儒道佛三家都有着“体用一如”的观念。例如，佛教的“假有真空”、“无明即佛性”、“一心开二门”、“烦恼即菩提”，宋儒的“性即理”、“心即理”，王阳明的“知行合一”，《庄子》的“道在屎溺”等。

3. 正反相生

中国文化除了以两极相关的模式看事物外，又有“正反相生”的“辩证”观念。《老子》提及“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。《易经》中亦多有表达正反相生的关系，例如，《易经》各卦的顺序，“泰卦”之后是“否卦”，代表通达之后必有阻塞的看法，提醒做人处事需在顺境时做好逆境的准备。另外，“否卦”最后一爻的

爻辞是“倾否，先否后喜”，表示人生有“苦尽甘来”的信念。《易经》共有六十四个卦象，最后完结的一卦并非“既济”卦而是“未济”卦，这样的安排也反映了正反相生、生生不息的思维。《序卦传》解说以“未济”卦结束的意思是“物不可穷也，故受之以未济终焉”，事物的结束同时又是另一个开始。

此外，阴阳与五行系统中的生克关系（参看后文）亦是正反相生的两个典型例子；这两个系统也成为传统中医学、风水建筑、天文地理，甚至食疗烹调的核心理论依据。

4. 和实生物，同则不继

“和实生物，同则不继”语出《国语·郑语》，意思是指事物的生成和发展依赖于不同元素间的协调和谐。在此强调的是“多元的和谐”而非“单一的一致”。后文为“夫和实生物，同则不继，以他平他，谓之和，故能丰长而物归之；若以同裨同，尽乃弃矣。故先王以土与金木水火杂，以成百物。是以和五味调口，刚四肢以卫体，调六律以聪耳”。可见“和”需要不同性质的东西和谐融合才能成就。如此才能创新事物，生生不息。正如烹调膳食需要不同的食材配合，动人的音乐需要不同的乐器与和声。《吕氏春秋·别类》也提及不同物质配合的创新意义，“夫草有莘有藟，独食之则杀人，合而食之则益寿；万董不杀。漆淖水淖，合两淖则为蹇……金柔锡柔，合两柔则为刚……”意谓草药中的莘和藟单独服用会致人死命，合在一起服用却能延年益寿。蝎子和紫萁都有毒，配在一起却不会毒死人。漆和水都是流体，搅和在一起则会凝固……金和锡都很柔软，二者熔合一起却变得坚硬……中华文化能融合不同民族及义理思想，实与此思维模式相关。

5. 中庸思维

“中庸”常被误解为“模棱两可”、“苟且偷安”、“折衷妥协”、“骑墙之见”、“庸碌”。然而，程子解释“中庸”为“不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道，庸者，天下之定理”。朱熹则指“中庸”为“中者，不偏不倚，无过不及之名；庸，平常也”。近人亦有将之译为“日常生活的每一天都符合标准”。据此“中庸”是指一种在日常生活中既能把持原则（正道），又能恰如其分和恰到好处地应变生活的态度。

要做到在不同的日常处境中都能恰如其分，无过不及，实在一点都不简单。当中必须包括：①对自身行动的内在根据有深刻的了解和把握；②对外在的形势及前因后果有全面的考虑；③有坚执的勇气及意志力，以固守中正之道；④能灵活变化，进退有度。

6. 取象比类

“取象比类”是一种把握万事万物联系的思维模式；运用形象化的概念或符号表达错综复杂的抽象意义。