

杨文圣 著

两仪心理疗法

心理咨询的中国阐释

上海三联书店

杨文圣 著

两仪心理疗法

心理咨询的中国阐释

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

两仪心理疗法:心理咨询的中国阐释/杨文圣著.

—上海:上海三联书店,2017.

ISBN 978-7-5426-6072-5

I. ①两… II. ①杨… III. ①精神疗法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 203616 号

两仪心理疗法——心理咨询的中国阐释

著 者 杨文圣

责任编辑 钱震华

装帧设计 汪要军

出版发行 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本 640×960 1/16

字 数 180 千字

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5426-6072-5/B·539

定 价 58.00 元

Preface

China has faced dramatic, rapid growth and social change in recent years; not surprisingly, psychological researchers have documented corresponding increases in mental health and counseling needs. Rates of depression, anxiety, addictions, and relationship problems have increased dramatically both for children and adults. Unfortunately, the growth of the profession of psychological counseling in China has not kept up with these trends. There is a compelling and urgent need for professionally trained counselors to address this gap. Chinese training programs and continuing education programs are available to individuals wanting to pursue the counseling profession or enhance their skills, but such training opportunities are limited in number. Furthermore, typically, they promote a Western framework of theory and practice.

However, scholars and counselors are increasingly

questioning the appropriateness and the effectiveness of implementing Western models of counseling and psychotherapy in China. Many counseling professionals are drawn toward Western models and embrace them as important to developing the field of counseling in China. At the same time, many Chinese counselors find that Western models are not fully adequate for developing effective therapeutic relationships with many Chinese clients. In fact, often Chinese practitioners complain that Western models used without adaptation do not seem to be as effective with their clients as much as they hoped. For example, clients may be disappointed with a psychodynamic approach that is less supportive or active than they were expecting counseling to be. Similarly, other clients may find a strict cognitive behavioral approach to be too directive for establishing a trusting therapeutic relationship where they can honestly share their full concerns. When Western models are imported without adaptation to local cultural values and norms, they can fall short, and clients may not return. Certainly, there can be great value in adapting Western models in China. However, indigenous models of counseling — models developed to speak directly to fundamental Chinese cultural values and philosophies — have not yet become commonplace among the arsenal of tools available to Chinese counseling professionals. This has made it difficult for Chinese

counselors to know how to adapt Western models—there is little guidance on steps to take or techniques to follow. There is a glaring need for resources that can strengthen the practice of counseling in China—specifically, there is a need for culturally informed counseling theories and effective techniques that are relevant to lives of Chinese clients.

This book is a major step forward in the development of a system of counseling and psychotherapy that integrates core aspects of Western theories into traditional Chinese philosophy and values. It is the product of over ten years of scholarly research, writing and reflection. One of its most valuable contributions is its innovative focus on translating traditional Chinese philosophy into the practice of professional counseling. Dr. Yang provides practical, detailed discussions of over 50 cases so that the reader can clearly understand how to translate theory into practice.

This one volume contains theoretical richness and practical guidance across a number of distinct and important aspects of individual counseling. It provides an important advancement in the development of Chinese indigenous counseling theory. Chapter 1 demonstrates a way to integrate Confucianism and Taoism with modern Humanism. Its focus is not on psychopathology or diagnoses, which is more typical of many Western perspectives. Instead, Dr. Yang deftly and

crisply describes an overarching framework of counseling that can apply to all individuals dealing with life's difficulties, not just those suffering from extreme distress. He clearly outlines how counselors can help clients regain perspective through helping them rebalance Yin and Yang to regain a sense of authority and persistence. Chapter 2 expands on this theoretical model with detailed examples. Here, Dr. Yang calls attention to valuable principles of psychological counseling through the lens of traditional Chinese philosophy. For example, he thoughtfully describes how to implement traditional advice to "Act gentle in order to surmount hardness" as a method to help counselors manage challenges.

Chapter 3 is an especially creative and important contribution to the practice of psychological counseling. Dr. Yang details an innovative, six-dimensional model for structuring counseling interventions. He provides a detailed technique for both assessment and intervention that integrates multiple western and Chinese theories. Similarly innovative is the elaboration he provides in Chapter 4. Here he focuses on ways to conduct short-term counseling and psychotherapy through a method of dividing each client interview into four seasons, each calling for specific tasks to be completed. His creative framework is a masterful integration of the essential elements of a successful, brief therapy.

The final Chapter effectively pulls together many of the themes outlined in earlier chapters through a compelling, first-person account of a client who has been diagnosed with bi-polar disorder. The client's comments are accompanied by Dr. Yang's comments for each session. This is compelling demonstration of the creativity and effectiveness of this ground-breaking, integrative and holistic approach to psychological counseling.

Dr. Yang is an accomplished counselor and psychotherapist. This book demonstrates that, in his heart, he is also a philosopher and poet. In this book he takes us on an exciting and important journey. More importantly, he provides us with a critically needed textbook for improving the quality of psychological counseling in China.

Jeffrey P. Prince, Ph. D.

Fellow, American Psychological Association (APA)

Co-Editor, Counseling Psychologist.

Executive Director, Counseling and Psychological Services

Director, International Institute for Student Counseling
and Mental Health

University of California, Berkeley

June 19, 2017

序

王智弘

回顾现代心理学的发展,必定要提到德国的生理学家威廉·冯特(Wilhelm Maximilian Wundt,1832—1920),他是第一个从事现代心理实验,出版《生理心理学原理》,而将心理学从哲学中独立出来,发展成一门系统科学的人,1879年12月,他在莱比锡大学创建了世界第一个心理学实验室,标志着现代心理学的开端,冯特一生致力于心理学研究,并于88岁过世那一年出版了十巨册的《民族心理学》(引自维基百科)。大家都熟悉冯德出版的《生理心理学原理》以及所创建的心理学实验室,却忽略了其晚年花费20年时间完成的《民族心理学》,冯德的心理学研究起自感觉、知觉层面,终于民族、文化层面,这标志了心理学家的专业发展与心路历程,也蕴含着心理学发展的多元意涵,心理学研究不能忽略其知觉层面,也不能忽视其文化层面(王智弘,2015)。可是,过去的心理学研究对文化层面的敏觉确实有所不足。

Arnett(2008)即指出,在 2003—2007 年间,心理学六大领域主要期刊发表的文章,68%的研究受试者是来自美国,96%来自于人口比例占世界人口 12%的西方工业化国家(欧洲、北美、澳洲或以色列)。Henrich 等人更以反省的角度指出:过去西方心理学理论的发展可能是建立在一个怪异的样本(WEIRD sample:西方的- Western,受过教育的- Educated,工业化的- Industrialized,有钱的- Rich,民主国家的- Democratic)之上,显然有其需要修正之处(Henrich, Heine & Norenzayan, 2010a, 2010b; Hwang, 2012)。这使得心理学的发展必须开拓一个新视野:“心理学必须面对一个新的现实,那就是非西方心理学的觉醒,这是基于每一个文化,无论是东方或西方,都有其独特的心理学适切性,并与其历史与文化的根源具有一致性”(Marsella & Pickren, 2012, p. x)。因此,含摄文化的心理学(culture-inclusive psychology)或是本土心理学(indigenous psychology)提供了心理学研究的一个新理路,即是可依循文化心理学的原则:“一种心智,多种心态”(one mind, many mentalities),以建构既能代表普世的人类心智,又能表现特定文化人群的特殊心态之心理学理论(黄光国, 2011; Shweder, et al., 1998)。冯特的心理学探索之路,正是本土心理学发展的一个路程指引,也映照出本土咨询心理学发展的可能努力方向与多元风貌。

这恰好可呼应杨国枢(1993)、黄光国(2009, 2011, 2014)鼓励华人心理学者投入本土心理学的研究与含摄华人文化心理学的理论建构,并对推动心理咨询本土化的本土咨询心理

学发展带来很大的启发与鼓励(王智弘,2013,2014,2015,2016,2017),以鼓励华人的心理咨询学家投入含摄自身文化的心理咨询理论建构,并指出了非西方心理咨询专业人士所应努力的方向。

因为,现有的心理咨询与心理治疗理论绝大部分来自于西方,并含摄着西方的主流文化,而展望未来心理咨询与心理治疗的发展,含摄东方文化或华人文化的咨询心理学理论的创建,其实是充满潜力而令人期待(王智弘,2015)。

这不但基于不同文化都有其助人的特色与理论技术的适用性,并对助人专业的发展具有深远的影响,心理咨询与心理治疗的本土化提供一个可行的发展视野,本土咨询心理学所要努力的,除了要提醒世界各地的专业助人工作者去觉察心理咨询与心理治疗的理论与技术可能有文化適切性的议题之外,更鼓励专业人员能涵泳与体会各自的文化传统与在地生活经验,将在地的多元文化纳入考虑,使助人专业理论以及从理论所发展出来的实务技术能更满足多元文化与在地当事人的需要而要推动本土咨询心理学,有必要持续投入本土咨询心理学的学术研究,以开展出更合乎当事人需求的专业服务,而本土咨询心理学的研究应如何推动呢?基本上有三个方向、三个目标与三个策略(王智弘,2016):

本土咨询心理学的三个研究方向(也就是三个基础)是(王智弘,2014;李瑞玲,1993):(1)回顾历史:以咨询心理学的角度回顾过往历史,以进行咨询心理学的历史研究;(2)确认主题:可着眼于本土文化的特性以创新研究主题,亦可考虑与

先前咨询心理学的研究主题相链接,以方便进行比较与对接;
(3)建立方法:可运用现有的研究方法,亦可基于文化的适切性与创新研究主题的考虑,而创新适用于本土与全球文化的研究方法。

本土咨询心理学有三个研究目标(也就是三个层次)是(王智弘,2016):(1)外学引入的在地化(localization):也就是推动心理咨询理论与技术的在地化,透过在地化的修正,以能更适用于本地的人们,也就是西学引入的本土化;(2)文化融合的本土化(acculturative indigenization):将由外地引入的心理咨询理论与技术,进一步与在地文化相结合而晋升到本土化的层次,所谓“本”是文化传统、“土”是在地生活世界与生活经验,西方引入的心理咨询理论与技术若能够与文化传统的“本”和在地生活经验的“土”相结合,就能将本源自于西方文化的现代心理咨询理论,结合华人的文化传统与在地生活经验,而能更适用于华人身上,也就是中西合璧的本土化;(3)文化继承的本土化(enculturative indigenization):在本土咨询心理学发展成熟的基础下,本土助人专业人员能由自己本土的文化出发,以创建植基于本土文化的特有助人专业理论与技术,以服务在地的人们,并对外地的助人专业也有所启发,也就是自地发展的本土化。

心理学有三个研究策略(也就是三个程序)是(王智弘,2014;黄光国,2009,2013):(1)理念探索:善用东方哲学中传统智慧为题材,并以西方科学哲学的知识论为基础,以巧妙选择合适的文化内容与研究方法进行本土咨询心理学研究;(2)理

论建构:进行既能代表普世心智,又能代表东方文化心态的本土咨询心理学理论建构;(3)研究验证:进行能验证本土咨询心理学理论的实征研究,以确认其学术与实务应用价值。

含摄本土文化内涵与西方心理咨询专业进行本土化咨询理论创建所可能遭遇的课题,包括下述(王智弘,2017):

一、理解的课题一对本土文化与咨询专业的理解是否充分:本土化咨询理论的建构必须建立在对本土文化的领会以及西方心理咨询专业的正确理解之上,就以“两仪心理疗法”为例,因其主张其理论构思乃以易经为参照,因此,其对易经的领会是否中肯、诠释是否适切,对西方心理治疗的理解是否周全,重点是否掌握,似乎就是从事此等本土化咨询理论建构所需具备的有利条件。

二、实践的课题一对本土文化与咨询专业的实践是否到位:由于本土文化强调生活实践与咨询专业强调实务应用的特性,就以“两仪心理疗法”为例,其中所需面对的挑战即是其中对本土文化以及西方心理治疗的应用经验是否到位,进一步展开来说,基于华人文化是重实践的文化,因此,本土化咨询理论建构似乎宜建立在文化心得与助人学理的应用,也就是好好做人与好好助人的实践经验之上,犹如新儒家学者林安梧(2016)强调做学问需要“五证”:“历史的考证、典籍的左证、科学的验证、逻辑的辩证和心性的体证”,而五者各有侧重,更需相互交融。而其中所谓“心性的体证”更是东方文化的特色,要求学者需有个人自我成长的心性体证,此等应用与实践经验,就成为本土化咨询理论建构的另一重要基础。

三、验证的课题——对本土化咨询理论的理论建构是否完备：理论之建构需有其硬核，以保护与响应外界的考验与挑战（黄光国，2013），此等考验与挑战将来自专业界的同侪，也会来自所服务的当事人，就以“两仪心理疗法”为例，我们可以思索其中对咨询理论的建构是否完备，是否能响应专业同侪对理论完备性的评论与服务当事人对助人成效性的要求。亦即所建构的理论仍须经过科学的验证，也就是要透过验证理论之实征研究，以确认其实务应用的效果。

四、目标的课题——对心理咨询理论的本土化目标是否达成：本土咨询心理学或心理咨询与心理治疗本土化，其目的并非要否定或排斥西方文化所发展的心理咨询与心理治疗理论，而是有其更深刻或更宽广的涵义，基本上杨文圣老师所提出之“两仪心理疗法”可被视为心理咨询本土化或本土咨询心理学的研究成果。其所谓“以易经哲学为基础，并融合西方心理咨询理论所形成的本土化心理咨询理论”（杨文圣、王重鸣，2006）。有自地文化发展的理论特色，又融合西方心理治疗理论的概念与技术，因而兼具中西合璧的色彩，则可被视为具有文化融合的本土化咨询心理学理论。

综观全书、简而言之，“两仪心理疗法”以易经阴阳两仪的概念为核心，发展出六个维度的咨询策略与技术，并以春夏秋冬四季的大自然时序为脉络，铺陈出四个阶段的咨询过程模型，又以水的特性与意象来描绘成功心理咨询的可行之道。可谓之：“以两仪为心法、以润水为导师”，全书的文字描述深具华人文化的意象与心理咨询师自身的专业灵感，“两仪心理

疗法”的诞生,可以说是杨文圣老师基于对华人文化以及西方心理治疗的理解,而在理解之后在生活与专业工作中所展现出来的应用智慧,并在长期累积其应用经验之后,所构思出来的创新理论(王智弘,2017)。杨文圣老师的努力与用心值得肯定,这本书可望成为本土咨询心理学的一本重要著作,“两仪心理疗法”理论的实务应用在书中透过文圣老师所描述的案例可让阅者了然于胸、心领神会,我们期待文圣老师持续进行后续研究以累积更多的学术成果与科学验证。

子曰:“不得中行而与之,必也狂狷乎。狂者进取,狷者有所不为也”《论语·子路》。我心目中的杨文圣老师,在本土咨询心理学的领域中,勇猛精进、著书立说的表现,可说是一位进取的狂者,而反观其在日常工作与专业活动中的举止,则常透露着淡泊之志、谦让之心,却像是一个退隐的狷者,原来狂的热情是透过狷的蛰伏所沉淀与酝酿出来的,“两仪心理疗法”一书的出版,让我看到了一个心理咨询师所展现的巨大热情与理想,也许我们都应该效法文圣老师这样的精神,在这个勇敢逐梦的年代,在日日月月坚守心理咨询岗位的同时,也要一起对心理咨询怀抱热情,对华人文化怀抱理想,共同来迎接一个本土咨询心理学的新时代。

王智弘 博士 咨商心理师

彰化师范大学辅导与咨商学系(所)教授/世界本土咨商心理学推动联盟主席

彰化师范大学研究伦理审查委员会主任委员/本土咨商

心理学研究发展中心主任

华人心理咨商本土化学术社群召集人/台湾心理咨商信息网主持人/本土咨商心理学学刊主编/中华辅导与咨商学报主编

中国心理学会临床心理学注册工作委员会伦理分委会顾问

上海高校心理咨询协会职业伦理专业委员会顾问

目 录

前 言	1
第一章 心理困扰的本质	5
1 人心中的主动性	6
2 人心中的执著性	9
2.1 贪婪	10
2.2 怨恨	11
2.3 无知	12
2.4 傲慢	14
2.5 猜疑	15
3 两种力量的关系	17
3.1 相互依存	17
3.2 对立制约	18
3.3 因时变化	19
4 心理咨询的方向	19