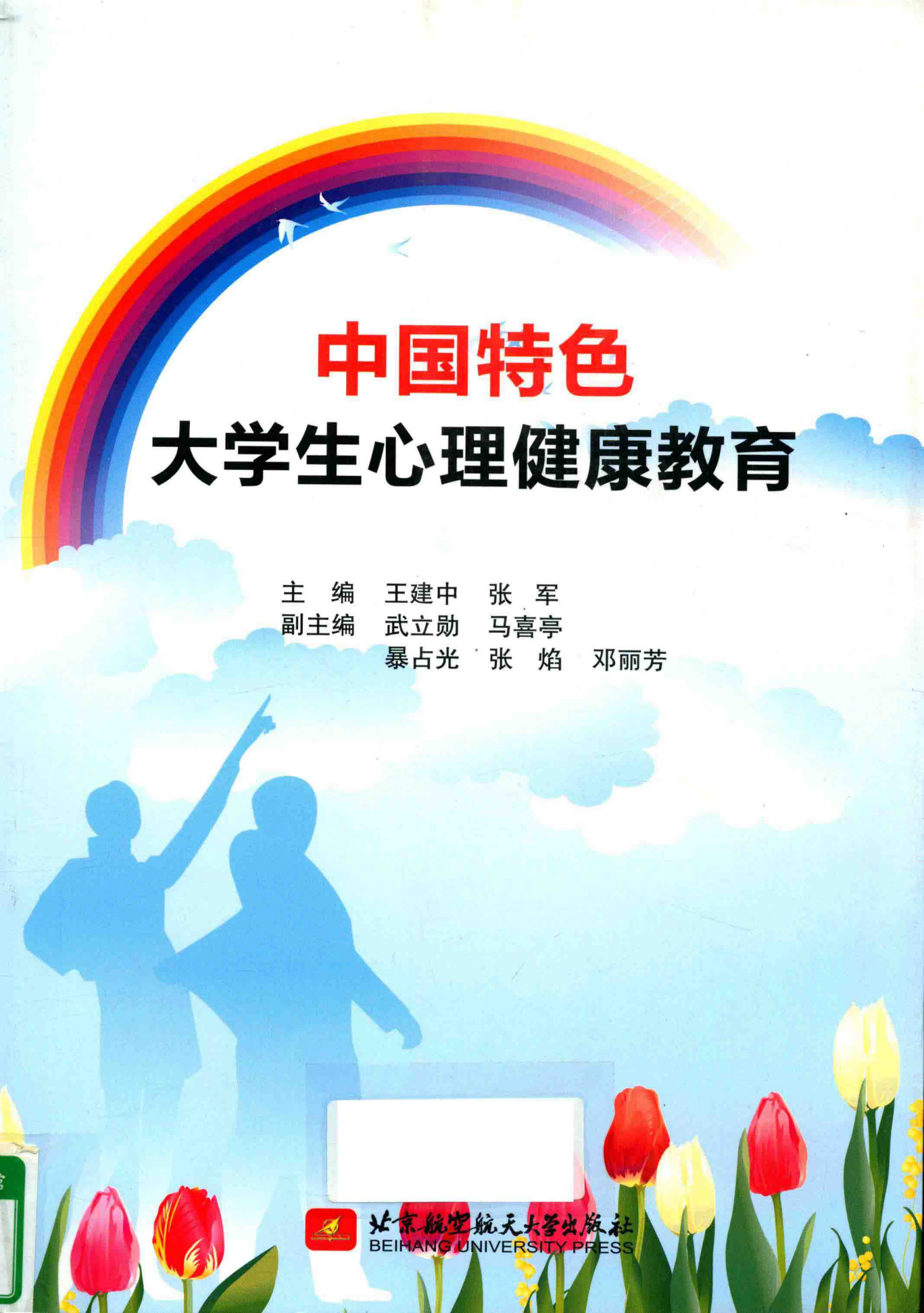




中国特色 大学生心理健康教育

主 编 王建中 张 军
副主编 武立勋 马喜亭
暴占光 张 焰 邓丽芳



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

中国特色大学生心理健康教育

主 编 王建中 张 军
副主编 武立勋 马喜亭
暴占光 张 焰 邓丽芳

常州大学图书馆
藏书章

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

2015 年是我国高校开展心理健康教育工作的第三十年,也是中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会成立的第二十五年。本书汲取中国传统文化中具有丰富内涵的心理健康教育思想,融合西方高校心理健康教育工作的有关做法,及时总结二十五年来我国高校心理健康教育发展的经验。全书由中国传统文化与心理健康研究、高校心理咨询理论与技术研究、新媒体下大学生心理健康教育方式研究、大数据时代大学生心理危机干预研究、国内外大学生心理健康教育发展研究五个部分组成。

本书可作为高等院校心理健康教育工作者及其他相关育人工作者的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

中国特色大学生心理健康教育 / 王建中,张军主编

— 北京 : 北京航空航天大学出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5124 - 1781 - 6

I. ①中… II. ①王… ②张… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—中国—文集 IV. ①B844. 2 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 092200 号

版权所有,侵权必究。

中国特色大学生心理健康教育

主 编 王建中 张 军

副主编 武立勋 马喜亭

暴占光 张 焰 邓丽芳

责任编辑 王 瑛 周华玲

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×1 092 1/16 印张:30 字数:768 千字

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷 印数:1 000 册

ISBN 978 - 7 - 5124 - 1781 - 6 定价:80.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

编 委 会

主 编 王建中 张 军
副主编 武立勋 马喜亭 暴占光 张 焰 邓丽芳

主 任 樊富珉 郑日昌
副主任 王建中 马建青 孙时进 肖 旭 林永和 唐登华
桑志芹 杨怀中 伍新春 李 虹 金宏章

编 委 王建中 马建青 孙时进 林永和 肖 旭 桑志芹
杨怀中 伍新春 李 虹 金宏章 聂振伟 马喜亭
张 焰 暴占光 邓丽芳 刘立新 王慧琳 李卫华

前言

2015 年是我国高校开展心理健康教育工作的第三十年,也是中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会成立的第二十五年。1990 年,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会成立大会在北京召开,一大批关心和热爱中国大学生心理健康教育事业的专家学者,热情洋溢地讨论着如何更好地开展我国大学生心理健康教育工作,开启了我国大学生心理健康教育工作专业化发展的先河。进入 21 世纪以来,广大高校心理健康教育工作者深入贯彻教育部有关加强和改进大学生心理健康教育工作的要求,大力推进专业化发展,专业化水平不断提升。2004 年 5 月在深圳召开的第八届全国高校心理健康教育与心理咨询学术交流会,以高校心理健康教育专业化发展之路作为主题,全面总结了高校心理健康教育和心理咨询过去的成功经验,深入探讨了未来的发展方向,有力地推动了我国高校心理健康教育事业专业化发展迈上新的高度。

二十五年来,我国高校心理健康教育工作专业化成效显著。大学生心理健康教育体系基本形成,心理咨询机构普遍建立,专业师资队伍不断壮大,理论研究水平逐步提高,课程建设日趋完善。据统计,目前全国 95% 以上的高校设立了大学生心理健康教育和咨询机构,高校心理咨询专业工作者达到了 1.6 万人,各高校开展了形式多样的心理健康服务工作,丰富多样的心理健康活动蓬勃开展,诸如“3·25(善爱我)”、“5·25(我爱我)”大学生心理健康节、团体心理辅导与素质拓展、心理社团等,这些活动已在大学生群体中产生了广泛的影响,越来越多的大学生开始主动参与到此类活动中并积极关注自身和他人的心理健康状况。深入普及的心理健康教育使大学生的观念产生了很大转变,这一转变让心理健康教育人气更旺、更接地气、有了更普遍的群众基础。与此同时,心理健康教育工作者还积极从事理论研究,依托教育部、省、市、学校各个专项项目为平台,借助哲学、逻辑学、心理学、语言学、计算机科学与人工智能、神经科学等心理健康相关领域的研究成果,产生了丰富的心理健康教育理论以及实证研究成果,为大学生心理健康教育工作专业化发展提供了重要支撑。正是有了良好的群众基础和丰富的研究支撑,使心理健康课程体系不断完善、覆盖面更广和更具针对性,成为大学生心理健康教育专业化发展的主渠道,使大学生群体能够广泛接受系统的心理健康教育,有效地帮助大学生树立科学的心理健康理念和促进大学生心理健康发展。

专业化的发展是高校心理健康教育工作的根基,二十五年来,广大心理健康教育工作者不懈努力,不断强化这一根基。随着我国心理健康教育事业的长足发

展,构建更加符合中国大学生的伦理观念、道德信仰、文化背景、家庭社会环境的心理健康教育模式,显得日益重要和迫切,这也是中国特色大学生心理健康教育专业化发展的必然要求。也就是说,在理论构建、教育方式、管理方法等各方面都要结合我国大学生的实际情况,要充分借鉴西方的理论和技术并与中国国情充分结合、还要注重历史文化与时代发展结合、心理健康教育与思想政治教育结合;坚持系统设计、整体推进,坚持服务学生全面发展、健康成长,坚持立标准、建机制,坚持从世界眼光、中国情怀、时代特征三个维度来推进谋划,准确把握大学生的身心发展特点和教育规律,着力建设具有中国特色的大学生心理健康教育工作体系。

为了及时总结二十五年来我国高校心理健康教育专业化发展的经验,深入探讨如何构建中国特色高校心理健康教育模式,贯彻落实教育部党组关于加强和改进大学生心理健康教育工作的新要求,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会决定以“中国特色大学生心理健康教育”为主题,于2015年5月28—30日在北京举办第十二届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会,并评选优秀论文集集出版。

截至收稿期,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会秘书处共收到论文近200篇,编委会根据本届会议主题并综合考虑论文质量、研究领域以及篇幅限制,最终有102篇论文入选。为了尽可能准确地反映本届研讨会的最新学术研究成果,对未能入选的部分论文以题录的方式附在书后,以便与会人员彼此交流和分享。

本书共分为中国传统文化与心理健康研究、高校心理咨询理论与技术研究、新媒体下大学生心理健康教育方式研究、大数据时代大学生心理危机干预研究、国内外大学生心理健康教育发展研究五个部分。

本论文集由主编和副主编负责审稿和统稿。由于时间十分紧迫,遗漏和错误在所难免,敬请各位同仁批评指正并给予谅解。

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会
第十二届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会优秀论文集编委会
2015年5月

目 录

中国传统文化与心理健康研究

阴阳辩证辅导的理论与方法	郑日昌	3
儒家经典提升大学生的归属与安全感初探	金小苗	9
中国化大学生心理教育体系建构管见	张静 郭晋林等	13
试论中国传统文化中的心理健康维护观念体系	刘立新	16
中国传统文化对大学生心理健康的维护	徐娟 周艳娟	20
从《孟子》中寻求快乐的智慧	赵世芳	23
“仁”的积极心理学思想与女大学生自我同一性构建	陈银凤	26
曾留守大学生心理资本与主观幸福感的关系	汪品淳 励骅等	30
积极心理学视角下的高校心理健康教育工作机制探析	陈翔 何琳	35
大学生坚韧人格与时间观及自我效能感的关系研究	邱佩钰 施利承	39
高校理工类大学生积极心理品质培养研究	李永慧	43
积极心理学视域下大学生就业力的提升路径	张孝凤	51
积极心理学视域下大学生社团活动经验影响因素探究	彭飞 赵冰等	55
自信心团体对提升大学生自尊及改善社交焦虑的影响	刘冉	60
高职生积极心理品质特点与培养体系构建研究	祝伟娜	65
高职教师主观幸福感的调查研究及其增进策略	王芳 周颖	68
当前高职大学生心理资本及其与心理健康关系的调查	袁一平	72

高校心理咨询理论与技术研究

沙盘游戏主题与自我防御机制的心理分析研究	宋斌 申荷永	79
外交类大学生人格类型及差异培养思路研究	宗敏	84
朋辈互助对高校班级文化建设的影响	王慧琳	89
美国高校心理咨询的发展现状及其启示	赖海雄 张虹	92
高校辅导员心理求助方式及其影响因素研究	叶海燕	96
高校艺术心理教育探微	庄丽	101
心理剧应用于大学生成长性团体辅导的实践探索	张延华	105
肌电生物反馈指标与人格特征及心理健康状况的相关研究	蒋灿	110
大学生心理健康教育服务体系研究	冉龙彪 杨满云	115
医患纠纷的心理咨询预防与调节	牛启超 杨扬	118
女研究生婚恋观教育研究	李献斌 盛馨	122

高校心理咨询专业伦理体系的构建研究·····	潘子彦	126
高校心理咨询中保密的伦理困境与解决出路·····	何元庆	130
大学生心理健康团体辅导研究综述·····	吴瑶	134
绘画测验在学校心理咨询中的应用·····	张甜	137
大学生就业的一般心理问题及应对·····	曲径	141
基于绘画投射技术的公安新警自我意象特点探析·····	杨敏	144
从心理账户看大学生网络消费冲动性·····	史晓晨	149
大学生心智模式的修炼初探·····	许丽伟	155
团体沙盘游戏改善高职新生宿舍人际关系的尝试·····	刘幼群	159
团体心理辅导对改善大学生心理一致感的对比研究·····	魏虹 章周炎	163
内约束力的心理维度与培养途径·····	陈建华 陈倩等	168

新媒体下大学生心理健康教育方式研究

大学生网络交往动机问卷的编制·····	张焰	175
学校心理健康教育范式转换的现实性与理想化·····	颜农秋	181
团体辅导对网络依赖大学生的干预效果研究·····	周蜜 施钢等	185
大学新生心理普查后续团体心理训练研究·····	刘淑萍	189
建立大学生心理健康教育新体系的思考和构想·····	李自璋	194
新媒体环境下的心理健康教育·····	徐祖亮 王健慧等	198
大学生心理健康教育:从传统教学到翻转课堂教学·····	张珊明 罗匡等	204
“90后”大学生心理健康教育体系模块化研究·····	金春寒	209
大学生心理健康必修课教学规范化探索·····	胡邓 张文娟	213
北京高职院校心理健康教育现状初探·····	袁惠莉 李丽芳	217
基于“专业化课堂设计、生活化教学过程”的大学心理健康课堂教学的研究·····	王丽	223
大学新生党员人格特质分析研究及责任引导·····	王爱丽 周冠华	229
边疆多民族地区大学生心理健康教育模式的探索与实践·····	刘晶晶 孙秀玲	234
高校心理健康工作者大数据意识的培养·····	孙洪礼	238
高校新生心理健康教育分阶段“5A”模式的构建·····	马蓉 汪锋锁等	241
朋友圈的“智友”效应·····	韩雪	246
团体心理辅导对“90后”大学生挫折应对能力与方式的干预效果·····	牟宏伟 张迪	250
社交网络环境下的大学生心理健康教育研究·····	黄欣卓 王倩	255
生涯教育的最新实践探索·····	林永和	259
微博客对大学生健康人格塑造的影响与对策研究·····	尹祥	263
新媒体视角下对大学生心理健康教育工作的思考·····	杨晶晶 张蕾等	267
新媒体下中国大学生心理健康教育的挑战和创新·····	郭海峰	271
团体辅导对大学生网络人际信任水平的干预研究·····	邹黎明	275

大数据时代大学生心理危机干预研究

大学生自杀性事件发生的特点及管控策略研究·····	王浩 王群等	283
萨提亚模式在大学生自杀风险评估中的应用·····	王东升	289
自我接纳团体辅导干预贫困大学生心理压力的研究·····	赵彤 赵富才	294
负性生活事件、认知方式对大学生自杀意念的影响·····	梁瑛楠 杨丽珠	299
叙事疗法在高校团体危机干预中的应用实例·····	朱岳梅 彭飞等	303
辅导员在高校心理危机干预中的角色定位与胜任能力分析·····	李旭珊 郭彦懿等	307
新媒体平台在中国大学生心理危机干预中的应用研究·····	王昊	311
认知行为疗法在大学生网络成瘾团体干预中的应用·····	夏翠翠 张继明等	315
高校辅导员在学生心理危机干预中的操作性策略·····	马喜亭	319
新媒体视域下高校心理危机舆情信息系统的建构与探索·····	王倩 黄欣卓等	322
北京某高校学生心理危机事件特点分析与对策研究·····	刘希庆	326
移动互联网时代大学生就业心理危机的积极干预机制·····	姚月红	330
构建高校辅导员危机干预模拟训练机制·····	陆菁	334
团体心理辅导对高校大学生的自信干预研究·····	张驰 崔倩倩等	338
社会支持对理工科留级生自杀等心理危机的干预研究·····	赵军 李建耀等	342
大学生心理危机预警指标质性研究·····	洪丽	348
试论大学生心理危机预防与干预工作的规范化·····	王晓刚 宋小玥	352
基于大数据的研究生心理危机预警机制的构建·····	赵冰 李骁宇等	356
基于移动互联网时代的大学生心理危机现状、原因、预防与干预研究·····	马玲娜 仰曙芬等	360

国内外大学生心理健康教育发展研究

大学生挫折应对能力的发展水平及特点·····	田宝伟 郭艳秋等	367
研究生心理健康状况分析·····	罗晓路 胡志峰等	372
澳大利亚高校心理健康服务氛围对我国高校心理健康教育氛围塑造的启示·····	朱育红	376
高校新生心理健康的变迁研究·····	陈红 顾凡等	379
不同年代大学生个性心理特征的比较研究·····	朱卫嘉 蒋灿等	385
研究生心理健康普测及约谈分析·····	徐玉兰 朱育红等	391
大数据背景下大学生心理健康相关家庭因素的测查·····	贾烜	396
心理测验在大学生心理健康教育应用中存在的问题及对策·····	马智群 任素洁	399
大学生性别角色与社交焦虑的关系及自我接纳的中介作用分析·····	曹建琴 周郁秋等	403
工科院校大学生不良心智模式的表现及影响因素分析·····	宫龙江 许丽伟	409
职业决策困难的理论模式及心理干预机制·····	暴占光 仲妍	413
大学男生拒绝吸烟自我效能感与心理健康的关系·····	武厚 胡盛华	417
大学生自我形象认知结构的分析研究·····	宋传颖	422

独立学院大学生体育锻炼、自我概念与人际交往能力的关系研究	孙倩	427
大学生自我评价和交往焦虑的关系研究	安莉娟 田艳燕等	432
学业情绪在大学适应与学习倦怠间的中介作用	高明	436
大学生亲社会行为与父母教养方式的关系研究	张磊 傅王倩等	441
在校博士生焦虑心理成因要素研究	冯蓉 马喜亭等	446
高校学生孤独感、时间管理倾向与网络成瘾之间的关系研究	仲妍	450
家庭功能与大学生情绪表达:人格的中介作用	傅星雅 邓丽芳	455
农村大学生学校适应与社会支持、个人目标的关系研究	王艺霖 刘杨等	460
部分论文题录		466

阴阳辩证辅导的理论与方法

郑日昌

南京师范大学 心理学院 210046

中国传统文化与心理健康研究

1. 阴阳辩证辅导的缘起与意义

阴阳辩证辅导是本研究所提出的理论，它综合吸收了西方认知疗法、行为疗法和建构主义理论，并结合了中国的传统哲学，尤其是《易经》中的辩证思想，旨在提供一种新的心理辅导方法。

1.1 理论基础

阴阳辩证辅导的理论基础主要来源于三个方面：一是《易经》中的辩证思想，二是现代心理学的理论，三是中国传统文化中的智慧。

《易经》中的辩证思想是阴阳辩证辅导的重要理论基础。《易经》认为，宇宙万物都是由阴阳两种力量相互作用而形成的。这种思想在心理辅导中具有重要的意义。首先，它提供了一种新的看待问题的视角。在心理辅导中，我们常常会遇到一些复杂的问题，这些问题往往是由多种因素共同作用的结果。如果我们能够从阴阳辩证的角度去看待这些问题，那么我们就能够更全面地了解问题的本质，从而找到更有效的解决方法。其次，它提供了一种新的解决问题的方法。在心理辅导中，我们常常会遇到一些难以解决的问题。如果我们能够从阴阳辩证的角度去看待这些问题，那么我们就能够找到新的突破口，从而找到解决问题的方法。

现代心理学的理论也是阴阳辩证辅导的重要理论基础。现代心理学认为，人的心理是由多种因素共同作用的结果。这种观点与《易经》中的辩证思想是一致的。在心理辅导中，我们常常会遇到一些复杂的问题，这些问题往往是由多种因素共同作用的结果。如果我们能够从现代心理学的角度去看待这些问题，那么我们就能够更全面地了解问题的本质，从而找到更有效的解决方法。

中国传统文化中的智慧也是阴阳辩证辅导的重要理论基础。中国传统文化中有许多智慧，这些智慧在心理辅导中具有重要的意义。例如，中国传统文化中的“中庸之道”就是一种非常重要的智慧。中庸之道认为，事物的发展都有一个度，超过这个度就会走向反面。这种思想在心理辅导中具有重要的意义。在心理辅导中，我们常常会遇到一些情绪问题，这些问题往往是由情绪过度引起的。如果我们能够从中庸之道的角度去看待这些问题，那么我们就能够找到调节情绪的方法，从而保持情绪的平衡。

1.2 研究方法

阴阳辩证辅导的研究方法主要采用以下几种方法：一是访谈法，二是问卷调查法，三是实验法，四是案例分析法。

阴阳辩证辅导的理论与方法

郑日昌

北京师范大学 100875

摘 要 本文简要介绍了作者将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合创立的具有东方特色和积极心理学取向的阴阳辩证辅导的理论与方法。

关键词 认知疗法 积极心理学 太极图 阴阳辩证

笔者从事心理辅导、心理咨询工作几十年,目睹许多人为形形色色的问题而苦恼,甚至为一点小事耿耿于怀,或行凶报复危害社会,或自寻短见走向绝路,或抑郁成疾痛苦不堪。我们常常劝人遇事想开点,但有心理障碍的人恰恰喜欢钻牛角尖,不懂得如何想开。本人经过多年实践探索,将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合,于 20 世纪 90 年代创立了具有东方特色的阴阳辩证辅导的理论与方法,在临床工作中取得了很好的效果,使无数焦虑抑郁、悲观绝望者摆脱困扰和痛苦,重现阳光心态。

1 阴阳辩证辅导的理论缘起

阴阳辩证辅导亦称阴阳辩证疗法,其理论既借鉴了西方的认知疗法、人本疗法和后现代建构主义哲学以及元认知理论,又整合了中国古代太极图中的阴阳理论及当代中国一分为二与合二为一的辩证法思想。

1.1 认知疗法

认知疗法兴起于 20 世纪 50 年代,以艾利斯(Ellis)的理性情绪疗法(Rational Emotive Therapy, RET)为标志。

认知疗法的起源可以追溯到哲学家伊壁鸠鲁(Epicurean)在公元一世纪所说的“人并不是被某个事件所困扰,而是被自己对于这个事件的看法所困扰”,这一论断构成了艾利斯理性情绪疗法的哲学基础。其基本假设是,我们的情绪主要来自于我们的信念、评价、解释,通过咨询过程,来访者学到一些驳斥非理性信念的方法,用有效的、理性的认知来取代无效的、非理性的认知,从而促成情绪反应的改变。1962 年艾利斯总结了通常会导致神经症症状的 11 种信念,70 年代后又进一步把这些不合理信念归并为 3 大类,即人们对自己、对他人、对环境及事物的绝对化要求。但此种归纳并未对不合理信念的特点做出完整、准确的概括。

理性情绪疗法主要强调与不合理信念辩论,咨询师会质问来访者一些问题,帮助来访者改变不合理的信念。至于这些信念为什么不合理、怎样才能做到合理,却很难给予完满解答。

除上述局限外,艾利斯认为通情、咨询师的关怀等并不是有效咨询的必要因素,但是很难想象在没有通情和关怀的情况下会产生有效的咨询。

1.2 人本疗法

人本疗法的倡导者罗杰斯(Carl Ransom Rogers)认为,只要给来访者提供一种最佳的心

理环境或心理氛围,他们就会动员起自身的资源去进行自我理解,产生自我指导行为,并最终达到心理健康的水平。他提出真诚、通情、无条件积极关注是心理咨询有效的必要条件。

真诚(genuineness)指咨询师表里如一,言行一致。只有咨询师的认识、情感、行为三者统一,才会导致和谐融洽的咨询关系。

通情(empathy)又称作共情、同感、同理心,是指咨询师深入了解并能设身处地、感同身受地体会来访者的内心世界。

无条件积极关注(unconditional positive regard)是指咨询师要无条件地接纳和尊重每位来访者,多关注积极因素,正向地看待其一切。

1.3 建构主义

自20世纪70年代以来,建构主义(constructivism)哲学成为西方后现代思潮的主要流派。建构主义认为我们的知识并不是对真实世界原状的准确反映,而是我们自己或社会用语言建构出来的,真理存在于我们的语言和文化之中。既然知识和真理都是人创造出来的,因此必然是主观的、相对的,不存在绝对的、超时空的永恒真理。

在建构主义思潮影响下,心理治疗完全被看作是一种语言的艺术。一个人的问题是在用语言解释经验的过程中建构出来的,经由不断重复,对问题的叙说逐渐稳固为“真实”,于是陷入自己所构造出来的“现实”里。这就是说,问题只存在于求治者有问题的叙说或语言中,咨询师的任務不是将自己的所谓理性或正确认知强加给来访者,而是引导来访者将目前对生命经验或问题的说法,转变为另一种有助于问题解决的说法。

1.4 元认知理论

元认知简单说来就是关于认知的知识,也就是对认知的认知,涉及对认知过程的评价、监测、控制的认知活动。

元认知的自我调节执行功能模型(self-regulatory executive function, S-REF)认为,心理障碍是由固执的思考方式、对自我不合理信念的失败调节以及监控威胁的注意策略造成的,负性思维方式比负性思维内容更能降低自我价值感。

艾利斯理情疗法所总结的导致神经症的11种不合理信念,都属于负性思维内容,而没有上升到负性思维方式的高度。如果我们在咨询和治疗过程中只是逐一批驳来访者的不合理信念,则来访者以后遇到新的问题时又会产生新的不合理信念,这是一种治标不治本的方法。授人以鱼不如授人以渔,只有辅导来访者掌握正确的思维方式,养成良好的思维习惯,才有助于他在今后的生活中自己解决自己的问题。

1.5 太极阴阳理论

中国古代的太极图(见图1)看似简单,但其内涵博大精深,是对宇宙、物质、生命和精神世界本质的高度概括。

图中黑色代表阴,白色代表阳,寓意世界上任何事物都是一个复杂的系统。小至基本粒子,大至宇宙天体,从微观到宏观,从物质到精神,从自然到社会,均是由无数方位和无限层次的阴阳组成的对立统一体。

图中白里有黑,黑里有白,寓意无论阴还是阳,都不是纯粹的单一成分,而是你中有我、我中有你。世界上的人和事,无不好中有坏、坏中有好,利中有弊、弊中

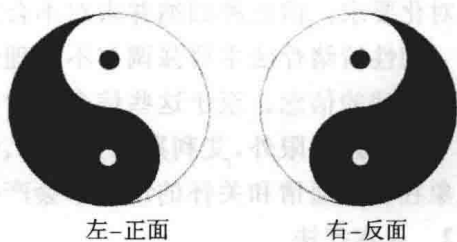


图1 太极图

有利,得中有失、失中有得,假中有真、真中有假。

图中黑白两部分,酷似两条游动的鱼,寓意阴阳在相互矛盾冲突的运动中此长彼消,相互转化,而其中的两个小圆,则代表与外部条件相呼应、作为变化依据的内因。图中黑白交界的S线代表阴阳的交互作用和动态平衡。

概而言之,万事万物,皆有阴阳,阳中有阴、阴中有阳,阴阳互动、相反相成。阴阳图的这三点寓意,恰与辩证法思想完全吻合。

1.6 一分为二哲学

20世纪五六十年代,毛泽东用“事物都是一分为二的”名言对辩证法作了精辟概括,不久著名哲学家杨献珍又用“事物都是合二而一的”论断对其作了重要补充。两种观点针锋相对,由此引出一段公案,在山雨欲来风满楼的“文化大革命”前夕,全国开展了一场声势浩大的学习“一分为二”批判“合二而一”的政治运动。其实这两句话都不错,合起来则更加完整准确。事物既是一分为二的,又是合二为一的,这就是辩证法的核心——对立统一规律。

一个人既有优点又有缺点,这是一分为二;优点缺点合二为一,才是一个完整的人。世界上有无产阶级和资产阶级、有社会主义和资本主义,这是一分为二;两个阶级、两个主义合二为一才构成了当代人类社会,必须和平共处、共同发展。

“一分为二”与“合二为一”是对阴阳辩证理论的高度概括和形象表述,既方便记忆又通俗易懂,十分有利于在广大群众中普及辩证法思想。

2 阴阳辩证辅导的基本原理

阴阳辩证辅导的基本原理是将上述几种理论整合起来,以人本为前提,与来访者建立良好关系,在此基础上辅导来访者学习掌握阴阳辩证的思维方式,逐步养成阴阳辩证的思维习惯,既一分为二又合二为一地看待一切事物,对人、对己、对事多看积极方面,往好处去想,往好处去说,改变认知结构,重建积极人生经验,从而摆脱心理困扰。

2.1 太极三论

阴阳辩证辅导的核心理论是太极图三点寓意提示给我们的三论,即全面论、相对论、发展论。

2.1.1 全面论

太极图的寓意之一是万事万物、皆有阴阳,提示我们看待任何问题一定要全面。遇事不能以点代面、以偏概全,只见树木、不见森林;对人不能攻其一点、不计其余,全盘否定或全盘肯定,要学会多角度、多层次地看待事物。要看到尺有所短,寸有所长,凡事有利有弊。在大好形势下要看到阴暗面,在困难的时候要看到成绩和光明。盲人摸象的故事其实是很富哲理的。无论是自然科学还是社会科学,无论对宏观世界还是微观世界,人类对其的认识都仅仅是九牛一毛、沧海一粟,充其量是管中窥豹的一孔之见。每个人、每个团体都有自己的盲点和局限,意识到这一点,对增强理智、减少无谓争论十分必要。

2.1.2 相对论

太极图的寓意之二是阳中有阴、阴中有阳,提示我们真理与谬误都是相对的。任何科学发现都受时间、地点、条件的限制,没有放之四海而皆准、千秋万代永适用的普遍真理。把真理绝对化,追求绝对准确、绝对公平、绝对完美,好就全面好,坏就彻底坏,这种看问题绝对化和片面性的人一样容易出现心理障碍。特别是一些所谓有知识的人,常常把知识当作绝对真理,不分场合地乱套乱用,这种教条主义者既害人害己,又误党误国。解决的办法是倡导相对论,废黜

绝对化。学会在危险中看到机遇(危机),在痛苦中体验快乐(痛快),领悟舍即是得(舍得)、得即是失(得失)的哲理。认识到和谐社会需要公平,但公平永远是相对的,差别只能减少不能消灭,我们在争取公平的同时,也要学会接受某些不公平。

2.1.3 发展论

太极图的寓意之三是阴阳互动,相反相成,提示我们万事万物皆在发展变化之中。斗转星移、沧海桑田,只有看到变化、接受变化,不断与时俱进,才能永远立于不败之地。那种好就永远好,坏就长久坏的想法,均是鼠目寸光的愚人之见。塞翁失马,焉知非福。好事可以变成坏事,坏事也可以变成好事。取得成功不要得意忘形,遭遇失败也不要一蹶不振。要警惕乐极生悲,坚信否极泰来。要牢记外因是变化的条件,内因是变化的依据,外因通过内因起作用。要懂得量变引起质变,小变会带来大变的蝴蝶效应。要不断努力进取,勇于变革创新,促使矛盾转化。要寄希望于未来,“风物长宜放眼量”。

不合理信念或非理性认知的主要特点概括起来无非是片面性、绝对化、静止论,阴阳辩证辅导的主要内容就是辅导来访者在看问题时变片面为全面,变绝对为相对,变静止为发展,学会阴阳平衡的中庸之道。

2.2 两种心理

太极图中隐含了一分为二与合二为一的思想,凡事有利有弊、有得有失,利中有弊、弊中有利,得中有失、失中有得,利与弊、得与失是可以相互转化的。由此衍生出的辅助理论是酸葡萄与甜柠檬两种心理。

2.2.1 酸葡萄心理

伊索寓言中那只吃不到葡萄说葡萄酸的狐狸一直被作为反面人物,用于讽刺那些失败后不求进取而自得其乐的人。但在精神分析理论中却将这种酸葡萄心理看作是一种既不积极也不消极的中性心理防御机制。实际上葡萄是一分为二的,既有甜的也有酸的。在无法吃到时,若假定葡萄是甜的心理就会失衡而痛苦,若假定其为酸的内心就会安然。

2.2.2 甜柠檬心理

甜柠檬心理是由酸葡萄心理引申而来。经过努力还得不到的东西就说它不好,这是酸葡萄心理;而自己所有的东西摆脱不掉就说它好,则是甜柠檬心理。

心理学家马斯洛(Maslow)认为,心理健康即了解并接纳现实;泰勒(Taylor)认为,心理健康即正面错觉;而笔者认为,对现实的积极关注和正面认知是心理健康的必要条件。说葡萄酸未必是错觉,因为它可能真的很酸;只要自己感觉好,说柠檬甜又有何妨。这两种心理,看似是消极的自我安慰,实际并非是自欺欺人的精神胜利法,而是隐含着辩证法的合理内核,运用得当也不失为一种接受现实、取得内心平衡、避免精神崩溃的积极调节方法。

当然,对这两种心理或精神胜利法也要一分为二,如果一个人时时、处处、事事“酸葡萄”“甜柠檬”,那就真成了没出息的阿Q了。

2.3 五句箴言

将一分为二的哲学观点与无条件积极关注的人本思想结合,笔者把太极三论概括为方便记忆并具有可操作性的三句口诀:全面论的口诀是“这方面不好那方面好”,相对论的口诀是“不好中有好”,发展论的口诀是“现在不好将来好”。

将太极三论和两种心理组合起来,便构成阴阳辩证辅导精髓的五句箴言:不好中有好,这方面不好那方面好,现在不好将来好,争取不到的就说它不好,摆脱不掉的就说它好。

古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。”何谓智慧？智慧就是辩证的世界观和方法论！五句箴言就是笔者积几十年人生经验悟出的人生智慧，对调整心态屡试不爽，非常管用。

3 阴阳辩证辅导的方法与应用

3.1 具体方法

阴阳辩证辅导既可以个别进行，也可以团体实施。个别辅导针对性强，团体辅导效率高。

首先，在建立良好关系、来访者有了安全感的情况下，让其说出对人、对己、对事不满意的方面，咨询师认真倾听，对来访者的心理困扰和痛苦给予接纳和通情。

然后，通过对阴阳辩证思想的理论讲解、举例说明、故事启发、讨论交流、熟记口诀、学习名言（例如：“人生是一串无数大大小小的烦恼组成的念珠，乐观的人总是笑着捻完这串念珠——大仲马”；“大多数的人之所以快乐，是因为他们让心使然——林肯”；“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是笔财富，对于弱者是一个万丈深渊——巴尔扎克”；“对于不同的头脑，同一个世界可以是地狱也可以是天堂——爱默生”；“片面的人生观得不到幸福——傅雷”）等方法逐项加以化解，引导其掌握这方面不好那方面好的全面论（例如，人穷志不穷；工作辛苦收入高；我很丑，但我很温柔），不好中有好的相对论（例如，破财消灾；吃一堑长一智；嫉妒是变相的恭维），现在不好将来好的发展论（例如，否极泰来；没有不散的阴云；车到山前必有路）。

有时也可用经过努力还得不到的东西就说它不好的“酸葡萄心理”，自己所有的东西摆脱不掉就说它好的“甜柠檬心理”，来对上述“三论”加以补充（例如，仕途不顺，可说“位高压力大，无官一身轻”；受到美女诱惑，可想想“丑妻家中宝，水性杨花不可靠”）。

必要时还可布置作业，让来访者注意观察周的边人和事，或从报纸、杂志、电视、网络等媒体上收集资料，验证太极阴阳理论。

当来访者理解了五句箴言后，可让其联系实际，分析解读个人的经历和生活事件，反复练习，逐步学会辩证的思维方式。

许多人的心理问题或困扰是来自于看问题偏激，爱走极端。过犹不及，真理超越一步便成谬误。中国传统文化的中庸之道，其合理内核是有助于克服阴阳失衡的思维方式。笔者在咨询时经常让来访者深刻领会下面一些话的含义，从而学会平衡：

严格必须用宽容来平衡，勤奋需要适当休息来平衡，谦让必须要勇敢坚持自我来平衡，慷慨大方必须用敢于说“不”来平衡，认真没有灵活性来平衡就会变成刻板，自由没有责任的限制就会成为洪水猛兽，权利没有义务的制约会带来极大恶果，信任没有必要的自我保护则易受伤。

无论个别辅导还是团体辅导，都可以用下面的太极三问引导来访者深入思考、走出误区，做到阴阳辩证、内心和谐。

对自己不满：全面看我的优点和优势是什么？相对看我的缺点有无可取之处？发展看我的劣势如何改变？

对他人不满：全面看他有无优点及对我好的地方？相对看他的缺点有无可爱之处？发展看他是否也会改变？

对事情或环境不满：全面看是否有例外和其他可能？相对看塞翁失马焉知非福？发展看冬天到了春天还会远吗？