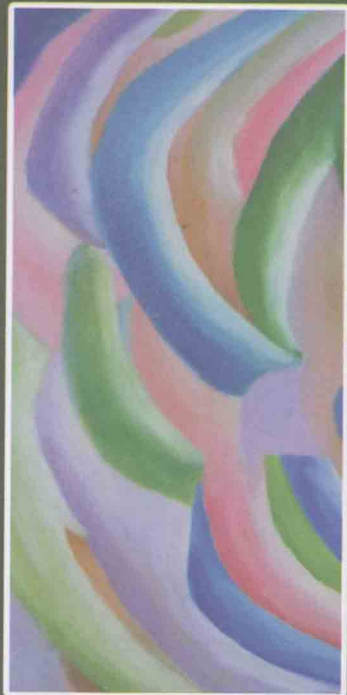




国家“十一五”重点图书
现代心理治疗与咨询丛书

传统思想与心理治疗： 临床上的应用

朱金富 著



北京大学医学出版社



国家“十二五”重点图书
现代心理治疗与精神医学

传统思想与心理治疗： 临床上的应用

陈永明 著



北京中医药大学出版社

国家“十一五”重点图书
现代心理治疗与咨询丛书

传统思想与心理治疗： 临床上的应用

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统思想与心理治疗：临床上的应用/朱金富著．

北京：北京大学医学出版社，2009

（现代心理治疗与咨询丛书）

ISBN 978-7-81116-781-8

I．传… II．朱… III．精神疗法 IV．R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 033120 号

传统思想与心理治疗：临床上的应用

著：朱金富

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：（100191）北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷：莱芜市圣龙印务有限责任公司

经 销：新华书店

责任编辑：冯智勇 责任校对：王怀玲 责任印制：张京生

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：9.375 字数：247 千字

版 次：2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷 印数：1—3000 册

书 号：ISBN 978-7-81116-781-8

定 价：23.80 元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

随着社会水准的提高与进步，大家都会关注心理健康，而且对心理辅导感兴趣逐渐成为需要。现代的心理治疗大都是根源于西方，因此，如何发展适合本国文化的心理治疗是很迫切的事情。所谓文化指的是一个群体或社会人士共同遵循的特殊生活方式，包括生活习惯、规律、思想与价值观念，这是文化人类学家对“文化”的观念与定义，跟文明或者教育水平无关。

从学理的观点说来如何推展配合文化的心理治疗有几个方向与途径可以进行研究而运用。研讨原始性、土族性的心理辅导或者心理疗法是一个途径。研究如何进行跨文化的心理治疗也是一个办法。研究具有特殊性的、富于文化色彩的本土性心理疗法也是一个途径。如何研究本国的传统思想及民俗观念，而应用于心理治疗的理论根据与临床上的操作，也是很重要的途径。

近年来，大家对心理治疗的关心变得很浓厚，也时时讨论如何发展实施适合中国文化的心理治疗，也有不少学者与专家分别就我国的传统思想儒家学说、道家哲学、佛教教义、中医理论、常用格言和成语等文化产品来分别讨论对心理治疗的可用性。但是多半都是只就一个思想系统而做分析与探讨，少有全盘性的一起研究，而且比较少于叙述临床上实际应用，发挥实际性、实践性的探讨。

朱金富教授几年来跟杨德森教授学习道家认知治疗并且对如何使用这种方法来治疗患心身疾病的病人，有相当的临床研究经验。朱教授曾经到美国夏威夷大学医学院精神科短期访问，有机会共同学习讨论，而决定从比较广泛的角度及综合性的立场来讨论中国各种传统思维，以及风俗性思想，并从分析、认知、行为的层次来讨论如何实际运用于心理治疗的临床工作。最主要的，还是透过过去

实际经验的个案而做讨论与解释，做到理论与实际相结合。本人相信本书将对国内的学者、临床工作者以及对心理卫生与心理治疗关心的人士们将有很大的帮助。同时，对中国推进心理治疗的本土化有相当的推动作用。本人很愿意热心地推荐。

曾文星

美国夏威夷大学医学院精神科教授

2009 年 5 月

前言

本书的编写目的是讨论如何运用传统思想来开展中国文化的心理治疗，有效地解决中国传统文化背景下的心理问题。本书的特点首先是阐述各种传统思想的要义，进而结合临床案例进行分析、讨论，把中国传统文化与临床实践相结合，对临床上的治疗工作更具指导意义。

社会文化背景影响着个体心理发育、性格的形成、思考与行为以及心理治疗的方式。在心理治疗时针对不同的文化背景去理解患者的问题，进一步对他们进行适当而有效的干预，是心理工作者实际工作中经常面对或遭遇的课题。传统思想一方面影响着人们的价值观念，使患者在传统思想的影响下出现心理困惑或心理应激；另一方面，传统思想还影响着人们的行为模式，对人们处理心理问题和心理应激的方式具有引导作用。

随着我国临床心理治疗工作的不断开展和应用，西方各种心理治疗模式和方法传入我国，这些模式与方法从学理和技术上都是在一定社会文化背景下发展应用与演变过来的。如果只是把这些理论方法机械地套用在东方社会文化背景下的患者身上，有时不合适，或者效果不佳，甚至事倍功半。原因在于东方文化背景下的患者生活和面对的社会文化环境与这些源于西方的治疗上的理论与方法常存在若干分歧或冲突。因此我们需要在心理治疗学理的基础上以及临床实际操作中，从文化的角度和层次对他们进行润色或修改，这样对华人的心理治疗才更能有效，有望收到事半功倍的效果。

本书所指并讨论的传统思想包括：儒家思想、老庄哲学、佛教教义、中医理论、常用格言、俗语、寓言故事。这些都是文化产品，传统性的思考，行为的左右因素，深深地影响中国人的思维与行为。

如何渗透并运用这些传统思想来进行适合东方文化背景的心理治疗是本书的主要目的。以往有不少学者就这些传统思想进行过单方面的分析与讨论，论述对华人心理治疗的适用性，但缺乏有综合性的探讨，也没有通过临床上的实际个案而给予具体的论述，使所研究的传统思想理论与临床的指导不能很好地相结合，因此失去了临床的指导意义。本书的特点与作用就在于把这些传统性的文化产品分别进行系统性的分析与论述，从而起到指导及推广的意义。

本书从理论到实践，不但介绍如何适当采用我国传统思想来进行实际的心理治疗，而且特别运用实际案例说明与分析。因此，有利于专业技术人员在实际工作中参考。本书撰写内容主要是介绍中国的传统思想如何运用于心理治疗。中国传统思想以儒、道、释三家为主。儒家思想是中国社会文化的主流，文化中的价值观反映社会过去的生活经验与处理社会问题的知识，提供给我们行为的参考准绳与规范。本书将分析儒家思想对中国人的心理和人格的形成和发展所具有的深远影响，进而论述和讨论。在心理治疗过程中，道家哲学影响着人们解决人生问题的思维方式和面对挫折时的行为反应，引导人们用豁达、坦然的人生态度面对生活中的不幸，从而怎样减少心理痛苦，追求精神的超脱。中国特色的心理治疗，即“道家认知治疗”在中国的发展和应用已有 10 多年的历史，如何把中国道家思想和西方的心理治疗相融合，去指导人们正确面对心理问题或心理困惑，书中将有详细案例以及分析和讨论。佛教教义是告诉人们在我们的人生历程中我们的心理痛苦的根源。根据佛教的教义，如何使人们减轻精神痛苦或解决矛盾冲突，本书将结合生活中的具体案例来进行阐述和讨论，以便能够给人们的生活或工作带来益处。中医思想是中国几千年传统医学的结晶，中医理论对于人们心理的调适和平衡有着很多论述，本书将讨论如何就具体情况而给患者进行心理治疗。格言是人们日常生活中经常应用的文化智慧，对人生各种问题的处理要点有精辟的指导意义，对人们的思想和行动有着指导作用。因此，如何运用格言的智慧并用于心理治疗，也是本书

讨论的内容。中国传统文化博大精深，各种文化的产生和流传都是一定社会发展阶段人们自然生活的需要，对人们的心理健康产生各种不同的影响，有的禁锢了人们的思想，限制了人们的自由；有的稳定了家庭关系，促进了社会的文明等。文化不是一成不变的，社会及历史的发展赋予文化不同的内容及内涵，致使人们在面对心理问题、心理困惑时显得无所适从，因而提取传统文化中的精髓，去其糟粕，运用于指导现代人的思想及行为就显得尤为重要。然而文化的传承和变迁，使得成长在传统文化背景下的人们，在面对各种新文化和新思想的过程中，出现这样或那样的矛盾和心理冲突。

本书从理论到实践，循序渐进，由浅入深，并结合实际案例进行分析和讨论，增加了实际运用的可操作性。主要读者对象是有基本的理论和实践经验的心理咨询和心理治疗工作者；将要从事临床心理咨询与治疗的初学者，以及社会文化工作者。由于是关系到心理问题的治疗，对有心理治疗需求的患者及家属都适合。本书通俗易懂，具有很强的可读性，因此，除了专业人员以外，也会适合一般人士阅读，特别是关心中国传统文化和心理问题的各界人士。

本书能够顺利完成，首先感谢中南大学湘雅医学院杨德森教授。我在攻读博士期间，在导师杨德森教授的悉心指导下，从事道家认知治疗在临床上的应用工作，并在随后的几年中随杨教授先后到全国各地进行道家认知治疗的理论和经验交流及推广应用。使我从实际的经历中得到许多临床的切身体验，从研究里得到许多关于心理治疗的经验。更重要的是我深深地体会到了文化对人们心理健康的影响，以及文化产品在心理治疗中应用的必要和价值，在这个过程中开阔了我的学术视野并逐渐确定了自己的研究方向。接着我以访问学者的身份有机会到美国夏威夷大学医学院精神科访问，期间主要学习如何推展配合文化的心理咨询与治疗，师从世界文化精神医学协会会长曾文星教授学习，共同探讨中西文化背景的心理咨询与治疗，积累了一定的经验，产生了新的构思，萌生了结合中国传统思想在心理治疗中应用的实际案例进行创作的想法。曾教授从本书

的构思到写作给予了极大支持、帮助和鼓励，使得我有信心和毅力来完成。令我感动的是曾文星教授在百忙中亲自为本书写序，更使我倍受鼓舞，并由衷地对他的无私帮助表示崇敬和感激。

本书是自然科学和人文社会科学相结合的产物，由于本人知识和水平有限，尽管做了万分的努力，但书中缺点错误在所难免，欢迎广大读者在使用和阅读的过程中，能够批评指正。

朱金富

2009 年 5 月

目 录

第一章 传统思想与心理治疗的本土化	1
第一节 配合文化的心理治疗	1
第二节 心理治疗本土化的途径与方式	2
第三节 现代心理治疗的各种模式	3
第四节 文化与心理健康的观念与定义	4
第五节 什么是传统思想与民俗观念	7
第六节 传统思想、民俗观念与心理健康	10
第七节 心理治疗中运用传统思想与民俗观念的好处	12
第二章 儒家思想在心理治疗中的应用	13
第一节 引 言	13
第二节 儒家思想对人性、人格发展、人际关系的看法	14
第三节 儒家思想对心理健康的看法与对心理卫生的建议	22
第四节 儒家思想应用在心理治疗中的案例分析和讨论	25
第五节 如何把握儒家思想在心理治疗中的适应性	40
第三章 道家哲学在心理治疗中的应用	42
第一节 道家与道教的区别	42
第二节 道家哲学对心理卫生的描述	45
第三节 道家认知治疗的创始与简介	51
第四节 道家认知治疗的操作程序	56
第五节 道家认知治疗的疗效评定	73
第六节 道家认知治疗的案例	79
第七节 道家认知治疗的适应性与疗效的讨论	103
第四章 佛教教义在心理治疗中的应用	108
第一节 佛教教义、心理健康及心理问题的解脱	109

第二节	佛教思想应用在心理治疗中的案例	117
第三节	总结评论	125
第五章	中医理论在心理治疗中的应用	126
第一节	中医对心理治疗的贡献	126
第二节	中医理论对心理健康的论述	133
第三节	中医理论在心理治疗中应用的案例	148
第四节	心理辅导时如何配合现代知识与传统的中医观念	155
第六章	格言在心理治疗中的应用	157
第一节	格言在心理学上的意义	157
第二节	心理辅导与格言的分类	158
第三节	格言在心理辅导中运用的案例	181
第四节	心理辅导中如何运用格言	187
第七章	俗语在心理治疗中的应用	189
第一节	俗语的定義与本质及在心理治疗中的可用性	189
第二节	心理治疗过程中可运用的俗语	191
第三节	在心理治疗中运用俗语的案例	228
第四节	在心理治疗过程中运用俗语的好处	235
第八章	寓言故事在心理治疗中的应用	237
第一节	寓言故事的寓意及其在心理治疗中应用的价值	237
第二节	心理治疗中可运用的寓言故事	239
第三节	寓言故事帮助解决临床问题的案例	263
第四节	心理治疗中如何应用寓言故事	273
第九章	传统思想与当代心理治疗	275
第一节	文化的本性与配合文化的心理治疗	275
第二节	如何适当运用传统思想开展适合文化的心理治疗	277
第三节	传统思想运用于心理治疗上的局限	279
第四节	当代思潮对传统思想的冲击和对心理治疗的影响	281
第五节	传统思想对本土化心理治疗的发展：对将来的展望	282
主要参考文献		284

第一章 传统思想与心理治疗的本土化

第一节 配合文化的心理治疗

所谓心理治疗就是运用心理学的原则与方法来帮助来访者解决所患的心理、情绪与行为上的问题。从广义上来说，所有的人类都有（人类）共同的心理功能，表露基本上类似的情绪与行为，针对心理应激呈现大同小异的反应，也表现大致相似的病理症状与精神疾患，也可通过基本的心理治疗原则与方法，来帮助人们面对与处理所遭遇的困难。因此，心理治疗有其配合人类的（共同性）基本原则与方法可循。从狭义上来说，每个来访者都有各自不同的独特性，每个人的生活背景与人生经历不可能完全相同，对同一问题会有各自不同的思维方式和情绪反应，也会遭遇和面对不同的心理问题。所以，在针对每一个具体的个体进行心理辅导的时候，需要针对每个来访者其个人问题提供适当有效的心理辅导。从“文化”的立场看，我们每个社会有其不同或特异性的思想与价值观念，也有不同的生活方式与习惯，以及比较常遭遇的心理困难与应对方式，因此，其心理的治疗方式与途径也需要随其文化背景而施与调节与变化。换句话说，要提供配合文化的心理治疗（曾文星，2002）。

所谓“文化”，在此所使用的，是根据文化人类学家的定义，指的是一组人群所共同遵循的特殊性生活方式与价值观念，表现于其生活上的各种形式与内容，包括思想、观念、信仰、行为、习惯与风俗等，以别于其他人群。文化经由世代传递，有其延续性，有其传统性，但也随社会本身的变化及时代的变迁，或者与

2 传统思想与心理治疗：临床上的应用

外来文化的接触而时时缓慢或急速演变。虽然是同一个种族，也可有不同的文化，如同不同的社会，而同一个社会，也可有不同的亚文化，形成多文化的社会。在文化系统的影响下，在社会里所表现与存在的各种结构与制度有所不同，包括不同的医疗系统观念与操作方法（Tseng, 2001）。

现代的心理治疗大都起源于西方社会，是基于西方的文化与临床经验而创立的，因此，是否能适合东方的社会很值得去推敲、考虑与斟酌，并且要研究如何更改与调节来适合不同文化背景的东方社会，同时也要考虑是否需要创立适合我们自己社会的本土化心理治疗模式，好让我们自己社会的人们比较容易去了解、体会、接受与运用。总之，如何发展适合我们自己文化的心理治疗，是我们的职业性、学术性挑战，也是实际性的要求与课题（Tseng & Streltzer, 2001）。

第二节 心理治疗本土化的途径与方式

要推展适合文化的心理治疗以便达到本土化的要求，原则上有三个途径可循，即：技术上的调节、学理上的更改、哲学上的考虑（Tseng, 1995）。

所谓技术上的调节，就是对目前既有的（西方创立的）治疗方法与模式而进行技术上的调节，以便适合我们自己社会的情况。比如：如何与来访者沟通、会谈，如何保持适当的医患关系，如何遵循治疗上的规约，如何提供支持，同时如何适当地了解心理问题的性质，而提供分析与指点解释，适当地进行认知上的更改，都是在技术与方法上做调整，以便适合我们华人背景的来访者（曾文星，1997）。

学理上的更改，就不同。要从文化的角度去彻底了解华人的人格发展、人格结构、人际关系、常遭遇的心理问题、适应困难的方法与机制，配合文化价值观念的辅导方向，而去建立治疗上的

模式。

哲学上的考虑，就是要从哲学的层次并配合文化的立场去探讨对人生的基本看法，生活的目的，对心理问题的了解，处理问题的态度，从而根据这样的哲学性出发点来施与心理的辅导。

为了这些目的，就需要了解我们文化的特点与本质，而为了了解自己的文化根源，就要首先去体会我们的传统思想与民俗观念，对自己的文化有了适当的了解以后，才能从技术、学理、哲学这三个层次去进行并发展配合文化的心理辅导。

第三节 现代心理治疗的各种模式

心理治疗的施行，可有各种不同的模式，而各种治疗模式依据其各自的学理与理念。因此，心理治疗的要点与性质可以依其主要重点及学理，并从不同的角度来说明其操作的重心是什么。

譬如：以精神分析为依据的学者们把心理治疗看成是在解决潜意识的情结，其操作主要是在处理“阻抗作用”，以便能分析与解决潜意识的情结。也就是说，通过患者的阻抗与防御机制，去探讨潜意识层次的心理冲突，经由其意识性的认识和分析，使患者的自我能够从本我与超我之间的矛盾冲突中解放出来，达到自我的健康状态。一个有经验的精神分析师，常常可以通过一个人主要特征性的防御机制来推测这个人的性格。个人的文化就是个人的防御机制，社会的文化就是社会的防御机制（许又新，2007）。

认知治疗为主的临床心理学家认为治疗的要点是在修改来访者非功能性或非适应性的看法、解释和意念，经由认知的更改，进而改善情绪与行为，实现认知、情感和行为三者之间的和谐与协调，达到非功能性或非适应性的认知改善。认知治疗有三条基本原理，第一，认知是情感和行为反应的中介，引起人们情绪和行为问题的原因不是事件本身，而是人们对事件的解释。第二，认知和情感、行为互相联系，互相影响。负性认知和情感、行为障

4 传统思想与心理治疗：临床上的应用

碍互相加强，形成恶性循环，是情感、行为障碍迁延不愈的重要原因，因此，打破恶性循环是治疗的关键。第三，情绪障碍患者往往存在较大的认知歪曲，这些认知歪曲是患者痛苦的真正原因，一旦曲解得到识别和矫正，患者的情绪障碍必将获得迅速改善（许又新，2007）。

至于施行行为治疗的治疗者，认为其操作主要是针对非适应性的行为的直接改善与更改，进行行为系统的实际性改变。所注重的是去认定非适应性的、非功能性的（病态）行为，经由惩罚与嘉奖的行为原则与条件化的过程，将其更改为适应性与功能性的新行为。

至于文化精神医学家则从另外一个角度看待心理治疗。即认为心理治疗是治疗者与来访者之间交换对人、对事的看法与价值观念。换言之，就是治疗师和来访者之间发生“文化上的沟通与影响”。也就是说，治疗者提供比较适合、健康的看法与价值观念，让来访者去接收，更改、代替原来比较不成熟、非适应的价值观念，以便能比较适当地适应所处的现实，包括生活环境与社会背景。因此，在心理治疗的过程中很需要考虑到病人所具有的不成熟、非适应的看法与价值观念，而同时也要时时检讨治疗者本身的想法与价值观念；也就是说，治疗者向病人所提供的文化与价值观念的适合性、接受性与功用性（Tseng, 1995）。

第四节 文化与心理健康的观念与定义

随着社会的发展和进步，人们在追求物质生活享受的过程中越来越意识到心理健康的重要作用，日益丰富的物质生活并不能满足人们的精神需求，矛盾冲突带来人们心里的困扰，甚至人们在对物质生活不断追求的过程中，体会到了人世的艰辛和痛苦，出现各种内心矛盾和冲突。但是对于“怎样才算一个心理健康的人，什么是心理健康？”是国内外学者经常面对和讨论的问题。截至目

前，大家对“心理健康”一词还没有一个完全一致的具体说法。更多的是，不同学者从不同的角度对心理健康进行了描述性的解释。

我们可以模仿使用对躯体健康的认识，来对比性地理解心理健康的概念。据我们所知，对于躯体健康，不同的种族和个体有着不同的标准和要求，因此躯体健康的生物学指标对不同年龄、不同性别、不同种族的个体是不完全一致的。即使对于同一个个体，在不同环境和状态下，其体内的各种生态学指标也会不断变化，只有各个器官和系统的结构和功能相互协调和统一才算是健康的身体。因此，身体的健康必须要用动态的理念去评价和观察。同样，我们理解心理健康时，也要按照躯体健康的思路和理念去认识和分析。即心理健康也有种族或年龄之间的差异，只是心理健康的指标不像躯体健康的指标那样客观、具体，容易被检测。而且我们需要指出心理健康总是与社会文化因素密切相关，即不同的社会环境和价值取向，有着不同行为规范的要求和社会约束；在这一个环境中认为是正常的行为，到另外一个环境中可能会被认为是不健康的行为，不被周围人接受；不同的年龄阶段、不同的教育背景以及不同的性别都有着不同的心理健康准则。心理治疗要解决的是这些文化的适应性是否导致个体的紧张与焦虑，是否影响他们的生活与社会交往。因此，从文化的立场来说，除要求具有一定专业知识与技能以外，还得有文化上的体会，这样的心理咨询师才能进行适合文化的指导和帮助。

所以从“心理健康”一词的理解和讨论中，我们不难看出，心理治疗和心理咨询的方法虽然种类繁多和方式多样，但不管怎样，心理咨询的目的就是帮助来访者解决他个人在实际生活中遇到的个人难以忍受的内心痛苦，使其与所处的实际社会环境与文化背景相适应。这就要求心理咨询师必须要了解和体会来访者所处的社会文化背景，并且用来访者可以接受和理解的方式与其进行交流和沟通，影响其对人对事的看法，协助其文化价值观念的选择