

香港大学教研发展基金资助
华人文化与心理辅导研究丛书

华人

心理辅导理论 与实践研究

何敏贤 李怀敏 吴兆文 主编

民族出版社



香港大学教研发展基金资助
华人文化与心理辅导研究丛书

华人文化与心理辅导 理论与实践研究

何敏贤 李怀敏 吴兆文 主编

香港大学—清华大学心理辅导研究中心

图书在版编目(CIP)数据

华人心理辅导理论与实践研究/何敏贤等主编. - 北京:民族出版社,2002

(华人文化与心理辅导研究丛书)

ISBN 7-105-03531-5

I. 华... II. ①何... ②李... III. 华人—心理保健—国际学术会议—文集 IV. R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012039 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:11 字数:280 千字

印数:0001—3000 册 定价:16.50 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)

引 言

社会群体的语言、思想、行为规范、文化均会影响人际沟通、感受和情感表达。文化传统观念会透过文字和语言结构影响人们的思维方式和解决困难的途径。

华语内涵着儒、道、佛、务实农业社会及现今急进商业社会的多元价值观念及取向。当香港辅导员参与国际会议时常会被问及我们如何运用文化传统于日常辅导工作，西方的辅导方法能否合适地帮助华人，西方如何向东方学习辅导理论的新思维建设。

可惜，华语社会的辅导训练基本上是依赖西方心理辅导的理论和实证经验，我们并未能系统地建立一套华语辅导的独特理念和研究的文化。台湾在过去的二十多年里已经进行了一系列的本土心理学研究和出版工作，香港和国内亦有不少学者在积极运用易经、道家、儒学及中医学于情绪和心理辅导。为了促进华语心理辅导员及学者的沟通及经验交流，我们于2001年3月在香港举办了一个华语社会辅导研究的理论和实践研讨会。此书包括参加研讨会每位学者的文章及研讨的内容摘要，内容涉及“本土化”观念的矛盾；“东西方二分法”的问题和争论；身、心、灵、生命意义的提升和运用；辅导终极意义等。除了华语社会的辅导程序，我们亦辩论西方辅导方式的普遍性：如认知、感受、表达的困难、真挚的关怀、无条件的自我接纳在东方社会亦共通。

香港家庭辅导求助个案多以儿童学习、学业成绩、亲子矛盾为主。父母大多希望增强孩子的学习动机，增加孩子的自信，改善学校表现等。家庭规范及家族对孩子的期望也会令孩子觉得多方受压：孩子要辛苦读书，日后出人头地光宗耀祖。由于家长的要求高，但又没有好好地引导孩子的学习兴趣，大多只会采取高压手段强迫孩子学习而弄巧成拙。父母婚姻的冲突与儿童行为问题的关系常被父母所忽视。

“男尊女卑”和“丈夫为一家之长”等男权主义仍根深蒂固地影响着家庭的沟通和权利的分配。“天下无不是的父母”和“长幼有序”等亦令父母与子女处于不能平等沟通的位置。孩子往往敢怒而不敢言，容易将不满转变成健康、情绪和行为问题。传统华人社会对非主流群体多抱歧视眼光，例如称雇员为“下人”，别人称为“外人”，残疾人称为“废人”……此等歧视令基于平等互利大原则下的辅导的推行特别困难。“家丑不可外传”的思想仍是华人不愿意主动寻求专业辅导的其中一个主要理由。故此，我们更要建立合乎华人文化及传统的辅导语言体系，帮助家庭及个人表达并解决困难。

20 世纪 90 年代开始了“回归心灵”运动，《禅》、《心灵鸡汤》、《简单就是美》、《中医心理学》等成为领导新一代思潮的刊物。正如情绪智商（EQ）及多元智能的哲学起源也是东方的集体价值观一样，如果我们可以好好地将儒、佛、道、易经等传统智能系统地整理总结，华人社会辅导将可以进入一个新纪元。

陈丽云

2002 年 5 月

“本土化”心理辅导的实践与研究

一、“香港大学—清华大学心理辅导研究中心”

首先，我想谈谈“香港大学—清华大学心理辅导研究中心”（以下简称“中心”）成立的一些背景。事缘于2000年期间，一位香港大学的硕士生向我提出在北京做一些本土心理辅导的实证治疗研究。在资料搜集的过程中，我们发现已有很多学者提出了不少本土心理辅导的方法，但是关于本土化心理辅导模式的研究则十分罕见。因此，我们希望成立一个“中心”，推动本土化辅导的研究，也希望凝聚有志从事本土化心理辅导研究的学者的力量。

因为我们主要的目的是希望把有效而又有华人文化特色的辅导模式向世界推广，在这篇文章中，我希望谈谈近年来西方社会所提倡的“实证治疗”标准和本土化辅导研究的关系。在此我得声明，本文并不会讨论“实证治疗”标准的好与坏，有关课题在西方文献中已有详细的讨论。我只是借西方心理治疗界普遍接受的一个标准来探讨“要如何做本土化心理辅导研究”才能使我们的成果为国际心理辅导界所接受。此外，“本土化”一词是参考杨中芳教授的理据而采用，在这篇文章中，它基本上与“中国化”、“具有中国特色”等词同义。

二、“实证治疗”的重点

为了保障接受辅导者的权益和专业的长远发展，美国心理学会于 1993 年成立了一个专责小组，研究和制定一些准则，作为审核不同治疗模式的成效的守则。小组于 1995 年发表第一次报告，以后于 1998 年发表了两次跟进报告。提出了一套“实证治疗”所应有的特质，作为评估治疗模式的准则。总体来说，“实证治疗”可以归纳为以下三个原则：

1. 注重科研证据

这是“实证治疗”最重要的原则。就是以科学化的研究去验证不同辅导模式的成效。科学化的研究大致有以下几个条件：

- (1) 用随机取样的方法把案主放置于研究组和对照组；
- (2) 每组至少 30 人；
- (3) 研究组接受研究中的治疗模式，比较组接受药物、安慰剂，或其他“实证治疗”；
- (4) 比较两组的治疗结果。如果证明研究中的辅导模式与服药、安慰剂，或其他“实证治疗”的成效相同或是更强，我们便可初步证明研究中的辅导模式可能有良好的疗效。

假若有两个或以上的独立研究（由个别不相干的研究员进行）得出相同的结果，我们便能证明研究中的辅导模式可以符合“实证治疗”的第一个条件。

可惜，我们现在还未能找到一个“本土化”心理辅导的模式符合以上的条件。另外，还有一个途径可以建立“实证治疗”模式。就是透过大量的个案分析（九个或以上）来验证某个辅导模式的成效。在本书中或其他本土化辅导文献中，我们不难发现很多资料详尽的个案，假若我们能把这些个案作综合性、客观的分析，亦可能验证出一些既有“本土化”特色，又有实证治疗效果

的辅导模式。

2. 系统化的治疗模式

“实证治疗”应有一个治疗手册，详细记录辅导的过程、每一节所做的事情、所需要的时间和辅导员所应用的技巧等等。而且还要说明整个辅导过程的节数和应该得到的效果。就本土化辅导模式的研究和开发而言，我们知道既有“本土化”特色而又有系统的记录辅导过程的模式不多。“森田疗法”可能是有治疗手册（参考本书中樊富珉的文章），而又有东方特色的辅导模式之一。

不论太过偏重系统化的辅导模式对心理辅导发展是利多于弊，还是弊多于利（这点在西方文献中已有论述，现不详谈），我个人觉得建立辅导手册对于“本土化”心理辅导的发展会有很大的帮助。我的论据主要有两点：第一，辅导手册能够系统地记录辅导的过程和成效，从而促进交流，加快“本土化”辅导的发展。第二，辅导手册能帮助不同学者重复研究个别辅导模式的成效，从而增加达到“实证治疗”的机会。

3. 诊断为选择治疗方法的基础

正如美国心理学会成立的小组在他们最近一次报告中指出，“实证治疗”不是要证明某种治疗模式优于其他的模式，而是要提倡适合个别心理病的心理治疗方法，所以诊断是选择辅导模式的基础。如恐惧症的“实证治疗”主要是认知行为疗法，忧郁症包括认知行为疗法和精神分析疗法，至于精神分裂症的疗法则有家庭辅导。

三、本土化辅导

如本书所载各位学者提出的辅导模式，真知灼见，都是很有价值的。但往往就是缺乏有系统的研究而被西方社会忽视。本人

觉得建立有效而又有华人文化特色的辅导模式可以从三方面入手：第一是“洋为中用”。也就是把西方的辅导方法直接应用在华人社群当中。从实践中验证这些辅导方法在华人社会的可行性。本书的“问题解决模式治疗法在华语人群中的应用”和“沙维尔模式与本地文化：一个香港实践的反思”可归类为这种方法的文章。第二种方法可称为“本土契合性”。这种方法以西方发展的辅导模式为蓝本，从而加以变化或改进，特别是加入一些有中国文化特色的元素，使文化与本土情况更加契合。本书的“禅学与心理辅导的应用”和“双交为用法：中医临床心理学仁者式治疗法的一个实践个案”可算是这类的文章。第三种方法是“发展有中国社会特色的辅导模式”。这种方法不一定依照现有的、主要在西方社会发展的辅导模式为出发点，甚至于对“辅导”的定义进行讨论（本书“‘Counselling’的反思”）。用这种方法做本土化辅导研究的学者应该不多。

本书的其他文章主要是从理论和临床经验中对中国文化于辅导应用中提出一些见解。我希望读者能抱着开放的态度阅读这些文章，更希望本书能对本土化辅导研究的工作起到一点儿推动的作用。

何敏贤

2002年5月

目 录

引 言	(1)
“本土化”心理辅导的实践与研究	(3)
理论探索	(1)
对“Counselling”的反思	王文珮 (3)
无为而为的辅导	江景良 (7)
中国文化对快乐的启示	何敏贤 (16)
从中西文化差异看心理辅导的本土化	叶锦成 (24)
中国诗词小曲中的情绪心理	赵志裕 (55)
实践探索	(85)
禅学与心理辅导的应用	吴兆文 (87)
问题解决模式治疗法在华语人群中的应用	李慕仪 (94)
双交为用法：中医临床心理学仁者式治疗法的 一个实践个案	李怀敏 (114)
沙维尔模式与本地文化：一个香港实践的反思	张包意琴 陈丽云 (173)
身、心、灵全人介入的研究与实践	陈丽云 (192)

华人文化与心理辅导理论与实践研究

森田疗法在学校团体辅导中的应用研究	樊富珉 苏细清 (194)
特殊群体辅导研究	(203)
香港华人的死亡及悲痛的互赖关系	何敏贤 樊富珉 郑躬贞 (205)
医疗心理学在全科医院的应用	李永浩 冯淑敏 (212)
关于中国人对待残疾人态度的研究	李湄珍 (228)
“去者善终、留者善别”——香港华人	
善别辅导的开展	周燕雯 陈丽云 (245)
华人男性施虐者的叙述分析与治疗	陈高凌 (256)
香港不育夫妇的需要及心理介入服务	陈瑜 (278)
辅导本土化专题讨论	(285)
关于本土化理论	(287)
关于本土化实践	(297)
关于跨文化比较	(305)
个案及论文报告	(309)
讨论小结	(329)
附录：作者及参与讨论者简介	(332)



理论探索

对“Counselling”的反思

王文珮

一、引言

笔者在“Counselling”行业工作了三十余载，但对中文之名称仍有莫大之困惑。一直以来之译本，均采用了区域最接近之应用词，但由于用词与英文用词之内涵迥然有异，以致“辅导”工作在不同架构中发展，而“辅导”一词已被广泛地应用，任何有心为别人解答问题之过程都可能以“辅导”一词以概之。本来“辅导”可以普及是可喜之事，可说是发扬及传播，但笔者则关注：核心内涵是否已被掌握，专业守则是否有被尊重和应用。在笔者眼中，“Counselling”始终是一项专业的工作，它有对人，对社会的一份承诺，是不能把“Counselling”变作半专业，甚至非专业的对待。在这短短的文章内，笔者会保持用英文“Counselling”而避开用任何存在之翻译词汇，以方便阐释。

在过去三十年间，笔者也不断提倡及宣扬“Counselling”在教育过程中的重要性，但普及也带来负面之效应，少量或局部之训练已可使受训者成为“辅导工作者”。因此笔者感到有必要借用少许篇幅，申述“Counselling”之重点。而笔者是以负面之引申而带出“Counselling”之重点。

二、“Counselling”之最终目标有一系列之“不”

1. “资料提供”不是“Counselling”

“Counselling”的过程包括一些工序和准备工夫，才能踏进双方同意及“Counselling”定义之内涵。“提供资料”在首次会面是必然的，“Counsellor”有义务使“当事人”了解“Counselling”的目的，保密的协议，对“当事人”投入之要求，时间、精力或金钱之付出，“当事人”之积极参与程度与见面之多寡及其效应等。以便“当事人”可作全面之考虑，才决定是否进入这一疗程。假若过程在最初步已停止，那便不能算是“Counselling”，而是合约之制定而矣。在整个“Counselling”过程中，“提供资料”便不能归纳为“Counselling”。

2. “解答问题”不是“Counselling”

Carl Rogers 对 Counselling 所提出的信念：每一个人，不论是什么年纪，都有能力及智能去解决自我面对的问题。基于这个信念，才有“Counselling”概念之发展。用家或“当事人”的目的是为解决问题而来，而“Counselling”最终之目标则是协助对方寻找解决之道，而非“解答问题”。

笔者相信，每一个人都有其聪明智慧去明了面对之问题，通常“当事人”来到求助，是已经用了他认为可行之法，但又不能为他带来正面之效果，所以才试用心理治疗方式。在“Counselling”过程中，若尝试为对方“解答问题”，是“Counsellor”没有尝试完全明白内容之来龙去脉，或是省略了一些关键性之情节或感情，以至不能协助对方以新的目光去重估其所经历之内容。同时，为对方提出“解答问题”方案，即剥夺了对方的自主权及深入探索问题缘由的机会，变成了有误导之可能。因此不能为对方提供解答问题方案也是专业人士守则之一。

3. “忠告”不是“Counselling”

求医者父母心情可以理解，遇到“当事人”不大积极去实行，便不禁有所“忠告”，但这“忠告”反而是表示了对“当事人”之信心不足，同时把一个平等及“中性”的关系，主动加入了一个“父母与子女”或“高与低”之关系。这正是无形中加强了“当事人”之无能感或对自我能力产生怀疑。因此，“忠告”是好心做坏事，也不合乎“Counselling”之正统过程。

4. “心理评估”不是“Counselling”

实务心理学家均用心理评估的方法去了解及确定问题之根源，若是生理之原由，则要转介与医师诊治，或对方资料贫乏，则转介一些学习小组或特有之教育小组活动之机构，若然心理是根源之一，则会开始“Counseling”之历程。“心理评估”多会被引用于“Counselling”过程中，但“心理评估”还只限于评估，而不一定有“Counselling”之进展。

5. “侦查事实真相”不包在“Counselling”内

在“Counselling”过程中处理之内容均是主观性和存放在记忆中之资料。正是这些主观之经验导致“当事人”不安和需要心理疗程。“当事人”所要的是处理内在带来之困惑，这些困惑可能是由于现实事件诱出，带动内在之苦痛。若了解事实真相有助“当事人”之困惑，那寻找过程也该由“当事人”去决定。为对方解开心结是“Counsellor”目标之一，当苦痛之情得到了解和支持及有机会舒解，心情必会变明朗，“当事人”自会找到困境之出路。在过程中，反之，“Counselling”需要有敏锐之聆听，有洞察事件之来龙去脉之智能，有高的分析能力及丝毫不紊的细心，才能共步地与“当事人”重温藏在心底中之郁结，让过去之创伤得以康复。而调查客观事实之真相则不是“Counselling”之一部分。

6. “Counselling”亦非是一个“教育”过程

“Counselling”虽然具有教育之意义和效果，过多的“教育”程序会妨碍“Counselling”之进度，因为“Counselling”主体是一个探索心结之源的历程，引进“教育”程序会令“探索”暂停，而过多的停顿，是会使这“探索”停顿而不能令死灰复燃。

在“Counselling”过程中转移方向采用“教育模式”，通常是“当事人”有意（或无意地）想逃避重温固有之经验，或是“Counselling”中之关系出现变化，任何一方对另一方出现了信心问题，使“探索”转轨。

7. 单是“支持”不能使“Counselling”达到目的

在整体“Counselling”过程中，感情上支持“当事人”是必然，但若纵容对方偏向安逸，那便有不妥。有意或无意造成对方在感情上有过多的依赖，在过程中没带出醒悟，新的了解或从困惑中得到释放的话，这都是对“当事人”不利和不负责。

在问题或困惑未有解决之前，“Counselling”的过程是难过和苦痛的。只有眼泪才能洗去过往之伤痕。让“当事人”放下心理包袱，重拾自由。“Counselling”中之二者关系是刻意营造的，不会长久，也不能在自然现实生活中重现，因此才具有治疗作用和效益。但若尝试把整体关系转移至日常生活中，则会带来无限之矛盾和苦恼。例如：“无条件之爱”在治疗环境中是可以达成的，但在社交人际相处中，则会困难重重。挂上“Counselling”作业，则要担上责任，不能让“治疗”关系及普通人际关系混淆。关系不清晰会为“当事人”带来不便，甚至是不必要之苦楚。