



中式心理咨询

ZHONGSHI XINLI ZIXUN

张福全 著

吉林大学出版社

振興土產

图书在版编目 (CIP) 数据

中式心理咨询 / 张福全著. — 长春: 吉林大学出版社, 2019.8
ISBN 978-7-5692-5400-6

I. ①中… II. ①张… III. ①中华文化—应用—心理咨询—研究 IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 184824 号

书 名 中式心理咨询
ZHONGSHI XINLI ZIXUN

作 者 张福全 著
策划编辑 杨占星
责任编辑 曲天真
责任校对 张宏亮
装帧设计 中教图传媒
出版发行 吉林大学出版社
社 址 长春市人民大街 4059 号
邮政编码 130021
发行电话 0431-89580028/29/21
网 址 <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn
印 刷 北京瑞斯通印务发展有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 13
字 数 200 千字
版 次 2019 年 8 月 第 1 版
印 次 2019 年 8 月 第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5692-5400-6
定 价 59.00 元

版权所有 翻印必究

作者简介

张福全，合肥学院心理学教授，现任合肥学院大学生成长与发展指导中心主任，合肥学院应用心理学研究所所长，兼任安徽省心理学会常务理事、安徽省心理学会心理学应用技术分会理事长、安徽省心理健康教育学会副会长、安徽省心理咨询学会副会长。出版著作有《心理学应用技术》《笔迹心理分析》等。

前言

当你关注这本书的时候，一定是被这本书的书名所吸引，好奇心使你翻开了里面的内容。的确，这本书无论书名还是内容都与众不同，它与我们原有所掌握的心理咨询或者心理治疗的概念不同，它有着独特的中国文化气息以及更适合中国人的心理咨询方法和策略。

本书的内容看似很新，实则不然。因为它的思想根植于中国的传统文化，在中国已经有几千年了。

中国传统文化认为，世间一切事物皆具有阴阳。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”阴阳既然是事物的根本，那么抓住了阴阳也就抓住了事物的根本。因此，阴阳理论就成了中医学的理论基础。既然阴阳理论可以成为中医学的理论基础，当然也可以成为心理咨询的理论基础。

实际上，心理咨询或心理治疗在中国古代早已有之。本书的最后一章所介绍的内容就是中国古代心理治疗的案例。中国古代没有产生独立的心理学，但是不乏对心理有独到的认识，以及解决心理问题的独特方法。中国传统医学把身心看成是一体的，不管身心出现何种问题，都可以“辨证施治”。从这个意义上，我们可以进一步理解心理史学家墨菲说的一句话：“心理学的第一个故乡在中国。”

笔者在中国古人智慧的指引下，把阴阳五行理论和中医学思想应用于心理咨询的实践探索，经过多年的积累，终于形成了一个比较清晰的了解问题和解





决问题的架构，以及具体的操作方式。中式心理咨询的方法在实践应用中也取得了良好的效果，并且在一定的范围内得到了推广，深受广大心理咨询工作者的好评。

它的突出特点是：理论框架的层次维度清晰，操作要素具体简便。特别是心理咨询的初学者，更容易理解和上手操作。但是，对于西方心理咨询理论掌握较多，而对中国文化知之甚少者，理解起来反而会有些困难。

本书在形成过程中，得到了众多人的帮助。特别是国内本土心理学的理论探索者们给予我很多的启发，在本书的书写过程中也借鉴吸收了他们的研究和思考，在此一并表示衷心的感谢！同时，也要感谢运用此方法走出困境的来访者，是他们成功走出困境，才使得书稿内容得到了坚实的支撑，在这里我要真诚地向来访者致敬！

最应该感谢的还是我们的祖先，是他们为后人留下了宝贵的精神财富，为了中华民族以及人类的繁衍生息，设计了一套完整的维护系统。我们一定要把祖先的聪明智慧发扬光大。在这里我也要感谢发现此书价值，为本书出版付出辛苦努力的中图（北京）传媒有限公司和吉林大学出版的领导和编辑，正是他们的努力，使本书得以完善和出版！

在书稿即将付印之际，我们的星球国别间贸易摩擦增多，人心躁动。我越发觉得社会和谐，阴阳平衡的重要性。个人如此，社会也是如此。

谨以此书，献给广大的心理学爱好者！献给为心灵和谐、家庭和谐与世界和谐的贡献者！

张福全

2019年5月26日于合肥



目 录

第一章	“中式心理咨询”之缘起	1
第一节	“好面子”	2
第二节	“内敛”	7
第三节	“忍”	8
第四节	“和”	10
第五节	“顺”	11
第六节	“神”	12
第二章	“中式心理咨询”概述	19
第一节	何为“中式心理咨询”	19
第二节	“中式心理咨询”的基本遵循	27
第三章	“中式心理咨询”评估方法	39
第四章	“中式心理咨询”之阳性法	53
第五章	“中式心理咨询”之阴性法	69
第六章	“中式心理咨询”之关系法	85
第七章	“中式心理咨询”之认知转化	108
第八章	阴性法之意念冥想	125
第一节	冥想、禅修、正念和意念	125
第二节	意念冥想	129





第九章 资源的阴阳	143
第十章 预防为主	161
第一节 “上医治未病”	161
第二节 如何“治未病”	163
第十一章 中国古代心理咨询案例	177
参考文献	198

第一章

“中式心理咨询”之缘起

中国心理学在新世纪的发展面临着一个重要的选择，那就是从对西方心理学或对外国心理学的模仿中解脱出来，根植于中国本土的文化资源。

——葛鲁嘉

对于中国现阶段的心理咨询师来说，我们都是在学习西方心理咨询理论的过程中成长的。从这个意义上来说，我们要感恩西方开创了不同心理咨询理论的心理学家们，也感恩这些理论的传播者引导我们学习心理咨询理论并能够应用于实践，使众多人摆脱了心理困扰，同时我们个人也得到了成长。

多年的心理咨询实践也使我们意识到，任何一种咨询理论都有它的适宜性和局限性，来源于西方的心理咨询方法也是一样。如果把心理咨询比喻成饮食需求的话，我们每个人天天都吃西餐，有多少人能适应呢？不能说西餐没有营养，更不能说它不好，只是因为它不能完全适合我们的口味，不太符合我们的饮食习惯，用一个文雅的词汇表达就是：它不太符合中国人的饮食文化。

遗传和文化的差异造就了中国人与西方人有不同的人格特点。如王登峰教授和崔红教授在《心理社会行为的中西方差异：“性善—性恶文化”假设》一文中指出：“中国文化中的人性本善假设使得中国人的心理社会行为出现了一种原





发性的焦虑，并造成了中国人注重道德评价、关注环境影响以及较多防御反应的特点；而西方文化中的人性本恶假设则使得西方人有一种原发性的随意和放松，并造就了西方人关注行为和事物本身特点、关注目标特点及较少防御反应的特点。”

王登峰的“性本善”假设决定了中国人的原发性焦虑，这样的观点笔者并不认同。不过，中国人关注自身形象，更关注别人怎么看；而西方人更关注事物本身，所以中国人的心理压力大。这个看法正好印证了史密斯在1890年出版的《中国人的性格》一书中提到的中国人“好面子”的观点。鲁迅也这样认为，他在《说面子》《宣传与做戏》《论睁了眼看》《“立此存照”（三）》等文章中也直接论及中国人的“面子”问题。

第一节 “好面子”

“好面子”的确是中国人最突出的人格特点。“好面子”这一观点虽然是100多年前的说法，反映了那个时代的情况，但是现今的研究依然反映出中国人“好面子”的特点。佐斌在《中国人的脸与面子》一书中也认为“脸面”对于中国人非常重要，希望从“脸面”问题入手揭示中国人的国民性格。他认为：“在中国人的生活中，面子可谓无孔不入。”王勃所做的中国人性格问卷调查结果也显示：中国人“保全面子”的分值最高。

“好面子”既然是中国人性格中最突出的特征，就有必要把中国人的这个特征做详细的解析，以便在心理咨询过程中更容易理解中国人的心理特点与行为，更善于选择适合这一特点的方式和方法，提高解决问题的针对性和工作效率。



“好面子”是中国人的特点，也是一个中国词汇。理解“好面子”，需要弄清楚“好面子”指的是什么。在史密斯和鲁迅的笔下，“好面子”基本上是一个贬义词，好像是一个人拼命维护自己的“面子”是愚蠢和丑陋的象征，是虚荣不实在的表现，类似于“打肿脸充胖子”的意味。任何事物都可以从不同角度去看，也可以根据不同理论或者价值取向去解读。不妨我们从另外的角度看，可以看到其积极的方面。

从另外一个角度看，“好面子”恰恰反映了中国人的更高的人生价值追求，追求的重点不是具体实在物——衣食住行，而是超然于物的精神属性。对于这一点，中国人追求的“面子”显然不是生理的“脸”。虽然我们生活中也常说“不赏脸”“真不要脸”“脸大不害臊”“厚颜无耻”“脸皮厚”“撕破脸皮”等，都不是指具体的长在头上的那张脸，这里的脸与“面子”是一个意思。

“好面子”作为中国人性格的突出特征，一定与中国的传统文化息息相关，它绝不是凭空长出来的，有它的来由。什么样的模具铸造什么样的物件。细数中国文化的源流，有三大文化影响比较大：一是“阴阳平衡”思想；二是“家文化”；三是“传统礼教”或“传统道德”。当然，中国文化博大精深、浩如烟海，相关的因素一定很多，然而，影响人的“好面子”性格形成的因素，应该和这三个因素相关性较高。

阴阳理论是中国文化的根基，其他一切文化无不打上这一烙印。中国的先哲、圣贤们深刻地洞察了事物的根本规律，知道一切事物皆有阴阳，同时也知道阴阳一定要平衡，这才是“道”。事物发展脱离了这个“道”，失去了平衡就会出问题，在身为“病”，在外则是“大事”。无论是自然、社会，还是身心，一旦平衡被打破，造成偏阴或者偏阳，都是“病”。所以，在社会治理方面，主张通过引导人们的精神追求和控制欲望的方式，避免过于追求物质占有，强取豪夺，贫富不均，从而造成社会不平衡，使矛盾激化，出现混乱。所以，先哲、圣贤们提出了引导人们的精神追求和控制欲望的哲学思想和礼教道德。这是中国古代最能体现东方智慧的文化特色，它反映的是阴阳平衡思想。因为人们的





物欲是不需要引导的，它是本能，是第一信号系统的活动，更多地体现出人和动物的共性。而精神方面的追求往往是后天习得的，属于第二信号系统的活动，它更多地体现出人的独特价值和个性。人的层次越高，越注重精神方面的追求，更会关注活着的价值和意义，在自己好好活着的同时，还能让更多的人活得更好，其意义就更大。关注的不单纯是占有财富的多少，能让更多的人享受财富带来的满足感可能更幸福。古人的思想中具有这样的引导和追求，才能写出“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的诗句。理解了中国古人的追求精神、追求平衡，才能理解今天的“一带一路”，理解“人类命运共同体”的理念与中国的传统思想是一种怎样的链接，也才能够理解中国人骨子里的崇高精神，而不仅仅是“好面子”的虚荣。

中国古人在引导人们的精神追求上，一方面体现在观念上，另一方面体现在直观形象上或者说是榜样上。像《三国演义》里的青史传名，流芳百世……载之史笔，遗臭万年；《论语》中的“三军可夺帅也，匹夫不可夺志”；成语中的“宁为玉碎，不为瓦全”“杀身成仁，舍生取义”“豹死留皮，人死留名”“光宗耀祖”“名垂千古”等，这些都是引导人们精神取向的重要词句。这些词句所承载的观念，对人们的精神追求和社会行为产生了重要的影响。另一方面，是榜样的引导。如很多传说中的或者是真实的榜样，像“女娲补天”“精卫填海”“大禹治水”“愚公移山”“岳飞”“文天祥”“济公”等人物形象，鼓励人们要有崇高的奉献精神、刻苦顽强的拼搏精神、大无畏的牺牲精神，以及助人为乐的精神等。

由于社会的精神引导，使人们更加重视精神层面的“我”，重视别人对“我”的看法和评价，重视自己在他人心目中的地位，关心是否被他人所接纳，关心自己是否会被尊重，是否会有好的名声等。甚至有的人为了保护自己的名声，不惜用死来证明自己的“清白”。中国人的“好面子”就其实质来看，就是重视精神层面的“我”的体现。

重视精神层面就一定“好面子”吗？不一定，只是强化了一种选择的取向，



在“利”和“义”的选择上与西方人相比更重视“义”，而西方人更重视“利”，讲究实在。

“好面子”心理还与另一个文化要素“家文化”有关。“家文化”是中国传统文化的核心。家文化主要包括家庭环境、家庭制度、生活方式、家庭关系、家庭管理、家规、家训、情感状况等。中国的家庭是社会的细胞，社会的方方面面都具有家的文化气息。各大家族都是在小家的基础上发展而来的。上古时期的黄帝就是最大家族的首领，天下子民都是家族成员。中国人的很多活动都是以家为单位展开的。比如，人们说中国是关系社会，中国人做事情讲关系，有了关系就好办事等。这些所谓的关系，主要的就是以血缘为纽带的亲属关系，亲属也分亲疏和远近，处于不同的关系层级之中。虽然，随着社会的变迁家庭结构和社会功能减弱，家庭的影响也发生了很大变化。但是，由于传统的家庭文化因素，其影响还有很大的惯性。

中国的家庭关系对人的发展既有助力也有压力。所说的助力就是有关系好办事，“朝中有人好做官”。所说的压力是，一旦做错了什么事情，首先遇到的就是来自家庭或者家族的舆论压力。因为，就家文化来说，一般的家庭成员都应该为家庭争光，不能为家庭抹黑，抹黑是最大的耻辱。家庭成员以“光宗耀祖”“衣锦还乡”为最大荣耀。所以家长都“望子成龙”，希望为家族争光。特别是大的家族的各个小家庭之间互相容易攀比，在生活及各个方面都不愿意成为家族中最差的那个，所以竭尽全力力争上游，有些不足也会极力掩盖，“家丑不外扬”。“家丑不外扬”在家族中，主要是“小家”对“大家”而言的。成员最怕亲属间的闲言碎语，怕被亲属疏远、抛弃，不愿意被亲人瞧不起，所以，遇到困难总是硬挺、死扛，宁可遭受皮肉之苦，也要保全面子。所以，中国人好面子也有家庭的缘由。

以“家文化”衍生出来的“关系文化”，是“好面子”的另一个重要的影响因素。很多学者都认为，中国是关系社会，存在明显的社会关系网，官场有关系，企业也有关系，村屯都有关系，这些关系的存在与发展，都与“家文化”





有联系，是家族关系的拓展与延伸，既是关系形式的延伸，也是关系的亲疏远近向外拓展的延伸。比如形成了直系亲属、非直系亲属、老乡、朋友、同学、战友、同事等，形成了更加多样、复杂的关系网。在这样的关系中生存，必然被关系所塑造，人的心理和行为一定会打上关系的印迹。所以中国人更重视关系，因为这是自己赖以生存的环境，也更重视关系当中他人的评价和看法，甚至他人的看法比自己的看法更重要。

中国人的自我意识或者自我评价，比西方人多了一层关系上的投射，即通过关系评价来实现自我评价或者自我认知。因为中国人习惯于对天地人的整体认知，在自然界和社会群体面前，个人只是一个分子而已。人总是要依附于关系而存在，相对于自然与社会，个人总是显得很渺小。常言“人言可畏”“吐沫星子可以淹死人”，所以中国人总是在意别人如何看，在意自己在他人心目中的地位，希望拥有更强的关系上的自尊。“好面子”一词中的“面子”，看似具有形象性，实质它所表达的抽象内涵正是现代心理学的“自尊”，“好面子”正是维护“自尊”的一种表现。

中国人的“好面子”还与另一个因素——传统的“礼教”有关。《论语》讲“不学礼，无以立”，是指学习掌握社会的文明规则，否则无法立足于社会。古代中国在几千年的发展中，形成了一系列的礼教规范。最重要的规范就是“三纲五常”，对人的行为做出了明确的限定，以此来稳定社会的秩序。这些礼教在古代没有现代通讯的条件下，能够做到条目清晰、要求明确、家喻户晓、入脑入心，的确了不起。即使在今天，我们也没有做到把礼教规范到像古人那样细致，并且传播到位。现在，我们很多家族人的名字上都带有传播传统礼教的印迹，如“仁、义、礼、智、信”等。

传统的“礼教”对维系社会稳定的作用是积极的，但是，它同时也给人们带来了一定的压力。要将这些礼教都做到位，也是不容易的。所以人们总是以这个标准规范自己、衡量自己，以达到这些标准为荣，以达不到这些标准为耻。因此，中国人总是通过各种方式，包括真实努力的方式和花样包装的方式，让



人们觉得自己达到了一定的礼教高标准，满足自己的自尊需要。在古代崇尚道德礼教的表现是以能够达到“三纲五常”标准来给自己撑面子。比如鲁迅笔下的孔乙己，虽然穷困潦倒，却还是“穿着长衫，说着之乎者也的词句”。他觉得自己能够像一个秀才，是个文化人，这是“智”的体现，是很有“面子”的。后来随着社会发展，当金钱成了衡量人的价值的时候，礼教的压力就减轻了，钱的压力就增大了。所以，有的人就用金钱装点“面子”，道德礼教就退居二线了。

不管怎么说，中国人“好面子”是明显的人格特点，至于它的形成原因也一定与所处社会环境的发展与变化相关，这是不容置疑的。只是这种形成的原因，目前还莫衷一是。我们这里的分析也只是一家之言，是一种寻因的尝试。尝试并不重要，重要的是我们能够意识到中国人的“好面子”心理特征具有其独特性，与西方人有明显的不同。这是我们进行心理咨询所必须考虑的因素。

第二节 “内敛”

除了“好面子”外，中国人的另外一个特征是“内敛”。内敛，即是不善于向外表达自己的思想观点和情感，不愿意主动与外界接触，不愿意坦露心迹，含而不露。有人分析认为，中国人“内敛”性格的形成与过去是农耕社会以及向外开放程度不够有关。我们觉得“内敛”的形成，主要还是与社会的文化观念有关，即中国文化，总体上是以控制为主的。为了达到阴阳平衡的目的，就要对思想和行为进行控制，尤其是行为不能“过”，认为“过犹不及”。为了平衡就要遵循“中庸思想”，实现不偏不倚、恰到好处、无过之而又无不及。为了控制就要“存天理灭人欲”，做到“四平八稳”不冒进。在“中庸思想”的影响下，中国人形成了独特的行为习惯。如，待人接物时，要做到谦虚、讲礼貌，





要注意言行得体。在听到别人对自己的夸奖和赞扬时，人们习惯于表示谦虚，往往会说：“哪里！哪里！”“不敢当！不敢当！”“过奖了！过奖了！”等。而接受别人的夸奖和赞扬就是“自大”“翘尾巴”，意味着有骄傲自满情绪或缺乏教养。中国人在与人交际时，讲求“卑己尊人”，举止庄重，谨慎从事，说话委婉含蓄，习惯于忍让。

中国人因谦虚而出名，有关这一方面的俗语很多。例如：“谦虚谨慎，戒骄戒躁”“满招损，谦受益”“虚心使人进步，骄傲使人落后”“是非总为多开口，烦恼皆因强出头”“出头的椽子先烂”“树大招风”“人怕出名猪怕壮”“枪打出头鸟”等。在公开场合，中国人一般不爱发表意见，也不愿公开表态。非得说话或表态时，喜欢兜圈子，用委婉含蓄或模棱两可的语言，不喜欢直接触及问题的要害。在与西方人进行交际时，往往会在这一点上被误解或产生文化冲突。对方认为中国人爱说谎、不实在。其不知，那是谦虚，是不必把话说得直白而伤害别人。

第三节 “忍”

“忍”是中国人另一个突出的心理特征。“忍”是一种主观意志行为，是人在意识中对某种冲动、欲望进行反复自我说服、自我克制顽强努力的结果。它需要克服一系列的困难方能做到，对人的意志力是一个极大的考验。越王勾践“卧薪尝胆”，廉颇“负荆请罪”的故事就是“忍”的典型代表。中国人推崇忍，在历代遗留下来的家训、格言或谚语中出现的高频词其中就有“忍”，甚至有专门将与忍相关的格言名训汇编成册，元代吴亮的《忍经》和许名奎的《劝忍百书》就是代表。时至今日，忍也是出现在我们生活中的高频词之一。如“容



忍”“忍气吞声”“忍辱负重”“忍耐”“忍让”“坚忍”等。史艳琴从心理学的角度对“忍”的心理机制进行了剖析，如图 1-1 所示。

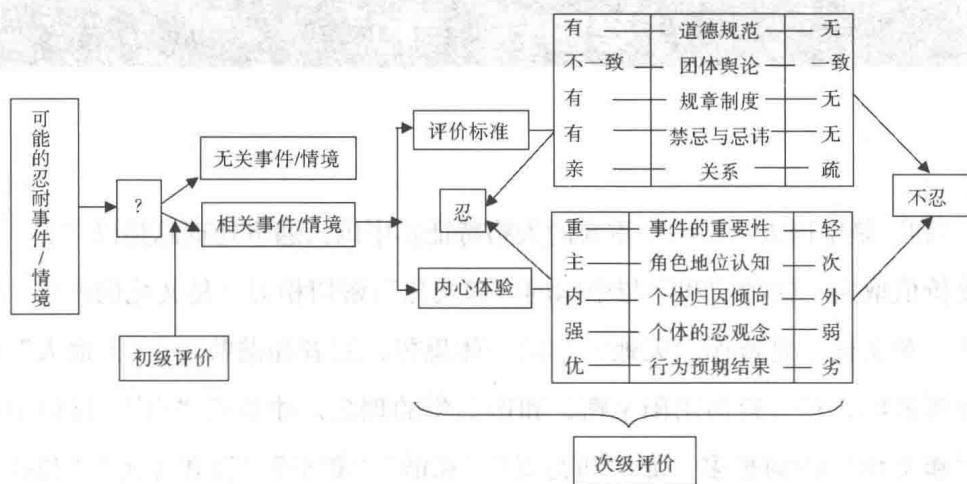


图 1-1 忍的认知评价过程

从史艳琴的研究可以看出，“忍”是清晰的认知评价过程，是主观能动性的体现，是社会化的产物。

我们中国人的“忍”也正是几千年社会文化影响的产物。孔子的“克己复礼”告诉我们，遇事要忍。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”“留得青山在，不愁没柴烧”等都是“忍”的训词。“忍”的内容很多，可以是屈辱、苦难、孤独、清贫、离别，也可以是礼貌，如忍让等。中国人吃苦耐劳、勤劳勇敢、顽强拼搏、不怕牺牲、越挫越勇等精神都是“忍”的体现，这些人格特征都具有“忍”的基因，是从不同视角看到的“忍”。

中国人的“忍”与“阴阳平衡”思想，及“中庸思想”都是相联系的，也受到了佛教的“修忍辱”法门的影响。“忍”是实现阴阳平衡和中庸思想的手段，“小不忍则乱大谋”，就会破坏平衡，贸然激进容易出乱子。所以“忍”是有目的的对言行控制的手段，也是修行的方法。理解了“忍”，就会理解中国人常常有病不就医的心理和行为了，认为“忍忍就好了”，能忍则忍。

