

刘天君 著

当心理咨询
遇上传统文化



中華書局

当心理咨询遇上传统文化

刘天君 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

当心理咨询遇上传统文化/刘天君著. —北京:中华书局, 2019.5

ISBN 978-7-101-13761-3

I. 当… II. 刘… III. 中华文化-关系-心理学-研究
IV. ①G122②B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第022112号

书 名 当心理咨询遇上传统文化

著 者 刘天君

责任编辑 祝安顺 任洁华

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)

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

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2019年5月北京第1版

2019年5月北京第1次印刷

规 格 开本/880×1230毫米 1/32

印张11⁵/₈ 插页2 字数160千字

印 数 1-6000册

国际书号 ISBN 978-7-101-13761-3

定 价 46.00元



如果你习惯于 *still thinking*,
你在心理领域驰骋……
如果你尝试着 *stop thinking*
你开始步入了传统……

徐俊女士在工作之余将录音稿转为文字稿，
在此表示诚挚的感谢！



序：用心理学搭起中西健康文化沟通之桥

初识天君兄是在1988年，他来成都进修三个月，专门找华西医科大学华西医院精神科何慕陶教授学习、切磋心理治疗。我那时是何老师的硕士研究生。自此以后，我们因心理治疗的缘分而有很多交集。这次他将有关东西方文化及其与心理治疗的关系的讲座结集成书，邀我写序，我欣然应允。

相识30年来，我很敬佩天君兄在现代社会里呈现的仙风道骨，欣赏他深刻、细致的思想，甚至在临床上还会使用他提炼出来的一些心理治疗方法。如果要用一句话来概括对于心理健康领域的贡献，我首先会想到他在融会贯通中西医及东西方心身健康文化方面起到的桥梁作用。

联想到心理学作为“桥梁”这个隐喻，正是因为心理学横跨自然科学、社会科学和人文科学的独特学术地位，可以将东西方处于不同文化源流、不同学术范式、不同发展阶段的与健康相关的理论体系，置于一个更广阔的视野里进行观



察，可以让观察者转换视角去鉴赏、体会来自不同参照系的宝贵经验。这些经验在各自的文化体系里都是可以自恰的，有自圆其说的底气，但在离开自己的语境，与其他文化体系的经验际遇时，不免产生摩擦和冲突。

对于一些深受现代科学影响的中国人来说，中国传统文化中关于修身养性、祛病健身、益寿延年的理念正在逐渐成为不易理解的抽象言辞，或是莫名其妙的象征性符号；有关的疗病养生方法也在一些人眼中变得陌生或怪诞。不过，也有一些人还在深情守望这片精神家园，不少人身体力行，中医中药还有大批的拥趸。这样一种“文化断裂”或“文化对立”的现象，好像已经不限于中国人与外国人之间的不可理喻，而是已经融入中国人当中，如中医与西医之间、中医拥护者与西医拥护者之间因气功、治疗性药物、保健养生产品等等而产生的针锋相对的论战，以及更多见于社交媒体里的对骂。这些具体层面的信息互换，缺乏对宏观文化框架和深层文化心理的把握；就事论事的讨论，往往没有使双方信服结论。

本人是受西医教育、训练的精神科医生。如果没有学习心理治疗，很可能会成为一名经常要与中医“叫板”的“斗士”。反过来说，同样的可能性会发生于天君兄这位中医身上，如果他没有在30年前像深入虎穴般来精神科探个究竟。



我在1990至1993年期间，去了德国学习系统家庭治疗，在德国多看了些西方人的东西。在此过程中，我感到不学习一点中国文化，简直没有办法把洋人的东西移植到中国来。于是就在德国的海德堡思考系统思想与东方文化的关系，在博士论文里讨论了在中国社会文化背景下从事心理治疗所需要的文化意识与文化适应能力。而在天君兄这一边，20世纪90年代也是他苦苦思索气功养生文化的心理学机制的关键时期。在那段时间里，他出版了许多著作，提出了一些颇具影响力的观点，印象较深的有他对“具象思维”、“意识层次”，以及对调心、调息、调身方法的“三调合一论”。可以说，尽管我在医学院学过两个学期的中医学课程，读过一些大家的著作，已经对中医心理学有了足够的尊敬，但更重要的还是由于有他这个具体而亲近的存在，使我不再敢小看中医。

1997年，我受中德双方项目负责人的委托，负责实施“中德高级心理治疗师连续培训项目”，也即后来闻名于世的“中德班”。这个项目的行为治疗培训内容，包括了催眠治疗。于是我首先想到要邀请天君兄来参加。他在两年多的培训里，跟随德国著名教授Dirk Revenstorf等人，深入了解、体验了西方的催眠治疗。随后，他的论著里出现了用西方术语对传统养生疗病术的论述，以及用中医概念解说西方催眠治疗的观点。在实践层面，他提出了著名的“移空技术”。



我对这个基于中式功法，结合西式催眠技术而开发的心理治疗方法很感兴趣，曾亲自带一个博士生从上海来到北京参加他的学习班。随他学习时，我欣慰地看到，他不仅是一位学养深厚的学者，也是一位能够贴心地、智慧有效地帮助人解决心理问题的临床专家。

天君兄温和、谦逊的为人处世风格，为一众“圈内人”所津津乐道。他曾在东北的北大荒经历过长达七年的知青生活，炼狱般的生存考验没有磨灭他精神升华的意志。我曾经好奇，他在近三十年来浮躁的学术氛围里，尤其是在一些人利用气功在社会上兴风作浪、大发其财的热潮中，何以保持清高的追求？原因肯定有很多。有一次到他堆满了书的家去喝茶，了解到了一点家学渊源，可以算作是一种解释吧。那天看到墙上有一幅中国佛教协会会长赵朴初老赠予他岳父的字，才得知他岳父做过赵老的助手，而且是《新华字典》早期的主要编写人员之一。那一代人出书不留名，编了世界上发行量最大的一本字典，却一分钱稿费没有得到过。作为家庭治疗师，我本能地感受到了精神文化传承的力量。看来，传统文化的传承、发扬光大，需要深深地浸润于肥沃的家庭、社会土壤中，从中汲取天然的滋养。

这个序可以说写起来很容易，因为我自从接受了这个任务就在打腹稿了，可以算一气呵成。但也可以说写得很不容



易，因为我看了一遍电子版的稿件后，觉得容量极大，而且又有了很多新的思想，来不及一一消化，所以也就不敢点评了，就交给各位亲爱的读者自在地去欣赏吧！

赵旭东

同济大学医学院教授

中国心理卫生协会副理事长

世界心理治疗学会副主席

2018年10月28日写于上海，书香公寓

自序

此书不是一本规整的学术著作，是根据微信讲座《传统文化与心理咨询十讲》的录音加工整理而成的文本。如此成书的好处是比较口语化，可读性强，通俗易懂不觉枯燥；不足之处则是推理与逻辑未必严丝合缝，即兴的联想时常融入其中，章节段落比较松散。鉴于出版此书的目的是为喜爱传统文化与心理咨询的初学者提供学习门径，重在提出方向与需要注意的问题，所以虽然行文不尽如人意，也就不刻意去推敲文字了。

中华传统文化博大精深，浩如烟海；现代心理学经过近二百年的发展，如今也已树大根深，枝叶繁茂。要在这两者之间架一座桥梁，做一些对照的解说，难度不言而喻。而且一个小时的讲座，只能在大海中舀几勺水，在大树上摘几片叶，然后稍作展开，略述舀海水与摘树叶在目的、方法和技巧上有哪些不同，又有哪些相通之处。然而，尽管取材



与讲解都仅是只言片语，挂一漏万，但对于初学者而言，还是有可能由小见大、举一反三，对传统文化与心理学有些新的视角和理解，对不同文化体系的世界观与方法论特点有所瞥见。本书的每一讲都是一个独立的专题，十讲合起来又有一定的系统性，所以通读或只看感兴趣的章节悉听尊便，不必拘泥。

《传统文化与心理咨询十讲》的微信讲座播出后，受到好评，索求文字稿的听众不在少数，于是有了结集成书的想法。我的学生徐俊在完成本职工作之余，花数周时间将录音稿转成了文字稿。我再对文字稿做些加工，调整若干段落顺序，删去口头语和重复的字句，加上了分节的小标题。从字数上看，每一讲大约删去了三四千字，总体上基本保持了十讲的原貌。

在与本书的责任编辑交流定稿过程中，我感到中华书局的选题目光长远、汇古融今，把握了时代的脉搏。能够在这样一个历史时期，为传统文化的发掘与建设尽绵薄之力，是我的荣幸。

刘天君

2018年8月于北戴河



目 录

不同的自我成长：心理咨询的个人体验与佛道修炼的境界升华 / 1

一、心理咨询的自我成长在小我，佛道的自我成长

在大我 / 4

二、小我的成长按自我意识的发展阶段，

大我的成长超越自我意识 / 6

三、先发展小我才能发展大我 二者的发展

有何不同要求 / 11

四、大小我的成长或有重合部分，可以在一定阶段同修

/ 16

五、问答 / 20

第一讲 概说传统文化与心理学的关系 / 1

一、传统文化和心理学的概念 / 3

二、传统文化与心理学解决问题的不同思路 / 9

三、传统文化与心理治疗的通用技术 / 14

四、本土化心理咨询与治疗的双向发展 / 16

五、问答 / 21

第二讲 禅宗的自性与弗洛伊德自我 / 33

一、自性和自我的概念 / 36

二、弗洛伊德自我、本我、超我 / 38

三、禅宗的自性 / 44

四、自性和自我的比较 / 48

五、问答 / 53

第三讲 老庄的无为与罗杰斯的人本 / 65

一、无为与人本的表述 / 72

二、天道与人道：无为与人本的不同前提和归宿 / 74

三、来访者中心疗法的本土化问题 / 82

四、问答 / 85

第四讲 王阳明的良知与荣格的集体无意识 / 97

一、王阳明的良知 / 100

二、荣格的集体无意识 / 103

三、王阳明和荣格都探讨先天意识 / 109

四、王阳明与荣格对先天意识的深度

与构成有不同理解 / 111





- 五、良知的确立依据：善恶观念辨识 / 114
- 六、王阳明与荣格的区别仍然是大我和小我 / 118
- 七、问答 / 119

第五讲 中医的情志学说与心理学的情绪情感 / 127

- 一、中医的情志学说 / 130
- 二、心理学的情绪、情感 / 135
- 三、情志学说与情绪情感的异同 / 139
- 四、关于中医心理学 / 144
- 五、问答 / 147

第六讲 阴阳二十五人与人格、气质 / 159

- 一、心理学的人格、气质 / 164
- 二、中医学的阴阳二十五人 / 170
- 三、阴阳二十五人与心理学人格之差别 / 177
- 四、问答 / 181

第七讲 气功的存想与心理学的催眠 / 191

- 一、何为存想 / 193
- 二、何为催眠 / 201
- 三、存想与催眠之异同 / 205
- 四、问答 / 211



第八讲 移空技术与保险箱技术 / 227

一、保险箱技术 / 229

二、移空技术 / 232

三、问答 / 252

第九讲 元神与元认知、识神与意识 / 263

一、元神与识神 / 265

二、元神与元认知 / 267

三、识神与意识 / 272

四、问答 / 281

第十讲 传统文化与心理学的不同学习方法 / 293

一、学习与觉现 / 296

二、内求与外求 / 298

三、整体与个体 / 306

四、物象与意象 / 309

五、Thinking 与 Stop thinking / 312

六、问答 / 315





不同的自我成长：心理咨询的 个人体验与佛道修炼的境界升华

心理咨询的个人体验，无论是哪个流派的个人体验，与佛家道家的修行，基本上是两回事，不在同一个层面上，是两个不同层次自我成长。前者在小我，后者在大我。