

HUA REN WEN HUA YU XIN LI FU DAO

华人文化 与心理辅导

■ 陈丽云等 主编



民族出版社

华人文化与心理辅导

陈丽云 樊富珉 主编
何敏贤 王文佩

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

华人文化与心理辅导/陈丽云等主编. —北京:民族出版社, 2002

ISBN 7-105-04481-0

I. 华..... II. 陈..... III. ① 华人-民族文化-国际学术会议-文集 ② 华人-心里保健-国际学术会议-文集 IV. ① K28-53
② R161-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第011649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: 850mm×1168mm 1/32 印张: 16.125 字数: 400千字

印数: 0001-3000册 定价: 32.80元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

前言

近年来，随着中国改革开放的不断深化，社会生活发生着巨大的变化，人们的心理所承受的压力也是前所未有的。进入WTO，社会发展将更加迅速，竞争将更加激烈，对人的整体素质，特别是心理素质提出了更新、更高、更全面的要求。尽管我国国内地的心理辅导仍处于发展初期，但随着社会的变化，心理辅导的需求将会更加增强。

心理辅导是一项造福人类的希望工程，它在优化人的心理素质、增进心理健康、开发心理潜能、预防和减少心理疾病等方面有独特的、不可替代的作用。心理辅导作为一门学科起源于西方，但中国传统的文化中蕴涵着丰富的心理保健和心理调适的思想和方法，有待于去挖掘、去提炼。近年来，不仅世界各地华人心理辅导工作者在各自的工作范围内，如心理咨询与治疗、社会工作、医疗服务、特殊群体服务等领域，积极探索心理辅导本土化的方法途径，尝试运用中国传统的思想、方法帮助来谈者，而且西方各国的心理辅导专家也在努力从中国传统文化中探寻解决心理困扰的模式与方法。

为了团结世界华人心理辅导工作者，积极推动基于华人本土文化基础上的心理辅导的发展，探究华人心理与行为的特点，发展适合华人心理的治疗模式，由香港大学教研发展基金资助的合作项目：香港大学—清华大学心理辅导研究中心成立了。中心的

目标和宗旨是总结基于华人文化的各种心理辅导方法的有效性，发展本土化心理辅导的方法，建立不同于现存西方心理辅导模式、适合华人心理行为的心理辅导模式。2001年12月，世界华人心理辅导工作者会聚清华园，从理论、实务等角度，交流各自的经验和研讨共同关心的问题，探讨如何建立华人心理辅导模式。

本书就是在国际学术研讨会基础上编辑而成的。我们期望通过本书以及其他形式的学术交流，团结世界各地华人心理学家，能够形成华人自己的心理辅导理论与模式，为增进世界华人的心理健康，弘扬中华文化的精华做出贡献。

编 者

2002年5月于清华园

代序一

在华人文化与心理辅导国际学术 研讨会上的致词

清华大学副校长 胡东成

今天的清华园真可谓是高朋满座，群英汇聚。大家盼望已久的华人文化与心理辅导国际研讨会在清华大学隆重召开了，由香港大学和清华大学合作建立的心理辅导研究中心的揭牌典礼也即将举行，所以首先我代表清华大学向这次国际学术研讨会的顺利召开、向清华大学和香港大学合作的心理辅导研究中心的成立表示热烈的祝贺！同时向各位专程赶到清华来参加这次国际学术研讨会的来自海内外的华人心理学家和代表们表示热烈的欢迎！

进入 21 世纪以来，我们看到世界各国政治、社会、经济发展得非常迅速，而且出现了一种节奏更快、速度更快、变化更大的发展态势，这应该说是社会进步的一种表现，但另一方面我们也看到，变化发展的同时也给人们带来了更大的心理压力。所以在这种情况下，如何实施一种更有效的心理辅导，使得人们能够保持心理健康，能够提高工作效率，能够促进社会的进步与发

展，就变成了一个重要的课题。西方国家的心理学研究应该说是比较发达的，但我们也注意到最近几年以来，很多西方的心理学专家学者也都在尝试着从东方文化中、从中国的传统哲学中来寻找一种新的思路，进而融入到西方心理辅导的模式中去，融入到心理辅导的理论中去。确实，中国的文化历史悠久，内容非常的丰富，在中国的传统文化中也蕴涵着很多关于心理调试、心理健康的思想。我是学工科的，心理学方面我是外行，但我也经常从中国的传统文化中感受到关于心理调试和心理健康的一些思想。比如说，在中国的文化中自古以来都是激励人们一方面要自强不息，不断地开拓，不断地奋斗，《易经》里讲“天行健，君子以自强不息”，就是这样一种思想。但是另一方面，我们也同时注意到在中国文化中，经常在倡导、提醒人们要时时保持一种平静之心、平常之气、平稳之态，用一种中庸之道的办法来实现生理、心理上的平衡。也就是说一方面在我们古训中经常有这样的话，比如说“水往低处流、人往高处走”，要大家去奋斗，要大家去努力，但是另一方面我们古训中又有“知足常乐”这样一些话，意思是说你在事业上要不断奋斗，在生活享受上则要知足常乐，来调节你的心理状态。所以我也感受到确确实实我们中国文化不但重视心理调节，从心理辅导的角度来看，也是博大精深的。

这次学术研讨会，有来自加拿大、澳大利亚、新加坡等国家和香港、台湾地区心理学、心理辅导方面的专家和学者，大家云集清华园。通过研讨会，我们要进一步地讨论和交流，要交流大家在心理辅导实践当中运用中国传统文化的一些经验体会，要探讨如何建立一种适合社会文化发展，同时也适合华人文化发展的心理辅导模式。这个确确实实是非常有意义的，是很有价值的，它肯定有助于提高和改善华人的心理健康，同时也会对整个心理学界或者说心理辅导理论的建立和发展起到一定的促进作用。

清华大学和香港大学关系非常密切。可能大家都知道，清华大学和香港大学是同年同月生的，都是在 1911 年 4 月成立，今年大家都度过了九十年的华诞。两校存在着长期的友好合作关系，特别是最近几年以来，两校的合作领域在不断地拓宽，我们今天举办这样一个清华和港大合作的国际学术研讨会，同时建立一个合作的心理辅导研究中心，就是两校合作的新的举措。心理辅导研究中心的建立是一件很有意义的事情，对于心理学、心理辅导本土化的研究，对于我们研究成果的推广运用，建立这个心理辅导研究中心都是非常有意义的。

目前，清华大学在朝着建设世界一流大学的目标努力，在建设世界一流大学的过程当中，心理学应该说是非常重要的一个学科。其实，清华大学早在 20 世纪 20 年代就已经建立了心理学系，而且有非常著名的心理学教授。改革开放以来，我们清华大学也是越来越重视心理学科的建设发展。今天能召开这样一次华人文化与心理辅导国际学术研讨会，对于清华大学也是件很荣幸的事情。有这么多的专家学者来到清华大学，这对清华大学来说是一个很好的学习机会，通过这次会议向来自海内外的专家学者认真学习大家的经验，学习大家的体会。通过交流，通过互相切磋，来促进清华大学心理学科的建设发展，我也恳切地希望在座的专家学者对清华大学心理学科的建设发展不吝赐教，对清华大学心理学科建设发展当中有什么问题请大家多提出批评意见，对清华大学心理学科怎么发展多提出建议和想法，来帮助我们加快心理学科的建设步伐。最后预祝会议取得圆满成功，祝大家在会议召开期间，身体健康，身心愉快！

（据清华大学副校长胡东成教授在华人文化与心理辅导国际研讨会上的讲话录音整理）

代序二

在华人文化与心理辅导国际学术 研讨会上的致词

香港大学副校长 李焯芬

很荣幸能够代表香港大学来参加清华大学和香港大学心理辅导研究中心的成立仪式和华人文化与心理辅导国际学术研讨会的开幕典礼。长期以来，香港大学都非常重视与海内外高等院校的学术交流，通过交流与合作提高双方的教研水平，开拓香港大学师生的视野。特别是香港回归以来，港大更加积极地与内地的院校发展合作，互补长短，共同提高，为我们国家未来的发展作贡献。正如刚才胡校长讲，清华大学和香港大学两校都创办于1911年，大家都知道在我们国家近代史上1911年也是很不平凡的一年。清华和港大科研的合作已有多年的历史，范围也非常广泛。今天建立的清华和港大心理辅导研究中心也是我们两校一个重要的合作计划。

跟胡校长一样，我也是念工科的，对心理学也是外行，不过我还是从小就记得伟大的音乐家贝多芬说过，心是一切伟大的起点，就是说，心里边的问题解决了，其他的一切就好办了。很多

我们在社会上碰到的问题，都是从心里边发展起来的。我也完全赞同胡校长讲的，我们中华优秀传统文化里边有不少好的素养，不少很优秀的遗产，可以帮助我们在心与物之间取得很好的平衡。我们历史上，出现过不少很好的哲学思想，老庄也好，易经也好，还是很多的，都是非常重视在物质发展与心理发展之间取得一个平衡。从传统文化中吸取一些非常优秀的、有用的东西应用于今天这样一个压力很大的社会，是非常有意义的一件事情。正如胡校长所讲，物质是不停发展的。今天我们的生活一天比一天好，我们工作时间越来越长了，下班还要搞 Email，手提电话也在不停地响，这些其实都是心理压力，要取得精神与物质上的平衡不是一个简单的事情。我们这个研讨会的意义是非常重大的。长期以来，华语社会的心理辅导还是依赖西方心理辅导的一些经验，还没有系统地建立一套我们华语心理辅导的理念和研究文化。我们希望清华港大心理辅导研究中心的成立，会为华人心理辅导建立一个研究与交流的平台，让我们好好探讨我们传统文化中，儒家、佛家、易经等的作用，有系统地总结一下，让华人心理辅导进入一个新的纪元，迈上一个新的台阶。

近年来，我们越来越深刻地体会到香港和内地之间有很多东西可以互补，不仅表现在经济方面，教育文化领域也有很广阔的合作空间，在座的各位专家朋友都是促成两地文化交流的先导者。在此，我要向各位专家朋友表示由衷的敬意和感谢！清华港大心理辅导研究中心还刚刚成立，希望大家继续支持我们的工作，让我们的工作不断成长，不断地进步。祝愿两校的合作取得成功，做出优异的成绩，为华人心理辅导作出新的贡献。同时感谢两校的学者为实施这个计划所花费的大量时间与精力，谢谢大家！

（据香港大学副校长李焯芬教授在华人文化与心理辅导国际研讨会上的讲话录音整理）

代序三

在华人文化与心理辅导国际学术 研讨会上的致词

中国心理学会副会长 林崇德

在清华园召开华人文化与心理辅导国际学术研讨会，在会议隆重召开之际，请允许我表达三层感受或者说三层意思。首先，请允许我代表中国心理学会向由清华大学和香港大学召开的华人文化与心理辅导国际学术研讨会，为清华大学和香港大学心理辅导研究中心的成立，表示热烈的祝贺！我们海峡两岸三地华人心理学家曾经多次聚会，探讨华人心理学问题。今天在清华园召开的华人文化与心理辅导国际学术研讨会是台湾大学、香港大学、香港中文大学和北京大学、北京师范大学、中国科学院心理研究所主持的三次华人心理学家大会的延续。这次会议和前三次会议相比较，都是围绕着心理学有关问题展开讨论，都在讨论心理的内容、心理的发展、心理的健康问题。不一样的地方是前三次会议主要是围绕着研究而进行的，而这次会主要是围绕着实践而进行的，也就是说前三次会更多的是讨论一些心理学的理论问题，而

这次会将更多地讨论一些心理学的应用问题，也就是实践问题。非常高兴这次会上能够同像杨国枢先生这样的前辈、高尚仁先生这样的资深教授及老朋友见面，同时又能够见到、结识一大批新的朋友，我感到十分荣幸。

第二层我可能要跑题了，我不去论述华人文化与心理辅导的问题，第二层意思我想表达的是整个国际上都十分重视心理学，而我们国家台湾和香港地区都非常重视心理学的建设，中国大陆对心理学的建设和发展也越来越重视了。记得 863 计划的时候，1986 年 3 月，我们中国大陆确定 8 个学科为自然科学优先发展的领域，973 期间也就是 1997 年 3 月，确定 15 个学科为优先发展的领域，前年年底新增补了 3 个学科为整个国家优先发展的科学的研究领域，第一是海洋科学，第二是心理科学，第三是管理科学。心理学现在已经在我们海峡两岸三地形成一股热，这次中国心理学会第八次理事会第九次学术年会在广东召开，居然与会者来了 1152 名。今天在座的好多位专家就是广州会议的参与者。我还告诉大家一件喜事，经过中国心理学家的努力，1996 年我们申请到了举办 2004 年国际心理学大会，也就是说 2004 年将在北京举行第二十八次国际心理学大会。我记得去年我和高尚仁先生等都在斯德哥尔摩参加国际心联第二十七次大会，那次会上与会的一共有七千多人，再加上举办国本国的心理学研究者，称为八千人的大会。而 2004 年北京大会到底有多少人与会？我曾经在斯德哥尔摩两次见到日本心理学会理事长先生，他说曾经率领四百多人参加了斯德哥尔摩第二十七次心联大会。日本和中国是近邻，他将率领六百多人参加 2004 年在北京举行的国际心理学第二十八次大会。我期待的是与在座的诸位下一次见面，是在 2004 年的第二十八次国际心理学大会上。

我要表达的第三层意思，清华大学的胡校长已经提到，清华大学历来是重视心理学建设的，大家都知道中华心理学会成立于

1921年，第一任会长是张耀翔教授，张教授就是清华大学的毕业生。清华大学的心理学曾经是非常强的，很可惜，50年代院系调整，把诸如周先庚教授、孙国华教授都调到北京大学去了。北京大学心理系很重要的几位老前辈都来自清华大学，他们的弟子后来成为北大心理学的基石。我们期待着清华大学能够恢复心理系，我相信到那一天将会有许多来自全国乃至全世界的心理学精英人才汇聚到清华大学。清华大学的心理学发展前景将会是十分光辉灿烂的。谢谢大家！

（据中国心理学会副会长林崇德教授在华人文化与心理辅导国际研讨会上的讲话录音整理）

目 录

前 言	编 者 (1)
代序一：在华人文化与心理辅导国际学术研讨会上 的致词	胡东成 (3)
代序二：在华人文化与心理辅导国际学术研讨会上 的致词	李焯芬 (6)
代序三：在华人文化与心理辅导国际学术研讨会上 的致词	林崇德 (8)
主题演讲	(1)
华人心理治疗研究与实务的本土化	杨国枢 (3)
中国道家认知治疗	张亚林 (11)
书法治疗的理论与实践	高尚仁 (28)
专题工作坊	(33)
创伤后压力症与特殊事故压力管理在香港特别行政区 政府的发展	刘家祖 (35)
关系疗法	何友晖 (51)
处理香港家庭暴力的文化因素	陈何锦燕 (53)
女书：文化和人生经历	王开兰 (71)

佛禅与辅导	(79)
禅与“二次分离”心理治疗技术	刘天君 (81)
常用禅学语言于认知治疗的应用	吴兆文 (88)
佛学化之心理辅导	李建邦 (93)
佛学、心理学与个人成长	释衍空 阮陈淑怡 (118)
华人文化与辅导	(131)
儒家能为心理辅导提供什么	景怀斌 (133)
中国传统文化对心理咨询的有利因素	蔺桂瑞 (154)
以易经哲学为基础的咨商模式	杨淑兰 (164)
做出转变——为解决华人社区的赌博问题	周宗琪 (181)
森田疗法与中国传统文化的关系探讨	康成俊 (187)
王阳明的“心学”与国人心理辅导	杨凤池 (193)
健康心理学	(201)
中国古代健康心理学思想的理论基础、原则与 保健方法	王极盛 (203)
妇科癌症身心全人治疗医护培训计划：基础、 内容及成效	李永浩 (210)
善别辅导：与丧亲者共行的经历	周燕雯 (236)
逆境自强的辅导技巧	何敏贤 (245)
青少年心理辅导	(251)
舍堂文化与学生成长	王文珮 (253)
香港高校心理辅导及其对内地高校的启示	樊富珉 (271)

大学生网上行为及其心理机制探讨	胡 平 刘 俊 董 冰 (282)
《乐记》的美育心理思想与大学生审美经验	
的提高	廉 茵 (293)
“服从”与“抗拒”——青少年心理辅导	
与治疗的本土化思考	郑洪利 (303)
大学生“郁闷”现象：个案分析	
	王 旻 蓝劲松 (309)
家庭辅导	(323)
变，从家规着手	张包意琴 (325)
从完形治疗的理论与实践，探讨如何协助当事人	
面对分居、离婚的历程	谢龙腾 (339)
华人男性施虐者的叙述分析与治疗	陈高凌 (361)
离婚对夫妇心理上的冲击	梁国香 (379)
心宽自如：宽恕治疗于华人社会的运用	
和研究	楼玮群 陈丽云 陈 瑜 (387)
应用原生家庭治疗法在华人家庭中应注意	
的地方	何浩良 (403)
从代际冲突个案看中国人的家庭关系	陆小娅 (422)
气功、中医及其他	(429)
气功与心理辅导	王极盛 (431)
论心理治疗和辅导的中医学模式	符友丰 (439)
人、事二重性与本土心理辅导的启示	李怀敏 (446)
关于受训者对培训者权威心态的探讨	贾晓明 (478)
心理咨询中价值干预的有关问题	陈 华 (489)

主题演讲