

心理治疗体系

研究

杨广学 著

吉林人民出版社



R749.055
22

心理治疗体系研究

杨广学 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗体系研究/杨广学著.——长春:吉林人民出版社,2003.3

ISBN 7-206-04192-2

I. 心… II. 杨… III. 精神疗法—研究 IV. R749.066

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 019178 号

心理治疗体系研究

著 者:杨广学

责任编辑:陈余齐

封面设计:程 飞

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:15 字 数:400 千字

标准书号:ISBN 7-206-04192-2/B·153

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1000 册 定 价:54.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序 言

心理治疗并非只有一种。心理治疗与咨询的理论与技术体系在西方目前多达 400 余种。我们至少可以列举出几十种主要的影响较大的治疗体系。每种技术都与其理论体系直接相关联,每种体系都有自己独特的哲学假设和价值取向,彼此之间差异明显,有的甚至相互抵触。

初学心理咨询与治疗专业的本科生乃至研究生最感困惑的问题是:心理治疗流派或体系有那么多,我们究竟应该学习哪一种?如果有一位独断的教授告诉学生,他(她)自己喜欢的某个体系,例如精神分析或行为矫正,就是最好的甚至是“真正的”或“唯一有效的”治疗体系,学生是否应该毫无疑问地相信这种断言呢?如果有人宣布自己的疗法是“整合”各家各派精华的“通用”疗法,而且经过自己的临床验证,具备了无可置疑的科学性和实用性,不再含有任何学派的主观偏见,我们又应该如何判断呢?我们需要质疑:你“整合”了哪些?你是如何进行“整合”的?“整合”之后产生的又是一个什么样的体系?要对任何治疗体系做出鉴别和判断,需要一个明确的评判标准;而我们自己的标准又是什么样的呢?

目前心理治疗和咨询似乎已经成为一门“显学”,坊间流行的中文书籍(包括翻译、介绍的西方著作)渐渐多起来了。可是真正具有专业深度而又经过深思熟虑的精品还是不够多。教授们苦于找不到合适的阅读书目推荐给学生,专业或者业余的研究者们只好在黑暗中摸索。我们的专业学术交流空间也的确太狭小、太局促。学术积累的欠缺严重地阻碍着我们的专业原创力的提升。没有广博的见识,缺乏基本的理论准备,就忙于创立自己的学派,杜撰理

2 心理治疗体系研究

论,发明技法,很难避免井底之蛙的可悲与可笑。所以,我们最好的发展策略是扎扎实实地修炼基本功,而首当其冲的任务是放开眼光,汲取古今中外各种优良学术传统的营养。要创造必须先综合,要更新必须先继承。对各种心理治疗体系进行深入的比较研究,是我们专业发展道路上必经的步骤。

本书作者在多年专业教学和临床培训的实践中,深切感受到专业学术资料贫乏对咨询师成长的制约,也付出过很大气力收集整理国外的权威文献,以弥补中文资料的欠缺。我的研究生也主要是从外文直接阅读专业文献的。这样做当然比较费力,但是他们能够避免坐井观天和以讹传讹的误区,能够较快地进入专业前沿领域。只有经过认真的比较鉴别和融会贯通,找到自己的理论思维视角和话语表现格式,才能更自觉、更有效地锻炼自己的实践能力。开阔的理论视野有助于打破盲目的自满心态,有助于学习者少走弯路,切实有效地提高专业素养。诚恳希望本书的出版能为青年学子提供一些基本的线索,有助于大家进一步了解和比较当代心理治疗的主要理论体系及相关技术。

心理治疗师或咨询师的成长往往经历相当艰难、有时十分痛苦的心路历程。心理治疗专业的学习不仅要透彻理解相关的理论观念,熟练掌握必要的操作模式,而且本人必须身体力行,做到内外和谐,真诚一致;必须心神专一,排除杂念,化解隔阂,达到真正的理解和沟通。简括地说,就是治疗师本人必须身心合一地践履、实行自己所真正信奉的生活哲学和心理学。仅仅理智地“知道”某种知识,口头上宣讲某种理念,搬用某种模式或技术,对于治疗实践不仅没有帮助,而且可能危险很大,害人害己,造成严重的恶果。切实的经验和清醒的反思,有时是炼狱般痛苦的精神熬煎,是我们追求人格成长的必经之路,也是获得必须的心态和技能,从而能够帮助别人成长的先决条件。

这本著作是笔者多年学术研究、专业教学、临床实践的结晶。

书中不仅对十几种主要治疗体系做了条分缕析的提炼和阐发,而且把自己的心得体会浓缩、凝练在字里行间。我不敢自诩对各家各派的评价是完全公允、客观的;但我总是尽量在适当的地方表明个人的观察角度和评判的标准,以便于同行们真诚的交流、对话。所选内容也不敢说一定是合理的,但是选取的材料是严谨可靠的,立论和评价的依据是前后一贯、理路清晰的。而最为基本的出发点和立足点,我认为是要紧扣中国当代人群的心理健康的现实需求,致力于东西方文化精神在心理治疗理论和实践中的对话和贯通,以便为我们的专业发展提供先进的世界性学术视野和坚实的本土文化根基。资料准确翔实,思路有所创新,推理和结论合理,文字尽量平易通顺,能够为读者进一步研究心理治疗的理论与技术起到旅游指南的作用,是作者预定的基本目标。

我要真诚感谢心理学专业几届本科生和研究生,是他们在课堂内外的交流为我提供了澄清自己的深层信念的机会,是他们的反馈和评论让我进一步理清了自己的论点和思路。尤其是 2001 级研究生对我的写作提供了直接的帮助,例如查找资料、整理文献索引、打字和校对文稿、提出具体的修改建议。

我还要特别感谢学术界的许多同行对本书写作的关心和支持,包括他们对我的研究思路的赞赏和针锋相对的观点论争。陈余齐女士为本书出版做了大量细致的编辑工作,提高了本书的可读性,在此表示衷心的感谢。我期待着业内同仁以及更多的读者朋友对本书的批评和指导,以便再版时进一步修正。

杨广学
于南山书屋
2003 年 1 月

导 论

本书所说的心理治疗是指依据(某种)心理学的理论、运用(某种)心理学的方法、致力于化解心理症结、促进当事人生活适应和人格健全的专业的(professional)人际帮助活动。本书讨论的范围是心理治疗 (psychotherapy) 与心理治疗性的咨询(psychotherapeutic counseling)相重叠的部分,即用心理学的方法解决心理问题的专业理论和专业实践。非心理治疗性的咨询专业,例如法律咨询、升学就业咨询、企业经营管理咨询、营养保健咨询等,本书不予讨论。非专业的社会交往影响或人际支持(如:广告、宣传、说服、提供信息、开导、劝慰),也不在本书讨论的范围;医学手段和医学模式的疾病治疗(例如生物、化学、物理方法等)也不在讨论的范围。对应于西方当代学术研究和社会服务的专业理论与实践,我的主要参照点是临床和咨询的心理学(clinical and counseling psychology)。而以精神疾病诊断和药物治疗为主要框架的精神病学(psychiatry)也不是本书的讨论重心。我有时使用咨询而不是治疗一词,是为了强调心理咨询或咨询性治疗的特殊性,从而与强调权威式的治疗师——患者关系而非平等的人际关系、强调重点关注病症而非全人、主要借助外部物质力量的干涉而非调动内部心理能量的医学模式区别开来。在上述定义的基础上,我们可以把“咨询”和“治疗”看做同义词而交替使用。

一、心理治疗专业的问题和任务

目前,我国社会处于转型时期,文化和生活方式开始出现多元

2 心理治疗体系研究

化趋势。心理压力随着生活意义的不确定性相应增加。人们对心理咨询服务的需要不仅十分急迫而且抱有很高的期望,人们渴求通过高水平的心理咨询来解决诸如生活适应困难、焦虑、抑郁、意义缺失、人格僵化之类的心理问题以致精神分裂之类精神疾病。社会各界尤其是城市人群,已经初步具有了接纳心理咨询的心态。一个新的专业或者行业可以说是呼之欲出。社会需求的巨大市场和持续增长的潜力,对心理治疗专业发展起着直接的推动作用。

但是,仔细审视我国目前心理治疗专业的知识积累程度、学术水平、人才培养的机制,我们又不得不承认我们现有的人力和知识资源相当缺乏,可以毫不客气地说是处于草创时期。专业的咨询服务还不成体系,缺乏行业规范。咨询实践服务水平和人员队伍参差不齐,没有统一的资格要求、认证制度、收费标准、评估与督导机制,咨询师的认定和管理还没有具体办法。有的学者曾经指出目前存在的三个问题:第一,接受外国信息太少,培训督导不足;第二,学术界缺乏共识,理性交流受限,话语空间狭窄,对心理过程和心理现象无法展开描述和讨论;第三,职业化程度和生存能力低下,限于业余水平和慈善性质,处于专业边缘地位。这三个问题集中在一点,就是专业建设薄弱的问题。

心理咨询的专业建设或专业发展有哪些基本课题?规范专业资格和开展专业培训是当务之急。在咨询师培训方面,现在通行的函授和短训班形式不能有效地克服缺乏实际操作和体验学习的缺陷,无法保证培训质量,而且课程的连续性和系统性都成问题。要想真正提高学员的专业理论和操作能力必须要有正规化的课程,尤其要加强见习、实习和督导(supervision)环节的训练,将一般的知识转化成专业实践的体验、操作技巧和精细的判断能力,直至渗透到人格的深层,达到熟练、自觉的专业修养境界。中国目前还缺少完备的临床心理学或咨询心理学专业培训体系,要想在近期内建立欧洲、北美式的高级学位课程体系和资格制度也有很多实际困

难。但我们完全可以采用灵活的方式开展相对系统的专业人员培训,以保证合格咨询师的来源。在这方面,专门研究和培养机构的实力和专业发展思路是关键问题。

本书作者认为,专业咨询服务、人员培训和学术研究是心理治疗专业发展的三大任务。其中,社会服务、尤其市场导向的产业化服务是现实的推动力(需求推动);咨询师培训是运作的核心环节(人才资源供给推动);专业的学术研究则是决定专业水平、标准和发展方向的导向机制。真正的难点还是在于学术力量的积累和研究工作的开展,而发展思路的确立事关全局,而且也是争议最多、最难突破的问题焦点。

纵观古今中外可利用的文化资源,本文以为中国的心理咨询专业发展必须继承和利用两大传统:一是西方当代心理学、尤其是心理变态研究和心理治疗理论和实践的丰硕成果;二是古代中华精神文化的伟大传统,包括儒、道、佛三大传统,尤其是中国传统文化中“究天人之际”的人文精神和“极高明而道中庸”的伦理实践。下面简要提示一些重要的线索和大致的观点,以便抛砖引玉,与学界同仁进一步开展讨论。

二、资源之一:西方心理治疗体系

在欧美国家,心理咨询领域已有百年历史。目前,仍然处于学派纷呈、百家争鸣的变动过程之中。有人估计各种理论和技术可达400种以上;有人曾详细开列过250种方法的名单。这些流派的理论和技术都值得我们认真加以研究和梳理,为我所用。尤其是历史地位重要、影响较大、较有理论深度的几个主要流派如弗洛伊德的古典精神分析,荣格的分析心理疗法,对象关系学派和社会文化学派的方法,罗杰斯的个人中心疗法,存在疗法,完形疗法,行为矫正技术,森田疗法,超个人心理治疗,以及新兴的叙事疗法、简明疗法

4 心理治疗体系研究

等,都值得我们认真研究、分析、借鉴。

弗洛伊德式的精神分析的潜意识学说、泛性论以及注重动机冲突的心理动力论,至今仍有强大的文化影响,对于唯智主义仍然有着一定的反拨作用。其生物学化倾向和还原(简化)论及决定论的思想路线似已过时。在治疗技术上,自由联想、析梦、移情分析都是值得研究的遗产。

荣格的集体无意识理论使他的分析心理学独树一帜,不仅对心理学而且对文化人类学的贡献巨大。尤其难能可贵的是荣格的理论超越了西方的逻各斯中心主义,架起了一座沟通东方和西方精神文明的桥梁。荣格的方法(如艺术疗法、积极想象、梦的诠释)注重意义的自然显现和心灵生活的象征性和开放性,从而可以和后现代主义精神和诠释学、建构论的思路贯通起来。

罗杰斯在西方心理咨询史上是个革命性的人物。他倡导的“个人中心疗法”使心理咨询告别了权威主义的医学模式,用真诚一致、积极关注和共情理解三个条件规范治疗关系,开创了人本主义心理治疗的新阶段。罗杰斯的人格理论明快简洁,与中国老庄的“无为”思想契合,达到了一种无言之美的境界。

存在疗法(如罗洛·梅·法兰克尔·莱因)强调当事人当下的生存状态和生存态度,强调面对死亡恐惧、孤独焦虑、生活缺乏意义的空虚感以及生存的局限和困境时人要有勇气选择生活道路,珍惜生命的机遇,创造一种可以安心立命的价值和意义。这对于我们弘扬主体生存意识具有启发作用。

行为矫正疗法与学院心理学的实证传统关系密切,而且在消除症状、改善行为方面有独到之处。系统脱敏法、厌恶法、暴露(满灌)法、思维阻断(当头棒喝)法等等,都是十分有用的技术,可以而且应该得到充分开发和利用。本文作者对行为治疗的理论假设忽视人格、意义层面的心理机制的倾向持保留态度,但我们同样不能忽视人格的行为侧面。

森田正马 20 年代创立的森田疗法主张对神经症采取自然无为的态度(与行为主义恰恰相反),不去刻意注意负面的情感体验,不去逃避痛苦,带着问题努力工作,在健康的生活中改变性情,从而得到健康。顺便指出由于西方人固有的逻辑思维模式,森田疗法常常被误解为“休息”疗法。这也反映了东西方文化交流的困难。森田的理论基础是中国的道家哲学。森田疗法尤其是住院疗法有较确定的效果。

咨询心理学既是心理学的一个应用领域,同时又是与心理学基本理论联系最为密切,对于人的心理生活意义最为重大的一个基础研究领域。在心理学发展史上最著名、影响最深远的心理学家相当多数是心理治疗家,如弗洛伊德、荣格等。这是因为治疗是以对人性的最根本的理解为起点和归宿的,治疗方法和治疗目标都是以价值为导向、以理论假设为依据的。所以心理咨询专业的学术建设必然需要兼顾学术理论和实际操作方法,并使二者统一起来。

三、资源之二:东方的精神

心理咨询不仅需要一般的学理依据,更需要对它所服务的人群有特定的理解和价值期待。我们不仅要了解目前中国人的心理状况和健康情形,还要提出既合乎时代进步要求又切实可行的心理健康标准 and 目标,提供治疗、预防 and 教育的途径和方法。这些都涉及心理治疗的专业化、国际化和本土化问题。在学术研究基础薄弱的情况下,这类问题的解决的确是十分艰巨的挑战。

在目前情况下,国内研究还很薄弱,系统、深入地引进和学习西方咨询理论和技术是必要的、无可替代的。但这并不意味着我们要走完全西方化的专业发展道路。在民族心理特征、心理健康标准、心理咨询目标和方法上,我们一定要走中国人自己的路。学习别人为了发展自己,这是原则,不能动摇。下面仅从继承中国文化

6 心理治疗体系研究

传统的角度谈一下基本思路。

过去一段时间学术界有种似乎公认的说法,即心理学只有西方才有,中国在引进西方心理学之前,没有心理学。本文作者不同意这种看法。的确,狭义的心理学的确是西方近百年来才有的新事物,我国目前教科书上的心理学也是舶来品。但是广义的心理学即人类对自身精神现象的理解则是与人类文明几乎同时存在的。中华文明上下几千年,国人对自己的民族精神的理解必然体现在民族文化的各个方面,但是不一定形成类似于西方的心理学体系。很多学者往往是在运用西方心理学的框架和术语来套中国典籍中的只言片语,结果把中国文化的精神搞得支离破碎,不成体统。将心理学狭窄化、零碎化只能导致心理学科的僵化,失去与人类心理生活的血肉联系,变成无源之水、无本之木,最终走向死亡。

超越学院心理学的死板框架,建设与人类精神生活息息相关的大心理学,目前困难很多,最突出的是我们的研究工作者很难摆脱传统思路的局限性。在我看来,基本思路和观念的创新已经成为惟一的出路。采用整体论、诠释学的新视角,本书作者曾经尝试用宇宙生命论、人格文化论、悟性直观论来概括中国心理学的基本精神,并倡导用这种精神理解心理咨询专业建设的现实价值取向。

1. 宇宙生命论

传统中国文化把宇(上下四方)和宙(古往今来)以及世界万事万物当作一个统一完整的有机联系的大系统、大生命。宇宙、自然、天地等词语都是指一个生生不息、大化流行、自生自造、恒变不居的宏伟生命。在这个生命过程中,时间空间、天地万物自然成立、和谐有序、普遍周行、生化成性、率性成命。什么是生命?生即化生,变易之谓;命即命运,规律不移之谓。宇宙人生有自己的性、命、道、理,即天道情理。《周易》所呈现的宇宙是一个完整、统一、自生自造、恒变不居、大化流行的宏伟生命。这个宇宙大生命“范围天地之化而不过,曲成万物而不遗,通乎昼夜之道而知,故神无方而易

无体”(《周易·系辞传上》)。这种天道观、宇宙观,比起西方的机械化或拟人化的看法来,要高明得多。

庄子说:“天地有大美而不言,四时有明法而不议,万物有成理而不说。圣人者原天地之美而达万物之理,是故至人无为,大圣不作,观天地之谓也。”(《庄子·知北游》)孟子说:“尽其心,知其性也;知其性,则知天矣。”(《孟子·尽心上》)庄、孟都是强调天人合一的本体论,反对割裂人与自然、心与物的本然联系,从宇宙的生命统一性确立人生定位的根本依据。

以孔孟为代表的原始儒学强调人的主体精神,尊生主动,弘道修德,参赞化育,体仁爱物。在道德实践上超越人已物我之间的鸿沟,达到天与人、人与人、人与物之间和谐统一的真善美境界,实质上也就是人格整全、心理健康的最高境界。

以老子、庄子为代表的原始道家崇天道、尚自然,不以人害天,“致虚极,守静笃”,齐物我,超对待,破除“机心”、“芒昧”,致广大,尽精微,不受物役,“照之于天”,而达到与宇宙大生命贯通契合而浑然一体。道家与儒家虽有道德实践上的争论,但在天人合一观和宇宙生命论的根本出发点的终极归宿上,却是立场近似,殊途同归。儒道互补的源头也就在于这一根本点的相通。这种有机整体的生命意识已经成为中华民族心理的一种深层积淀。我们在追求“回归自然”和“营造精神家园”的努力中决不能脱离中华民族的这种精神现实。

汉代以后,佛学东来及其中国化历经 2000 年的演变,唐代以后又影响到朝鲜、日本等国家的精神文化,已经成为世界文化宝库里的一串璀璨明珠。其中宏大而精致的心理学洞见、悲天悯人的救世精神、缘起与超脱的方法论都是我们心理治疗专业发展可资借鉴的优秀文化遗产。

贯通儒、道、佛三家的天人合一的思想是中华精神文明的核心特征。它与西方文化中心与物、人与自然的割裂和对立形成鲜明的

8 心理治疗体系研究

对照。面对种种现代文明的肆虐,如环境的破坏、资源的浪费、价值的虚无、人格的分裂等等,天人合一思想的魅力已得到广泛的认同。以宇宙生命论为本体论依据,深入研究中国本土化心理学的建设路向,对于我们确立心理健康和人格发展的终极目标和直接的启示。

2. 人格文化论一

以人为本的思想是中国传统文化的基调。天、地、人三才,人居中心。人非天地不生,天地非人不灵。人为万物之灵,也是天地之心。这与西方流行的偶像化宗教神学思想形式形成鲜明的对比。人格文化论集中体现了中华民族伟大的人本主义精神。

理想人格是中国各种思想流派几乎毫无保留地共同致力的目标,而培养理想人格的途径是天人合一的尽心知性、道德践履功夫。以文化教育培养健全人格以至于建设大同社会是儒学的根本宗旨。《易传·文言》说:“夫大人者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶。先天而天弗违,后天而奉天时。”就是说:“大人”无私无偏,遵循自然规律行事,能够做到与天地合德,即以人道贯彻天道。圣人“仰以观乎天文,俯以察乎地理,是故知幽明之故。原始反终,故知死生之说,……知周乎万物,而道济天下,故不过。旁行而不流,乐天如命,故不忧。安土教乎人,故能爱。范围天地之化而不过,曲成万物而不遗……”。这种乐天知命、仁人爱物的“大人”或“圣人”是儒学最高的人格理想。

宋朝大儒张载在《西铭》中说:“天地之塞,吾其体;天地之帅,吾其性。民,吾同胞;物,吾与也。”天地生人,天体与人体合一;充满天地之间、主宰万物、统帅一切的主体精神,也就是人的天性或本性。

在中国人的心理生活中行为与情感、现象事实与价值体验是融为一体的。这种“文以化之”、“变化气质”的道德实践方式集中体现在以孔子的《论语》为代表的圣贤典籍中。例如,《论语·季

氏》一篇就反复申述“三友”、“三乐”、“三愆”、“三畏”、“九思”(视思明、听思聪、色思温、貌思恭、言思忠、事思敬、疑思问、忿思难,见得思义)等为人处世的道理;看似平凡无奇,实乃修养高深的微言大义,“不愧极高明而道中庸”的美誉。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”理想人格的实现要落实在日常生活的身体力行,落实在立功、立德、立言的人生作为上。

《周易·贲》说:“观乎天文以察时变,观乎人文以化成天下。”人文教化即“文化”的本义。社会生活和人格修养都是“文以化之”的过程,即人的广义的文化创造。明代“心学领袖”王阳明倡导“致良知”,倡导“知行合一”,主张人要克服一己之私欲,用本然良知去体验自然之性、天然之道,把自己融入宇宙大生命的大化流行之中,并以全部身心诚信躬行,落实在做人处世的道德实践之中。这样一种见心知性、民胞物与的人本主义文化精神与天道自然的宇宙观相辅相成,形成了中国十分独特而又极其高明的宇宙哲学和人生哲学,同时也是一种“一以贯之”的心理学思想体系。

3. 直觉悟性论

贯穿全部中国文化的特征鲜明的整体思维方式可以概括为悟性的直觉或直觉的悟性。这一思维特征是理解中国人的心理以至于整个中华文化精神的中心环节。

悟性(understanding)和直觉(intuition)是中国人智慧活动的体(本体)和用(功用)两个相辅相成的方面:悟性是体,直觉是用,体用不二,即体即用,即用即体。合起来说就是悟性的直觉(intuition by understanding)或直觉的悟性(intuitive understanding)。悟性与理性是人类特有的两种基本能力,是相对独立的两种智慧形式。简略地说来,理性(ration)是分析的、逻辑的、概念式的、线性推理的,而悟性是整体的、直观的、意象的、跳跃飞动的。理性的长处是条分缕析、脉络清楚;悟性的长处是整体把握、不离根本。现代人类各民族在一定程度上都具有这两种智慧形式,不过在两者的组合方式和

10 心理治疗体系研究

水平上有着各种各样的差别。

悟性的运用方式是整体的、直觉的、对立统一的、超概念、超逻辑的、直接体悟的、主客统合的。与西方知、情、意三分的心理学和主客(心物)二元的传统哲学不同,中国式的整体思维在主体的澄明之中把握客体,通过自我反思(内省)获得世界与人生的意义;在情感体验和意象治动中确立主体存在的方式;在道德、艺术、生产实践中完成自我、贡献社会;在终极关怀的意义上,又能够参悟理一分疏、真如不二、一即一切,一切即一的统一境界,做到精神关注、任运自然,从而超越有形有限的事物,具体实现真善美合一的人生。

原始儒学、道学和佛学(尤其是中国化的佛学——禅学)以及融合三家、汇通一体的宋明理学(程朱)、心学(陆王)都是发挥直觉悟性的优秀代表。儒家讲求“反求诸己”、“究理尽性”、“四端”“七情”、“浩然之气”、“体会为心”、“天道性命”和“躬行践理”;道家主张“抱朴归真”、“虚静”、“心斋”、“忘我”“言无言”、“体道”、“体自然”、“物我两忘”;佛学倡导“明心见性”、“无思之思”、“即色即空”、“体用不二”、“即心即性即佛”、“触性而真”、“目击道存”等等,都具有十分深刻而精到的心理学方法论意义。在探求人格发展的途径和人格改变的治疗方法时,我们可以从中得到久而弥新的启迪。

总之,中国传统文化的直觉悟性思维超越主客、心物、人我、有无、是非等二元对立(对待)的立场,以宇宙之心为心,以万物一体为我,无我即我、无心即心、贯通感性、理性与信仰,以道德实践人世,以自由天然超脱,达到了高度整合而圆融无碍的存在境界。这些精神财富是中国心理咨询专业建设的最好资源。

四、庄子的叙事之道与心理治疗

为了进一步说明中国古典心理学思想的博大精深，这里谨以庄子为例证，在当代哲思背景中，讨论庄子的叙事风格或者说“言”之道，力求揭示庄子对心理生活常态与变态、人类生存困境的根源与精神自由解脱的出路等问题的基本观点，以期对心理治疗的理论建设有所启发。

对庄子的“言”之道或元叙事开展研究，涉及许多当代哲学和心理学的主题，例如言语的功能与本体论地位，真理和价值问题，言说方式或话语风格问题，叙事与心理治疗等，值得心理学家们认真思考。对庄子做一番当代语境中的理解和诠释，有助于我们拓展对当代心理学理论和心理治疗实践的理解。

庄子的“言”大略相当于西方当代所谓 discourse 或 meta-narrative，即话语风格或元叙事，并非语言的表面结构，也不是构成话语的具体材料。对庄子三“言”的诠释，目前还众说纷纭，我们暂且做如下初步的理解：寓言，不直接说理，而是借助隐喻、象征来传达意向性的旨趣。重言，是可以终止辩论的“言”，即权威的结论。卮言，郭庆藩《寓言篇》注说：“夫卮器，满则倾，空则仰，随物而变，非执一守故也。”我们不妨加以引申，认为卮言即是日常生活中表达或描述现象事实的经验性（个人生活实践的实证性）话语。此处所谓“实证”指的是意向性的体验、感悟及其表现(expression)，亦即身体力行的实现或体现(embodiment)。我在这里不能展开详细讨论，但似乎可以印证于佛学的自证自性（见《心经》注解第18页）。庄子之“言”不仅有叙事之意，还有“观”的含义，即所谓“娟娟翠竹，尽是真如；灿灿黄花，无非般若”的自性无碍之观。这样看来，“言”不可作为话语材料的同义词来理解，而应与世界观、自我观或意识的自觉联系起来考察。