

善医者，先治其心，后治其身

郭士全

著



不无自我

现代中医心理疗法

BUWU ZIWO XIANDAI ZHONGYI XINLI LIAOFA

善医者，先治其心，后治其身

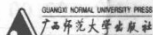
郭士全



不无自我

现代中医心理疗法

XIANDAI ZHONGYI XINLI LIAOFA



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

不无自我: 现代中医心理疗法 / 郭士全著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5495-0663-7

I. 不… II. 郭… III. 中医治疗学—精神疗法
IV. R277.790.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 142481 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林日报印刷厂印刷

(广西桂林市八桂路 2 号 邮政编码: 541001)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 12.75 字数: 325 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

李 序

难得的朴素简洁 独特的探索视角 ——《不无自我：现代中医心理疗法》读后

如果在临床心理治疗中积累了足够的时间，如果能静下心来仔细琢磨心理现象，我想，任何心理医生都会对“不无自我”现代中医心理疗法（下称“不无自我疗法”）留下深刻的印象。当然，作为这一疗法较早的阅读者和受益者，它给我留下的印象已经不仅仅是深刻，简直就是振聋发聩或曰空谷足音！

一切心理问题都是恐惧、焦虑、发怒、自卑等的结果，而与其相对应的根源在于怕死、有所谓、怪怨他人、自卑等。这是多么朴素而又简洁的说法！在此归因下，克服的办法就是：不怕死、无所谓、自我批评、我很行等，简称不无自我。郭士全老师用四个字概括了几十万字的内容，也从一个富有中华民族特色的视角，对心理现象乃至人性进行了可贵的探索。

不无自我疗法的朴素简洁是其最大的特色。正是因为这一点，当我第一次与其相遇，才可能几乎一口气读完。我相信，这是众多读者的共同感受。本书用百姓的语言写成，是写给那些有需求的普通百姓看的，但却在有意或无意间给诸多心理专家树立了榜样。当前中国不缺

乏心理学的书籍,甚至于用汗牛充栋来形容这类书籍之多并不过分;当前中国从事与心理学相关专业的人员也不在少数,他们或被冠以专家的头衔或以专家自诩。现实是,有相当多的书不是为别人阅读或让人读懂而撰写或翻译的,作者或译者出书的目的大概只是想证明自己的专业(家)身份;而的确有不少专业人员,在面对普通百姓的心理治疗时,只会用专业术语表达,甚至故弄玄虚,那些不懂专业的求助者听起来,似乎他们说的不是“人”话。难怪国内某著名的心理医生一针见血地告诫社会大众:千万不要以为能写书的人咨询水平就高,十本中国医生写的东西,九本都没法看,让好人也能看出满身的毛病来。^①

不无自我疗法则不然。“本书是按照心理治疗的实际过程写出来的,阅读本书,就等于进行一次正规的心理治疗。”乍一看,似乎有点夸口,甚至会引来一些专业心理工作者的嘲笑,但任何能按照“阅前必读”把书读完的人都会觉得,这话说得并不过分。的确,不无自我疗法融理论的讲授于实践,说故事般娓娓道来,呈现给读者的,不再是一个板着面孔讲深奥道理的长者,更像一个面对面交谈的朋友,而这位朋友却总能从平凡中告诉你不平凡:平凡的是客观的物质世界,不平凡的则是经常被忽略了的主观心理。比如,书中所举的大量事例,你觉得司空见惯却又熟视无睹,一经点拨,读者顿有醍醐灌顶之感。想想,当一块石头从山上滚落时,你选择了逃跑,而当一条狗追你时,你还是选择了逃跑:你可能从来没有想过一块没有心理活动的石头和一条有心理活动的狗之间的差别,因此才有了同样的逃跑行为。在这两种情况下,逃跑可以躲开石头的伤害,但却促成了狗的追咬。“不无自我疗法”就是用如此生动形象的类比,告诉读者一个其实不难懂,只是因想不到才做不到的心理现象:越跑,狗越追你!那么,假若这条狗不是客观的存在,而是一条看不见摸不着的“狗”,诸如压力、焦虑、抑郁呢?逃避或逃跑的结果,不正加重了症状吗?!我想,众多普通读者会因此而领悟;而有心理学

① 李子勋:《心灵飞舞》,263页,中国广播电视出版社,2006。

背景的人，会立马从这个例子中想到“投射性认同”这样一个精神分析名词，以及对这个名词的生活化阐释：狗追你，是因为狗认为你不是什么好人，这是狗在面对你的时候内心不安全感的外在投射；你跑，是你的内心认同了狗对你的看法！也就是你承认自己不是什么好人。于是，狗的投射，得到了你的认同，你和狗之间就形成了追与跑的关系。那么，如何让狗不追你？不无自我疗法说得很明白：别跑！精神分析也会告诉你：不跑，是你内心安全感向外投射的结果，因为你认为自己是好人，你不怕狗；狗就会认同你投射出来的安全和你的自我认识，把你当成好人而不再追你，甚至对你摇头摆尾，成为你的朋友。

这只是书中一个简单的例子，可能有心理学专业人员会觉得这样的说法过于肤浅，但无数求助者就是在心理医生如此肤浅的解说下走出了心理困境。关于这一点，无数人已经验证过了。

我很惊讶于不无自我疗法完整的体系。在工作当中，我接触过不少“中医心理医生”，不少医院也挂着诸如“中医心理咨询”或“中医心理治疗”的牌子，但稍微一深入交流就会发现：挂的是羊头，卖的却是狗肉。他们所使用的，差不多都是根据西方心理学的理论和方法从中医古籍中搜集来的东西，至多加上了一些自己的观点而已，是典型的“拉郎配”。当然，在“信则灵”前提下，这种不土不洋的疗法也会助人，也会有效，但因为缺乏系统的理论体系，传播与推广价值严重受限。不无自我现代中医疗法的不同在于，它基于对不怕死、无所谓、自我批评和我很行的中医哲学认识和一种近乎宗教信仰的情怀，根据实际（践），用通俗易懂的现代语言和心理学术语写成，因此很好地体现了中医和现代特色。而其作为一种心理疗法，从独创的不无自我疗法讲起，详细地阐述了对心理，心理疾病及其危害、治疗原则和方法的看法——这些看法与现代心理学有着诸多不同，可谓慧眼独具的发现。不无自我心理疗法的基本理论和临床操作是本书的核心，它将恐惧、焦虑、发怒、自卑四大障碍归结为一切心理问题的根源，而怕死、有所谓、怪怨、我不行四大情结又是四大障碍的内在根源，由此得出结论：只有（要）消除四大障碍

才能心理健康,其方法就是不怕死、无所谓、自我批评和我很行,即不无自我。至于如何让求助者真正做到不无自我,书中有着非常详细的讲解方法,只要读者能遵从“阅前必读”的指令,做到做好并不难。——正因为我是本书的先期实践者和受益者,所以才敢说这样的话。

对心理疾病逆反性规律的阐述是本书的一大特色。在当代人的主客思维下,我们其实是活在两个世界中,一个是客观的物质世界,另一个是主观的心理世界。正如八卦图中的阴阳鱼,我们所感觉到的这两个世界是相互逆反的。比如物质世界是硬的,看得见摸得着,而心理世界是软的,看不见也摸不着;如果物质现象遵从了逻辑规律,相对应的心理现象就肯定是反逻辑的;物质世界遵从“减少原理”,心理世界就遵从“减多原理”,诸如此类,体现着矛盾的对立与统一。心理疾病的逆反性规律只是心理现象逆反的一种表现形式,它是相对于物理现象或生理疾病的“顺”而言的。不无自我疗法的这一发现,直接导致了其方法论的诞生,当面对心理问题是采用“不”“无”“自”“我”的策略也就“逆”理成章:因为越怕死越死得越快,怕死就是找死!因此,还得“无所谓”、“自我批评”和“我很行”。

很久以前,弗洛伊德就发现了发生在神经症病人身上的强迫性重复现象,可以说,所有心理问题都是强迫性重复的结果——他们“一根筋”,不知道变通,在思维方式上缘木求鱼,到头来只能是南辕北辙。那么,如何打破强迫性重复就成了所有心理治疗的核心。在心理咨询或治疗过程中的一个常识是:用病人的思维方式去解决病人的问题,也就是采用顺的方法,这是解决不了的,相反,会强化其问题。祥林嫂式的诉说,其实就是总有人听、总有人同情而被“顺”出来的。充分利用心理疾病的逆反性规律,在临床上往往会收到奇效。从辩证法的角度讲,物极必反:在确保生命安全的前提下,按逆的规律把问题推向极致,接下来问题势必会向相反的方向转化。

最值得推崇的是不无自我疗法中的感觉驱使论。人的心理过程表现为感觉→判断→决策→行为四个阶段。感觉驱使论认为:“人的一切

心理行为都受感觉的支配和驱使。无论什么样的心理或行为,都在感觉的驱使下产生和完成,没有感觉,就不能产生和完成任何心理行为。”学过心理学的人可能由此体会到这一认识与心理学动机过程的异同点。在社会心理学看来,动机是引起、推动、维持与调节个体行为,使之趋向一定目标的心理过程或内在动力。动机过程表现为:需要→心理紧张→动机→行动→目标→需要满足紧张解除→新的需要产生,循环往复。^①读者诸君如果能体会一下两者之间的异同,可能会更坚信:“驾驭感觉的艺术,乃在于感觉驱使论,感觉驱使论的真谛全在于‘不无自我’,精通感觉驱使论,人生的航船则轻松驶向幸福的乐园……”我个人觉得,感觉驱使论是需要下工夫阅读与体验的章节,否则,难以领会不无自我疗法的玄妙。

当郭士全老师把他的这本书呈现在我面前的时候,读毕,我的第一个反应是:我是否读懂了这本书,是否领会到了其中的玄妙。答案是否定的。像任何一位读者一样,我读懂的只是我内心的“不无自我”,或者说只是我对“不无自我”的理解,正所谓“一千个人读《王子复仇记》,会读出一千个哈姆雷特”。

把防治心理疾病的方法归结为“不”“无”“自”“我”四种,是够简洁的。那么是不是还可以进一步简洁?我觉得可以尝试一下,比如合并为“不无”和“自我”两种方法:“不怕死”和“无所谓”是指向外界,指向客体的,所针对的是造成心理问题的外因;而“自我批评”和“我很行”则是指向自身、指向主体的,所针对的是造成心理问题的内因。不怕死对付的是恐惧,无所谓对付的是焦虑;焦虑其实是一种弥漫性的恐惧。自我批评对付的是怨恨,我很行对付的是自卑;怨恨其实是自卑的一种表现。如此说来,“不无自我”完全可以用“不我”表达,四变成了二。二其实是主客思维的结果,它所体现出来的是主观与客观、物理与心理等二

^① [美]泰勒(Taylor)、[美]佩普劳(Peplau)、[美]希尔斯(Sears):《社会心理学》,谢晓非等译,126页,北京大学出版社,2004。

元对立。不无自我疗法就是建立在这种对立思维基础上的。这一疗法强调“现代”二字,是十分恰当的,因为主客世界的划分及其对立统一,是现代哲学、现代文化、现代生活赖以建立的核心基石^①。

必须看到,目前我们已经站在了后工业时代(信息时代)的门槛上,“现代”正在经受着“后现代”的冲击与洗礼。现代主义的核心是理性主义精神,相信人们能够并且只能用客观的方法去发现普遍的规律,蕴含着理性至上、科学至上的思想。而后现代思潮的核心就是:科学知识并不是绝对的,即使是在科学主义崇尚的观察中,也存在观察者与观察对象的互动,观察对象并不是绝对不变的存在,真理依赖具体的语境而存在,因此不能够用任何非语境的方式予以证实。^② 后现代心理医生超越了主客思维,在其眼中不再有物质世界与精神世界的划分,他所看到的就是一个活生生的生活世界,因此,诸如恐惧、焦虑、怨恨、自卑等都成了建构出来的存在,也可以说,根本就不存在。

把认识引入超越主客思维的高度,并非对不无自我疗法的否定,而是着眼于这一疗法今后的推广。中国的心理学界并不缺乏智者,他们有着自己独到的见解,有人也创立了在临床上非常实用的疗法,但难以见到这些智者的衣钵传人,普及与传播的艰辛远远超过创立与完善的艰难!最后这些疗法只能伴随着创立者的离去而销声匿迹。不无自我疗法开现代中医心理疗法之先河,是我国本土化的心理疗法,在当前众多的心理疗法中可谓独树一帜,我觉得它应该更多地与时代合拍,与国情合拍,真正能茁壮成长起来,推广开来。伴随着书的出版,相信会有更多的人像我一样为推广不无自我疗法的普及鼓与呼!

我是学西医的,目前从事着心理咨询的临床实践。理论体系的差异并没有成为我阅读、理解和实践不无自我疗法的障碍。所有的心理学理论与实践都应该最终指向人性,而人性是相通的。这样说,并不代

① 杨莉萍:《社会建构论心理学》,335页,上海教育出版社,2006。

② 马一波、钟华:《叙事心理学》,4~5页,上海教育出版社,2006。

表我对不无自我疗法的完全认同。比如书中不断提到的“西医心理疗法”一词,就是作者为与“中医心理疗法”相对应而杜撰的,这样的表达让人困惑。再比如,书中对森田疗法和精神分析等的认识流于肤浅。对任何一种心理疗法,如果没有足够长时间的临床实践,只作文字表达上的比较,是无法判定其优劣的。更何况任何疗法都各有短长呢!我个人的体会是,心理疗法无所谓优劣:信则灵,灵则优。优,才有普及与推广的价值。

不无自我疗法在广大受益者的呼声中付梓,的确是一件让人兴奋的事。郭士全老师让我作序,让作为一名普通读者的我有点受宠若惊,只能以读后感的形式谈我对不无自我疗法的浅见,以期抛砖引玉。我与郭老师未曾谋面,接到让我作序的邮件后没几天,我即于5月30日踏上赴四川进行心理干预的征途。在灾区,我看到了那些“不无自我”的人们,也用掌握的不无自我疗法帮助求助者。这让我更深切地体会到,面对灾难、疾病、困难,的确需要并发扬不怕死、无所谓、自我批评和我很行的精神!

是为序

李克富

2008年6月23日

耿 序

记得二十年前初学心理咨询和心理治疗时,看到一位著名学者说过的话,有 100 个心理障碍病人就有 100 种心理治疗方法,当时颇感心理治疗的困难和深奥。后来工作时间长了,经历的心理障碍案例越来越多,难治的案例经过其他同行的治疗竟如此快地痊愈了,又有“条条大路通罗马”之感想。

郭士全主任与我是同事,他能熟练运用中医学理论,精于各种疑难杂症的中医治疗,约 10 余年前开始涉足中医心理治疗和心理咨询,并从祖国医学角度研究各种心理障碍的治疗,积累了大量的治疗经验,经过“量变”到“质变”的实践过程,精练出“不无自我”心理疗法,形成了自己独特的心理治疗理论。

传统的祖国医学早已对心理障碍有所认识,并提出系统的心理疗法,也认识到心理疗法的重要性,如华佗《青囊秘录》说:“善医者,先治其心,后治其身。”朱丹溪的“活套疗法”则成为较系统的中医心理治疗方法。然而,随着社会的变革,现代人们的生活方式、文化背景、世界观、人生价值观、教育等等,均发生了根本性变化,心理障碍的表现形式与内容也发生了变化,其所带来的社会影响和对家庭与自身的危害也越来越大。流行病学资料显示,综合医院门诊就诊的病人中三分之二伴随不同程度的心理问题,但真正到专科医生面前咨询或治疗的不到 10%,可以说绝大多数心理障碍病人被误诊误治,而做了没有必要做的各种检查,导致了严重的医疗资源的浪费。各科医务人员都有必要学一点心理卫生知识和辨认技巧。

“不无自我”心理疗法包含唯物主义的人生观和价值观思想,虽然作为一种心理疗法提出,但承载着传统中医学理论思想。作者通过大量临床案例阐述该疗法的操作性和实用性,无论对专业人员还是普通读者均有理解、思考、提高的益处。“不无自我”看似简单,实则蕴含浓厚的伦理思想,对于广大读者如何调整自己的心态,把自己投身到建设社会主义新型和谐社会中去,也有较为实用的价值。

我作为同事,先拜读郭士全主任的独特中医心理治疗著作,大有一睹为快之感!自己的理解有限,一点感想作为序牵强了些,大家读后可能理解更为深刻。

耿德勤

2006年8月夏末于徐州

前言

每次心理治疗之后,心理病友们都强烈要求我赶快出书,治疗过的病友和关心“不无自我”心理疗法的朋友经常来电来函催促询问。在广大心理病友和心理爱好者的强烈呼声中,这本《不无自我——现代中医心理疗法》终于面世了。

可以说在目前的医疗市场上,最迫切需求的莫过于心理疗法。主要原因有二:一是心理治疗市场需求急剧增加。随着我国改革开放步伐的加快,社会各阶层的心理压力越来越大,心理问题越来越严重,心理疾病越来越多,因而对有效心理疗法的需求越来越迫切。现代社会可以概括为“紧张”二字,下岗的紧张,上班的也紧张,有病的紧张,没病的也紧张……紧张形成心理冲突,心理冲突形成心理障碍,发展成心理疾病。心理疾病日趋增多,对心理疗法的需要也急剧加大。二是目前的心理疗法还不能满足医疗市场的需求。目前心理疗法多如牛毛,但疗效满意者却凤毛麟角,而且现代心理疗法属于西医心理疗法,西方人的心理特点与国人有很大差异,所以西医的心理疗法不太适用于中国人的心理治疗。“不无自我”心理疗法属于现代化的中医心理疗法,不仅弥补了西医心理疗法疗效的不足,而且开现代中医心理疗法的先河,是我国本土化的心理疗法,最适宜中国人使用,所以才倍受广大病友的青睐。

本书之所以称为“不无自我——现代中医心理疗法”,主要原因有如下几点:

“不无自我”是本疗法贯穿始终的四大方法。“不无自我”即不

怕死、无所谓、自我批评、我很行。“不无自我”心理疗法就是利用“不无自我”四大方法，防治心理疾病的心理疗法。心理疾病的致病原因虽然复杂，但概括起来都不外乎恐惧、焦虑、发怒、自卑四大心理障碍，“不无自我”心理疗法就是通过消除这四大心理障碍来治疗心理疾病的。“不怕死”消除恐惧心理，“无所谓”消除焦虑心理，“自我批评”消除发怒心理，“我很行”消除自卑心理。

称为“中医心理疗法”，是为了区别于现代的西医心理疗法。因为“不无自我”心理疗法是用中医思想方法建立的，与西医心理疗法从指导思想、理论体系到临床治疗方法都完全不同，其基本原则都是相反的。

西医的指导思想是以实证分析为特征的现代科学，中医的指导思想是以《易经》为特征的东方科学。现代科学是研究物的客体科学，东方科学是研究人的主体科学。现代科学把一切研究对象都当作客体物来研究，即使研究人和大脑，也要把人和大脑当作客体物来研究。东方科学把一切研究对象都当作人来研究，即使研究客体物也要把客体物当作人来研究。中西医虽然都是研究人，但西医是把人当作物来研究的，所以现代科学把研究生命的科学称为生物学，重在研究生命的物理学规律，西医属于生物医学，是从无生命的尸体上研究人的物性规律，在西医学里没有生命学，只有物理学和化学，一切生命的规律都必须还原成物理化学规律。虽然西医也竭力想向生物—心理—社会医学模式转变，但先天注定的客体科学研究模式，使其不可抗拒地显得生物学的一条腿极硬，心理社会学的一条腿极软。中医是把人当作人来研究的，中医只研究有生命的活人，不会去研究尸体，因尸体不是人而是物，一切生命运动在尸体上都完全消失了。中医是把人的生命运动直接放到自然和社会的大系统中去观察研究的，因而中医不需要转变，一开始就是生命医学模式，涵盖了西医的“生物—心理—社会医学模式”。

其实人既有客体性，也有主体性；既有形的一面，也有神的一

面；既有物性的一面，也有人性的一面；既有生物性的一面，也有心理性的一面。人的形、物性、生物性的一面属客体，人的神、人性、心理的一面属主体。现代科学和西医学只承认人客体的一面，不承认人主体的一面，所以对人的形、物性、生物性的一面研究得非常深入，但对人的神、人性、心理的一面涉及甚少。东方科学和中医学对人的研究形神并重，对人的形、物性、生物性的一面相对于西医研究明显不足，但对于人的神、人性、心理的一面研究得非常深入。西医虽然也有心理学，但是用研究物的方法来研究心理，因而所揭示的心理学规律其实都不是心理学规律，而是心理的生物学规律。西医对于人性的心理也用物性的方法来研究，出现了原则性错误，这就是西医心理疗法疗效不能令人满意的根本原因。

生物学规律是物性规律，符合物理学规律和逻辑学规律，而心理学规律是人性规律，不符合物理学规律和逻辑学规律，却符合人性规律和辩证法规律。心理学规律与物理学和逻辑规律是完全逆反的，而西医心理学完全用物理学和逻辑学规律来揭示心理学规律，与心理学规律背道而驰，所以西医心理疗法总的说来是没有效果的，即使有效也大多只是症状上的暂时缓解，而不能消除心理障碍。消除不了心理障碍，就无法让人彻底摆脱心理疾病的困扰，最终必然陷入对药物的依赖。“不无自我”中医心理疗法，从人性的角度揭示心理学规律，用与物理学完全逆反的方法来治疗心理疾病，所以能消除心理障碍，让人彻底摆脱心理疾病的困扰。

直到现在，人们都有一个牢不可破的观念，认为逻辑绝对正确，不符合逻辑就绝对错误；符合逻辑就是真理，不符合逻辑就是谬误；符合逻辑就是科学，不符合逻辑就是伪科学。其实这个观点只在物理学领域内成立，而在心理学领域内不成立；只在客体科学领域内成立，而在主体科学领域内不成立。在心理学和主体科学领域内，符合逻辑就是错误，反逻辑才是正确；符合逻辑就是不科学，反逻辑才是科学。人们之所以会形成心理障碍，就是因为突破不了这个误

区,总是用逻辑的眼光去看心理的问题,感觉对而其实是错,明明是错却反认为对,越做越错,越错越做,越陷越深,无法自拔。现代心理学之所以不能根除心理疾病,也是因为突破不了这个误区。现代心理学认为,给有心理障碍的人讲道理是没用的,只有通过行为矫正、放松形体、转移注意力等方法消除症状,使心理障碍逐渐淡化,才能最终消除心理障碍。其实不是讲道理没用,关键在于讲得对不对。西医给心理障碍者讲的道理是人人都懂的逻辑道理,感觉对,其实是错,给心理障碍的人讲错误的道理,当然是没用的,只要讲得对,就会有立竿见影之效。

物理学规律与心理学规律是逆反的,主要表现在两个方面:一是物理学遵循“减少原理”,心理学遵循“减多原理”。物理学规律是逻辑学规律,越减越少,越增越多。心理学是人性规律,是反逻辑的“减多原理”,越减越多,越增越少。把爱献给别人,自己剩下的爱就更多,越吝惜自己的爱,得到的爱就越少。生气时越想骂人打人,把怒气发泄给别人,剩下的怒气越多,越自我批评,原谅别人,不向别人发泄,剩下的怒气越少。害怕走夜路的人会产生后面有人跟着的可怕错觉,一感觉到有人,他就会说没有人,来减少有人的感觉,结果越说没有人,越感觉有人,越减越多。只有反着逻辑,让它使劲有人,不是“减”,而是“增”,才能当场消除感觉,越增越少。二是物理学遵循顺向规律,让人感觉有道理,心理学遵循逆反性规律,让人感觉没道理。对于物理学,感觉有道理就是有道理,感觉没道理就是没道理。而对于心理学,感觉有道理就是没道理,感觉没道理就是有道理。洪水冲来,属于物理,就必须顺向地按照逻辑规律逃跑躲避;狗来咬人,属于心理,跑得越快,越被狗咬,要想不被狗咬,就偏不逃跑,让它使劲咬,越让它咬,它越不咬了。按照逻辑规律不跑就是傻,就是没道理。但心理规律是逆反的,感觉傻就是聪明,感觉没道理就是有道理。按照逻辑规律,就应该“怕死”、“有所谓”、“怪怨别人”、“我不行”(“怕有怪我”),但“怕有怪我”就是错误,就是心理

障碍。按照逻辑规律，“不怕死”、“无所谓”、“自我批评”、“我很行”（“不无自我”）是错误的，但其实“不无自我”才是正确，才能突破心理障碍。“怕有怪我”是顺向的减少原理，“不无自我”是逆反的减多原理，顺向的减少原理感觉对而实错，逆反的减多原理感觉错而实对。

所以要彻底治愈心理疾病，就必须按照逆反性规律，遵循减多原理。西医心理学是研究物理学的客体科学，总是按照顺向规律，遵循减少原理来治疗心理疾病，所以犯了原则性错误。“不无自我”心理疗法从主体科学的角度，揭示了心理的逆反性规律和减多原理，用“不无自我”的逆反方法，突破“怕有怪我”的顺向误区，用研究人的方法研究人，用心理学方法揭示心理学规律，突破了西医心理学用研究物的方法研究人，用物理学方法揭示心理学规律的误区，因而必将使心理疾病的治疗有一个彻底的变革。

现代科学和西医学是研究物的客体科学，形成了以分析还原为主体的实证主义科学体系。东方科学和中医是研究人的主体科学，形成了以哲理思辨为主体的理哲主义科学体系。

实证主义科学的两大法宝是实验和逻辑，通过精密的实验寻找客观证据，通过严密的逻辑构筑理论体系。所以现代科学研究的第一步，就是利用精密的实验寻找证据，揭示事物的本质；找不到证据，没有揭示本质的理论只能是假说，而不能成为科学理论。第二步就是利用找到的证据，建立一个逻辑体系，符合逻辑的才是科学，不符合逻辑的就不是科学。理哲主义科学的两大法宝是实践和哲理，通过实际的生产实践搜集事实证据，通过灵活多变的哲学构筑理论体系。所以中医学研究的第一步是通过实际临床实践寻找临床证据，只要临床有效，就不要去找实验证据。第二步是把得到的大量事实证据、临床有效案例，放到整个宇宙的高度，构筑一个哲理体系，只要符合哲理就是科学，不符合哲理就不是科学。

其实世界可分为有证据部分和无证据部分，因为世界是个形神统一体，形的部分有证据，神的部分无证据，物性的部分有证据，人