



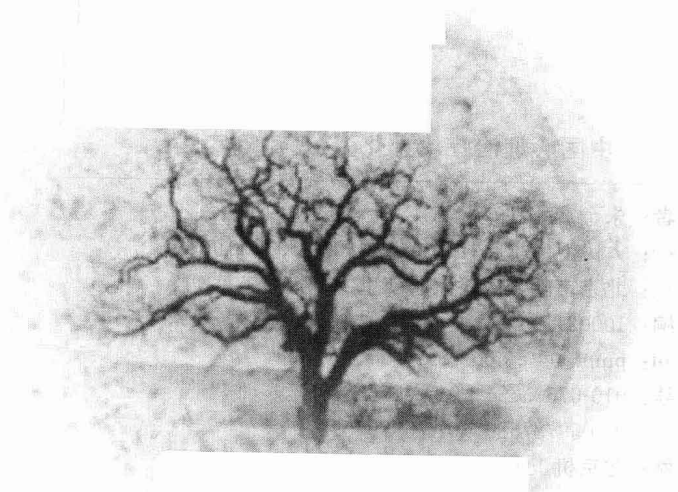
朱金富 著

中国心理治疗本土化： 从理论到实践



人民卫生出版社

中国心理治疗本土化： 从理论到实践



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国心理治疗本土化:从理论到实践/朱金富著.

—北京:人民卫生出版社,2011.4

ISBN 978-7-117-13934-2

I. ①中… II. ①朱… III. ①精神疗法-研究-中国

IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 000505 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

中国心理治疗本土化:从理论到实践

著 者: 朱金富

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京机工印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 **印张:** 16

字 数: 295 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13934-2/R · 13935

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 **E-mail:** WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

序

如何配合社会环境与文化系统而施予合适的心理治疗是当前世界各地从事于心理治疗工作者们所共同关心的新课题。由于每个社会里,随着其不同的生活方式、思维与信仰、民俗风气与文化上的价值观念,而有所不同的心理状态、心理健康、心理问题及其解决心理困难的方法与途径。如何推展本土化的心理学,并且以此为基础而提供适合文化的心理辅导与治疗,是大家所关心的学术、理论与实际上的要求。我国这几十年,随着社会的急速发展,对心理健康的极力关心,心理治疗的加速推行特别被注意,而如何给华人提供适合文化的心理辅导与治疗,是当前面对的挑战。

这本《中国心理治疗本土化:从理论到实践》是朱金富教授的第二本杰作。第一本书是《传统思想与心理治疗:临床上的应用》,于2009年由北京大学医学出版社出版发行。这两本书都是就文化与心理治疗的课题而论著的。朱教授本身是精神医学家,目前是河南新乡医学院心理学系主任,曾从师国内有名的中南大学湘雅医学院杨德森教授,跟杨教授及其学者们共同发展独特的中国道家认知疗法,并且负责进行有系统的研究,在国内外均有论文发表,可以说是有临床与研究经验的学者。

朱教授说得很对,要推展心理治疗的本土化,不仅要研究发展适合文化的独特心理治疗,还要就各种不同的心理治疗的模式而求其本土化。这本书就是建立在这个架构上,就当前比较主要的心理治疗模式,即分析心理治疗、行为治疗、认知治疗、婚姻与家庭辅导、团体治疗等作各自的讨论,探讨技术上的调节、理论上的修改、哲学上的考虑。

相信此书将给国内从事心理辅导与治疗的专业人员提供很有价值的参

考,促进配合我国文化与华人的心理而施予的心理治疗。这样就会把中国心理治疗的理论与实践提高一个层次,跟上当前世界的学术潮流,符合临床上所需的新课题。

曾文星

美国 夏威夷大学医学院精神科 荣誉教授

世界文化精神医学协会 创立会长

2011年1月15日

前 言

心理学作为一门独立学科,其历史并不悠久,它的发展仅仅有 110 多年的时间,但是,心理学思想的形成与发展可以追溯到遥远的古代。事实上,正是因为人类心理学思想的长期积累,才使得心理学得以独立并迅速发展起来。自 20 世纪 70 年代以来,在全世界心理学领域内,掀起了心理学本土化与本土心理学研究的热潮。但长期以来,国内心理学同其他学科一样,总是照搬西方心理学观点和理念。80 年代初,我国著名心理学家潘菽曾提出“建设有中国特色的心理学”的建议,就正是中国心理学本土化的设想。当今心理学发展呈现出了文化学转向这一历史性变化。心理治疗的发展不但受心理学专业知识与医学学理的支配,还受社会文化因素的影响,心理治疗的倡行程度也受社会的经济与医疗保险系统的左右,社会整体的文化背景及所注重的价值观念也决定心理治疗的去向。

心理治疗主要是针对个人的心理问题,运用心理学的方法来改善心理状态的过程。由于我们的心理与行为深受文化的影响,现代的心理卫生工作者已经认识到心理治疗的运用不能忽略文化的层次,心理治疗的跨文化研究在理论上和实践上凸显出迫切的需要。而且,中国心理学有可能向世人展现一些独具自己文化特色的研究成果,使心理学研究的中国化以及使中国的心理学真正根植于中国人的文化“土壤”之上,这就要求中国的心理学研究必须研究中国人的心理与行为,研究本民族、本国家本地区的实际问题,进而了解中国人的心理与行为,创立符合中国国情的心理学,探寻适合中国特色的心理治疗之路,以期许解决中国人自身的实际问题。否则,我国的心理学事业将得不到真正的发展。

随着中国改革开放的不断深入,世界各国的心理治疗方法也如雨后春笋般的涌现在中国大地,经过近 30 年的融合与发展,特别是 20 世纪 90 年代以来的短短十多年期间,随着科学技术与经济的快速发展以及社会生活的巨大进步,我国心理学事业正在发生着日新月异的变化。我国学者不断吸纳欧美国国家先进的心理学思想,并在心理治疗临床实践过程中运用与发展,从 20 世纪 80 年代开始,我国出版的心理学专著,很大程度上都是来自西方的心理学

著作的翻译和引进,在这方面中国轻工业出版社做出了重大贡献。但是,当中国学者通读国外的著作,并按照其方法和模式付诸实践过程中,常常会感到治疗效果甚微,有隔靴搔痒的感觉,其原因是多方面的,但其中一个重要的因素就是文化的适应性,开始逐渐意识到心理治疗的开展和实践,与社会的文化背景及人们的价值观念密切相关,有效的心理治疗需要与当地的社会文化背景相适应,也就是说,心理治疗应建立在一定的社会文化基础上并发展开来,心理治疗本土化已成为当今心理治疗的发展趋势和必需途径,只有结合中国的文化背景开展本土的心理治疗,才能真正解决中国人的心理问题和困惑。

本土化(indigenization)原意是指“使某一事物成为带有明显本国特色的事物”。主张心理学本土化,并不是完全否定外来的学术观点和理念,关起门来搞创造,而是必须不断地吸收外国心理学的科学理论观点,经典的实证材料,先进的研究方法和现代化的技术手段。继承和发扬中华民族的优秀文化传统,使心理学的研究与发展走国际化与本土化相结合的道路。从而有效地解决中国人的心理和行为问题。我们在理解本土化时,应保持两种基本的观点:一是本土化并不是没有任何基础的空中楼阁,本土化是建立在原有理论基础上的心理治疗方法的改进和完善;二是本土化的目的在于临床使用的心理治疗方法更能适合自己的民族和国人,而不是对心理治疗方法盲目的改造和篡改。心理治疗本土化的目的是如何挖掘中国传统文化中优秀的思想,使之在心理治疗中发挥作用,创造各种具有中国文化特色的心理治疗方法,使其在实践中为我国人民的心理健康服务,让来访者从中受益。

中国是世界文明的发源地之一,从人类有文字记载的几千年的史实中,西方的古希腊、古罗马,东方的古印度、古中国都拥有许多光辉灿烂的心理学思想,尤其是中国古代丰富和先进的心理学思想,诸如“人贵论”、“形神论”、“天人论”、“知行观”等思想精髓无一不闪烁着智慧的华彩。这些思想的精华对中国国民的思想以及世界文明的影响巨大而深远。在西方哲学心理学思想体系中常常可以发现中国心理观的影响。中国文化中蕴含着丰富而独特的心理学和心理治疗思想,曾被心理学史家墨菲(G. Murphy)和布雷特(G. S. Brett)誉为“世界心理学的第一故乡”。他认为中国是世界心理学思想的最早的策源地(墨菲【美】. 近代心理学历史导引,1980:799)。由此可见,把心理学的吸纳与接受看做外来学术思想的引进是没有道理的。总的来说,世界心理科学发展的历史是在东西方科学、文化的互相碰撞过程中,心理学的思想、体系在不断融合而渐趋统一的过程。

对中国传统心理治疗思想以更为广阔的整合视野深入研究,筛选和梳理具有科学性和现实价值的理念,重新诠释和理解,真实展现中国传统心理治疗思想较为明晰的脉络,有助于西方心理治疗理论与本土传统心理治疗思想相结

合,取长补短,去糟粕取精华,建立适合中国人心理和行为的本土心理治疗理论体系,为心理治疗的整合提供一些中国本土资料和思路;同时有助于引导当前中国心理治疗临床实践对中国本土心理治疗思想的重视,并在实践中有意识地去考证、应用和完善,为中国本土心理治疗体系的理论化提供现实依据。

多年来,我国心理学工作者在心理治疗本土化方面进行了多种尝试和实践,并已经形成了一些特色的治疗方法,但是,由于对心理治疗本土化的背景、观念和方法等还存在着认识的不足以及实践经验的缺乏。要真正实现心理治疗的本土化,一方面需要心理治疗工作者熟练掌握心理治疗的技术;另一方面,要求心理治疗工作者要具备相当的人文社会科学知识,密切关注社会变革和国计民生的变化和时代的变迁,了解中国人的各种心态和社会文化对其的影响,使心理治疗与时俱进,这样才能真正实现中国心理治疗的本土化。

中国本土传统心理治疗思想生于中国绵延五千年的文化土壤之上,具有极强心理治疗内涵的本土儒道文化是中国人心理特征的历史大背景;中国哲学的独特人文主义传统思维方式是中國人在历史过程中所沉淀下来的心理结构。世界著名的文化精神医学家曾文星教授,从文化的层次来探讨心理治疗,他提出:任何社会要推展适合他们文化背景的心理治疗时,最好从三个层次来广泛研究为宜,即:技术上的调整、学理上的修正和哲学上的考虑。本人有幸到夏威夷大学做访问学者,师从曾文星教授,接受了他关于如何开展文化心理治疗的指导,并针对具体案例进行了督导和讨论,本书试图根据这些建议,就如何开展中国本土化的心理治疗从理论上进行探讨和分析,并依据个人实际工作中遇到的案例进行针对性的分析和讨论,目的在于把所学的知识和实际工作中的应用情况进行总结,希望能对中国本土心理治疗的理论和实践的有机契合有所促进和发展。

任何心理治疗的方法和技术都有其适应性,我们在实际工作中一定要结合来访者的具体情况(包括年龄、性别、文化背景、知识结构、成长经历、生活环境以及个人性格特征等)来进行针对性的调整和修改,本土化心理治疗的开展还需要治疗师对本土文化的深入理解和认识,本书提供的案例的治疗方案只是个人治疗过程中实际的体会,需要读者在阅读的过程中融入自己的理解进行取舍和吸收,当然,心理治疗本土化是一个需要不断发展和完善的过程,随着社会的进步和文化的变迁需要不断地调整 and 适应,本书只是作者在现有的社会文化背景下开展的本土化治疗的尝试及切身体会。如有不当和欠妥之处,敬请同道批评指正,以便下次修改时进一步完善。

朱金富

2010年10月20日

目 录

第一章 中国心理治疗本土化的基本概念	1
第一节 中国心理治疗本土化概述	1
第二节 中国心理治疗本土化方法的思考	9
第三节 中国心理治疗本土化的必要性和可行性	13
第二章 精神分析治疗与中国本土化	15
第一节 精神分析治疗的基本原理和方法	15
第二节 精神分析治疗中国本土化要考虑的问题	33
第三节 精神分析治疗中国本土化的案例	41
第四节 中国精神分析治疗本土化的应用——认识领悟疗法	50
第五节 东西方文化背景中的俄狄浦斯情结故事	54
第三章 行为治疗与中国本土化	72
第一节 行为治疗的基本原理和方法	72
第二节 行为治疗中国本土化要考虑的因素	79
第三节 中国各种本土的行为治疗方法	84
第四节 中国本土行为治疗的案例	85
第四章 认知心理治疗与中国本土化	88
第一节 认知心理治疗的基本理论	88
第二节 社会文化因素对中国人认知的影响	92
第三节 中国人认知心理治疗本土化要考虑的几个问题	105
第四节 中国认知心理治疗本土化治疗的案例分析	107
第五节 中国道家认知治疗的操作程序	118

第五章 支持性心理治疗与中国本土化	132
第一节 支持性心理治疗的理论与意义	132
第二节 中国人获得心理支持的来源	134
第三节 支持性心理治疗中国本土化的思考	138
第四节 支持性心理治疗本土化应用案例分析	140
第六章 婚姻治疗与中国本土化	146
第一节 婚姻治疗的基本理论	146
第二节 中国的婚姻特点和面临的问题	154
第三节 婚姻治疗中国本土化要思考的几个问题	158
第四节 婚姻治疗本土化案例分析	161
第七章 家庭治疗与中国本土化	166
第一节 家庭治疗的理论基础和方法	166
第二节 中国家庭治疗本土化的基本思路	173
第三节 家庭治疗中国本土化案例分析	176
第八章 团体心理治疗与中国本土化	182
第一节 团体心理治疗的基本理论	182
第二节 我国团体心理治疗本土化的思考	190
第三节 我国团体心理治疗中的常见问题及对策	193
第九章 青少年心理治疗的本土化	195
第一节 青少年成长的心理历程	195
第二节 我国青少年的人格特征与心理困惑	201
第三节 青少年心理治疗中国本土化的影响因素	209
第四节 青少年心理治疗本土化的案例分析	211
第十章 中国老年心理治疗的本土化	220
第一节 我国老年人群的特点	220
第二节 老年人常见的心理问题及应对策略	224
第三节 老年人心理治疗本土化需要思考的问题	227
第四节 老年心理治疗本土化的案例分析	231

■ 第十一章 中国心理治疗本土化的现在与将来	238
第一节 中国心理治疗本土化面临的机遇和挑战	238
第二节 中国心理治疗本土化的几点建议	242
第三节 中国心理治疗本土化的将来	243
■ 主要参考文献	245

第一章

中国心理治疗本土化的基本概念

第一节 中国心理治疗本土化概述

一、心理治疗的概念及人类心理活动的特性

心理治疗简言之,就是心理治疗学家运用心理学的原理和方法对有心理困惑或心理问题的人进行帮助。治疗的基本手段是通过言语或行为的方法,使他们消除心理的困苦,产生情绪和行为的改变,更好地适应社会和生活,从而达到治疗的目的。实际上,心理治疗是治疗者和来访者之间的一种合作努力的行为,一种很常见、很容易理解的事情,因为每个人的一生中都会遇到这样或那样的问题,采用这样或那样的方法进行解决和调整,这些都是基本的心理治疗方法。最普遍的就是父母对子女的教育和劝导,或者遇到困难时来自亲友的安慰和帮助,无论是父母对子女的谆谆教导,还是亲友春风化雨般的循循善诱,目的都在于为心理解除困惑和痛苦,使其心灵得到解脱,抛开烦恼,获得快乐。也就是所谓的“心病还需心药医”。但是要真正地把一些心理问题通过心理学的手段给予解决并不是一件十分容易的事情,我们常说“劝人劝不到心”,还说“知人知面不知心”,由此可见心理治疗的困难性。因为人类行为不像动物行为那样简单和具体,人类行为的复杂性和多样性,使人们感到认识自己和了解自己非常困难。

对人而言,冲突是必然存在的,人与自己所处的环境就会发生重重的冲突。因为人类行为既要满足生物性的基本生理需要(食、色等),又要满足复杂的社会需要(被尊重、爱、归属等),当这两者的需求一致时,人们就会感到非常的快乐和高兴。如一对新人举行过隆重的婚礼仪式进入洞房的时候,“完美婚礼”使他们憧憬的神圣爱情修得正果,“洞房花烛”使情爱得到了升华,无论是生理需求还是精神需求在得到满足时,无疑会带给人精神上的愉悦及满足。然而在现实生活中不会事事如意,有句俗话说“人生不如意常十之八九”,随着

人类社会的不断进步和发展,这两者之间的满足和需要会出现各种冲突和矛盾,使得心理问题变得比人类任何其他器官和系统的功能都显得复杂,给心理治疗的开展实施带来了很多困难。我们的愿望、兴趣和信念有可能在不同的场合与别人的愿望、兴趣和信念产生抵触。同样,人的内心冲突也是人生活的组成部分。人与动物的不同之处就在于人能够进行选择 and 必须作出决定,这是人的长处,同时也是人的负担。如刚走出校门的大学生或者研究生,个个都是踌躇满志,想要在职场一展才华,成就宏伟事业,实现人生价值。但一段时间下来才会发现起初描绘的宏伟蓝图使自己显得那么幼稚与可笑。于是开始颓废、痛苦。他们生活在现有的文化当中,就必须作出选择,是积极进取还是随波逐流,只有能够正视自己的内心冲突和寻求自己的解决方法,才能够获得更多的内心自由和更大的自主力量。

心理问题的产生,很多时候是由人的自然属性和社会属性之间的冲突和矛盾导致的,如何协调两者之间的矛盾,治疗师需要从生物性和社会性两方面考虑。生物性方面的问题常通过医学的途径进行干预,社会性方面的问题常通过心理学干预进行协调,但两者之间是相互联系和相互制约的,这样就给心理治疗带来很多困难,因此,心理治疗的实施并不是一件很容易的事情。人类由动物进化到人类是一个漫长曲折的过程,在这个过程中,人类的心理活动产生了复杂的变化,最初的行为进化都是为了保存种族的生存和延续,主要是在与自然界的斗争中,人类面对内在需要与外在环境的相互作用,要保持基本的生存和繁衍的需要。但是,人类不同于一般的动物,人类的行为不但受自身基本需要的驱动,满足食、色之类的基本生理需要;同时,人类还有惩恶扬善、团结协作、自我实现的潜能和需要,通过自身的行为控制和协调,保持自身的需要与周围环境的基本一致。作为生活在一定社会文化背景和自然环境中的个体,人既是自然的实体,具有自然属性;也是社会的实体,具有社会属性。从心理学的发展来说,人类低级的心理活动,走自然生物的发展道路,而人类高级的心理活动则走社会文化的发展道路。人类心理活动自然属性的一面是具有和其他动物类似的生物特性,表现为食、色等的基本生存保障方面的心理需求。而人类社会属性的一面是随着人类的进步和发展,在一定社会文化背景下形成的社会属性,表现为道德、规范及社会价值感等方面的满足。著名女精神分析学家 Karen Horney 认为环境是形成人格和导致神经症的根本原因。她谈到:“我们的情感和心态在极大程度上取决于我们的生活环境,取决于不可分割的交织在一起的文化环境和个体环境。”(霍妮,冯川译,1988,第6~7页)她所说的生活环境包括两个相互交织的内容,即文化环境和个体环境。文化环境是特定社会生活中人们所普遍共有的,有时也称之为文化因素、文化条件;个体环境是个体出生后所进入的具体情境,特别是所结成的人际关系,有

时也被称之为个人经历。文化环境是导致个体心理失调的最终根源,而个人环境则是其直接原因。具体到每个人,都必须生活在一定的社会环境中,社会的规范、生活习惯、价值观念、家庭观念等都会从不同的角度和时期影响个人的成长、人格的形成和时时刻刻。人类心理学家认为文化与行为(或心理)是相互穿透甚至是相互制约的,而且两者是难以区分的。文化心理学的发展受限于特定文化的知识体系,所追求的并不是置天下皆准的心理学通则,不太相信有心理学通则的存在,特别强调文化与心理之间的差异。

心理学研究的目的是要探索人类心理活动的实质和内在的规律,而心理治疗是要解决人们内心的痛苦和烦恼,任何心理治疗的效果都需要通过具体的客体来实现和评价,心理治疗的实施与开展,对治疗师来说一方面不仅需要一定的心理学专业知识,还要了解一定的医学知识(特别是神经病学和精神病学),另一方面,还要了解社会文化因素对人类行为的影响,掌握来访者所赖以生存的社会文化环境对其的影响和作用,特别是群体的价值观念,社会需求和社会关系等,这些因素有时候是不容易引起重视的,但其作用确实是巨大和无形的。

二、什么是本土化的心理治疗

从上面人类心理发展的历程可以看出,人类生物性的一面具有一定的共性,具体表现在生物模式的医学的发展,出现了前所未有的各国经验的相互交叉,先进的医疗技术和治疗手段得到广泛的应用。而人类社会性的一面,则受社会文化因素的影响,人们的心理活动一方面受生物本能的影响和支配,另一方面受社会文化的影响很大,这表现在不同的社会文化环境中,人们的价值规律和生活方式不一样,因此心理治疗应该在人类共同的生物性和一定文化背景的社会性之间开展。当代世界心理治疗流派在经历了精神分析、行为主义、人本主义以及认知治疗等几大理论取向后,目前有三大日益明显的发展趋势:①在治疗实践中各种方法的综合运用,使几大心理治疗流派间的界限日渐模糊,整合的方法在治疗中占的比例越来越大,持“折衷主义”立场并身体力行的治疗师越来越多;②众多心理治疗师开始对东方传统文化产生浓厚的兴趣,纷纷从东方文化的精髓中挖掘和借鉴心理治疗的思路 and 技巧,创造出许多具有东方文化色彩的治疗方法;③各国心理学家在研究本民族文化背景和人格特点基础上,发展适合本国国情和来访者需要的心理治疗理论技术,形成心理本土化的趋势。

任何心理学都是以本土文化圈中的心理文化来理解、解释和干预人的心理生活的。但是,在世界心理学系统中占有支配和权威性地位的西方心理学认为其研究成果是超越文化界限普遍适用的,是发展各国科学心理学的普遍

模式,其他国家只需全盘模仿和接受,不容置疑和批评。然而,西方心理学包括其学派和理论都是植根于西方文化之中,他们以西方人为研究对象采取适合西方人的研究方法和技术,特别是西方文化中的个人主义价值取向和种族中心主义制约着心理学全部研究定向及其理论建构。然而不可否认的是它的适用范围是有局限性的。正是由于对西方心理学持有批评接受的态度,近十多年来,不管是美国以外的欧亚西方发达国家,还是亚非拉第三世界国家纷纷出现了心理学研究本土化的趋势,以求建立适合本民族、本国家的本土心理学,期许解决自己国民的心理问题。美国心理学一度领先世界,这与其本土特有的开放态度、创新精神和务实作风有密切关系;风靡世界的森田疗法是现代心理治疗技术与日本本土文化成功结合的范例。从这些例子中可以看到,本土化是各国心理治疗发展的必由之路,中国也需要走一条适合自己国情和文化背景的心理治疗方法技术。多年以来,中国心理学从未走上真正独立发展的道路,而是唯他人马首是瞻,中国是一个历史悠久、文化灿烂的文明古国,在其浩如烟海的文化典籍中,蕴藏着极其丰富的心理学思想及心理治疗思想。中国改革开放 30 多年来,以“海纳百川”的气魄大量汲取营养。使中国的各项事业发展迅猛,同时建设有中国特色的心理学,中国心理学本土化的研究也正如火如荼地发展开来。中国心理学需要从中吸收营养以屹立于世界心理治疗学之林。尤其是随着近些年中国经济的飞速发展,国民在社会上政治地位与经济地位的提高,国民的教育、文化都发生着巨大的变化,在这种不同的社会背景下所产生的心理问题也千差万别。因此,本土化已成为中国心理治疗发展迫在眉睫的任务。本土心理学所强调的是建立在特定文化脉络之内的人类行为与心理历程,探讨的是一定人群或文化团体所具有的本土性质的价值观、概念、信仰系统、方法论以及其他资源。根据我国台湾杨国枢教授的总结,认为本土心理学具有以下 3 个基本特点:①本土心理学所发展的知识体系必须奠基于一特定的文化团体或传统;②建立本土心理学的知识体系所采用的研究方法必须是科学的;③本土心理学者所采用的研究方法必须与所探索之本土心理或行为现象及其生态的、经济的、社会的、文化的及历史的脉络相契合。根据以上要素,整合本土心理学的定义是:本土心理学是一种以科学方法研究某一特定族群团体或社会文化中之人民的心理与行为所发展出来的心理学知识体系,但研究历程中所采用的理论、概念、方法及工具必须与所探索的本土心理或行为现象及其生态的、经济的、社会的、文化的及历史的脉络高度契合、符合或贴合。

我国心理治疗的现状与改革开放的进程相伴随,20 世纪 80 年代初开始在一些医疗卫生单位的医院和精神卫生机构开展心理咨询与治疗工作,同时,一些高校也相继增设了心理学院或者心理学系,心理学专业也突破了主要设

立于师范院校的模式,突破了职位教育实践服务的传统狭隘范围,迅速向社会生活的各个领域及相关专业渗透,并成立大学生心理健康中心、危机干预中心等机构,但受当时社会环境的影响,心理咨询与心理治疗工作开展的范围有限,工作人员的水平也有限。直到1987年以后,心理咨询与心理治疗事业在我国才有了长足的进步,但当时我国从事这方面的人员多数没有接受过系统的专业培训,对心理咨询和治疗工作中的一些基本问题还存在着模糊认识。比如分不清思想政治工作、伦理道德教育与心理咨询和心理治疗之间的关系,甚至把良好的服务态度加上给予一些关于疾病和心理学知识的讲解作为心理咨询与治疗的方式和方法。

从20世纪90年代以后,中国心理咨询与治疗有了突飞猛进的发展与进步,这一方面的标志就是心理学受业人员及从业人员数量的急剧增加;另一方面是各种体系的心理咨询与治疗培训深入开展,促使专业技术人员的素质和技能在不断提高。比较有影响的就是中德心理咨询与治疗培训班。社会上设立的心理咨询服务机构在指导人们的生活中发挥着积极的作用。种种迹象表明,由于政治稳定、社会繁荣等多方面的积极影响,我国的心理学事业将拥有一个稳定、宽松的发展环境,进入历史的发展好时期。

本土化(indigenization)一词原意是指“使某一事物成为带有明显本国特色的事物”,有“外来事物”与“本国特色”两层含义,在我国由马克思主义到毛泽东思想是本土化的典型例子,中国心理治疗本土化同样需要经历这一过程,它至少包括3个方面:①如何将世界公认的且行之有效的心理治疗理论方法进一步与中国实践相结合,有扬弃地吸收其精华;②如何发扬中国文化中优秀的心理治疗思想,并把这些思想科学的应用在心理治疗实践中,使之在治疗实践中发挥不可替代的作用;③如何创造出一些具有中国文化特色的、具有实践性和时代性的心理治疗方法和体系,使来访者从中受益,并把这些方法推向世界。

三、心理治疗本土化的几个基本原则

我国心理学家杨国枢的观点认为:心理治疗本土化研究的基本原则包括以下4个方面:

(1)优先研究在文化上具有独特的心理与行为现象及其特征。比如针对中国人独特的文化现象和行为特征有我国人自幼接受的孝道观的教育和社会要求,中国人交往过程中的脸面观,还有就是中国近些年的经济发展导致人们对金钱的看法,中国人对家庭观念的理解等这些都影响着我国社会文化环境下个体的心理与行为现象。

(2)本土心理治疗过程中要探讨心理与行为现象的特殊内涵和历程。同

样的行为表现在不同文化环境下所表示的意义存在差异,这与个体成长的社会文化环境有着必然的联系,比如在中国恋爱中的男女,女孩表达对男方的欣赏与喜欢时会用“你讨厌”这样的言语,而对男孩的行为表示接受或好感时用“你真坏”来表达好的意思,这些都说明了中国人在表达情感的时候喜欢用含蓄和转折的方式;而西方国家,恋爱中的男女就会直接用“I love you”这样直接的方式表达自己的感情和思维。类似这样的文化内涵,如果不了解,就会影响心理咨询和治疗过程中良好的沟通和治疗效果。

(3)研究任何心理与行为现象之前,须先充分认识浸润在文化现象的内涵和意义,了解一些具体的文化细节。只有这样才能够充分认识这些心理与行为现象的本质,比如中国人在酒桌上会尽量地让对方多吃多喝,因为,这样能表达主人的好客和热情,这种表达方式与中国传统社会中物质条件的匮乏有一定的联系,而在西方国家如果在吃饭的时候过于勉强对方吃喝的话,会让对方感到十分难堪和紧张,因为西方社会追求的是个人自由。

(4)以自己社会文化中的思想传统作为心理与行为研究的基础,而非以西方社会文化的思想传统作为研究的基础。由于中国社会文化中的思想传统以儒家思想为主,因此,儒家思想对个体心理和行为的影响是比较大的,这些影响需要在心理咨询和治疗过程中贯穿始终。

本土心理学的推动是一种严肃的学术活动,不能直接套用欧美心理学的理论、概念、方法及工具(如不可采用翻译或修订的外国量表或测验);在积极方面强调要创造最能贴合本土心理与行为现象的新理论、新概念、新方法及新工具。本土心理学的任务就是为自己社会的人民建立一套真正妥帖的心理学知识体系,以充分了解他们的心理与行为,并有效增进他们的个人适应与社会适应,建立良好的人际关系和和谐的社会环境。也就是说,本土心理学是建立一套最妥帖、最有用的完整心理学。要开展有效地本土心理治疗可能的方法和途径会有很多,但最直接的方法主要有以下几种:①研究者从小与当地民众生活在大致相同的社会、文化及历史脉络环境中,在不知不觉中领会和体验过当地民众日常生活中很多心理与行为特征;②研究者要在当地文化和社会背景的基础上,来发挥同理心或同情心,结合来访者的社会文化背景,根据“人同此心,心同此理”的原则来判断其心理状态或特征的内涵,进一步了解其人际交往、家庭生活、个人性格等方面的有关问题。

本土心理治疗的研究内容和方法,我国台湾学者杨国枢提出了以下“七不”与“十要”的原则。

“七不”就是:①不套用他国理论和方法。从事本土化心理学研究的学者,必须将自己沉浸在所研究的心理与行为的现象领域之中,获得对有关现象的高度契合的概念、思想和理论性想法,并进而设想出最适合的研究方法和工