



国家“十一五”科技支撑计划项目

心理咨询与心理治疗技术 操作规范

张亚林 曹玉萍 主编



科学出版社

014035124

R395.6

111

国家“十一五”科技支撑计划项目

心理咨询与心理治疗技术 操作规范

张亚林 曹玉萍 主编



R395.6

科学出版社 111

北京



北航

C1714647

内 容 简 介

本书科学编制了中国道家认知疗法、移空技术(气功疗法)、心理动力学治疗、行为改变与行为促进技术、认知疗法、人本心理治疗、森田疗法、危机干预、归因治疗及网络心理咨询十种常用心理技术的操作规范。让这些心理治疗技术从此有章可循、有样可学。尤其难能可贵的是,这些操作规范并非一群“大师们”闭门造车、一挥而就,而是经过大量的科学实验和深度的临床案例分析,反复打磨、多次修订之后确立。

本书特别强调简化理论、强化操作、细化注意事项,适宜于临床一线心理咨询与心理治疗从业者研读,尤其便于初学者学习。

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与心理治疗技术操作规范 / 张亚林, 曹玉萍主编. —北京: 科学出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-03-039559-7

I. 心… II. ①张… ②曹… III. ①心理咨询-技术操作规程 ②精神疗法-技术操作规程 IV. ①R395.6-65 ②R749.055-65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 009646 号

责任编辑: 杨小玲 丁慧颖 / 责任校对: 郑金红
责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

四季青双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 3 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2014 年 3 月第一次印刷 印张: 9 7/8

字数: 338 000

定价: 59.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《心理咨询与心理治疗技术操作规范》

现场实验研究单位

(以单位首字笔画为序)

上海交通大学医学院附属精神卫生中心

广西省心理卫生协会

天津师范大学

天津市 12355 青少年综合服务平台

无锡市精神卫生中心

中国人民解放军第四军医大学西京医院

中国地质大学应用心理学系

中国农业大学

中国传媒大学

中国医科大学附属盛京医院

中国医科大学附属第一医院精神医学科

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所

中南大学湘雅医院临床心理科

北京大学心理健康教育与咨询中心

北京大学精神卫生研究所

北京中医药大学

北京化工大学

北京师范大学

北京回龙观医院

北京交通大学

北京科技大学

北京航空航天大学

北京理工大学人文与社会科学学院

四川大学华西医院心理卫生中心

宁夏医科大学附属医院心身医学科

兰州大学

华中师范大学心理学院

华中科技大学同济医学院

华南师范大学

江西师范大学

安徽省精神卫生中心

青岛市精神卫生中心

青海大学

昆明医学院第一附属医院精神科

河北省石家庄市中心医院

陕西省人民医院

南开大学

南京医科大学附属脑科医院

哈尔滨工程大学人文学院

首都师范大学

首都医科大学附属北京安定医院

浙江大学医学院附属邵逸夫医院

海南职业技术学院

清华大学心理学系

湘潭职业技术学院

新乡医学院第二附属医院

新疆精神卫生中心临床心理科

福建省煤矿中心医院

《心理咨询与心理治疗技术操作规范》

现场实验研究人员

(以姓氏笔画为序)

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 万建群 | 于红军 | 于丽霞 | 马学尧 | 马喜亭 | 仇剑崑 | 尹海兰 | 王 伟 |
| 王 兴 | 王 旭 | 王 阳 | 王 纯 | 王 桢 | 王 艳 | 王化宁 | 王兰兰 |
| 王旭梅 | 王芙蓉 | 王国强 | 王晓东 | 王敬群 | 邓 琳 | 丛 中 | 东玉林 |
| 冯书芳 | 史 闻 | 申丽娟 | 艾小青 | 龙 江 | 刘 军 | 刘 盈 | 刘 峰 |
| 刘 焱 | 刘 瑜 | 刘 鑫 | 刘天君 | 刘冬全 | 刘建新 | 刘晓敏 | 刘燕玲 |
| 向 慧 | 吕大为 | 吕建宝 | 吕淑云 | 孙 聪 | 孙启武 | 安 芹 | 成 颢 |
| 曲海涛 | 朱 旭 | 朱文臻 | 江光荣 | 江瑞芳 | 纪晓纹 | 何 影 | 何 瑾 |
| 余 萍 | 吴 边 | 吴 皓 | 吴才智 | 吴月波 | 吴晓云 | 芮冬冬 | 宋红艳 |
| 应丽莎 | 张 宁 | 张 宇 | 张 红 | 张 凯 | 张 明 | 张 勇 | 张 洁 |
| 张 骏 | 张 皓 | 张天布 | 张风刚 | 张发斌 | 张亚林 | 张延妍 | 张旭静 |
| 张迎黎 | 张春燕 | 张海波 | 张海音 | 张朝辉 | 李 飞 | 李 丹 | 李 倩 |
| 李 斌 | 李 焰 | 李凤兰 | 李玉焕 | 李江雪 | 李红霞 | 李晓驹 | 李鸿磊 |
| 李雄鹰 | 李慧生 | 杜 睿 | 杨 华 | 杨 学 | 杨 岷 | 杨 娟 | 杨世昌 |
| 杨彦春 | 杨晓玲 | 汪海燕 | 肖丁宜 | 邵 云 | 邹韶红 | 陈 欢 | 陈小舟 |
| 陈亚飞 | 陈昌乐 | 陈珑方 | 周 月 | 周 娟 | 周 蜜 | 周春英 | 周琴飞 |
| 宗 敏 | 林 红 | 林 芳 | 林 瑶 | 罗厚员 | 苑 璞 | 范 华 | 范津津 |
| 郑浩鹏 | 侯言彬 | 侯智娟 | 姜长青 | 施 钢 | 施琪嘉 | 柳 娜 | 柳珺珺 |
| 祝秋菊 | 胡 力 | 胡姝婧 | 赵 金 | 赵 静 | 赵兴蓉 | 赵丽珠 | 赵幸福 |
| 赵海鹏 | 赵嘉路 | 郝 燕 | 钟洁琼 | 须 卫 | 凌 霄 | 唐佃珍 | 夏 天 |
| 夏 勉 | 夏宇欣 | 徐 琳 | 徐兰慧 | 徐凯文 | 徐慧兰 | 聂振伟 | 袁 辛 |
| 袁锦芳 | 贾 峰 | 贾 烜 | 贾伟平 | 贾春廷 | 贾晓明 | 郭志峰 | 郭果毅 |
| 郭建红 | 郭晓丽 | 郭蓄芳 | 陶 嵘 | 高 茹 | 崔 俊 | 曹玉萍 | 曹瑞想 |
| 曹磊明 | 彭 贤 | 曾 洁 | 程亚平 | 葛 鹏 | 董乐芳 | 蒋文辉 | 鲁小华 |
| 鲁淑红 | 楚利君 | 蓝 薇 | 熊珍明 | 缪绍疆 | 蔡 篮 | 谭庆荣 | 谭雅容 |
| 樊亚奇 | 樊富珉 | 薛昀赟 | 魏 虹 | 魏玉龙 | | | |

《心理咨询与心理治疗技术操作规范》

编写人员

主 编 张亚林 曹玉萍

撰稿人 (以姓氏笔画为序)

王 纯 (南京医科大学附属脑科医院)

王旭梅 (中国医科大学附属盛京医院)

丛 中 (北京大学精神卫生研究所)

刘天君 (北京中医药大学)

江光荣 (华中师范大学心理学院)

张 宁 (南京医科大学附属脑科医院)

张 骏 (四川大学华西医院心理卫生中心)

张亚林 (中南大学湘雅二医院精神卫生研究所)

张海音 (上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

施琪嘉 (华中科技大学同济医学院)

贾晓明 (北京理工大学人文与社会科学学院)

徐凯文 (北京大学心理健康教育与咨询中心)

曹玉萍 (中南大学湘雅二医院精神卫生研究所)

谭庆荣 (中国人民解放军第四军医大学西京医院)

樊富珉 (清华大学心理学系)

审稿人 (以姓氏笔画为序)

肖泽萍 (上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

张亚林 (中南大学湘雅二医院精神卫生研究所)

陈乾元 (香港中文大学医学院)

赵旭东 (同济大学附属东方医院)

钱铭怡 (北京大学心理学系)

曾文星 (美国夏威夷大学医学院)

赖德仁 (台湾中山医学大学)

前 言

有道是：青山本不老，为雪白头；绿水原无忧，因风皱面。人有七情六欲，还要经历雪雨风霜，难免精神上会有忧虑，心理上会有伤痛。于是，世上便有了心理咨询与心理治疗，经由言语的沟通、情绪的抒发、认知的转变、行为的调节等心理途径为患者解疑释惑、排忧解难。

心理治疗有很长很长的过去，但作为独立的专业门类来说，却只有很短的历史。如果按照这个专业的定义，我国的心理咨询与心理治疗起步较晚，眼下还处于自发的、启蒙的、不均衡的、却又充满生机的发展阶段。

据说美国心理学会现有会员约 150 000 人，欧洲心理治疗协会也至少有 120 000 位心理治疗师。而我国注册的心理治疗师尚不足千人，即使加上少数偏好心理治疗的精神科医师，也不过区区数千，与我们为之服务的十三亿同胞实在不成比例。

我国心理咨询与心理治疗的从业人员，不仅数量极少，而且水准参差不齐。有研究报告发现 76.2% 的从业人员难以胜任工作（赵静波、季建林，2009）。提高我国心理健康服务工作者的专业素质和专业技能，刻不容缓（徐华春、黄希庭，2007）。

面对我国心理治疗从业人员量质双低的严峻局面，我们思考：如果将心理治疗的技术流程和实施方法编制成规范化的操作手册，会不会是一种较快、较大规模推广心理治疗技术的好方法。我们的想法得到了北京大学、清华大学、华中科技大学、华中师范大学、第四军医大学、四川大学、南京医科大学、首都医科大学、上海交通大学、中国医科大学、北京理工大学、北京中医药大学专家同仁的呼应，又得到了国家“十一五”科技支撑计划项目的经费支持。百余专家，历时三年，合作完成了“十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究”课题（2009BAI77B07），本书便是这一课题的收官之作。

心理治疗门派众多，各种心理治疗似乎都有自己的用武之地。临床实践告诉我们，没有哪一种心理疗法能包打天下，能单独地应对这错综

复杂的世界，能单独地解决形形色色的心理问题。因此，研究伊始的问题便是：编制哪几种心理治疗技术的操作规范才符合我国国情，才能最大程度地满足我国当前的需求呢？答案是：兼顾实用与流行。我们在数以百计的心理治疗技术中筛选了10种：2种我国本土心理疗法，5种国际经典心理疗法，以及3种新兴的心理疗法，意在彰显中国特色、国际主流和与时俱进三个主旨。

科学编制心理治疗技术的操作规范，本是一道世界难题；要编制一套适合我国国情和国人的心理治疗技术操作规范更是前无古人的挑战。

固然我国引进的国际经典大多是举世公认、行之有效的心理治疗，但是心理治疗是一门实践性很强的学科，每一种心理治疗都产生于特定的社会文化中，适用于特定的社会人群。于是问题来了：那些创建于西方的认知疗法、行为疗法、精神分析疗法、人本心理疗法是不是可以拿来就用呢？拿来就用究竟管不管用呢？本课题组整合了精神医学、心理学和社会人文科学的综合力量，研讨东西方社会文化的差异，注意到引进国际经典不可东施效颦，不可以像当年的唐三藏，从西方取来了真经就踌躇满志，以为大功告成。西方思维具有浓厚的实证和理性色彩，而我国传统思维则注重实践经验和直觉体会。原封不动地移植可能遭遇水土不服，湖南的肯德基都用上辣椒了，可见引进需要本土化，需要一个扬弃、消化、吸收和再创新的艰难历程。

规范我国本土原创性心理治疗的操作技术也是一项新课题。这些原创性心理治疗问世不久，还在成长之中，尚需时间检验；而且这些原创性心理治疗往往带有原创者个人的心理学见解、文化背景、临床经验甚至个性特点，旁人难得真髓。为此，规范本土心理治疗技术，非邀原创人员担纲不可。

最关键的问题是技术规范的研究方法必须革新。

当今心理治疗的研究，常常只关注治疗结果。当然，结果研究可以用来评价某种心理治疗的疗效或进行几种心理治疗的比较。若要总结、优化、重组一种心理治疗，仅仅知道结果是不够的，要弄清治疗为何能够奏效？哪些环节发生重要作用？哪些环节次要甚至多余？结果研究不能回答这些问题，而过程研究则可以回答。因此关注治疗过程（therapy process）是不可或缺的研究手段。

又由于受当今占主流的科学方法学的影响，即使是过程研究，大多

采用的仍然是量化的、假设-检验式的方法。而量化的均数指标可能会与心理治疗当事双方（来访者和治疗师）的真实感受相去甚远。例如，2012年我国职工平均收入是4.7万元，多数国人似乎没有年收入近5万元的幸福感，而这个数据对少数年收入过百万者来说更是无关痛痒。其实，统计局的数据未必不真实，均数是削峰填谷的结果，自然与绝大多数人的感受不一致，而心理治疗却尤其注重个人的真实感受。Stiles（1996）就曾强烈批评过这种量化研究范式，呼吁提倡质化研究在心理治疗领域的重要性。

因此，我们的矫枉应对之策是：在进行结果研究的同时加强过程研究；在进行随机对照式量化研究的同时加强发现式的质化研究；在研究治疗与效果简单的线性关系的同时加强复杂的非线性研究。运用这些相辅相成的研究方法，发现大量心理治疗的新信息、新结果。而且每种心理疗法均经过不少于100例患者/来访者的临床对照实验，治疗全过程均录音录像用于质化研究。研究的对象既包括患者/来访者，也包括治疗者；分析结果既用量化指标，也用质化方法。用以验证这套操作规范的合理性、有效性和可行性。整个规范化技术操作流程的建立都是以临床实验研究为基础的。

这种繁复的“编写—实验研究—编写”的过程是本书最大的特色与最大的优势。

十种心理疗法的理论、方法不尽相同，但写作形式相对统一。均分为三部分内容：基本理论、基本操作、注意事项，而且是简化理论、强化操作、细化注意事项。当然，即使这些规范的撰稿者均是国内心理治疗的大家，而且又请了另一批心理治疗的大家进行盲审，但疏漏、争议之处一定在所难免。出于对心理治疗高深无涯的尊重，也出于对大家们原创精神的尊重，主编既不画蛇添足，也不刀砍斧伐，力保原汁原味。不管是见解独到的，还是离经叛道的，只要言之有据、文责自负就行。况且执笔者都是心理治疗的高手，不论是理论造诣或是临床经验，个个都蜚声业内、不同凡响，每字每句都应是匠心独具才是。

最后要说的是，将心理治疗技术的操作流程规范化、模式化，目的是便于初学者学习，先求形似，再求神似。收之桑榆或失之东隅，规范有可能束缚了治疗师和来访者之间的灵活互动。因此，学习操作规范不能过于刻板，不能太具指定性。优秀的心理治疗师应永远保持这样一种

状态：学习、实践、思考、再学习……周而复始，无穷无尽。心理治疗涉及个体的喜怒哀乐、人生的酸甜苦辣、自然的春来春去、社会的潮涨潮落，真是经纬万端、变化万千。所以，心理治疗其实本不该有一成不变的金科玉律，本无必要亦步亦趋地循规蹈矩。

一言以蔽之，学习心理治疗技术要多多用脑思考，用心品味；先形而下，再形而上。要从手中有剑，到心中有剑，再到心中无剑；最后达到炉火纯青、自由自在的至高境界。

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所

张亚林

2013年7月

目 录

| | |
|--------------------|----|
| 第一章 中国道家认知疗法 | 1 |
| 第一部分 基本理论 | 1 |
| 一、道家的基本处世养身之道 | 1 |
| 二、中国道家认知疗法的由来 | 2 |
| 三、中国道家认知疗法的创建 | 4 |
| 第二部分 基本操作 | 4 |
| 一、评估目前的精神刺激因素(A) | 4 |
| 二、调查价值系统(B) | 5 |
| 三、分析心理冲突和应付方式(C) | 7 |
| 四、道家哲学思想的导入与实践(D) | 11 |
| 五、评估与强化疗效(E) | 17 |
| 第三部分 注意事项 | 18 |
| 一、治疗时间与疗程 | 18 |
| 二、适应证与禁忌证 | 18 |
| 附录1 生活事件量表 | 21 |
| 附录2 症状自评量表(SCL-90) | 23 |
| 第二章 移空技术(气功疗法) | 27 |
| 第一部分 基本理论 | 27 |
| 一、三调与三调合一 | 28 |
| 二、气功疗法的疗效机制 | 28 |
| 三、与移空技术相关的气功理论与技术 | 29 |
| 四、移空技术的学术来源与形成 | 31 |
| 第二部分 基本操作 | 31 |
| 一、静态作业 | 32 |
| 二、动态作业 | 37 |
| 三、家庭作业 | 43 |
| 第三部分 注意事项 | 44 |
| 附录 移空技术记录纸 | 46 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 第三章 心理动力学治疗 | 49 |
| 第一部分 基本理论 | 49 |
| 一、经典精神分析理论 | 49 |
| 二、客体关系及自体心理学理论 | 51 |
| 三、防御机制 | 57 |
| 四、移情、反移情及阻抗 | 61 |
| 五、梦及梦的运用 | 64 |
| 第二部分 基本操作 | 65 |
| 一、评估阶段——评估患者 | 65 |
| 二、治疗开始阶段 | 74 |
| 三、治疗中期阶段 | 78 |
| 四、治疗结束阶段 | 86 |
| 第三部分 注意事项 | 91 |
| 一、适应证、禁忌证 | 91 |
| 二、治疗设置 | 91 |
| 三、治疗牵涉的伦理问题 | 94 |
| 四、具体问题的处理 | 97 |
| 五、自我分析及治疗师的失误 | 99 |
| 六、督导 | 99 |
| 七、动力学心理治疗对治疗师的评估 | 103 |
| 附录1 动力学心理治疗记录 | 106 |
| 附录2 重要精神分析网站及杂志(或电子杂志)地址 | 107 |
| 第四章 行为改变与行为促进技术 | 108 |
| 第一部分 基本理论 | 108 |
| 一、行为、行为功能与行为背景 | 108 |
| 二、经典条件反射与行为治疗 | 110 |
| 三、操作性条件反射与行为治疗 | 110 |
| 四、关系框架理论与行为治疗 | 111 |
| 第二部分 基本操作 | 112 |
| 一、行为改变与行为促进的基本假设 | 113 |
| 二、行为改变的基本原则 | 114 |
| 三、行为改变与行为促进的基础——行为分析 | 116 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| 四、行为改变与行为促进的基本操作程序 | 119 |
| 五、行为改变与行为促进过程中的基本技术 | 121 |
| 第三部分 注意事项 | 133 |
| 一、治疗时间和疗程 | 133 |
| 二、适应证和禁忌证 | 134 |
| 三、治疗中值得关注的问题 | 134 |
| 附录 1 每日行为/生活记录表 | 136 |
| 附录 2 行为合同 | 137 |
| 附录 3 活动清单 | 138 |
| 附录 4 计划行为的选择与排序表 | 142 |
| 第五章 认知疗法 | 143 |
| 第一部分 基本理论 | 143 |
| 一、概述 | 143 |
| 二、认知疗法的产生、分类及重要代表人物 | 144 |
| 第二部分 基本操作 | 151 |
| 一、认知疗法的治疗目标 | 151 |
| 二、认知疗法一般分为四个治疗过程 | 151 |
| 三、会谈结构 | 152 |
| 四、基本技术 | 157 |
| 五、认知疗法的一般操作要领, 即贝克的 10 项原则 | 158 |
| 六、认知疗法的概念化 | 160 |
| 七、治疗计划 | 162 |
| 八、操作技术与干预 | 163 |
| 第三部分 注意事项 | 181 |
| 第六章 人本心理治疗 | 184 |
| 第一部分 基本理论 | 184 |
| 一、人性观 | 185 |
| 二、人格理论 | 186 |
| 三、心理病理学理论 | 186 |
| 四、治疗理论 | 187 |
| 第二部分 基本操作 | 188 |
| 一、治疗目标 | 188 |

| | |
|------------------|-----|
| 二、治疗关系 | 189 |
| 三、治疗过程 | 194 |
| 四、治疗过程中的常见现象及处置 | 196 |
| 五、治疗策略和技术 | 200 |
| 第三部分 注意事项 | 201 |
| 一、适应证 | 201 |
| 二、治疗设置 | 202 |
| 三、影响治疗效果的因素 | 203 |
| 四、理论和实践的新进展 | 203 |
| 第七章 森田疗法 | 206 |
| 第一部分 基本理论 | 206 |
| 一、森田正马和森田疗法的产生 | 206 |
| 二、新森田疗法: 森田疗法的发展 | 207 |
| 三、森田疗法的主要理论 | 208 |
| 第二部分 基本操作 | 209 |
| 一、住院森田疗法 | 209 |
| 二、门诊森田疗法 | 214 |
| 第三部分 注意事项 | 216 |
| 第八章 危机干预 | 219 |
| 第一部分 基本理论 | 219 |
| 一、危机及其干预概述 | 219 |
| 二、危机干预的原则和过程 | 221 |
| 第二部分 基本操作 | 223 |
| 一、危机个别干预 | 223 |
| 二、危机团体干预 | 233 |
| 第三部分 注意事项 | 239 |
| 一、危机干预工作团队的建立 | 239 |
| 二、危机干预者的自我保护 | 240 |
| 三、危机干预中的伦理和法律问题 | 241 |
| 四、自杀传染的预防 | 242 |
| 第九章 归因治疗 | 244 |
| 第一部分 基本理论 | 244 |

| | |
|---|------------|
| 一、基本概念 | 244 |
| 二、归因治疗的早期理论基础: 抑郁的归因理论(抑郁的 无望感/自尊理论) | 245 |
| 三、归因治疗的发展 | 247 |
| 四、归因方式的形成与基本信念 | 249 |
| 第二部分 基本操作 | 251 |
| 一、治疗目标 | 251 |
| 二、基本模式 | 251 |
| 三、基本原理 | 252 |
| 四、治疗形式 | 253 |
| 五、治疗过程 | 253 |
| 第三部分 基本操作 | 259 |
| 一、认知技术 | 259 |
| 二、行为技术 | 263 |
| 三、情绪技术 | 263 |
| 四、自尊训练技术 | 263 |
| 五、团体技术 | 264 |
| 第四部分 注意事项 | 264 |
| 一、适应证和禁忌证 | 264 |
| 二、归因治疗的注意事项 | 267 |
| 三、治疗场地 | 268 |
| 附录 归因方式问卷 | 269 |
| 第十章 网络心理咨询 | 274 |
| 第一部分 基本理论 | 274 |
| 一、网络心理咨询的概念 | 274 |
| 二、网络心理咨询的特点 | 275 |
| 三、网络心理咨询的类型 | 276 |
| 四、相对于传统面对面咨询的特点 | 277 |
| 五、网络心理咨询常用的理论取向 | 280 |
| 第二部分 基本操作 | 283 |
| 一、网络心理咨询的基本设置 | 283 |
| 二、基本咨询过程 | 285 |

| | |
|-----------------|-----|
| 三、基本技术 | 292 |
| 第三部分 注意事项 | 294 |
| 一、适应证 | 294 |
| 二、伦理问题 | 295 |
| 三、法律事项 | 298 |

第一章 中国道家认知疗法

第一部分 基本理论

一、道家的基本处世养身之道

道家学脉源远流长，可追溯到远古时代。例如，母系氏族中的原始平等意识，以及物我一体、人天同构的自然生态意识，都为道家思想奠定了文化基础。

老子(约公元前 571 年～公元前 471 年)是中国古代伟大的思想家，道家学派的创始人，所著《道德经》(又称《老子》)的哲学思想得到后来的庄子(约公元前 369 年～前 286 年)和他的门人后学的阐发而发扬光大，后世并称“老庄哲学”。这是中国历史上一部完整的哲学体系，对后来整个中华民族的思想、心理、政治和文化都产生过深远的影响。

老庄的道家哲学思想认为，“道”是派生天地万物的精神本原，指的是当代人所说的事物存在的规律，“德”是道的展开和在具体事物中的应用；“道”犹如大树的根，“德”则是树上的枝叶花果。其主要思想是自然、无为、虚静、柔弱，倡导天人合一的思维方式、顺应自然的行为原则、返朴归真的价值取向、崇俭抑奢的生活信条、柔弱不争的处世之道以及重生养生的人生追求。《老子》第十章写道：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱国治民，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”用“玄览”和“玄德”来讲明道与德的不同作用。所谓“玄览”，老子注云：“心居玄冥之处，览知万物，故谓之玄览”，即为内心之光明，为形而上之镜，能照察事物。“玄德”是“玄览”的体现，大道的具体化。老子似乎在教导我们一种最朴素的“玄览引导”：第一步，将我们的心身合一(“营魄抱一”)；第二步，集气到最柔和的境界(专气致柔)；