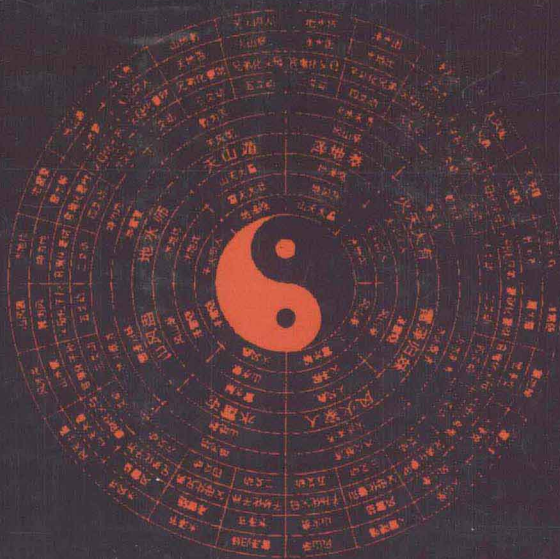




张桂赫◎著

医易心理 咨询与治疗

源自《易经》和中医学的心理疗愈技术

北京科学技术出版社

医易心理 咨询与治疗

张桂赫◎著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医易心理咨询与治疗/张桂赫著. —北京:

北京科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5304-5999-7

I. ①医... II. ①张... III. ①精神疗法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144005 号

医易心理咨询与治疗

作 者: 张桂赫

策划编辑: 罗 浩

责任编辑: 罗 浩

责任印制: 韩美子

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227/0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 120 千

印 张: 5.125

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-5999-7/R • 1507

定 价: 35.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



前言

本书立足于中医学与易学的文化背景，以医为体，以易为用，反思当代心理学的困境和出路，尝试提出了医易心理治疗的理论模型，希望能为东西方整合文化潮流中的心理咨询与治疗提供新思路。

本书的主要内容包括：第一部分为导论，阐述作者构建医易心理疗法的三点主要原因：环境危机与精神危机的背景、治疗模式的进步、生态趋向的心理学发展趋势为构建新模式提供了可能。第二部分阐释医易心理疗法的理论基础，清整东方文化背景之下的医易哲学思想，回顾医易思想的现代研究，从生态哲学、生态医学和生态心理学三个方面来论述医易心理疗法的理论基础，并给出了医易心理治疗的步骤和传统模型。第三部分介绍医易心理疗法的研究对象——动态的情志，并论述情志理论的起源、发展过程及机理，详述情志致病的特点、情志疾病的治疗原则和方法。第四部分介绍影响医易心理治疗的要素，如天地、时间、空间以及它们的相互作用，及饮食、七情、劳倦、起居、外伤等因素对心理状态的影响。第五部分阐述医易心理治疗的潜在价值，指明西方心理治疗中容易被忽视的变化因素，诸如咨询现场、主题内容、治疗方法、互动双方的个性差异乃至语言、事件和意义之间的相互关系等，医易心理疗法认为治疗中出现的二元矛盾不是现实中固有的，而是人为构建的，治疗应在环形的路径中探求矛盾的解决，即解构二元论的直线思维所带来的焦虑和紧张，回归真实的生活状态。第六部

分讨论医易心理疗法的理论模型并指出其价值，探讨医易心理疗法的效果评价体系，并指出其不足之处。

本书以展望医易心理疗法的未来结束，指出其根本使命在于促进东学西渐，拯救文化的危机，转变人类无穷无尽的占有欲，帮助人们回到生生不息的存在之家。

本书的主要特点有：提出具有东西方文化生态整合特色的医易心理疗法，并有方法论和模型的支撑，突破了西方心理学以意识为中心的惯常做法；借助周易和中医的思维方法，解构二元论的矛盾观，提出医易心理治疗是在一个环行的过程中转化矛盾；在对医易心理治疗的影响因素的研究中，提出天干与地支相结合的60甲子，这是量化研究与质性研究相结合的思路；系统阐述了医易心理疗法的三大原则：变化为本、关系分析和身体参与；构建了医易心理疗法的框架模型，指出医易心理治疗需综合考虑变与不变的两类要素，尤其是时间和空间因素不可忽视。

本书是作者在心理学学术路上的探索思考，如果偶有所得，则与作者求学路上幸逢的多位师长、朋侪的指导、提携与帮助分不开。本书也是作者博士论文的升华整理，出版初衷是把自己多年所思、所得拿出来与心理学界的同仁分享，也藉此介绍一些我们传统文化宝库中值得珍视的瑰宝，如《周易》、《黄帝内经》。

最后，本书得以付梓，特别要感谢我的博士研究生导师张其成先生，感谢师姐张明明和王富龙教授的帮助，也要感谢我的妻子徐艳妮女士的支持。

这本书还不够成熟，作者会在今后的学术生涯里继续丰富完善它，也希望学界的前辈、朋友给予指正批评，作者均将心存感谢。

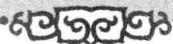


导 读	(1)
第一章 医易心理治疗的理论基础	(13)
一、医易哲学思想	3)
(一) 天人合一的时空观	9)
(二) 身心互通的身体观	(21)
二、医易思想的现代研究	(27)
(一) 生态哲学的角度	(27)
(二) 生态医学的角度	(29)
(三) 生态心理学的角度	(32)
三、医易心理治疗的方法论与方法模型	(36)
(一) 医易心理治疗的方法论	(36)
(二) 医易心理治疗的方法模型	(41)
第二章 医易心理治疗的研究对象：动态的情志	(45)
一、情志理论的发展过程	(47)
二、情志理论的机理	(49)
(一) 情志与五脏相关联	(50)
(二) 心神起主导作用	(50)
三、情志致病的特点	(51)
四、情志疾病的治疗	(61)
(一) 治疗原则	(61)
(二) 治疗方法	(64)
第三章 医易心理治疗不变的要素	(68)
一、天地空间	(69)

二、天地时间	(77)
三、天地时空的交互作用	(80)
四、其他的影响因素	(84)
第四章 医易心理治疗变化的要素	(96)
一、咨询现场	(100)
二、主题内容	(101)
三、治疗方法	(102)
四、互动双方存在个性差异	(102)
五、事件、语言、意义之间的关系	(103)
第五章 医易心理治疗的基本观念	(106)
一、医易心理治疗对矛盾的理解	(106)
二、医易心理治疗的原则	(110)
(一) 变化为本	(111)
(二) 关系分析	(114)
(三) 身体参与	(118)
第六章 医易心理治疗的展望	(123)
一、医易心理治疗的理论模型及价值	(123)
二、医易心理治疗有效性的评估	(132)
三、医易心理治疗的不足之处	(135)
四、展望医易心理治疗的未来	(137)
(一) 引导生态心理学	(137)
(二) 促进东学西渐	(139)
(三) 拯救文化危机	(141)
参考文献	(147)



导 读



20 世纪的中医处于文化激进与文化守成的漩涡之中，东西方文化的整合、观念的剧变、情绪的激荡，使中医总体上呈现出“求同存异”的特征。学术界越来越重视中医与西方的生态学、心理学的对话，同时对于中医与《周易》关系的研究，也进入到了一个新的阶段。这些不同的学术体系呈现出既矛盾又互补的关系，这启发作者从自身的心理学背景出发，从心理咨询与治疗、生态学、中医和周易的交融之中去探索一个新的领域——医易心理治疗。

众所周知，西方的主流心理学受二元论的影响，在身心两分的哲学思想中难以有更进一步的突破。以生理学为基础的药物治疗和以二元哲学思辨为基础的心理咨询彼此难以合流；心理学中的文化学派和社会学派又独树一帜，主张文化和社会环境对人的心理的影响。经历现代化大生产的思考之后，后现代学者开始主张解构以“心理”或“意识”为焦点的单向思维方式，开

始思考“身体性”的问题，把身心关系的相互影响提上日程。同时，生态学家开始注意到个体与环境的互动作用，提出了生态心理学一词。生态心理学对于个体与环境之间关系的理解接近了以中医和周易为代表的中国文化对于人与环境之间关系的理解。古人主张“天人合一”，不应该单纯以药物、心理或者人类为中心，要效法天地的变化，遵循天地发展的大规律，人类决策与行动的正确与否，都会因此而受到影响。

在临床上，当今西方的许多精神病患者说他们不喜欢吃化学药丸，他们希望能够得到其他形式的帮助。西方的医生对此也感到身心疲惫。由于没有别的选择，临床医学报道医生不得不开一些抗抑郁的处方来应付他们的患者。精神药物的不良反应使医生感到力不从心，同时引起许多患者体重的增加和反应能力的减弱。当今西方许多生态心理学家开始关注临床诊断结论和药物中心的思路带来的弊端，越来越多的研究者把治疗的希望开始转向中医的绿色药物。在心理咨询与治疗领域，越来越多的心理咨询师也开始反思某个流派自身的局限，主张用折中、整合的思路来开拓新的咨询方法，更有很多哲学家和心理学家用东方一元论的哲学来反思二元论治疗模式的弊端。

医易心理治疗的产生，取法导师张其成先生的观点，以易为体，采纳《周易》善于变化的思维方式，以阴阳的互动作为根本的指导思想，把握动态的变易规律，提取研究现场中变与不变的要素，归纳医易心理治疗的原则和模型；同时又以医为用，借鉴中医的情志理论研究和治疗方法，应用于临床的治疗。在总体上突破了西方心理治疗以“意识”或者“身体”为中心的对立，打破了心理疾病源于内在的意识“矛盾”的观念，实现了量的研究方法与质的研究方法的结合。能够涵盖西方生态学与心理学的基本思想；能够正确认识情绪变化与“天地”之间的关系，并且引入了时间和空间两个西方心理学所没有具备的

要素；能利于提示新的精神健康标准，引导我们从更广阔的视角来定义精神健全，从更深的层次上认识人与地球变化的成败相依，并且有可靠的技术来保证临床的实践疗效，而非停留在宏大话语的层面。

本书构建的医易心理治疗是：①从现场中的现象开始，而不是从某个理论开始，接着再去证明别人的结论；②确信世界是经验的整合，而非单纯意识逻辑构建的模型，以经验为指导，现场与理论双向互动，不是为理论而理论或者说理论之间的互动；③有系统的方法论做指导，并且有具体的研究方法运用于实践，提出量的研究方法与质的研究方法相结合的观点，在咨询实践上既能够用于分析当事人内在的心理矛盾，也能够进行临床的治疗，对身体产生直接的作用；④从参与者的视角，而非从纯粹客观的视角对现场进行研究。

本书构建的医易心理治疗不是：①静态的调查研究结果；②用平均结果来推论每一个人；③逻辑的演绎；④运用诸多事件作为研究结果的证据，不以多数情况来推论个体，也不以个体来推论多数情况；⑤研究者借助于某种理论来覆盖现场，现场总是提供研究者需要关注的材料，不必要以研究者的假设来确立研究的焦点。

把中医的理论、实践与心理治疗结合起来，同时结合西方心理治疗哲学基础的局限性，扎根于中医的哲学基础——《周易》，以易为体，以医为用，建构一门理论与实践相互贯通的新学科——医易心理治疗已经为时不远，下面从三个方面展开具体的论述。

（1）医易心理治疗出现的背景：环境危机与精神危机。生态心理学认为目前人类正面临严重的外部生存环境的危机，同时主张，由于人们与自然的长期分离，人类的内心世界也正面临着精神危机。20世纪90年代，西方一些秉承深层生态学思想的

学者开始把生态学和心理学相结合来思考人与自然的关系问题，探究保护生态环境的心理根源，并试图从新的角度来理解人与自然关系。

工业革命在给人类谋利益的同时，也导致了自然环境的恶化。科学家预计在过去的 150 年里，人类已经改变了 47% 的地球表面，有近 75% 的全球陆地表面、陆地植物和动物之间复杂而脆弱的关系将受到威胁。水系的污染导致了人类生存环境的恶化，人口的膨胀更加剧了资源的掠夺，化学污染使人的身心状态经受前所未有的冲击，癌症的患病率居高不下。现代化导致了物种的破坏与灭绝必将殃及人类，人类对于自然环境的依赖关系与日俱增。另一方面工业革命也导致了社会环境的恶化，也就是经常提到的社会生态问题，由于文化传统、价值观念、生活方式、社会政治经济制度等非自然因素的变化，对于人类的生存产生了种种的影响。^[1]当今的世界均处于“东西”、“南北”错综复杂的政治经济关系之中，发达国家凭借强大的政治、经济和军事实力，廉价获得发展中国家和不发达国家的劳动力和资源，更有欧美的国家向第三世界国家转移生态危害。现代化程度较高的国家内部也由于分配不公、政治或经济资源的不平等导致众多的社会问题。这个时候，心理学家认识到诸多问题的出现不是靠某个单一学科的线性思维方式能够完全解决的。例如有的心理学家指出，让全球恐慌的艾滋病与其说是一种生物性疾病，毋宁说是一种文化疾病，改变生活方式才是控制艾滋病的根本，这就体现了一种生态观念。

自然环境和社会生态环境的变化必然导致人的心理变化。国外的研究已经发现，生活在贫困区的黑人和西班牙人惧怕环境的恶变，产生了更多的心理问题，拥挤的社区、污染的环境、紧张的社会气氛更容易使人群产生不可控的群体破坏行为。^[2]所以秉承新的思维方式的心理治疗的出现是势在必然。

现代人在享受科技带来的舒适的同时,带来的弊端也呈现加速度的增长。始于西方发达国家的新技术革命使社会生产的规模、领域和方式都发生了巨大的变化,以致有人坚信,未来的社会必然是科学技术统治一切的社会。机械自然论不仅导致人对自然的“掠夺性的伦理观”和人类中心主义观念,而且还引起人际关系上男性精神的片面性膨胀,将他者尤其是女性和“未开化者”当作客体,从而将其客体化、边缘化。“尽管关于所有人都具有灵魂的观点本应导致激进的平等主义伦理观,但是,把世界的某些部分仅仅看作是全然缺乏内在价值,此种做法却又使得人们很容易习惯于把他人,尤其被许多欧洲男性视为‘更自然的’,因而不具有充分人性的妇女当作客体来对待。”^[3]种族的歧视、宗教的争端、国际问题都是这一观念导致的后果。再进一步思考,中国文化,包括《周易》和中医在现代化条件下的处境,也都与此息息相关。现代性的进程是以贬抑女性为其主要的内涵的,这表现在宗教上确立并延续着男神上帝这一文化传统,而且现代性对父权制这一文化习俗,在某些方面不仅没有完全清除,反而在某些方面有强化的趋势。古希腊以来,西方的理性主义一直将摆脱女人和身体作为人(Man)追求超越的基础,因为女人隶属于自然,男人隶属于文明,因此在价值判断上女人是浅陋的、男人是高级的。西方文化所主张的重契约轻习俗、重理性轻感性等理念,都是男性优于女性这一观念的具体体现。正是从这个意义上,大卫·雷·格里芬认为,“现代精神也可以说成是一种单面的男性精神”。这种片面的男性精神带来了越来越多的问题和反思,在科技发展的同时它也威胁人类自身的生存,日趋严峻的生态危机要求我们在心理学和医学领域的治疗模式发生改变。更有心理学家注意到,伴随着工业革命的进程,心理咨询与治疗也得到了相应的发展,但是日益增长的咨询与治疗机构并没有减缓人群的压力,心理咨询师数量的增加是

幼稚的，心理学自身观念的改变才是最重要的，这要求有一个能够把人置于开放的系统中的生态学思维模式的出现。

总之，环境的污染、地表的破坏导致了人与自然的撕裂，经济的衰退、政治的对抗、心灵的困境乃至文化的激荡引起了种种的社会问题。人类要获得真正的出路就需要一种思路的改变。

(2) 医易心理治疗实现的可能：治疗模式的进步。20 世纪 70 年代，由于社会的进步、科学的发达，旧的传染病、营养不良一类的疾病逐渐退居次要，精神紧张、事故、自杀、酗酒、吸毒、环境污染所致疾病增多，心理因素与社会因素对疾病的发生的关系日益明显密切，新的传染疾病的出现，病原体耐药性的增加，疾病谱相应变化。医学本身一些情况如人体解剖、人体实验、器官移植等又涉及伦理问题，克隆技术也是如此。又因医学分支趋细，医者与学生，医者与医者，学生与学生间的关系也有改变，这使医学的单纯自然科学属性已不全面。世界卫生组织对健康所作的定义为：“健康是身体、精神和社会生活诸方面圆满适宜的状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”表明人不仅是生物的人，也是社会的人，人有身躯，而且有心灵，单纯从生物方面考虑，很是不足。美国教授恩格尔提出“社会-心理-生物医学模式”，取代“生物医学模式”。“医学模式”自此问世，“社会-心理-生物医学模式”已经为国内学者所接受。西方医学自改变模式以后，学者视患者为有心灵与社会属性的人，在心理学方面的贡献很突出。

在我国传统的中医中，虽无医学模式之词，但有“医道”一词，意义类似。这个词最早见于《黄帝内经·素问·著至教论篇》。“医道”要求医生“上知天文，下知地理，中知人事，无失阴阳、表里、上下、雌雄相输应。”在讲述医务人员五种过失的《疏五过论》与医务人员的四种过失的《征四失论》中，所列过失有：诊病不知阴阳逆从的道理；不问患者社会地位、

贵贱、贫富的变化；不区分人的勇怯；不询问患者的生离死别、忧恐喜怒、暴乐暴苦、始乐后苦的情况；不问患者有什么企图；不问饮食和居处；不问生活是否失节过度；不比较患者的正常与异常；不问患者性别等，因为这些原因出现的疾病，问题“不在脏腑，不在形体，虽不中邪，精神内伤”，乃至“精华日脱，邪气乃并，气血离守，五脏空虚。”若“不先言此，卒持寸口，何能中病？”对此类疾病的治疗，不能只瞄准躯体，若“医不能严，不能动神，外为柔弱，乱至失常，病不能移，则医事不行。”只是用药，不会收到良好效果。产生这些问题的原因，“皆受术不通，人事不明”造成的。所以治病要“必知天地阴阳，四时经纪，五脏六腑，雌雄表里，刺灸砭石，毒药所主，从容人事，以明经道。贫富贵贱，各异品理，问年少长，勇怯之理，审于分部，知病本始，八正九候。”如此则“诊必副矣”。以上记载充分表明我国中医在《黄帝内经》固有的体系中已包含“社会—心理—生物医学模式”在内。

《黄帝内经》的“医道”中，除含有社会、心理、生物因素外，还有天地阴阳、四时经纪等更多的自然因素，在《天元纪大论》、《五运行大论》、《五常政大论》、《气交变大论》、《六元正纪大论》、《六微旨大论》、《异法方宜论》篇中，详述了时令、季节、风雨、晦明、晨昏、昼夜、岁月、星辰、方位、地域等各种自然界的因素和其当前、既往及未来的变化对人体的影响关系。因而中医的医道——医学模式，不仅是“社会—心理—生物医学模式”，也包括了自然界的时间与空间诸多因素在内。也即，中医的医学模式实际为“时—空—社会—心理—生物医学模式”，比西方现代变更的“社会—心理—生物医学模式”更高一层。

中医虽然无“医学心理治疗”这一学科名词，但却有丰富的心理治疗内涵。中医的经典著作《黄帝内经》中有 67% 的篇章论及心理治疗，《黄帝内经》对现代心理学所论述的范畴，均有

涉及，人的心理活动如“意”、“思”、“虑”、“智”、“情”、“志”都有涉及。对情志与人体生理及病理之关系均有论述，已形成了中医心理治疗体系。历代医家在“心因”疾病的诊疗实践中，逐步积累了更丰富的临床经验。随着历代医学、人文科学以及社会科学的发展和完善，有关人体心理、生理、病理等方面的逐步深入，形成“形与神俱”及“心身合一”的观念，这是中医学对精神与躯体间的关系最准确的描述。可见心理因素早已是中医学中必不可少的一个组成部分，而且是中医的“时-空-社会-心理-生物医学”模式的见证。由于中医对心理因素与疾病的关系的重视，有很多方面早于西方，优于西方。举例来说，在气质方面，根据阴阳学说与五行学说，各订立有“五态人”与“五行人”两种分法，两者比言气质者而必称道的古希腊的分型至少早三百年，“五态”的分型类似功勋卓著的巴甫洛夫的神经类型分类法，但比巴甫洛夫早得多。“五行人”与德国的克瑞其麦的“人体构造与性格的关系”学说相似。它们至今有实用价值，薛崇成、杨秋莉等以“五态人”的分型，模仿现代国际标准化要求，制订成《五态人格测验表》，建立了全国各地区常模，填补了国内的空白。中医的心理疗法种类很多，如“正言开导”、“脱敏”、“厌恶”等方法，在《伤寒论集注》与王叔和的《脉经》中都提到“诈病”的诊断与治疗，无论是张仲景或王叔和的疗法，都是我们祖先在心理学科中的重要贡献。至于“移精变气”和“情志相胜”的疗法，更具特点。

中医受我国古代哲学理论的影响，《黄帝内经》的理论也表明这点。20世纪80年代以来，“医易同源”、“医源于易”之说空前高涨，掀起了以《易经》研究中医的热潮。学者提出“援易入医，更能揭示中医理论的实质”，也有学者主张“医易汇通”，认为可以“在更高层面上修正、补充、发展中医”。张其成老师认为：《周易》重在讲天道，《黄帝内经》重在讲人道，天道涵

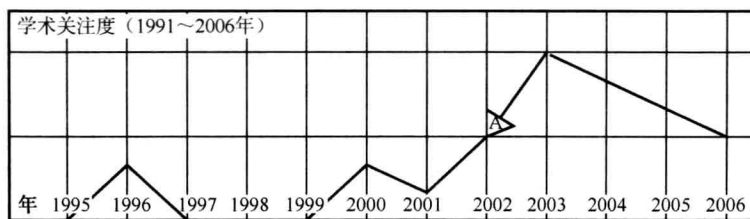
盖人道，人道体现天道。^[4]他还援引张介宾的观点：视医易关系是内外、体用关系。言天地之理为外易，言身心之理为内易。所以易为体，医为用，体用不二，医易相通。本书以《周易》的思维方式作为启发，根据西方心理学的哲学基础和咨询实践，提出了医易心理咨询与治疗的原则，希望能够对当前的心理治疗有所启发。

(3) 必然的趋势：心理学自身发展历程呼唤改变。20 世纪以来，心理学界各种新的力量不断冲击主流心理学。生态趋向的心理学是其中之一。沃特曼在“心理学和未来”中提到生态趋向是心理学的重要趋势。^[5]《当代心理学体系》把生态趋向的心理学作为目前的 12 种体系之一，视之为以环境为中心的体系，以与有机体中心的体系相区别（包括认知心理学、人本主义心理学和精神分析心理学）和以社会中心的体系（后现代主义和社会建构论的心理学）和非中心或交互作用背景的体系（辩证心理学、交互行为主义心理学和现象学心理学等）。^[6]认知科学，也把生态趋向的心理学作为和信息加工取向、联结主义取向并列为三大方向之一。^[7]社区心理学代表者莱文（M. Levine）认为生态趋向的心理学用“非线性原因来理解行为的做法，标志着与建立在线性原因假设检验上的主流传统心理学和哲学的根本不同。可见，生态趋向的心理学是库恩意义上的范式革命。在发展心理学领域，生态趋向的心理学家布伦纳（E. Bronfenbrenner）认为“人类发展的生态学”和“背景中的变化”是一种新近重新发现的研究范式，而且这种趋势是对发展研究的传统模式开火。^[8]可见，不管是主流心理学发展的文献，还是心理学的分支领域的相关内容，都把生态趋向的心理学作为心理学未来的一种研究的方向，而且这种取向与传统取向是和而不同的。

生态趋向的心理学是日益受关注的一种心理学研究方法，主张在真实环境中研究人的心理和行为，即研究人的现实行为在

自然情境中发生的心理过程，方法上采用的技术要求尽量维持心理和行为发生的自然性，如运用准实验设计、自然法等。主流心理学理论上的概念跟有机体的“内部”特征相关，但却与外部世界相分离，心理学研究因此就有了诸多假定的因素，这导致心理学研究与现实脱节，使人们对心理学存在的必要性产生怀疑，心理学自身势必出现危机。为走出危机，需要引入与现实结合紧密的观点，生态趋向的心理学在心理学研究中的出现迎合了学科发展的需要。

生态趋向的心理学作为心理学研究中的新取向，虽然它在心理学的特殊价值而使人对它的研究兴趣在不断增长，但对于它的认识和研究还没有形成较统一的观点，生态趋向的心理学自身的发展也处于待成熟状态。一方面生态趋向的心理学是应主流心理学发展的危机而出现，另一方面它自身的非统一状态也呼唤其他的学科，甚至是不同于西方文化的文化来对它进行支持，以拓展更为广阔的空间，促进整个心理学领域的发展。从生态趋向的心理学发展趋势图也可以说明这一点，如下图所示。



生态心理学的学术关注度图

生态趋向的心理学学术关注度几经起伏，在2003年达到前所未有的高峰，但接着就呈现出下降的趋势，本书认为这种情况的出现很重要的一个原因并非是生态趋向的心理学有了被逐出心理学潮流之外的危险，而是它自身的发展需要完善，需