



理论探索



# 对“Counselling”的反思

王文珮

## 一、引言

笔者在“Counselling”行业工作了三十余载，但对中文之名称仍有莫大之困惑。一直以来之译本，均采用了区域最接近之应用词，但由于用词与英文用词之内涵迥然有异，以致“辅导”工作在不同架构中发展，而“辅导”一词已被广泛地应用，任何有心为别人解答问题之过程都可能以“辅导”一词以概之。本来“辅导”可以普及是可喜之事，可说是发扬及传播，但笔者则关注：核心内涵是否已被掌握，专业守则是否有被尊重和应用。在笔者眼中，“Counselling”始终是一项专业的工作，它有对人，对社会的一份承诺，是不能把“Counselling”变作半专业，甚至非专业的对待。在这短短的文章内，笔者会保持用英文“Counselling”而避开用任何存在之翻译词汇，以方便阐释。

在过去三十年间，笔者也不断提倡及宣扬“Counselling”在教育过程中的重要性，但普及也带来负面之效应，少量或局部之训练已可使受训者成为“辅导工作者”。因此笔者感到有必要借用少许篇幅，申述“Counselling”之重点。而笔者是以负面之引申而带出“Counselling”之重点。

## 二、“Counselling”之最终目标有一系列之“不”

### 1. “资料提供”不是“Counselling”

“Counselling”的过程包括一些工序和准备工夫，才能踏进双方同意及“Counselling”定义之内涵。“提供资料”在首次会面是必然的，“Counsellor”有义务使“当事人”了解“Counselling”的目的，保密的协议，对“当事人”投入之要求，时间、精力或金钱之付出，“当事人”之积极参与程度与见面之多寡及其效应等。以便“当事人”可作全面之考虑，才决定是否进入这一疗程。假若过程在最初步已停止，那便不能算是“Counselling”，而是合约之制定而矣。在整个“Counselling”过程中，“提供资料”便不能归纳为“Counselling”。

### 2. “解答问题”不是“Counselling”

Carl Rogers 对 Counselling 所提出的信念：每一个人，不论是什么年纪，都有能力及智能去解决自我面对的问题。基于这个信念，才有“Counselling”概念之发展。用家或“当事人”的目的是为解决问题而来，而“Counselling”最终之目标则是协助对方寻找解决之道，而非“解答问题”。

笔者相信，每一个人都有其聪明智慧去明了面对之问题，通常“当事人”来到求助，是已经用了他认为可行之法，但又不能为他带来正面之效果，所以才试用心理治疗方式。在“Counselling”过程中，若尝试为对方“解答问题”，是“Counsellor”没有尝试完全明白内容之来龙去脉，或是省略了一些关键性之情节或感情，以至不能协助对方以新的目光去重估其所经历之内容。同时，为对方提出“解答问题”方案，即剥夺了对方的自主权及深入探索问题缘由的机会，变成了有误导之可能。因此不能为对方提供解答问题方案也是专业人士守则之一。

### 3. “忠告”不是“Counselling”

求医者父母心情可以理解，遇到“当事人”不大积极去实行，便不禁有所“忠告”，但这“忠告”反而是表示了对“当事人”之信心不足，同时把一个平等及“中性”的关系，主动加入了一个“父母与子女”或“高与低”之关系。这正是无形中加强了“当事人”之无能感或对自己能力产生怀疑。因此，“忠告”是好心做坏事，也不合乎“Counselling”之正统过程。

### 4. “心理评估”不是“Counselling”

实务心理学家均用心理评估的方法去了解及确定问题之根源，若是生理之原由，则要转介与医师诊治，或对方资料贫乏，则转介一些学习小组或特有之教育小组活动之机构，若然心理是根源之一，则会开始“Counseling”之历程。“心理评估”多会被引用于“Counselling”过程中，但“心理评估”还只限于评估，而不一定有“Counselling”之进展。

### 5. “侦查事实真相”不包在“Counselling”内

在“Counselling”过程中处理之内容均是主观性和存放在记忆中之资料。正是这些主观之经验导致“当事人”不安和需要心理疗程。“当事人”所要的是处理内在带来之困惑，这些困惑可能是由于现实事件诱出，带动内在之苦痛。若了解事实真相有助“当事人”之困惑，那寻找过程也该由“当事人”去决定。为对方解开心结是“Counsellor”目标之一，当苦痛之情得到了解和支持及有机会舒解，心情必会变明朗，“当事人”自会找到困境之出路。在过程中，反之，“Counselling”需要有敏锐之聆听，有洞察事件之来龙去脉之智能，有高的分析及丝毫不紊的细心，才能共步地与“当事人”重温藏在心底中之郁结，让过去之创伤得以康复。而调查客观事实之真相则不是“Counselling”之一部分。

## 6. “Counselling” 亦非是一个“教育”过程

“Counselling”虽然具有教育之意义和效果，过多的“教育”程序会妨碍“Counselling”之进度，因为“Counselling”主体是一个探索心结之源的历程，引进“教育”程序会令“探索”暂停，而过多的停顿，是会使这“探索”停顿而不能令死灰复燃。

在“Counselling”过程中转移方向采用“教育模式”，通常是“当事人”有意（或无意地）想逃避重温固有之经验，或是“Counselling”中之关系出现变化，任何一方对另一方出现了信心问题，使“探索”转轨。

## 7. 单是“支持”不能使“Counselling”达到目的

在整体“Counselling”过程中，感情上支持“当事人”是必然，但若纵容对方偏向安逸，那便有不妥。有意或无意造成对方在感情上有过多的依赖，在过程中没带出醒悟，新的了解或从困惑中得到释放的话，这都是对“当事人”不利和不负责。

在问题或困惑未有解决之前，“Counselling”的过程是难过和苦痛的。只有眼泪才能洗去过往之伤痕。让“当事人”放下心理包袱，重拾自由。“Counselling”中之二者关系是刻意营造的，不会长久，也不能在自然现实生活中重现，因此才具有治疗作用和效益。但若尝试把整体关系转移至日常生活中，则会带来无限之矛盾和苦恼。例如：“无条件之爱”在治疗环境中是可以达成的，但在社交人际相处中，则会困难重重。挂上“Counselling”作业，则要担上责任，不能让“治疗”关系及普通人际关系混淆。关系不清晰会为“当事人”带来不便，甚至是不必要之苦楚。

# 无为而为的辅导

江景良

如果把《庄子》当作一本“应用心理学”来看，很多人都认为可以从中学习到做人之道。但看庄子和看现代心理学的感觉很不同，《庄子》很少直接地指出“人的心理就是这样……这样的”，而是透过文字引导我们反省自己过往的做人态度、价值观念和思维方式，尤其是一些我们想也未想过的问题和假设。

庄子认为人性（包括人的知识）大部分都是埋在我们的潜意识底下，也就是后现代心理学者所谓的“背景知识”。我们的潜意识结构一天不变，就不能改变自己，更枉论“辅导”别人。

本篇就是借着孔子和他的弟子颜渊的对话，阐述了庄子对现代人所谓“心理辅导”的意见。我们可以藉此反省一下现代心理学在这方面的理论和假设。本篇的故事取自《庄子》的《人间世》篇，以下分段刊出原文和用以上观点之演绎。

## 第一段

颜回见仲尼，请行。曰：“奚之？”曰：“将之卫。”曰：“奚为焉？”曰：“回闻卫君，其年壮，其行独，轻用其国，而不见其过；轻用民死，死者以国量乎泽若蕉，民其无如矣。回尝闻之夫子曰：‘治国去之，乱国就之，医门多疾。’愿以所闻思其所行，庶几其国有廖乎！”

颜回请辞孔子，说卫国国君杀人如麻，有需要用自己的学识去游说他，以解卫国人民之苦。用普通的观点来看，这情况里“明显地”有一方是“错”的，一方是“对”的。“错”的一方迷失了方向，又不能自救，所以“对”的一方就有责任去指导，辅助“错”的一方，就如医生医治病人一样。把这个观点的假设引申到辅导的关系里，就是辅导员和接受辅导两方面在道德、学识和影响力上的位置是有高低的差别。以下（至第九段）庄子透过孔子的评语质疑这“权力差距”的假设和其后果。

## 第二段

仲尼曰：“嘻！若殆往而刑耳！夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。”

刚毕业的心理学同学，往往迫不及待地等着机会把自己对心理学的认识（行为学、认知学、心理分析等）一箩箩搬出来，用以辅导别人。从自己的观点来看，这是“学以致用”，是很“自然”的事（当然也不排除要显露一下自己的才华）。但对一些不明所以的“被辅导者”来说，这一箩箩的理论带来的感觉只是“杂”、“多”和令人困扰，对解决问题没有帮助。这一段是要警我们不得自以为是，假设道出自己的学识对别人一定有好的影响。

## 第三段

古之至人，先存诸己而后存诸人。所存于己者未定，何暇至于暴人之所行！

儒家有“修身齐家治国平天下”的学习次序。庄子也在不同地方提及这点，而“先存诸己而后存诸人”就是一个例子。引申到辅导的层面里，就是要提醒“辅导”别人的人，要从自己开

始，不能“弃诸己而求诸人”，不能假设自己一定处在优越的道德高位。

#### 第四段

且若亦知夫德之所荡而知之所为出乎哉？德荡乎名，知出乎争。名也者，相轧也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。

再者，庄子要辅导员反省自己的动机究竟是为了帮助别人，还是为了显露自己才华，出名，和别人竞争。

#### 第五段

且德厚信砮，未达人气，名闻不争，未达人心。而强以仁义绳墨之言术暴人之前者，是以人恶有其美也，命之曰灾人。

就算自我反省动机是正确的，没有炫耀自己，没有企图，也不能毫无顾忌地去暴露别人的过错。因为别人不一定认同你的企图，反而会觉得你是利用贬低他来突出自己在道德上的优越地位——你是在害他。这一段明显地指出观点与角度的重要性：当一个辅导员以为自己在无私地帮助别人的时候，别人却看作是害他。我们不能假设别人对自己的看法一定和自己的一样。

#### 第六段

灾人者，人必反灾之，若殆为人灾夫！

如果辅导别人的行为被视为害人，会招致报复。换句话说，不能假设“好心定有好报”，不能假设在辅导关系里，影响力的差距必然是单向（辅导员高于被辅导者）和单性（良性）的。

## 第七段

且苟为悦贤而恶不肖，恶用而求有以异？

如果一个人本来已经懂得选择朋友，就根本不再需要辅导员。如果不是，一个好的辅导员也只是他生命里的众多“好人”之一，遭到同样不受理的待遇。这是提醒我们辅导员只是被辅导者的漫长生命历程中的一小部分。

## 第八段

若唯无诏，王公必将乘人而斗其捷。而目将荧之，而色将平之，口将营之，容将形之，心且成之。是以火救火，以水救水，名之日益多。顺始无穷，若殆以不信厚言，必死于暴人之前矣！

在辅导过程中，如对方和自己有很不同的背景和价值观，辅导员为了避免对方排斥自己，会尝试争取对方接受自己，成为“圈子里”的一部分。为达到这目的，辅导员有可能会自我审查，压抑自己的言论，甚至说一些话来迎合对方的心意。到头来，对大家都没有好处。庄子在这里提醒我们辅导关系的非单向和非单性。

## 第九段

且昔者桀杀关龙逢，纣杀王子比干，是皆修其身以下伛拊人之民，以下拂其上者也；故其君因其修以挤之；是好名者也。昔者尧攻丛枝、胥敖，禹攻有扈，国为虚厉，身为刑戮；其用兵不止，其求实无已；是皆求名实者也。而独不闻之乎？名实者，圣人之所不能胜也，而况若乎？虽然，若必有以也，尝以语我来！”

庄子引证历史上的所谓圣人，都不免“好心做坏事”，害己害人。庄子认为他们都是被追求名实所累。如圣人都不免，普通

人更要小心认清楚自己行为背后的动机。

## 第十段

颜回曰：“端而虚，勉而一，则可乎？”

颜渊响应孔子的批评，问如果能纠正以上的错误，坚定不移地保持行为端正和虚心，会不会成功引导卫君？

## 第十一段

曰：“恶！恶可！夫以阳为充孔扬，采色不定，常人之所不违，因案人之所感，以求容与其心。名之曰日渐之德不成，而况大德乎？将执而不化，外合而内不訾，其庸讎可乎？”

孔子认为卫君这种人，很难用心去感化他，去改变他的行为。相反地，他为所欲为，以他的行为去改变他人的感受。这里庄子又重申在辅导关系里影响力的相向性。

## 第十二段

“然则我内直而外曲，成而上比。内直者，与天为徒。与天为徒者，知天子之与己皆天之所子，而独以己言斡乎而人善之，斡乎而人不善之邪？若然者，人谓之童子，是之谓与天为徒。外曲者，与人之为徒也。擎跽曲拳，人臣之礼也，人皆为之，吾敢不为邪！为人之所为者，人亦无疵焉，是之谓与人为徒。成而上比者，与古为徒。其言虽教，谄之实也。古之有也，非吾有也。若然者，虽直而不病，是之谓与古为徒。若是则可乎？”仲尼曰：“恶！恶可！大多政法而不谏，虽固亦无罪。虽然，止是耳矣，夫胡可以及化？犹师心者也。”

颜渊又建议用天道、人道及古人之道去感化卫君。孔子说仍然不能成功。但因这样做已排除了己见，可免开罪于卫君，无功

亦无过。

### 第十三段

颜回曰：“吾无以进矣，敢问其方。”仲尼曰：“斋，吾将语若！有心而为之，其易邪？易之者，睥天不宜。”颜回曰：“回之家贫，唯不饮酒不茹荤者数月矣。如此，则可以斋乎？”曰：“是祭祀之斋，非心斋也。”

颜渊索性问孔子他应该怎样做。孔子作了一个耐人寻味的响应：他叫颜渊去做心的斋戒——“心斋”。孔子指出颜渊到此的看法都有一个共通点，就是“有心而为”，即要刻意去改变别人。这评语也适用于现代心理辅导的理论。庄子认为刻意去影响别人，无论动机和其他细节是怎样，都是有问题的，而且是一个很基本的问题。要解决这个问题，就先要摒弃“有心而为”的心，也就是要“心斋”。

### 第十四段

回曰：“敢问心斋。”仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

孔子进一步解释说，官感（听）和思想（心）都有其局限性。耳能听声音但不能接收其他讯息；心智是用来追求一些符合我们心意的事物和感受而抗拒其它事物（心止于符）。当一个人追求一些特定的目标的时候，就是有心，有为。用佛家的语言来说，就有了“我”和“我所有”的诞生，这个我，会喜欢一些事，厌恶一些事。相反地，无心，无为，没有执着什么特别的成见、要求、喜好或厌恶，对或不对，能够接受命运的无常，包容万物，不拒不迎，这就是“虚而待物”的心境，即“心斋”。

故事发展到这里，我们可以看到一些反讽。第一就是在一个本来好像有明显对和错的人际关系里，问题人物由别人转移到自己，目标也由救人变成自救（当然，从庄子的“先存诸己而后存诸人”的立场来看，这也是理所当然的发展）。第二点，就是解决问题的方法从“有为”和“有心而为”转化为“无心”和“无”。在此之前，颜渊一直假设要“多”做一些事才可以帮助别人，认为问题只在做事的方式和技巧。但庄子提出净化自己的心灵才是帮助人的第一步，这点对辅导关系也可供参考。

## 第十五段

颜回曰：“回之未始得使，实有回也；得使之也，未始有回也，可谓虚乎？”

无为，无心，无所待即是“无我”。这是庄子的中心思想，在书里很多地方都有提及。例如“有逍遥游”篇里有“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰，至人无己，神人无功，圣人无名”。这就是说当一个人都能包容宇宙无穷的变化，就没有什么特别的追求，不需要等待功名成就，不会说“我”要得到什么“我”才快乐。用佛家的语言说，达到这个境界，“我”就不会诞生。颜渊也体会到无为与无我的关系，所以说“得使之也，未始有回也”。后现代心理学也有讨论“自我”的膨胀是现代人的心理问题。

## 第十六段

夫子曰：“尽矣。吾语若！若能入游其樊而无感其名，入则鸣，不入则止。无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。”

孔子说能够体会无为和无我的关系，已是差不多了。因为这个无为无我的境界不能用言语表达，它在我们的潜意识里存在，

不能刻意进入。它没有名字，没有标签，没有明显的出入信道。入了这境界的“人”是不会意识到这境界有什么名称，不会刻意做些什么事，包括影响别人。因为意识的“人”，有名的“人”，有为的“人”已不复存在。如果有作为，也只是“不得已”而为之。

### 第十七段

绝迹易，无行地难。为人使易以伪，为天使难以伪。闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也；闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。

当然，要修炼到这个地步有一定的困难。因为我们平常说学习知识，都是刻意、有心地去求知。“以无知知者”的难度就如无地而行、无翼而飞一样。无知而知是自然发生的，也很难作伪。现代心理学也有提及学习的初步在有意识的情况下进行，到了熟练阶段，行为则由潜意识主使。

### 第十八段

瞻彼阒者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。

个人的无为并不表示整个宇宙都停下来——这只是有为、自大的人的想法。相反地，“天无为以之清，地无为以之宁，故两无为相合，万物皆化……故曰：天地无为也而无不为也”。无为就是整个宇宙变化的动力，人无为而与万物同化，故能“虚室生白”；“坐驰”——能“无为而为”。

### 第十九段

夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！是万物之化也，禹舜之所纽也，伏羲几蘧之所行终，而况散焉者乎！”

当一个人做到“存诸己”后，就可以提到“存诸人”。但在庄子的理念里，在“存诸人”的过程中，教与学都是在不知不觉间进行，是通过潜移默化（如弗洛伊德所说的男孩对父亲的认同的过程）“教”的一方是以身教作“不道之道”；“不言之言”。而“学”的一方，就经过耳目的观察，不知不觉地被感化了——这样的感化谁又能抗拒呢？“夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！是万物之化也！”这句话概括了“无为而为的辅导”的最高境界。

# 中国文化对快乐的启示

何敏贤

## 一、引言

西方学者对快乐进行了很多跨地区跨文化的研究，其中以 Diener 等进行的“主观幸福”研究最具代表性 (Diener, 2000; Diener & Diener, 1996; Diener & Diener, 1995; Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Diener & Oishi, 2000; Diener & Suh, 1999; Diener, Suh, Smith & Shao, 1995; Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998; Suh, 2000a)。现在 我们相信：

1. 除了十分贫穷的社会外，大部分社会的人基本上都是快乐的 (Diener, 2000; Diener & Diener, 1996);

2. “主观幸福” (快乐) 会随财富增加而上升；但当财富到达某一个水平，再增加财富似乎就对“主观幸福”的影响很轻微了 (Diener, 2000; Diener & Diener, 1995; Diener & Oishi, 2000);

3. “主观幸福”和“个人主义”在不同地区和文化都有正相关的关系 (Diener & Diener, 1995)。

中华民族是注重互相依赖和群体关系的民族 (参考本书中“香港华人的死亡及悲痛的互赖关系”一文) (Ho, 1995, 1997, 1998) 因此，一个和谐的人际关系对我们的主观幸福感有很大

的影响 (Kwan, Bond & Singelis, 1997; Oishi & Diener, 2001; Suh, 2000b)。其次, 中国人亦比西方人更倚赖社会的指针 (其他人都认同我应该快乐) 来决定自己的快乐程度 (Suh et al., 1998)。研究亦发现, 中国人和其他国家的人比较, 我们较少注意自己的快乐程度 (在 17 个国家中排行最低)。但是, 我们的主观幸福感并不比其他富有的国家差 (在 29 个国家中排行 18 名) (Diener, 2000)。

以上的研究对了解中国人的快乐提供了重要的资料, 但是西方学者对快乐的定义和测量方法是否适合中国人呢? 中国文化又如何丰富西方对主观幸福的了解呢? 本文将就以上两点作讨论。首先我会从《易经》中探讨快乐在中国文化中的意义; 然后, 我会介绍一些我们在香港进行的健康心理学研究的结果, 从中讨论一个以其他人的快乐为本的主观幸福感。

## 二、“独乐乐不如众乐乐”：一个以其他人的快乐为依归的主观幸福感觉

首先我们从易经的卦象中探讨快乐的意义。图 1-1 是易经

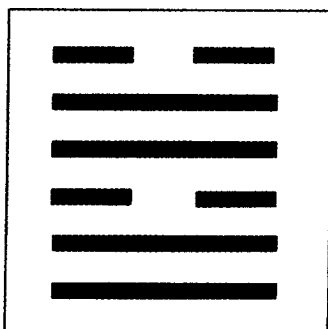


图 1-1 易经的兑卦：  
使人喜悦、自己也喜悦，互为因果。