

儒家思想对于现代心理咨询的启示*

景怀斌

(中山大学行政管理研究中心,中山大学政治与公共事务管理学院,广州 510275)

摘要 儒家思想曾居中国传统文化主导地位。鉴于文化的传承性和对心理健康作用的必然性,儒家思想的心理咨询价值应当充分关注。文章强调,不宜刻板化否定儒家思想的心理咨询价值。基于心理咨询的常见问题,文章初步讨论了儒家思想对心理咨询可能有贡献的9个领域:人生意义、应对、生死教育、哀伤辅导、心理调节、人际认知、社会生活技能、人格发展、心理咨询技术等。进而,讨论了以儒家思想为资源,以心理学为目的,通过整理和发现、发展、操作化和验证等环节,构建儒家心理咨询学说的方法论问题。

关键词 儒家,儒家思想,心理咨询,心理健康,文化。

分类号 R395

1 研究儒家思想的心理咨询价值的必要性

儒家指“中国春秋末期孔子创立的学派。”按照代表性的说法,“儒家有以下特点:①宗师孔子,视其言行如最高准则;②以《诗》、《书》、《乐》、《礼》、《易》、《春秋》为经典;③提倡仁义,以为行为准则;④维护君臣、父子、夫妇、兄弟等伦常关系。”^[1]

就儒家的历史作用看,儒家自西汉成为中国主要王朝的主流意识形态,对中国的影响是巨大的。“直至‘五四’运动之前的2000多年间,儒家思想一直统治中国学术界,在中国历史上影响最大,延续时间最久。”^[2]“我至今认为,儒学(当然首先是孔子和《论语》一书)在塑造、构造汉民族文化心理结构的历史过程中,大概起了无可替代、首屈一指的严重作用。”^[3]

由此可见,研究中国人,或者解决中国人的问题,是不能回避儒家的。这样的结论同样适用于发展与中国文化相契合的心理咨询理论和技术。因此,研究儒家思想的心理咨询价值,是中国社会文化的现实要求。

其实,从学理层面看,这一主张还在于文化与心理健康的天然联系:首先,文化影响着人们对心理疾病患者的评价。如同样是对心理疾病患者的评价,

美国人常常有诸如“有心理疾病的人是不稳定的和有危险的”看法^[4]。而中国人则常常认为有心理问题,丢了面子,往往对有心理疾病的人给予道德性的评价^[5]。这导致了患者求助方式的差异^[6];其次,文化影响着心理疾病症状的表现方式。如中国人的神经衰弱现象,拉丁美洲的 Susto(令人恐惧的事件引起灵魂离开身体而出现的疾病症状)^[7];第三,文化还影响着心理咨询和治疗过程。如研究发现,亚裔美国人表现出对心理咨询过程中不确定性的低忍耐力,倾向于结构化的情境和实践,快速解决问题的期望。等等^[8]。中国的来访者倾向于接受咨询者直接的指导^[9]。Cross 直接指出,“文化是社会支持、问题解决、身体健康和精神幸福的渊泉”^[10]。由此可见,文化是构成心理健康问题的有机因素,所以,要很好地解决中国人的心理健康问题,不能不考虑从中国文化角度进行努力。当然,这样说不是否定心理健康的机制普遍性,而是从更准确的角度来强调的。

已有学者认识到从文化角度研究心理健康的必要性。从中国文化角度研究心理健康问题的著作也日益增多。如一些学者已经从道家、佛教等角度进行了诸多研究。^[11-13]

然而,从儒家思想——中国文化的主流,来研究心理咨询问题的还很少。如在心理学数据库

收稿日期:2006-05-12

* 香港大学行为健康研究中心、中山大学二期“985工程”公共管理与社会发展研究哲学与社会科学创新基地专项基金资助。

通讯作者:景怀斌, E-mail: pusjhb@mail.sysu.edu.cn, 电话:020-84110223

PsycINFO 中,只检索到两篇相关的学位论文摘要。这一结果对于动辄检索到千百篇相关文献的心理学文献检索来说,是很少见的。在这两篇报告中,一篇讨论儒家自我修养思想对心理咨询的启发^[14],一篇谈中国文化背景下儒家对心理咨询的影响^[15]。直接、正面和整体地讨论儒家思想的心理咨询问题,即从儒家思想梳理渊源,提炼核心概念,构建系统心理咨询理论的研究报告没有见到。显然,这样的研究状况与儒家在中国的现实影响力是不相符的。

另外,提出儒家思想的心理咨询价值问题,也源于心理健康领域的研究热点——信念与健康、心理健康研究的启发。过去一直不受主流心理学重视的信念与心理健康问题,目前甚至被认为是心理学及身心医学的前沿问题^[16~18]。这样,如果要研究中国人的信仰与健康和心理健康问题的话,就不能不从儒家思想入手。因为,从历史事实看,儒家思想长期以来是中国人的精神信仰的核心。“《论语》这本书所宣传、所传布、所论证的那些‘道理’、‘规范’、主张、思想,已代代相传,长久地渗透在中国两千年来的政教体制、社会习惯、心理习惯和人们的行为、思想、言语、活动中了。”^[3]

可见,要解决中国人的心理健康问题,特别是要从中国文化的角度解决中国人的心理健康问题,就不能不关注儒家。

有了必要性,并不意味着就有可能性。从理论上讲,儒家思想的心理咨询价值的可能性如何?这可以从历史资源和心理咨询学发展规律两方面来看:

首先,古代的知识有无现代价值?回答这个问题,要看现代人与古代人的心理(精神)有无共同或共通性,有了共同性,就有现代心理学运用的适应性。应当承认,古代人与现代人有差异。这主要表现在社会结构的不同所导致的古代人和现代人心理内容的差异。但是,抽象来看,无论古今,都要处理人与自身,人与人,人与社会方面的问题。因此,古代人关心的问题,也可能是现代人关心的问题。再者,人类知识的发展是传承的、累积的。如孔子所用的主要概念“命”、“仁”、“礼”等,两千多年来一直延绵不断地作用于中国社会生活中。这就是说,文化的传承性,决定了先人与后人在价值观和其他心理上的不同程度的一致性。因此,古代人有关的心理思想,对于现代人也有一定程度的适用性。故而,从学科融合的角度看,从儒家思想出发构建或发展出现代心理咨询理论,是可以的。

其次,从儒家思想的内容看,儒家思想是可以为现代心理咨询提供知识来源的。说起儒家,人们常常认为它是政治的。其实,从先秦到晚清,儒学经历了复杂的演变,呈现出同心多面的形态,形成了人生儒学、伦理儒学、政治儒学等儒学分支^[19]。人生儒学是儒家最先发生的,其核心思想,用孔子的话来概括,即“仁”的精神。“仁”的价值取向规定了人之所以为人,如何为人的价值理念;伦理儒学强调人与动物的区别,强调人的血缘亲情认知,主张经过礼乐教化,规范、形成人的社会性。这体现在三纲五常等方面;政治儒学则是儒家自己的人生、社会理念,设计出的修齐治平的政治学说和政治制度。对于人生儒学来说,它关注的是人的精神生存。“孔子之学名为‘仁学’,这是就其理想而言。就其现实而言,孔子之学则可名为‘人学’。”^[20]“儒家传统的根本关怀就是学习如何成为人。”^[2]而现代心理咨询的目的是解决人的心理问题,提高适应能力,促进人的成长^[4]。儒家既然以“成人”为目的,儒学,特别是人生儒学就要从根本上回答人如何生存才是合适的。这就不能不涉及人与自身、人与人、人与社会等诸多问题。围绕这些问题,儒家给出了自己的解释或认定,如人生意义问题,挫折问题,人际关系问题,身心调节问题。等等。这些问题与现代心理咨询讨论的问题有相当一致性。既然二者有相当一致性,从儒家思想中,特别是人生儒学中发掘心理咨询资源就有可能性。

其实,现代西方心理咨询学说,大都有其文化或哲学传统基础。如从弗洛伊德的理论中,可以看到古希腊快乐主义的影子^[21]。再如,目前西方流行的弗兰克意义疗法,也有犹太宗教思想背景^[22]。这启发,儒家关于人的精神生活的基本理念,同样可以成为构成适合中国人文化的心理咨询学说的哲学和文化基础。

总之,之所以研究儒家思想的心理咨询价值,不仅源于中国历史文化传统的主流是儒家的历史事实,还在于儒家思想已经与中国人的心理生活成为一体,而且从西方心理咨询发展的经验看,也是离不开传统文化的营养。

2 儒家思想的心理咨询价值的定位

提出儒家思想的心理咨询价值的主张,相信不少人疑虑:儒家思想对心理健康的正面和负面影响到底该如何看?儒家思想对心理咨询作用的大小如何?儒家性质的心理咨询理论与其他心理咨询理

论的关系如何?等等。根本看,这些问题涉及到儒家性质的心理咨询的定位问题,它们大概可以归结为两个方面:儒家思想的现代心理价值,儒家心理咨询的作用定位。

2.1 儒家思想的现代心理价值

这个问题与儒家思想的价值争议联系在一起。目前,不少人认为,儒家思想是过时的,对人的心理甚至有负面影响。

本文认为,这样的认识是不全面的。儒家思想固然有消极的一面,如儒家思想的伦理性造成中国人对心理问题的耻辱标签现象,^[5]但儒家对人的心理也有积极的作用。如实证研究表明,儒家以苦因为成长方式的应对思想,对心理健康有确切的积极作用^[23],等等。

本文的基本主张是,儒家思想的心理功能是多方面的,有积极的一面,也有消极的一面。对于积极的一面要应用,对于消极的一面要矫正。探究儒家思想的心理咨询价值的目的,就是发掘儒家思想中积极的或者是适合心理咨询需要的知识,并将其心理学化。至于儒家思想对心理健康的消极影响,同样需要深入的研究,而不是表面的、似是而非的主观判断。

2.2 儒家心理咨询的作用定位

有些学者可能会认为,讨论儒家思想的心理咨询价值,儒家思想就应解决所有的心理问题。本文不持这样单一的看法,基本立场是,儒家并不能解决所有的心理问题。这正如行为主义、人本主义各有其应用领域一样。所以,儒家心理咨询与其他学派的心理咨询的关系,不应是取代关系,而是补充关系。这同样如人本主义不能完全取代精神分析,认知学派不能取代行为主义学派一样。

可见,提出儒家思想的心理咨询价值,不是否定西方心理健康理论或学科的价值,而是从心理咨询与服务对象的文化更契合、学理更完善、技术更多样的角度提出的新尝试。

3 儒家心理咨询的内容

上面分别论证了儒家心理咨询的必要性、可能性和定位,那么,儒家思想中到底有哪些方面可以构成现代心理咨询的内容?显然,这是儒家思想的心理咨询价值的核心。

这个问题并不好回答。这是因为,儒家在历史的长河中逐步发展为庞大的思想体系,涉及到社会、文化、人生等诸多领域。再者,如何使古代思想与现

代学科,西方文化与中国文化结合,在具体操作上也 是不易把握的。所以,探究儒家思想的心理咨询价值,应先考虑确定儒家心理咨询内容的理论依据。

那么,以什么为标准依据?从学理上看,应以现代心理咨询的内容和目标为依据,来整理儒家潜在的心理咨询思想。

心理咨询是维护心理健康的学科之一。虽然心理咨询主要有矫正性和发展性两种工作思路,^[24]但它们的目标是相同的,都是维护个体的心理健康状态。而心理健康是,“心理功能的成功作用,带来富有效果的活动,良好的人际关系,有能力适应和应对逆境的状态。”^[4]从这个定义可以看出,心理健康的人,是一个能够发挥其社会作用的人,文化化的人,富有工作成果的人,没有异常症状的人。与心理健康相对的概念是心理疾病,指“心理功能受损的思想、心境和行为状况。”^[4]权威性的《美国心理异常诊断与统计手册·第四版》(DSM-IV)建议,应在5个维度(Axis)上理解心理疾病,并给出了50多个门类的心理异常表现和判断标准。^[7]

本文认为,心理健康的目标和心理疾病的种类表现,可以作为确定儒家思想中心理咨询内容的理论依据。据此,儒家可能在如下领域具有心理咨询价值:

3.1 人生意义

生命空虚感或人生意义失落是心理问题的一个方面^[22]。如何使来访者获得生命意义感,是心理咨询的重要内容之一。一些心理咨询学说甚至是针对这一问题而建立的。如弗兰克意义疗法^[22]。

关于人生意义,儒家有系统的主张。儒家的人生意义思想是从思考“天人关系”开始的。儒家认为人生来具有不同于动物的特性。如《尚书》说“惟天地万物父母,惟人万物之灵”。在儒家看来,人的这一天然特性,规定了人就应当成为具有文化性的生命体。程子曰:“天地储精,得五行之秀者为人。其本也真而精。其未发也五性具焉,曰仁、义、礼、智、信。形既生矣,外物触其形而动于中矣。其中动而七情出焉。曰喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。情既炽而益荡,其性凿矣。故学者约其情使合于中,养其性而已。然必先明诸心,知所往,然后力行以求至焉。”^[25]在儒家看来,人既然为五行之秀,自然包含了仁、义、礼、智、信之性,也包含了喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲的情感体验。因此,应体认和发展自己的善端,约情、养性、明心、力行,最后成为有德性之人。如此,儒家为人的文化化、社会化找到了“天性”或

“本性”基础。在儒家看来,人既然是善的,就有承担社会责任的天然义务,人生而具有使命。在这样的使命展现过程中,生命的价值和意义得以体现。这其实从人存在的天然特性,回答了人的终极价值和现实伦理行为的性质,形成了儒家的人生意义理论。相比较于宗教学说(彼岸的上帝主张),儒家的人生意义从生活经验出发,更具有经验性的说服力。

儒家的人生意义思想研究,主要在哲学或人文领域进行。零散的研究表明,儒家的生命意义认识与心理健康有积极的关系。如“人本质上是善良的”与流调用抑郁自评量表(CES-D)、焦虑自评量表(SAS)、生活满意度(SWLS)相关系数为-0.28、-0.26、0.20,均达到显著水平。这意味着,越认同这样的看法,抑郁、焦虑越低,而生活满意度越高。^[23]当然,更直接、系统的实证材料,有待于进一步的研究。

3.2 应对

压力已经成为现代社会的突出问题。如何应对压力,是心理咨询学说要回答的问题。从儒家的发展看,真正的儒家(而不是政治化的,或者以儒家为手段的人)往往是生活中的受挫者。因此,无论是理论正当性还是现实困境,都要求儒家对此给予合理解释。经过历史的积累,儒家形成了亲挫折性的应对理论主张。在儒家看来,挫折等困苦(压力)是存在的,是个体不能左右的随机因素造成的,个人不应为困苦的结果负责。困苦可以磨练人,能经受住困苦磨练的人才能成就事业。面对困苦,接受它,但不要自我放弃,要借机培养自己的品性,锻炼自己的意志,提升自己的能力,为将来的机会做准备。

实证研究表明,儒家式应对有利于心理健康。如回归分析显示,儒家式应对能够解释抑郁(CESD)20.2%的变差,焦虑(SAS)15.9%的变差,生活满意度(SWLS)6.3%的变差。儒家式应对与体现心理健康的抑郁(CESD)、焦虑(SAS)、生活满意度(SWLS)有显著的相关。这些说明,儒家式应对有利于心理健康。^[23]

3.3 生死教育

生死是人生的基本问题之一,也是一些现代心理咨询学说构建的基本点,如弗洛伊德后期以“生的本能”“死的本能”为核心,进一步阐明其思想,^[26]弗兰克的意义疗法的内在线索之一是围绕生死问题来展开。^[22]

儒家对生死有系统的见解:首先,儒家认为,生死均是自然的过程。在他们看来,生死是同道的。

程子曰:“昼夜者,死生之道也。知生之道,则知死之道;尽事人之道,则尽事鬼之道。死生人鬼,一而二,二而一者也。或言夫子不告子路,不知此乃所以深告之也。”^[25]“人所以生,精气聚也。人只有许多气,须有个尽时;尽则魂气归于天,形魄归于地而死矣。人死时,热气上出,所谓魂升也;下体渐冷,所谓魄降也。此所以有生必有死,有始必有终也。”^[27]既然儒家把生死看作是自然而然的事情,儒家就化解了人对死的恐惧;其次,虽然儒家把生死看作自然的事情,并不意味着不思考人的永恒价值。儒家认为人生有比生死更重要的东西,这就是道、德或仁。如“季路问事鬼神。子曰:‘未能事人,焉能事鬼?’敢问死。曰:‘未知生,焉知死?’”孔子甚至说:“朝闻道,夕死可矣。”^[25]在儒家看来,人的道德生命比物质生命更重要,因为人的道德生命使生命价值永存。不过,儒家又强调,虽然在特殊的情况下,道德生命重于物质生命,但人并没有权力随意处置自己的生命,因为人的存在来自父母,所谓身体发肤,受之父母,要珍爱自己的存在。可见,儒家的生死观一方面化解了人对生死的恐惧,另一方面为生命永恒提出了方向——道德使人永恒。

儒家的生死观在现代心理学中基本上被忽略,而中国传统文化中其他生死观有的已经被发展为心理咨询学说。如森田疗法就认为,人因生的欲望和死亡的恐惧,而产生诸多的神经质症状,其解决的方法是顺应自然,为所当为^[28]。其学说有道家的思想资源。这启发,儒家生死观,对心理咨询会有一定的价值。

3.4 “毁不灭性”与哀伤辅导

当亲人亡故时,大部分人有哀伤的体验。有研究显示,亲人丧失的第一个月,即使恢复能力强的人,也会有剧烈的情绪体验^[29]。因此,哀伤辅导是心理咨询的重要方面。

儒家对哀伤有独特的主张,这就是“毁不灭性”观。“毁不灭性”出于《礼记》,“三日而食,三月而沐,期而练,毁不灭性,不以死伤生也。丧不过三年,苴衰不补,坟墓不培,祥之日,鼓素琴,告民有终也,以节制者也。”^[30]意思是,孝子哀,不可以伤害性命。生事爱敬,死事哀戚,生民之本尽矣,死生之义备矣,孝子之事亲终矣。”^[31]

“毁不灭性”观的核心思想是,对于亲人的亡故,固然要表达哀伤,但不应无节制地哀恸以致伤己,而是要尽心、适度、合礼。否则,就“过”了。当然,儒家还有体系化哀悼亲人的程序(如丧礼中以

七为单元的纪念活动)。儒家化的哀悼习俗,直到今天在民间还在一定程度上存在。

一些西方的学者认为,中国人的悼念活动是广泛的、礼仪的、强化的(指民间的7个7天、百日等纪念活动)^[32]。这样的传统习俗具有哀伤心理辅导的功用^[33]。如研究发现,在哀伤初期,与美国人相比,中国人有较强的暂时哀伤以及差的健康报告,但是18个月以后,中国人的痛苦感和自我报告健康情况要好于美国人。美国人丧失孩子的创伤恢复要比失去配偶要大,而中国人则没有差别^[33]。这些研究均提示,儒家“毁不灭性”的思想对哀伤辅导有积极作用。

3.5 涵养工夫与心理调节

心理调节是维护心理健康的重要方式,也是心理咨询的内容之一。儒家在长期的发展过程中形成了自己的心理调节思想。其典型特征为,强调人的心灵的内在超越性,以自省、修养提升心灵境界。具体看,首先,儒家强调要爱惜自己的身体。儒家不因为“杀身成仁”的道德主张而不爱护自己的身体。孟子曰:“事孰为大?事亲为大;守孰为大?守身为大。不失其身而能事其亲者,吾闻之矣;失其身而能事其亲者,吾未之闻也。孰不为事?事亲,事之本也;孰不为守?守身,守之本也”^[34]。“身”在孟子这里有道德“身”的含义,但也没有否认人的物质存在的重要性。其次,儒家主张通过涵养来实现自我成长。这即是自省主张。如张载在《西铭》中说:“存心养性为非懈。”^[35]孟子主张以志养气,有所谓“我善养浩然之气。”^[34]第三,儒家有自己的身心调节技术。如静坐。朱熹说:“盖精神不定,则道理无凑泊处”,“须是静坐,方能收敛。”^[26]当然,儒家的静坐与佛家的禅定、道家的坐忘不同。儒家强调入世,静坐只是进行修养的一个方式、手段而已。王阳明说:“吾儒养心,未尝离却事物,只顺其天则自然就是工夫。释氏却要尽绝事物,把心看作幻相,渐入虚寂去了,与世间若无些子交涉,所以不可治天下。”^[36]

儒家自我调节的核心是自省和身心控制。自省具有现代意义上的自我意识或自我把握的含义。心理学的研究表明,自我意识能够降低攻击行为^[37]。而自我把握(Mastery),被定义为个人对于其生活中重要事件和情感的控制能力。具有自我把握能力的个体更有信心应对压力^[38]。那些认为自己能够控制压力的被试,比那些认为自己不能够控制压力的被试,有更好的应对效果^[39]。至于儒家的静坐,性

质上属于冥想性的身心调节方法。心理学研究表明,冥想类身心调整方法,对心理健康有确切的作用^[40]。所不同的是,儒家的静坐强调认知对身心调整的指导,从理论分析看,其效果更值得实证性研究。

3.6 人际认知原则

人际认知是个体人际交往技能的基本构成因素。在心理咨询过程中,咨询者判断来访者的心理问题同样离不开人际认知。对于人际认知方式,西方心理学提倡“通情(empathy)”原则^[28]。“通情”指,有理解对方心理状态的意愿,在内心扮演对方角色,体验对方的感受,判断对方的心理过程。目前,心理学家倾向认为,通情不仅是心理咨询者的基本品质,也是衡量个体社会技能的基本因素。对于“通情”,西方心理学有大量的研究。“通情”原则的形成与西方宗教文化传统有关。^[41]

对于人际认知原则或方式,儒家有自己的基本主张,这就是“忠恕”思想。曾子曰:“夫子之道,忠恕而已矣。”^[25]所谓“忠恕”即“己所不欲,勿施于人。”虽然对“忠恕”的具体含义有不同的理解,但对“忠恕”的过程是“推己及人”似乎无异议。朱熹说:“尽己之谓忠,推己之谓恕。”^[25]冯友兰先生认为,“忠恕皆是推己及人。忠是就推己及人的积极方面说,恕是就推己及人的消极方面说。”他还认为,“仁”是孔子哲学的中心,而“忠恕”又是‘为仁’的下手处^[42]。从心理学角度看,“忠恕”是个体以自己的心理状态,推测、判断别人心理并进行相应反应的过程,本质上属于“推己及人”的过程。这与西方心理学中的“通情”思想有很大的差异^[41]。这启发,既然中国文化传统的人际认知方式有别于西方,那么,“忠恕”式的人际认知方式,不仅可以为来访者提供人际认知的知识,也可以为咨询者进行人际交往方面的心理辅导提供理论资源。

3.7 中庸思想与社会生活技能

个体生存于社会中,自然要遇到各种生存问题。如何应对这些问题?就需要社会生活技能。在心理咨询过程中常常遇到这方面的需求。儒家的“中庸”思想,从其理论发展看,具有这方面的功能。

“中庸”是儒家推崇的应对社会问题的原则。孔子称“中庸之为德也,其至矣乎!民鲜久矣。”^[27]《中庸》中说:“仲尼曰:君子中庸,小人反中庸。君子之中庸也,君子而时中;小人之中庸也,小人而无忌惮也。”^[25]对于“中庸”的理解,历史上有两种:一是,“庸”为常,“中庸”为无过无不及的常道。如朱熹说,“中者,不偏不倚、无过不及之名;庸,平常

也。”^[25]二是,“中庸”为时中、中用、合理的选择之意。王夫之说:“若夫庸之为义,在《说文》则云‘庸,用也’;《尚书》之言庸者,无不与用义同。自朱子以前,无有将此字作平常解也者。”^[43]当代学者多有认同后一解释。如杜维明认为,“‘中庸’的基本观念,实际上是在最复杂的时空交汇点上取得最好的解决问题的途径。‘中’这个观点,不是指静态的中心,而是对动态过程的把握。”^[44]这就是说,儒家的“中庸”有用“中”原则,即当个体在做某件事情时,会遇到来自不同方面的利益要求,为了更好地做某件事情,或更有效地解决问题,应折中性地兼顾方方面面的利益。由此可见,“中庸”不是我们日常理解的“随大流”、“混日子”,而是更协调地积极做事。从这个角度,“中庸(用)”可以作为个体处理复杂问题的基本原则。

那么,如何才能够“中庸”呢?有学者提出,中庸的真精神可解释为四个不同的步骤:这来自《中庸》的“致广大而尽精微,极高明而道中庸。”——第一,尽精微,仔细地分析事物,理性地把握事物;第二,致广大,以开阔的视野认识世界之整体,并自我反省;第三,极高明,对事物背后的“道”有根本性的把握;第四,中庸,使道能中于用。^[20]

关于中庸,哲学已经有大量的研究,但在心理学中“中庸”与心理健康的实证研究,在 PsycINFO 及中国学术网中没有发现。倒是检索到从西方文化角度研究 *golden mean* (黄金分割,也是中庸的一个翻译方法)与自我认识的文献。该研究发现,精神分裂症病人,在积极——消极维度中,以偏离中(间)性,趋向消极的方式构建自我。^[45]

3.8 人格思想与人格培养

儒家的目标是“成人”——培养个体成为儒家主张的亲社会的、有生命意义感的人。从人格角度看,这个目标属于如何实现理想人格的问题。儒家的理想人格是“仁”、“礼”、“知”三因素的充分发展,达到“知命”境界,从而在有命(顺境)时“外王”推行自己的主张,在无命(逆境)时内在追求,完善心灵。在儒家看来,人的行为不简单决定于外界,也不单一地由内在制约,而是在内外环境互动中张扬“人”的责任、价值和内在超越性,理解人的困境和主动性^[46]。可见,儒家有自己的人格思想和人格结构认识。这些思想与西方人格理论思路有很大不同。发掘此方面的思想,理论上讲,可以发展出中国人的人格理论。

3.9 心理咨询技术

心理咨询学说不只是解决来访者的心理问题,还有心理咨询技术本身的问题(包括咨询者的技术,来访者的领悟技术等)。在儒家系统的成圣思想中,可以发现此方面的思想资源。如朱熹的学习方法就可能有此功能。朱熹提出的学习方法为:唤醒、体验、浹恰、兴起^[47]。所谓唤醒,指输入经典读物信息,激活主体的“万理具足”的心灵(先在的认知图式),发挥心的认识功能,形成思维定势和情感趋向;所谓体验,朱熹说是“体之于心而识之”^[26],即主体从自己的认知图式出发,对生命、生活及其意义进行感受。朱熹强调,“读书须是以自家之心体验圣人之心。”^[26]所谓浹恰,即怀着唤醒的心灵,设身处地地进入文本著作者之心,反复体验,达到解释者与文本者的心灵融合。“看文字,不可恁地看过便道了。须是时复玩味,庶几忽然感悟,到得义理与践履处融会,方是自得。这个意思,与寻常思索而得,意思不同。”^[26]所谓兴起,是学者志意感发,将经典文本的意义与精神化为自我行为修己治人。“使吾方寸之间,虚明洞彻,无毫发之不尽。然后意诚心正身修,而推以治人,无往而不得其正者。”^[26]虽然朱熹谈的是如何学习成为儒家,但如果把来访者解决心理问题的过程看作自我成长的过程,其环节类似于朱熹所说的体悟现象。这样的方法,可能具有咨询者咨询和来访者领悟的双重功能。

上面初步概括了儒家思想中可能具有心理咨询价值的9个主要内容。随着研究的深入,相关内容会有新的发展或调整。无论如何,这些可以作为构建儒家性质的心理咨询理论或学说的传统思想资源。

4 构建儒家心理咨询的方法论问题

提出儒家思想的心理咨询价值,显然是以心理学化为目的。这自然面临方法论方面的问题——如何把传统的思想转化为心理咨询的理论和技术的?

本文的基本主张是,以古(儒家思想)为资源,以今(心理学)为目的,通过整理与发现,理论发展,操作与验证等环节完成。

4.1 整理与发现

整理与发现,即以心理健康的问题为参照,从浩繁的儒家思想中整理和发现可以适用于心理咨询的内容的过程。

如前所论,儒家是不断发展的思想学派,后期儒家思想越来越具有学理化、体系化的特点。所以,研究儒家思想的心理咨询价值的第一步,即是从儒家

文献中整理和发现相关的内容。

文献整理过程并不是简单的资料收集过程,其背后体现着研究者的研究取向。目前,中国传统思想的心理学研究基本上采取心理学取向——以心理学的概念、体系、方法、目标来诠释中国古代思想问题,从中发掘营养,形成心理学的理论。其指导思想是,以古为今用和心理学思想原则来研究中国古代思想(心理)学史^[48]。应该说,中国学者在这样的原则指导下,对中国古代心理学思想进行了富有成果的研究。但是,近来有学者对此思路提出了批评^[49,50]。对于这样的批评,有学者又表达了不赞同的看法。^[51]

本文无意卷入此论题的讨论。本文倾向于问题取向(中心)的心理学研究。其基本认识为:在研究目的上,还是要实现传统心理思想的心理学化,即从中国传统文化或思想中构造现代心理学理论,否则此类研究就不是心理学研究。这应是明确的;在研究的策略上,则主张以研究的问题为中心或为根本,尊重所讨论的问题的本来情况和问题的内在脉络,从传统文化的语境中理解问题,而不一定以西方心理学话语系统来硬套中国古代思想;在概念上,要有分析地,而不是机械地套用西方的心理学概念,甚至可以保留传统的概念,如传统的“志”、“仁”、“命”等;在研究方法上,不一定是心理学方法的机械、简单套用,而重在心理科学思维方式的贯穿。这样既保证了研究问题本身的原本性,也体现出了心理学的特征。

这个过程对于研究者有很高的要求。起码要求研究者具有心理学和传统文化的训练。遗憾的是,在当前的心理学教育体系下,这方面的训练是不够的。这也启发,要从中国传统文化发展出相关的心理学理论,应在心理学教育上增加中国文化方面的训练。

就儒家心理咨询的研究而言,本文主张,以问题取向为原则,整理儒家的思想,即厘清儒家关于人的思想的内在脉络,基本问题,核心概念,明晰与心理咨询相关的问题领域。在此基础上,进入“发现”环节。

所谓发现,即在符合儒家传统思想脉络的前提下,以心理咨询需要的领域为依据,比较、判断传统思想里面哪些知识可以用于心理咨询。如“应对”是心理学研究中的一个热点问题^[52]。我们会问,儒家是否也有应对思想?显然是有的。这个应用领域是明确的。但是,在方法上不一定用西方心理学的

方式来研究,如以常见的应对分类——问题为中心(problem-focuse)、情绪为中心(emotion-focused)、回避为中心(avoidance-oriented)^[53],来研究儒家应对,就失去了传统儒家思想的内在脉络和范畴适应性。实际上儒家的应对思想与其核心思想——“成人”有关,即儒家的应对与儒家“仁”的思想及“命”、“时”等观念是相关的,而不是西方文化意义上的单纯的压力对付。^[23]

可见,“整理”是对儒家传统思想本来脉络进行梳理,“发现”则是针对心理咨询的所需进行选用。显然,在实际研究中,这两个环节是互动的,“整理”中可能有“发现”,“发现”中需要整理。

应特别强调的是,在这个过程中,切忌简单套用心理学的概念、范畴,否则会出现把儒家思想破碎地拿来的现象。

4.2 理论发展

理论发展即把“整理”和“发现”的儒家思想中具有心理咨询价值的知识,以心理学的视野,给出现代的解释。

儒家思想毕竟是历史的,有其特定社会结构、文化背景。所以,其思想和某些含义应当改进。如“内圣外王”是儒家人生目标的基本主张。按照儒家传统的解释是,“内圣”是“仁”、“礼”、“知”等的充分发展和对“命”的通透把握而达到的内在心智状态;“外王”则是以儒家理念承担责任,入世处理现实社会问题的行为。显然,这样的解释不完全符合现代的实际,因为现代社会的结构已经不同于儒家作用的时代了。但基于儒家“内圣”的原义,我们可以这样阐述,“内圣”——是基于“善”的人性认定,是人的崇高性的体现和实现,成为好人;“外王”,是在理性工具的社会中,发挥自己的善、才能,为社会做出贡献。通过这样的理论发展,使传统儒家思想与当代的主流价值观念吻合,更具有现实意义。

4.3 操作化

操作化即把儒家思想中具有心理咨询价值的内容转变为可操作的心理学知识。以心理学为依据,探究儒家思想的心理咨询价值,这毕竟还只是理论研究,而当代心理咨询最大的特点是经验操作性。因此,还要对儒家心理咨询的主张进行操作化研究,使之能够为来访者理解、接受,而不仅仅是如传统儒学那样,只是对人进行意识或知识的灌输。

操作化过程同样需要研究者的创造。如何将理论运用于实际,还要对其思想的构成因素,知识表达

方式,领悟过程,行为体现等方面的问题进行研究,形成规范化的程序。如前述的儒家的人生意义思想,要使其具有可操作性,就要研究如何把儒家的人生意义思想呈献给来访者,其环节如何?如何利用咨询互动使访者理解、体悟儒家人生意义?如何使认识转换为行为?等等。都需要操作性的研究。

4.4 验证

验证,即儒家心理咨询操作化后,对其效果进行临床性的评价。这应采用符合现代科学标准的规范方式,评价操作过程和效果,最后才具有临床咨询价值。

5 进一步研究的方向

就学科性质上看,心理咨询是实践性很强的学科。这启发,从传统文化构建现代心理咨询理论的尝试,不仅要注意传统与现代结合,还要做到理论与实际操作结合。换一种说法,从儒家思想构建适合现代人特点的心理咨理论,需要通过实证研究完成。

就心理学发展的规律看,心理学理论的发展是理论假设与实证研究的互动结果。本文从传统文化的性质和心理咨的现实需要,分析了儒家思想对现代心理咨的价值和内容,这些显然具有理论假设性。在这个意义上,它是初步的,也是后续实证研究的理论基础。以后的研究方向是,围绕儒家思想可能对心理咨有用的内容,对其操作程序、效果、可能的问题等等进行系统的实证研究。正因为如此,也期待更多的心理学家关注和研究这方面的问题。

参 考 文 献

- 1 The Board of Encyclopedia. Chinese encyclopedia: psychology. Beijing: Chinese Encyclopedia Press (in Chinese). 1991. 730 ~ 731 (中国大百科全书总编辑委员会(哲学)编辑委员会. 中国大百科全书(哲学卷).北京:中国大百科全书出版社,1991. 730 ~ 731)
- 2 Du Weiming. The East Asian values and multi-modernity(in Chinese).Beijing: China Social Science Press, 2001. 120, 132 (杜维明.东亚价值与多元现代性.北京:中国社会科学出版社, 2001. 120, 132)
- 3 Li Zehou. The explanations of Analects. Beijing: San Lian Press (in Chinese), 2004. 1 ~ 2 (李泽厚.论语今读.北京:三联书店,2004. 1 ~ 2)
- 4 Sue D, Sue D W, Sue S. Understanding Abnormal behavior. New York:Houghton Mifflin Company, 2000. 59 ~ 63
- 5 Jing Huaibin. The model of Chinese self-regulation and its cultural background(in Chinese). Social Psychological Studies, 1998, 4: 1 ~ 4 (景怀斌. 中国人心理调节模式及其文化原因. 社会心理研究, 1998, 4: 1 ~ 4)
- 6 Cauce A M, Domenech-Rodríguez M, Paradise M, et al. Cultural and contextual influences in mental health help seeking: A focus on ethnic minority youth. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2002, 70 (1): 44 ~ 55.
- 7 American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders(4th ed).Washington,DC:Author, 1994.848
- 8 Leong F T. Counseling and psychotherapy with Asian-Americans: Review of the literature. Journal of Counseling Psychology, 1986, 33(2): 196 ~ 206
- 9 Exum H A, Lau E Y. Counseling style preference of Chinese college students. Journal of Multicultural Counseling and Development, 1988, 16(1): 84 ~ 92
- 10 Cross T L. Culture as a resource for mental health. Cultural Diversity And Mental Health, 2003, 9(4): 354 ~ 359
- 11 Zhang Yalin, Yang Desen. Taoist cognitive psychotherapy in the treatment of anxiety disorder (in Chinese). Chinese Mental Health Journal, 2000, 14(10): 62 ~ 63 (张亚林,杨德森.中国道家认知疗法治疗焦虑障碍.中国心理卫生杂志, 2000, 14(10): 62 ~ 63)
- 12 Huang Xuebing, Zhang Yalin, Yang Desen. Chinese Taoist cognitive therapy in prevention of mental health problems of college student(In Chinese).Chinese Mental Health Journal, 2001, 15(4): 243 ~ 246 (黄薛冰,张亚林,杨德森等. 中国道家认知疗法对大学生心理健康的预防干预. 中国心理卫生杂志,2001,15(4):243 ~ 246)
- 13 Huang Guosheng. The effect of Buddhism therapy on obsessions. Health Psychology Journal 2000, 18(3): 316 ~ 317 (黄国胜. 佛教心理治疗对强迫症的疗效观察. 健康心理学, 2000, 18(3): 316 ~ 317)
- 14 Poon H G. How Confucianism can contribute to clinical psychology and psychotherapy. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering, 1996, 56(11 - B): 6404
- 15 Chen C. Chinese culture and counseling in Taiwan: A counseling model based on Confucianism and Taoism. Dissertation Abstracts International, 1989, 50(3 - A): 626
- 16 Ray O. How the mind hurts and heals the body. American Psychologist, 2004, 59(1): 29 ~ 40
- 17 Miller W R, Thoresen C E. Spirituality, religion, and health: An emerging research field. American Psychologist, 2003, 58(1): 24 ~ 35
- 18 Seeman T E, Dubin L F, Seeman M. Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways. American Psychologist, 2003, 58(1): 53 ~ 63
- 19 Li Weiwu. The development and its future transformation of Confucian perspectives. History of Chinese Philosophy, 2000, 4: 90 ~ 97 (李维武. 儒学生存形态的历史形成与未来转化. 中国哲学史,

- 2000, 4: 90 ~ 97)
- 20 Cheng Zhongyong. Confucian philosophy (in Chinese). Beijing: China Social Sciences, 2001. 341
(成中英. 合外内之道——儒家哲学论. 北京: 中国社会科学出版社, 2001. 341)
- 21 Loevinger J. Translated by Wei Zimu. Ego development: conception and theories (in Chinese). Hangzhou: Zhejiang Education Press, 1987. 2, 7
(简. 卢文格著. 韦子木译. 自我的发展. 杭州: 浙江教育出版社, 1998. 7)
- 22 Gould W B. Translated by Wei Zimu. Viktor E. Frankl. Life with meaning (in Chinese). Beijing: Chinese Light Industry Press, 2000. 17
(Gould W B. 弗兰克尔著. 常晓玲等译. 意义与人生. 北京: 中国轻工业出版社, 2000. 17)
- 23 Jing Huaibin. Confucian coping and its role in mental health (in Chinese). Acta Psychologica Sinica, 2005, 37(6): 650 ~ 657
(景怀斌. 儒家式应对对心理健康的作用. 心理学报, 2006, 38(1): 126 ~ 134)
- 24 Adams P L. "Repair" versus "growth" approaches to Therapy. In: The Hatherleigh Guide to Psychotherapy. New York: Hatherleigh Press, 1996
- 25 Zhu Xi. Explanations on the four Confucian classic books (in Chinese). China Publishing House, 1996. 71, 350
(朱熹. 四书章句集注. 北京: 中华书局, 1996. 71, 350)
- 26 Che Wenbo. Review on Freudism (in Chinese). Changchun, China: Jilin Education Press, 1992. 183 ~ 188
(车文博主编. 弗洛伊德主义评论. 吉林: 吉林教育出版社, 1992. 183 ~ 188)
- 27 Li Jingde. Collection of Zhuxi's words (in Chinese). Beijing, China: Chinese Book House, 1989. 37, 61, 470, 2631, 2773
(黎靖德编. 朱子语类. 北京: 中华书局, 1994. 37, 61, 470, 2631, 2773)
- 28 Qian Mingyi. Psychological counseling and therapy (in Chinese). Beijing, China: Beijing University Press, 1994. 253 ~ 266
(钱铭怡. 心理咨询与心理治疗. 北京: 北京大学出版社, 1994. 253 ~ 266)
- 29 Bonanno G A, Wortman C B, Neese R M. Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. Psychology and Aging, 2004, 19(3): 260 ~ 271
- 30 Sun Xidan. The collected explanations about "The Book of Rites" (in Chinese). Beijing, China: Chinese Book House, 1989. 1470
(孙希旦. 礼记集解. 北京: 中华书局, 1989. 1470)
- 31 Wang Shoukuan. Explanations on "The Classic of Filial Piety" (in Chinese). Shanghai, China: Shanghai Guji Press, 2004. 86
(汪受宽. 孝经译注. 上海: 上海古籍出版社, 2004. 86)
- 32 Braun K L, Nichols R. Death and dying in four Asian-American cultures: A descriptive study. Death Studies, 1997, 21(3): 327 ~ 359
- 33 Bonanno G A, Papa A, Lalande K, et al. Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. Journal of Consulting And Clinical Psychology, 2005, 73 (1): 86 ~ 98
- 34 Yang Bojun. Explanations on Mencius (in Chinese). Beijing: Chinese Book House, 1960. 298, 308
(杨伯峻. 孟子译注. 北京: 中华书局, 1960. 298, 308)
- 35 Zhang Zai. Collected works of Zhangzai (in Chinese). Beijing, China: Chinese Book House, 1978. 63
(张载. 张载集. 北京: 中华书局, 1978. 63)
- 36 Wang Yangming. Collection of Wang Yangming's words (in Chinese). Nanjing, China: Jiangsu Guji Press, 2001
(王阳明. 传习录. 南京: 江苏古籍出版社, 2001. 286)
- 37 Quebbeman A J, Rozell E J. Emotional intelligence and dispositional affectivity as moderators of workplace aggression: The impact on behavior choice. Human Resource Management Review, 2002, 12(2): 125 ~ 143
- 38 Pearlin L, Schooler C. The structure of coping. Journal of Health Social Behaviour, 1978, 19: 2 ~ 21
- 39 Thompson S C, Spacapan S. Perception of control in vulnerable population. Journal of Social Issues, 1991, 47(1): 1 ~ 21
- 40 Wilson H K, Kneisl C R. Psychiatric nursing. CA: Addison-Wesley Nursing, A Division of The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc, 1996. 700
- 41 Jing Huaibin. "Zhongshu" and "empathy": two ways of interpersonal perception (in Chinese). Confucius Studies, 2005, 5: 38 ~ 46
(景怀斌. "忠恕"与"同情"——两种人际认知方式的过程与特征. 孔子研究, 2005, 5: 38 ~ 46)
- 42 Feng Youlan. Collected works of Feng Youlan (in Chinese). Beijing, China: Qunyan Press, 1993. 351
(冯友兰. 冯友兰集. 北京: 群言出版社, 1993. 351)
- 43 Wang Fuzhi. Collected works of Chuanshan (in Chinese). Changsha, China: Yuelu Book House, 1996. 452
(王夫之. 船山全书(第六). 长沙: 岳麓书社, 1996. 452)
- 44 Du Weiming. The modern transforming of Confucianism (in Chinese). Beijing, China: Chinese Broadcast Press, 1993. 217
(杜维明. 儒家传统的现代转化. 北京: 中国广播电视出版社, 1993. 217)
- 45 Jaswinder B, James H. Self-construal among psychiatric outpatients: A test of the golden section. British Journal of Medical Psychology, 2000, 73(4): 547 ~ 551
- 46 Jing Huaibin. Confucius personality: perspective in psychology (in Chinese). Dissertation for Ph.D. Gaungzhou: Zhongshan University, 2003
(景怀斌. 孔子人格结构的心理学研究. 博士学位论文. 广州: 中山大学, 2003)
- 47 Zhou Guangqing. Introduction of Chinese classic Hermeneutics (in Chinese). Beijing, China: Chinese Book House. 367 ~ 370
(周光庆. 中国古典解释学导论. 北京: 中华书局, 2002. 367 ~ 370)
- 48 Pan Shu. On the Chinese ancient psychological thoughts (in Chinese). Acta Psychologica Sinica, 1984, 16(2): 103 ~ 112
(潘菽. 中国古代心理学思想刍议. 心理学报, 1984, 16(2): 103 ~ 112)
- 49 Wang Fengyan, Zheng Hong. The trends of Chinese psychological

- history studies (in Chinese). *Journal of Developments in Psychology*, 2001, 9(1): 82 ~ 87
(汪凤炎,郑红. 述评中国心理学思想史的研究动向. *心理学动态*, 2000, 9(1): 82 ~ 87)
- 50 Yin Wenqing. On the methodology of professor Pan about the Chinese psychology study (in Chinese). *Journal of Shanghai Normal University*, 1989, 4: 12 ~ 16
(尹文清. 评潘菽教授关于中国古代心理思想史研究的方法论原则. *上海师大学报*, 1989, 4: 12 ~ 16)
- 51 Yan Guocai. Some problems about the studies on the psychological ideas in ancient China (in Chinese). *Psychological Sciences*, 2002, 25(4): 385 ~ 390
(燕国材. 关于中国古代心理学思想研究的几个问题. *心理科学*, 2002, 25(4): 385 ~ 390)
- 52 Coyne J C, Racioppo M W. Never the Twain Shall meet: closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American psychologist*, 2000, 55(6): 655 ~ 664
- 53 Parker J D A, Endler N S. Coping and defense: A historical overview. In: Zeider M, Endler N S (Eds.) *Handbook of coping*. New York: John Wiley & Sons, Inc, 1996. 3 ~ 13

What Confucianism Can Contribute to Psychological Counseling

Jing Huaibin

(Center for Public Administration, School of Government, Zhongshan University, Guangzhou 510275, China)

Abstract

This paper proposes a new approach to psychological counseling that is based on Confucianism. This proposal is based on two facts: (1) Cultural factors are deeply involved in causing mental problems. (2) Confucianism has been the backbone of Chinese culture and has huge effect on Chinese society.

The following nine domains of Confucian thoughts can be applied to psychological counseling: (1) Meaning of life. Confucianism suggests that humans possess some essence which makes them different from other animals. For example, everyone has the potential to be virtuous; some can even reach the stage of sage. It is different from the adherence to Christianity (and thus the conception of God) by Western societies. (2) Stress coping. Confucianism emphasizes that adversity or stressful events could help individuals grow by developing good traits. (3) Life and death education. Life and death are the basic issues in causing mental problems and are thus important in psychological counseling. Confucianism regards life and death as a natural phenomenon. Besides, the immortality of humans lies in the soul but not the body. (4) Grief counseling. In facing the death of the loved ones, Confucianism advocates *hui-bu-mie-xing*, meaning that one should never harm him/herself even though he/she is in great pain from losing the loved ones. (5) Self regulation. One of the main features of Confucianism is to let humans become a "full person", and by achieving it, one must adopt self-regulation techniques such as introspection, self-examination, meditation, etc. (6) Interpersonal skills. The central principle adopted by Confucianism in dealing with interpersonal matters is *zhongshu*, meaning that one should understand other people as in the case of understanding oneself. It is a process of "from me to you", which is different from the Western concept of empathy which stresses "from you to you". (7) Social skills. When faced with conflicting interests by different groups of people, Confucianism suggests the principle of *zhongyong* (Golden Mean or "split the difference"), meaning that one should fully consider the interests of all the parties and come to a solution that is accepted by all. (8) Personality development. In Confucianism, the three characteristics of an ideal virtuous person are benevolence (*ren*), ritual (*li*), and intelligence (*zhi*). If developed fully, they can lead to the ultimate acquisition of *ren dao* and the recognition of the unexpected and uncontrollable nature of fate (*zhiming*). (9) Counseling techniques. Confucianism encourages a self-learning approach. The Confucian idea of self-learning could be helpful for develop.

Confucianism has been a traditional philosophy. Thus, it is important to consider some methodological issues when trying to incorporate Confucianism into psychological counseling. The paper presented the following possible procedures: First, highlight the important features suggested by the Confucian classics. Second, derive theories concerning psychological counseling based on the Confucian thought. Third, develop the theories into operational techniques. Finally, conduct empirical studies to test the validity and usefulness of the techniques.

Key words Confucianism, Confucian thought, psychological counseling, mental health, culture.