

汪新建 著

XIANDAI XINLI ZIXUN YU ZHI LIAO

现代心理 咨询与治疗

河北人民出版社

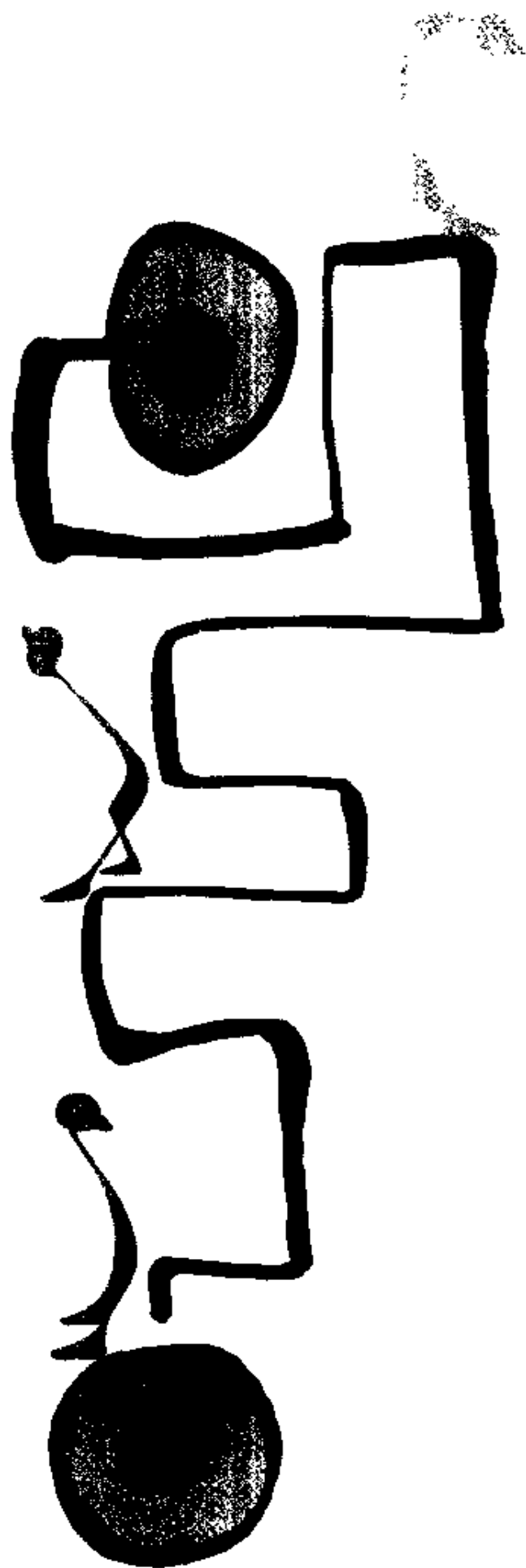


XIANDAI XINLI ZIXUN YU ZHI LIAO

汪新建 著

现代心理 咨询与治疗

河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理咨询与治疗/汪新建著. —石家庄: 河北人民出版社, 2000. 12

ISBN 7-202-02808-5

I. 现… I. 汪… III. ①心理卫生—普及读物②精神疗法—普及读物 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82090 号

书 名	现代心理咨询与治疗
著 者	汪新建
责任编辑	李文龙
美术编辑	李 欣
封面设计	馨 宇
责任校对	王雅丽
出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	河北新华印刷二厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.25
字 数	105000
印 数	1—3000
版 次	2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-202-02808-5/B·147
定 价	10.00 元
版权所有	翻印必究

内 容 简 介

本书分为两个部分。第一部分讨论了精神分析疗法、行为疗法、认知疗法、个体心理疗法、构念论疗法、个人中心疗法和现实疗法等当代几种最具影响的心理咨询和治疗的理论、原则及方法；介绍了上述疗法如何运用于现实生活，以应对那些经常给人们带来困扰的各种各样的心理问题，从而提高工作和生活的质量。在这部分中，作者还分析、比较了各种疗法的特点以及它们所适用的范围。

第二部分结合实例对中国传统文化中关于心理修养的理论和方法进行了分析和探讨，使人们能得以窥见我国文化宝库中关于心理调节和心理健康的精深见解，以从中充分地汲取养分，以锤炼和塑造健全的人格。

目 录

一、导言：从疯子到病人——对心理障碍的早期看法 / (1)

(一) 疯子：魔鬼附体 / (1)

(二) 生理意义上的病人 / (3)

二、精神分析——现代心理咨询与治疗的基石 / (6)

(一) 潜意识理论 / (7)

(二) 人格结构 / (9)

(三) 自我防卫机制 / (11)

(四) 神经症症状的意义和心理病理分析 / (14)

(五) 精神分析的治疗方法 / (17)

三、重塑人的行为 / (23)

(一) 行为疗法的基础 / (23)

(二) 行为疗法的基本假设和特点 / (32)

(三) 行为治疗的技术和方法 / (33)

四、选择看问题的新视角 / (43)

(一) 理性——情绪疗法 / (43)

(二) 认知疗法 / (50)

五、确立健康的生活风格 / (65)

(一) 人生的进程:克服自卑,追求优越 / (65)

(二) 神经症:一种错误的生活风格 / (67)

(三) 神经症的咨询与治疗 / (70)

六、去除生活中的不确定性 / (78)

(一) 构念是什么 / (78)

(二) 焦虑、敌意、威胁和恐惧 / (80)

(三) 心理障碍的产生 / (82)

(四) 心理咨询与治疗方法 / (84)

七、自己做自己的主宰 / (92)

(一) 自我概念及其发展 / (92)

(二) 心理病理现象的产生 / (95)

(三) 个人中心疗法 / (99)

八、选择与责任 / (107)

(一) 关于人性的看法 / (107)

- (二) 现实疗法的特点 / (108)
- (三) 咨询和治疗过程的分析 / (112)
- (四) 现实疗法的治疗技术 / (116)

九、善养吾浩然之气 / (122)

- (一) 集义与养气 / (122)
- (二) 自作主宰 / (126)
- (三) 持敬 / (130)
- (四) 感与应 / (136)
- (五) 诚 / (145)
- (六) 克己 / (150)
- (七) 慎独与内省 / (156)

十、不为外物所累 / (160)

- (一) 淡泊寡欲 / (160)
- (二) 虚与静 / (169)
- (三) 人心常要活 / (177)
- (四) 修身所要达到的境界：致中和 / (180)

主要参考文献 / (186)

一、导言：从疯子到病人——对 心理障碍的早期看法

（一）疯子：魔鬼附体

在相当长的历史时期里，精神和行为异常的人被看作是魔鬼附体的疯子并遭受到极不人道的对待。

笔者记得几年前曾读过一本介绍我国古代民俗的书，已记不得那书的名字，却清楚地记得其中讲述的一个故事：在我国南方的一个村落里，一个年轻的妇人在结婚后的几年里连续死掉了丈夫和一双儿女，她经受不住如此沉重的打击，精神失常，便衣着槛褛、整天嘴里唠叨着谁也听不明白的话，在村里转来转去。在此后一年里，她的公公、婆婆和几个邻居又相继死去。人们怀疑，这灾祸是由那“疯女人”带来的。村里的长辈们合计了一番后认

定，是恶魔附在了那“疯女人”的身上，并通过她把灾难降临到村子里，长辈们断然决定，杀死那不吉利的“疯女人”，把妖魔赶走。于是，在全村人的怒骂和喊叫声中，那妇人被投进火里活活烧死了。其实，类似的状况在西方国家也曾经是屡见不鲜的，特别是在欧洲中世纪，人们对心理和行为异常的解释是：妖孽占据了人的灵魂，邪恶的力量支配了人的一切。必须采用极端的手段才能驱妖除邪，避免灾祸的蔓延。所以，心理或行为异常者常被禁锢关押束之以铁链，拷打折磨施之以严刑，甚至如前面提到的那样，投入火中活活烧死。值得一提的是，两个天主教士雅可比·斯普伦格和海因里斯·凯雷墨出版了一本名为《巫锤》的书，它专门讨论了巫术、侦查行巫者、以及如何对行巫者实施苦刑、逼供，如何对行巫者施以处决的程序，称得上是一本讨论与介绍怎样对人残酷实施迫害的百科全书。这本书将巫术和人的精神、行为异常混为一谈，并且还对人的精神和行为异常进行了许多讨论和描述。该书在受到当时罗马教皇和罗马皇帝的赞许和肯定后，在社会上产生了极为恶劣的影响。精神、行为异常者连同行巫者一道，成了恶魔的化身，因而也就成了被追踪、被搜捕和被施予严刑的对象，令人发指的迫害行径夺去了数十万人的生命。正因如此，美国知名的心理学史家杜·舒尔茨把这段历史评价为：“令人伤心和不可思议。”

(二) 生理意义上的病人

对精神和行为异常者看法的转变大约是从 18 世纪末才开始的。当时，担任法国巴黎著名的萨尔拍屈里哀疯人院院长的比奈尔医生公开批评当时社会对精神和行为异常的人的待遇是错误的、不公正的；他呼吁，必须要改变这种现状。他告诉人们，不可以把那些和我们大家在行为上不一致的人看成是魔鬼附体的“疯子”，而应把他们看作是患了病的人，就跟患了其他疾病是一样的，所以，应对他们抱有极大的同情心，还给他们自由、阳光和公平。

比奈尔把许多病人身上的绳索和锁链解开并收进病房加以悉心的看护和照料。比奈尔的看法和做法是具有重要意义的，一方面它结束了那段愚昧而又令人伤心的历史，另一方面也标志着人们开始以新的态度来对待精神和行为异常者。

在比奈尔之后，一个叫格里辛格尔的医生对人的心理和行为异常的现象进行了仔细的研究，而古希腊著名医生希波克拉特的看法对格里辛格尔影响很大。希氏曾提出，任何心理现象都有生理上的原因，都可以用生理及身体上的原因来解释。他相信人体里存在着四种体液，即血液、粘液、黑胆汁和黄胆汁；而当这些体液以不同的变化进入脑内、阻碍甚至破坏了脑的正常活动时，精神和心理上的异

常现象便产生了。格里辛格尔也认为，人们在心理上出现的毛病都是由身体上的问题引起的，所以，医生的责任就是要通过种种的办法来找到和发现起决定作用的、隐藏在心理或精神障碍后面的生理障碍。

格里辛格尔的继承者克雷佩林把上述思想进行了整理，并将其进一步系统化，为传统的精神病学打下了坚实的基础。克氏试图用传统的医学模式来解释心理或行为上的异常，把它看成是一个生物学的过程。正如一个人之所以发高烧，必定是由于身体的某个部分发炎了，高烧是症状，而决定这一症状的是躯体某种生理上的变化。因此，治疗心理与行为的异常自然也就将重点放在了改变生理结构，调整生理过程上，如通过吃药、冬眠或电休克等方法来降低觉醒水平，以求恢复正常的精神状态。克雷佩林的学说在当时产生了重大的影响，比如，在讨论“歇斯底里”这个特别叫人关注的异常现象时，很多人（其中既包括一些非常著名的神经科医生，神经病理学的权威，也包括一些有名的哲学家）都把它理解为一种纯粹医学意义上的疾病，即是由生理上的问题引起的。“歇斯底里”（hysteria）一词源于希腊文“hyster”，意为“子宫”。使用“歇斯底里”来指称一种心理或精神上的异常，本身就意味着它是由人的躯体的特定部位——子宫的问题引起的（在那时人们把“歇斯底里”说成是

一种妇女所特有的病症)。出于这样的看法，当时的医生们不管“歇斯底里”的患者有着怎样不同的表现，在治疗过程中都不加区分地一律施行躯体治疗。如“感应电疗法”，具体的做法是，把患者放在水里，在身体上连接电极并且不断接通，以便使患者受到一定量的刺激。每个疗程持续 10 至 20 分钟。大多数的病人在接受这种治疗时都会产生灼痛、晕眩等一些令人很不舒服的反应。除此之外，其他的治疗方法还有：用湿毛巾不断地抽打身体、洗冷水浴、把试管插入直肠，用热铁烫脊柱，在一些较为少见的疑难病例中，甚至采用卵巢切除术和用烙器烧灼阴蒂等等。

用医学的眼光去看待和理解精神和行为异常，即它与其他种类的身体疾患是完全一样的，所以不应把行为异常者视为异类和疯子，而要把他（她）们当成值得同情的病人，并通过调整 and 变化生理状态的办法来恢复他（她）们正常的精神活动和行为表现。这是人类对心理疾患试图作出科学的解释和治疗的第一次意义重大的尝试。或许人们会对上面提到的一些治疗方法提出批评，认为是不人道的，但无论如何，这些治疗方法属于在一种医学观点指导下的治疗实践和探索，这与对人的迫害完全是两回事。

二、精神分析——现代心理咨询 与治疗的基石

人的心理与行为异常有一部分是由于脑或神经系统的损伤或器质性的病变所造成的，特别是那些重性的精神异常如某些精神分裂症等。但人们经常遇到的、大量的心理和行为的问题是找不到脑或神经系统的损伤和器质性病变的，如恐惧、焦虑、抑郁等等，也就是说，许多心理障碍并不是由生理的原因造成的。正是由于这个原因，在克雷佩林确立医学模式的精神病学不久，一位著名的法国医生让内便表示了反对的意见，针锋相对地提出了不同的看法。比如，他非常明确地告诉人们，“歇斯底里”不是一种生理障碍，故而用诸如“感应电疗”之类的方法来调整和改变人的生理状态，以达到治疗的目的是不会有什么效果的，心理上的问题应当采用心理治疗的方法来解决。其后，弗洛伊德继承了让

内的这一想法，并将其进一步系统化，创立了著名的精神分析，从而摆脱了那种“心理和行为异常必定与某种生理上的病变相关”的旧的思考方法，开始了从心理的角度对心理疾病加以解释和说明，从心理角度对心理疾病进行咨询和治疗的进程。

（一）潜意识理论

精神分析认为，潜意识是一切意识行为的基础，它尽管是不能被清醒地认识到的，但却是人精神活动最重要、最关键的部分，它包括了各种为人类社会伦理道德、宗教、法律所不能容许的原始的动物性的本能冲动以及与各种本能紧密相关的欲望，其中最为核心的是性本能的冲动。潜意识也是人的过去经验的大贮藏室，各种各样的经验都汇集于此。潜意识中的本能冲动、欲望及其无法得到满足的情感经验是被压抑到潜意识之中的，所以它们是不会乖乖呆在那里的，而是在潜意识里积极地活动，一刻也不停息，就像一口沸腾的大锅。

意识是人可以较为清醒地直接感知的心理部分。弗洛伊德认为，它在人的精神生活中并没有潜意识那么重要和关键，它仅仅是一个人的心理活动中有限的外显部分，它是经常变化和流动不居的。弗洛伊德曾作过这样的比喻：心理活动中的意识部分就如海里冰山露出水面的极为有限的部分，潜意识则是看不见的水面下的部分，后者要比前者大出

数百倍、数千倍。

潜意识中的各种冲动、欲望尽管一直都在积极活动，力图进入意识，在意识里得到表现，但因它们皆为社会道德、规范所不容，若直接进入意识当中，便会导致人的罪恶感和羞耻感。故意识会全力阻止、抗拒它们的到来，这便是压抑。压抑的作用或功能就在于把人的经历、回忆及各种各样的欲望和冲动隐藏和保存起来，避免它在意识中出现。但无论如何，那些被压抑的内容并没有消失，它们仍然在活动着，寻找一切可能的机会来表现自己。譬如梦、口误、笔误、记忆错误等等，就是潜意识的表现形式。

为了使意识、潜意识以及压抑之间的关系更为清晰，弗洛伊德作了如下的解释，我们可把潜意识系统看成是一个大的前庭，在这个前庭里面，各种各样的精神冲动作为个别的存在物彼此摩肩接踵，拥挤在一块儿。从该前庭通向另一个较小一些的房间，它好似一个会客室，意识便居于其间。然而在两个房间的门槛上却站着一个看守人，他传递着个别的精神冲动，检查它们，如果它们没有得到他的许可，它们就不被允许进入会客室。……在无意识的前庭内，各种冲动不可能被住在另一个房间内的意识看得到，因此，它们必然继续是无意识的。当它们已成功地向前挤到门槛，但却又被看守人遣送回去时，那它们就是不适于意识，因而我们就把它

们叫做被压抑的。然而那些已被看守人准许走过门槛的冲动也并不是必然会变为有意识的，因为只有当它们已经成功地吸引意识顾盼它们一眼时才会发生。因此我们就正当地把这第二个房间称之为潜意识的系统。……对任何个别冲动来说，压抑就在于未能通过看守人从潜意识系统进入意识系统。

后来，弗洛伊德又创立了关于人格结构的学说，他用超我和自我替换了“看守人”的概念。

(二) 人格结构

弗洛伊德把人格结构划分为三个部分，即本我、自我和超我。

1. 本我

本我又叫“伊底”或“伊特”，它是人格中最原始的部分，是由一切与生俱来的各种本能冲动（核心是性冲动）所组成的，它们与肉体的满足相联系。本我是贮存心理能量的地方，混沌而模糊。本我无时无刻地不在追求满足，它没有逻辑，不受价值和道德观的制约，其活动是受“快乐原则”支配的。本我自身是不能与外界发生关系的，而必须通过自我来达到。

2. 自我

自我是现实化了的本能，它是在与现实的反复接触过程中，从本我中分化出来的一部分。它通过和外部世界的接触来感受和把握现实、认识和适应

现实，以便能够正确地调节存在于本我中的本能欲望的宣泄。自我不像本我那样只是按照快乐的原则去不惜一切地、盲目地寻求满足，而是遵循着现实的原则，努力地争取既能不与客观的外部世界发生冲突，避免麻烦和痛苦，又能让本我得到满足。所以，自我在人格结构中代表着理性和审慎。

弗洛伊德说，自我试图用外部世界的影响对本我和它的趋向施加压力，努力用现实原则代替在本我中占支配地位的快乐原则。

3. 超我

超我是从自我发展起来的，是道德化了的本我。被认为是人格形成最迟的一个部分。它代表了社会的文明和道德的准则，其作用是按照社会的道德标准来监督自我的活动。超我反映着儿童所成长的那个社会的道德要求和行为准则。开始，这种角色是由父母来扮演的。超我便是父母权威的內化，它行使着早年父母所具有的职能。父母实施的惩罚的职能，变成了超我中的“自我理想”。“自我理想”确定道德行为的准则，良心则专司对违反道德准则的行为进行处罚。

弗洛伊德认为，人格的这三个部分之间不是静止不变的，而是不断地交互作用、交互影响。自我在超我的监视下，按现实所提供的条件，只允许本我的冲动在有限的范围内表现。就健康的人格而言，本我、自我和超我三个部分的作用是均衡的、

协调的。本我是求生存的原动力；超我在监督、控制个体按社会的价值标准和道德规范行事；而自我则既要尽可能地按超我所提出的要求去做，又要在本我所提供的动力的基础上，调整和引导其冲动和欲望，对外适应现实的环境，对内保持心理上的平衡。弗洛伊德强调，人的任何心理活动皆可以在这种人格结构的关系中得以说明。一旦三个部分的平衡关系被打破，心理失调的现象便随之而来。

（三）自我防卫机制

从前面我们已经知道，按照弗洛伊德的精神分析学说，自我要同时服务于三个主人：本我、超我和外部世界，并且要千方百计地保持它们三者之间的协调与平衡。弗洛伊德说，自我“感到在三个方面被包围了，受三种危险的恐吓，若它难以忍受其压力，它就会产生焦虑作为反应”。焦虑促使自我逐渐地发展出一种机能，采用一定的方式调解冲突，缓和难以承受的压力，使现实的外部世界能允许，超我可接受，本我又有满足感。这种机能便是自我防卫机制。通常情况下，自我防卫机制具有如下两个特点：第一，它们是在无意识的水平运作的，也就是说，个体常常是在不知不觉中运用的；第二，它们改变或歪曲了事实，以此减轻个体的焦虑感。自我防卫机制有多种，下面简要加以介绍。

1. 压抑

压抑是最基本的一种防卫机制，它是指阻止潜意识之中的内容进入到意识当中来，以避免引起焦虑。这些被阻挡在潜意识当中的内容可能来自于与遗传有关的，不能见容于社会道德与伦理的本能的冲动、欲望等，也可能是个人不堪回首的痛苦与悲伤的经历。对冲动和欲望的压抑可称为“原始的压抑”，对痛苦经验的压抑可称为“纯粹的压抑”。在弗洛伊德看来，被压抑的内容并不是消失或不存在，尽管个体意识不到，它们却仍然在潜意识当中积极地活动，并对个体的行为产生重要的影响。

2. 置换

置换是指用一种可获得的对象代替另一种不可获得的对象以达到某种满足。例如，用跳舞代替某种性行为；一个遭到上司挖苦和训斥的公司雇员，回到家里把儿子痛打一顿。弗洛伊德在《文明及其不满》一书中强调，文明的发展有赖于本能冲动和欲望从一个对象到另一个对象的置换作用。当一种置换作用能产生促进文明发展的某种行为活动，它就被称之为升华。此乃把人的性冲动和性能量转移到绘画、写作和其他的艺术活动当中，被压抑的本能冲动变成了为社会服务的活动。弗洛伊德说，本能的升华是文化演变发展的特别突出的特征，正是由于升华，才有可能使较高级的心智操作、科学、艺术以及意识形态的活动在文明生活中起到如此重

要的作用。

3. 合理化

合理化是指为那些会引起内心焦虑的事件找一个理由，从而使该事件的发生看上去是合于情理的。如伊索寓言中的那只特别想吃到葡萄的狐狸，在一无所获后说，葡萄是酸的，为自己的失败找了一个貌似合理的解释。

4. 投射

投射是指把自己所具有的，可能会引起内心产生焦虑的想法转嫁给别人。例如，一个本来想偷别人东西的人，却声称别人正在打他的主意；一个对人十分苛刻的人，常抱怨周围的人对他不好。弗洛伊德指出，社会偏见产生于心理上的投射作用，本来是自己的毛病或错误，却一古脑推到别人身上去了。

5. 反向作用

反向作用是指把无意识中不能被接受的欲望和冲动转化为意识中的相反的行为。例如，一个对黄色书刊极有兴趣的人会大肆呼吁，要把黄色的书刊全部烧光，一个对孩子很冷漠的母亲却变得过分溺爱孩子。

6. 倒退

倒退是指个体在遭受到挫折或应激时，其心理活动退回到早期的发展阶段。如一个成年人在其努力失败后，便以极为幼稚的方式提出一些儿童才可

能提得出的问题和要求。

7. 否认

否认是指拒绝承认那些令人感到焦虑和痛苦的事件，仿佛什么都不曾发生一样。例如，一个已被公司解雇的雇员，仍旧到公司上班，好像他仍旧是公司里的一员。

(四)神经症症状的意义和心理病理分析

1. 神经症症状的意义

弗洛伊德认为神经症的症状与过失和梦一样，皆各有其意义，都与患者的内心生活有关。神经质的症状是性的满足的替代物。症状既用来达到性欲满足的目的，亦可达到禁欲的目的。他指出，症状是两种相反的相互冲突的倾向之间协调的结果，他们一方面代表被压抑的倾向，另一方面代表那抑制其他倾向而导致症状的主动倾向，这两个因素必有一个在症状中略占优势，但另一个也不必因此完全丧失地位。为了说明这个观点，弗洛伊德在《精神分析引论》中讨论了一个患有强迫症的女孩的病历。该女孩有许多强迫症的表现，例如，她睡觉前总要让自已的卧室和父母卧室之间的门打开一些，并还要在门口放上障碍物，她床上的长枕头不可以与床背碰在一块儿，等等。她上床睡觉前的种种预

备性的仪式活动，也就是强迫性的动作可花长达 1 至 2 小时。通过治疗，这个女孩弄明白了，自己之所以不让长枕头与床背接触是因为她把长枕头看作一个女人，而直挺挺的床背像一个男人。弗洛伊德认为，女孩所表现出的强迫性仪式动作的目的在于阻止父母间的性活动，并想以此来取代自己的母亲。故弗洛伊德强调，症状是被压抑在无意识中的欲望寻求满足的曲折表现，是压抑和被压抑两种力相妥协的结局。被压抑的本能冲动和欲望既然不可能得到真正的满足，便以症状的形式取得某种替代性的满足，因为症状此时已不再是直接的显露，故不会受到超我的干涉。

2. 神经症的心理病理分析

弗洛伊德对神经症的心理病理进行的讨论，是与焦虑这一概念紧密联系在一起的。

焦虑，是指一种带有弥漫性的恐惧的体验。精神分析把它看成是自我的机能，因为它可以使人警惕将要到来的危险，并对之做出相应的反应。根据焦虑的来源，可将其分为三类：一是客观性焦虑，它是由惧怕现实环境中真实存在的危险而出现的，如毒蛇的侵袭、自然灾害的降临、他人的威胁等等；二是神经性焦虑，它的出现是因为担心本我试图上升到意识的层面上，从而导致个体表现出为社会道德所不容许的行为；三是道德性焦虑，它出现于个体惧怕自己的行为表现违背了超我的要求而受

到谴责。前面我们曾提到，本我中的本能欲望和冲突一直在寻求自身的表现和满足，超我根据社会道德的准则和要求，行使监督的职责，不允许本我表现自己，而自我须同时服务于本我、超我和现实，协调它们之间的关系。本我无时无刻不在试图表现自己，使得自我产生焦虑。若自我的力量颇为强大，它可采用心理防卫机制中的压抑来解决问题。但当自我的力量较弱时，压抑便很难获得成功，于是神经症性的心理冲突便出现了，两种相互冲突的力量使得自我采用心理防卫机制中的某些方式，对总是力图表现自己的性冲动和欲望化装一番，并以神经症症状的形式表现出来。这样，性冲动和能量既得到了宣泄和释放，又令自我避免了焦虑。如前面我们谈到的那个女孩，她的自我会对无意识中要替代自己的母亲的冲动和欲望感到焦虑，为避免焦虑，她表现出强迫性的仪式动作，这也就意味着，将要产生的焦虑会以症状这种面目表现出来。

鉴于自我所恐惧的那些试图表现自己的性冲动和欲望处于潜意识之中，而自我不容易清楚地知晓带来恐惧的真实对象，所以，所体验到的焦虑为不可名的恐惧。这种焦虑在为神经症的症状取代后，遂造成患者弄不明白其症状的原因所在，在这种情况下，心理分析的治疗便显得极为重要了，因为它可以帮助患者透过心理的迷雾查明病症源自何处。

(五) 精神分析的治疗方法

1. 自由联想

自由联想是要求患者把自己的情绪和所能想到的一切都毫无顾忌地说出来，无论它是多么荒谬、不合逻辑和令人痛苦。弗洛伊德把自由联想视为展示潜意识内容的重要方法。在进行自由联想时，患者半卧于躺椅或沙发上，治疗者可坐在患者的后面或其他地方（不必直接面对患者），认真倾听，尽可能少地干涉病人的思维，可偶尔作一些解释，但绝不强加于患者。这样的治疗每次约 1 - 2 小时，不允许有第三人在场。

开始，患者会感到不自然，因为告诉别人自己的想法和情感尤其是那些与社会道德规范不相符的、与性欲望相关的想法和情感是一件令人尴尬的事。因而，治疗者应营造一种适宜的氛围，让患者无拘无束地说出他（她）的想法。

2. 梦的解析

弗洛伊德认为，梦境是通向潜意识的“康庄大道”，而他也因梦的分析而备受人关注。他在其著作《释梦》中写到：梦境以象征的方式，表现了潜意识冲动或欲望。当人人睡后，意识控制放松，被压抑在潜意识的欲望便进入了梦境。

人直接梦到的内容被称之为梦的显意，而梦的显意的真正含义被称之为梦的隐意。通过“梦的工

作”，隐梦在潜意识里加工、转变成显梦。这种加工、转变的目的在于使欲望和冲动得以掩饰，从而避免焦虑，不使梦者惊醒。梦有三种主要的工作方式：

(1) 凝结：把隐梦缩减为显梦，只让部分片段进入显梦或把同类隐梦成分混而为一。

(2) 置换：把梦的隐意置换为另一无关事件，把隐梦含义的重心置换到不重要的要素上。

(2) 润饰：梦在润饰中可能被编排成隐意相反的次序，使梦穿插交错，支离破碎，甚至相反的意念也可在同样的显梦中表示出来。

梦稀奇古怪的另一原因是其象征性作用。按弗洛伊德的说法，可把梦的诸多象征性客体分为三类：第一类指父母、兄弟、姐妹。国王、王后、长官、总统等上层人物代表父母；老鼠、青蛙、狐狸等代表小孩、兄弟、姐妹。第二类范围较大，包含性的象征。棍、伞、刀、手枪、铅笔、鱼等象征男性生殖器；地窖、笼子、坛子、瓶子等代表女性生殖器；掉牙代表流产；开花代表处女；跳舞、骑马、登山代表性交。第三类范围更大，来源于神话、笑话、历史、传统等，如潜入水中或从水中出来代表出生。

在病人告诉梦境之后，分析者要求病人做与梦境有关的自由联想，或让病人讲述前一天的情况，以了解梦的隐意。例如，一妇女梦见一陌生男子偷

他的车，但该男子又在车祸中丧生，这是梦的显意。梦的隐意不清，经过自由联想和分析，梦的隐意清楚了：陌生人代表她的丈夫（对她来说是“陌生的”），他常常占她的便宜（“偷她的车”），她对丈夫的愤怒于自己来说是不能接受的，也害怕表示这种愤怒，故这种情绪经过转换以梦的显意表现出来。

3. 克服阻抗

阻抗指病人有意识或无意识地回避某些敏感话题，有意无意地使治疗偏移。有意识的阻抗可能是病人怕治疗者对自己产生不良的印象，或对治疗者还不信任，这种情况经治疗者说服即可消除。无意识的阻抗则表现为对治疗的抵抗，而病人自己却察觉不到，因而也不会承认。病人往往口头上表示迫切希望早日完成治疗，但行动上却不积极热心。例如，病人可能表现为不愿更改其某种行为，即使这种行为给他带来了很大的痛苦。病人也可能很难正视和讨论他的创伤性体验，或寻找其他话题。在自由联想过程中，病人还会表现出很难回忆起一些与症状相关的重要事件及线索。

无论阻抗的表现形式如何，它会一直贯穿于治疗的全过程。阻抗一方面是治疗神经症的障碍，另一方面它是治疗所要完成的中心任务之一。这是心理治疗中很有意思的一个现象。同时，它也恰恰向治疗者表明：治疗产生了效果，正朝着预期的方向

发展，并且正在迫近目标。心理分析的治疗是无法回避这种无意识的抵抗的。治疗者需经过长期的努力，通过对其所产生的原因的分析，帮助病人真正认清和承认阻抗，使治疗获得成功。

4. 移情分析

由于心理分析治疗所用的时间很长，病人会把自己父母、亲人等的感情转移到治疗者身上，即把早期对别人的感情转移到了治疗者身上，把他当成自己的父母、亲人等。像我们前面所讲的那样，这种移情有的是正性的、友爱的，有的是负性的、敌对的。但移情并非是对治疗者产生的爱慕，也不是有意识的恐吓，而是病人无意识阻抗的一种特殊形式。移情，表示病人的力比多离开原来的症状而向外投射给治疗者——此时移情成了治疗的障碍，也成了治疗中必须要解决的问题。治疗者通过移情可以了解到病人对其亲人或他人的情绪反应，引导他（她）讲出痛苦的经历，揭示移情的意义，使移情成为治疗的推动力。由于对移情的处理成为病人对症状领悟的重要来源，移情分析因此被认为是心理分析治疗中的重要组成部分。

弗洛伊德曾这样写到：治疗的工作乃分为两个方面：第一，迫使力比多离开征候，而集中于移情作用；第二，极力进攻移情作用而恢复力比多的自由。我们要使这个新矛盾有一成功的结局，必须排除压抑作用，力比多才不再逃离了自我而逃入潜意

识。而此事之所以可能，又是由于病人的自我因分析家暗示的帮助而已有了改变。解释的工作即将潜意识的材料引入意识，于是自我乃因潜意识的消逝而逐渐扩大其范围；又因教育而与力比多取得和解，于是自我也愿给力比多以某种限度的满足，自我能使少量力比多为升华之用，于是对力比多的畏惧也渐渐减弱了。治疗的过程愈接近这一理想的叙述，则心理分析治疗的效果也愈大。

5. 解释、修通、领悟

精神分析家的基本工作是解释，即对患者的自由联想内容和梦的显意中的潜意识的意义进行解释。解释的目的是向病人指出潜意识的欲望，帮助病人克服压抑，理解潜意识的内容。

何时进行解释很重要，如果太早，病人不能接受，会出现焦虑。病人可能由此产生进一步压抑、阻抗。解释要在良好的治疗关系下进行，包括有移情的成分。在实际工作中，往往发现新的阻抗。所以单单一次解释不足以解决病人的问题，因为病人所压抑的内容可从病人多种生活方面显示出来。故有必要进行反复解释。反复解释和持续帮助病人解决冲突的过程称之为修通（work through）。当病人理解了冲突的根源时，我们就称之为获得了领悟（insight）。在偶然的情况下，病人回忆起被压抑的记忆时，可以突然得到领悟，不过病人的症状很少为单一的原因，所以领悟多数是在逐渐了解了自我

及潜意识的内容后才取得的。

随着治疗的进程，即反复的解释、修通和领悟的获得，病人学会了面对现实，而不是否认现实，以更成熟、更有效的方式处理这些问题和冲突。因此，我们完全可以说，成功的精神分析的标志是改变病人的人格结构，使之现实地应付各种问题。

心理分析是第一个系统地从心理学的角度对人的心理疾病进行咨询和治疗的理论和方法，并在其后产生了巨大的影响。但是精神分析自身也存在着一些明显的问题。首先是它夸大了性本能的作用，其次是通过自由联想和梦的分析来探索无意识缺乏足够的确定性，常叫人感到如堕雾中，无从把握。最后，精神分析治疗的疗程过长（1-5年），需要耗费大量的时间和金钱。因而，具有较大明确性的、快捷的、可操作的心理治疗理论与方法似乎更适合现代人的需要。

三、重塑人的行为

把着眼点放在人的行为的困扰上，以卓有成效的外显行为的改变和塑造为目的，采用客观精确、操作性的方法，力求在尽可能短的时间里取得疗效，这些是行为疗法与精神分析最显著的区别。

（一）行为疗法的基础

行为疗法主要是建立在经典条件反射理论、操作性条件反射理论和模仿学习理论的基础上。

1. 经典条件反射理论

巴甫洛夫在实验室中研究狗的消化过程时，无意中发现了应答性条件作用。他注意到，狗不仅仅是在食物出现时流唾液，而且在与食物出现有关的任何其他刺激物单独出现时也流唾液。为了证实这一点，巴甫洛夫在进一步实验时，给狗喂食物的同时又给狗一个节拍器的声音刺激，食物和节拍器声

音结合几次之后，狗一听到节拍器的声音（未给食物）就会有唾液流出。他发现狗对无条件刺激物——食物的反应能通过无条件刺激物与中性刺激物（节拍器声音）的结合，使狗对中性刺激物也产生了相同于无条件刺激物的反应，即形成了条件反射。此时，中性刺激可称之为条件刺激。进一步地研究又发现，几乎任何先天性反应如眨眼等都可与任何刺激如声音、颜色、口令等建立起条件反射。但若条件刺激多次出现，而没有无条件刺激的强化，这个条件反射也可以被消退。其基本过程如下：

-
- | | | | |
|-------|--------------|---|---------|
| 阶段 1. | 无条件刺激 | → | 无条件反射 |
| | (食物) | | (流唾液) |
| 阶段 2. | 无条件刺激 + 条件刺激 | → | 无条件反射 |
| | (食物) (节拍器声音) | | (流唾液) |
| 阶段 3. | 条件刺激 | → | 条件反射 |
| | (节拍器声音) | | (流唾液) |
| 阶段 4. | 条件刺激 | → | 消退 |
| | (节拍器声音, 无食物) | | (没有流唾液) |
-

此后，心理学家华生利用这种条件作用的原理使一个喜欢小动物的男孩对白鼠产生了恐惧的反应。在实验过程中，当该男孩伸出手去抚摸白鼠时，实验者便在小男孩的背后弄出猛击铁棒的声响。当这样的过程重复数次后，白鼠再度出现，男

孩便表现出恐惧、哭闹。另外，小男孩的此种反应还泛化到其他白色有毛的动物身上，原先所喜欢的狗、兔子等带毛的玩具也都变成了让男孩感到害怕的东西了。

从上面可以看到，经典的条件作用有这样几个显著的特征：其一是条件反射的形成和建立，这是条件刺激取代无条件刺激，形成特定的刺激—反应关系的获得过程；其二是泛化，这是人或动物把学习得到的经验扩展运用到其他类似的情境中去的倾向；其三是消退，这是指条件反射建立之后，不再需要无条件刺激（如前述喂狗的食物），仅由条件刺激物（如前述节拍器的声音）就可以引起条件反应（狗流唾液），但若不再与无条件刺激结合而继续给予条件刺激时，条件反应的强度就会逐渐下降，直至不再出现条件反应，这时消退即产生了。

此外，经典条件作用原理还试图对条件反射与人类异常行为之间的关联做出解释。巴甫洛夫曾观察到，如果是狗学会在看见椭圆形时流唾液，而看见圆形时不流唾液，以后把椭圆形逐渐变圆，越来越接近正圆形，狗就发生辨认困难。曾经能熟练地辨认两种性状的狗，此时竟会出现紊乱、狂吠、哀鸣并咬坏仪器等行为。这被认为是发生了“神经症”症状。其他实验研究也表明，伴有强烈情感和情绪的许多过敏反应，如抑制不住的脾气爆发，内脏的反应等都可以理解为是习得的条件反应。如有

人给狗做过这样的实验，每天在一定的时间给其皮下注射吗啡，其引起的无条件反应是恶心。数月之后，狗一见到注射场所和相关的事物之后就产生不良的反应包括许多生理反应——喘气、流唾液、发颤、呕吐等。据此，一些行为治疗家提出，包括神经症和精神病在内的许多人类适应不良的行为都可以用这种方式加以理解和治疗。

2. 操作性条件反射理论

差不多和巴甫洛夫同时，美国著名的心理学家桑代克也从另一个角度进行了对比探索。

他把猫关在迷箱中，它可借助于拉绳圈、推动杠杆或转动掀钮而逃出来。放置于迷箱中的猫一开始无目的的咬东西，四处乱抓以试图逃出迷箱。经过多次尝试，偶然发现可通过拉绳圈打开迷箱的门。从此，这只猫的错误行为渐渐减少，成功的反应保存了下来。就这样，动物通过“尝试错误以及偶然的成功”，学会了如何逃出迷箱。

桑代克通过上述的研究，提出了著名的效果律，即一种行为过程发生次数受该行为后果的制约。效果律所反应的是人或动物保持或消除先前反应与效果之间的关系。一种行为之后出现了好的效果，这种行为就趋向于保持下来；如果效果不好，则趋向于被消除。

在操作性条件反射方面做出极大贡献的当属后来的斯金纳。他在其所制造的“斯金纳箱”中进行

有关的实验。该箱壁上设一个小圆窗，若小窗上有某种特殊的光出现，置于箱中的鸽子通过啄它就可获得食物。鸽子先是在箱子里漫无目的地乱转，用嘴乱啄，偶然碰巧啄到有光的小窗，自动装置便使食盘中出现食物。以后鸽子就更倾向于啄小窗而不去啄别的东西了。但当窗子是暗的时候，食物不出现，多次尝试之后，鸽子进一步学会了只在窗子有光时进行反应。如果以后这种行为不再被强化，它最终也会停止啄小窗的行为。在这里，经典条件反射的一些泛化（对窗子的反应，不论有光无光也去啄），消退（强化停止，特定的行为不再出现）等现象也仍然存在。

在上述的例子中，猫学会拉绳圈而逃出迷箱，鸽子学会啄小窗以得到食物，皆属操作性条件反射。操作性条件反射又叫工具性条件反射，这种反射与经典的条件反射不同，在操作性条件反射形成过程中，人或动物必须作出一个适宜的反应如鸽子啄小窗等。而且在操作性条件反射中，该习得的反应可以带来某种结果（如啄有光的窗子可得到食物），在经典的条件反射中，并没有这样的效果出现（如唾液的分泌不会导致食物的出现）。这种条件反射之所以被称之为“操作性的”恰是强调了其操作行为会导致某种结果的产生。

对于强化的时间、方式，斯金纳也做了研究。他发现强化可分为全部强化和部分强化。全部强化

是指持续、稳定地在某一时段强化被试的反应，即百分之百的强化。部分强化则是给反应以部分强化，即少于百分之百。实验发现，部分强化的学习过程较慢，但某个反应一经学会之后就不易消退。而全部强化的学习过程尽管较快，但习得的反应易于消退。

部分强化主要有下面几种：

(1) 定时距强化，指对有机体按照一定时间间隔所作出的反应加以强化。例如，在有机体以 30 秒钟为间歇进行反应时予以强化；

(2) 定比率强化，指有机体在做出一定量的反应后予以强化。例如，每表现出 4 次或 5 次特定的反应后才予以强化；

(3) 变时距强化，指表现某种特定反应的有机体在一个变化的、不确定的时间间隔结束后获得强化。例如，做出特定反应的有机体或是 3 分钟，或是 5 分钟，再或是 30 分钟后得到强化。

(4) 变比率强化，指表现某种特定反应的有机体在一个变化的、不确定的次数后获得强化。例如，在作出反应的 3 次、8 次或 10 次后得到强化。

从斯金纳的研究中，我们可得出的结论是，有机体的行为，包括心理疾病在内，都是习得的，而心理咨询和心理治疗的目的就是要通过使用不同的强化方式来改造患者不适当的行为。

3. 模仿学习理论

按照斯金纳等人的想法，人的行为是由其结果的强化而塑造的，由此推论下去，做好事的人只有得到奖励后才能再做好事，罪犯只有在被枪毙后才能知道杀人是错的。班杜拉认为，强化理论的不足之处在于无视人由通过语言和非语言形象获得信息以及自我调节的能力；正是这种能力使人能够不必经过亲身体验，而只通过观察他人而习得复杂的行为。他称此为“替代性学习”或通过他人而进行的学习。这种学习有时严格地限于模仿示范者的行为，有时则可创造出新的行为。前者如骑自行车与打字，后者如女孩通过模仿爱抚布娃娃到真正成为母亲，甚至成为同情弱者的慈善家。班杜拉认为，人们通过观察示范者的行为得出某种认知意象，随后以此指导个人的行为，这使个人减少了尝试性的错误，因而能尽快地以较恰当的方式对情境作出反应。班杜拉把观察学习分为四个过程：注意、保持、动作再现以及动机或激励过程。

(1) 注意过程

在此过程中，班杜拉认为并不只是看到或跟示范者呆在一起就能学会示范者的行为，必须使观察者的知觉指向和集中于他（她）所要模仿的行为。因为人的注意具有选择性，具有不同需要、不同经验的观察者对呈现于前的示范者会选择不同的特征进行模仿，或者完全不予理会。同时，示范者的行

为特点以及示范者与观察者的关系也会影响这种注意。班杜拉及其他人的研究已证实：具有较高的社会地位、富于魅力等特征的示范者易被模仿。此外，观察者与示范者的生活风格、人生目标相似性越大，就越易产生模仿行为。

(2) 保持过程

如果观察者记不住被模仿者的行为特征，模仿显然难以发生。在这里，记忆是以符号编码（词或意象）的方式进行的。在儿童发展的早期阶段，意象是主要手段，尤其视觉意象在观察学习中极为重要。但在信息储存方面，儿童后来发展出的言语是极为有力的手段。它以简便的方式对极复杂的信息内容加以编码，使观察、概括复杂行为成为可能。

(3) 动作再现过程

该过程指将记忆中已经编码的符号意象转译为相应的行动，这是观察学习中的重要一环。有时尽管人们能够建立起示范者行为的符号表征，却难以再现正确的示范者行为。这类现象在高技能行为的习得中尤为常见，如滑雪、开车、演奏乐器等。此时，仅有观察是不够的，还必须有对行为操作状态和示范者行为的比较与反馈，面对所观察行为的重述也会有利于对正确行为的模仿。

(4) 动机（激励）过程

观察是怎样转变为行动的呢？这里，动机对于行为的实际发生是极为重要的。无论个体注意到什

么行为，也无论他们有多强的把该行为模仿出来的能力，若无足够的动机或激励，他就毋须表现这些行为，而动机是由强化作用引起的。这也就是说，一个人能够看到、记住并有能力表现出示范者的复杂行为，但若这种行为受到惩罚或忽视，他就很难表现出这种行为。班杜拉认为，行为的学习可以在无强化的条件下完成，只是行为的表现需要强化。进一步而言，在某些情况下，无强化的模仿也能发生，例如，儿童观看暴力镜头产生的模仿，有时并无强化物存在。由此可见，强化有助于模仿行为的产生，但并不是充分必要条件。在这里，班杜拉对行为主义的环境决定论提出了批评，他认为人有能力选择自己的机遇，调节自己的反应。

对于强化，班杜拉认为，人并不仅仅受到自己行为的直接后果（直接酬赏或惩罚）的影响，还受所观察到的他人行为的影响，以及个人对自己认知评价的影响。他认为，直接与替代强化对人的行为有两种作用：其一是信息，使行为者知道什么样的反应会有什么样的后果；其二是激励，激起行为者为此目标而努力。自我强化则是内部强化，这是个人对自己达到目标时的酬赏。至于个人不能达成目标而产生的自我谴责，则是消极的自我强化。以下为模仿学习的过程：

注意过程→	保持过程→	动作再现过程→	动机或激励过程
个人注意到了，并且集中精力，感知了示范者的行为。	个人记住了先前观察到的行为特征，保存在长时记忆系统中。	个人将示范者行为一符号编码保存的特征转译成新的反应模式。	如果强化物（外在的、替代的或自我强化物）有可能出现，个人便表现出示范者的行为。

（二）行为疗法的基本假设和特点

人们在心理咨询和心理治疗中运用行为疗法时，都遵循着如下两个最基本的假设：第一，像人的适应性行为一样，人的非适应的行为也是习得的，也就是说，个体是通过学习而获得了不适应的或异常的行为；第二，个体通过学习和训练可消除那些习得的不良的或不适应的行为，亦可通过学习获得所缺少的应当具有的适应性行为。

各种具体的行为治疗方法建立在不同的理论基础之上，所要解决的问题也各有侧重，但尽管如此，它们都具有如下的特点：

（1）行为疗法不关注患者在治疗过程中对有关问题的领悟力和自我认知的能力是否有变化或如何变化，也不考察患者过去的经历以及过去的经历与目前病症的联系，而只是对“当前”和“现在”的状况感兴趣。

（2）咨询和治疗是以变化人的行为（外显的和内隐的）为目的，那些需要改变的行为便是症状的

表现。

(3) 咨询和治疗的技术都是从实验中发展而来的，具有坚实的实验基础。

(4) 根据患者不同的问题来选取不同的咨询和治疗方法。

(三) 行为治疗的技术和方法

1. 行为塑造

行为塑造是指咨询者或治疗者运用操作性条件反射的强化原理，使有机体形成一种特定的行为反应。它通常分为两种方式，其一是分化强化，即只对某些行为予以奖励，对其他行为不予奖励；其二是相继强化，即对愈益接近期待目标的行为加以奖励。心理学家赫冈汉通过下列的程序塑造出了被置于实验箱中的老鼠按压门闩的行为：

(1) 当老鼠走到安置门闩的实验箱一侧时，即予强化奖励；

(2) 当它向门闩方向移动时，即予强化奖励；

(3) 当它在门闩前直立时，即予强化奖励；

(4) 当它触及门闩时，即予强化奖励；

(5) 当它用双爪触及门闩时，即予强化奖励；

(6) 当它试图按压门闩时，即予强化奖励；

(7) 只有在它做出按压门闩的反应时，才予以强化奖励。

上述只是对动物行为的塑造，人类的行为显然

要比这复杂得多，因此塑造的过程将是十分艰难的。赫冈汉设计了下列的程序来培养儿童的阅读行为：

(1) 准备一些儿童读物，把它们放在儿童最可能看到的地方。

(2) 如儿童避开书本，可奖励其与阅读有关的活动，如注视各种符号，读出各类事物的名称等等。

(3) 当上述的活动得到奖励时，儿童就会倾向于更经常地进行这类活动。在这些活动中，必须对所期望的行为进行严格的要求，待达到这些要求后，方才追加奖励。例如，读出更长的文字符号和注意更详细的名称。

(4) 可要求儿童为你拿取某本书，如那本红色的书，或那本封面上有鸭的书，或那本印有 ABC 的书。当他这样做时，就给予奖励。

(5) 使儿童更多地同书本接触。例如，要求他在书中找到红色的谷仓、白色的狗以及蓝色的大海等等，若达到要求就予以奖励。

(6) 使上述程序持续进行，并不断完善，直到儿童能自己阅读。

(7) 若经过上述程序引起了儿童的阅读兴趣，那么下一步要做的就是，在儿童开始阅读时对他进行奖赏，以便使儿童保持阅读兴趣。此外，应当注意挑选好的充满趣味性的材料，以便使内容从一开

始就能对保持儿童的阅读兴趣起足够的奖励作用。

根据操作性条件反射理论，训练一种复杂行为和技能的最好方法是把它分解为几个基本的组成部分，然后以每次一小步的方法逐渐把它塑造起来。行为塑造法现已被广泛用于心理咨询和心理治疗的实践当中。

与行为塑造法相类似的还有代币调节法。它是一种利用奖励强化原理促使个体表现出更多的适应性行为的方法。在精神病院、少年管教所等地方，只要患者和学生表现出医生和教师所期待的行为，就给予可换取奖励物品（如食物、糖果和各种生活用具）的塑料圆片。开始时，只要他们有微小的进步就能获得代币的塑料片，以后逐渐提高标准、增加要求。代币调节法被证明是一种有效的行为塑造方法。

2. 系统脱敏

系统脱敏疗法的创始人为心理治疗家沃尔普。他在设计的有关实验中电击小铁笼中的猫，每次电击之前先发出强烈的声响。实验多次重复之后，该猫即使不受电击，只要听到强烈的响声或看见那只铁笼都会出现明显的、类似人类的焦虑症和恐怖症的反应。他将猫禁食数天，然后再放回铁笼，铁笼里有猫爱吃的食物。此时，尽管猫已极度饥饿，但却不肯进食。在受到电击的铁笼旁边，以至于在实验室隔壁的房间里，猫的进食仍受到不同程度的抑

制。沃尔普认为，这是猫对实验环境产生泛化的条件反射的缘故，即产生了实验性神经症。为了去除这些“症状”。沃尔普首先将猫置于离实验室较远的地方，此时的猫只出现轻微的焦虑、恐惧反应。此时给猫喂食，尽管一定程度的抑制还存在，但一段时间过后恢复了常态，可自如地进食。到下一次该喂食时，沃尔普把猫置于离实验室更近的地方，这时猫又会出现一些轻度焦虑和恐惧反应。同第一次一样，猫开始进食时，仍有一定的抑制反应，但其后便转为正常。就这样，沃尔普让猫慢慢靠近实验室。最终，猫回到笼中也能如常地生活，焦虑和恐惧已被消除。沃尔普设想，这是交互抑制所起的作用。饥饿的猫进食后可得到一种与焦虑和恐惧截然不同的快感和满足感，这种满足感和快感可以抑制焦虑紧张反应。对于人类来说，沃尔普认为可以全身放松来代替食物，以想像代替实际的情境。在此想法的基础上，他创建了系统脱敏疗法。

系统脱敏法由3个部分组成：放松训练；建立恐怖或焦虑的等级层次；要求患者在放松的情况下按等级层次中列出的项目进行想像或实地进行脱敏。

（1）放松训练

放松训练与我国的气功、太极拳、坐禅等很相似，有助于全身肌肉放松，造成自我抑制状态，促使血液循环，呼吸平稳，增强个体应付紧张事件的

能力。放松训练的要领是：“集中注意—肌肉紧张—保持紧张—解除紧张—肌肉松弛”。放松训练的程序为：

找到一个舒服的姿势，可以靠在沙发上或躺在床上。要在安静的环境中进行，光线不要太亮，尽量减少无关的刺激，以保证放松练习的顺利进行。

放松的顺序：手臂部→头部→躯干部→腿部。

手臂部的放松：

伸出右手，握紧拳，绷紧右前臂；

伸出左手，握紧拳，绷紧左前臂；

双臂伸直，两手同时握紧拳，绷紧手和臂部。

头部的放松：

皱起前额部肌肉，似老人额部一样皱起；

皱起眉头；

皱起鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，似在极痛苦状态下使劲一样）。

躯干部位的放松：

耸起双肩，绷紧胸部肌肉；

挺起胸部，绷紧胸部肌肉；

拱起背部，绷紧背部肌肉；

屏住呼吸，绷紧腹部肌肉。

腿部的放松：

伸出右腿，右脚向前用力像在蹬一堵墙，绷紧右腿；

伸出左腿，左脚向前用力像在蹬一堵墙，绷紧

左腿。

在进行放松练习时，速度应稍慢，并要与呼吸保持协调。

(2) 建立恐怖（或焦虑）的等级层次

找出所有使患者感到恐怖或焦虑的有关事件，并按程度依次列出其对每一事件感到恐怖或焦虑的主观程度。一般所建立的等级层次以 6 至 10 个左右为宜。下面是一个学生按程度（由轻到重）列出与考试有关的恐怖事件：

- A. 考前一周想到考试时；
- B. 考试前一天晚上想到考试时；
- C. 走在去考场的路上；
- D. 在考场外等候时；
- E. 进入考场时；
- F. 第一遍看考试卷子时；

H. 和其他人一起坐在考场中想着不能不进行的考试时。

(3) 要求患者在放松的情况下按等级层次中列出的项目进行想像或进行实地脱敏

a. 放松：让患者按前面提到的方法放松；

b. 想像脱敏：在充分放松的基础上，由治疗者做口头描述，让患者进行想像。先从等级层次中最低的一个恐惧（焦虑）事件开始，如在前面我们所举的例子中从考前一周想到考试开始，让其在此事件的想像上保持半分钟左右；

c. 停止想像：在想像时，患者若感不适，可即刻停止，若无不良的反应，想像的时间可比上一次有所延长，如果是第二次可将保持的时间延至 1 分钟或更长，如此反复，直至患者对此一事件不感到焦虑和恐惧。然后再针对下一个事件进行同样的脱敏训练。一直到最高的恐惧事件为止。很显然，脱敏疗法的核心就在于用充分的放松来抑制焦虑和恐惧。

3. 厌恶疗法

所谓厌恶疗法是运用经典的条件反射原理，在患者不良的行为表现和负性的心理或生理反应之间建立起联系，使患者的不良行为一经表现，便会有厌恶的心理或生理体验产生，以此令患者中止或放弃不当的行为。

治疗者常常使用该法帮助患者戒酒，让病人服吐酒石，或注射阿朴吗啡、吐根碱，在即将出现恶心时，让病人饮酒。每天一轮，重复 7—10 次，直到病人不使用药物单纯饮酒也出现恶心，即对酒产生了厌恶情绪，说明条件反射已充分建立；以后每年仍可作 1—2 次巩固性治疗。

厌恶疗法也用来矫正精神分裂症病人的适应不良行为。例如，一名女病人穿过多的衣服，全身衣服总重为 25 磅，治疗者在饭厅入口处放了一个磅秤，首先规定衣服在 23 磅以下才能去吃饭，否则就要挨饿。达到这个标准之后继续提出下一步减轻

衣重的要求，病人为了要吃饭，逐步把多余的衣服脱掉，恢复正常穿着。

为了改变性变态行为，有人也使用此种疗法，如当恋物癖患者头脑中出现了窃取恋物的观念或出现此种行为之时，令患者用通电或用针刺痛自己，重复多次之后可以减轻或消除此类适应不良的行为。

治疗家菲尔鲍特在治疗强迫观念时，也使用了类似的方法，他用的不是疼痛刺激，而是当病人每次出现强迫观念时即自动停止呼吸，用憋气的窘迫状态来抑制强迫观念的涌现。

还有一种在想像中主动呈现厌恶景象与某种适应不良的冲动（或行为）相结合，来达到治疗的目的。例如性变态患者，在出现这方面的欲望或行为时，要他立即闭上眼睛，想像面前站着一个高大的警察，一副严峻的面孔，手里拿着镣铐在盯着他，或是回忆过去被拘留、被众人愤怒申斥的场面，以求达到减少与控制此种适应不良行为的效果。除此之外，有人设想用想像恶心呕吐来抑制酒瘾或贪食症，但想像的方法终究不如给予实际的、具体的刺激那样有效。通过想像厌恶刺激来矫正适应不良行为的方法，又称内隐致敏法。值得一提的是，它对陷入悲观失望的失恋青年去消除痴情有一定的效果。

4. 暴露或冲击疗法

暴露或冲击疗法是将患者置于引起焦虑或恐惧反应的情境之中，让其充分和反复地体验不愉快的，甚至可怕的情绪，使患者的敏感性下降、适应性提高，导致负性情绪或症状逐渐消失。

较早采用这种方法是一位叫克拉夫兹的医生。他在 30 年代末报告了一个成功的治疗案例：一个妇女不敢驾驶和乘坐汽车，尤其是害怕汽车通过隧道和桥梁。克拉夫兹将她安置在汽车后座位上，把车从患者的家中开出，沿线经过许多的桥梁，还包括一个很长的大隧道。途中患者经历了极度惊恐、呕吐、颤抖、尖叫，尔后，以上反应逐渐地减弱；返回途中，她几乎没有了上述各种反应——她先前的恐惧消失了。

咨询家和治疗家常运用该方法去除个体对不洁和癌症所具有的恐怖心态。例如，一女性由于怕脏，每天花大量时间洗手，洗家具，擦墙壁、地板，几年不睡自己的床而与母亲同睡。觉得厨房炊具很脏而到餐馆去吃饭。在咨询过程中，咨询者在该女士面前用手接触墙壁、地板、甚至鞋底，又用这脏手去接触水杯，把杯口弄脏，再喝这杯子里的水，让这位女士也照此去做，并且此后两小时内不允许洗手，让接触脏物引起的焦虑和恐怖情绪，经过两小时的延缓，上述反应部分获得自行消退。几天之后，咨询者还让她回到自己那尘封半年的脏床

上去睡觉。最后又带她到肿瘤医院门诊部候诊室，令其坐在癌症病人坐过的椅子上，与癌症病人握手等。这一切使该女士陷入十分惊恐甚至“简直受不了”的状态。此间，咨询家不用任何镇静物，等待焦虑状态的自我缓解。结果证明，效果尚好。

四、选择看问题的新视角

在精神分析和行为疗法之后，产生了认知疗法。认知疗法不同意心理障碍是人的欲望被压抑的结果，也不赞成是环境造成的，它认为，人的心理问题是由认识上的混乱和错误引起的，而解决问题的关键在于变化和调整人们的观念和认识。在认知疗法中，最具代表性的是埃利斯的理性——情绪疗法和贝克的认知疗法。

（一）理性——情绪疗法

1. 关于人性的看法

理性——情绪疗法是建立在关于人的本性的看法基础之上的，这些看法主要有：

（1）人是惟一的理性的动物，同时也是非理性的动物。当他们的思维和行为是符合理性性的时候，他们就是幸福的、卓有成效的和富有向上精神的。

(2) 思维和情感并不是毫无关联的，情感上和心理上的困扰是由非理性和非逻辑的思维造成的，如偏见、不合理的推论等等。

(3) 人具有趋向非理性思维的素质，此为人生存的环境和经验使然。具有严重困扰的个体具有较强的趋向于错误思维的素质。

(4) 人是能够使用语言的动物，人借助语言进行思考，因此，内化了的语言一次次地重复非理性和不合逻辑的思维，从而导致了情绪上的困扰。

(5) 人的不断持续的情绪困扰并非源自外部的环境和客观的事实，而是源自与人的内在语言相关联的、对外部环境和事件的态度和看法。

(6) 必须要用新的认识和思考来替代不合理和不合逻辑的思维。治疗家在心理咨询和治疗的过程中应使患者明白，内化了的错误观念是情绪障碍的原因，因而，关键在于让我们的观念变得更为合理。

2. ABC 咨询框架

理性——情绪疗法通常使用 ABC 的框架来考察人们的心理问题：A 代表刺激性事件（Activating）；B 代表对这一事件的认识或信念（Belief）；C 代表个体的情绪和行为反应或结果（Consequences）。

人们一般在理解某种特定的情感和行动反应时，总是倾向于与某种特殊的刺激性事件联系起

来，即由特殊的环境事件引起了个体特殊的反应。例如，一个与“我”关系很好的朋友在大庭广众之下批评了“我”，“我”感到非常气愤。这里，“大庭广众下的批评”是刺激事件，“感到气愤”是相应的反应。但按照 ABC 的框架，愤怒的情绪并非直接由刺激事件即“当众的批评”所引起，在刺激事件和反应之间还存在着一个极为重要的中介过程，即信念、看法、评价等等。任何刺激事件（A）须通过被刺激个体的信念或评价（B）才能对情感或行为等结果（C）产生影响。在前面的例子中，“我”的“气愤”并非直接源自“朋友批评了我”而是源自“我”对“朋友批评了我”这件事的看法，比如“我”认为，“我”的朋友在众人面前批评“我”是对“我”的不尊重，是让“我”丢面子，所以愤怒的情绪才随之而来；若再深入地分析一下人们对刺激事件的看法与评价的话，我们可以发现，他们实际上反映出了存在于人们头脑中的一般性的信念。比如，因为“我”持有“凡我的朋友都应无一例外地对我表示尊重”的信念，才会对批评感到不满。

理性——情绪疗法认为，合理的信念导致人们对刺激事件的合理反应。不合理的信念导致人们对刺激事件的不合理的反应。

3. 不合理的信念

按照 ABC 的框架，情绪和行为上的困扰是由

不合理的信念造成的，那么不合理的信念有哪些呢？埃利斯例举出了 11 种具有盲目性的不正确信念。

(1) “我必须得到其他每个人的爱和赞许。”这实际上是不可能达到的。若要一味去追求，其结果不但得不到，反而会失去自我，并大大降低对自我的评价，觉得没有安全感。

(2) “我必须具有极强的竞争力、独特性，而且在别人眼中我是最杰出的、最有价值的。”这同样也是不可能的。朝着这个目标的盲目努力只能导致心身无休止的疲惫，甚至于产生心身疾病，导致自卑感的产生，导致一种对失败的深深的恐惧。

(3) “一些人是绝对的坏和绝对的邪恶，他们必须受到诅咒和惩罚。”现实生活中不存在正确和错误的绝对标准，所谓“错误的”或“不道德的”行为是由无知或情绪困扰所造成的。在某种意义上说，所有的人都会犯错误，一味地诅咒和惩罚并不能使情况有所改善，也不能去除无知，去除情绪上的困扰和让人变得聪明些，反而会造成情感和行为上的更大困扰。

(4) “如果事情的状况和发展与我的愿望不一致，那将是极大的灾难。”任何事物的存在和发展总有自己的规律，不会你想让它怎样它就怎样。不能接受现实而感到烦躁、恐惧，不但无助于问题的解决反而会使情况更加糟糕。若一种你不愿看到的

现实出现了，且不存在任何改变的可能性，惟一理智的办法就是接受它。如果个体换一种方式看待挫折，不把它与个人的前途、幸福之类联系在一起，他（她）也许就不会产生情绪上的问题了。

（5）“不幸是由外在的环境造成的，而且这种环境是我所不能控制的。”其实，外在的力量和事件通常都是心理意义上的，也就是说，它们是随着我们的主观理解而变化的，一个人之所以产生心理上的困扰在于他（她）遇到别的人表现不友好的时候，把它看得过分严重了。若一个人能认识到心理和情绪的困扰是由自己内在的认识、评价等造成的，那么这些困扰就能够被控制和改变。

（6）“危险和恐惧的事情必须予以极大的关注，同时，它们所可能造成的后果必须不断地仔细考虑。”对具有危险和恐惧的事件投以过多的关心或担心是不理智的，因为，它会阻碍个体对事件做出客观的评价，从而不能有效地应对或处理它们。它还会夸大危险事件发生的可能性，让人提心吊胆、惴惴不安。理智的做法是以客观冷静的态度对待之，对危险既不低估亦不夸大，并把重点放在应对和处理的措施上。

（7）“逃避困难和责任比面对它们更容易。”在有些时候，逃避困难和责任是较为容易的事情，但是在更多的时候它会给个体带来更大的困难和更大的责任。而且逃避会使个体丧失自信，产生自悔自

责。

(8) “一个人应完全地依靠于别人。”显然任何人对他人的依赖都是有一定限度的，完全地依赖于他人是不可取的，因为它会让个体丧失独立性，丧失学习的能力和自我发展的机会，同时，把自己置于别人的掌中和庇护下，也会没有安全感。

(9) “过去的经历和所遭遇的事件是决定一个人当前的行为的因素，过去的影响是难以去除掉的。”过去在某些场合下所必须的行为在现在可能就没有必要了，过去解决问题的办法在今天可能派不上用场。一味地强调过去的影响，可能是为逃避改变行为而找的一个借口。

(10) “一个人如果忽略了其他人所遇到的问题 and 困扰的话，一定会感到非常难过。”事实上，其他人的问题通常与你是没有什么关系的，因而没有必要投以那么大的关注。总是关注别人的行为就意味着你具有控制别人的权力，而且恰恰是这种关注妨碍了别人提高自己的自控能力，因为过分地关心别人的事情是不适当的。

(11) “对任何问题而言，都存在着一个最理想的解决办法，在遇到问题时，必须要找到它，否则，结果将是灾难性的。”这种想法是不切实际的，任何问题几乎都能找到一些不同的解决方案，在它们当中很难说哪个是最好的，因为各有利弊。人们只能根据不同的场合、不同的目的来选择和使用不

同的方法。假如非要找一个十全十美的方法，只能是自寻烦恼。

4. 理性——情绪疗法的步骤和方法

(1) 理性——情绪疗法的基本步骤

既然人们的情绪障碍是由于人们不合理信念所造成的，因此，简要的说，理性——情绪治疗法在咨询中就是要以理性战胜非理性，帮助患者以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念，最大限度地减少不合理的信念给他们的情绪带来的不良影响。

理性——情绪疗法的步骤大致如下：

首先，向患者指出其思维方式、信念是不合理的，帮他们搞清楚为什么会这样，讲清楚不合理的信念与他们的情绪困扰之间的关系；而直接或间接地向患者介绍 ABC 理论的基本原理，则不失为一种较好的办法。

其次，向患者指出，他们的情绪困扰之所以延续至今，不是由于早年生活的影响，而是由于现在他们自身所存在的不合理的信念所导致的。对于这一点，他们自己应当负责任。

再次，是通过与不合理信念辩论的方法为主的治疗技术，帮助患者认清其信念之不合理，进而放弃这些不合理的信念，帮助患者产生某种认知层次的改变。这是治疗中最重要的一环。

最后，不仅要帮助患者认清并放弃某些特定的

不合理的信念，而且要从改变他们常见的不合理信念入手，帮助他们学会以合理的思维方式代替不合理的思维方式。

这4个步骤一旦完成，不合理的信念及由此而引起的情绪困扰将会被消除，患者将会以较为合理的思维方式代替不合理的思维方式。

(2) 理性——情绪治疗的方法

理性——情绪治疗的核心方法是与不合理的信念辩论。这里所谓的辩论是指咨询者在找出患者错误信念的基础上，对其加以质疑、评判和反问，使个体重新审视自己所持有的不合理的信念，认识到它的错误之处，从而以合理的信念取而代之。与不合理的信念辩论也是贝克认知疗法的主要方法之一，我们在后面将有较详细的介绍，故此不再赘述。

(二) 认知疗法

认知疗法的代表人物是著名的心理治疗家贝克。他和埃利斯一样，主张从人的内在的认知过程来寻找情绪和行为障碍的原因，他通过调整认知方法对抑郁症进行咨询和治疗，获得了成功。

1. 从常识入手的方法和“自动思维”

(1) 从常识入手的方法

认知疗法明确划分了它与其他三种咨询和治疗流派的不同。传统的精神病学把人的情绪失调的原

因归为生理上和化学上的某种变化，精神分析把无意识看成情绪障碍的根源，行为疗法只强调环境和人的外显行为。认知疗法则把基础建立在人的常识之上，这里的常识是指人们头脑中的各种各样的想法，如态度、观念、理想等等。因为它们才是与人的情绪问题密切相关的，所以值得予以特别的关注。人们在现实生活中逐渐地获得了较多的信息、观念及应对、处理各种心理问题的办法，人们像科学家一样，在运用这些知识的同时，还不断地试图来验证它们，通过传统文化的熏陶和影响，通过教育和亲身的体验，人们学会了把常识当成工具，来提出各种问题，划清事物之间的界限和区别，解决各种矛盾和冲突，判定在特定的情况下自己的行为是否得当等等。从认知疗法的角度来看，个体之所以出现心理困扰，原因在于与常识相关的过程发生了问题，例如，学习上出现了错误，依据不充分或不准确的信息作出了荒谬的推论，或混淆了想像和现实之间的差别等等。事实表明，个体的思维会因其前提的错误而远离现实；个体的行为表现亦会因非理智的态度而产生损害自己的后果。因此，认知疗法的任务就在于帮助患者识别和认清被歪曲了的想法，并且学会以更为现实的方式来解释和组织自己的经验。其实，这对于患者并不是陌生的，因为他们以前曾用自己的有关知识来纠正某些错误的想法。

(2) “自动思维”

在外在的刺激性事件和某种特定的情绪反应之间，存在着一个有意识的思维过程。显然，在人们对某种刺激事件的特点尚未作出理解和判定之前，很难说将会产生什么样的情绪变化。通常人们不大注意这个思维过程或把它忽略掉了，所以很少有人谈到它。但若教给人们在经历某种情绪之前采用内省的观察方法去捕捉它们，还是可以做到的。由于这些思维是自动出现、稍纵即逝的，所以贝克把它称为“自动思维”。“自动思维”的特点主要是以简明的形式表现出来，不具有关联性；未经过深思熟虑和严密的推论；患者把它视为“理所当然”，即便它与事实不符或在受到别人质疑的情况下也仍然如此。“自动思维”的内容除了被持有者认为是“理所当然”而被别人认为是“不合理”的各种想法外，主要指对个体具有重要意义的各种规则。具体说，这些规则既包括了一些公式和前提，它使个体能够对观察到的现实进行选择 and 整理，以得出具有一定意义的结论，同时也包括了个体指导和评价自己与他人行为的标准。

贝克认为，当规则与现实不一致或规则被过度或专断地使用时，心理上的问题就可能会出现，所以，咨询者和治疗者可以通过考察患者所使用或遵循的规则，来解释和说明患者不合逻辑的行为和异常的情绪反应。

2. 情绪障碍和认知

认知疗法认为人们总是先赋予事物以某种解释和意义，然后根据这种解释和意义来确定自己的反应。由于人们对同一个对象会有不同的理解，因而会导致不同的情绪反应。那些与人们有紧密关系的事物构成了人们的“个人领域”，处于“个人领域”中心地位的是自我或自我概念。个体的情绪反应取决于个体怎样对相关事件进行评价，即相关的事件对“个人领域”是有益还是有害。“悲伤”是因为感到有价值的东西失去了；“欣快”与“激动”是觉得或预期将要有所收获；愤怒是感受到“个人领域”遭到了他人的攻击。假如那些造成悲伤、欣快或愤怒的观念达到了歪曲现实的程度，则会导致抑郁、狂迷、焦虑或偏执等情绪障碍的出现。

抑郁症：抑郁症常与患者失败的经历有关，且失败被夸大了，被看成是永久的、不可改变的。失败的经验还使患者认为自己没有竞争力、缺乏优良的品性，从而形成消极的自我概念。消极的自我概念又造成个体放弃任何努力以悲观的态度来看待未来。因而，即使自杀的念头随之而产生也就不足为奇了。

焦虑症：焦虑症常是因患者过分地关心危险性的刺激而造成的。个体反复想着危险，不能理智地控制恐惧性的想法；而且，引起焦虑的刺激被泛化，几乎所有的刺激物或情境都被视为是危险的。

此外，假设的危险被等同于真实的危险。

恐怖症和强迫观念：恐怖症常和一定的情境有关，患者并不是惧怕某种情境，而是惧怕置身于某种情境而产生的后果——过度焦虑。每一种恐怖症的背后都存在着认知的因素，如广场恐怖症患者认为，一旦离开自己的家就将有灾难发生，而高空恐怖症患者则会认为他们将会从高空掉下去被摔伤或摔死。强迫观念是患者重复不断地想表现出某种行为但又不能确定是否已经做了，或者已表现出某种行为但又觉得不应当做。过度的疑虑导致强迫或重复性的行为以使疑虑得以缓解。

人们可以从情绪障碍患者身上看到与症状相关的各种将现实歪曲了的信念，若对这些观念加以认真的考察，人们可以发现，它们除具备“自动思维”的特点以外，都有下述三个显著的特征：

① 个体化，患者把一切事物都看成是针对自己的，以自我为中心的观点代替了客观的观察和判断。

② 极化思维，患者使用极端的语言和有选择地抽取、武断性地推论和过度概括化的方式进行思考并得出结论。

③ 不论情境如何变化，患者均采用同一种行为来应对，绝对地按自己所固有的“规则”行事。

3. 认知治疗的方法

认知疗法的目的和理性——情绪疗法是相同

的，即通过帮助患者澄清被歪曲的现实及改变错误的和不合逻辑的认知来消除情绪障碍。其主要方法是：

（1）查明错误观念

错误的观念即是那些干扰了人们有效地处理自己的生活经验，破坏了内在的协调而带来痛苦的情绪反应的思维和想法。患者开始也许不会完全意识到它们，但通过指导和训练，患者能学会观察并置注意于这些观念之上。

（2）填空

当患者讲出刺激性事件和自己对刺激性事件的情绪反应时，在二者之间还存在着一个空缺。按照理性——情绪疗法的 ABC 框架，B（即对刺激性事件的认知或信念）就是空缺。心理咨询和治疗的任务便是要填上这个空缺。在咨询者和治疗者的指导和帮助下，患者可在受到外界刺激并做出一定反应的时候，对介于二者之间的思维和想法加以注意，并把它报告出来。

（3）旁观

采取一种置身于局外的客观态度，拉开一定的距离来考察问题。这可以使患者认识到“自动思维”是不真实、不可靠因而是适当的。同时，旁观的方法还可以令患者去除“个人化”。

（4）检验推论

尽管患者有时候能够分清什么是内在的心理过

程以及什么是外在的客观刺激，但他们仍需学习和掌握获得可靠知识的步骤和方法。咨询者和治疗者不但要使患者清楚地认识到，无论是假设还是推论都不是事实的，还要帮助患者学会以事实为根据去考察和检验他们的各种推论。

(5) 转换规则

当不切实际的、绝对化的“规则”被人们不适当地使用时，心理问题便会产生。心理咨询和治疗就是要用符合实际的、具有适应性的“规则”取代旧的规则。规则常反应在人们的信念当中，因此，可以通过信念的分析来发现不合理的规则。例如，咨询者和治疗者常能从感到非常悲伤和压抑的个体那里找到如下的信念或态度：

①为了幸福，我必须要获得成功，必须要出名，必须要有钱等等；

②假如我犯错误，我就是不完善的；

③没有爱我就不活了；

④当人们不同意我的意见时，就意味着他们不喜欢我。

此外，不合理的规则还经常与“应当”这个词联系在一起，例如：

①我应当是慷慨的、周到的、有勇气的和无私的；

②我应当是能够承受艰难痛苦的；

③我应当是能够处理和解决任何问题的；

④我应当知道和理解每件事；

⑤我应当是永远也不生病的；

⑥我应当永远是高效率的。

上述的信念和态度以及所反映的规则是极端化和绝对化的，所以是不可能达到的。在咨询和治疗中，要使患者认识和理解这些信念和规则为什么是错误的，是如何对个体造成负面影响的。在此基础上，向患者建议和提供更具适应性和合理性的规则。

4. 对抑郁症的咨询和治疗

贝克运用认知疗法在咨询和治疗抑郁症方面获得了成功，因而在圈内有较大影响，下面，就此做一简要的介绍。

首先，抑郁症患者在行为上常表现为怠惰、退缩和回避。患者对此的解释是：太疲倦了，以至于不愿做事情；假如自己变得活跃一点儿，感觉会更加不好；自己所尝试去做的任何事都将会是失败的。治疗者采用苏格拉底提问题的方式向患者发问：“尝试做事情会使你失去什么呢？”“你怎么知道尝试做事情是没有意义的呢？”治疗者为患者安排一个活动计划，其中包括一些令人愉快的任务。患者首先被要求去完成简单的工作以使它能获得一点儿成功的体验，能变得活跃和乐观一点儿。这里最重要的，是使患者能与治疗者合作。

一个 50 多岁的男患者在床上躺了一年多，什么都不愿做，虽然吃了好多抗抑郁的药物，但仍不见改善。治疗者与他交谈时，他坐在床边的一个椅子上。

治疗者：你在床上呆了一年多了，为什么？

患者：我不能走路。

治疗者：你的腿患了麻痹症？

患者：当然不是！我只是感到浑身无力。

治疗者：如果试着走走，会怎么样？

患者：我会栽倒在地上。

治疗者：试一试怎么样？

患者：请别烦我。

治疗者：你说你觉得不能走路，好多人都和你的想法一样，但他们试了试，结果却相反。

患者：我的确不能走路。

治疗者：只试试走几步。

患者：不行不行。我的腿肯定不行。

治疗者：我敢保证你能从这儿走到门口（大约 5 米远）！

患者：走不过去怎么办？

治疗者：我会扶着你。

患者：我的确身体太虚了，走不到那儿。

治疗者：让我来扶着你走。（患者站起身，在治疗者的搀扶下走了几步。他在没有搀扶的情况下又向前走了几米，然后又走回床边。）

治疗者：是不是感觉挺好？

患者：是的。

治疗者：这次能不能走到走廊那边（约 20 多米）？

患者：我可能体力不够。

治疗者：你觉得能走多远？

患者：到旁边那间屋子门口（约 10 米）。

此后，他的活动能力逐渐地提高，可以在院子里随便走动，欣赏景物，和他人交谈，他的表现不但得到了别人的赞许，同时也得到了自己对自己的肯定。

其次，患者常会流露自杀的愿望。在此种症状的背后，存在着这样的态度和想法，“我给别人带来了负担。”“我不能解决我自己的问题，我没有什么理由再生活下去了。”“因为我活得太没有意思了，所以我需要逃避。”治疗者对此采取的做法是揭示患者内在的矛盾，做出新的选择，使问题得到控制。例如，让患者列出继续生活和结束生活的理由，使其知道对生活的现状还能有其他的理解，还可以做出其他的选择。这样，患者就有可能表现出更为合理和适当的行为方式。

下面是治疗家帮助一个把自己看得一无是处，并有自杀打算的女士认识自己想法中的自相矛盾和

推论上的不合理之处，从而重新建立自信心的过程。

治疗家：你为什么想要自杀？

患者：没有瑞蒙（该妇女的丈夫），我就没有一切；没有瑞蒙，我就不可能幸福……，但是，我们的婚姻没办法挽回了。

治疗者：你们的婚姻究竟怎么了？

患者：从一开始就遭透了，瑞蒙从来就不值得信任，在过去的5年中我几乎见不着他。

治疗者：你说没有瑞蒙你就不会幸福，那么和他在一起的时候你就幸福吗？

患者：没有。我们一直吵架，我的感觉坏极了。

治疗者：你说没有瑞蒙你就没有一切，那么在认识瑞蒙以前，你有过这种“没有一切”的感觉吗？

患者：没有过。那时我觉得我还算得上是个“有分量的人物”。

治疗者：既然在结识瑞蒙以前你是个“有分量的人物”，为什么现在就不能做一个“有分量的人物”呢？

患者：嗯……（回答不出来）

治疗者：在认识瑞蒙以前你有男性的朋友吗？

患者：我在那时候是个很抢眼的人物。

治疗者：为什么会有一旦和瑞蒙分手，自己就

不再抢眼的想法呢？

患者：因为我对其他男人已不再具有吸引力了。

治疗者：自你结婚后，有男士对你表示好感吗？

患者：有不少人表示过，但我都没有理睬他们。

治疗者：假如你离婚了，你觉得那些男士还会对你表示出好感吗？

患者：我想他们会。

治疗者：你是否认为你可以找到一个比瑞蒙更忠实于你的人？

患者：我想是可能的。

治疗者：你说失去婚姻你会受不了，事实上在过去的5年里你很少能看见你丈夫，是吧？

患者：是的，一年中只能见几次。

治疗者：你和他还有可能把婚姻维持下去吗？

患者：没有了，他已经有了别的女人，他已经不需要我了。

治疗者：若婚姻真的解除了，你会失去什么呢？

患者：我说不清楚。

治疗者：你不认为解除婚姻会让你觉得更好些吗？

患者：说不好。

治疗者：你得到真正意义上的婚姻了吗？

患者：我想没有。

治疗者：假如你并没有得到真正意义上的婚姻，离婚能使你失去什么呢？

患者：（长时间的停顿）我想什么也没失去。

谈话过后，这位女士打消了自杀的念头。再经过几次交谈后，她对自己观念上的错误和不合理之处有了较深入的认识。最后，她终于离婚并开始了新的稳定的生活。

再次，自责也是抑郁症患者一个显著的特点。他们认为自己是一个废物、没有本事、没有能力负起责任，等等。治疗者在此要求患者找出并提供理由，为什么要自责。在患者列出原因后，治疗者可向他们发问：假如我也犯了像你一样的错误，你是不是也像蔑视你自己一样蔑视我呢？治疗者还可以扮演患者的角色，把自己说成是一个愚蠢、能力差的人，让患者来扮演治疗者的角色，开导、劝说对方。这种方法能很有效地揭示抑郁症患者的错误认知和不合理的推论。然后，治疗者可与患者一起讨论，歪曲的和绝对化的观念是如何导致自责与压抑的。

下面是治疗者和患者互换角色，即治疗者扮演抑郁症患者，患者扮演治疗者，目的是为了揭示患

者的认知错误。

患者（扮演为治疗者）：你为什么总是那么不高兴呢？

治疗者（扮演为病人）：我觉得我能力低下，一无是处，什么成绩都没有。

患者：是吗？你的想法是有问题的，因为你肯定取得过不少的成绩，比如，你治好过许多病人，发表过学术论文，给学生们讲课，这么年轻就能做这么多事，实在很不容易。

治疗者：这些能算什么呢？你看，治疗病人是医生应尽的职责，我虽然写了几篇文章，但也没能达到顶尖的水平，上课也是我分内的事，因为我不但是医生，同时也是个教师，我的教学质量也不是最高的，你看，我哪有什么成绩可言？跟一个失败者有什么两样。

患者（不再是治疗者）：我明白了，我像你一样把自己贬得一无是处。

第四，抑郁症患者几乎都要经历情感上的痛苦。他们会说，那种痛苦让人无法忍受，而且没有什么能让人觉得好一些。治疗者对此采用的方法是，以某种方式向患者展示生活中的幽默；让患者参加有趣的活动；请患者（如有必要可请对患者有重要影响的他人参加）努力回忆并记下生活中曾经历过的令人高兴和愉快的事件。这些皆可提高患者的满意程度，从而降低痛苦。

第五，抑郁症患者的另一个特点是夸大了外在的问题和压力。他们常常说他们觉得自己要崩溃了，因为需要做的事情太多了，根本就无法完成。治疗者可让患者把自己将要做的事情全部列出来，先确定是否有的已经做完了，再按其重要性、条件、环境等排定出哪些应先做，那些应后做。这样，就会使患者意识到，他们夸大了问题的重要性。

五、确立健康的生活风格

阿德勒是一位知名的心理治疗和心理咨询家，他所创立的个体心理治疗的理论和方法对后人产生了极为重要的影响。阿德勒反对弗洛伊德过分强调人的本能的观点，他提出人的心理和行为的动因存在于人际关系及各种社会因素之中，心理学家和心理治疗家的任务便是帮助人们去理解自己的人生过程、处理和解决出现于这一过程中的各种问题。他主张，心理学家和心理治疗家必须要在研究和治疗过程中从动态上和整体上把握对象，即把人看成是不断变化的、活生生的。

（一）人生的进程：克服自卑，追求优越

阿德勒在早年曾发表一篇题为《器官的自卑感和它的生理补偿》的文章，他提出，人们特别容易

患器官的疾病，从而造成这些器官不能获得正常的发展，比如，有些人视力不好；有些人胃的消化功能差；有些人心脏有毛病或生来腿有残疾等。因为这些问题会给个体带来诸多生活上的麻烦，所以必须要寻求某种方法加以解决。由于人的身体是作为一个系统的整体来发挥作用的，个体就能通过锻炼和努力使有缺陷的器官得到改善或发展出其他的功能来补偿有缺陷的器官。比如，体质虚弱的人可采取体育锻炼的办法使自己变得强壮，双目失明的人可全力发展听觉能力，使之变得灵敏异常，令丧失的视力得到某种程度的补偿。

后来，他把思考的重点从生理自卑感转向了“主观的自卑感”，即心理上的自卑感。他指出，一切人在开始生活时都会无一例外地产生自卑感，因为所有刚刚步入生活的人，其生存必然要完全依靠成年人，儿童在那些自己所依赖的、比自己强大得多的成年人面前，会感到弱小、无能和自卑。在阿德勒看来，自卑感并不意味着懦弱或不正常，反之，它是隐藏在个体背后的推动力。正是由于感到自卑，人们才去努力，才去完成某种事业。当一个人在取得一定成绩后，会有短暂的成就感，但当与别人所取得的更大的成绩相比较时，他又会产生新的自卑感，这又会激发他更加努力，争取更大的成功。在这样永无休止的循环中，个体不但获得的成就越来越多，而且变得越来越强大。阿德勒把这一

过程称之为“追求优越”，即追求自我的发展和完善，并把它视为“生命的基本事实”。他说：“它与身体的生长并行地发展着，它是生活本身一种固有的需要，……我们所有的机能都遵循这个方向前进，无论是正确的还是错误的，它总是为了征服、安全、发展而斗争。从负到正的冲动是没有尽头的，从‘低’级到‘高’级的欲求也是永不停止的。我们的哲学家和心理学家不管提出什么样的前提——自我保存、快乐原则、平等原则——所有这一切尽管表述得不清楚，但都力图揭示表现这种巨大的上升的内驱力，……表示一种思想的基本范畴，……表示我们生命的基本事实。”阿德勒认为，个体在自卑感激励下的自我发展和自我完善（即追求优越）是受个体自己为自己设立的内在目的所引导的。这些由个体自己设立的、各不相同的目标或许难以实现或根本不能实现，但它仍是非常重要的，因为它可以赋予生活以一定的意义、使人的行为具有计划性和组织性。

（二）神经症：一种错误的生活风格

1. 生活风格

每个个体都在自己所设定的目标（目的）的指导下追求优越，但怎样追求优越，用什么样的手段和方法追求优越却是各不相同的，因为它要受个体特点和条件的限制。阿德勒把人们各不相同的追

求优越的手段和方法称之为“生活风格”。他说：“每个人的优越目标千差万别，各不相同。它取决于个人赋予生活的意义而并非仅是一些言辞。它被建立于生活风格之中，犹如一支贯穿于它之中的个人独创的奇特悦耳的乐曲，……理解生活风格如同理解诗人的作品。诗人的创作必须使用词汇，但诗人的寓意比起所用的寥寥数语要深邃得多，……心理学家也必须学会这种理解，必须学会欣赏具有生活意义的艺术。”虽然人们的生活风格多种多样，但可将它们分为具有社会兴趣的生活风格和缺乏社会兴趣的生活风格。前者是指个体在追求优越的过程中使自己与社会、与他人建立和谐、友好的关系，自己追求优越，也帮助社会 and 他人追求优越；自己获得完善和发展，也促进社会 and 他人获得完善和发展，从而把个体与社会有机地融为一体。这是发源于人性本身的要求，所以是健康的、合理的。而后者则是指个体把追求优越的过程置于以自我为中心的基础之上，自我的“完善”和“发展”仅是为了自己，只具有个人的意义；把自我与社会和他人对立起来，甚至不惜损害、践踏社会和他人的利益。这是与人性本身的要求相背离的，因而是错误的、不合理的。错误的生活风格大致可概括为三种表现形式：

A、统治——支配型：运用各种手段和方法来颐指气使地控制别人，使自己凌驾于他人之上；

B、索取——依赖型：千方百计从别人那里获取自己所希望获取的一切，而不是通过自己的努力去创造；

C、回避型：想方设法地躲避现实中的问题，以碌碌无为的方式来避免可能出现的挫折与失败。

2、形成错误生活风格的原因

缺乏社会兴趣的生活风格是怎样形成的呢？这与个体早期特殊的生活环境有关。具体说，是由以下三种状况造成的：

(1) 个体生理器官的缺陷

身体器官的缺陷和长期的疾病会削弱或夺走儿童与其他人进行交往和竞争的能力，这会使儿童断绝与外界的联系而退缩到自我的小天地里。

(2) 家庭过分的溺爱和姑息

由于父母和家人的娇惯、纵容，并包办了儿童应学应做的事情，导致儿童不但在遇到问题时不知如何处理、毫无自信，而且还自私自利，一切以自我为中心。

(3) 被冷落和忽视

一个在家庭中得不到关怀、得不到爱的孩子会认为别人不需要自己，会感到自己毫无价值，并且常会用不信任的眼光去看周围的人，在自我与他人之间划一条界限。

尽管上述三种生活环境各不相同，但对个体的影响是一样的，那就是：专注于自我，缺乏社会性

的情感和兴趣。阿德勒确信，这种人是很痛苦的，他们好像生活在一个四面楚歌的孤岛上，处于高度地焦虑和没有安全感的状态下，于是便产生出保护性的心理防卫机制用以降低焦虑、去除不安全感。另外，任何人都不可能永远沉浸在个体之中而不与社会和他人打交道，事实上，对个体至关重要的绝大部分事情，例如工作、交友、爱情与婚姻等都必须在与他人融洽相处、相互信任和相互支持的基础上来完成。一旦这些问题摆在面前，那些缺乏社会兴趣的个体就会陷入巨大的困境之中，无法有效地应对和处理，从而引发神经症状的反应。例如，为了维持自尊和降低焦虑，为了让自己的行为得到一个体面的解释，个体会采取一种高高在上、目空一切的态度来对待别人。阿德勒说，对于人来说，最为不幸的就是生活在没有社会兴趣的生活之中。“在一切人类的失败中，在儿童的任性中，在神经症和神经精神病中，在犯罪、自杀、酗酒、吸毒、染上可卡因瘾中，在性欲望的堕落中，事实上在一切神经症中，我们都可以察觉到缺乏相当程度的社会情感。”因此，他断言，神经症就是一种缺乏社会兴趣的生活风格。

（三）神经症的咨询与治疗

1. 咨询与治疗的目的

在阿德勒和他的继承者那里，心理咨询与治疗

被视为是咨询者为求助者提供鼓励、提供信息和提供建议的过程。求助者不应被视为“病人”，他们需要的也不是“医治”，整个咨询和治疗的过程就是一个让求助者获得再学习和再培训的过程，从而使求助者能以合理的方式来生活——既为社会付出又从社会获得回报。

神经症既然是一种缺乏社会兴趣的、错误的生活风格，那么治疗的目的也就是要改变患者的生活风格和培养新的社会兴趣和情感。因此，阿德勒和他的继承者的着眼点就不仅仅是变化其外在的行为，而是要帮助患者获得新的价值标准，获得新的生活目标，以建立新的生活风格。

2. 咨询与治疗的方法和步骤

要达到上述目的，须通过下述四个相关的方法和步骤：建立良好的治疗关系；分析、考察患者的问题；使患者达到自我认识；帮助患者作出新的选择（重新定向）。

（1）建立良好的咨询或治疗关系

咨询和治疗是在一定的关系中进行的，这种关系的特点表现为，咨询者和患者是彼此合作、平等和相互尊重、相互信任的。在这种关系中，不存在谁高谁低，也不存在谁绝对指导谁和谁绝对服从谁的问题，双方要做的就是：密切合作、探讨问题和解决问题。

对咨询者来说，创造良好合作关系的方法之一

是帮助患者充分认识到自己的长处和能力，而不是把眼光盯在弱点和不足上面。在咨询与治疗的开始阶段，咨询者常用的技术是：介入和倾听、移情理解、明确目标。

介入和倾听：介入是用目光和眼神回馈于正在与自己交谈的患者，倾听是努力地接受和理解患者通过言语和非言语所传达的信息。所谓介入和倾听便是指咨询者着眼于患者的声音、姿势和面目表情等方式所传达的信息，以图准确掌握其核心内容。

移情理解：它有两层意思，其一是咨询者准确地察知和领会患者的主观世界，即所思所想；其二是把这种察知和领会通过适当的方式转达给患者。

明确目标：当患者被咨询者所深切地理解时，他们将会向咨询者表达他们在咨询和治疗中意欲达到的目标，咨询可以通过与患者讨论，帮助把目标进一步明确起来。

(2) 分析、考察患者的问题

这里，咨询者和治疗者要分析、考察和了解患者的内在的生活目标和他们所表现的生活风格。例如，患者正在追求什么？患者内在的生活目标是什么？以及它们与神经症的生活风格有怎样的联系。常使用的方法有：家庭生活背景的考察；早期生活经历的考察；梦和偏好的考察以及对考察结果的解释。

家庭生活背景的考察：一个人生活目标和生活

风格常受其早年家庭环境的影响，因此对患者家庭生活背景的考察就显得十分必要。个体心理疗法的代表人物之一迪克梅约等人认为，在考察患者的家庭生活经历时，包括以下方面：儿童在家庭中的地位；出生的顺序；与兄弟姐妹之间的关系；与父母之间的关系等等。与此相关，下述问题常向患者提及：谁是家里受宠爱的孩子？父母与孩子的关系如何？哪个孩子最像父亲？哪个孩子最像母亲？你与父母的关系怎样？在你们的兄弟姐妹当中，谁和你最不相同？这些不同表现在哪些方面？谁最像你？相像之处表现在哪些方面？作为孩子你当初属于哪一种类型？

这些问题仅仅是一部分，但通过它，我们可以知道，咨询者所感兴趣的患者的自我概念、影响个体成长的经验或经历是什么。

早期生活经历的考察：这里所谓的早期经历不但包括患者所遇到的各种事件，同时也包括与之相伴随的情感和想法。这些经历不但应能报告出来，而且应能较为详细地报告出来。为了获得患者早期的经历，咨询者可问下述问题：“我很想知道你关于早年的记忆，让我们从一个你亲自经历过的具体的、而不是别人告诉你的事件开始吧。”或者，“我很想知道一个你在7岁或8岁时所经历过的特别的事件。告诉我给你留下最深印象的事情和当时的感受和想法。”咨询者可要求患者合上眼去努力地回

忆，假如患者未能找到什么特殊的记忆，可要求他们去编造，那些编造出来的记忆通常与真实的生活经历一样具有诊断学上的价值和意义。

阿德勒和他的后继者们把这些早期的事件和回忆看成是理解个体生活风格发展的重要线索。他们确信，人们所能回忆起来的过去的事件必定是与当前有关他们自己的看法相一致的。人们一经产生出某种看法，他们就会努力地让有关的事件与自己的看法相符。因而早期的记忆可给下述问题提供一个基本的解答：如何看待和感受自己？如何看待周围的世界？生活的目标是什么？所信任的是什么？给予高度评价的是什么？等等。

梦的考察：通过分析、讨论梦，可以增加对于生活风格的了解。咨询者特别对患者童时的梦、周期出现的梦和近来的梦感兴趣，他们把梦看成是个体为未来的进程所进行的一种预演。对个体而言，梦是有目的和独特的，因此不存在一种对梦的固定的解释。假如不去了解做梦的有关情况而单独地去谈论一个梦，那么，梦就永远不可能被理解。所以，要了解一个梦，须将该梦和做梦人的有关信息或所做的其他梦联系起来，譬如一个患者回忆他在童时经常梦见一个丑陋的东西追赶他，并把他抓住。近来，他新做的梦是：

我独自一人在沙漠里，渴得要死。我看见好多

带水的人，但没人理睬我，没人走到我跟前给我水喝。此外，我好多次梦到自己摔倒了，像从云端里跌落下来一样。

对上述梦，一个可能的解释是，做梦的人一直非常孤独，他不能指望其他人来帮助他，和他呆在一起。

对偏好的考察：对偏好的考察也同样也有助于理解患者的生活风格。大体可将偏好内容概括为四类：对优越的偏好、对控制的偏好、对舒适的偏好和对愉快的偏好。偏好会影响到人的许多特点，因而也会影响他们的生活风格。

咨询者考察患者主要偏好的方法是让他们较为详细地描述具有代表性的一天的生活，做些什么、有怎样的感受、脑子里在想什么样的问题，等等。一般说，这些描述可提供有价值的信息。咨询者一般不直接致力于变化患者的主要偏好，而是把着眼点放在让患者了解他们的做法引起了别人怎样的感受以及他们为自己的偏好所付出的代价。例如，某人对获得优越的地位有偏好，这种偏好将表现在各个方面：他会特别看重个体的竞争力，看重不断地取得成就，看重永远走在别人的前面。咨询者在咨询和治疗过程中并不直接地要求他做某种改变，而是帮助他就自己为获得“优越”所花费的代价和自己的行为对别人产生的影响做一个自我评价。显

然，该人的行为方式会让别人产生自卑感，自己也背负起时时试图在他人面前证明自己、处处努力地争做第一名的沉重负担，从而导致心力交瘁，疲惫不堪。

对考察结果的解释：通过对患者的上述考察，可获得大量的有关材料，咨询者先分别就上述来自各方面的材料做一小结，而后再将它们综合起来，以便能够以生活风格为中心对患者存在的基本问题（也包括优点和长处）作出概括。

咨询者让患者了解这个概要，并与他一起讨论。迪克梅约认为，咨询者可以面向患者大声读出概要的内容，其后也可让患者大声读出，通过这种方式，患者将有机会讨论细节并提出问题，同时，咨询者亦可通过观察患者读材料和他们若干非言语的反应而了解和掌握更多的信息。

（3）使患者认识和领悟自己的问题

在对患者的问题进行分析和考察之后，咨询者要帮助他们去进一步深刻地认识这些问题，即对自己错误的生活目标和错误的生活风格有较透彻地领悟，它是朝着变错误的生活目标和风格为正确的生活目标和风格迈出的极重要的一步。

解释，通常是咨询者帮助患者获得深刻认识和领悟的重要方法。它主要针对患者此时此地的行为、希望和预期，它们与患者的生活风格密切相联。此外，它致力于让患者清楚地意识到自己的生

活方向、生活目标和生活逻辑。最后，解释着眼于行为及行为的结果，而不涉及行为的原因。咨询者并不要求患者一定要接受所作出的解释，因为它们都是尝试性的、可进一步加以探讨的。咨询者在进行解释时，常采用如下方式：“我是否能与你共同来考虑这样一种说法……？”“在我看来这似乎……？”“这能否是……？”这样的方式不会让患者产生心理上的防卫，他们能无拘无束地讨论甚至争论咨询者提出的问题和看法。通过这样的过程，患者会逐渐理解和领悟自己的问题，认识到自己应当如何加以改变。

（4）重新定向

重新定向是指咨询者帮助患者放弃或修正错误的生活目标和生活风格，把对问题的领悟转化为行为，选择确定新的生活目标和生活风格。

咨询者常安排和鼓励患者照自己想要做的那种人去表现，比如，咨询者让一个害怕与别人打交道的人在一定时间段去扮演一个喜欢与别人交往的角色，鼓励他（她）去尽可能多地接触周围的人。这样做的结果可以打破患者自己为自己的设置的限制。另外，咨询者还会要求患者能够“自控”，不重复过去某种不当或错误的行为。在这里，最重要的是“诉诸于行动”，即把确定起来的任务和目标转化为具体的实际行动。

六、去除生活中的不确定性

心理治疗家凯利认为，心理障碍的产生在于人们生活中出现了无法把握的不确定性的事件，而消除心理障碍的方法就是要去除这些不确定性。这便是凯利著名的建立在构念论基础之上的心理治疗理论。

（一）构念是什么

凯利的构念论是建立在“人是科学家”（people as scientists）这一模式基础之上的。他认为，科学家的存在在于解释和说明现实，并进一步去把握未来的事件。换言之，科学家的主要目的是降低和减少不确定性。凯利相信，所有的人如科学家一样，都力图降低和减少不确定性，以便能让自己生活在一种清晰和可控的状态下。比如，一个人在从事一种职业或和某个人打交道之前，总是要努力地收集

有关的信息，并在此基础上获得一种看法，以便能预期未来的发展和应对未来可能出现的事件。所以，凯利认为，一般的人和科学家其实没有什么不同的，在科学家和非科学家之间划一条界限，把二者区分开来是错误的、没有道理的。

人们用来降低他们生活中的不确定性的工具便是构念。凯利说，人通过自己创造的范型或模板来观察这个世界，而后力图去适合构成这个世界的现实。这种适合未必永远都是叫人称心如意的，但若没有它们，人就不可能理解这个世界。这里所谓由人自己创造的，用以理解这个世界的范型或模板就是构念。可见，构念不过是一种帮助人赋予现实以意义的思想、看法或认识结构。像科学家使用自己建构起来的理论去考察和推断某一特定领域的现状和发展一样，人们亦凭借自己创造的构念系统来不断地解释周边的事件并预期其未来的变化。正是这种解释和预期，决定和影响了人们全部的活动。也就是说，人的各种心理过程及各种行为表现皆是以如何解释和预期事件为中心的。凯利说：在心理学的意义上，个人的进程是由其预期生活事件的方式开辟的。这便是被作为构念论理论核心的基本假设。

对用来预期生活事件的构念系统，凯利做过很详细的讨论，主要的看法有：

第一，人与人之间的构念系统是存在差异的。

对同一件事，不同的人会用不同的构念去理解。例如，对一个人的自杀，他的父母可能会认为是“令人心碎的行为”，他的同学可能会说是“对现实的勇敢抗争”，而心理咨询家则可能理解为是“一种变态的反应”。

第二，构念系统是按层次排列的，其中某些层次比另一些层次更具综合性。如“合群与不合群”可纳入“外倾型与内倾型”的构念之中，前者被称为“总括性构念”，后者被称为“从属性构念”。

第三，所有的构念都是两极的或两分性的，任何有效的构念必须能够说明两种要素彼此相似，并有第三种要素与前两种截然不同。没有矮也就无所谓高，没有丑，美也就失去了意义。

第四，每种构念都有一定的适用范围，它包括了这种构念所能说明或解释的全部的事件，超出这个范围，构念便无意义。如一只猛兽向人袭来，人关于“危险与安全”的构念就会对该情境加以判定并作出相应的反应。而如“保守与激进”和“黑与白”等构念则与此情境毫不相干。

（二）焦虑、敌意、威胁和恐惧

焦虑、敌意、威胁和恐惧是临床治疗中常见的负面情绪状态，而凯利一反传统的理解，赋予它们以新的意义。

1. 焦虑

焦虑是对个人所面临的那些存在于其构念系统适用值域之外各种事件的认知。每个人都试图用自己的构念系统去较为准确地预测其所遇到的各种事物，但当这种努力无法奏效，即发现眼前的现象无法加以说明时，人就会体验到焦虑。班尼斯特说，我们只是在不能完全分析、解释我们所遇到的事件，或它们具有很多晦涩难懂的意义时，我们才变得焦虑起来。例如，性欲对于贞洁的人，成年人对于少年，书本对于文盲，权力对于低贱的人以及死亡对我们几乎所有的人来说，都是非常容易引起焦虑的。焦虑就是在黑暗中碰到、对人们有影响的那些事物的未知部分引发的。

2. 敌意

敌意是指持续不断地寻求有效的证据来支持某种已为自身证明是失败了的预言。这也就是说，当一个人的构念系统不能说明经验时，他可能拒绝接受这一现实，并力图找到支持的证据，这便是敌意。班尼斯特进一步解释到，若一个人承认他的预言是站不住脚的，这可能会引起与之相关的构念群的修正或拒弃，若这些构念是整个系统的核心，他可能会陷入混乱，从而一筹莫展。在这时，人可能会成为敌意的，他强索证据，威吓人们要按验证他的预言的方式行动，他编造事实，拒绝重新认识所发生事件的真实意义。

3. 威胁

威胁是指一种对个人的核心结构即将产生全面改变的认识。核心结构（即人的那些较为重要的观念，如信仰、价值观等）一旦不再被经验所证实时，人们就会感受到威胁。班尼斯特说，当有关我们个人、社会和现实本质的重大信仰不被证实时，当我们周围的世界似乎即将混乱不清时，我们就受到威胁。威胁对于任何一个试图给别人以帮助的人来说，是个颇为重要的观念。如心理治疗家在他努力地去改变某些狭隘和贫乏的观念时，可能对毫无准备的患者施以一定的试验，这就会给患者带来威胁。于是患者可能出现敌意，并抗拒一切改变，或可能陷入被人称之为精神病患者的那种紊乱之中。

4. 恐惧

按照凯利的观点，恐惧与威胁相似，只是程度上较轻。当观念系统那些非重要的边缘部分被证明无效时，人就会体验到恐惧，比如一个人以前认为某个孩子是友好的，但这个孩子现在却破口辱骂他，这个人可能会体验到恐惧，这意味着他的观念系统需要做些变化。

（三）心理障碍的产生

像一个蹩脚的科学家在研究和探索中屡屡受挫，但仍坚持用相同的理论去解释和预测其专业领域内的事实一样，一个心理有障碍的人，在多次作

出不正确的预期之后，依旧保持原先的构念系统而不加变化。凯利说，心理障碍是：尽管个人的构念已被持续地证明无效，但人还是不断地使用它。

前面我们提到，人在发现用自己的构念系统去预期所遇到的事件无效，即发现眼前的现象无法加以说明时，就会体验到焦虑、威胁和恐惧。而这些负面的情绪状态会使一些人刻板地重复运用一种无效的构念，僵硬地尝试不适当或无效的努力，从而导致心理障碍的产生。因此，心理障碍又可被视为是对焦虑、威胁和恐惧等所产生的不正常反应。人们刻板地抓住无效的构念，僵硬地尝试不适当或无效的努力，通常表现为三个方面：

1. 在组织构念系统的结构上：扩大或缩小

扩大是指不加限制地扩展构念并在过于综合的水平上试图加以重新组织。结果导致思维中囊括过多的内容，观念和想法变得模糊、空泛、不精确且无法把握不同概念之间的差别。躁狂症和妄想症的患者就是构念极度扩大的例子，他们的观念从一个内容突然跳跃到另一个内容，出现飘逸和泛化。缩小是指压缩构念，把它的适用中心和适用范围变得极为狭窄。抑郁症便是构念压缩造成的，这种患者对事物仅有极少的兴趣，所注意的范围也颇为有限，他们甚至难于作出在旁人看来是极容易作出的简单的决定。

2. 在对事物进行预期上：过分松散或过分紧缩

松散是指构念系统缺乏有机的秩序和整合性，以致使患者对相同的情境和相同的事件作出截然相反的预测，即混乱，无机的预测。这种人很难与他人进行正常的社会交往，精神分裂便属于此种类型。紧缩是指构念系统被极大地限定，因而患者无论在任何场合或任何条件下都会作出相同的预测。比如，强迫症或与之相类似的病症，患者不管情境如何改变，都只是一味地表现严峻和刻板。

3. 在对构念进行创建上：过分渗透或过分不渗透

过分渗透是指一个人的构念过于开放从而允许把太多的新内容纳入其中。这不但不能扩充构念系统反而会造成拥塞、堆积，使构念系统难以正常地发挥作用，以致在认识上难以辨别涌入事物的差异。过分不渗透是指人的构念系统过于封闭，不允许新的内容纳入其中，结果使人对一切新事物、新经验都置若罔闻，不理不睬，好像一切都已明了无误，无需再对它们加以解释和说明。

（四）心理咨询与治疗方法

1. 什么是心理健康

凯利认为，心理健康的人须具备四方面的特征：首先，他（她）乐于对自己的构念系统进行评判，乐于对自己所持有的关于周围人的看法和预期

加以检验以证明其有效性；其次，一旦有关的构念，特别是那些较为重要的构念被经验证明不再有效，他（她）不但能坦诚地接受这一事实，而且能够毫不犹豫地放弃并尝试选择新的有效的构念；再次，他（她）积极地致力于扩展自己构念系统的适用范围，努力地寻求一切可能性，使自己的构念系统得到完善；最后，他（她）扮演社会角色的各种技能得到了良好的发展，也就是说，他（她）一方面能够较为成功地扮演他（她）自己应扮演的角色，另一方面，能对与自己发生交往关系的他人的角色有很准确的理解。

与此相反，心理障碍的患者如一个蹩脚的科学家，在缺乏实证经验的情况下，反复不断地作出同样的预期，即心理失调者的构念系统不能正确地推断各种未来的事件，故焦虑等不可避免。对心理障碍患者来说，他（她）迫切地需要更为合适的构念系统。而心理治疗恰恰是帮助患者建立这种构念系统的过程，在凯利看来，心理治疗给一个人提供了重新创设构念系统的良机，也就是说，心理治疗旨在训练人们成为好的、称职的科学家。

2. 自我描述

可利用自我描述探知患者的构念系统。其做法是令患者叙述自己。凯利提出，应对患者抱以信任的态度，也就是说，患者提供有关他们自己的信息是可以相信的。凯利说，若你不知道患者有什么问

题的时候，就去询问他，他会告诉你的。以这种信任的态度，治疗者和咨询者常常叫患者较为详细地写出他们的自我特征。如在进行心理咨询时，可以这样对患者提出要求：我请你写一篇关于某某（患者本人的姓名）的性格特写，正像戏剧中的典型性格那样把它写出来。你写的时候把你自己看作一个十分亲密的、非常友好的朋友，再也没有比你更熟悉他的人，须用第三人称来描述，如“某某是一个……。”这种方法的目的也在于协助咨询者了解患者关于自己的构念，了解患者与外界及其他人的相互关系。这对咨询和治疗有很重要的意义。

3. 角色构念贮存测验

角色构念贮存测验是凯利亲手设计的一种测量方法。用以专门评估个人的构念系统。这一测验由模板（matrix）或格栅（grid）组成。患者首先在格栅中填入自己的姓名及自己认识的人的姓名（他们在患者的社会生活中起着重要的作用）。然后要求患者连续地对这些名字以构念（单独的构念）来归类。每次归类要求比较三个人。这三个人是咨询者预先规定的，或者，也可让病人自己决定。咨询者请患者注明，哪两个人是相像的，哪一个人是不同的。当患者选定了两个人并标明其重要的相同点后，请他在两个圈（O）内划上X，这表明构念中的“相同性”部分。对第三个不同的人则不要求划X。这就是构念中的“相反性部分”。

格的上端有 22 个空位，咨询者要求患者按照顺序的编号填入他（她）所认识的人的名字。这些人就是：

1. 被试者（患者）本人的姓名；
2. 母亲的姓名（或继母的姓名）；
3. 父亲的姓名（或继父的姓名）；
4. 年龄最接近的兄或弟的姓名（无兄弟者填写一位类似兄弟的男孩姓名）；
5. 年龄最接近的姐妹的姓名（无姐妹者填写一位类似姐妹的女孩姓名）；
6. 妻子或丈夫的姓名（如未婚，填写最接近的异性朋友的姓名）；
7. 最接近的异性朋友的姓名（较第 6 项中关系较次一级的异性朋友）；
8. 最接近的同性朋友的姓名；
9. 原为接近的朋友现已不是朋友的姓名；
10. 一位宗教人士、你可与他交流宗教情感者；
11. 你的医生；
12. 你的最好的邻居；
13. 你知道的一位不喜欢你的人；
14. 你觉得对他（她）有愧（抱歉感）并愿给予他（她）帮助的人；
15. 使你觉得不自在、不舒服的人；
16. 一位新相识的而你愿意与他（她）增进了

17. 你十岁时对你影响最大的一位老师；
18. 与你看法分歧最大的一位老师；
19. 跟他（她）在一起使你感到紧张的一位上司或雇员；
20. 你个人认识的最有成就的人；
21. 你个人认识的最为幸福的人；
22. 你个人认识的道德品质最高尚的人；

格栅中竖行为病人生活中的重要人物，横行表

																						姓名 _____		
																						编号 _____ 日期 _____		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
																						1	建构	相反
																						2		
																						3		
																						4		
																						5		
																						6		
																						7		
																						8		
																						9		
																						10		
																						11		
																						12		
																						13		
																						14		
																						15		
																						16		
																						17		
																						18		
																						19		
																						20		
																						21		
																						22		

明他（她）对他们所具有的构念。

下面是某被试（患者）所填写的部分构念

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	建构	相反
																						1 勤奋的	懒惰的
																						2 刻薄的	宽容的
																						3 需要被	独立于我
																						4 爱玩笑	严肃的
																						5 随便的	紧张的
																						6 爱哭的	不爱哭的

因篇幅所限，这里只列举了六个项目。一般应将 22 个项目都进行比较。从上面的 6 种比较中，可看出被试者（患者）认为第 20 人及第 22 人都是很勤奋的，而第 21 人则是懒惰的；第 18 人和第 19 人皆被看作是刻薄的、小气的，而第 17 人则是宽容的、能谅解人的等等。

角色构念贮存测验除上述的填充法外，还有其他变式，即在打 X 以后，再要求患者对其他入进行考察，在有这些重要特点的每一个名字后面做上“√”，对没有这些特点的人则不做“√”。这些记号表示，某些人属于构念中的一致或相反的部分。

如何分析患者的测验结果？咨询家和治疗家常从患者的构念系统来考虑问题。例如，患者有怎样的构念？所侧重和关注的是人的哪些方面——躯体特征还是社会特征？与患者本人最为相似的是什么人？与患者最不相同的是什么人？患者运用的构念是比较多还是比较少？等等。

记分的方法也有多种。治疗家皮里把人分为复

合认知者与简单认知者，并创造了一种简便的记分方法。他计算各行打记号的型式，并认为相同的型式意味着患者对他人知觉的分化程度低，如某患者的测验结果是：对其父亲的比较都是好的、善良的、聪明的……；对其邻居则一律都是坏的、消极的、愚笨的……，这种结果就表明患者的认知较为狭窄、分化程度低。另外，若患者回答的型式很不相同且用词丰富，则表明他对别人认知的分化程度是较高的，这被称为复合认知。

皮里还对角色构念贮存测验做了效度的测定，他根据被试所获分数的不同而分为“复合认知”和“简单认知”两组。他设想，复合认知者比简单认知者能更好、更准确地推断他人的行为，因为一个人若对环境中的事件能有较为分化的认识系统，他必然能清楚地把握事物、正确地判断事物。在所设计的实验中，他要求被试者对 12 组社会情境进行回答，每组有 4 种选择。例如：

你在图书馆做作业，来了两个人坐在你对面，他们大声说话妨碍你工作。你就：

- a. 换座位（远离他们）；
- b. 以你的面部表情让他们知道你讨厌他们；
- c. 在他们大声说话的情况下努力完成作业；
- d. 向他们表示不满，要他们安静、不说话。

当被试者填完这些问卷（即填写了自己在各种情境下怎样做）之后，实验者再要求被试者猜想其

他人在这种情况下将会怎样做？

所得结果证实了皮里的设想：具有复合认知的被试，其判断比简单认知者更为准确。实验同时也发现，简单认知者或认知未分化者在判断自己与别人的相似性方面，其正确性也同样很差。他们总是认为，自己所遇到的事情也同样会出现在别人的身上，但实际上并非如此。

4. 建立新的构念系统

凯利认为，为了使患者能以不同的方式尝试新构念的创建，凯利提出了著名的“固定角色疗法”。在实施这种疗法的时候，咨询者或治疗者令患者乔装成不同的人，即把自己置于他人的角色之上。在治疗过程中，治疗家给予患者一种人格特点的描绘，要求他（她）照此表演，就像一个演员在剧中扮演某个角色一样。为能使新构念尽快地创建起来，须令患者的表演尽其可能地不同于自己本人的特点。在患者进行表演的过程中，治疗家要做的最重要的事情就是积极地加以协助。凯利说，治疗家必须要扮演演员的得力的配角，帮助演员继续磕磕绊绊地寻思台词，拼凑其角色。固定角色疗法一般持续两周左右，其间，患者就像是他（她）所扮演的角色那样“生活”，而治疗家则把患者当作是角色中的那个人来加以反应，为正在创建新构念的患者提供实证经验。

七、自己做自己的主宰

著名的心理治疗家罗杰斯认为，人本来天生具有自我发展和自我完善的能力，本来能与他人融洽相处，能发挥自己的潜能，为社会作出贡献。但遗憾的是，社会把许多不合理的要求强加给人，使人产生了心理上的问题。心理治疗和咨询就是充分相信和调动人自身的能动性、认识 and 解决自己的问题，成为一个具有健全人格的人。

（一）自我概念及其发展

1. 自我概念的含义

自我概念在罗杰斯的整个理论中处于核心地位。尽管开始他曾认为自我概念非常模糊，很难具有科学的意义，但后来他发现，患者们总是不断地使用它来表述自己的问题或态度，这使得罗杰斯认识到，自我是人的经验中极为重要的一个部分，每

个患者所要达到的目的就是要实现他（她）真正的自我。罗杰斯是这样来界定自我概念的：它是一个组织化了的、一致性的概念格式塔（完形），它包括有关“主我”（I）或“客我”（me）的各种特点的知觉；也包括“主我”或“客我”同他人，同生活各方面关系的知觉；还包括与这些知觉相联的价值观。这也就是说，自我是一个现象场，即人的全部经验中的一部分，通常代表着这样一些含义：我是怎样的；我属于哪一类人；我能做或应该做哪些事情等等。在罗杰斯看来，自我概念不但指一个人对目前自己状况的知觉，还意味着一个人对自己将来应当怎样的知觉，即理想的自我。

罗杰斯认为，自我有四个主要的特征：首先，做为对“主我”或“客我”的知觉，它与实验心理学或传统心理学研究中所得出来的关于知觉的规律和原则是一致的；其次，自我是一个有机的结构，即一个连续性的和整合的知觉模式，无论人们经历了怎样的新的经验，也无论人们的自身发生了多么大的变化，人们永远会保持一个稳定的内在意识：我仍然是我；再次，自我并不是盘踞于人们头脑中并控制人们行为的“小人”，而只是代表着个体所具有的一部分经验；最后，作为经验和知觉集合体的自我，一般是能够进入到意识当中的。

2. 自我的发展和机体估价过程

在罗杰斯看来，新生儿会把所有的经验视为是

一个无区别的、单一的整体，无论这种经验源自自身或是源自外部的某种刺激。他（她）们意识不到“我”是一个独特的存在，也无法分辨出“自我”或“非我”，对他们来说，惟一的存在就是无所不包的、尚未分化的现象场。但随着发展，随着他们通过使用语言符号诸如主语“我”（I）和宾语“我”（me），他们能够把自己和周围的世界区分开来。当一个人可以知道现象场中的哪些部分是自己，哪些部分不是自己时，自我便产生了。

罗杰斯认为，在自我产生后，其发展是受“机体估价过程”控制的，也就是说，幼儿是根据有利还是阻碍其“实现倾向”来对每种新经验进行评价和判定的。这里的实现倾向是指机体内在的与生俱来的整合性的动机——发展、增强和提高自己，使潜在的本质和能力得到充分的发展，从而成为一个完善的自我。那些同实现倾向相一致的经验，个体会给予积极的评价并与之接近或保持，如食物、水、安全、爱等等；反之，那些同实现倾向相矛盾的经验，个体会给予否定性的评价并极力回避或消除，如饥渴、疼痛、寒冷、无安全感等。因此，可将机体估价过程视为一个把经验和实现倾向相协调的反馈系统或监控系统。在正常情况下，个体借助于机体估价过程，可以达到使自我发展、强大、充分实现生命潜力的目的。

(二) 心理病理现象的产生

1. 关怀的需要和价值条件

罗杰斯断定，在自我概念产生之后，每个儿童都无一例外地企图从那些对他们有重要影响的人们如父母、兄弟、姐妹、亲戚那里获得温暖、关心、尊重、认可和爱——这便是关怀的需要。人们可以看到，当一个儿童得到温暖和关心时，他（她）会感到满意，相反他（她）会陷于失望。罗杰斯认为，满足关怀的需要对任何一个儿童来说都是至关重要的，为了达到这个目的，儿童愿意去做任何事，甚至不惜舍弃其机体估价过程。例如，一个母亲要求她的孩子必须先要表现出她所期待的那种彬彬有礼，而后才能得到她的关心和爱护。于是这个孩子就会接受母亲告诉他的行为准则并用它而不是用他自己的机体估价过程来对经验进行评判。所谓价值条件就是指儿童为获得认可、关怀、赞许而接受的他人的期望、要求和准则。罗杰斯强调，施加于儿童的价值条件对儿童成长为全面发展 and 功能完善的人是有害的，因为这会使儿童用别人（重要他人）加之于他们的标准来代替自己的标准。即儿童用别人所认可、设定的原则，来把自己当成一个被评价的客体，认定他（她）是否有价值或价值何在等等。按照罗杰斯的观点，价值条件像骑在马上瞎子，全然不见那些有益的经验。一个人若接受了

价值条件，必然会限制自己的行为，因而不能开放地和全面地与环境进行卓有成效的互动。

2. 威胁和焦虑

罗杰斯指出，一个人所表现的行为是和他（她）的自我概念的结构相一致的，即人们力图保持自我和经验相协调的状态，那些同自我概念与价值条件相符合的经验被允许进入到意识之中，被准确地感知和符号化；相反，那些同自我概念与价值条件相矛盾的经验则被拒于意识之外，不能被准确地感知和符号化，因为它们会对自我概念构成威胁。比如一个被父母教导要服从权威并把它视为一种必备品质的人，当他（她）对老师、上司或其他有权威的人物产生不满的时候，他（她）会觉得这种不满是与自我的形象相背离的、不是发自他（她）内心的，他（她）并不真想如此表现，于是，对权威人物产生不满便成为一种威胁，因为它与自己的自我概念不符。这也就是说，当一个人察觉到已被内化了的价值条件的自我和自己的经验失去一致性时，他（她）就会产生威胁感，他（她）就会排斥这些经验于意识之外，以维护和保持自我的统一性和完整性。

自我和经验的不一致未必一定要达到意识层次上的察知。罗杰斯认为，实际上，个体在意识到这种不一致之前就产生威胁感是极为可能的。因此，即使在个体没有察觉的情况下，只要自我概念与经

验相矛盾，焦虑就可能产生。故而，焦虑是一种对威胁的情绪反应，它预示着假如自我和具有威胁意义的经验之间的不协调进入意识从而被清晰地认知，自我结构将陷于解体的边缘。

3. 防卫机制

罗杰斯认为，防卫是机体对威胁的一种反应，其目的是保持个体目前的自我结构。它通常使用两种方法来达到：其一为知觉歪曲；其二为否定。知觉歪曲常发生在不协调的经验可以进入到意识，即可以被个体认知的情况下，但这些经验必须要改头换面，必须要与个体当前的自我（意象）相符合。例如，一个大学生总认为他聪明过人，但在一次重要的考试中，老师给他打了很低的分。他可以通过知觉歪曲的手段来保护自己的自我概念，他可以说“老师打的分数是不公平的”或“我没有碰上好运气”等。否定是较为少见的防卫形式，它是指个体为保持一个具有完整性的自我而避免任何具有威胁的经验达到意识的层面上，即个体把那些与自我概念相悖的经验视为是根本不存在的。一个已被撤了职的官员仍旧像什么也没有发生似的来到自己的办公室上班并和他的同事一起讨论工作。他自认为是一个工作出色的人，而被解职是与这种看法相矛盾的，因此，他不承认解职的事情真的发生了。

4. 神经症与人格解体

罗杰斯认为，即使是心理非常健康的个体，也

同样会受到来自与自我概念不一致的经验的威胁，从而也不得不将这些经验加以歪曲或否定，可以说焦虑是现代社会中极为常见的现象。因此，罗杰斯断言，社会中的绝大多数人都在运用着有效的防卫机制来应对和处理那些尚不很严重的焦虑。但假若经验与自我的失调达到了较深的程度或那些与自我不一致的经验出现频率过高，个体就会对机体产生较强的焦虑感，这种焦虑会给人心理上和生活上带来严重的困扰，便是所谓的神经症。尽管神经症患者蒙受很大的痛苦，但其防卫机制仍可部分有效地阻止具有威胁的经验被符号化，从而进入意识。在这种情况下，神经症患者的自我虽然会变得很脆弱，可它仍是一个整体，一个具有完整性的结构。

在罗杰斯看来，如果在自我与经验之间出现了极为严重的失调，那么个体的防卫机制可能会失去功能，导致无防卫的状态，在这种状态下，那些失调的经验在意识中被准确地符号化，结果致使自我的完整性被打碎，这便是人格解体，人们通常把处于人格解体状态的人称为“精神病患者”。这些人表现出的行为明显具有怪异、无智性和疯狂的特征。罗杰斯强调，人格解体者的行为不再与自我概念相一致，而是与那些被否定的经验相一致，例如，一个人对某人有敌意，但在人格解体前一直都在否定这种敌意，否定它是自我的一部分，而当人格解体状态出现时，这个人将会十分明显地表现出

不友好甚至攻击性的行为。

（三）个人中心疗法

如何对心理障碍进行咨询和治疗呢？罗杰斯提出了著名的“个人中心疗法”。该疗法充分相信个体自身积极成长的力量，相信个体有能力引导、调整和控制自己，相信个体能够发现自己的问题，相信个体会认识到自我经验对自我发展的重要作用，从而运用新的经验来修正和发展自我概念。在治疗和咨询中，咨询者最重要的工作是创造一个帮助来访者（罗杰斯不同意把前来寻求帮助的人叫做“患者”或“病人”，而应称为“来访者”）了解其自身的气氛和环境，而不是向来访者指手画脚、发号施令。

1. 非指导的治疗方式

在心理咨询和治疗上，罗杰斯提出著名的非指导性的治疗方式。他认为采用指导性的治疗和咨询方法实际上是假定咨询者的地位比来访者优越，前者为后者选择治疗目标，并指导后者去达到这一目标。这实际上等于让来访者放弃了需要自己付出努力，需要自己作出选择的责任，同时也抑制了来访者能动性的发挥。与此相反，非指导性咨询和治疗把咨询者和来访者摆在同等的地位上，这里，不存在谁高谁低，二者是平等合作的关系。在咨询中，咨询者自始至终对来访者认识和察知自身问题和解

决自身问题的能力充满信心，咨询家的任务也就在于创造出来访者得以发挥这种能力的环境和气氛。此外，非指导的治疗还特别重视在咨询中始终让来访者保持心理上的独立性和完整性。

罗杰斯在《心理咨询与治疗》一书中分别比较了指导性的咨询和非指导性的咨询与治疗者在咨询过程中所运用技术的不同之处。指导性治疗与咨询最常用的技术是：

- (1) 提出非常特殊和具体的问题；
- (2) 讨论、提供与问题或治疗相关的信息；
- (3) 提出对话的主题，但让来访者自行发挥；
- (4) 向来访者提出活动方面的建议；
- (5) 确定来访者谈话的主题；
- (6) 列出证据，说服来访者采纳有关行动的建议；
- (7) 指出需要纠正的问题或条件。

非指导治疗与咨询常用技术是：

- (1) 确认来访者在进行自我表达时所反映出的情感与态度；
- (2) 确定或说明来访者的行为举止所反映的情感与态度；
- (3) 提出对话的主题，但让来访者自行发挥；
- (4) 确认来访者谈话的主题；
- (5) 指出特定的问题；
- (6) 讨论、说明或提供与问题或治疗相关的信

息；

(7) 根据来访的情况确定会谈情境。

指导性的治疗 and 咨询与非指导性的治疗 and 咨询在某些技术上是相似的，但若仔细观察，可以发现，在运用非指导的咨询与治疗技术时，来访者的活动居多，而治疗者的侧重点在于帮助来访者察知和把握自己的情感及行为表现上。

2. 咨询者与来访者的关系

罗杰斯在刚刚开始从事心理咨询工作的时候，曾对咨询的技术和方法给予很多的关注，如前面提到的他关于指导性咨询方法与非指导性咨询方法的区别。但在其后的咨询实践与研究中，罗杰斯逐渐察觉到，仅仅把眼光盯在咨询方法和技术上是不适当的、具有很大的局限性。他意识到，在咨询过程中固然应讲求必要的技术和方法，但无论如何它并不是最重要的，最重要的是咨询者应以真诚、无条件积极关怀的态度对待来访者，与来访者建立起良好的、相互了解和相互信任的关系。这种人际关系在咨询中对来访者所产生的影响要远远大于咨询的方法和技术。下面是这种人际关系的几个特点：

(1) 神入式的交流

神入式的交流亦称共情式的交流，它有两层含义，其一是咨询者运用非言语性的表现如特定的身体姿式、面部表情、眼神目光、语气声调等使来访者感受到咨询者对他（她）的深切关心与理解。

神入式的交流还体现在咨询者与来访者的言语交流之中。咨询家吉利兰在其著作《心理咨询和治疗的理论和策略》一书中认为，神入式的交流就是准确地弄清来访者举止及言谈中所包含的各种认识和情感的内容。对来访者的理解又可分为表层的和深层的，请看下面的例子：

来访者：那次考试之后我的感觉非常坏，我没想到我考得那么糟糕。

咨询者 A：你对这次考试感到很失望。

咨询者 B：你对你这次考试的情况感到惊讶和失望。特别是因为你曾希望自己做得更好一些。

这里，咨询者 A 不过重复了一下来访者原话的意思；而咨询者 B 的反应有助于来访者理解自己情感的更深一层次的含义。显然，咨询者的此种反应有助于启发来访者对其自我、自我概念及自我体验之间的关系进行深入的探索。这里，咨询者 B 的反应便是深层的神入式交流。

（2）真诚式的交流

真诚式的交流包括如下的含义：

A、摆脱角色的限制，从僵硬刻板的角色中解放出来。这意味着咨询者无论是在治疗关系中还是在其之外都是真诚可信的，完全不必拘泥于专业角色之中。

B、发自内心的沟通，咨询者与来访者的交流应是自然而然的，不应受到这样或那样的限制。

C、非防御的态度，咨询者应努力地去理解来访者内心的消极体验，并帮他们据此来对自我进行深入的探索，而不是否定这些消极的体验。

D、一致性，咨询者言行及表里始终如一。

E、自我显露，咨询者通过言语和非言语的表现，真诚地表达自己的态度和情感，去除任何心理上的防卫。

(3) 积极关注式的交流

积极关注式的交流指咨询者尊重来访者的人格，相信来访者具有发展成长的潜力，相信他们具有自我指导的能力，并积极鼓励他们去发展这潜力和能力。咨询者在任何场合做到对来访者以诚相待，而这种真诚是发自内心的。由于咨询者对来访者采取了完全接纳的态度，来访者也会逐渐接纳咨询者，并视其为是一个能倾听和接受他（她）的人，他（她）将会无心理防卫地与咨询者进行真实的沟通，并一步步达到对自我的深刻认识。正是在这样的条件下，来访者开始朝着积极的方面转变，开始“成长”起来。

3. 咨询与治疗步骤

罗杰斯在其《心理咨询与治疗》一书中提出心理咨询与治疗是由 12 个步骤有机地结合在一起的，它们分别为：

(1) 来访者寻求帮助

这是心理咨询与治疗得以实施的前提，因为任

何咨询过程都开始于遇到某种心理问题的来访者希望在咨询者那里获得帮助。如果来访者不承认这一点，不承认自己有需要解决的问题，咨询或治疗就无从谈起。

(2) 向来访者解释咨询或治疗的性质

咨询者向来访者说明，对于他（她）的问题，这里并无现成的解决答案，所谓的咨询或治疗只是营造出一种适宜的气氛、提供一个恰当的场所，以便使来访者自己寻找答案或自己解决问题。在咨询与治疗的过程中，来访者可以自由地支配自己的时间，并探讨任何他（她）所感兴趣的问题。

(3) 让来访者自由地表达自己的情感

咨询者和治疗者以真诚的、友好的和完全接纳的态度，促发来访者自由、无拘束地表达自己的情感体验。开始时，他们所流露的多是模糊不清或负性的情感，如愧疚与疑虑、焦虑、恐惧甚至敌意等。咨询者和治疗者须注意倾听。

(4) 梳理、澄清来访者的消极情感

咨询者和治疗者在倾听来访者表达情感时需认真、仔细，注意发现如矛盾、冲突及隐含等精微之处。即使是来访者所讲的内容荒诞不经或滑稽可笑，治疗者都能抱以完全接受的态度。努力创造出一种气氛。治疗者也常需对这些情感加以梳理、澄清，但不是解释，目的是使来访者有更清楚的认识。

(5) 来访者自我成长的发端

当来访者充分吐露其消极的情感之后，一种尝试性的、积极的情感会萌发出来，它意味着自我发展和成长的开始。

(6) 接纳来访者的积极情感

同对其消极的情感一样，当来访者表达积极的情感时，咨询者和治疗者应积极地予以接受，但接纳并不是夸赞，更不是进行道德评价，而只是通过这种方式促使来访者更好地了解自己。使之既无须为其抱有消极的情感而产生心理上的防御，亦无须为其积极情感而沾沾自喜。

(7) 来访者开始接纳真实的自我

前面提到，由于价值条件的内化，使得个体产生了一个不当的自我概念，因而常常会否认、歪曲自己真实的情感和经验。在咨询和治疗中，来访者因处于良好的能被人理解与接受的气氛之中，故能以无防卫的平和心态重新考察自己，认识和领悟自己的实际状况，进而达到接受真实自我的地步。来访者这种对自我的理解和接受，为其进一步在新的水平上达到心理的整合奠定了基础。

(8) 帮来访者明确和澄清自己的决定

在认识和领悟的基础上，会作出新的决定。咨询者和治疗者要帮助来访者明确其可能作出的选择。咨询者和治疗者对来访者可能出现的退缩须有充分的思想准备。可给来访者某些劝告，但不能勉

为其难。

(9) 咨询与治疗产生效果

对自己的认识和领悟导致新的选择和积极的、尝试性的行动，便意味着咨询与治疗产生了效果。

(10) 扩大咨询和治疗的效果

在来访者对自身的状况有了认识和领悟并开始一些积极的尝试后，咨询和治疗就转向帮来访者达到更深的层次、扩展所涉及的范围。若来访者对自己能达到一种更深刻、全面的了解，则会以更大的勇气和更开放的态度面对生活中各种各样的经验。

(11) 来访者的全面成长

来访者不再惧怕选择，表现出积极的行动，并有信心进行自我指导。此时治疗者与来访者的关系达到顶点，来访者常常主动提出问题与治疗者共同讨论。

(12) 咨询与治疗结束

来访者感到无须再寻求他人的帮助，咨询与治疗关系即告结束。来访者会对咨询和治疗者深表感谢之意。咨询者采用和以前相似的方式澄清这种感情，接受咨询和治疗关系行将结束的事实。

八、选择与责任

格莱瑟所创立的现实疗法把任何不当的行为都看成是个人选择的结果，个人应当对这种选择负责，同时，个人也完全能够改变这种选择，用适当的行为来代替不当的行为。

（一）关于人性的看法

现实疗法认为，人的大脑像一个控制系统，它协调个人所有的行为，来满足人基本需要，当诸如归属、获得自我价值感等需要未能满足，个人的自由状态被破坏或控制自己命运的努力遭遇到失败时，人会感到痛苦并对生活产生不满。然而，当人以负责的态度和方式满足了这些心理上的需要，人便产生一种同一性，其特点是成功和自尊。格莱瑟在其著作中一直把现实疗法视为是帮助来访者满足如爱、被爱和获得自我价值感等需要的。他认为，

人在一生中，绝大部分时间和精力用于支配和驾驭周围的世界以求满足那些重要的、出自于自我结构的需要。与行为主义把心理活动的动因归结于外部环境看法不同，现实疗法认为，人的行为的原因来自于内部，来自于要满足个体各种需要的内在动力。

现实疗法不赞同关于人性是由外部力量所决定的观点，人基本上是自己决定自己，即自己决定自己的生活。人有自由的需求，亦有自己选择自己生活目标的需求。假如人作出的选择和决定妨碍了别人的自由，那他（她）的行为就是不负责任的。对个体来说最重要的是学会既能满足自己的需要，获得自己的自由，同时也不给别人带来痛苦和麻烦。

（二）现实疗法的特点

同其他疗法相比，现实疗法有如下几个显著的特点：

1. 存在主义——现象学取向

现实疗法把基础置于这样一种理论之上，即人 是被内部的力量所推动的，尽管外界的力量对人怎样作决定有一定影响，但这些环境的因素并不是行为的原因。格莱瑟说，人是以自己的需要为背景去理解这个世界的，故人创造了自己的内在世界。人的反应皆是对自己所创造的那个世界作出的，人不是无助的受害者，他（她）可以创造更好的生活，

格莱瑟不同意这样的看法，不幸是由外在因素造成或偶然发生在人身边的。他认为，抑郁的人和愤怒的人不是被别的人或别的事压抑和激怒的，而是自己压抑了自己，自己激怒了自己。格莱瑟确信，如果抱着你是个抑郁症受害者的想法不放，你就不会有什么理想的变化，只有当你认识到并尊重这样的事实，你的行为是你自己选择的结果的时候，理想的变化才可能产生。

2. 控制理论

现实疗法认为，人通过行为来控制外部世界，而外部世界决不能控制人。虽然现实疗法的咨询者和治疗者们着眼于人的行为，但他们是从“人们实际能够做”这一内在的角度来考察行为的。所以，现实疗法把控制理论作为实践的理论基础：所有活的有机体都是按它们内在的某种目的而不间断地活动着，以控制和支配其周围的世界。现实疗法强调，发生于我们之外的、真实世界的事件，如果不和我们个人世界产生联系，它就没有什么意义。为能说明这一点，格莱瑟还详细地讨论了作为控制系统的大脑是如何处理和加工外部真实的世界，使其尽可能与我们的个人世界相接近的。

3. 反对医学模式

自现实疗法产生开始，取代传统的关于心理疾病的概念（其中包括“神经症”、“疯子”等）就成为其发展的动力。用现实疗法的观点看，所谓的

“精神分裂症”、“压抑性精神病”等概念，都是建立于这样的看法之上，即这些病症皆是对外部事件的反应。现实疗法则认为，神经症或“疯子”等等的表现不是什么别的，而是人们所选择的、一种试图控制我们周围环境的行为。虽然，如吸毒或酗酒可能是痛苦的，收效甚微的，但它们仍会起到一定的作用，否则，我们就会把它们丢掉一旁去了。现实疗法最重要的看法之一便是认定，绝大多数不令人满意的行为都是我们有意识选择的。

因此，那些来自于外部的、所谓的“应激性的事件或情境”之所以产生，是因为我们没能选择出适当的行为来控制它们。应激是一种主观现象而不是客观现象。所以，格莱瑟相信，我们差不多能够控制所有的应激情境。

4. 获得成功同一性和发展有积极意义的爱好

成功的同一性是指个体把自己视为能够给予别人爱，亦能从别人那里获得爱，感到自己在别人心目中是重要的，并且以不损害他人利益的方法来满足自己的需要。成功的同一性意味着一种实力和能力，它可以帮助个体创造一种满意的生活。此外，现实疗法还把培养具有积极意义的爱好，如跑步、沉思等，看成是促使个体心理获得发展的方法。格莱瑟认为，只要某种活动合于下述的标准，它对个体就是有益的：

(1) 个体所选择的，不带有竞争性质的，每天坚持 1 小时左右的活动；

(2) 做起来较为容易，无需付出大量精神上的努力；

(3) 单独一个人时也能做；

(4) 人能从其中找到某种价值；

(5) 个体相信，该活动若能坚持，定可受益；

(6) 个体能够较好地控制该活动，不会引致自责。

5. 强调个体的责任

现实疗法强调，个体须对自己的行为负起责任，即个体在达到自己需求满足的同时，不可对他人造成妨碍。这里，责任对个体来说便意味着学会对生活进行有效的控制，而不是被动的和被支配的，如果没能做到这一点，负责任的个体能及时地加以变化和调整。

现实疗法不主张采用批评的方法，无论这种批评来自咨询者还是求助者本身。格莱瑟认为，我们完全能够不用那种苛刻自责的办法来学会负责任的生活和其他行为。他说：“你必须接受生活中的一切，任何你所选择的行为，不管好或坏，都是当时那一刻你作出的最佳抉择。假如你开始检讨你的错误，你必定会批评你自己，必定会增添自己的错误，从而变得更沮丧或更无能。”

6. 不重视“过去的经历”和“移情”

与精神分析法不同，现实疗法对考察和辨识过去的创伤、失误和相关的环境没有兴趣，它把重点放在此时此刻。现实疗法有时也涉及到求助者的过去，但这是为了寻找求助者曾有效控制 and 支配周围世界的证据，用以增加来访者的信心。同样，现实疗法也排斥“移情”，认为它是一个错误的和具有误导性的概念，现实疗法要求治疗者在咨询中以自己本来的面目出现，无需扮演求助者的父亲或母亲的角色。从现实疗法产生开始，它就要求来访者不要去回想令人痛苦的过去，而应把注意力放在目前寻求与他人建立良好的人际关系上。

（三）咨询和治疗过程的分析

1. 咨询和治疗的目的

格莱瑟在谈到咨询和治疗的目的时说，现实疗法是为来访者提供帮助，我们必须帮助他（她）们获得力量去做生活中有价值的事情，同时，帮助他们与别人建立起良好的关系。如果换一种说法，可以把咨询和治疗的目的视为是获得“自主性”，所谓“自主性”是指一种成熟状态。在这种状态下，个体摆脱了对外在环境的依靠而以内在力量取而代之。成熟意味着，人能为自己的行为负起责任并建立起现实的生活目标。

现实疗法关注来访者的意识能力，强调提高他

们的意识水平。当个体认识到他们用以控制周围世界的行为是无效的时候，他（她）会思考和寻找其他能帮他（她）达到目的的方法。咨询者让来访者认真审视他们当前的活动是否有成效，并作出判断（咨询者不贸然下任何结论）。现实疗法致力于教授和训练人们掌握更好、更有效的方法，以应对生活。所以，现实疗法的核心在于，以来访者为主制定出一个把想法转化为行动的计划，并作出承诺，付诸实施。按照格莱瑟的理解，所有的治疗都是教育，它教给人们以负责任的方式来满足心理上的需求。他说，我要教给人们懂得他们的控制系统是如何发挥作用的，教给人们不但能表现出理想的行为，还要学会评价、改进他们的认识能力和他们的内在世界。

2. 治疗者（咨询者）的作用

治疗者的工作是和来访者打交道并建立起一定的关系以便为咨询和治疗打下基础。格莱瑟认为，咨询过程中大量的工作是对行为以及它的后果进行讨论，然后制定出一个计划来改变不利于个体的行为。这里，咨询者或治疗者的作用颇像一个教师：与来访者共同制定出一个有针对性的计划，帮来访者作出行为上的选择，引导他们找到更为有效的方法来达到需求的满足等。虽然现实疗法要求来访者对自己的行为表现作出评判，但格莱瑟强调，咨询者和治疗者要持有接纳和认可的态度。来访者需要

一个有人情味的、无批评和指责的治疗环境。他认为，只有在两种情况下，批评才是具有建设性的：第一，不是针对个人本身而是针对行为；第二，批评者以和蔼、友善对待来访者。

格莱瑟指出咨询者在治疗中应起如下作用：

(1) 把重点放在能够令个体获得成功的能力、特点和潜质上；

(2) 确定各治疗阶段的界限，记下个体的生活事件；

(3) 令来访者专注于这一点上，即如何才能达到他们所要达到的变化上；

(4) 一旦来访者未能完成他们的计划，不接受他们的任何“借口”和“解释”，若有必要，可帮他们制定一个新计划。

格莱瑟还指出了咨询者应具备的品质：有独立人格但待人热情；愿意让来访者批评自己的价值观；不接受为逃避责任而作的任何解释；无论来自来访者的抗拒有多大，始终保持信心和勇气；理解和同情来访者，以及善于和来访者建立真诚和相互信任的关系，等等。

3. 来访者

出现了心理问题的来访者，其在生活中的行为表现是不适当的、不现实的、甚至是不负责任的，但它依然是在试图满足他们的基本需要：爱和被爱，寻求自我价值；试图建立同一性（尽管是错误

同一性)。咨询和治疗就是要使他们获得以正当方式满足情感需求和建立理想同一性的能力。

来访者通常被要求把注意力放在自己的行为上，而不是情感或态度上。咨询者让他们回顾一生生活中的行为表现，然后根据它们在达到个人生活目标中所发挥的作用的情况作一评判。假如，某人说自己感到焦虑，咨询者会问他：“你正在做什么使你觉得焦虑？”这样就帮助来访者把关注的焦点置于当前引起焦虑的行为上，而不是焦虑感本身。因此，持续地考察和评价来访者的行为将会贯穿于整个治疗过程。

一旦来访者对自己的行为作出了评判，并决定怎样加以改变后，接下来便是制定出一个具体的计划和作出承诺，履行该计划。来访者不能被允许以责怪、辩解、或找借口的方式放弃自己已作出的承诺。任何承诺的过程一经开始，来访者必须以负责任的态度积极地投身于其间。

现实疗法重视个体对自己行为的评判，把来访者的自我评判和自我修正看成是现实疗法极重要的一环。如前面我们已经提到，格莱瑟认为，必须要懂得怎样评判，也就是说，个体须学会把评判转化到行为的改进上，否则个体就会过于苛刻地对待自己，把自己留驻在错误上而不能离开。

(四) 现实疗法的治疗技术

下面是现实疗法的八种治疗技术，也可以把它们看成是前后相互关联的八个步骤。事实上，我们在前面的讨论已涉及到其中的大部分内容。

1. 建立良好咨询关系

现实疗法的第一步是交朋友。这意味着治疗者需要与来访者建立起一种接纳性和支持性的关系。从治疗一开始，友好的关系就十分重要。格莱瑟说，假如这种关系未能牢固地编织起来，帮助的过程就将不会有什么建设性效果。治疗者必须要善于把对来访者信任、关怀和理解的态度传达给他们。认真倾听来访者的谈话通常是发展良好关系的好办法。治疗者对来访者的真诚关心会在来访者的心目中建立起信任，这种信任对推动来访者产生积极变化是必需的。在治疗刚刚开始以及其后，随着进程的发展，治疗者总是要询问来访者有什么样的要求，不要采用带有逼迫性质的办法，而应图尽可能多地发现来访者的内在世界。

在这里，治疗者可能遇到的挑战是来访者的不合作以及他们不愿正视自己内在的要求。

2. 注重考察当前的行为

咨询者在治疗过程中常向来访者提这样的问题：“你现在正在做什么？”把关注的要点放在外显的行为上。尽管情感、思维等等也会在咨询中涉及

到，但按照格莱瑟的说法，若不把这些内容与当前的行为联系起来，对它们的探讨就不会有意义。咨询者提出的类似问题还包括：“在这一周里你都做了什么？”“你没想多做些其他什么事吗？”“什么事阻碍了你未来想要做的事？”“明天你打算做些什么？”等等。

现实疗法不主动去探讨来访者的过去。过去已是确定和不可改变的了，人们能够做的是改变现在和将来，若咨询者偶尔问到来访者的过去，那也只是因为它与现在的问题有关，且涉及到的大都是来访者成功的事例。格莱瑟说，应当尽量避免去翻找过去的错误，对付和解决当前的错误已使我们手忙脚乱了。

咨询者须让来访者接受这样的看法，他们的问题是由他们自己造成的，比如一个来访者说他（她）感到焦虑、压抑，以及很多身体上的不适，咨询者可让他（她）找一找，他（她）究竟做了什么事而使自己出现了问题：“你是不是整天呆在屋子里哪儿也不去？”“你有没有为减轻焦虑做些事情？”“你如果四处走走或做些事情，你就不会感到那么焦虑和压抑了。”

3. 令来访者评判自己的行为

咨询者鼓励来访者评价自己的行为，只有来访者认识到他们的行为不能帮助他们达到自己所设定的目标，他们才可能出现积极的变化。咨询者可通

过提出如下的问题来促使来访者对自己的行为作出评判，“你现在的行为对你有很大帮助吗？”“你现在做的事情是你想要做的吗？”“你的行为能有所收获吗？”格莱瑟相信，只要咨询者和治疗者坚持问这些问题，即便是那些执拗的来访者也会把侧重点放在自己的行为上，也会认识到他（她）现在的所作所为对自己无益。例如，一个感到压抑的妇女，在咨询者反复地提问后，终会明白，整天呆在家里等别人来改变自己是徒劳的。

4. 帮来访者订一个行动计划

在来访者知道自己目前的行为对自己并无帮助后，他们一般都会探索和尝试新的行为，并制定一个包括这些行为的行动计划。计划目的之一是使来访者获得成功的体验，因此，计划不可标准过高和离现实太远，而应是来访者力所能及的。计划中所包含的行为必须明确、具体和可测量。如果一个计划效果不理想，就应对其加以重新评估，然后考虑用新计划取而代之。格莱瑟认为，把计划写成文字，类似一个行为的合同或契约是很有必要的，因为这样就可使来访者对承担计划的行为负责。

咨询家阿普尔盖特指出，一个好的计划应具备下述特点：

- (1) 简单而明确；
- (2) 能分解为几个小部分；
- (3) 只包括将要做什么而不包括将不能做什

么；

(4) 只与来访者的行为有关，不涉及其他人的行为；

(5) 具体，即包括做什么、何时做、在哪儿做和做多长时间等；

(6) 重复，即能在日常生活中经常做；

(8) 能立即实行。

咨询者需告诉来访者，没有人能代替你做事情或替你去生活，你必须为自己的选择和行为担负起责任。任何有效的治疗只是一种能使来访者把握生活方向，能以一种负责的态度生活的催化剂和推动力。

5. 作出承诺

个体在对自己的行为做出评判并在此基础上订出行动计划以后，咨询者和治疗者会促其作出一个在日常生活中执行该计划的承诺。如果没有一个付诸实践的想法或决定，再好的计划也只能等于零。此外，承诺将会让个体认识到，我对自己是负责的，对咨询者以及对那些关心我的人也是负责的。

承诺推动个体产生积极的变化。如果个体只是把变化停留在口头上而不诉诸于行动，那么咨询者或治疗者可以问他（她）：“你将实践你的计划吗？”“什么时候开始？”

6. 不接受来访者的“借口”

在来访者作出承诺以后，现实疗法不接受他们

为不执行计划而作的任何解释。咨询者可以向来访者提出这样一些问题：“发生了什么事情？”“你的计划现实吗？”“你贪多求快了吧？”“你将从什么时候开始你的计划？”“我们是不是需要重新商量一下？”格莱瑟说，接受一个“借口”将会传达这样的信息：我接受你的看法，你没有能力和条件作出改变。他强调，在咨询和治疗中，治疗者应有足够的勇气拒绝接受来访者的“借口”，让来访者体验因计划未实施而带来的痛苦。而后，在咨询者的帮助下，回到步骤4和5（制定行动计划和作出承诺），协商出一个新的计划或修正原先的计划，作出新承诺并付诸行动。

7. 不使用惩罚

现实疗法不主张在咨询和治疗中使用惩罚。比如，因来访者表现不当而对其表现轻蔑或给予他们否定性的评价等。格莱瑟认为以惩罚为手段来促使行为变化是不会奏效的，只能导致强化来访者错误的同一性和损害来访者和咨询者相互关系的不良后果。因此，咨询者不作批评性的评判，不作价值上的判断，并且不接受“辩解”和“借口”，而是让来访者寻找其行为合理的一面，或问他们是否真想要在行为上有所变化？还可以让来访者重新考虑一下，他们是否还要恪守自己的承诺？

8. 坚持不懈

现实疗法不承认这样的说法：某人是不可改变

的、无望的，因此，无论来访者的态度如何，咨询者永远相信他们有能力使自己产生变化。格莱瑟指出，现实疗法的咨询者应是“顽固的”，他们清楚可能要花费很长时间才能使来访者产生所期待的行为，而一旦来访者认识到咨询者决不会失去对他们的信心，他们的归属感就会确定起来，这无疑会使咨询和治疗产生效果。

上面讨论的八个步骤（方法）是为了帮助来访者运用他们的智慧和能力控制和支配他们周围的世界，并采取一种积极乐观的态度来对待生活，格莱瑟指出，现实疗法不是抽象的，只要咨询者和治疗者学会使用这八种技术、原则以及作为其基础的控制理论，它就会迅速而有效地发挥作用。

以上我们讨论了现代西方心理咨询和治疗的主要理论和方法，这些理论和方法对我们解决心理问题和调整心理状态都将是大有裨益的。但必须指出的是，上述心理咨询和治疗的学说是西方文化背景下产生的，我们尽管可以学习、借鉴，但不加区分地完全照搬是不适当的。我们应当在了解西方学说和技术的同时，探索适合中国特点的理论和方法，特别是挖掘中国传统文化中关于心理健康和心理修养的思想。下面，我们就尝试探讨一下中国传统文化中关于心理修养的思想。

九、善养吾浩然之气

(一) 集义与养气

人在生活中常会感到心思难以专一，又对此无可奈何。欲为善，好像后面有人拉你莫为善；欲去恶，又像有人拉你别去恶。不是一心一意，而是三心二意。人心似乎总有不由自主的一部分。弗洛伊德称此一部分为潜意识。潜意识不能被分辨，我们对心灵的这部分内容不能知晓，但它却支配着我们。你本不想发怒，用意念按捺自己的情绪，但还是发怒了；考试时你告诉自己不要紧张，但却心慌气短，面色苍白。这都是无意识在起作用。无意识似乎更多属于身体一边，以生理性神经支配为特征。人们常常不能支配无意识，反倒是受无意识支配。每逢人生重大场合，作重要决定时，更是如此。意识与潜意识分裂、不相配合的现象，* 中国古

人也有所察觉，中国人称此不由自主的部分为“气”。气有极微小而不可分辨的意思，也有充满与周遍之意。如何使气与自己意志相配合而不分裂、隔阂呢？孟子讲了套“集义”与“养气”的功夫。孟子说凭此功夫，他修养到“四十不动心”的境界。

人在想说某事想做某事时，其意图常受到内心中不自主力量的干扰，使所说所做之事不同于原初所打算的。越是重要关头，越是如此。这就是“动心”，即“气”动了“志”。孟子说：

志，气之帅也，气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰，持其志，勿暴其气。

又说：

志壹则动气，气壹则动志（壹，专一义）。

气更多与人的生理特征关联，充满人的身体。意志可以率领、引导气。但反过来，气也会干扰意志。所以，意志与气应兼顾。既持守意志，又不使气暴躁，这样修养的结果，能使志与气互相配合，志一动气，气一动志，最后养成浩然之气。孟子说：

我知言，我善养吾浩然之气。

什么是浩然之气呢？孟子说：

其为气也，至大至刚以直（以，而也），养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道，无是馁也（馁，饥也）。是集义所生者。非义袭而取

之也。行有不慊于心（慊音愜，愜意，满足之义），则馁矣。

浩然之气刚直广大，人能养成此气，则能为道义之助，使行事勇敢果决，无所畏惧。养气先须养心，行事合乎道义，心中才无亏欠之感。所谓理直气壮，有理自然勇气备增。但偶然一事合于道义，并不足以生出浩然之气来，须有“集义”功夫，使事事合于道义。勿使做任何事心中有愧，气自然不短。到了重大紧要关头，自会处变不惊。没有平日的积累功夫，事到临头，强打精神是无济于事的。气虽不能用意志控制，却可以养，令其于我们有助益。正如潜意识虽不能用意识支配，却能使意识与之发生亲切联络，令意识时时照亮心灵中潜意识的黑暗之处，则意识与无意识不会截然对立、不相配合。心理学家马斯洛说：“一切背离人类美德的事，一切违反一个人自己本性的罪行，一切邪恶的行为，都毫无例外地记录在我们的无意识中，而使我们看不起自己。霍妮有一个恰当的词来描述这种无意识的领悟和记忆；她把这称之为‘注册’。如果我们做了使自己羞愧的某种事情，它就登记在我们的耻辱簿上，而如果我们做了某种正直的、杰出的或好的事情，它就登记在我们的荣誉簿上。最终的结果基本上是非此即彼——或者是我们尊重并认可我们自己；或者是我们看不起我们自己，认为自己是卑鄙无耻的，无价值的和讨人嫌的。”有罪恶感

的人就是做正大光明之事，也好像有歉疚，见不得人似的，这就是意志与潜意识不相配合的现象。

无论中国古人用“志”与“气”，还是现代西方心理学家用“意识”与“潜意识”，他们都有一个共同点，即关注心灵之自主与非自主部分的关系。这二者间就如家庭中一对夫妇，是各怀心事，彼此有意见隔阂呢？还是相亲相爱，两人如一体、快活过日子呢？这就全看人怎样修养了。首先，积微成著，积少成多的功夫必不可少。所谓“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”其次，这不仅是个认识问题，还需要实践。心理学是经验性很强的学科，不是书斋中的玄想，需将其原理运用到自己的实际生活中观察验证，究竟有没有此“登记上账簿”的现象？传统的修身论也要求切己体验，看一看“集义”功夫能否生出“浩然之气”来。

修养、集义究竟能达到什么境界呢？孟子说：

居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志与民由之。不得志独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。此之谓大丈夫。

又说：

说大人则藐之（藐视之）。勿视其巍巍然。堂高数仞，榱题数尺，我得志，弗为也。食前方丈，侍妾数百，我得志，弗为也。般乐饮酒（般音磐），驰骋田猎，后车千乘，我得志，弗为也，在彼者皆我所不为也。在我者，皆古之制也。吾何畏彼哉？

有权有势，地位显赫者好讲排场，以声势压倒对方，素无操守者必受挫折，惟有养成浩然之气者，自能不为所动，履险如平地，方寸不乱。

（二）自作主宰

前面提到行为疗法和精神分析，这两派对人心都不抱乐观的看法。把动物心理和人的心理看成是一回事。行为治疗家凡是想让人具有或消除某种反应，就反复给予正面或反面的刺激强化。依他们的看法，人心似乎不能自主，能像动物的心一样加以控制。精神分析家则认为人心有两部分：意识与潜意识。其中潜意识的力量远比意识要大。这意味着人对自己的大部分心理活动是不自知不自觉的。而且这部分心理活动又多为非理性的、见不得人的兽性。因此，人性并不高贵，没有什么尊严可言。人心既如此卑劣，而又不自知、不自主，试问又与兽心有何分别？

然而，人倒也不必如此悲观，让我们了解一下中国古人是怎样看人心的吧——这也许有所启发。

智顗和尚说：

勿以牛羊眼看人。

世间万物如何，关键在人怎样看。你拿牛羊眼看人，自然见到兽性，拿人的眼光看人，自然见到人性。人既然不同于兽，人心也与兽心有别。人心是否有自知与自主的可能？程颢说：

人心作主不定，正如一个水车，流转动摇，无须臾停。所感万端。若不做一个主，怎生奈何？有人胸中常若有两人焉，欲为善，如有恶以为之间；欲为不善，又若有羞恶之心者。本无二人，此正交战之验也。

可见古代学者对人心不自主及意识、潜意识的对立现象有很深的觉察。修身方法正是要解决此问题。人心的自主与不自主，自觉与不自觉，关键在能否修养。有人问：思虑起灭不定，奈何？李二曲说：

无主故也。有主则奴仆咸就约束。问如何是主？曰惺惺一念是也。能常惺惺，无事时澄然湛然，何思何虑。事至则随感而应。思其所当思，自不妄思。虑其所当虑，自无杂虑。盖贼盗窃发，多乘夜半，太阳一出，而屏迹匿影之不暇，又何敢肆。

惺惺即是清醒，对自己保持敏感，使精神处于机警状态。能惺惺，则心中光明常在，常能照亮心中的暗处，不会被心中不自觉的部分牵着走。朱子说：

此一个心，须每日提撕，令常醒觉。顷刻放宽，便随物流转，无复收拾。

心只是一个心，非是以一个心治一个心。

所谓存，所谓收，只是唤醒。

人心有觉醒的能力。人心不自主不自觉，是缺

少此能力。修养就是时时利用、培养此能力。李二曲说：

岁月易过，富贵如电。吾身尚非吾有，身以外何者是吾之有？须及时自策自励，自作主宰，屏缘涤虑，独观本真。毋出入，毋动摇，毋昏昧，毋倚落。

有人问：寻常意思多忙，有事固忙，无事亦忙，何也？王阳明说：天地气机，原无一息之停，然有个主宰，故不先不后，不急不缓。虽千变万化，而主宰常定，人得此而生，若主宰定时，与天运一般不息。虽酬酢万变，常是从容自在。所谓天君泰然，百体从令。若无主宰，便只是这气奔放，如何不忙？

人能够自作主宰支配自己，我们该有此自信。只是要下功夫，自我训练，才能做到。“功夫”是中国人独有的观念，凡太极拳、气功之类都是功夫，都得经长期不懈地训练才能达到很高境界。当知太极拳、气功之类并非只是练形练气，同时也是练心。功夫深的人，常神闲气定。心理修养则是直接从心上训练下功夫。训练己心，有积极的与消极两个方面。最好是从消极方面入手。孟子说：

有所不为，而后可以有为。

训练自己，支配自己，先要能做到有所不为。孔子说：

非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。

视听言动都要有所选择，不能无所不为。人若连自己的耳目口四肢都管束不了，还能做成什么事？要你一定做什么，往往有困难，但一定不做什么必能办到。这就是从消极方面培养自己的内心定力。定力，就是意志力。《大学》上说：

知止而后有定。定而后能静。静而后能安。安而后能虑。虑而后能得。

常人一天到晚在虑，但都是无头考虑，而且虽考虑也不一定有得。有得也不一定守得住。要能虑须先使此心安定下来。心定才能思考有得。心定先得知止，礼其实就是一个界限，守住“四勿”不出此界限，心才能止。心有定力，就会生出力量来。能消极地把守，有所不为，才能进一步积极进取，有所为。有所为也要从小处、近处、易处下手。在此方面，曾国藩就是一个好例子。曾氏就以读书写字做为心理训练方法。他要求自己每日读书二十页，写字一百，无论多忙，从不间断，以此培养恒心与毅力。曾氏说：

凡作一事，无论大小难易，皆宜有始有终。

人生惟有常是第一美德……年无分老少，事无分难易，但行之有恒，自如种树养畜，日见其大而不觉耳。

每日习字不必多，作百字可耳。诵读背诵之书不必多，十叶可耳。看涉猎之书不必多，亦十叶可耳。但一部未完，不可换他部。此万万不易之道。

余于凡事，皆用困知勉行工夫。……以后每日临柳字百个……数月之后，手愈拙，字愈丑，意兴愈低，所谓困也。困时切莫间断，熬过此关，便可少进，再进再困，再熬再奋。自有亨通精进之日。不特习字，凡事皆有极困极难之时。打得通的，便是好汉。

曾氏有一口号：“扎硬寨，打死仗。”有人讲曾氏建功立业之得力处，最为人所不及处，就是其坚韧不拔，愈挫愈奋的意志。我们每天若有一段时间来定心，积久此心自生力量。若此心不定，想这想那，方寸已乱，如何处事？曾氏教人有恒，今天做一件事，明天还要做，后天还要做，这虽是积极的，但能不间断，仍是消极的，仍在于持守。从小处训练，大处才能见成效。百万军中，从容镇定，还是从点滴小事训练起的。曾氏教人，还有“耐”字诀、“拙”字诀，“诚”字诀，这都是培养定力的不二法门。我们不要看轻“拙”字，这是指意志力而言。现代教育，似乎过分注重智力，以为聪明智巧便能成功。其实古往今来成大事者，往往不是天资聪颖者，却是有恒心有定力的人。这是非智力因素，也就是良好的心理素质。

（三）持敬

心理学家弗洛姆讲过这样一些现代人常有的心理病症：一是做事不专一。他说：

我们的文化总是引向一种朝三暮四的生活方式。比如，同时干几件事情，读书看报，听广播，与人交谈，抽烟，吃喝等等。人成了贪婪的消费者，渴望着随时去吞噬一切图画、酒、知识等。大多数人往往不能做到静坐无言，不抽烟，不看书，不饮酒；他们常常变得敏感烦躁，非得动手动嘴地做点什么不可。

二是疏懒。他说：

许多人常常处于一种自相矛盾的状态，即醒时昏昏欲睡，寝时却又半睡半醒。……内心懒惰的形式是消极接纳、单纯保留和消磨光阴。

这些心理现象虽不是什么大病，却也是寻求心理健康者所应避免的。传统的修养方法正有一些治疗此病症的方法。西方现代心理学与中国传统心学的关系就如同西医与中医的关系一样。西医试图建立完整系统的理论解释各种病症，但是对于病症，能解释是一回事，能治疗又是另一回事。尽管有些病症西医理论解释得头头是道，治疗上还是束手无策。以科学眼光看中医似乎在理论方面不够完备精确，但中医是经验的结晶，对许多疑难杂症所开药方，往往灵验有效。中国传统心学似乎也以修养方法见长，而不太注重解释。对付弗氏所讲以上两种病症，传统心学就有“持敬”之方。持敬是种什么状态？朱子说：

敬只是收拾自家精神专一在此。

敬只是专一的心理状态。朱子又说：

敬只是有所畏谨，不敢放纵，如此则身心收敛，如有所畏。

敬是身心收敛，如有所畏的样子。朱子又说：

敬是个扶策人的物事。人当放肆怠惰时，才敬便扶策得此心起。

当人怠惰时，能敬则猛然警醒。朱子说：

且将个敬字收敛个身心放在模匣子里面（模匣子，指身体），不走作了，然后逐事逐物看道理。盖心地本自光明，只被利欲昏了。今所以为学者，要令其光明处转光明。心地光明，则此事有此理，此物有此理，自然见得。

现代心理学认为，潜意识往往也包含着理性与智慧，它代表着人性的富源与深度，但常受到意识的抑制而不能表露出来，这是因为意识有所需求而带有片面性。带有片面意识的人只是处于虚幻的半睡状态。这就是朱子所说心地本自光明而被利欲昏了。敬就是唤醒半睡的意识，解除对心地的蒙蔽遮盖，还内心以光明。朱子说：

今人若能专一，此心便收敛紧密，都无些子空隙。若这事思量未了，又走做那边去，心便成两路。

敬则精神集中，不散漫走作。若遇这事，心想那事，遇有事，心想无事，遇无事，又想有事，都是收敛不紧密，心成两路。朱子说：

心若走作不定，何缘见得道理。如理会这一件事未了，又要去理会那事，少间都成无理会。须是理会这事了，方好去理会那事，须是主一。

心须常令有所主。做一事未了，不要做别事。心广大如天地，虚明如日月。要闲，心却不闲，随物走了。不要闲，心却闲，有所主。

敬是随事专一，有所专主。对此时此刻的活动，全力以赴，全神贯注，不挂念他事。心中无杂念干扰，在做事，心也闲。常人以为聚精会神久了会使人疲倦，其实只会使人更加清醒。做事时精神懒散，昏昏欲睡，就寝后反倒会神不安闲，彻夜难眠。朱子说：

主一只是专一。无事则湛然安静而不鹜于动。有事则随事应变而不及乎他。心不可有一毫偏倚，便是私意，便浸淫不已。心不可有一物。外面酬酢万变，都只是随其分限应去，都不关自家心事。才系于物，便为其所动。其所以系于物者有三。或是事未未，自家先有个期待的心。或事已应去了，又长留在胸中，不能忘。或正应其事时，意有偏重，便只见得那边重。这都是为物所系缚。既为物所系缚，便是有这个物事。到别事来，应之便差了，这如何会得其正。圣人之心，莹然虚明，无纤毫形迹。一看事物之来，若大若小，四方八面，莫不随物随应，此心原不曾有这个物事。圣人心体广大虚明，物物无遗。

所谓私意、心系于物，都类似于现代心理学家讲的意识的偏倾抑制作用。这些都是心中的幻象，虚妄不真。敬则严密收敛，妄念不生，只关注此时此刻的活动。朱子说：

敬胜百邪。

邪不是邪恶之邪。邪与直相对。做事不能直心一念，心思忽然跑到岔道邪路上去，走了神，即是邪。敬则精神凝聚不散。朱子说：

敬只是此心自做主宰处。

人能否自做主宰，从深处说，关系到人的尊严。人若做不了一身的主，为外物所吸引、受外境所支配，临财苟得、临难苟免、贫贱能移、富贵能淫、威武能屈，被商家的广告、政治家的宣传牵着鼻子走，人就真如心理学实验室中的狗一样不由自主，还有什么尊严可言？朱子说：

常使截断严整之时多，胶胶扰扰之时少，方好。

“胶胶扰扰”是心不闲而无主。敬则主一，自能截断。朱子说：

此心常要惺觉，莫令顷刻悠悠愤愤。敬不是闭眼默坐为敬，须是随事致敬。若此心常在躯壳中为主，便须常如烈火在身，有不可犯之色。事物之来，便成两畔去，又何至如是缠绕。

只是提掇此心教他光明，则于事无不见，久之自然刚健有力。

人之所以遇事缠绕，优柔寡断，是因为心中有暗处，见理不明，还因为意志不坚，不果断有力。敬则心明有定力，是非见得分明，遇事触手化做两片，不致犹豫不决。朱子说：

敬只是常惺惺法。惺惺乃心不昏昧之谓，只此便是敬。

此心操则存，舍则亡。心存自醒觉，心亡则愤愤。所以须时加唤醒之功。朱子说：

学者常用提省之心，使如日之升，则群邪自息。它本自光明广大，自家只着些子力去提省照管它便了。不要苦着力。着力则反不是。

若只持敬，不时时提掇着，亦易以昏困。须是提撕，才见有私欲的意思来，便屏去。且谨守着，到得复来，又屏去。时时提掇，私意自当去也。

不要把敬当作一件事做，那是苦着力。常惺惺是在事上，不是离了事求惺惺。持敬也是在事上，不是舍了事求持敬。朱子说：

不要放肆，不要戏慢，整齐严肃，便是主一。

此心常卓然公正，无有私意，便是敬。有些子计较，有些子放慢意思，便是不敬。

敬字不可只把做一个敬字说过，须于日用间体认此心是如何。须提掇精神，莫令颓塌放倒，方可看得义理分明。

凡朱子对敬的描述，如整齐严肃，如畏，如无有私意，如主一，如收敛此心，如常惺惺，如提掇

精神，都贵在读者时时实践、时时体验，才能明了其义蕴用，语言文字指说心理状态，总嫌隔了一层。朱子又说：

敬则自是聪明，人之所以不聪不明，止缘身心惰慢，便昏塞了。敬则虚静，自然通达。

人无不想要自己聪明，但聪明并非全由天赋，也与后天修养有关。调整心理状态，也能变得聪明，这恐怕是许多人想不到的。朱子说：

今人精神不曾定。读书安得精专。凡看山看水，风吹草动，此心便自走失，视听便自眩惑，此何以为学。

现代社会，都市生活，更有数不清的刺激诱惑，更要提高定力，不为所动。常见许多大学生想要的东西太多，以致分不清什么是自己真要的。考研究生、出国、找工作、拿学位，头绪纷纷，读书时眼在书本上，心已跑到别处。几个小时下来，茫然没有收获。还抱怨自己不够聪明，其实这是心不专精所致。读者不妨把朱子持敬之法当作药方，拿来一试。

（四）感与应

在人们彼此相处之中，有一常见的现象，就是当关系不好、感情不和时，人都喜欢把责任往对方身上推：父子不睦，父说子不孝，子说父不慈；朋友不和，双方都说对方不忠不信。关系不和，原因

何在？必然一方有责任，是己是人很难说，可为什么人都觉得错在对方呢？

这便是心理学上的“投射”现象。所谓“投射”，是把主观内容搬运到客观之中。当我们说天是黄色的，我们就把主观经验赋予了客体，当作它本有的性质。我们对事物的观察其实都是一种交互关系，即：事物给我们以刺激，我们也赋予事物以性质。事实上，天可能是黄的，也可能是我们患了黄疸病，黄疸病人眼中的世界，就是黄色的。

投射在人类主体对物质客体的观察中，虽然存在，但并不严重，例如，天黄不黄，正常人不大会看错。但在两个人之间谁是谁非，就很难说清了，因为投射在此非常普遍。主体的心理内容被转移到客体，而且显得好像一直属于客体。一般人总是“宽以待己，严以待人”。喜好责备他人，批评他人。一切属于我们潜意识的恶习，我们都可以从他人身上察觉出来，并且视之为我们的投射者。这其实是出于一种心理上的防止机制。倘若我们发现不良恶习是在自己身上，我们不免要谴责自己，这会引起焦虑不安。但当我们说“他是坏蛋，我是好人，对付坏蛋，我知道该怎么办”时，我们就会心安理得，放心去作出种种报复、伤害对方的举动。荣格说：

我们设法要加到他人身上的通常便是自己的缺陷。

投射作用往往是不自觉的，人不是有意识地、故意地投射，即你不知道自己在投射。你见到的是幻觉，但你以为那是客观内容。这就是说，投射是无意识的。人往往把引起内心不安的念头打消，但它并未真正消失，而是压抑下去不被意识到，它仍存在，时时要冒出来，就改头换面跑到他人身上了。韩愈说这种责人不责己的态度是“外以欺于人，内以欺于心”。这是很有见地的。欺有蒙蔽之义，人常自我欺骗遮盖真相，于是心中常有见不到的暗处——这是现代心理学已经证实的。

然而，问题尚不止于此。人们彼此关系不睦，尚有更深一层的心理原因，即情绪的感染。任何一种情绪都会立即在别人身上引起相似的反应。你不喜欢某人，你就会在与他交往中不自觉地带有憎恨情绪，对方受到感染，也会对你嫌憎，于是他便真地面目可憎起来了。试问，究竟是他可憎你才憎他，还是你憎他才使他显得可憎呢？这是很难说清的事。加之人又喜好把缺点加诸对方，于是人与人相处有那么多怨恨与敌意也就不足为怪了。这些心理学上的发现告诉我们，人与人之间的情感实际上是错综复杂地纠结在一起的，不好分开。我们很难做到客观、把自己置身事外，斩截地说：我对他错。

理学家在讲到人际关系时，常用“感应”二字。他人的行动，我作出回应，对方是感，我是

应，但我的行动又成为对方的感，他于是又作回应，感与应循环无端。这其实就是现代心理学所说的“情绪感染”现象。程颐说：

有感必有应。凡有动皆为感，感则必有应，所应复为感。所感复有应，所以不已也。感通之理，知道者默而观之可也。

如何在此纷繁的纠结中断然理出个头绪来呢？程颐说：

圣人责己感也处多，责人应也处少。

“感”是主动性的，“应”是被动性的。人生要常能主动地感，不要总是被动地应。小孩子打架，说他先骂了我，我才骂他；他先打我，我才打他。好像这是理该的。照此引申下去，人家偷我，难道我也去偷人家吗？如此做人，一切主动权都操在别人手里。在社会生活，乃至国际关系上，到处都以报复为公理，你不仁，我可以不义。你以原子弹来，我以氢弹往，人间只是一个无道报无道的局面，试问何时能走到有道？人的情绪不是互相感染吗？我为什么不做一个主动的感染者？莫问父慈不慈，你自己先做一个孝子。莫问朋友对你忠不忠，你先以忠待友。要知道疑自召疑，信自召信。功夫只在自己身上用。只要真诚，必能打动对方。《中庸》上说：

能尽其性，则能尽人之性。

照儒家的理论，孝是人子的天性，慈是人父的

天性。子孝可以感动父慈，既尽了孝子自己的天性，又完成了父亲慈爱子女的天性，这种人我两遂的为人之道应当是再完满不过的了。我们要知我，只要子孝，没有做父母不接受的。你以忠信待人，还有谁不欢迎吗？儒家常在情感的关联中把自己当作改善人际关系的枢机。这是很有心理学根据的。《论语》中有一段对话：

子贡曰：我不欲人之加诸我也，吾亦欲无加诸人。子曰：赐也（赐是子贡之名），非尔所及也。

子贡说：我不想别人以无道非礼加于我，不过我也不想以无道非礼加于人。孔子说：这可不是你能办到的。子贡的话，前句是主，后句是从。孔子否定主句，从句之意自显。我怎么能做到不让别人以无道非礼待我呢？是否无道非礼，那是别人的事，我无能为力。连掌握人间最高权力的君王，也做不到令所有臣下不欺诈他。我所能做的，只是不以无道非礼加于人，这个一定能办到。我不想做的事，坐牢杀头也别想让我做。人生世间，绝对有把握的只有自己。孔子说：

攻乎异端，斯害也已。

攻有专攻之义。一事必有两头，如一线必有两端，就此端看，彼端成为异端，从彼端看亦如此。孔子说，凡事若于彼端专攻用力，就有害了。为子者责父为何不慈，为父者责子为何不孝。都从对方身上用力下手，双方成了相责相争的局面，难道于

彼此关系没有害吗？所谓修身，只是修你自己的身，不能修别人的身，只能在你自己身上用力，不能在别人身上用力。《大学》上说：

古之欲明明得于天下者，先治其国，欲治其国者，先齐其家，欲齐其家者先修其身。欲修其身者先正其心，欲正其心先诚其意，欲诚其意者先致其知，致知在格物。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。

修身能够改善家庭、国家乃至世界。人间一切群体之改善，必以每人之自我改善为根本。这是中国人生哲学的最高信念。“物”在古书里有一个特殊的字义，即是“射者所立之位”。格有限止之义。射者必限制于所立的位置。《中庸》上说：

射有似乎君子，失诸正鹄（正鹄即靶子），则反求诸身。

射不中靶子，不能责怪靶子，说它怎么不往我的箭上跑呢？也不能责怪自己站的位置，说我再离近点就射中了。你只能责怪自己射法不精，在不离所站之位的前提下反求于己，才能中的。为人子者不能抱怨自己的地位，说我的父亲不好，不值得我孝，待我换个父亲再来孝吧。只有不放弃为人子的地位，才能获致孝的知识，这叫做“物格而后知致”，也只有如此，才能自内心发出真诚来。这即是“知致而后意诚”。孟子说：

君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者

敬人。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。有人于此，其待我以横逆，则君子必自反也，我必不仁也，必无礼也，此物奚宜至哉？其自反而仁矣，而有礼矣，其横逆犹是也，君子必自反也，我必不忠。自反而忠矣，其横逆犹是也，君子曰：此亦妄人也矣，如此则于禽兽奚择哉？子禽善又何难焉？

爱人不亲反其仁，治人不治反其智，礼人不答反其敬，行有不得者，皆反求诸己。

既然人相处之际，谁是谁非难分清楚，为何不自反呢？既然人们彼此的感情互相纠缠，为何不从自己的感情下手，尽其敬爱之心呢？在此，我们若能了解一下现代心理治疗的发展过程，将更能明白儒家“自反”与“尽己性”的意义。

在心理治疗中，医生通常是让病人坐在沙发上，医生坐在背后。医生帮助病人自由联想，把心中郁积的情结解开，病就治愈了。在这个过程中，医生把自己当成正常者，把受分析者当成病人。令自己超然事外，只用思维，不用感情，冷静而客观，如外科医生开刀一般。但后来发现这种治疗方法不很有效——把心中所郁积宣泄出来不一定就能恢复正常。荣格说，医生应与病人面对面娓娓而谈，像人与人之间自然的交谈一样，把自己完全暴露在病人面前，对他们的一切充分地作出及时的反应。医生应当多一点人情味，富有人性，以其诚心感动病人，使病人感到有人分担其痛苦，而不是孤

独无助。一方面医生对患者产生一种有效的心理治疗影响力；另一方面，此影响力只有也受病人影响时才能产生。取超然态度的医生，自以为可以转移病人，自己可以置身事外，但往往会发生“反转”现象，即病人把病菌传到健康者身上，心理医生非但未治好病人，反被病人弄得害了心病。所以，与其回避自己的情感，不如真诚地拿出来。在感情的互动过程中，较镇静、较坚强、较真诚的一方往往是决定结果者。如何做到真诚呢？荣格认为医生应和病人一样接受分析，他必须以身作则。医生想治疗“幼稚症”，他就得先克服自己的“幼稚症”。想解决患者所有受压抑的感情，他必须解决自己所有受压抑的感情。想建设病人的充分意识，他自己也必须在高度意识状态下才可以。一句话，医生必须“身教先于言教”。所有的希望患者所具有的健康心理特质，他必须自己先具备。孟子说：

万物皆备于我矣，反身而诚，乐莫大焉（物有标准之义）。

凡是健康心理所应具备的标准，反身体察，其实都能在自己身上发现其真实不虚，难道不快乐吗？孟子又说：

至诚而不动者，（动，感动之义）未之有也。不诚，未有能动者也。

荣格说：

如果医生自己没受过教育，怎有办法教育他

人？如果自己仍在黑暗中摸索，怎有办法去开导他人？要是自己本身不清洁，怎有可能去净化他人。

《中庸》上说：

诚者非自成己而已也，所以成物也（物指他人）。

心理医生须先“反求诸己”，先成就完善的人格，才有可能成就他人的人格。成就他人，并非靠谈话说服，而是以诚心感动对方。

在医生患者的相互改变过程中，医生已从教育他人走向自我教育，把患者当成镜子，反身自照，察看他人身上的病，我有没有？孔子说：

三人行，必有吾师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。

患者反倒成了教育者，（吾师）医生成了受教育者。医生治了自己的病，也同时治好了患者的病，这就是相互改变，就是《中庸》所谓“成己成物”。事实上，医生已不再抱有“他是疯子，我是正常人”的态度。态度的根本改变，已导致了心理治疗方法的根本改变。同样，在日常生活中，我们与他人相处时，也不应抱“他是坏蛋，我是好人”的态度。人人都该反身而诚，自治自病。这是中国传统修身论与现代心理治疗所共同蕴涵的真谛。

今再将传统修身方法中的感应说与现代心理治疗的共同处总结如下：

（1）由于人与人的情感及道德相关性，在人际

相处中，我们不能超然物外，达到一种纯粹的客观，而应置身其中，作一主动的参与者，成为双方关系的枢机。

(2) 凡在对方身上发现缺陷时，我们应抱有警觉，我们极有可能是把自己的缺陷投射出去，所以应反身自修，自治己病。

(3) 应坚信，只要自己能达到健康理想人格，必能增进双方之关系，乃至改善对方之人格。

(五) 诚

韩愈在《原毁》中说：“严以待人，宽以待己”之人拿圣人的标准衡量他人却不以普通人的标准要求自己，其原因在与“怠”与“忌”。怠者不能修而忌者畏人修。这是很有道理的。怠与忌二者互为表里。怠者必忌，忌者必怠。怠是怠惰、疏懒。不治身心，任其荒废。前文提到，现代心理治疗已从治疗病人转为自我治疗。这已很接近中国传统的修身论了。治疗的根据是：人有一种自我实现的要求，有使用其自身力量实现固有潜能的创造性。人有创造性并不一定是有特殊天才，能从事艺术创作、科学发明。创造性是一种品质与态度。心理学上的创造性，是指人的性格而不是其成就。有创造人生的最大创造，是塑造自身人格，实现其固有潜能。从这个意义上讲每个人都是生活的艺术家，他既是创作者，也是艺术作品。自我实现者的创造

性，能放射到、散发到整个生活中，其经验、感觉、观察、思想都具有创造性。所谓“修身”就是创作自身人格的活动。身若“怠”而不修会出现什么结果呢？心理学告诉我们，人的意识、感情、生理、智慧等能力都要求一种自然表现，这种自然表现受阻、即创造力受到阻碍，受阻的动力会转而变为破坏性动力。破坏性既指向自身，又指向他人。指向自身的憎恨常受到压抑而不被意识到。所意识到的，往往是对他人的憎恨。“不能修”之“怠者”未曾发挥创造性，对自己不满意，乃至憎恨，表现在对人的态度上就是“忌”。

如何尽最大可能发挥人们所本有的创造性呢？按照罗杰斯的说法，人的潜能，是自求表现、自求实现的，人所做的，只是不去抑制它、禁止它。人的潜能就是人的内部天性，它往往是无意识的。无意识代表人性的富源与深度，人能解除意识对无意识的抑制，打通二者的分裂与隔阂，就能实现人的固有天性。无意识的活动是一自然过程，有其固有的机制与能量，意识代表人为的、不自然的一面，人只要不干扰无意识，它自会寻求表现。用中国人的观念讲，这即是以人合天，天人合一的过程。理学家有心如谷种之喻。谷种自有一种成长的内在要求，只要具备了适宜的条件，它自会长成稻子，不待人为的安排。《中庸》说：

天命之谓性。

性是天地自然所赋，所以中国人又有“人身一小天地”之说，天地造化之生机，就在人性之中。张载说：

性者万物之一源，非有我之得私也。

万物都有其根源，人的性就是人的根，人能尽其性，就是与天地自然通了气。《中庸》说：

诚者自成也，而道自道也。

诚是真实不虚。人性就是真实不虚，而其完成有待人之自我努力。而道也在人之自行。出于自性的行为，并非为了某种外在目的，而是生命的自我完成。周敦颐说：

诚无为。

无所为而为，才见生命之真精神。《中庸》说：至诚无息。

天地造化，不息不已，生机不断，正在于无为。若有所为而为，有目的、有动机，则目标一旦达到，行为便停止了。朱子说：

天地圣人，未尝有一息间断。间断，造化便死了。

凡至诚必无间断，有间断便不是至诚。《中庸》说：

诚者，物之终始，不诚无物。是故君子诚之为贵，诚之是未能诚欲达到诚。

人也有不诚的时候，讲十句话，九句是实话，一句是假话，此一句便是言之无物，说了如同没

说。替人做事，起初有诚意，后半截意思懒散，漫不经心，便是前半截有意义，后半截无意义。朱子说：

才失照管处便无物，到再继续处方有。

人之精神一有松懈，就会不诚。须时时警策照管。《易传》上说：

天行健，君子以自强不息。

日月经天，寒来暑往，永无止息，刚健是自然造化运行的特征。君子取法于自然，也勉强不倦。虽然出于人为，还是以人合天，若有不诚间断，便与天行不合。孟子说：

待凡文王而后兴者，凡民也。若夫豪杰之士，虽无文王犹兴。

等到天下太平，世道清明了，我再做个好人，那是凡民皆能的。身处乱世，还肯奋发向善，那才是少数豪杰之士。世道乱，我心可不乱。社会黑暗，我心还是一片光明，豪杰之士之所作所为，出于一段真精神，不为环境所左右，所支配。此即《中庸》所谓“诚者，自成也”，豪杰之行为，全是自动自发。禅宗所谓迷悟之分，就在于能否体认发现心中所本有的力量。慧能说：

一切万法不离自性。

不悟即佛是众生，一念悟时众生是佛。

佛向性中作，莫向身外求。

不修即凡，一念修行，自身等佛。

自悟者不假外求。若一向执谓须他善知识方得解脱者（认为须得他人有善知识者方得解脱），无有是处。何以故，自心内有知识自悟。若起邪迷妄念颠倒。外善知识虽有教授。救不可得。若起真正般若观照，一刹那间妄念俱灭。若识自性——悟即至佛地。

成佛即解脱，得大自在。常人以为解脱的力量来自于外，但慧能认为佛性在自身内，人人都要自求解脱，不可向外寻觅。这种“依自不依他”的精神，与儒家的刚健自强精神有一脉相通之处。

在心理治疗过程中，常会出现“转移”的现象：病人迷恋医生，把他当成救星。像降临尘世的救世主般有神奇的拯救力量，他可令病人脱离痛苦，是全部希望所在。在心理学家看来这其实也是一种投射。前文已讲过，把自身的恶向外投射的现象，转移也是把自身的诸善搬到外面。心理学家认为，病人本有自我治愈的能力，他有开悟、解除抑制的能力。但他误以为这种力量在外。分析心理学家使用一种方法，把被投射的东西还给个人。将意识从客体上分隔开来，这样，个人就不再把他的幸福或生命的保障寄托在自身之外的因素上，而是认识到，一切有赖于他是否握有“宝物”。人不应向外寻宝，宝物就在身上。如果他实现了对宝物的占有，那么重心便落在他自己身上，而不再是他非依赖不可的客体。荣格说，达到这样一种状态，就是

东方民族实践行为的目的，也是一切宗教的教导目的。在各种宗教中，这种宝物的属性总是被投射到神圣的形象上，但对现代心灵来说，则不再可能。如此说来，中国的传统修身方法是能够发挥宗教的功能的。因为无论儒道各家，都不崇拜偶像，都重人的自觉自悟能力。

儒家所讲的“诚”及佛家所讲的自悟，都相当于现代心理学所讲“潜能”、“创造力”等观念。诚是生命内部一段不息不已、自发自奋的精神。我们每个人都有此诚，但关键要看能不能觉悟、体认此诚，成凡成圣、心理健康还是有病，都在于一念之觉。

（六）克己

从心理学的角度看，正常与完善不是一回事。大部分人在社会生活中只是顺应良好的人，并不是很健康的人。常人心理或多或少都有一些问题，我们虽未进精神病院，但在某些方面与精神病人有同样的麻烦，只是程度不同而已。心理学家认为真正的、完美人性的人，只是实现了许多人都能实现的东西。但达到这个目标的人少之又少，一二百人中可能只有一个。原则上，任何人都可能成为美好和健康的人，但实际上成为这样的人为数甚少。人性中所蕴涵的许多潜能，因为被压抑、忽视，只有一部分获得成长、发展。大部分湮没掩抑，萎缩消亡

了。心理成长是自幼至老、贯穿一生的过程，但大部分人早早就停止了生长。人活一世，草生一秋。我们该善待自己的生命，寻求自我实现。从此意义上讲，我们都该进行自我教育与自我改进。现代心理治疗学已经从心理诊所扩大到日常生活中，每个人都可以用其原理指导自己的生活。传统修身之学正是一套用在日常生活中的自我改进方法，它与现代心理治疗有着同样功效。

孔子说：

克己复礼为仁（复有践行之义）。

礼是人我相交不可逾越的界限。现代人无不珍爱自由。但人人追求自由，就有可能侵害到他人的自由。所以，又有人说：自由应以不妨碍他人的自由为限。法律是在外面防止别人侵害到我的自由，现代人多从此一面讲自由，但不是所有问题都可由法律解决。日常生活中，无数微小的细节，一句话、一件小事，都有可能伤害到他人。因此，中国人在以往的人我关系上多从自己一面讲，即如何自我约束不妨害到他人。

宋代理学家把克己解释为克去自己的私欲，这是有道理的。凡对他人的伤害，多由己之私欲造成。但身处现代社会的人，都不喜听这种说教：人生百年如白驹过隙，何必跟自己过不去？现代社会，物欲横流，整个文化都在鼓励人放纵情欲，如果人人节欲，商家的货就会卖不出去，经济就会停

滞，社会就会不安，这是谁都恐惧的后果。在这种空气弥漫下，谈论克己私欲是个禁忌，但我们不妨从心理学的角度看这个问题。

心理学家发现，无节制的纵欲和满足，会给性格带来不良的后果。如：精神变态的性格、口唇性格、无责任感、不能承担压力、宠坏、不成熟性、某种性格紊乱等。试问如果你想要什么就有什么，难道是件好事吗？纵欲者常把他人当成满足自己目的的手段。这就是以非礼加于人。所以克己与复礼是一事之两面，复礼必要克己，克己也必要复礼。克己既可改善人际关系，也能增进心理健康。所谓克己，就是控制、延迟、限制、放弃自己的要求，以及忍受挫折和自律。朱子说：

克己复礼，是刚健勇决，一上便做了。

克己复礼是截然分别个天理人欲，是则行之，非则去之。

克己复礼是乾道（乾道是《易经》中语，即刚健之道）。乾道者，是见得善恶精粗分明，便一刀两段斩截了。

颜子之为人（克己复礼是孔子对颜子讲的），刚健果决，如天旋地转，雷动风行做将去。

用心理学的眼光看，克己是一种抑制。精神分析学者对抑制作了几种区分：一种是抑制出于邪恶冲动的行为，此时，虽未有恶行，但为恶之心未曾忘，如盗贼隐伏，伺机作案一般，故此种抑制极不

可靠。第二种抑制是抑制这种冲动的体验，压抑某种作恶的念头，令其不被意识到，但从心理学上讲，压抑并不意味消失，它还会改头换面地表现出来，隐讳地影响行为。施虐者压抑其冲动，施虐于是表现为好支配别人，他还自以为有强烈的责任感，关心别人的最佳利益。第三种对付不良冲动的方式是“反制”。即不是抑制压抑，而是一个人积极向上的生命力对破坏与邪恶冲动的反抗。此时，不但意志与理智参加战斗，遭到破坏性挑战的情感力量也加入战斗。“积极向上的生命力”大概就近似朱子说的“乾道”、“刚健勇决”。有人说：

克伐怨欲不行焉（克，好胜。伐，自夸。怨，怨恨。欲，贪欲），可以为仁矣。

孔子则说：

可以为难矣。仁则吾不知也。

朱子说：

克己的是一刀两段而无克伐怨欲了。克伐怨欲不行的是忍着在内，但不放出来。

克己者，一似家中捉出个贼，打杀了便没事。若有克伐怨欲而但禁制之使不杀出来，犹关闭所谓贼者在家中，只是不放去外头作过，毕竟窝藏。

克己是拔去病根，不行是捺在这里。譬如捉贼，克己便是开门赶出去，索性与它打杀了，便是一头事了。不行是闭了门藏在里面，教它且不得出来作过。

朱子对“克己”与“不行”的分辨与现代心理学对抑制的分别是一样的。中国古人对人类心理有极深刻的洞察。人类心理，不分古今中外，有某些共同的病症，与此相应的治疗方法，也不分古今中外，都有普遍的效力。现再摘录几段王阳明与李二曲的克己方法，以见心理病痛可以不必求助心理医生，而能自行克治。王阳明说：

教人为学，不可执一偏。初学时，心猿意马，拴缚不定，其所思虑多是人欲一边。故且教之静坐，息思虑。久之，俟其心意稍定，只悬空静守，如槁木死灰，亦无用，须教他省察克治。省察克治之功，则无时而可间（间，间断也），如去盗贼，须有个扫除廓清之意。无事时，将好色好货好名等私，逐一追究搜寻出来，定要拔去病根。永不复起，方始为快。常如猫之捕鼠，一眼看着，一眼听着，才有一念萌动，即与克去。斩钉截铁，不可姑容，与他方便，不可窝藏，不可放他出路，方是真实用功，方能扫除廓清。到得无私可克，自有端拱时在（端拱，无事之貌）。虽曰何思何虑（即无思无虑），非初学时事。初学必须省察克治，即是思诚。只思一个天理，则天理纯全，便是何思何虑矣。克己须要扫除廓清，一毫不存方是。有一毫在，则众恶相引而来。

孟源有自是好名之病，先生（指王阳明）责之。一日，警责方已，一友自陈日来工夫请正，源

从旁曰：此方是寻着源旧时家当（孟源自谓是过来人，此人不过步其后尘），先生曰：尔病又发。源色变，议拟欲有所辩（刚想争辩），先生曰：尔病又发（此处当注意阳明对学生心理之明察，可谓洞若观火）！譬如方丈地内，种此一大树，雨露之滋，土脉之力，只滋养得这个大根。四旁纵要种些嘉谷，上面被此树叶遮覆，下面被此树根磐结，如何生长得成？须用拔去此树，纤根勿留，方可种植嘉谷。不然，任汝耕耘培壅，只是滋养得此根。

李二曲说：

人之病痛各别，或在声色，或在货利，或在名高，一切胜心、妒心、怪心、吝心、人我心、是非心（己是人非之心），种种受病，不一而足，须是自克自治，自复其原。苟所病不除，即终日讲究，只成画饼，谈尽药方，仍旧是个病人。

在此须指出的是，为善与去恶是一事的两面，古人称此为阴阳互为消长。昼长则夜短，夜长则昼短。去恶自然善长，为善自然恶消，但去恶毕竟是从反面做工夫，为善在正面，在这一方面上做工夫才算到家。这一层，读者不可不知。自修者须逢善心则扩充，有恶念则拔除，两头并进，始是完密，滴水不露。朱子说：

须是在天理则存天理，在人欲则去人欲。

天理常自若，无时不无私意中发出。但人不自觉，正如明珠大贝，混杂沙砾中，零零星星逐时出

来。但只于这个道理发见处当下认取簇合，零星渐成片段（此即现代心理学家所谓倾听内在良心的呼声）。到得自家好的意思日长月益，则天理自然纯固。向之所谓私欲者，自然消磨退散，久之不复萌动矣。若专务克制私欲，而不能充长善端，则吾心所谓私欲者，日相斗敌，纵一时按付的下，又当复作矣。

（七）慎独与内省

人对事物的观察可分为两方面。一是对外面客观世界的观察，一是对内在主观世界的观察。自然科学属于前者，中国传统的修身方法则很注重后者。由于自然科学取得了辉煌成就，现代人也大多倾向于科学态度，多注意到外在的客观世界；但对内心则不免有所忽略。所以现代人对付物质世界常常有办法，对内心遇到的麻烦却无可奈何。这也不能不说是一缺憾。但以往中国人修身方法的重要一部分，就是慎独与内省。对此，我们该有所了解。

《大学》中说：

所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭（厌恶恶臭气味），如好好色（好美色）。此之谓自谦（谦读为“愜”，惬意满足之意）。故君子必慎其独也。

“独”是人所不知，而已所独知的内心活动。我们当下的一念，别人无从知晓，只有自己最清楚。常人对此多疏忽不留意。注重修养的君子则小

心谨慎，不轻忽放过。心理学家告诉我们，人除了欺人外，还会自欺。当你欺人时，你的外表与内心不一致，这会引起内心的紧张焦虑。你遇到一个大人物，内心对他鄙夷不屑，但外表却不敢流露出来，还作出恭顺的样子，可你又怕对方有所察觉。人如果长期处于违心状态，内心会不胜负荷的。最好的策略是，说服自己，认为自己喜欢他，自然内心就不会紧张了。这样一来就会把内心的真实想法压抑了。从心理学上讲，压抑了并不等于消失了。只是潜藏在内心底不被觉察，真实态度依旧存在。它还会以各种方式表现自己，但却是以曲折的、变态的形式表达出来，对某甲的敌意，可能会指向某乙，对他人的仇恨，可能会指向自己，对某人不满意，可能会迁怒于整个世界。心底里不能直接表达的念头积压得多了，会造成内伤，形成各种心理症。所以，自欺的策略虽不失为一时的自我保护，但代价也是巨大的，它会使人心扭曲、变态。

自修首先就要禁止自欺。对内心真实的一念，不期瞒它，好就是好，恶就是恶，好恶鲜明，是非分明。内心直而不曲。做到这一点，就要留心觉察内心活动，慎之又慎，真实的念头要保留，虚假的要去掉，做到真诚不虚伪。厌恶臭味，喜欢美色，是人心本能的真实反应，决无虚伪。内心的活动却不像感官的好恶那样容易觉察，人若能作到像“好好色，恶恶臭”那样对待内心的好念头、坏念头，

就作到了慎独。

现在要问：如何辨别内心的好念头、坏念头呢？《大学》上说：

小人闲居为不善，无所不至，见君子而后厌（厌读为“压”。压抑、掩饰之义）然掩其不善而著（著有显明之义）其善。人之视己，如见其肺肝然，则何益矣？

内心里可以光明正大地表现出来，事无不可对人言的，就是好念头。而偷偷摸摸，藏头露尾，惟恐人知的就是坏念头。人对内心的检点，能做到“十目所视，十手所指”的地步，才算是诚意功夫到了家。

人不自欺，内心才能获得满足。《大学》称之为“自慊”。朱子说：

自欺自慊，两事正相抵背。才不自欺，即其好恶真如好好色恶恶臭，只为求其自快自足，如寒而思衣以自温，饥而思食以自饱，非有牵强苟且姑以为人之意。才不如此，即其好恶皆是为人而然，非有自快自足之意也。

不自欺，其实是为了获得自己内心的满足。人生在世，难道不是为了内心要求得到满足吗？人们往往误以为满足都得向外索求，其实那只是满足的一部分。人心得到的真满足，来自情感的充分表达。情感的表达，无需外在的条件，只是当好则好，当恶则恶而已。这里有一个为人为己之辩，即

我们的好恶是为了满足自己还是拿来给人看？

人是否诚意不自欺，须时时自加检点才知道。
《语论》中记载了曾子的一段话：

吾日三省吾身（三次省察己身），为人谋而不忠（忠有尽心之义）乎？与朋友交而不信乎（信，真诚之义）？传不习乎（传授给弟子的，自己是否先习行了呢？如果没有，便是虚而不实，不忠不信。）？

为人谋事，交朋友，传授知识学问，是否尽心竭力，真实不虚，有非对方所知，亦非对方所能强知。这不该问对方，而应问自己。己心尽不尽，只有自己心里最清楚，佛家讲，“如人饮水，冷暖自知。”凡事做来容易，做到尽头难。但有心不尽，总不能说有十分诚意。

朱子说：

如人有一石米，却只有九斗，欠了一斗，此欠者便是自欺之根。自家却自盖庇了吓人说是一石，此便是自欺。谓如人为善，他心下也自知有个不满处，他却不说是他有不满足处，却遮盖了，硬说我做得是，这便是自欺。却将那虚伪之恶来盖覆这真实之善。

不尽心也就是自欺。

十、不为外物所累

(一) 淡泊寡欲

至大至刚的浩然之气，要靠不懈的“集义”养成。这是一个自强不息的修养过程。儒家的修养方法，有积健为雄、刚直方大的风格。然而求不动心，道家则取柔道的修养方法。外物之动心，是因为人把它看重了。人自然不会有无足轻重之事动心。庄子说：

以瓦注者巧，以钩注者惮（钩，带钩。惮，惧怕也），以黄金注者昏。凡外重者内拙。

赌博所下注越重，心智就越昏乱。参加重要考试、重大比赛而发挥失常，大失水准，也是因为把得失看得太重。所以说外重者内拙。反过来，外轻则内巧。人能减轻外重，使外物加于我的重量，能减至于近无之境，则内心可得自由之伸舒。庄子论

人生修养方法特别重视“忘”。他说：

忘年忘义。

又说：

鱼相忘于江湖，人相忘于道义。

又说：

醉者坠车，虽疾不死。骨节与人同，而犯害与人异。其神全也。乘亦不自知也，坠亦不自知也。死生惊惧不入其胸中，故其违物而不懼（违，逆也。懼，惧也）。彼得全于酒而犹若是，况得全于天乎？圣人藏于天，故莫之能伤。

能忘则利害得失浑然不知，保全精神，不散不乱。深究起来，不能忘是因为欲望太强烈。饥食渴饮，男欢女爱，人生不能没有欲望。但欲望太多也会有害，正如肉虽爽口，多食也会伤身一样。欲望常窒塞了心的灵明。庄子说：

其嗜欲深者其天机浅。

嗜欲是人心有所要求。心因此而集中起来，合要求的，你就注意，不合要求的，你就放置一边，不去管它。人心经过此番组织，有好处也有坏处。好处是有力量有效能。要求强烈才能有所收获，天上不会掉馅饼。人不求财，财不找人。但代价是人心的其他要求也因此受到压抑，人生在世，毕竟还有多种需要。《列子》书中有一寓言：有一人入市，见金即攫，为人所捕，问何胆大，答云，那时见金不见人。这是他太集中了，情绪太紧张了，想攫金

的嗜欲深，因此虽然有旁人，全不顾及，心不在焉，视而不见，把眼的天机窒塞了。这正是庄子话的一个好例子。常言道“利令智昏”，也是这个道理。

欲望造成人心的紧张。好财者眼里只有钱，好权者只见势。恋爱者心里只有情人，宗教家只想着上帝。世界之大，万物之多，你只注意这一点。其他一切，都被排除在外。但人心会生出反动，引起纷扰。心理学上的人格破裂，神经错乱，乃至一切疯狂状态，莫非此心太紧张，太压抑，导致意识与无意识分隔、对立。夜间做梦，就是日间驱逐在意识外的要求愿望寻求表达。也许你心里的真要求你自己并未意识到。嗜欲既然有此危害，只有尽量减少嗜欲，至于寡少甚至没有的地步，人心才能保全。诸葛亮说：

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

淡泊就是嗜欲寡浅。这时人心的真要求才能活泼透露出来。欲针对外物而起，有鲜明的对象，志是生命自我完善的内在要求，指向久远。

心能淡泊，便会松弛。心底便不会潜藏受压抑的东西。一切都自由呈露，活泼浮现，一任天机之自动。神志自然清朗明澈。这时的人心就像开了门，开了窗，八面玲珑，时时通风，处处透气，外面的一切随时随地可以感受，内心的一切随时随地可以松动，没有压抑，没有向往，整个心态融合，

如一杯清水，不存渣滓。

人的欲望，本由感官与外物接触而来。外物给感官带来享受，从另一面看享受也就是刺激，刺激过多，也会造成损害。道家对此，有深刻的观察。老子说：

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎，令人发狂。

如何对待感官刺激呢？孟子说：

耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也。此天之所以与我者，先立乎其大者，则小者弗能夺也。此为大人而已矣。

耳目感官容易被外物牵引，遮蔽；心有思的功能，心能思，则卓然见有我，才不为外物所引蔽。心是大者，感官是小者。儒家并不拒斥感官刺激，但主张以人心作感官的主宰，不为外物所淹没。道家的态度与此不同。道家一方面主张尽量减少外界的刺激，一方面又要舍弃心智活动。老子说：

塞其兑（兑，孔穴也，指耳目等感官），闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。

人之所以终身役役，奔忙劳碌，是由于有欲，有欲是由于感官受了外界刺激。人常误以为外物不足，谋求事有所成。却不知是自己欲望太多，这就如同追逐自己的影子，终身不及。若能拔本塞源，闭塞感官，自能心中无事，清静自在。不过，深究

起来，也是因为心中有欲，耳目才会寻求刺激的。心理与感官活动又不可分。心既如脱缰之野马，不可控驭，又如何使它平静呢？庄子说：

徇耳目内通（徇，循也），而外于心知（知，同智，耳目本向外，却反视内听，心知本在内，却屏除在外）。

庄子又有“心斋”之法，斋有斋戒之义，他说：

颜回问孔子曰：敢问心斋。仲尼曰：一若志若，汝也，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。

气必虚心才见，舍弃心智活动归于气，道就集于此身了。孟子主张以养心达于养气，庄子主张舍心归气。孟子言气，是“至大至刚以直”“配道与义”的。庄子言气，是“虚而待物”的。儒家的人生修养，是积极有为的，道家的人生修养是消极恬退的。老子说：

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？

又说：

心使气曰强。

朱子解释说：

所谓营者，字与荧同，而为晶明光炯之意。……扬子以日月之光论之，则固以月之体质为魄，

而日之光耀为魂也。以人之精神言者，盖以魂阳动而魄阴静，魂火二而魄水一，故曰载营魄抱一，能勿离乎。言以魂加魄，以动守静，以火迫水，以二守一，而不相离，如人登车，而常载于其上，则魂静而魄精明，火不燥而水不溢，固长生久视之要诀也。……其以日月言者，则谓日以其光加于月魄而为之明。

魂有经营、营谋的功能。魄是来自身体内的知觉，类似于无意识，魂是超越身体的知觉，类似于意识。心之于气，魂之于魄，意识之于无意识，都是一种跃起，涉及到人文的演进，也含有向自然对立反抗的意味。可是人不能过河拆桥，人文不应与自然脱节，老子之意，是要人以“人为”复归自然，以心守气，以魂守魄，以意识配合无意识。后世气功集中意念于身体之内，所谓气沉丹田，即导源于老子载营魄抱一的说法。老子以之为长生之法，以现代心理学观点看，也有利于心理健康。所谓心使气曰强，并非是真强。以意识控制无意识，以心使气，并不能真的控制与支使，只能割断二者的联系，人为脱离了自然，意识与心孤军独进，就像无源之水，虽满坑满谷，不无一时之盛，但干涸可立而待。真正的强，是使意识与无意识，心与气相守合一。使柔中有刚，刚中有柔。所以老子又说：守柔曰强。

人之所以有欲，与认知有关。老子说：

常有欲，以观其徼（徼，分明之义）。

人之所以辨物分明，是因其有欲。有好色之欲，才觉有美丑；有求生之欲，才贪生怕死；科学对物质世界常明辨到细微处，但科学背后其实是有一番征服自然、驾驭物质的欲望。欲望与认知，有很深的关联。减低欲望，自然会收摄精神，不致把心思一味向外用，生出过多的分别。反之，若不见事物的种种分别相，也能减低欲望。所以，在调节自身欲望的同时，也该改变认知。庄子认为，人生的最大分别，是死生与物我。人常好生而恶死，自以为是而以人为非。但好恶其实是由知与不知而来。死后的世界究竟什么样，谁都不知。从来没有人从那个世界返回来告诉我们那边的情形。既然如此，又何必妄生分别，好生恶死呢？人常觉得我是而人非，是因为只站在自己的立场，了解自己的观点，不站在别人的立场，不了解别人的观点。若改换立场，设身处地从他人角度看问题，也许就会见到别人的是处。所以生固然可好，死又何必可恶？孤芳聊以自赏，他人何必尽为恶臭？若如此看问题，人生将无往而不有是。庄子称此为“因是”。“因是”乃顺其自然之义。庄子说：

死生，命也。其有夜旦之常，天也。人之有所不得与（与，参与也），皆物之情也。

死生如同昼夜，是造化的自然过程，人何必于此妄生好恶，干预此自然的过程呢？他又说：

夫大块载我以形（大块，大地也，形体装载生命），劳我以生（生是操劳），佚我以老（老是安逸），息我以死（死是休息）。故善吾生者，乃所以善吾死也。

心理学家荣格认为人生艺术是最高艺术，其重要内容，是学会面对死亡与正视年老。现代人的心灵往往重视年轻，轻蔑年老，到年老仍抱有年轻时的心态，对死亡不能以达观的态度对待，因此而造成现代社会种种心理问题。庄子有一寓言，说养猴人发给猴子橡子，对他们说，朝三而暮四（早上给三个，晚上给四个）。众猴皆怒。养猴人改口说，那么朝四而暮三，如何？众猴皆喜。人若过分看重事物的分别相，忽略其共通相，就会像妄生喜怒的猴子一样可笑。庄子还以他的一个美妙的梦为喻：

昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也（栩栩，喜貌）。自喻适志与（自喻，犹如说自谓。适志，心志畅快。与，语助词），不知周也。俄然觉，则遽遽然周也（遽遽，醒觉貌），不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶，则必有分矣。此之谓物化。

虽然庄周与蝴蝶必有分别，但为庄周时便是庄周，为蝴蝶时便为蝴蝶，各因其是，岂不甚好？你何必问到底是庄周变了蝴蝶，还是蝴蝶变了庄周（即以庄周为是，蝴蝶为非，或以蝴蝶为是，庄周为非，要么不乐为蝴蝶，要么不乐为庄周）。妄生

分别，就是不知物化（化，即是泯灭、融化、调和了对立的两端，浑然一体，不加分别）。庄子说：

天地与我并存，而万物与我为一。

人能达于“齐死生，一物我”的境界，外能忘物，内能丧我，即是到了化境。所谓忘，是说人生一切分别相若于生命之长程总体中，将不见有任何意义。一切分别皆属有形，所谓“相形见绌”是说从有形处看就见有高低贵贱。死生存亡，穷达贫富，毁誉，贤与不肖，都从有形处相比较。但庄子说：

德有所长（长读为生长之长），而形有所忘。人不忘其所忘而忘其所不忘，此谓诚忘。

忘并非一切都忘。形应忘，德不应忘。所重既然在德，一切有形的分别都可忽略不计。

庄子又说：

无为名尸（尸，主也，如英雄乃美名，求作英雄，就是为名之主），无为谋府（谋府，胸中藏聚谋划），无为事任（担任事务），无为知主（以己为智谋之首），体尽无穷，而游无朕（朕，迹也）。尽其所受乎天，而无见得，亦虚而已。

人之所以为名尸、谋府、事任、知主，都是求有所得，富贵利达美名，世人见以为得的，其实都是假得。天之所授于人，人之所受于天的，是生命，那才是真得。此得又称德。德在内，非向外寻求，乃向内体悟。通于宇宙造化，无穷无尽。世人

只知寻求所未得的假得小得，不知尽其已得的真得大得。其结果是获得了外物，忘失了生命。在道家看来，人生本已圆满具足，若求有为有得，则愈求愈失。所以庄子说：

小知不及大知

小知只见分别相，大知则见相通共同相。庄子还有一义蕴很深的寓言，他说：

南海之帝为倏（音叔），北海之帝为忽。中央之帝为浑沌（倏与忽有神速之义。浑沌则没有分别。南与北相对，有方所而偏于一边）。倏与忽时相遇于浑沌之地。浑沌待之甚善。倏与忽谋报浑沌之德。曰：人皆有七窍，以视听食息（即老子所谓的兑）。此独无有。尝试凿之，日凿一窍，七日而浑沌死。

耳目口鼻等窍穴感官只见分别相，心则能和合融通，悟道有德。人若敏疾有为，逐物忘返，必将丧失心灵生活一段真生命。我们该认真记取庄子的警告。

（二）虚与静

人类文化的演进，愈来愈复杂，对人心刺激也愈来愈多。内心的积淀也随之增多，道家对此有深切的体悟。并主张减少心上的负担，使之空荡荡不放一物。

道家的心理修养方法，常使人心到于虚空状

态。庄子说：

至人之心若镜，不将不迎（将，送也）。应而不藏，故能胜物而不伤。

常人往往并不是以纯粹的心理状态对事物作出反应，而是心中带有某些夹杂。事已过而留恋不舍，事未至而期待企盼，因此对事物的反应会失当，而且可能对心理产生伤害。有的人对一件不值得愤怒的小事大动肝火，可能是由于在他处受到挫折又不能直接宣泄所致。心理学家发现童年的经历会影响到成年后的人生态度、反应方式。小孩子因偷食糖果被父母痛打，长大以后很普通的糖果他却觉得特别好吃。少年时经历过父母婚变的人，因其缺乏安全感，日后在自己的婚姻生活中可能对配偶多疑嫉妒，害怕失去家庭温暖。经历过极度的经济匮乏的人，会觉得钱对他极为重要。即使此时他已不缺钱，他仍会不遗余力地聚敛。宋代理学家程子曾讲过他的一段经历：

在澶州日，修桥少一长梁，曾博求之民间。后因出入见林木之佳者，必起计度之心。因语以戒学者，心不可有一事。

因修桥而访求一根好木材，那是应该的。但此事若在心上着根，换言之，成了心习了，以后遇见好树木，便会想起那木料作何用。其实那时本不需要用木材，那些计度之心是多余的。人若积累了许多这样的心习，他的心每向熟处走，将会永远束缚

在这些心习上。这就是心不虚的一个好例。

道家认为，心虚才能生出聪明来，庄子说：虚室生白。如同屋子中空无一物，才能宽敞明亮。虚的反面是厚，厚则不虚。庄子以解牛为喻说：

彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎，其于游刃，必有余地矣。

无厚才能入于间隙，往来自如，有厚则不能在缝隙中游刃。常人心理，在才能、财富、权势、名声上总嫌拥有的太少，总想厚上加厚，满腹的欲望，心中只见有物，如何能像庖丁那样“目无全牛”“依乎天理因其固然”而行事。在道家看来，世人所欲拥有的其实都是加在生命上的累赘。能者多劳，人多以能自苦，受自己才能的奴役。囤积财富，只会“甚爱必大费，多藏必厚亡”。去掉物累，打叠得心地干净，人心才能自由畅快，得大自在。

道家讲心虚，还有“谷神”之喻。老子说：

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

老子又有“橐籥”（风箱）之喻：

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈（屈，竭也），动而愈出。

谷与橐籥是空虚的，所以能容纳、能动而愈出，永不竭尽。神无形无状却能发生作用，所以古书上神常指作用而言。心中空虚，才能无不容纳，才能无所不应，源源不竭。若心中有所系恋，则与

所系恋有关者能作出反应，与所系恋无关者则漠然没有反应。心中有物，则此物恰恰成为他物的障碍。不能无往而不通，无往而不应。

谷还有低下之义。水之所以能汇聚到深谷，是因为谷居低下之处。人心不虚，则心量狭小。带有很强的选择性，与己合者，能包容，不合者则拒斥，不能包容。人心之所以不能虚，是因为好争雄长，总想比别人强。这是出于人的自我肯定之心理。自我肯定并没有什么不好，老子也说：

圣人自知不自见，自爱不自贵。

但自我肯定的过分，反倒是内心软弱的表现。心理学家发现，对权力、财富、名誉极度渴望的人，其实是出于自卑自贱的心理。以附着于外物的方式向人证明自己的非凡，正是对自己没有信心。心里暗暗把自己抬得很高，孤芳自赏，也希望别人这样做，在这种人心里，内心愿望与实际情形常混淆不清。老子说：

企者不立（企是踮起脚尖显得比别人高），跨者不行（跨足迈大步想比别人走得快），自见者不明（心中有自我美好形象者常不明真相），自是者不彰（自以为是者反而不得彰显），自伐者无功（自我夸耀的反而无功），自矜者不长（自我矜持的，反而无长处）。

实际情形不会因人的愿望而改变，而且其效果往往适得其反。有功者夸耀得过分，惹人嫌憎，反

而贬损了其形象。桃李不言，下自成蹊。老子又说：

居善地，心善渊（心如渊水，深湛平静）。

知其雄，守其雌（雄强雌弱，雄刚雌柔，雄上雌下）。为天下谿（谿，谷也）。知其白，守其辱，（辱，黑也），为天下谷。

柔弱胜刚强。

以其终不自大，故能成其大。

天之道，不争而善胜。

人心能平、能下、能柔、能弱、能不争不自大，自能处一切事，应一切变，以“至柔驰骋于至坚”之地，以“无有人于无间”，（老子语）无往而不利。

心不虚，也与心不静有关。心不静，则劳攘多事，躁动不安，自然不会虚。反之，心不虚则多欲，多欲则急躁，揽事上身，心自不会静。能虚自能静，能静自会虚。工夫须从两头作。老子说：

致虚极，守静笃。

重为轻根，静为躁君。

静能镇躁，行事每每若出于不得已。持重安祥，不以人助天，（庄子语）不急于求成，不贪小利，不求速效，从容不迫，才能明见事理，处事精审。若心中多欲，事未至而心已先动，企盼期待，思念顾虑，自乱方寸，处事自然不会得当而不失分寸。除了自乱阵脚以外，事情不会因人有所企盼而

发生改变。周敦颐说：

无欲故静。

圣可学乎？曰有。请问。曰：一为要。一者无欲也。无欲则静虚动直。静虚则明，明则通。动直则公，公则溥（溥，广大也）。明通公溥，庶幾乎（庶幾乎，犹如说差不多了）。

心中无欲是使此心没有一毫预先私下的要求与趋向。那是静时之虚。心上不先有某种私要求与私趋向，便能明白照见事理。这样便使自己和外面通了气。一旦外面事变来，自会应对。这一种应，针对着外面事变而应，没有预先存藏着的某种私要求与私趋向在隔断、在遮掩、在歪曲。所以说：动直。这全是物我之间应该如此的公理，谁来也应如此，所以说公与溥。

人心应事接物时，难免头绪纷繁，纷扰杂乱。如何使之明澈呢？老子说：

孰能浊以静之，徐清。

心如浊水，静久自清。如何做到心静？理学家常讲到静坐方法。吴公济说：

逐日应接事物之中，须得一时辰宁静，以养卫精神，要使事愈繁而心愈暇，彼不足而我有余。

每日可用一段时间静养精神，使之充沛有余。朱子说：

须是静坐方能收敛。

静坐是使精神收敛，能收敛才能发散，人心若

一味地动，则有发散无收敛，常觉精力不够用。朱子说：

心于未遇事时须是静，及至临事方用，便有气力。如当静时不静，思虑散乱，已先倦了。闲时须是收敛定，做得事便有精神。

心要静一。方静时，须湛然在此，不得困顿，如镜样明。遇事时方好。心要收拾得紧。

古人唯其如此，所以其应事，数不失机，今人躁扰，却失机。

静坐就是收拾、凝聚精神，令其不散乱。能静才能动。静时不能养精蓄锐，六神无主，散漫走作，动时精力不足必不能敏捷把捉时机。朱子又说：

静为主，动为客。静如家舍，动如道路。

始学工夫须是静坐。静坐则本原定。虽不免逐物，及收归来也有个安顿处。譬如人居家熟了，便是出处，到家便安。如茫茫在外，不会做工夫，便要收敛向里面，也无个着落处。

人心能静，便如在家一般有了安居之处。人倦游则想回舒适安全的家，精神困顿，而何不回归心的家园？

所谓心静，也只是相对地静，并非全然不动，人就是在睡眠时，也有心理活动。人心是活物，不能硬加按捺教他不动。朱子说：

人之心本自光明，不是死物。所谓存养，非有

安排造作，只是不动着他，即此知觉炯然不昧，但无喜怒哀乐之偏，思虑为之扰耳。当此之时，何尝不静？不可必待冥然都无知觉，然后谓之静也。

安排造作就是试图控制心理活动，以心制心，犹如令铁锤敲打自己。不仅徒劳，而且更添纷扰。心理活动本是一自然的过程，静时应任其自动，不以思虑扰动他。只是保持醒觉状态。用现代心理学术语说，人在睡眠时多为无意识的心理活动。动时主要是有意识的心理活动，无意识暂时处于抑制状态。静坐时似乎能放松抑制，令沉在心底的一切浮上来。但此时的意识仍然炯然不昧，观察到心理活动，不像睡眠时完全浑然不觉。大体上讲，静坐能使意识与无意识平衡、交融、和合，而不是动时的压抑与被压抑、对立紧张状态。李二曲说：

静坐全贵一切放下。屏息万缘，纤毫不挂。

常人之心，总是提得起，放不下，挂念、顾虑、谋划、企盼。由一事又惹出两件三件事，攀缘如藤蔓，杂然没有头绪。静坐就是训练此心教他放下。李二曲说：

学须屏耳目、一心志，向无声无臭处立基。胸次悠然，一味养虚，以心观心务使一念不生。久之自虚室生白，天趣流露，彻首彻尾，涣然莹然。性如朗月，心若澄水，身体轻松，浑是虚灵。秦镜朗月，不足以喻其明，江汉秋阳不足以拟其皓。行且微尘六合（以天地四方为微尘），瞬息千古（以千

古为瞬息)，区区语言文字，曾何足云。

此等内心境界，语言文字不足以形容，须实践体验，照此方法做。实下工夫，才能领会。

(三) 人心常要活

理学家程颢说：

人心常要活，则周流无穷，而不滞于一隅。

人在做事情时，要用心思。但人心似乎有种惯性，时过境迁，此事无需再想了，可心思却常常还停留在上面。这就是滞于一隅。佛书上说：

应无所往，以生其心。

人心本有无穷的生机，一念停留，会阻碍后一念的新生。人生世间，不能凡事都不理会。但事情很容易在心上生根。这叫做“著”。陈献章说：

人心上容留一物不得，才著以物，则有碍。且如功业要做，固是美事，若心心念念只在功业上，此心便不广大，便是有累之心。是以圣贤之心，廓然若无，感而后应，不感则不应。

慧能说：

若见一切法心不染著，是为无念。用即遍一切处，亦不著一切处。

心思不是不用，只是不固著停滞在上面。若有厌事之心，贪恋虚无清静，那是著空，仍是“著”。心既不执空，又不执有，才能通达无碍。如何才能不执不著呢？老子说：

常无欲，以观其妙；常有欲，以观其微。

有欲使人利害见得分明，无欲是不参与不干预的静观态度，能使人见到其妙处。饕餮之徒看到天鹅，想到吃肉，艺术家则见到美。惟有欣赏而无欲求的态度才能见到事物的妙处。人生世间，不能没有饮食男女之欲，但也该具有艺术的心态，才能生活得有趣味。何时出之以世俗心态，何时又该出之以艺术心态，就要看每个人怎样把握了。若一味抱有世俗心态，必然多所贪恋、固著、自困己心。求心灵的解放，须能超然物外。

饮食男女之欲，人生来就有，出于造化的安排，不是我偏要如此。如此说来，有欲也好似无欲。而且饮食男女之欲，人人皆有，不仅人皆如此，动物也皆如此，在此方面，黄茅白苇，一望皆是，只见共性，不见个性，表现不出人的真生命。狭义的欲，仅指人的心理需求，广义的欲，泛指人的一切需求与趋向。人的需求多种多样，有高有低。由己饥己寒而知人饥人寒，欲谋衣食以救助之，这是较高级的道德需求。神游万物，独与天地精神往来，这是较高级的艺术需求。如何以道德心态提升世俗心态，以艺术心态融化世俗心态，以高级需求引导低级需求，提高人生的境界与品味，这是儒家、道家所努力追求的。儒家较重道德境界，道家则较重艺术境界。程颢有诗：

闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。

万物静观皆自得，四时佳兴与人同。

道通天地有形外，思入风云变态中。

富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。

静观万物之自得，是艺术境界，富贵不淫为豪雄，是道德境界。人生惟有进入较高境界，才显出个性与品味，卓然见有一我，也才能不为物欲束缚，令此心常活。

当今的世界，科学大行其道，渗透进生活的方方面面。科学在给人类带来许多便利的同时，也对人类的心灵产生了深刻影响。《庄子》中有一个故事，说子贡见一个农夫抱瓮取水，浇灌菜地，就告诉他说：有一种叫桔槔的工具，一端有水桶，一端有重物，用来取水，既省力又快捷，你为何不用呢？农夫说，我不是不知道它省力，但我羞而不为。“有机械者必有机事。有机事者必有机心。机心存于胸中，则纯白不备。纯白不备，则神性不定。神性不定者，道之所不载也。”机械远比人力有效。人往往从中尝到甜头，尝到甜头的事还会不断去做。这就养成了一种心习，形成了一种态度——凡事都想尽快做完。人变得急躁、没有耐心，好把事物当成工具与手段，加以利用。机械造出大量人所需之物，但也助长了人的欲望。科学发现了自然规律，人利用它来驱使、驾驭万物，于是变得高傲自大。以为可以凌驾于万物之上，做自然的主人，奢望取代上帝造物的地位。这都是人的机心。

但要知道，人使用工具，工具也在使用人。你在操纵机械时，你的心就束缚在上面，机械效率愈高，就愈复杂，对操作者的要求也越高，须全身心投入才能应付。人变成了工具，心不再单纯。以机心对物，则物不给人带来美感，人将丧失艺术心态，以机心对人，会把人视作工具来利用，这就更为有害，人将丧失道德心。

人类当然不能从工业时代再退回到手工时代，但科学所带来的弊病也值得警惕。社会学家哈贝马斯曾把理性分为“工具理性”与“沟通理性”。科学属于工具理性。对物的操纵要靠工具理性，但生命世界则有赖于沟通理性。现代社会的病源是由工具理性渗透、僭越到生命世界的沟通理性所致。科学应该止于其应止的范围内，不能无限膨胀，漫无边际地滥用。这一原则落实到心理层次，就要求人在利用科学的成果时，应尽量减少机心。勿躁，勿自傲自大，勿令欲望漫无限制。时时以艺术心与天地万物相通，以道德心与人相通——一种史怀哲所谓“敬畏生命”的态度。如此才能使人心常活，生机不断，不致为工具所困缚。

（四）修身所要达到的境界：致中和

常人心理，大都寻求喜与乐，避免怒与哀。喜怒哀乐虽然是人人都有感情，如同天之有阴晴寒暑，但人似乎总带有倾向性、选择性，觉得有些感

情好，有些则有害。其实喜怒哀乐，因外境而起，外境非人所能左右。不想失恋，会有失恋，不想失去父母，但父母必早于我而去，不想别人以非礼加于我，但会遇到此种情况。人既然不能脱离外境，只有反之其身，求心理的调节。中国古人则把感情看成是一个自然过程，不必有所抑扬。《中庸》说：

喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆谓中节谓之和，中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

这里讲到两个问题：一是中与和，一是发与未发。

先说中与和。为什么说喜怒哀乐之未发谓之中呢？其中有内部之义，（如说“中外”）又有处于中央，不偏不倚之义。人皆有喜怒哀乐之情，但未逢喜怒哀乐之事，心处于未发状态。这时的感情，浑然一体，不见分别。不偏倚在外面任何一物上。古人认为此时的心体，极为广大，没有边际。现代精神分析学也认为，无意识的心理活动代表着普遍的人性，包含无限的潜能，是人扎在天地自然中的根。而且人类的大部分心理活动是无意识的，人所能意识到的心理活动，只如冰山露出水面的部分，是微不足道的。而且无意识的心理活动，无息无止，人在未想事情或睡眠时，仍有无意识心理活动。这与古人所谓心体至为广大的说法是很接近的。

什么是“发而皆中节谓之和”呢？中国人认为“节”是适当的限度，喜怒哀乐应达到当喜当怒当哀当乐的限度，才能获得满足。当喜反怒当哀反乐，当然是违背常理，心理变态。但如果小事大怒，乃至迁怒于人，就是失了分寸，使人不获满足。中国人认为哀伤是人的天性，人遇哀伤时不哀伤，便会不快乐。父母死了，不哭，心就不安，也就不和，哀伤反而像变成快乐了。怒也是天性，发怒得当，也像是一种快乐。普通人常说祝某人快乐，其实快乐只是心境的一种，遇当快乐之事才会快乐，若是刻意去求快乐，非但不会求来，有时反而会徒增烦恼。心情只贵求和。孔子说：

关雎乐而不淫，哀而不伤。

乐容易过份，乐极生悲，转添苦恼。哀容易抑郁，造成损伤。哀乐如能恰如其分，才能达于性情之正。乐能恰如其分是和，哀能恰如其分也是和，能得和，人心获得满足，虽哀如乐。所谓和，是内心与外物获得调和。如人发怒，试问怒自何来？人不会无缘无故发怒，外物必有可怒之事，我才发怒。但木石为何不会发怒，可见怒也起于内心。怒由物我相交而生，是人心与外物的调和，失了分寸，不能恰如其分，便是“窝囊”“肝火旺”“迁怒”之类。

人心如一个天平。喜怒哀乐，如天平一边的砝码。外物来感，如在天平一头加上重量，另一头就

得增上砝码，才能平衡而获得安定。若能使人心喜怒哀乐之发，常常能如外物来感的轻重，则此心常能在一恰好状态下。此时虽有喜怒哀乐，将不见有喜怒哀乐。心如天平，则常如空无一物。常人的心理失衡，一般多由感情之发，不获满足所致。

为什么说“致中和，天地位焉，万物育焉”呢？天地万物的存在与生长发育，都因为获致了中和状态。地球在太阳系中与太阳的距离就是中和状态，离心力与引力恰好平衡。地球上万物的滋长发育，都处在温度、水分、阳光等条件的恰好配合下，不过冷不过热，不过干不过湿，才能生存。社会生活中也是如此。中国人常讲，家和万事兴，家庭也贵中和。夫妇任何一方不偏胜，不以一方压倒另一方才能和睦相处。推至其他父子朋友兄弟上下级关系都是如此，都该求得均衡，达到中和状态才能安固长久。

为什么说未发之中是天下之大本，已发之和是天下之达道呢？天下万事万物都有已发未发两种状态。如树的种子，小小一粒，却孕含了参天大树的生命。此时蓄势待发，生机尚未显露，一旦条件适合，自会发芽萌蘖长干抽枝开花结果。又如四季往来，秋冬是未发，春夏是已发，秋冬之际万物将生命存藏在内，草木凋谢，动物冬眠，好像没有了生气，但春天一来，万物复苏，生机勃勃。秋冬的存藏正是为了春夏的勃发。又如人的内心活动，睡眠

时是未发，醒来是已发。但心理学家告诉我们，人的睡眠有重要的心理功能，无意识的心理要求常在梦中表现，在梦中获得补偿。孟子讲此时所生“夜气”就是机体活力的萌生与积蓄。人生幼年阶段是未发，成年是已发。未发阶段要善加养护，存藏不露，养精蓄锐。《周易》所谓“潜龙勿用”。根深柢厚，才能长成大器。所以人在童年不应求有过多的表现，小小年纪，养成爱慕虚荣，好出风头的心理，长大往往会遭挫折。所谓养，是施以良好的教育，虽未能如成人一样人世做事，但为人处世的道理，已根于心中，能孝能悌，知书达理，步入社会必能与人顺畅相处，成功发达。根本深厚，才能枝繁叶茂，所以未发是生命的根本，已发是生命的功用。

传统的修身论认为，心在未发时，应涵养本源，等到发时才能有力量才能恰如其分。程颐说：

冲漠无朕（虚空广漠没有朕兆），万象森然已具。未应不是先，已应不是后。如百尺之木，自根本至枝叶，皆是一贯。

如人之心，见所爱则喜，得所爱则乐，失所爱则悲，夺所爱则怒。心虽未发，但发时之理，即在某种特定情境时所带有的性向倾向已蕴含在此。如树种虽看不出将来会长成什么样，但大树的生发之理早已具备。此即所谓“冲漠无朕，万象森然已具。未发不是先，已发不是后。”

树在成长时，需要扶正树干，修剪枝条，令其成材。心在已发之际需要检点省察，使喜怒哀乐与外物有恰当的配合。所以已发未发都应当有恰当的修养方法。朱子说：

当其未发，此心至虚，如镜之明，如水之止，则当敬以存之，而不使其稍有偏倚。至于事物之来，此心发见（即发而表现），喜怒哀乐，各有攸当（即各有所当），则又当敬以察之，而不使其小有差忒而已（忒差错）。

未发已发，只是一项工夫。未发固要存养，已发亦要审察。遇事时，时复提起，不可自怠，生放过的心。无时不存养，无事不省察。

主要参考文献

中文部分：

1. E.G.波林(高觉敷译),《实验心理学史》(上下册),商务印书馆,1982年版
2. T.黎黑(李维译),《心理学史》(上下册),浙江教育出版社,1998年版
3. D.舒尔茨(杨立能等),《现代心理学史》,人民教育出版社,1984年版
4. J.P.查克林、T.S.克拉威克(林方译),《心理学的体系和理论》,商务印书馆,1983年版
5. 高觉敷,《西方近代心理学史》,人民教育出版社,1982年版
6. A.H.马斯洛等(林方等译),《人的潜能和价值》,华夏出版社,1987年版
7. 陈仲庚、张雨新,《人格心理学》,辽宁人民出版社

- 社,1986 年版
8. 陈仲庚,《实验临床心理学》,北京大学出版社,1997 年版
 9. 杜任之,《现代西方哲学家述评》,三联书社,1982 年版
 10. 刘放桐等,《现代西方哲学》,人民出版社,1982 年版
 11. F.C.席勒(麻乔志译),《人本主义研究》,上海人民出版社,1986 年版
 12. B.R.赫根汗(何瑾等译),《人格心理学导论》,海南人民出版社,1987 年版
 13. A.H.马斯洛(李文湉译),《存在心理学探索》,云南人民出版社,1987 年版
 14. 冯川,弗洛姆文集,《改革出版社》,1997 年版
 15. W.弗兰克(赵可式等译),《活出意义来》,三联书社,1998 年版
 16. S.弗洛伊德(张燕云译),《梦的释义》,1987 年版
 17. 钱铭怡,《心理咨询与心理治疗》,北京大学出版社 1994 年版
 18. 汤宜朗等,《心理咨询概论》,贵州教育出版社,1999 年版
 19. 徐俊冕等,《认知心理治疗》,贵州教育出版社,1999 年版
 20. 钟友彬,《认知领悟疗法》,贵州教育出版社,1999 年版

21. 许又新,《心理治疗基础》,贵州教育出版社,1999 年版
22. 张亚林,《行为疗法》,贵州教育出版社,1999 年版
23. 杨德森,《行为医学》,湖南科技出版社,1998 年版
24. D.舒尔茨(李文湉译),《成长心理学》,三联书社,1988 年版
25. 《四书》(《大学》《中庸》《论语》《孟子》)
- 26.《老子》
- 27.《庄子》
- 28.《坛经》
- 29.《近思录》
- 30.《传习录》

外文部分:

1. Hjelle, L. A. & Ziegler, D. J. Personality Theories. New York: McGraw - Hill, 1981.
2. Patterson, C. H. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York: Harper & Row, 1986.
3. George, R. L. & Cristiani, T. S. Counseling Theory & Practice. New Jersey: Prentice - Hall, 1986.
4. Egan, G. The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping. California: Brooks/Cole, 1986.
5. Belkin, G. S. Contemporary Psychotherapies. Cali-

fornia: Brooks/Cole, 1987.

6. Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California: Brooks/Cole, 1986.
7. Corey, G. Case Approach to Counseling and Psychotherapy. California: Brooks/Cole, 1986.
8. Ivey, A. E. Intentional Interviewing and Counseling. California: Brooks/Cole, 1994.
9. Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy. NJ: Citadel Press, 1962.
10. Mahoney, M. J. Cognitive and Behavior Modification. Cambridge, Mass: Ballinger, 1974.
11. Ellis, A. Rational Psychotherapy and Individual Psychotherapy. Journal of Individual Psychology, 1957, 13.
12. Beck, T. A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International University Press, 1967.
13. Beck, A. T. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979.
14. Skinner, B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953.
15. Dollard, J. & Miller, N. E. Personality and Psychotherapy: A analysis in terms of learning, thinking, and culture. New York: McGraw – Hill, 1950.
16. Wolpe, J. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition.

Standford University Press, 1958.

17. Wolpe, J. The Practice of Behavior Therapy. New York: Pergamon Press, 1982.
18. Meichenbaum, D. Cognitive - behavior Modification, NJ: General Learning Press, 1974.
19. Meichenbaum, D. Cognitive - behavior Modification: An integrative approach. New York: Plenum, 1977.
20. Freud, S. Three Contributions to the Theory of Sex. New York: Dutton, 1962.
21. Perls, F. S. The Gestalt Approach and Eyewitness to Therapy. Palo Alto, Calif: Science and Behavior Books. 1973.