

# 悟践疗法与中国心理治疗本土化

彭 旭 屈 英 李心天

**摘要:**中国心理学家在心理治疗本土化方面进行了许多尝试,其中开本土化之先河的是悟践疗法。从悟践疗法的发展可以了解在不同社会历史背景下中国心理治疗本土化的早期特征。悟践疗法的人性主义理论是中国心理治疗本土化的理论产物,强调人性是由生物性、心理性和社会性三方面融合的全方位、全息的整体。悟践疗法的认知与行为的有机结合是中国心理治疗本土化的实践特色。理论和实践证明:悟践疗法具有承前启后、与时俱进的历史和现实意义。

**关键词:**悟践疗法,中国心理治疗,本土化,人性主义

**中图分类号:**R-05 **文献标识码:**A **文章编号:**1002-0772(2006)04-0045-02

**Wujian (Understanding and Practice) Psychotherapy and the Indigenization of Psycho Therapy in China** PENG Xu, QU Ying, LI Xir-tian. Beijing Huilongguan Hospital, Beijing 100096, China

**Abstract:** Chinese psychologists have made many attempts of indigenization, in which the first and powerful trying goes to Wujian (understanding and practice) psychotherapy. From the development of Wujian psychotherapy, the characteristics of indigenization show up. The theoretical outcome of indigenization of psychotherapy in China is the human-essencism, which emphasizes that human-essence amalgamates the traits of biology, mentality and sociality.

**Key Words:** wujian psychotherapy, psychotherapy in China, indigenization, human-essencism

## 1 本土化是中国心理治疗发展的必然趋势和唯一出路

近年来,世界心理治疗在经历了几大理论取向的分化之后,有三大日益引人注目的发展趋势。其一是在治疗实践中各种方法的综合运用,使几大心理治疗流派间的界限日渐模糊,整合的方法在治疗中占的比例越来越大,持“折衷主义”立场并身体力行的治疗师越来越多;其二是众多心理治疗师开始对东方传统文化产生浓厚的兴趣,纷纷从中借鉴心理治疗的思路 and 技巧,创造出许多带有明显东方文化色彩的治疗方法;其三是各国心理学家在研究本民族文化背景和人格特点的基础上,发展适合本国国情和来访者需要的心理治疗理论技术,形成本土化的趋势。这三大趋势在中国心理治疗的发展中都有不同程度的体现,其中表现最突出的显然是中国心理治疗本土化的问题。

当前,本土化已成为中国心理治疗发展迫在眉睫的任务,它甚至关系到中国心理学的发展。参照美国心理学发展的历史不难发现,美国心理学之所以一度领先世界,与其本土特有的开放态度、创新精神和务实作风有密切关系。尽管美国的历史并不长,但这种本土化的影响使美国心理学在发展中保持了强劲的动力。同样,如德国心理学家艾宾浩斯(Ebbinghaus)所言,“心理学有一个长期的过去,但仅有一个短期的历史”,中国心理学虽然年轻,但中国文化中有深厚的心理学思想,包括心理治疗的思想。这是亟待开发的丰富资源,而开发的具体工作则离不开本土化。中国心理治疗本土化至少包括三个方面的内容:一是如何将举世公认且行之有效的心理治疗理论方法进一步与中国现实结合,吸收其精髓;二是如何发扬中国文化中优秀的心理治疗思想,使之在治疗实践中发挥不可替代的作用;三是如何创造出一些最具中国特色的、具有实践性和时代性的治疗体系,使众多来访者从中获益。

## 2 悟践疗法开中国心理治疗本土化之先河

多年来,中国心理学家在中国心理治疗本土化方面进行了许多尝试,并且逐渐形成了一些治疗方法。其中影响较大的有:(1)创自20世纪50年代末、主要治疗神经衰弱的悟践疗法<sup>[2]</sup>;(2)由钟友彬创自80年代末、有“中国心理分析”之称的认识领悟疗法<sup>[3]</sup>;(3)由张亚林、杨德森等创自90年代末、基于中国道家处世养生哲学的道家认知疗法<sup>[4]</sup>。同时,更多的中国心理治疗师自称是“无门无派”,其实他们多采用融会各家之长的综合而灵活的治疗,而这种趋向也正是中国文化的一大特色。在以上种种治疗中,开中国心理治疗本土化之先河的是悟践疗法。从悟践疗法的发展历程,可以了解在不同社会历史背景下,中国心理治疗本土化的早期特征。

悟践疗法是李心天、李崇培等在治疗神经衰弱基础上创立的一种疗法,开始称为“综合快速疗法”。建国初期,神经衰弱是中国城市机关干部、工厂职工和在校学生常患的一种慢性疾病。患者由于在工作学习中不适当的脑力、体力劳动和/或各种生活事件,产生失眠、疲劳、记忆力下降等症状;同时认为自己精力不足而心情苦恼、焦虑、急躁,伴有悲观甚至绝望的负性情绪。他们不断寻求医治,但单纯的药物治疗通常难以奏效。针对这种情况,综合快速疗法采取集体治疗或单独治疗的形式,综合采用心理治疗、药物治疗、太极拳锻炼及知识学习等方法,对患者进行全面的干预。1958年,北京大学80名神经衰弱的大学生接受了为期4周的综合快速治疗,100%好转,其中痊愈和显著好转者达81.2%。此后,在钢铁工人、军队机关干部中开展的治疗也取得了明显的疗效。1960年~1966年间,在医院门诊治疗神经衰弱患者,每期收治30人,患者每天来门诊半天,疗程4周,多数人疗效显著,后期随访疗效巩固,复发率低<sup>[5]</sup>。1982年,对89人长达20年的随访表明:集体综合治疗痊愈率达93.3%,显著进步率达5.6%,进步率达1.1%<sup>[6]</sup>。此外,综合快速治疗还应用于高血压、溃疡病和慢性精神分裂症的治疗,同样取得较

北京回龙观医院 北京 100096

中国科学院心理研究所 北京 100101

好疗效。尤其是对慢性妄想型精神分裂症的治疗,其疗效当时在世界上达到领先水平<sup>[5]</sup>。

进入80年代后,随着医学心理学基础研究的迅速发展和心理治疗与心理咨询工作在“文革”后的复兴,李心天、郭念锋等出于对健康与疾病、生理与心理、个人与社会等多方面的深刻思考,在实践中总结形成了人性主义理论,并且将综合快速疗法正式改名为“悟践疗法”。悟践疗法在原来的基础上,彻底改变了旧的医学模式和医患关系,强调患者(来访者)主动参与治疗,通过正确的认知过程和医药知识,提高疗效和健康水平<sup>[7]</sup>。近年来,悟践疗法不断适应新形势的需要,治疗方法进一步完善,治疗对象进一步扩大,逐渐成为一种应用广泛的理论体系。

### 3 悟践疗法的人性主义理论是中国心理治疗本土化的理论产物

人性主义,即人性主义心理学,是有关人的属性即人性的理论。它认为人性由三个方面的属性构成:生物属性、精神(心理)属性和社会属性。这三种属性相互依存、相互制约、相互渗透、相互影响、相互转化,融为一体而不可分割。三者之间的相互作用形成三组紧密联系的矛盾,三组矛盾的对立统一即构成了产生并推动心理活动的动力。这一关于心理动力系统的理论被称为“悟践决定论”<sup>[5]</sup>。联合国世界卫生组织(WHO)1948年宪章中提出了健康的新概念:“健康不仅是没有疾病和衰弱,而且是身体、心理和社会上的完满状态”。此后,统治世界医学界的生物医学模式逐渐被“生物—心理—社会”医学模式取代。人性主义理论对人性的三分法体现了这些理念,并在此基础上提出了“整体医学模式”的概念,以这种模式思考、诠释健康和疾病问题。整体医学模式优于“生物—心理—社会”医学模式之处在于:后者将三种属性整合或综合为一个混合整体,而前者将三种属性融合为一个全方位和全息的整体。

人性主义理论在人性的层面上整合了几大心理治疗理论取向的精髓,同时克服了它们各自的不足。例如,人性主义借鉴了精神分析的潜意识动力理论,但并未停留在其模糊的水平上,也未接受不适合中国人的“性本能”和“死亡本能”的内容,而是将动力系统辩证地细分,创造性地提出悟践决定论的心理动力体系,具有极强的逻辑思辩性和科学性。又如,人性主义对行为主义和社会学习理论的吸收,在充分肯定社会性在人性中地位的同时,也强调了认知因素在人性及健康中的作用,而没有回避心理意识的活动。再如,对心理学第三思潮的人本主义,人性主义理论采纳了其中关于人的个性及其积极向上发展的理论,但并未对社会化作用持负性态度,而是站在整体观的层面上为人性的完善提出了全面和谐的更高目标。人性主义同时带有浓厚的中国传统文化的特色,其整体观念和辩证思维即是中国文化的明显特征。通常被视为中国传统文化三大主流的儒家、道家 and 佛教思想,在各自发展成熟过程中逐渐形成了不同的侧重点。其中,道家注重养生保健,偏生理;佛教注重明心见性,偏心理;儒家注重克己复礼,偏社会。传统的整合思想促成了三教合一、兼容并用的趋势。人性主义的人性三分法和整体医学模式正是以上观念的直接体现。

### 4 悟践疗法的认知与行为结合是中国心理治疗本土化的实践特色

悟践疗法在理论上注重人性的三重属性,在实践方法中则强调认知活动与行为活动的结合及其交互作用,体现着悟践并

重、知行合一的特点<sup>[8]</sup>。悟践疗法的治疗手段包括心理、生物和社会三方面的认知、药物和积极活动等治疗。其中除药物治疗为临床工作外,认知与积极活动治疗最具特色。认知治疗向患者(来访者)讲授人性主义理论和心理学及医学知识,强调个性心理特征和主观能动性在健康和疾病中起的作用,提高其认知水平;积极活动治疗包括主动调节内脏活动的深呼吸放松训练和生物反馈、太极拳等体育活动,琴棋书画等文娱活动,阅读计算等脑力活动,园艺农作等体力活动,烹调缝纫等家务活动和参观辩论等社会活动。悟践疗法的实施分三个阶段:第一阶段,通过领悟心理学和医学知识增强自知力,消除负面情绪;第二阶段,通过领悟个性在人际交往中的作用学会正确对待生活事件,重新设计自我;第三阶段,通过领悟健康生活方式和人际关系的积极作用,重建有利身心健康个人价值体系<sup>[5]</sup>。可见,在治疗过程中,各种治疗手段并非独立进行,而是紧密结合、难以截然分开的。

认知与行为活动的有机结合,同样是悟践疗法在吸收各种现代心理治疗理论和中国传统文化基础上,对中国心理治疗本土化的实践。其中明显采用了认知治疗和行为治疗手段,而通过各种认知和行为活动营造的促进个人成长的良好氛围,也使人本主义治疗从中发挥作用成为可能。将各种治疗技术融于一炉,根据实际需要选择采用,是悟践疗法在中国文化整合思想指导下进行的独具特色的实践。同时,中国传统文化一向重视知行合一,这在儒、道、佛三家思想中都有很多论述。不仅如此,中国哲学在本质上也是知行合一的,即思想学说与生活实践融成一片。中国哲人研究宇宙人生的大问题常从生活实践出发,以反省自己身心实践为入手处,最后又归于实践,将理论在实践中加以验证<sup>[9]</sup>。在辩证唯物主义哲学的认识论与实践论中,同样强调这一观点。这些都证明,悟践疗法具有承前启后、与时俱进的历史和现实意义。

### 参考文献

- [1] 陈仲庚,钱铭怡. 心理治疗与咨询[M].//王,林仲贤,荆其诚. 中国心理科学. 长春:吉林教育出版社,1997:932-965.
- [2] 李崇培,李心天. 神经衰弱的快速治疗. 中华神经精神科杂志,1958,4(5):219-230.
- [3] 钟友彬. 中国心理分析——认识领悟疗法[M]. 沈阳:辽宁人民出版社,1998.
- [4] 张亚林,杨德森. 中国道家认知疗法——ABCDE技术简介[J]. 中国心理卫生杂志,1998,12(3):188-190.
- [5] 李心天. 悟践心理疗法[M].//李心天. 医学心理学. 北京:北京医科大学中国协和医科大学联合出版社,1998:822-828.
- [6] 陆明康,蔡德兴. 神经衰弱集体综合治疗远期随访89例报告[J]. 中国神经精神科杂志,1983,9(2):103.
- [7] 郭念锋. 医学心理学的现代理论归宿——一个可能的理论发展趋势//李心天. 医学心理学[M]. 北京:北京医科大学中国协和医科大学联合出版社,1998:41-47.
- [8] 李心天. 认识活动在神经衰弱治疗上的作用[J]. 心理学报,1960,(1):36-45.
- [9] 张岱年. 中国哲学大纲[M]. 北京:中国社会科学出版社,1982:5. 作者简介:彭旭(1975-),男,医学学士、理学学士学位,主治医师、心理治疗师。

收稿日期:2006-01-19

修回日期:2006-03-20

(责任编辑:赵明杰)