传统文化与中国人的典型心理障碍

杨凤池

中国人典型的心理特征和心理障碍是多种多样的，有很多影响因素在起作用。

首先，中国传统的文化思想对中国人的心理影响较大。

传统的儒释道、中医的思想已经在国人的内心世界里扎了根。比如，中国人经常会说上火、受风、受寒，其实都是中医的概念。

中国人原来是典型的慢生活，什么事都不着急，慢慢来。中国人的传统的心理也是比较平衡、乐观、稳定和淡定的。当然，近年来中国人也和世界整个人类的步伐基本同步，都比较急切，步伐较快。

其次，中国人的心理还受到了社会形态的影响。

在相当长的一段时间里，中国社会结构、国家组织形式都是超稳态的，而且许多观念比较固定，如集中、等级的概念，所以中国人比较服从权威。

第三，重大的社会生活事件对中国人心理影响也很大。

受诸多因素的影响，那么中国人的性格是怎样的呢？

从性格方面来看，依赖群体、崇拜权威是比较普遍的。有一句话形象地形容中国人是“有群胆、无孤胆”。

从情感方面来看，中国人的情感是委婉表达。中国人特别推崇喜怒不形于色，持重致和，明哲保身。沟通言词谨慎、点到为止。

从自我意识方面来看，自我淡化，反对个性的表达。

中国人道德感很强，中国人宁要面子不要里子，特别关心他人的评价，特别在意自己在别人心目中的形象，有很多人为了别人的评价而辛苦自己，这也是中国人心理障碍的原因之一。

从人际关系方面来看，中国人害怕冲突，人际边界感差，喜欢四海之内皆兄弟，有时候还相信潜规则。

中国人的心理防御机制较多，比如压抑、反向、合理化、利他行为、升华机制，尤其在60年代以前的中国人身上就更明显。

这样的一些心理特点提醒临床心理学家在做心理咨询、心理治疗工作的时候，一定要牢记人本主义心理学原理，用人本主义心理学的原则指导个案工作，尤其在建立关系、一般性的共情以及一般性的回应方面要特别注意遵循人本主义心理学原理，就是要感同身受、设身处地、无条件积极关注、尊重和平等。

因为中国人有特别强的面子心理，所以在心理咨询师和来访者见面之初，心理咨询师一定要警惕自己过多地呈现出助人者的姿态，避免使来访者被矮化。

所以一般在咨询开始的时候，我很少上来就问对方说你怎么不好？你有什么烦恼？

而在我学习和实践心理咨询初期阶段，由于经常这样发问，结果往往遇到阻抗。因为当样发问的时候，来访者本能的反应和他的面子心理就要求他反应说也没什么大事，也没什么不好。

所以一定要注意使用人本主义心理学的原理，对来访者积极关注，尊重平等。

那么，按照这个原理应该怎样跟来访者说话呢？

比如我会说，到首都医科大学的这一路还顺利吧？路上堵车吗？或者说今天天气不错，挺凉快的。或者在冬天说今天阳光灿烂，暖洋洋的。

以这样轻松、自在的话作为开场白，其实就是照顾到来访者的面子心理，对方就会觉得咨询师和蔼可亲，善解人意，就会打消阻抗，从而敞开心扉。

另外，精神分析原理也是特别值得在咨询中使用。

精神分析的训练要求咨询师要保持节制和中立的态度。

各位在看央视心理访谈时，可能经常会看到在节目初期，我很少说话。可能在节目中，大家看到我的话还是蛮多的，但实际上录一个节目要90分钟，我说的话可能不超过10分钟，不过编导都会保留下来。

其实精神分析理论的应用过程，也给我们一种启发：就是往往不直接点破，这也符合中国人的心理。

中国人不希望接受别人的教育而是由自己领悟，而精神分析特别强调领悟，在领悟的基础上完善修通的过程。

为什么要把分析体验式的行为干预、训练的整合性技术的使用放在最后呢？

因为通过好的关系、好的评估和好的分析让来访者领悟到很多他们原先没有领悟到的东西，极大地开阔来访者自我觉察、自我观察的视角，同时在这样的基础之上来访者跟咨询师的关系良好，对咨询师的信任度也有所提高，所以此时进行干预往往没有太大的阻抗。

我一般是采取按人本主义指导建立关系、收集资料，以精神分析做分析修通，用行为整合、行为干预做解决。

而进入21世纪以后，80后乃至00后的中国人典型的心理特征有些变化，心理障碍的表现也出现了一些新的趋势。

80后乃至00后的中国人的性格往往自我中心比较突出，喜欢标新立异，情感的表达是委婉与直接的冲突状态，而00后有可能直接表达超过委婉表达。

自我意识方面，年轻一代的中国人自我意识增强，但是存在着以自我为中心和自我力量不足的矛盾。

人际关系方面是既依赖又冲突的状态。

年轻一代的中国人在使用心理防御机制方面，多会使用投射，投射认同、原始理想化等。低分化层次的防御，压抑、认同、合理化这方面就比较少。

我们中国人眼中的心理治疗、心理咨询是什么样子呢？

中国人从传统上来讲或者说因为心理学较晚进入中国，中国人对心理障碍的认识以及对心理障碍严重程度的认识往往有些夸大。一个人得了躯体的疾病可以很自然、很坦然地跟大家去谈，但是对心理障碍好像就讳莫如深。

如果一个人患了心理障碍，一般中国人都认为这“不得了”。

如果知道某人有心理障碍，大家就会把这人看成是另类人。

从来访者方面看心理治疗，来访者缺乏相当多的信息，包括心理健康的知识。

那么来访者对于治疗关系缺乏概念，会使得来访者可能比较重视咨询师、治疗师对他说了什么，而对咨询关系、治疗关系却没有概念。

而经过专业训练的人都知道对来访者最有帮助的就是关系。

来访者对于咨询时间的准备也不足。一般的来访者觉得咨询一次五十分钟到六十分钟应该能解决自己的心理苦恼和困惑，但实际情况可能要做很多次。

中国的来访者，对于心理咨询费用的预期也特别低。

我记得大约几年前或者约十年前曾有一个北京青年报的记者采访我。他说他听说心理咨询收费很贵，然后我问他听说心理咨询一次收多少钱？他说要收三百块钱呢，但我觉得三百块钱不算很贵，这个记者却觉得三百块钱很贵，而且只是一次咨询。

那治疗的效果呢？来访者对于心理咨询、心理治疗的效果的预期还特别高，所以这就需要一个比较简便、快捷、短时、高效的模式。

我们在谈分析体验式的心理咨询技术时，讲了很多心理学的概念、心理学的理论观点、技术要领，以及很多心理咨询、心理治疗的设置、相关的要求，这些基本都是西方心理学的概念。

但是其实在我们国家传统文化里，有许多促进心理健康的知识概念和技术。

在中国这块土地上，为中国人做心理治疗，一定要注意结合中国的传统文化。

分析体验式的心理咨询技术，在很大程度上就是一种和本土接地气的探索。我个人觉得，这些年来探索的分析体验式的心理咨询技术，还有点像中医的辨证论治、辨证施治。

我曾经一度给我自己的咨询风格取名“实用循环式心理咨询技术”，还有“循环辨证式心理咨询技术”和“分析辩证式心理咨询”。后来最终确立为“分析体验式心理咨询技术”。

其实这个过程有点像中医大夫在望闻问切以后确定病人的症状、病因、病基，然后对症下药的过程。

中国传统文化里有种智慧，是帮助人们心理成长的智慧。

比如说儒家文化的核心概念就是爱，仁爱，仁者爱人。

在儒家文化里还有“礼之用，和为贵”。“礼”跟心理咨询的设置有很大关系，“和为贵”则指 导着我们与来访者建立关系。

“和为贵”，表现在什么地方？

一定要跟来访者建立良好的咨访关系，氛围是“和”的，咨询师的影响和干预会产生很大的 效果。

儒家还有“名不正，言不顺”这个概念，一定要注意这个概念在咨询中的应用。当来访者对我们表达爱慕的时候，一定要注意我们不是他爱慕的对象，心理咨询师才是适当的角色，而“名”就是这个角色。

当来访者表示攻击和怨恨甚至是仇恨的时候，我们应该不为所动，因为我们的角色是咨询师，不是他的仇人。

曾经有过这么一个案例，我在给一个来访者做了一部分分析修通的工作之后，他觉得还有很多对仇人的愤怒没有宣泄。我又带领他做空椅疗法，做宣泄。但他因为空椅这种形式对于他所积压已久的怨恨来说有点弱，所以他不太能够顺利的宣泄。所以我就给他拿了一个沙发垫，拿了一根棍子，把写着他仇人名字的纸条放在沙发垫上，他用棍子用力的打，结果沙发垫也打坏了，他仍然没有宣泄到位。

这时候突然他转过身来对我举着棍子，也就不到30公分远的距离，指着我的头说我现在就要杀了你。这是一个很大的挑战。但在这个时刻我想到我不是他的仇人，我是心理咨询师，没有必要害怕他，而且他真想要杀的也不是我，而是他的仇人。

但是我怎样表达，才表现出我的心理咨询师角色呢？

我脑子里快速检索，想了很多语言，至少有二三十种以上。后来我就想出那么几句话，而这几句话恰恰体现了我最恰当的角色。

我说，如果你杀了我能帮助你永久的摆脱精神痛苦，杨凤池愿意做出牺牲。结果我说了这话以后，当事人对我的攻击性荡然无存，自己瘫软的坐在椅子上。

这个例子就说明了扮演适当角色的重要性。

另外，从自己推广到他人时承受的心理——己所不欲，勿施于人，也是儒家的观点。这指导我们做到比较好的共情是很有意义的。

大儒王阳明先生的一些儒家观点对咨询师也有很多指导，比如说致良知的概念，就是获得真正的知识，真正对人了解，良知体悟。

另外还有知行合一的观点，就是你到底是不是知了？知就应该行，知而不行视为不知，所以其实分析体验式心理咨询技术就是解决一个知和行的问题，而且是知行合一的过程。

我个人觉得，分析体验式心理咨询技术得益于中国传统文化，从儒道学说中获益匪浅。

外，分析体验式心理咨询技术也得益于祖国医学，传统的中医。中医特别注重建立良好的医患关系，中医建立医患关系的很多方法可以让我们借鉴。

中医心理学也有相当丰富的内涵，只不过中医心理学中的心理咨询隐含在整个中医行医过程当中的。也包含开导、劝慰、告之、导之，习见习闻，以及暗示、芳香、音乐疗法等内容。

我建立咨询的模式分析加体验，指导思想上因人而宜、辨证施治，实际操作的中有一些补泄扶正祛邪的功能操作。

比如，我曾经指导过一个个案，他对自己叔叔充满了怨恨，我就让让这位来访者从几位男士工作人员挑选出一位像他叔叔的人。

结果他挑中了一位灯光师，我让这位灯光师和他相对站立对视，然后他的很多愤怒爆发出来。

我说这个叔叔怎么样？他说很讨厌，很憎恶。我说那这个叔叔好不好？他说不好。我说那这个很坏的叔叔咱们不要了，他说可以吗？我说既然他不好我们就不要，你把他推出去，他说那我把他推出去，我说对。

结果他就用很凶猛的动作扑向那位扮演叔叔的人，然后把他推出去，推到演播室之外，我让那“叔叔”稍微抵挡一下都抵挡不住。

他回到座位后，我问那现在你的那种怨气、那种火、怨恨减轻了吗？他说没减轻，还是很愤怒。

然后我就又想办法，让编导拿来一些纸盒，计算机的键盘盒和晾衣架的纸盒，长条状的。交到来访者面前，我说，你没出气吗？这就是你叔叔，你看你怎么办？

他就把这个纸盒啪地推到地下，扔到地下。我说扔了？他说是，我不要了，我说不要了就出气了吗？

他说还没出气，我又把这纸盒捡起来说假如他就是你叔叔，你怎么办？他说这要是我叔叔，他要真是的话，那我怎么着都行？我说对，然后他就把它撕碎。

接着，我又把一些没太撕碎的捡起来，他又继续撕碎，这样怨恨减退了。

他有一些哭泣、有一些沉默又有一些顿悟。然后我就引导他，去认识到自己对叔叔的强烈怨恨导致了他现在人际关系的困惑。

我引导他发泄对叔叔的愤怒，这叫泄。但是如果他对他叔叔就是如此的愤怒，而且要他从肉体上消灭他叔叔，从精神世界里把叔叔排除，这并不是我们心理咨询、心理治疗的目标。

因为亲人之间还是应该相安、相处、相合的。他还需要叔叔的，他要跟他父亲的弟弟有良好的关系，才是正确的。

这种情况下我就引导他，在泄了愤怒以后补一些爱进去，我就跟他说，因为他自己曾经讲过，小时候他为什么恨他叔叔呢？因为他母亲跟他奶奶老发生冲突，他叔叔向着他奶奶，他向着他自己的母亲。

所以我就借着他的语言，然后给他指导，你向着你母亲，你叔叔向着你奶奶；你捍卫你母亲的利益，你叔叔也捍卫他母亲的利益，你们俩个人都没错！

用这个话来降低他对于叔叔的愤怒，结果起到了比较良好的效果。