

Integral Horizon & Personal Transcendence: the Conceptual Framework and Clinical/Life Practice of Integral Psychology

Xu Zhuo Peng Kaiping*

Department of Psychology, Tsinghua University, Beijing

Abstract: This article briefly introduces the fundamental theoretical framework and the corresponding vein of clinical counseling and life practice. Essentially, integral psychology is a structural framework used to understand individual's physical-mental health and the entire world in a more holistic approach, from body, emotion, cognition, all the ways to spirituality, therefore it also has a tight relationship with transpersonal psychology practice. This article also discusses the effort of leveraging multiple therapeutic methodology using the framework of integral psychology framework. Furthermore, it offers reflection of such an effort from the perspective of Chinese traditional culture.

Key words: Integral psychology; Transpersonal psychology; Somatic experiencing; Spiritual pursuit; Chinese traditional culture

Received: 2020-06-05; Accepted: 2020-06-10; Published: 2020-06-12

全观视野和自我超越：整合心理学理论和实践综述

徐卓 彭凯平*

清华大学社科学院心理学系，北京

邮箱: pengkp@tsinghua.edu.cn

摘要：本文简要介绍了整合心理学的基本理论框架和相关的咨询和生活实践脉络。整合心理学本质上是一个看待个人身心健康和整个世界的结构性框架，用身心一体的眼光看待人的本质，从身体、情绪、认知，一直到灵性，因而也与聚焦于灵性的超个人心理学实践密不可分。本文也讨论了在临床咨询和生活实践中，利用整合心理学的视角，把一些原本聚焦各个不同面向的临床咨询实践领域的方法进行一些有机综合的尝试，以及从中国传统文化视角对于整合心理学实践的一些反思。

关键词：整合心理学；超个人心理学；躯体体验；灵性追求；中国传统文化

收稿日期：2020-06-05；录用日期：2020-06-10；发表日期：2020-06-12

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1 整合和超个人尝试的源起：西方启蒙之后的割裂之殇

纵观人类整个历史，现代性对人类社会的改变是前所未有的状况：在最近200年中人类所创造的物质繁荣远远超过了此前人类社会的总和。17-18世纪，启蒙运动和工业革命揭开了现代生活的序幕，之后地球上大部分国家和人口都迅速步入了“现代生活”：绝大多数地区都采用了现代的民族国家作为组织形式，以宗教和神权为核心的教会价值体系逐渐让位于以现代社会的意识形态（Ideology）为核心的世俗党派价值体系 [1]、传统的家族宗亲血缘纽带逐渐让位于基于独立个体的社会契约和互惠关系 [2] [3]。数学、物理学、经济学代替了逻辑、语法和修辞，成为当今社会的主要思维模式。现代文明的进程塑造了当代西方社会每个人都视为理所当然的“独立个体自我”概念，人们对日常生活和自身的情绪感受的重视程度急剧增加，形成了现代性的自我意识 [3] [4]。继而考察每个自我“眼球之后”的心理学也就成为人们解读自身和他人行为的主要模式。几百年之间，西方社会引发的人类社会现代性转向波及了整个世界，多数国家和民族都进入了以个体为身份认同基础、理性经济行为为手段、科学技术知识为基本工具、个人发展和成就为目标，以及以意识形态为价值观基础 [1] 的现代性生活。

表 1 启蒙前后对于“人的生活”各个面向的比较

Table 1 The “paradigm shift” of life perspective after the “enlightenment movement”

	启蒙之前的西方神权—封建社会	现代性政治—民族国家社会
对身体的看法	在一定程度上认为身体跟自然界其他事物一样具有一定的神秘性，用较为朴素和动态平衡的有机观点看待身体、健康、疾病和死亡	用机械和功能性的眼光看待身体，采用科学方式对组成部分、功能进行研究，并且试图对于各种“功能失调”进行修复。“健康”意味着功能正常
对情绪的看法	给予很高的合法性地位，并且认为情绪具有很大程度的公共性，公开表达和创造渲染情绪，并且受到情绪力量的支配 [4]	对情感的合法地位予以压制。认为情感是私人的、较为低级的功能，并且在成人化过程中予以收敛和抑制。“非情绪化”成为成年人的重要标志
对认知的看法	普通大众较少运用自由意志进行理性的行为约束。较多冲动和即刻享乐。灵属职业人士采用与平信徒的生活方式区别很大	赋予理性最高地位 [5]，强大的社会化过程要求人们在社会和个人生活中更多采用理性思维方式和手段，并且以科学知识作为认识基础

续表

	启蒙之前的西方神权—封建社会	现代性政治—民族国家社会
对灵性或者精神生活的看法	个人的日常生活处于从属地位，对灵性追求高度重视。由强大的宗教体系定义世界观价值观。宗教实践和宗教意义的追求是生活的重点	对日常生活高度重视，宗教成为个人选择并且处于从属地位 [6]。信仰和价值观很大程度上由意识形态决定。灵性追求成为个人事务并且有丰富的市场化和消费化选择
对自我的看法	“日常生活中的自我”属于从属地位，面对神祇属于从属地位，身份认同更多来自家族、社会地位，和职业。“自我”及其相关概念的发展并非人生的主要目标	“独立自主的自我”和自我的权利成为身份认同的核心。“眼球之后”的自我感觉成为生活的关注中心。强调个体的自由和选择权利。“自我”及其相关概念的发展成为主要任务。“自我实现”甚至成为最高追求

这种短时间之内巨大的变化对于让人类的日常生活方式有了根本性的转变，一切今天现代社会人们的生活方式和根本信念也都是“在之前的一瞬间刚刚转变形成的” [7]。所有巨大转变都会有各方面的后果，而对于身心健康而言，现代社会主流健康观对于理性心智和身体生理功能的强调以及对于其他各个面向的忽视造成了人们生活方式和健康状态的失衡。可以说整合心理学的兴起正是对这种不平衡的一个矫正的尝试。而超个人心理学是对于宗教“退居二线”之后造成的意义真空和信仰体验削弱的一个补救的努力。

整合和超个人心理学是针对现代性生活和文化框架产生的问题所做出的改善，于是我们可以这样认为：即便是在今天，在某些“现代性”成分较少或者现代性只是出于工具性地位的文化传统中，这种“整合”或者“超个人”的尝试和努力之中某些部分的必要性就会大大减弱。本文将在后续部分对这一问题以中国文化传统为例作一讨论。

2 整合和超个人尝试的框架：四象限地图和九层级的演进

2.1 全观的视野：整合心理学的框架

2.1.1 对威尔伯整合框架的解读

肯·威尔伯（Ken Wilber）毋庸置疑是整合心理学（Integral Psychology）领

域理论贡献最大的主要奠基人 [8]。在其对整合心理学框架进行详细描述的巨大著作《性、生态、灵性》 [9] 中，威尔伯采用了一个“四象限，九层级”的框架结构来梳理整个人类的知识体系，他称其为一个“认知的地图”（见图1）。与此同时，威尔伯还提出了在这个地图中发展移动的过程的描述——“全子 (Holon) 理论”，生态系统中的位置、结构，和与其他层次中结构之间的关系，以及全子“演化”的原则。 [10]。可以说威尔伯提出的整合心理学理论是一种用古老传统智慧框架重新梳理现代性概念的精彩尝试。

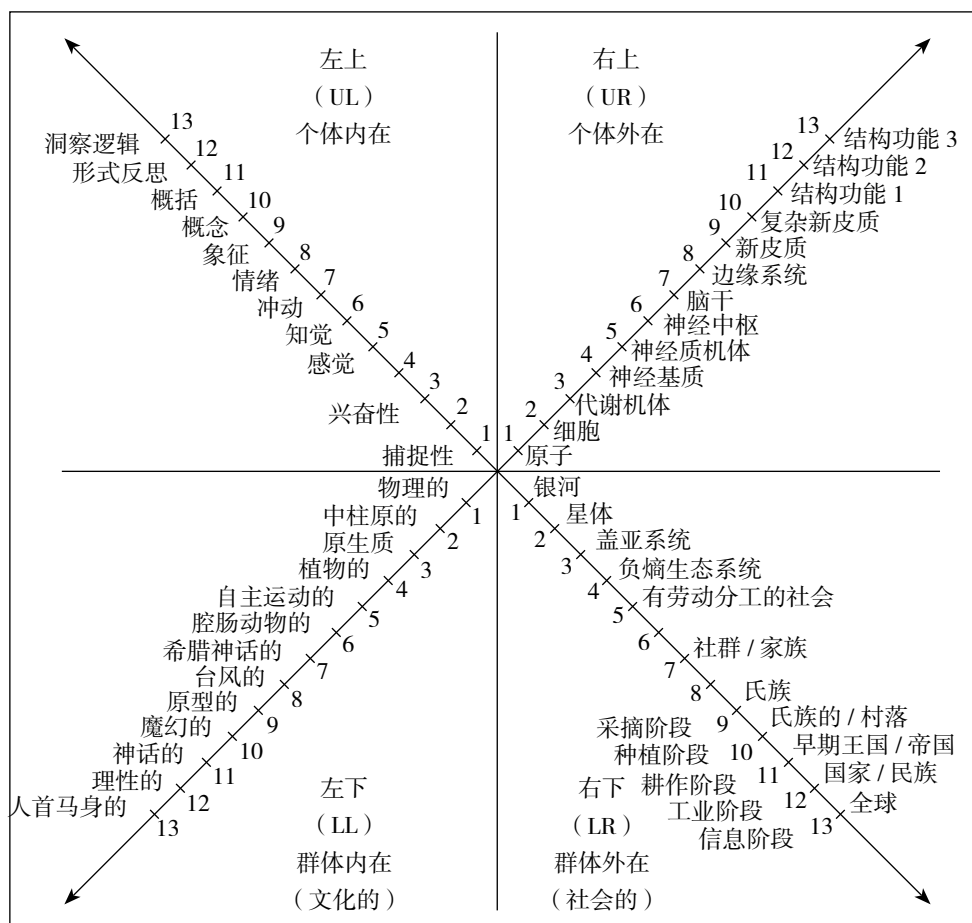


图1 肯·威尔伯的整合心理学四象限框架 [11]

Figure 1 The four-quadrant layered framework of Ken Wilber's Holon Theory

简言之威尔伯的整合心理学框架采用“内部—外部”和“个体—群体”两

个维度构成的四象限来解读整个世界。“内部”意味着“眼球之后”，也可以说是笛卡尔的“我思”，也就是我们的思维、心理、观念、想法；“外部”意味着“眼球之外”物理的存在，物质、运动、行为。“个体”是我们每个人作为心理单元，而“群体”就是多于一个人组成的群体。两者构成的四象限分别对应我们的生理—物理（个体—外部，象限 I）；心理—情感（个体—内部，象限 II）；文化—信仰（群体—内部，象限 III）；社会—制度（群体—外部，象限 IV）。每个象限之内都有着不同的发展层次，象限内的各个层次之间符合“包含并超越”的原则：上层具有下层的所有内容，并且具有自己层面更深刻复杂的内容。随着层级的升高，复杂度也逐渐增加。每个“全子”的各个象限层级如果匹配，就是健康的并且可以向更高的层次超越。反之，如果各个象限不适配，就会出现问题。

采用这个框架，我们可以把各种学科、话语体系进行方便的归类；譬如物理、化学、生物等自然科学属于第 I 象限，心理学和灵性修行属于第 II 象限，文化、历史、语言等话题属于第 III 象限，而社会科学属于第四象限。当然这只是一个粗略的对照，因为学科体系只是人类为了认识世界而强行进行的划分，各个“学科”并非真实存在的物体，而是人为的在演进变化的概念。而整个世界是浑然一体的，所有的存在都是“全子（Holon）”，而全子的各个层面都可以从这四个象限来进行考察。这个参考框架会提醒我们用整合的思维方式考量每一件事，不能攻其一点不及其余，在思考和行动的时候不忽视任何一个面向。举例而言，每当我们试图提出一项规则或者制度（象限 IV）的时候，也需要考虑其他面向是否匹配：跟当前的文化或者规范是否符合（象限 III）、某个具体个体的动机情感等心理因素（象限 II），以及是否需要改变相应的物质环境或者提供资源（象限 I）。从心理学治疗/咨询的角度而言，当我们面临一个心理问题的时候，也需要考察对方的环境、所处社会文化的巨大影响。

用这个四象限的层级“地图”，我们可以考察每一个“全子”的发展动态：处于哪一个状态、各个象限是否平衡、正在向哪个方向发展。譬如，一个人的行为是否与其内心的状态相匹配，跟其所处的文化层面相一致，并且符合当前的规范和制度。当一个人的生理进入了更高层次（譬如从童年进入青春期），

其心理的同步发展是否会有问题（譬如某种退行的防御机制），能否满足文化规范和社会制度对其的要求（或者需要治疗、矫正）。在各个领域日趋专业化并且各自为政向前发展的现代社会，采用这个地图可以更好地看到事情的全貌，或者构建自己的“综合解决方案”。通过发现各个象限之间的状态是否均衡，走向是否正确（朝向更高层次“超越”），我们就可以更好地解读“全子”的状态。“全子”的概念不仅仅适用于人，动物、生态系统、组织机构，都可以被视为处于不同发展状态和复杂度的全子。从威尔伯的体系看世界，万物皆全子。

2.1.2 对威尔伯整合框架的质疑

作为学富五车的学者和藏传佛教的修行者，威尔伯在整合心理学领域的巨擘地位无可置疑，在《万物简史》和《性、生态、灵性》两部著作中所表述的框架宏大清晰、条理分明，被很多人当作整合心理学实践的基础。但是与此同时，这个框架也有一些值得商榷之处。布莱恩·寇特莱特对他的框架提出了如下两个重要的批评：（1）削足适履，为了将其他心理治疗流派放进这个框架体系而对其他流派的观点和内容进行了一些扭曲和增删；（2）因为他自身的信仰而过度重视印度吠檀多不二哲学，忽视了中国历史悠久的伟大信仰传统。与此同时，我们也从他的著作中看到他的知识体系实际上具有很浓厚的“现代科学”意味，在历史的厚度方面有所不足，而且始终只采用了“个体”的视角（这一视角在1500年之前的世界中即便存在也不重要）。譬如在讨论各种信念、情绪的发展演进过程的时候，忽视了中国这些信念、情绪，甚至躯体感受具有很强的时代性和文化性，在之前的社会中即便并非完全不存在，其内容也是大相径庭。

2.2 “自我”的扩展：超个人心理学对灵性追求的回答

现代社会的“个体自我”概念不仅仅把自我从关系中割裂了出来，而且把我们的目光聚焦在了此时此刻自我的日常生活上 [2]。自相矛盾的是，正是因为自我的这种选择性的聚焦，让自我有了“超越”的需求。佛罗里达大学的超个人心理学家哈里斯·弗里德曼（Harris Friedman）在他1983年发表的文章中为我们提供了一个具有现代意义的自我“超越”图示（见图2）。

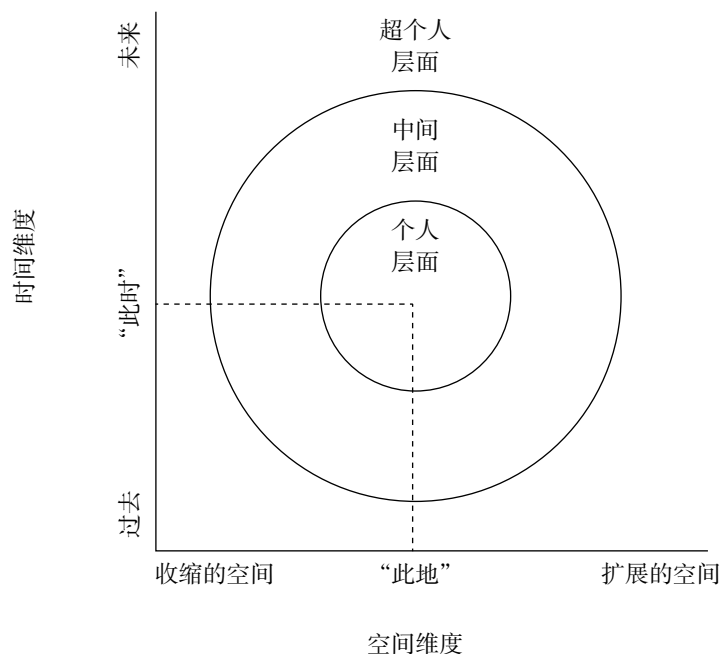


图2 包含了自我扩展的各个层面的自我概念图示 [12]

Figure 2 A cartography of self-conception, including self-expansiveness

从这个视角来看，自我的超越发生在时间和空间两个维度上，是自我意识在这两个维度上的认识和体验的扩展。这种“超越”也是因为现代社会的主流文化将自我意识聚焦于个体自身的空间，和生活现状的时间范围内所产生的后果。几乎在同一时刻，思想家克里斯托弗·拉什（Christopher Lasch）把美国当时的社会文化状况命名为“自恋主义文化”[13]，而这一状况到今天不仅没有停滞反而在互联网的发展下愈演愈烈[14]。而超个人心理学也在几乎同一时代逐渐兴起，不能不说是人们对这种状况的一种回应。

简言之，各种寻求超个人体验（Transpersonal Experiences）的流派都可以被归纳入超个人心理学的范畴。超个人心理学与其说是一个流派或者领域，不如说是一个社群或者联盟。各种努力对于什么是超个人体验、如何达到超个人体验，和超个人体验在生活中的位置和价值并未形成一致意见。同时很多流派或者学派除了超个人体验之外也有着各自其他的追求。《超个人心理学》作者，加州整合学院的临床教授布兰特·寇特莱特（Brant Cortright）在其著作中对整合

和超个人心理学进行了非常成体系的梳理和洞见深刻的点评 [15]。总而言之，获得超个人体验有很多不同的路径，一些流派承袭了原初文化的萨满传统，采用集体仪式和各种药物（草药、LSD）来获得超个人体验；一些流派通过各种呼吸方法或者内观冥想的方式来获得这种体验；另外一些流派利用其他古老的文化传统和仪式或者其他活动获得超个人体验。也可以说，多数超个人心理学流派把追求超个人体验作为个人成长的核心人物，认为超个人体验有可能会给生活带来巨大转变。

当然，能够给人类带来超越体验的绝不仅仅是换气、毒蘑菇和致幻剂。还有一些流派和会直接追求其他超越性的目标，认为超个人体验实际上是一种自我超越和意义追寻过程中的副产品（譬如，某些存在主义的心理治疗流派）[16][17]。

3 临床治疗和咨询中的整合尝试

从整合心理学的框架而言，似乎超个人心理学各个流派主要聚焦与灵性层面（注：为讨论方便，本文把整合心理学框架中的层次简化为身体—情绪—认知—灵性，四个层面）。而整合心理学视角下需要整体讨论和关照一个人各个层面的需求，因为人作为一个整体存在，健康是一种均衡的状态。肯·威尔伯提出了“全科心理治疗”的比喻，也就是说我们需要从身体—情绪—认知—灵性四个层面综合考虑面对的每一个心理问题。从这个框架来看，“整合心理学”似乎是一个更加开放的概念框架而非一个具体的心理治疗流派，我们可以依然使用自己熟悉的技术，同时更多的用整合的视角、框架和地图来更全面地考察个体的状况。本着这个思路，整合的心理咨询实践也可以吸收新近发展的其他领域的知识、视角和实践方法。因而，“整合”也可以是一种方法论、一种手段、一种态度，而非单一的技术体系。

3.1 生活就像练习：用整合的框架对待咨询过程和日常生活

整合心理学认为每个人都是一个全子：需要四象限的均衡发展和各个层面的平衡关照。并且“整合”的视角和态度不应该仅仅局限于心理治疗/咨询，而需要扩展到每个人的日常生活中，采用“整合”的生活方式[18]。对每个人而言，

采用持久的健康生活方式是整合生活实践的根本。因而，整合心理学的咨询不仅仅出现在咨询面谈中，而是试图帮助对方学会使用整合的框架来全面考察自己的生活——全象限全层次（AQAL）的生活 [19]，每天都试图关照自己的各个层面，并且考察所有的象限是否能够匹配。

举例而言，对于被情绪困扰的客户，在咨询过程中不仅需要针对情绪问题探讨，同时也需要关注是否有相应的躯体体验或者反应，在认知层面的领悟和信念，以及在灵性层面的状况，并且从更为全面的视野来观察这几个层面之间的关系（AL）。如果能让对方逐渐学会这种思维，就可以更全面地思考整个生活本身，而不是纠缠某个具体的事件、场景、症状或者状况。同时，在试图做出某些改善的时候，也能够去考察各个象限的匹配程度（AQ），譬如是否有足够的时间和经济资源、是否做好了心理准备来面对或者坚持、是否有足够的社会支持等。身心的健康不仅需要清醒的头脑和稳定的情绪，也需要足够的睡眠、适当的营养、适量的运动，以及灵性追求的满足。这种把生活和周遭世界各个层面融为一体的视角，能够提供更深远更持久的改变，并且更加切实可行。整合心理学的 AQAL 框架不仅是整合心理学取向的咨询师的利器，也可以被其他流派的咨询师吸收和利用。

3.2 正念革命：对于当下心智状态、内容、感受的觉察

另一个最近数十年内急剧兴起并且现在被广泛吸收运用的领域就是正念（Mindfulness）。正如同减肥兴起是对于现代人进食过量热量供给过度的一个回应一样，正念的流行实际上也是现代生活方式弊病的一个写照和回应。一方面我们的大脑具有高度抽象的计算能力，而且默认情况下就会四处“飘荡（Wondering）”，而面对当今社会高节奏、高刺激而纷乱的消费主义和竞争导向的世界，我们的大脑面对大量的线索和刺激应接不暇，经常处于杂念或者心不在焉的状态。这种状况往往是不良情绪或者焦虑抑郁的来源 [20]。

正念的努力源自古老的东方智慧传统，其核心恰恰是觉察自己思维的纷乱和无稽，并且像锻炼肌肉那样逐渐锻炼自己觉察和专注的能力，让自己更容易心无旁骛地沉浸于当前任务的状态之中。这种状态不仅带来内心的宁静和情绪

的平稳,同时也带来注意力的提升和效率的提高[21]。与此同时,很多与正念相关的实践都反复强调,正念本身并非一种状态而是一种通过持续练习获得的能力,因而不仅仅给出了体验的方法,更多是练习的路径[22]。当前正念的相关观念、技术和课程已经被很多治疗和咨询流派广泛吸收,并且在现代社会流行起来。研究正念的科研文献也呈指数型增加的模式。

3.3 身体感觉：躯体体验疗法、多元迷走神经理论和心率变异性率的研究和实践

除了传统的整合心理学框架以及相关流派之外,还有另外一些既有价值的体系也可以融入整合的视角并且对临床咨询起到很大的作用。其中之一就是美国学者和资深咨询专家彼得·列文(Peter Levin)在20世纪60~70年代提出的躯体体验(Somatic Experiencing)疗法[23][24][25]。这个疗法的基本假设是人在面对危险处境处于应激状态的时候,除了战逃反应之外,还有可能出现“强直静止(Tonic Immobility)”的状态,也就是我们通常所说的僵直(Freezing)状态。在应激状态下,身体瞬时积累了很多能量以便付诸行动,无论是战斗还是逃跑都能够释放这种能量,而僵直状态下,这种能量被禁锢在体内得不到释放。如果应激之后没有机会把这种能量释放出去,其在体内的聚集就会引发一系列的身心问题,直到这股能量有机会被引导释放出去为止。在自然界,很多动物在面临生命威胁的时候都有可能出现僵直反应,并且在恢复正常过程中都会出现颤栗、抖动等行为来释放聚集的能量,重新恢复健康的生理状态。如果这个过程被打断,就会出现某种程度的“后遗症”。人类的情况与之相似并且更加复杂。而躯体体验疗法正式根据这一假设所发展而来的一种通过对躯体感受的深入了解、觉察、体验,乃至引导来释放聚集的不健康能量,恢复平衡状态的疗法。躯体体验疗法要求咨询师掌握针对躯体体验探索使用的一套“语言”,并且通过各种练习来逐渐掌握探究躯体感受的各种方式,继而帮助来访者对自己体内禁锢的创伤能量进行觉察、引导和释放。根据情况,咨询师会采用谈话、动作模仿乃至身体接触等方式帮助对方体察和疏导能量。在躯体体验治疗的过程中,咨询师会非常关注对方是否处于应激(Activation)的状态,并且帮助对

方觉察这种应激，学习提升自己调节（Regulation）的能力，通过对于自身能量淤积不畅状态的觉察和疏导，让自己处于能量更为流畅、更为平静稳定的状态。从整合心理学的角度而言，躯体体验疗法对于底层（躯体—感受）状况的处理给出了非常系统实用的工具和能力。

彼得·列文的躯体体验疗法在欧美国家经过几十年的发展壮大，迄今为止已经有几千名实践者，同时也得到了理论上的强有力支持：来自伊利诺伊大学精神病学院精神病系的史提芬·W·普尔戈斯（Stephen W. Porges）教授提出的“多层迷走神经理论（The Polyvagal Theory）” [26] [27] [28] [29]，非常适合作为躯体体验疗法的神经机制理论框架。该理论认为人的自主神经系统实际上有三个层次：最底层负责装死和僵直的副交感神经系统，第二层负责战斗和逃跑的交感神经系统，第三层负责社会参与的“社会神经系统（Social Nerve System）” [29]。这三层系统自下而上从生物演进的角度复杂度逐渐增加。这三层在合适的情境下各司其职，并且在安全的环境下第一二层都处于未被激活的状况，第三层系统正常运行，人就会处于较为稳定舒适的状态。如果一个个体缺乏安全感，第一二层就会被激活并且产生回应，人就会处于应激状态，而长期或者频繁处于应激状态会损害人的身心健康。应对的干预方法就是通过各种方式（接触、声音、表情、倾听、谈话）来营造安全感，降低对方的应激水平。可以看到多层迷走神经理论跟躯体体验疗法的解释和干预方法有着很高的协调性。

不仅如此，Porges的多层迷走神经理论提出了采用心率变异率（HRV，亦称心率变异性分析）作为测量个体应激状态和调节能力的关键指标，并且将之产品化，近年来得到了较为广泛的临床应用 [27]。心率变异率 [30] [31] 指的是心跳快慢的变化，通过对心率每搏之间峰峰变化的时间长短的测量和分析，可以找到一些跟自主神经状态有较高相关性的指标。Porges用这种方式来间接地度量自主神经各个层面的状况和功能。并且将其作为反馈，来衡量躯体相关治疗性干预的有效性。目前认为，HRV功率谱分析的指标中，高频功率（HF）一般反映迷走神经的功能水平；低频功率（LF）一般反映交感神经功能水平；而LF/HF反映了交感神经和迷走神经的平衡状态。值升高则意味着交感神经活跃，降低则意味着交感和迷走神经处于不平衡状态 [32] [33]。躯体体验疗法的实践、

多层迷走神经理论框架和心率变异率的测量这三者之间的相互结合为从躯体感受入手调节身心健康的干预提供了良好的支撑手段。从整合心理学视角来看，大大增强了底层（躯体—感受—情绪）方面干预技术的有效性和理论的丰富性。

4 西方之整合与中国传统文化的交流

割裂之后，才有整合的需要；还原之后失去了意义，才有超越的渴望。之所以在当今社会儒家文化的“天人合一”和“修齐治平”。当今西方社会试图控制身体、抑制情感、过度强调理性，并且忽视灵性生活的机械论文化是整合心理学和超个人心理学逐渐兴起的主要原因。因而在其他并非采用这种机械论和理性至上态度的文化中，整合心理学和超个人心理学的需要就并非如此迫切，在某些情形下甚至有可能是画蛇添足。

中国文化作为当今依然屹立的三大悠久文化传统之一，跟脱胎于两希文明的西方当代文化有着完全不同的信念和信仰体系 [34]。以儒家体系为代表的中国传统文化最具人文精神（也就是认为“人”是根本，比“物”和“神”都更为重要），自始至终把“天人合一”作为基本原则，并且保持着一种有机的世界观，也就是认为人是大自然的一部分，万物在各自的位置上有各自的位置，并且天地万物包括人在内保持着一种微妙的动态平衡，所有事物随着时间的变化流转不息，相互转换。这种流动变化过程导向的世界观让中国文化自始至终处于一种整合的状态。在机械分割和有机综合世界观的对比上，中西文化在医学方面的差别最为明显。西方现代医学遵循的是疾病循证治疗的基本思路，也就是说寻找疾病在所有人身上的共性，继而形成针对各科各病种的诊断标准和统一的治疗过程。而中国传统医学认为每个人的身体都保持着自身独特的平衡状态，疾病意味着个体暂时失去了自己的平衡状态，因而治疗的目标是帮助个体恢复健康的平衡态，因而即便症状相似，对每个病患的处理都会采取独特的针对性手段。从这个视角而言，中国的传统医学本身抱持的是浑然一体的人体观和方法论，身心一体、药食同源的理念本就根深蒂固，因而并不需要进行“整合” [35]，而是自始至终的整体（Holistic）思维。整合（Integral）实际上是基于西方割裂体系的一个重新“拼凑”的努力。正如同西方的知识体系首先进行“学

科划分”，产生了很多专业化的话语体系，各个领域突飞猛进，之后遇到瓶颈又开始进行“跨学科研究”，试图打通各个学科之间的藩篱，整合不同分支的知识体系。与之相较，中国的文化传统并不进行诸如哲学、人类学、社会学、心理学、政治经济学之类的学科划分，而是将之整体视为有知识有社会责任的人（也就是“士”）都必须终身修习的学问 [36]。

不仅如此，中国传统文化对于“自我”的看法也与现代西方大相径庭。中国文化强调家族的传承与连续性，传统的中国人自己是家族传承的“接力过程”中的一棒，而近代西方社会新近演进出来的那种“自己有权利决定自己的生活”的“独立自我”并不属于中国传统文化的范畴。每个人实际上并非“一个人”，自我存在于自己的家族关系和传承的过程之中，是“传统”的一个阶段，是“大家”的一份子 [37]。与此同时，中国传统文化价值观认为人存在的目的是通过自身的“修齐治平”路径进行成长，而成长的终极目标是“经世济人”，继而能够因为“立德立功立言”而“流芳百世”——一个君子的“标准人生”本身就是超越性的，“不以物喜不以己悲，先天下之忧而忧”。面对中国文化不重视自我“一己之私”而“胸怀天下”的文化传统，那种“超越自我”的需求显得没有必要。

因此，在当今日渐西化的中国社会中引入西方“整合心理学”和“超个人心理学”的过程中，可以更多借鉴自己文化传统中的有利资源。现代西方“正念运动”创始人乔恩·卡巴金经常提及自己并未创造任何新的东西，正念实际上源自古老的东方修行传统，卡巴金自己所做的只是将之进行操作化和现代化以适应西方大众的主流文化 [21]。而中国文化传统中的五禽戏、太极站桩，乃至需要长时间高度专注的书法绘画练习，实际上都是内观和修行的方式。整合心理学的巨擘肯·威尔伯，年轻的时候也在印度度过了很长一段时光，并且在他的体系里也把来自印度的吠檀多不二哲学置于意识层面的最顶端。古老的东方文化传统蕴含着深刻的智慧，也是我们在“整合”和“超越”的时候可以借鉴的资源。

5 总结与展望：无限可能性的空间

综上所述，我们也可以说整合心理学和超个人心理学，是西方社会面对自身文化中的割裂问题和灵性危机的一个补救和变革。整合心理学强调全观的视野和各个层面的持续实践，而超个人心理学用各种方法来寻找超越的体验。这两个框架都具有高度的开放性和灵活性，也都有很多持续变化演进的分支流派。也都是我们可以借鉴融合的资源。用开放的心态来学习、实践和发展整合心理学，并且借鉴东方文化中本就根深蒂固的有机世界观和内在超越的人生观以及各种向内指向身心一体的修行方法，必然会对整合和超个人心理学带来更多的可能性。

参考文献

- [1] 巴拉达特. 意识形态起源和影响 [M]. 广州：世界图书出版公司，2010.
- [2] Roy F B. How the Self Became a Problem: A Psychological Review of Historical Research [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1987, 52 (1): 163-176. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.163>
- [3] 泰勒. 自我的根源：现代认同的形成 [M]. 南京：译林出版社，2012.
- [4] 埃利亚斯. 文明的进程：文明的社会发生和心理发生的研究 [M]. 上海：上海译文出版社，2013.
- [5] Kant I. What is Enlightenment? [J]. Berlinische Monatsschrift, 1784, 4: 481-494.
- [6] 泰勒. 世俗时代 [M]. 上海：上海三联书店，2017.
- [7] 戴蒙德. 昨日之前的世界：我们能从传统社会学到什么？[M]. 北京：中信出版社，2014.
- [8] 霍瑟萨尔，郭本禹. 心理学史（第4版）[M]. 北京：人民邮电出版社，2011.
- [9] 威尔伯. 性、生态、灵性 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2009.
- [10] 诺夫乔伊. 存在巨链：对一个观念的历史的研究 [M]. 北京：商务印书馆，2015.

- [11] 威尔伯. 万物简史 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006.
- [12] Harris L F. The Self-expansiveness level form: a conceptualization and measurement of a transpersonal construct [J]. The Journal of Transpersonal Psychology, 1983, 15 (1): 37-50.
- [13] 拉什. 自恋主义文化: 心理危机时代的美国生活 [M]. 上海: 上海译文出版社, 2013.
- [14] 腾格, 坎贝尔. 自恋时代: 现代人, 你为何这么爱自己? [M]. 南昌: 江西人民出版社, 2017.
- [15] 寇特莱特. 超个人心理学 [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2014.
- [16] 康菲尔德. 狂喜之后: 踏上内心的探险之旅 [M]. 昆明: 云南出版集团公司, 2008.
- [17] 布伯. 我与你 [M]. 北京: 商务印书馆, 2015.
- [18] 威尔伯. 生活就像练习: 肯·威尔伯整合实践之道 [M]. 北京: 通信出版社, 2013.
- [19] 威尔伯. 全观的视野: 肯·威尔伯整合方法指导 [M]. 北京: 同心出版社, 2013.
- [20] Killingsworth M A, Gilbert D T. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind [J]. Science, 2010, 330: 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- [21] 卡巴金. 多舛的生命: 正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 (第2版) [M]. 北京: 机械工业出版社, 2018.
- [22] Teasdale J, Williams M, Segel Z. 八周正念之旅: 摆脱抑郁与情绪压力 [M]. 聂晶, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2017.
- [23] 莱文, 弗雷德里克. 唤醒老虎: 启动自我疗愈本能 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2016.
- [24] 列文. 心理创伤疗愈之道: 倾听你身体的信号 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2017.
- [25] 列文. 创伤与记忆: 身体体验疗法如何重塑创伤记忆 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2017.

- [26] Porges S W. The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior [J] . Physiology & Behavior, 2003 (79) : 503-513.
[https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(03\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00156-2)
- [27] Porges S W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation [M] . New York: W. W. Norton & Company, 2011.
- [28] Porges S W. Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies (Norton Series on Interpersonal Neurobiology) [M] . New York: W. W. Norton & Company, 2018.
- [29] 董光恒, 杨丽珠. 多层迷走神经理论及其临床价值 [J] . 中国健康心理学, 2008, 16 (3) : 356-358.
- [30] Riganello F, Garbarino S, Sannita W G. Heart Rate Variability, Homeostasis, and Brain Function [J] . Journal of Psychophysiology , 2012, 26 (4) : 178-203. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000080>
- [31] 阎克乐, 张文彩, 张月娟, 等. 心率变异性在心身疾病和情绪障碍研究中的应用 [J] . 心理科学进展, 2006, 14 (2) : 261-265.
- [32] Kaya D K S B I. Heart Rate Variability in Patients with essential Hyperhidrosis: dynamic influence of sympathetic and parasympathetic maneuvers [J] . Ann Noninvasive Electrocardio, 2005, 10 (1) : 906-912.
<https://doi.org/10.1111/j.1542-474X.2005.00578.x>
- [33] 毛雅君, 陈广成, 苗丹民. 心理疾病与心率变异 [J] . 武警医学, 2013, 24 (7) : 637-638.
- [34] 梁漱溟. 东西文化及其哲学 (第 2 版) [M] . 上海: 上海人民出版社, 2015.
- [35] 刘力红. 思考中医 (第 3 版) [M] . 桂林: 广西师范大学出版社, 2006.
- [36] 余英时. 士与中国文化 [M] . 上海: 上海人民出版社, 2003.
- [37] 费孝通. 乡土中国 [M] . 上海: 上海人民出版社, 2013.