

墨子归因疗法：大学生心理干预新路径

陈亚青

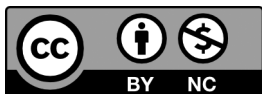
曲阜师范大学心理学院，曲阜

摘要 | 本研究探讨墨子非命观与个体心理健康的关系，将古代哲学与现代心理咨询理论相结合，提出了“墨子归因疗法”。该疗法旨在帮助大学生面对挑战时摒弃消极归因方式，形成积极心态和应对策略，助力心理健康提升。该疗法包括五个主要阶段：识别应激源、探究归因方式、理解情绪和行为反应、融入墨子非命观及评估咨询效果。“墨子归因疗法”主要通过对被试人命运观重塑、积极归因模式建立以及关注“例外情形”等方式影响其归因方式。该疗法有助于培育大学生积极社会心态，建构积极归因模式，但也存在一定的局限性，如可能忽视客观因素和个体差异等。未来研究将聚焦于开发更多有效的归因模式改变方法、加强实证研究，并推动理论融合与创新等。

关键词 | 墨子非命观；大学生；墨子归因疗法；积极归因模式

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



从心理学的视角来看，大学生正处于从青少年心理向成年心理过渡的关键时期。在这一转折阶段，他们面临着建立和确认自我同一性的重要任务^[1, 2]。然而，社会的快速变迁和日益多元化趋势给大学生带来了前所未有的压力和挑战，这些挑战覆盖了学业、职业规划、人际关系以及婚恋选择等多个领域。面对社会的不确定性，大学生们发现他们以往的经验 and 应对策略往往难以有效应对当前的复杂困境。因此，在遭遇挑战和挫折时，一些学生可能会感到极度无助和迷茫，进而倾向于采取“躺平”“不就业”或“懒就业”等较为被动的应对策略^[3-6]。更有甚者，部分学生可能会寻求超自然力量的慰藉，例如“祈求神灵庇护”或“求神拜佛”，作为一种应对困境的手段^[7-9]。虽然这些应对策略在短期内可能为大学生提供了一定的心理慰藉，暂时缓解他们的焦虑和压力，但如果长期依赖并持续采用，不仅可能无法从根本上解决问题，还可能带来新的心理困扰和社会问题的风险。

墨子的非命观是我国古代哲学中的重要思想之一，其核心理念在于强调人的命运并非由天注定，而是可以通过个人的努力去积极塑造和改变。这一理念在心理学领域尤为重要，特别是对大学生群体而言，

为他们在面对生活挑战和逆境时提供了一种积极向上的心态和应对策略。本研究致力于深入探究墨子非命观与个体心理健康之间的内在联系。墨子认为，人的命运并非由超自然力量所决定，而是可以通过个人的努力和行动来改变，这一观点与现代心理学中关于个体主观能动性和自我效能等理念不谋而合。通过将墨子非命观与现代心理学理论相结合，本研究试图运用现代心理学的理论框架，对墨子的非命观进行系统的阐释和深入分析。研究分析了非命观如何影响个体的认知模式、情绪调节和应对策略，以及这些因素如何共同作用，进而影响个体的心理健康。在此基础上，本研究提出了一种创新的心理辅导方法，该方法融合了现代心理治疗理论中的合理情绪疗法和归因疗法，旨在为大学生提供有力的心理支持，帮助他们在面对生活中的挑战时，能够更加积极地应对和适应。

1 墨子非命观及心理咨询理论融合探索

1.1 墨子非命观

墨子，墨家学派的创始人，生活在春秋战国时代，当时社会动荡不安，人们普遍感到无助和迷茫。在这种时代背景下，墨子提出了非命观念，旨在激励人们通过自身的努力去改变现状，其思想深刻地反映了下层人民的愿望，与儒家并称为“显学”。

在墨子的哲学体系中，非命观念占据着重要地位。墨子非命观认为，所谓的“命”并不存在，最重要的是个人的努力，而不是“命”对人的决定作用^[10]。墨子反对传统儒家的“天命”观念，认为命运不是由天注定的，而是可以通过人的努力去改变^[11]。

因此，墨子认为，人应该通过自己的努力去追求幸福和成功，而不是被动地接受命运的安排^[12]。此外，墨子的非命观还强调了社会实践的重要性，认为通过积极的社会参与和实践，人们可以改善自己的生活^[11]。

墨子的非命观不仅强调了个人努力和社会实践的重要性，批判了传统的宿命论，而且鼓励人们积极面对挑战，通过自己的努力去改变命运。这一观念对后世的思想发展产生了重要影响，并为后来的社会思想提供了新的视角。

1.2 合理情绪疗法

合理情绪疗法（Rational-Emotive Therapy，简称 RET）是由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）于 20 世纪 50 年代创立^[13]。该疗法的核心理论是 ABC 理论：A（Activating events）代表诱发性事件，即外界发生的事件；B（Beliefs）代表个体对诱发性事件的看法、信念和解释；C（Consequences）代表情绪和行为后果。RET 认为，个体的消极情绪或不良行为反应 C 并非由外部诱发事件 A 本身所引起，而是由于个体对诱发性事件 A 的不合理看法和评价造成的。因此，改变情绪困扰的关键在于识别和改变不合理认知。

该疗法的治疗过程一般分为四个阶段：心理诊断、领悟、修通和再教育。其中，在领悟阶段，来访者需要认识到是其信念引起了情绪困扰和行为问题，而非诱发事件本身。更重要的是，来访者应意识到自己应该对自己的情绪和行为反应负责，并通过改变自己的认知和思维模式积极调节情绪和行为。

1.3 归因疗法

归因疗法^[14]是一种基于归因理论的心理治疗方法，其目的是通过调整个体对自身症状原因的理解和解释，改变其不良情绪和行为反应。这种疗法包括真归因疗法和误归因疗法两种模式。

真归因疗法认为，心理问题主要源于个体的信息忽视、过度概括或偏见等，这些认知偏差导致他们对自身症状进行了错误归因。因此，心理咨询即帮助来访者识别并替换这些不准确的归因。

误归因疗法认为，虽然症状产生的原因是客观存在的，但人们对它的知觉却是主观且可以更改的。在心理学中，归因本身没有对错之分，只有好坏之别。如果个体对自身症状持的归因虽准确，但对个人成长与发展带来了负面影响，那么这种归因被视为不良归因，需要用一种有益的归因来替换这种虽准确但产生负面影响的归因。

2 “墨子归因疗法”的构建与应用

在分析当前大学生中广泛存在的“躺平”“不就业”及“懒就业”等社会现象时，本研究汲取了墨子哲学中“非命”理念，并将其与现代心理学领域的合理情绪疗法及归因疗法相结合，创造性地提出了一种融合古代智慧与现代心理学理论的心理干预方法——“墨子归因疗法”。

本方案旨在借助墨子“非命”理念中的积极元素，即强调人的主观能动性，摒弃宿命论的束缚，激励个体勇敢面对生活的挑战，并致力于自我实现。同时，结合合理情绪疗法中对于不合理信念的识别与调整技巧，以及归因疗法中归因理念与更正方法，旨在从心理层面促进大学生群体的内在动力觉醒，并增强他们的自我认知与心理适应能力。

2.1 基本原理

该疗法借鉴了 Albert Ellis 在合理情绪疗法（RET）中提出的 ABCDE 模型，并在此基础上创新性地发展了“墨子归因疗法”的 ABCDE 技术框架。具体而言：

A 阶段：聚焦于识别和明确那些触发个体情绪和行为反应的应激源，即诱发性事件；

B 阶段：深入探究来访者的归因方式，特别是那些将失败归因于命运等不可控外部因素的消极归因模式，这种模式往往限制了个人的成长和改变；

C 阶段：关注由应激源引起的情绪和行为反应，引导来访者理解自身归因方式和情绪行为之间的内在联系，揭示出“天命观”“命定论”等消极观念如何引发习得性无助、抑郁或“躺平”等消极情绪和行为；

D 阶段：巧妙融入墨子的非命观，引导来访者摒弃消极的“命定论”，转而采纳积极的“非命”视角，相信人的命运并非由天注定而是掌握在自己手里，从而激发个体的主动性和责任感；

E 阶段：全面评估咨询效果，并巩固来访者新形成的、更为积极合理的归因方式，确保这些积极变化能够持久且深刻地影响来访者的生活态度与行为模式。

2.2 改变归因方式的方法

在心理咨询过程中，协助来访者改变归因方式是一项核心且至关重要的任务。归因方式，即个体对

事件原因的解釋和看法，對個體的情緒狀態、行為反應及未來預期有著深刻影響。從宿命、命定的消極歸因模式中解脫，轉向積極、可控的歸因模式，對於來訪者的心理健康和成長具有深遠意義。

2.2.1 挑戰並重塑命運觀

當來訪者可能持有宿命論觀點時，諮詢師可以採取兩種策略來引導其重新審視和轉變這些觀念。首先，可以借鑒墨子提出的“三表法”^[15]，這種基於歷史經驗、社會現實和邏輯推論的論證方法，可以有效揭示宿命論在邏輯上的不合理和自相矛盾之處。其次，運用蘇格拉底式提問技巧，通過一系列精心設計的問題，引導來訪者深入思考宿命論的假設，並鼓勵來訪者從不同角度審視自己的理念。如此，來訪者逐步認識到宿命論可能並非唯一解釋，進而接受更加積極、可控的命運觀。

2.2.2 建立積極歸因模式

在諮詢過程中，致力於幫助來訪者建立一種積極的歸因模式。核心在於引導來訪者重塑對失敗和挫折的認知框架。具體而言，諮詢師可以鼓勵來訪者將遭遇的困境和挑戰歸因於那些可以控制的因素，例如個人的努力程度、所採取的策略與方法等，而不是將責任推給那些不可掌控的外部因素或宿命。通過這種方式，來訪者逐漸認識到個人的行動和決策才是塑造命運的關鍵，從而更加積極、自信、樂觀地面對生活中的挑戰和機遇。

2.2.3 關注“例外情形”

在心理諮詢中，“例外情形”指那些與來訪者常規心理行為模式不一致的事件或行為。這些例外情形可以作為一種諮詢方法幫助來訪者從不同視角看待自己的情況。在諮詢中，引導來訪者回顧自身的過往經歷，特別是那些通過個人奮鬥實現命運轉折的時刻。這些獨特的成功案例不僅為來訪者提供了解決問題的新思路和新策略，還揭示了超越“命定論”的新視角和新可能性。它們幫助來訪者認識到，命運並非一成不變，而是可以通過個人的努力和意志被塑造和改變。

2.2.4 建設榜樣案例庫

構建一個蘊含豐富實際事例的榜樣案例庫，旨在為來訪者樹立行為典範，提供可參考借鑒的積極歸因典範。案例庫建設的關鍵在於精選具有典型意義的榜樣人物，深入挖掘他們背後的故事，揭示他們面對挑戰時的應對策略，並突出其中的積極歸因思維模式。結合榜樣人物，通過小組討論、案例分析、角色扮演等互動環節，引導來訪者進行深入反思，並激勵他們模仿這些積極的歸因模式。

2.2.5 制定並執行改變計劃

在墨子非命觀的启发下，諮詢師協助來訪者制定的行為計劃對於改變命運至關重要。因為個體的行為是可控的，並且擁有重塑現實的力量。

這一計劃需要明確具體，遵循“小步子”原則，將大目標分解為一系列小目標，並專注於逐個實現這些小目標。在這個過程中，諮詢師提供持續的專業支持和指導，激勵來訪者持之以恆地執行計劃，直至來訪者能夠逐步實現積極的改變，塑造自己的命運。

2.2.6 融入閱讀療法

閱讀療法是一種輔助性的心理治療方法，它並不直接教導來訪者如何解決心理行為問題，而是通過閱讀和反思，使讀者能夠對自身所遭遇的困境產生新的認知和體會，進而解決自身的困境^[16]。其實施

过程包括确定需求、选择材料、阅读讨论和跟踪反馈四个阶段。

在挑选阅读材料的环节，咨询师会根据来访者的具体情况和实际需求，精心挑选一系列相关书籍作为阅读的素材，例如《墨子》的经典原著、《墨子思想研究》，以及探讨墨子思想在当代社会中应用的《墨子与现代社会》等。这些精选的阅读材料旨在引导来访者重新审视他们对命运的固有观念，激发其内心自强精神，并增强他们对个人命运的主动掌控意识。通过深入阅读这些作品，来访者不仅能够获得新的视角，还更加坚定地相信通过不懈的努力和积极行动可以改写自己的命运轨迹。

综上所述，根据来访者的实际情况，可以综合运用多种策略和方法调整归因方式。通过巧妙运用这些策略和方法，可以引导来访者逐步摆脱消极的归因模式，转向更为积极和可控的归因模式。这一转变不仅有助于提升个体的心理健康水平，还能促进个人的全面发展与成长。

2.3 “墨子归因疗法”的应用

2.3.1 积极社会心态培育

积极社会心态培育是党的十九大报告中的重要议题，明确指出要“培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”^[17]。社会心态是社会存在的反映，同时也对社会存在起能动作用。当前，“躺平”与“慢就业”等青年心态与就业趋势，既映射出年轻一代对个人成长路径与未来发展的积极探索，也潜藏着逃避就业、转向“懒就业”或“不就业”的风险，其多面性与复杂性不容忽视。

在此背景下，墨子所倡导的非命观为积极社会心态的培育提供了重要的思想资源。它主张人的命运并非由天命所定，而是掌握在每个人自身的不懈努力与积极行动之中。这一观念不仅更能够激发个体的主动性、责任感和创新精神，促使个体勇于担当、积极进取，同时，它也揭示了个体的现实处境并非由命运决定的，有助于提高人们对社会公平的信心，增强社会凝聚力。因此，墨子非命观不仅在个体层面上激励着人们树立积极向上的心态，更在宏观层面上促进社会形成积极向上、勇于开拓的良好风气。

2.3.2 积极归因模式建构

归因作为认知的重要组成部分，深刻影响着个体的情绪反应、行为模式及未来的目标设定和期望。因此，个体应该有意识地调整自己的认知框架，不断建构灵活且科学合理的归因模式，以便更加有效地应对生活中的挑战和困境。

“墨子归因疗法”以其独特的归因视角，对个体的心理和行为具有重要的指导作用。它主张将个人的成功或失败归因于自身的努力程度，而非归咎于不可控的命运，这一理念能够激励人们以更加积极的态度面对生活中的挑战，增强个体的心理韧性和主观控制感。通过这种积极的归因模式，个体可以培养出更强的自我效能感，从而在面对困难时展现出更大的韧性和适应力。

2.4 “墨子归因疗法”的局限性

2.4.1 过度强调个人努力可能忽视客观因素

墨子的非命观鼓励人们通过个人努力来改变命运，但过于强调个人努力可能会忽视客观因素的作用。在现实生活中，个人的成功和失败不仅受到个人努力的影响，还受到社会环境、经济条件、教育资源等

多种客观因素的制约。倘若忽视这些客观条件,可能导致人们在面对挫折时感到无助和沮丧,甚至产生“命运无法改变”的悲观情绪。

2.4.2 忽视命运的积极作用

墨子非命观可能过于强调个人控制命运的能力,而忽视了命运在某些情况下可能带来的积极作用。例如,当个体遇到无法改变的挫折或困境时,相信命运可能会提供一种心理上的安慰,并帮助他们更好地接受现实。

2.4.3 忽视个体差异性

“墨子归因疗法”可能没有充分考虑到个体差异,包括不同个体的经历、年龄、信仰和价值观等,这些因素都会影响他们对命运和个人努力的看法。因此,在咨询中,尊重个体差异并进行个性化心理咨询是至关重要的。当个体遭遇挫折且难以克服时,“可协商命运观”可能是一种有效的心灵慰藉。

3 讨论

3.1 墨子非命观对心理健康起积极作用的因素

墨子非命观作为我国古代哲学思想的重要组成部分,其核心理念对个体的心理健康有着显著的积极影响。以下是对其积极作用因素的初步探讨。

3.1.1 强调个体责任感,摒弃受害者心态

墨子的非命观强调了个体在自身命运中的主体责任,认为命运并非由超自然力量所决定,而是由个体的决策和行为塑造,倡导人们摆脱被动的受害者角色。学者白福宝的研究指出,心理健康的核心在于负责任地生活,即每个人都应对自己的行为、情感和思维负责,心理问题的持续往往源于个体逃避改变的责任^[18]。因此,当个体开始认识到自己在心理问题的形成和治疗过程中所承担的责任,并勇敢地面对现实生活中的挑战,他们往往能够克服所谓的“症状”。墨子所秉持的非命观同样着重强调个体在自身命运轨迹中的主体责任与担当。

3.1.2 助人自助的理念

在心理咨询中,咨询师不是直接为来访者解决问题,而是引导来访者自主发掘问题、深入分析问题并积极寻找解决之道。这种助人自助的方法不仅能够解决当前的困境,还能培养来访者面对未来挑战时解决问题的能力。墨子非命观与这一理念不谋而合,都主张个体通过实际行动改变命运,以找到合理的途径和方法实现自己的潜能和需要。

3.1.3 提高主观控制感

各种心理治疗的共同因素之一在于逐渐恢复来访者的主观控制感^[19]。主观控制感,即个体对自己能否控制事件及其结果的主观感知,不仅影响个体的情绪状态和行为模式,还塑造了个体的应对策略和适应能力,进而对个人的整体生活质量和心理健康产生深远影响。墨子的非命观指出,人的命运并非由天意所决定,而是可以通过个人不懈的努力去改变。这一观点极大地提升了个体的主观控制感,认为个人的行为和决策是塑造命运的关键因素。

3.2 墨子非命观与现代心理咨询的契合

墨子的非命观与现代心理咨询在核心理念上不谋而合，它们都深刻地强调了个体在自我塑造和命运把握中的主动性和责任感。

3.2.1 墨子非命观与合理情绪疗法

合理情绪疗法由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis) 于 20 世纪 50 年代创立。该疗法认为，个体的消极情绪或不良行为并非直接由外部诱发事件导致，而是由个体对这些事件的不合理看法和评价造成的。合理情绪疗法通常分为四个阶段：心理诊断、领悟、修通和再教育。在领悟阶段，来访者需要认识到情绪困扰和行为问题源于自身信念，而非事件本身。这一认识促使个体意识到自身应对自我的情绪和行为负责，并承担起调控自己心理状态的责任。这与墨子的非命观相似，二者都强调了个体的责任感。

3.2.2 墨子非命观与以人为中心疗法

以人为中心疗法由美国心理学家卡尔·罗杰斯所创立，强调每个个体都有自我实现的潜力和内在的“实现倾向”^[20]。它认为个体具有“机体智慧”，能够评估哪些经验有助于自我成长，哪些则构成阻碍。然而，在成长过程中，个体可能因追求外界的认同与关注，而逐渐吸收并内化社会规范和他人期望，导致自我异化或失去自我。在咨询过程中，该疗法着重于营造一个安全且接纳的环境，旨在帮助来访者深入理解自我，重新连接内在的智慧，进而实现自我引导和自我决策。这一理念与墨子的非命观不谋而合，都高度重视了个体自我决定权与责任感，鼓励每个人勇敢地追寻内心的真实，成为自身命运的主宰。

3.2.3 墨子非命观与现实疗法

现实疗法由威廉·格拉塞于 20 世纪 60 年代创立，主张人有五种基本需求：生存、爱与归属、力量感、乐趣、自由^[21]。基于选择理论，该疗法否认人性决定论，认为所有行为（包括导致心理问题的行为）均为个体自主选择。现实疗法秉持积极人性观，认为心理问题源于个体不负责任的行为选择和方式，而非外部因素。治疗的关键在于引导来访者认识内心需求，理解行为不适应性，并领悟到自己可以选择其他行为去满足自身的需要。该疗法的主要任务是引导来访者承担个人责任，接受并对自己的行为负责，同时解决现实问题。这一点与墨子的非命观相通，两者都鼓励人们积极面对现实，通过实际行动改善境遇和满足自身需求。

3.2.4 墨子非命观与叙事疗法

叙事疗法是一种心理治疗方法，认为个体通过故事来理解和组织生活经验^[22]。每个人的生活由多个故事组成，但没有一个故事足以涵盖一个人的全部生活经验，通常只有部分故事被讲述和重视，这可能导致对自我经验的片面理解。该疗法认为，来访者对自己故事的叙事方式可能成为问题的成因。

因此，叙事疗法挑战那些主导的、可能限制个体经验的故事，鼓励来访者探索被忽视的故事片段，并通过对话和反思重新构建自己的叙事。在治疗过程中，咨询师引导来访者发现生活中的例外情况，即那些没有症状或问题的瞬间，从而帮助他们从不同视角审视自己的生活，思考其他可能性。这有助于破除原有的叙事结构，并构建新的故事线，不断进行叙事重建，从而更全面地理解自己的生活经验，进而达到重塑生活与重建信心的目的。墨子的非命观与叙事疗法都倡导一种积极的态度，认为个人不应被既定的问题或命运所束缚，而应主动行动，以新的视角重新审视和塑造自己的生活。两者都强调个体有能

力超越现状,通过改变内在的叙事来实现自我成长和转变。

4 研究局限与未来展望

“墨子归因疗法”将西方的心理治疗理论与中国传统文化相结合,形成了一种跨文化的心理咨询方法。它不仅为现代人提供了一个积极面对生活挑战的重要视角,还能大学生心理健康教育提供有力的理论支持和实践指导。因此,应该深入挖掘并传承这一古代智慧,使其在现代社会中继续发挥重要的作用。

关于“墨子归因疗法”的研究进展,未来的研究重点可以聚焦于以下几个方面:首先,探索和开发更多有效的方法来改变自身或他人的归因模式。深入研究归因改变技术是确保该疗法充分发挥实际应用价值的关键;其次,加强实证研究,通过科学的实验设计和严谨的数据分析,探讨墨子非命观与个体心理健康水平之间的内在联系,以便为理论提供有力的实证支持;此外,促进理论的融合与创新,积极探索如何将墨子的非命观与其他有效的心理治疗方法相结合,通过理论的交叉与融合,创造出更为新颖、高效的治疗模式,进而进一步提升咨询效果。

参考文献

- [1] 刘红,王洪礼.大学生手机成瘾与孤独感、手机使用动机的关系[J].心理科学,2011,34(6):1453-1457.
- [2] 肖雯,李林英.大学生心理资本问卷的初步编制[J].中国临床心理学杂志,2010,18(6):691-694.
- [3] 胡锐军.大学生“躺平”心态的文化根源及其矫治路径分析[J].国家教育行政学院学报,2022(1):56-64.
- [4] 彭均,于涛.当代大学生“躺平”现象的多维论析——基于对全国23所高校大学生的调研分析[J].北京航空航天大学学报(社会科学版),2023,36(2):174-181.
- [5] 马力,邓阳.高校毕业生“慢就业”探析及其对策[J].中国青年社会科学,2019,38(5):93-99.
- [6] 王以梁.大学生“慢就业”的现状、成因与应对策略[J].思想理论教育,2023(11):106-111.
- [7] 曾建萍.社会转型时期少数大学生非主流意识及对策[J].黑龙江高教研究,2006(10):144-146.
- [8] 马锦飞.大学生的迷信行为——基于控制策略理论的解释[J].青少年研究(山东省团校学报),2012(6):11-14.
- [9] 马锦飞.迷信行为——基于控制策略理论的解释[J].科学与无神论,2013(3):22-25.
- [10] 杨武金, Peng Pings.从墨子非命观点看命运与人力作用[J].孔学堂,2016,3(3):52-57,61-68.
- [11] 张德苏.《墨子》“非命”与儒家的“命”[J].山东大学学报(哲学社会科学版),2005(3):21-26.
- [12] 李军.墨子“非命论”对思想政治教育的启示[J].中学政治教学参考,2015(36):86-87.
- [13] 钱铭怡, Gerda Methorst.合理情绪疗法: I.理论与方法[J].中国心理卫生杂志,1988(3):104-108.
- [14] 刘永芳,庄锦英,刘文渊.归因疗法——一种重要的心理治疗方法[J].应用心理学,1998(2):

50-55.

- [15] 方勇, 译注. 墨子 [M]. 北京: 中华书局, 2015: 286.
- [16] 刘胜江, 张大均. 阅读疗法: 概念、机理及运用中应把握的几个问题 [J]. 医学与哲学, 2005 (3): 63-64.
- [17] 习近平. 决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利 [R]. 北京: 人民出版社, 2017: 49.
- [18] 白福宝, 温燕, 杨莉萍. 个人责任的回归: 对西方心理治疗中“责任推断”的批判 [J]. 医学与哲学 (A), 2013, 34 (10): 15-18.
- [19] 江光荣. 咨询和心理治疗中影响改变的共同要素 [J]. 中国临床心理学杂志, 1997 (2): 63-66.
- [20] 杨平, 周和岭. 论以人为中心疗法的灵魂 [J]. 井冈山医学学报, 2008 (2): 6-8.
- [21] 汪新建. 行为选择与责任——格莱瑟之现实疗法评析 [J]. 甘肃社会科学, 2002 (3): 43-45.
- [22] 魏源. 后现代短程心理治疗新模式: 叙事疗法的特点及其应用 [J]. 中国临床康复, 2006 (14): 129-131.

Mozi Attribution Therapy: A New Pathway of Psychological Intervention for University Students

Chen Yaqing

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu

Abstract: This study explores the relationship between Mozi's anti-fatalism and individual mental health, integrating ancient philosophy with modern psychological counseling theories to propose "Mozi's Attribution Therapy". The purpose of this therapy is to help university students abandon negative attribution styles when facing challenges, develop a positive mindset and coping strategies, and enhance their mental health. The therapy includes five different stages: identifying stressors, exploring attribution styles, understanding emotional and behavioral responses, integrating Mozi's anti-fatalism, and evaluating the counseling effect. The "Mozi Attribution Therapy" primarily influences individuals' attribution styles by reshaping their views on fate, establishing positive attribution patterns, and focusing on "exceptional situations". This therapy helps cultivate a positive social mindset among university students and construct positive attribution patterns. However, it also has certain limitations, such as the potential to overlook objective factors and individual differences. In the future, our research will focus on developing more effective methods for changing attribution patterns, strengthening empirical studies, and promoting theoretical integration and innovation.

Key words: Mozi's anti-fatalism; College students; Mozi attribution therapy; Positive attribution model