

中国道家认知疗法的创立与发展

——基于中华优秀传统文化创新性发展的视角

周宇 谭小宏 严晓莎 宋思彤

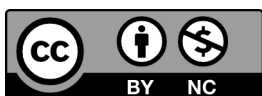
西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 中国道家认知疗法是一种基于中国传统文化发展而来的现代心理治疗技术。它以中国道家养生思想为核心理念，融合了西方心理咨询与治疗技术，成为中华优秀传统文化创新性发展的典范。经过多年的实践检验，众多研究表明中国道家认知疗法符合中国社会文化模式，契合中国人的思维与行为方式，能够有效疗愈多种心理障碍。中国道家认知疗法的创立、发展以及应用研究，可以为中华优秀传统文化健康文化的创新性发展提供启迪与示范。

关键词 | 中国道家认知疗法；中华优秀传统文化；创新性发展；道家思想；心理治疗

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/>



1 前言

中华优秀传统文化是指由思想家开创提炼，经无数先驱前辈发展，历千年历史流传，能对整个社会的思维方式、理想人格、情趣志向、品行道德、价值取向等产生影响的理论化或非理论化的精神成果总和^[1]。中华优秀传统文化作为中国人的根和魂，构筑了人民面对文化冲击和精神压力时的壁垒。其内涵丰富，文化形态多样，以孔孟文化为代表，兼容老庄、法墨等思想，以“厚德载物”“自强不息”“天地人和”等内容为核心^[2]。其中儒家思想强调“仁义礼智信”，重视个人修养和人际和谐；法家思想对于“性恶论”的看法丰富了传统人性观；佛教思想中“四圣谛”“中道”和“四念处修行”等思想也有其现实意义；道家思想核心在于“道”，强调顺其自然，无为不争，其传统辩证法的思想同样深入人心。

人在文化中存在，从认知思维到情感态度，始终受到文化的塑造。张忠华认为，文化对个体的心理

基金项目：西南民族大学中央高校基本科研业务费专项资金项目“中华优秀传统文化健康文化的创新性发展研究”（项目编号：2024SYJSCX74）。

作者简介：周宇（2001-），男，四川成都人，硕士研究生（在读），研究方向：心理咨询。

文章引用：周宇，谭小宏，严晓莎，等. 中国道家认知疗法的创立与发展——基于中华优秀传统文化创新性发展的视角[J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（8）：422-429.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0608053>

健康观念、心理异常发病率以及心理疾病表现方式产生深刻影响,同时对心理与行为也具有显著作用^[3]。处于发展成熟阶段的大学生,其心理健康更加受到文化的影响。中华优秀传统文化中的人文、乐观、超脱以及和睦等思想精神能够提升大学生的生命意义感,培养积极进取的心态,帮助应对心理压力,促进和谐人际关系^[4]。

丰富的中华优秀传统文化不仅仅停留在精神层面给中国人生生不息的精神支撑,而且其潜移默化地从外在事物、个体价值观到潜在的假设三个层次逐步影响个体的认知、情感和行为^[5]。这种影响由浅至深,生长在华夏大地上的中华儿女通过思辨实践不断为文化注入新的活力,通过创新发展赋予传统文化以时代特色,形成一种独特而富有活力的文化传承。

传统文化中蕴含了丰富的现代心理健康理念,充斥了多种值得发展的技术。基于儒家文化提出的“君子人格”和“儒家式应对”都与心理健康高度相关,前者通过自我控制与真实性能够对心理健康产生正向影响^[6],后者通过转变认知,以保护受挫个体的心理健康^[7]。佛教的禅定修行提供了通过调整姿态、呼吸和注意力等方式缓解挫折压力的途径。“正念”作为佛教禅修的核心在美国医学界和心理学界得到了认可,发展出一系列正念疗法,成为心理与医学领域广泛使用的辅助疗法^[8,9]。道家思想强调“天人合一”“身心一体”,被视为抚慰心灵创伤的温暖之所。研究发现,青少年练习混元卧功法有助于促进身心健康发育,改善精神紧张、焦虑失眠等问题,还能在一定程度上矫正不健康的生活习惯^[10]。林语堂曾说:“道家学说给中国心灵一条安全的退路。”在上个世纪90年代杨德森教授领导的工作小组开发了一种以道家思想为指导,结合太极拳、气功和导引等功法,并基于理性情绪疗法和森田疗法的结构而形成的一种系统化的中国道家认知疗法^[11]。中华文化蕴含着许多值得发展转化的理念,尤其是道家哲学与心理健康的关系。人本主义心理学、超个人心理学及心理分析等流派都发现了道家思想与心理健康的关联性,并由此发展了各自流派的理论技术^[12]。鉴于此,本文旨在通过对中国道家认知疗法的创立与发展进行梳理,为研究者提供启发,以便继续对中华优秀传统文化进行创新性转化和发展。

2 中国道家认知疗法的创立与发展

2.1 中国道家认知疗法的理论基础

中国道家认知疗法(以下简称道家认知疗法)吸收了西方认知疗法的成功经验。该疗法假设个体在面对来自外界或自身的负性刺激时,基于自身的价值体系做出了错误的判断,即认知事物的方式出现了偏差,导致异常心理状态和行为表现。道家认知疗法旨在通过使个体接受道家的价值体系,改变个体的认知方式,整合认知资源,调整观念,并最终达到调节不良情绪、矫正异常行为的目标,从而实现身心健康。

张亚林认为个体不同的价值体系使得在面对同一事件时,个体的主观反应会表现出差异^[13]。道家认知疗法从中国文化背景和临床实践中发现,持有过度超脱或投入价值观的个体更容易出现错误认知方式^[14]。投入与超脱价值观是对待人生的态度,与个体身心健康相关。在中华文化背景下成长的个体,在青壮年时积极投入,乐于接受儒家“入世,有为”的思想。而当面临挫折或年长养生时,他们可能选择超脱,接受道家“出世,无为”的思想,或者转向佛教等其他思想。这种文化影响下的思想转变为人们提供了“心灵上的退路”。

完全照搬西方疗法难以涵盖中国人独特的文化内涵，而道家思想强调的“身心一体”的修养模式，追求“长生”、以“健康”“和谐”为目标，显然更符合中国人的文化内涵。这种修行模式和思想理念不仅关注如何修复异常的心理状况，还关注如何保持积极的心理状态^[15]。基于此，道家认知疗法提取道家价值观的精华作为自己的疗法指导理念，强调“知足不争，见素抱朴，少私寡欲”等观念。老子的“复归于朴”和庄子的“去伪存真”体现了道家的清高人生态度^[16]，其“顺应自然”“虚怀若谷”“知止知足”的思想，对身陷囹圄的人有着净涤心灵、缓解压力的功效。

2.2 中国道家认知疗法的技术规范

道家认知疗法是由杨德森教授及其团队在20世纪90年代创立的一套心理治疗方法，其根植于中华文化，基于中国人的心理发展特点，具有独特的文化适应性^[17]。杨德森教授及其团队通过多年的临床经验，从道家哲学典籍中搜寻并结合理论与实践，最终提取了道家认知疗法的32字保健诀（或称32字道家处世养生原则），即“利而不害，为而不争；少私寡欲，知止知足；知和处下，以柔胜刚；清静无为，顺其自然”^[18]。此外，他们引入了类似于理性情绪疗法的ABCDE技术。这包括：A（Assessment of stressors，探查应激源）：分析生活经历中的应激源；B（Belief System survey，评估价值系统）：通过测量和访谈了解患者的价值系统；C（Coping styles evaluation，测评应对方式）：评估患者应对生活事件的方式；D（Doctrine direction，导入学说）：引入道家养生原则，让患者反思自己的价值系统；E（Effect evaluation，效果评估）：通过治疗与随访评估疗效。

中国道家认知疗法还吸收了瑜伽、气功、默坐、太极拳、认知疗法、森田疗法等的灵感，并在临床实践中发展创新了静松术、柔动术、病情分析会和保健心得志等实用技术^[19]。其中尤以静松术和柔动术最具中华特色，静松术要求患者每日进行15分钟的默坐，侧重于内心的平静和内省。柔动术则要求患者每日运用32字保健诀进行4次，15分钟的柔动体操，以调和身心，增强协调性和柔软度。这两者动静结合相互补充，体现了道家处世养生的“身心一体”观点，通过修身养性的冥想和放松性的静默，以及身体的活动锻炼，达到内外的和谐，超越杂念和纷扰，感受内在的安宁和智慧。

2.3 中国道家认知疗法的应用研究

道家认知疗法的提出在国内心理治疗领域受到广泛支持，并引起了研究者的浓厚兴趣。多方研究表明，该疗法与药物治疗或其他疗法的结合能够取得更显著的效果。药物或其他疗法能够迅速缓解症状，道家认知法则在远期维持和增加疗效方面发挥作用^[20, 21]。结合针刺法治疗脑卒中后抑郁症时可以维持远期疗效^[22]，结合催眠疗法可在治疗焦虑症时实现心身同治，相得益彰^[23]。

研究发现，道家认知疗法在不同人群中都表现出良好的效果。在大学生心理健康的研究中，该疗法不仅在短期内有效治疗焦虑症状，而且具有远期效果，能够提高焦虑大学生的心理健康水平^[24]。对企业工作人员的研究也发现，道家认知疗法提高了员工的精神超脱程度，从而降低了职业倦怠和离职率^[25]。

此外，道家认知疗法的影响已经扩展到国外，通过在美国进行本土化转变成为道家认知疗法（TCT），在美籍华人中取得了积极成效。一项研究发现，经过TCT治疗后，焦虑和担心的症状明显减少，为该疗法在国际上的推广带来了肯定的证据^[26]。

道家认知疗法的发展不仅为中国心理治疗带来了进步,也促进了中华优秀传统文化的传播与发展。临床实践表明,该疗法更符合国人的特点,具有强大的操作性,易于掌握,易于接受,疗程较短,通常只需4~6次,每周1次^[27]。

2.4 中国道家认知疗法存在的问题

道家认知疗法基于中国人的特色心理,创新性地发展了中华优秀传统文化,丰富了本土心理治疗的手段。然而,作为一种临床治疗方法,仍存在一些不足之处。

首先,实证研究相对较少,适用范围较窄,专著以及培养机构较少。尽管经过20多年的发展,道家认知疗法的适应症已经超越了焦虑障碍,但相比其他疗法,实证研究仍显得不充分。这可能与道家学说本身在普通人中的接受程度有关,道家思想常被视为宗教信仰或秘术玄学而存在^[28]。并且尽管论文数量逐渐增多,相关研究也在增加,但专著书籍相对稀缺,而学习该疗法的途径有限。因此,提高道家认同并使其成为本土心理治疗的灵活补充是未来研究的方向。

其次,理论阐释不够充分,治疗操作存在漏洞。尽管道家认知疗法试图将道家思想融入心理疗法中,但其理论建构相对较难解释整个疗法。在治疗阶段,对ABCDE理论的刻板套用以及32字保健诀的引入给人一种断层感。周伟等人曾质疑,道家认知疗法的32字养生原则与认知疗法在思维方式,理论逻辑上完全不同,用道家养生法不可用于代替认知疗法^[29]。不仅如此,患者受治疗后也缺少相应的检测工具,难以说明疗效的来源。因此,未来的研究需要更深入地发展理论,使其更好地解释整个疗法,并改进治疗操作以提高衔接性和连贯性。

综合而言,道家认知疗法在丰富本土心理治疗手段方面发挥着积极作用,但仍需要克服上述挑战,不断完善理论体系和实证研究,以更好地服务于患者和推动该领域的发展。

3 中国道家认知疗法创立和发展的启示

3.1 中国道家认知疗法对中华优秀传统文化的传承

道家32字保健诀是道家认知疗法对中华优秀传统文化的传承的集中体现,其思想内核来源于道家哲学,是对道家身心修养模式的创新性发展。既可以作为中老年人培养超脱精神的保健价值观,也可作为实用的心理应对方法,用于摆脱精神痛苦^[19]。

“利而不害,为而不争”出自《道德经》第八十一章“天之道,利而不害;圣人之道,为而不争。”意在教导人们以道家思想中的非攻击性和非竞争性原则行为处世。所谓“处物不伤物,不伤物者,物亦不能伤也”。以无私无害的态度对待万事万物,可以摆脱许多矛盾烦恼。老子尚水,曾赞“水利万物而不争”,核心在于“为”而不在于“争”。这一原则既是对中华传统美德“谦虚礼让”的教导,又灌输了“人人为我,我为人人”的命运共同体思想。

“少私寡欲,知足知足”分别出自《道德经》第十九章“见素抱朴,少私寡欲。”和第四十四章“知足不辱,知止不殆,可以长久。”意在教导人们以低欲望少私心,知足常乐的生活态度面对生活。中华历史积淀了“克己修身”精神,如今在多重文化欲望交织冲击下,克己忍耐精神更加可贵,保持少私寡欲,

知止知足，保持文化定力，能免受精神和现实不和谐的伤害，保持并促进自身的身心健康。

“知和处下，以柔胜刚”分别是对《道德经》第四十一章“上善若谷”的思想以及第七十八章“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”思想的演化。意在强调保持柔弱谦下的姿态，采取正确的人际关系和谐相处之道。中国人自古尚“和”，温良而非懦弱，谦逊而非卑下，守拙而非露怯，爱和谐，取中庸，顺自然，从国到家都讲求“以和为贵”，和谐与共的理念贯彻了中国人的待人接物之道。“退一步海阔天空”，以退为进在受困时不失为良策。

“清静无为，顺其自然”是《道德经》的核心理念之一。意在教导人们保持内心的清静和无为状态，即不刻意干预或追求过多，来顺应自然的规律。在这种状态下，人们可达到内外平静、和谐与身心统一。“道，无为而无不为”，要实现“无为”，了解自身价值观和应对方式至关重要。中华文化倡导“自知之明”，了解个人欲望、需求和能力，最大程度利用客观规律实现人生目标。《道德经》中赞颂“知人者智，自知者明”，无论是农耕文明，或是现代社会，明了自身欲求与能力，顺应规律、与万物和谐为指导，顺势而为，不过度逆行，才是达到身心康健，实现“天人合一”的不二法门。

32字保健诀完整体现了道家核心理念。每一原则都支持“养生处世”，强调无为而治、顺应自然，通过“不争、知足、讲和”实现。同时，强调个人修养的重要性，减少私心欲望和适度满足。柔胜刚的理念表明温和、灵活方式应对外界挑战更有效。这些原则相互呼应，源自道家哲学，奠基于中国人的道德修养，形成一致连贯的整体。

3.2 中国道家认知疗法对中华优秀传统文化的发展

在上千年的历史中，文化深刻影响着人们，但在发展过程中受制于古人的历史局限性，如今传统文化需要古为今用，去粗取精。因此，道家认知疗法并非盲目照搬道家思想，而是对其中思想内核斟酌后，摒弃了偏颇极端的绝学弃智、愚民思想的返朴归真、神秘色彩的避世养真^[30]。老子认为“民多智慧，而邪事滋起”，但这种观点只看到了知识科技的危害，忽略了知识和智慧是人类生存发展的源泉，推动社会进步的动力。返朴归真是指人类应当回归到自然原始性上，脑中无知识，心中无欲求，精神无志气，人便能更好地保持身心健康。然而，无知无欲并不能做到，也不应该做到，“少私寡欲，知止知足”才对身心健康有益。庄子认为人应通过“坐忘”和“心斋”实现精神自由，但现实中这难以成功，真人也无法修炼，这种背弃科学神秘虚无的思想显然不符合现实需求。

中国道家认知疗法的主创肖水源教授认为“心理治疗的本土化”不应是我国心理治疗发展的目的，甚至不应是手段^[31]。中国本土的心理学思想极其丰富，而西方心理治疗技术更加成熟，两相结合，融合发展。道家认知疗法就是在此前提下，改良创新ABCDE理论，糅合道家思想和西方现代经验，使之更适配于中国人。其创建体现了对西方技术的学习与发展，丰富了世界心理学，创新性发展了中华文化，加强了本土心理健康建设。

3.3 中国道家认知疗法对中华优秀传统文化创新性发展的启示

首先，虽然是基于中华优秀传统文化来发展适用于国内人的心理治疗技术，但仍需要向西方学习，提取传统文化思想精华，理论化、系统化、程序化，整理出一套模式体系^[31]。开放接受西方心理治疗

技术成功经验，而不是生搬硬套。由于西方人与中国人在思维方式和社交交往上存在较大差异，西方重理性实证，而中国人注重实践与直觉^[32]，因此理论构建和疗法创造上存在文化特异性。需要进一步考察西方的理论思想、治疗技术、话语体系等影响疗效的因素。在学习西方理论技术时，需要不断扬弃、消化、吸收和再创新。

其次，可以发掘道家认知疗法或是道家思想的更多实用途径。徐海燕建议将道家文化融入心理健康教育课程^[33]，运用“少私寡欲”“知止知足”“顺其自然”等道家哲学思想作为青少年心理健康促进的指导，采用符合道家思想的体验活动、行为训练等形式提高课堂效果。中国人将心理健康与道德修养有机结合^[3]，基于中国文脉和道德修养，通过融合创新的方式，将内省、中庸之道、修心养性、仁爱、义以生利、节欲、自强不息等思想作为指导，发展的心理学理论能够连贯贯通。既可作为促进心理健康的方法，也可在受挫困窘时维护心理健康，还能作为心理治疗的疗法，同时也是提高德行素质的方法。

最后，构建完整体系的本土心理疗法不应局限于某一学派，可以进一步发掘更多传统文化来丰富整个体系。优秀传统文化中不仅有道家的独特贡献，道家的价值观在人们解脱困境方面发挥了作用^[34]。其他哲学思想同样对中国人产生深远影响，以儒、道、释三家为代表的中国哲学都以人生、心性、修为为中心论题。中国人的心理建设，尤其是人格修养，与道德修习密切相关，生活在中华文化下的个体不会单一表现出一种文化特性。儒、释、道三家的思想在对人的心理和精神建设上各具价值。儒家指导人“安身立命”，而道家为人提供了心理调试系统，形成的儒道互补人格影响了后世中国人^[35]。两者一体两面，一个对应顺境、一个对应逆境；一个强调“挑起”、一个重视“超脱”；一个可以是前进道路的指导、一个可以是受挫后的温床。因此，利用我国独特的文化思想建立具有中国特色的、适合中国人的心理治疗方法是一种新的思路^[33]。

4 小结

道家认知疗法创新性地引入道家处世养生原则，旨在改变个体对事物的价值观，进而影响其应对生活事件的方式。通过降低个体的情感投入，希望在面对创伤时能够安时处顺，顺应自然，以达到釜底抽薪的效果^[17]。作为中国本土创立和发展起来的疗法，它是中华优秀传统文化创新性发展的良好典范，深植于中国人的特色文化心理，以中华传统文化为滋养，汲取道家养生处世思想的精华，使中华传统文化在现代心理学中焕发生机。道家认知疗法的创立和发展给后续研究者提供了几点启示。首先，发展国内心理治疗理论要具备开放胸襟，学习和借鉴全球优秀文化成果，在“人类知识的总和”中吸取卓越思想文化资源来创立发展理论。其次，它的发展表明后续研究者对中华优秀传统文化的创新性发展需要扬弃和吸纳，不仅可作为治疗手段，还可考虑更多实用途径。最后，中华优秀传统文化的核心内容已成为中华民族最基本的文化基因，深入发展和转化中华优秀传统文化既符合中国人心理健康的发展需要，也更易获得广大中华儿女的支持。

参考文献

- [1] 李宗桂. 中国文化导论 [M]. 广州: 广东人民出版社, 2002.
- [2] 刘薇. 中国传统文化对大学生心理健康发展的培养与促进 [J]. 语文建设, 2016 (18): 77-78.

- [3] 张忠华. 论中国传统文化的心理健康教育价值[J]. 现代大学教育, 2005(5): 78-81.
- [4] 鲁力. 中国传统文化与大学生心理健康的关系研究[J]. 理论月刊, 2016(3): 38-41.
- [5] 汪凤炎, 郑红. 中国文化心理学(第3版)[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2008.
- [6] 葛泉语, 侯玉波. 君子不忧不惧: 君子人格与心理健康——自我控制与真实性的链式中介[J]. 心理学报, 2021, 53(4): 374-386.
- [7] 景怀斌. 儒家式应对思想及其对心理健康的影响[J]. 心理学报, 2006(1): 126-134.
- [8] 陈丽珍. 乔·卡巴金的“正念修行”心理治疗探析[D]. 泉州: 华侨大学, 2013.
- [9] 乔·卡巴金. 正念: 此刻是一枝花: mindfulness meditation in everyday life[M]. 北京: 机械工业出版社, 2015.
- [10] 杨天旭, 吴霞, 董琪, 等. 道家“混元卧”功法对青少年学生身心健康促进研究[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体质与健康分会). 山东体育学院, 2022: 2.
- [11] 杨德森, 周亮, 朱金富. 中国本土道家超脱心理治疗[J]. 上海精神医学, 2006(4): 252-253.
- [12] 郭硕知. 边缘与归属: 道教认同的文化史考察[D]. 北京: 中央民族大学, 2016.
- [13] 张亚林. 从老子到中国道家认知疗法[J]. 四川精神卫生, 2015, 28(3): 274-279.
- [14] 周亮, 杨德森, 肖水源, 等. 精神超脱量表编制的理论构思以及初步信效度检验[J]. 中国行为医学科学, 2003(4): 110-111.
- [15] 郑泽然, 李焕. 道家思想在大学生心理健康教育课程中的运用[J]. 文山学院学报, 2023, 36(4): 102-106.
- [16] 杨广学, 任亚辉. 现象学本体论与心理治疗的超越性[J]. 鲁东大学学报(哲学社会科学版), 2006(3): 129-133.
- [17] 朱金富, 杨德森, 肖水源. 冠心病患者行为特征与投入超脱程度的相关研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2003(4): 302-303.
- [18] 杨德森. 道家处世养生法在减除精神应激中的作用[J]. 现代大学教育, 2002(6): 30-31.
- [19] 杨德森, 张亚林, 肖水源, 等. 中国道家认知疗法介绍[C]//中国睡眠研究会, 中国中医科学院研究生院, 中国中医科学院广安门医院. 失眠症——中医心理治疗规范化与国际化探索会议文集. 中南大学湘雅医学院精神卫生研究所, 2008: 6.
- [20] 刘友根, 余丽. 脑卒中后抑郁的心理治疗观察[J]. 医学理论与实践, 2015, 28(5): 599-600.
- [21] 张亚林, 杨德森, 肖泽萍, 等. 中国道家认知疗法治疗焦虑障碍[J]. 中国心理卫生杂志, 2000(1): 62-63.
- [22] 刘岩. 道家认知法结合针刺法治疗脑卒中后抑郁症[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2009, 7(8): 986-987.
- [23] 李献, 陈浩. 中国道家认知疗法结合催眠疗法治疗焦虑症[J]. 西藏医药杂志, 2009, 30(1): 6-7.
- [24] 张高峰, 翟自霞. 中国道家认知疗法对大学新生心理健康的影响[J]. 河南科技学院学报, 2011(9): 106-109.
- [25] 徐婷. 中国道家认知疗法对企业员工职业倦怠的干预研究[D]. 新乡: 新乡医学院, 2015.
- [26] F. Chang D, Miao Y I, 曹玉萍. 追本溯源: 中国道家认知疗法在美国的本土化[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(3): 644-646, 643.
- [27] 李梅枝. 中国道家认知疗法对糖尿病患者心理健康的影响[J]. 中国护理管理, 2019, 19(S1):

186-187.

- [28] 郭硕知. 边缘与个体性: 道家心理咨询的理论基础 [J]. 大理大学学报, 2023, 8 (1): 122-128.
- [29] 周祎, 杨平, 肖圣龙, 等. 论“道家认知治疗”的偏颇 [J]. 哈尔滨学院学报, 2013, 34 (4): 22-25.
- [30] 胡凯, 肖水源. “中国道家认知疗法”对老庄哲学身心修养模式的发展 [J]. 湖南医科大学学报 (社会科学版), 1999 (2): 26-30.
- [31] 黄薛冰. “中国道家认知疗法”讨论会纪要 [J]. 中国心理卫生杂志, 2000 (5): 291-293.
- [32] 张亚林, 曹玉萍. 心理咨询与心理治疗技术操作规范 [M]. 北京: 科学出版社, 2014. .
- [33] 徐海燕. 中国道家认知疗法对大学生心理健康教育的应用思考——以湘西民族职业技术学院为例 [J]. 产业与科技论坛, 2016, 15 (10): 97-98.
- [34] 吕锡琛. 道家与民族性格 [M]. 长沙: 湖南大学出版社, 1996.
- [35] 涂阳军, 郭永玉. 论中国人的儒道互补人格 [J]. 湖南第一师范学院学报, 2012, 12 (1): 93-97, 120.

The Establishment and Development of Cognitive Therapy in Chinese Daoism: A Perspective of Innovative Development Based on Excellent Traditional Chinese Culture

Zhou Yu Tan Xiaohong Yan Xiaosha Song Sitong

Southwest Minzu University School of Education and Psychology, Chengdu

Abstract: Daoist cognitive therapy in China is a modern psychological treatment technique developed based on traditional Chinese culture. It integrates the core concept of health preservation in Daoist philosophy with Western psychological counseling and therapeutic techniques, thus serving as an exemplary innovation in the excellent traditional psychological health culture of China. After years of practical testing, numerous studies have shown that Daoist cognitive therapy is in line with the cultural patterns of Chinese society, aligns with the thinking and behavioral patterns of the Chinese people, and can effectively treat various psychological disorders. The establishment, development, and application research of Daoist cognitive therapy can provide inspiration and demonstration for the innovative development of excellent traditional psychological health culture in China.

Key words: Daoist cognitive therapy in China; Excellent traditional Chinese culture; Innovative development; Taoist thought; Psychotherapy