

文化塑构认知系统：文化心理学作用于心理咨询的认知干预机制探讨

王和初

慧多星（北京）心理咨询有限公司，北京

摘要 | 对中国文化心理学的研究已有不少成果，但关于文化如何影响人的三观、最终如何作用于认知，以及在心理咨询中如何发挥作用的机制研究，仍较为欠缺。这导致文化心理学对心理咨询的指导作用被广泛忽视。“文化塑构认知系统”理论，是具有中国特色的心理学——人性智慧心理学的基础认知理论，该理论将人类认知划分为显性认知与隐性认知两大层级。其中，隐性认知作为人格底色，包含本能认知、三观认知与良知三重结构，三者动态互构并通过显性认知外显。该理论强调文化对三观的影响，认可文化可通过认同内化机制，对本能认知产生重构性影响，并发挥良知的终极校准作用，最终形成“土壤改良”式的认知干预框架。本文结合中国本土化心理咨询实践案例，论证该模型对提升心理干预效果、降低复发率的实践价值，为文化心理学影响认知的机制及本土化心理干预提供新视角。

关键词 | 文化塑构认知系统；人性智慧心理学；中国特色心理学；文化心理学；心理咨询

Copyright © 2025 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/>



认知心理学自诞生以来，始终致力于破解人类思维的运作机制。然而，现有文化心理学研究存在两个问题：一是文化如何影响认知的中介路径不明确；二是文化在心理咨询中的作用机制缺乏系统理论。本研究旨在解决这两大问题。

现有理论多聚焦认知加工的“效率差异”或“病理机制”，忽视了文化、经验对三观和本能认知的深层塑造影响。在人性智慧心理学的心理咨询实践中，大量案例显示：单纯修正显性认知（如负性自动思维），难以实现快速且长期的康复；而从“三观”“文化认同”“经验重新解读”等底层维度介入，却能够实现根源性疗愈，显著降低复发率。这一现象揭示：人类认知的

运作既受生物本能驱动，又受文化智慧训导，最终由良知校准方向。

本文提出“文化塑构认知系统”理论，旨在构建更贴合人性本质的认知模型，为理解人类行为与优化心理干预提供新框架。

1 文化塑构认知系统的理论构建

1.1 认知的双层划分

人类认知系统呈现“冰山式”双层结构如图1所示。水面之上是显性认知，水下根基是隐性认知，两者通过“互构机制”形成动态平衡。

作者简介：王和初，慧多星（北京）心理咨询有限公司，研究方向：人性智慧心理学。

文章引用：王和初. (2025). 文化塑构认知系统：文化心理学作用于心理咨询的认知干预机制探讨. *中国心理学前沿*, 7(9), 1138–1145.

<https://doi.org/10.35534/pc.0709185>

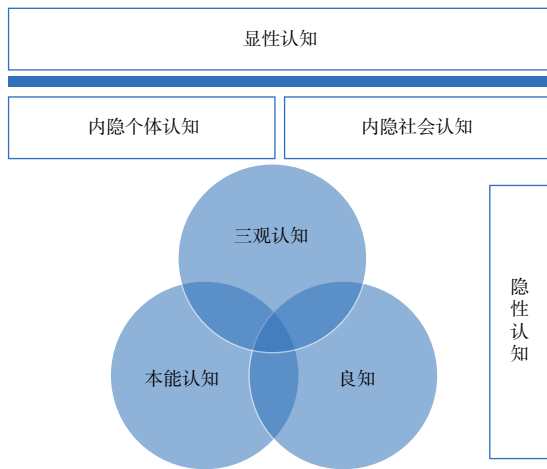


图1 文化塑构认知系统的理论模型

Figure 1 Theoretical model of cognitive system shaped by culture

(1) 显性认知

显性认知是个体在具体场景中可清晰察觉的思考

与判断，表现为对问题的即时解读、可意识到的情绪体验、外显的行为倾向。其特点是情境性、易变性、可调节性，类似“冰山露出水面的部分”，直接反映个体对当下事件的认知。

(2) 隐性认知

隐性认知是深植于深层意识的认知系统，构成个体的人格底色，涵盖“内隐社会认知”（对他人、群体、社会规则的无意识认知）与“内隐个人认知”（对自我价值、三观、特质、行为模式的无意识认知），两者共同决定认知系统的自动化加工倾向。其核心特征为：

①难以察觉性：个体通常难以直接意识到其存在，仅经验丰富且自我觉察能力强的人，可通过反思提炼察觉自身或他人的隐性认知状态。

②相对稳定性：形成于长期社会化经验（童年及青少年期为关键阶段），一旦形成便具有跨场景一致性。

③决定性：通过筛选信息、赋予意义，决定显性认知的方向与性质。

④可变性：文化影响或个体经验经认同内化后，会改变三观，进而重塑隐性认知，甚至影响本能认知如图2所示。

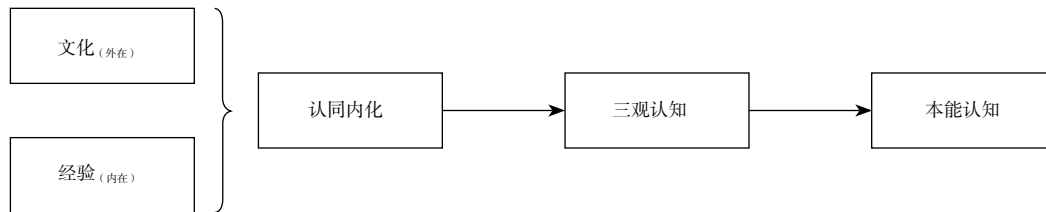


图2 文化与经验作用于认知系统的理论模型

Figure 2 Theoretical model of culture and experience acting on the cognitive system

内隐社会认知与内隐个人认知存在双向强化机制：如“他人会否定不完美者”的内隐社会认知，会固化“我必须完美”的内隐个人认知；反之，“我无能”的内隐个人认知，会触发“他人轻视我”的内隐社会认知。传统对内隐认知的干预方法，因未触及深层基底认知，难以实现长效改变。隐性认知决定了认知系统的走向，其改变能带动显性认知变革，比直接干预显性认知更有效。

1.2 隐性认知的三重结构

隐性认知由本能认知、三观认知与良知构成，三者如同“土壤中的养分”，共同决定认知的“肥沃度”。

(1) 本能认知

本能认知是基因编码的先天认知模块，核心功能为保障个体生存与繁衍，表现为：趋利避害的自发反应、情绪驱动原始判断、简化的直觉式信息加工。其运作遵循“生存优先”原则，反应速度快，无需理性参与，是认知系统的“原始操作系统”。

(2) 三观认知

本理论中的“三观认知”，指个体对价值观、人生观、世界观形成的较稳定的认知模式，其形成与改变均受文化影响——不同文化背景下的家庭教化、社会规训，会通过认同内化塑造个体的三观认知，而当个体接触新的文化经验或主动反思时，三观认知也会随之调整。具体表现为：

①自我价值的定义方式（如华人文化中“自我价值=关系中的被需要”，西方文化中“自我价值=个体独特性”）；

②行为规则的潜在预设（如“礼尚往来”“契约精神”）；

③人生意义的终极锚点（如“光宗耀祖”“自我实现”）。

其运作遵循“意义优先”原则，通过家庭教化、社会规训与主动学习，将外在文化与内在经验经认同后内化为自身的认知。

(3) 良知

良知是超越本能与文化的终极判断标准，源于人类的先天直觉认知，核心功能是保障群体协作的道德秩序，表现为：跨文化共通的道德直觉、基于人性的价值判断、对不良文化的反思能力。其运作遵循“良知优先”原则，既是先天禀赋，又经文化涵养深化，是认知系统的“道德防火墙”。

1.3 显性认知与隐性认知的互构机制

显性认知与隐性认知通过“筛选—解读—反馈”形成动态互构。

(1) 隐性认知对显性认知的塑造

隐性认知通过“意义赋予”决定显性认知内容：本能认知优先关注生存相关线索（如威胁、资源）；三观认知将信息纳入价值框架（如“受辱=失败”或“受辱=考验”）；良知判断行为是否符合人性底线（如“报复是否会伤害人”）。

案例：韩信面对羞辱时，本能认知触发愤怒，若三观认知为“小不忍则乱大谋”则会将其解读为“必须忍耐”，若为“士可杀不可辱”则会解读为“必须反击”，良知若认同“好生之德”则会抑制冲动，避免伤人，最终导向“忍辱”“理性沟通”的显性认知。隐性认知会形成认知惯性，影响同类场景的行为策略，直至被文化或道理改变。

(2) 显性认知对隐性认知的反哺

显性认知通过“经验强化”或“反思重构”改变隐性认知：重复的显性行为可固化为隐性认知；对显性认知的反思可松动旧有隐性认知；显性认知的外部反馈会形成“认知镜像”，重塑三观认知；显性认知的自身反馈也会反向塑造三观认知。

案例：个体通过学习“韩信胯下之辱”的典故，或借鉴自身“忍辱”后妥善化解矛盾的经验反馈，会将“忍辱有意义”这一显性认知，逐步认同并内化为自身三观认知体系的一部分，最终实现对“受辱”本能反应模式的改变与修正。

2 认知转化的核心机制

隐性认知的三重结构通过“认同内化”过程，实现从“本能主导”到“良知校准后的三观主导”的转化，核心机制包括动机迁移、心理身份重构与情绪智力升维。

2.1 动机迁移

本能驱动的动机是“即时生存需求”（如避免疼痛、维护安全感），三观与良知驱动的动机是“长远意义追求”（如实现目标、坚守价值），两者的转化体现“认知坐标系的切换”。

(1) 本能认知驱动的“忍辱”

当个体判断“战斗必败”时，本能认知触发“逃

跑”反应，表现为“忍辱”，其动机是“避免更大伤害”，伴随委屈、不甘情绪，本质是“生存优先”的无奈选择，属于被动妥协的生存策略。

(2) 三观认知驱动的“忍辱”

三观认知介入时，“忍辱”被赋予超越即时情绪的意义（如“小不忍则乱大谋”“和为贵”），经认同内化后，动机转变为“服务更高价值”，情绪体验为坚定、克制，是一种主动选择的价值践行。“认同内化”指个体将外部信息（如道理、文化智慧）或自身内部经验，通过理解、筛选、意义重构等主动认知加工过程进行甄别：若与自身三观不匹配，则予以拒绝；若与自身三观相符，或被认为能够突破原有认知局限，则会从内心深处予以认同，并将其转化为自身认知体系的有机组成部分，最终形成稳定且具有自主性的认知模式。

该过程的核心在于“三观匹配”与“自我认同”，最终指向“认知的主体性认同建构”。因此，当灌输、说教类信息与个体三观不匹配，或无法获得其内在认同时，就会被个体排斥；而那些与个体三观相符、且能使其产生内在认同的认知，不仅会内化为个体新的认知内容，还会进一步引发情绪与行为层面的改变。

(3) 良知驱动的“忍辱”

良知主导时，“忍辱”会成为对“人性共通性”的认同，动机升华为“坚守人性底线”，情绪体验为平静、慈悲。

2.2 心理身份重构

心理身份是个体基于外部社会环境的评价，以及自身对这些评价的认同，所形成的一种内在身份形象（如“我是一个内向的人”“我是一个自卑的人”等）。个体一旦形成某种心理身份，便具有该身份的性格、认知、行为方式及所有特质。

例如，员工晋升为老板后会更负责，未婚男孩变成丈夫和爸爸后，可能会工作更认真、改变沉迷玩乐的行为，这是社会身份的转变带来的变化，虽只是角色重构，却会产生强大的心理驱动力让行为模式系统调整。

基于认同内化后改变的心理身份，也会在改变认知后（如从“我是自卑的人”，改变为“我是自信的人”），会产生认知跃迁的效果，从而产生强大的心理驱动力和情绪、行为的改变，甚至让人在顿悟中实现心理问题的深度康复。

2.3 情绪智力升维

情绪是认知转化的“晴雨表”，本能驱动“原始情绪”，三观驱动“社会情绪”，良知驱动“超越情绪”，三者会发生转化，从而反映认知层次的提升。

①原始情绪

由边缘系统快速触发，直接关联生存需求，特点是反应快、强度高、持续时间短、缺乏反思（如被羞辱时的愤怒）。

②社会情绪

是原始情绪经文化过滤后的表现，与社会评价绑定，持续时间较长（如“羞耻”“自豪”）。

③超越情绪

是对情绪本身的觉察与转化，超越个体得失，指向人性共通体验（如“平静”“悲悯”）。

3 理论创新

文化建构认知系统在吸收传统理论合理成分的基础上，实现了对认知本质的重新阐释、文化作用机制的深化揭示与干预目标的系统重构，是对传统认知理论的突破，为心理学研究提供了新视角。

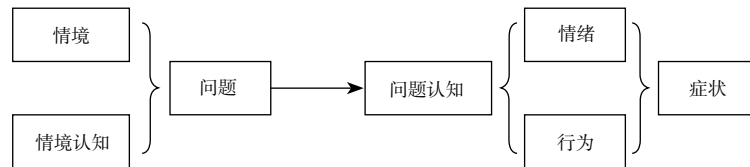


图3 人性智慧心理学认知心理模型

Figure 3 Cognitive psychological model of HWP

3.1 文化建构认知系统在认知心理模型中的作用

埃利斯ABC认知模型（情境—认知—情绪）未涉及对文化改变认知的途径，在解释心理问题时存在局限性，因此构建人性智慧心理学认知模型如图3所示。

该模型以“认知分层互动”与“问题解决导向”为核心，构建了“情境事件—情境认知—问题情境—问题认知—情绪—行为—症状”的动态链条。

个体情绪并非完全由情境与情境认知直接引发，而是由三观认知这一隐性认知决定。当个体面对“情境事件”时，“情境认知”具备经三观认知调整后的弹性：若认知具有弹性，小摩擦会被定义为“可协商的差异”；若认知存在偏执，则会将小摩擦定义为“重大威胁”——例如，个体采取冲动报复行动后，可能引发对方的反报复行为，进而形成冤冤相报、难以化解的新问题，持续影响自身“情绪”。

在此过程中，“情境事件”会在偏执型情境认知的作用下转变为“问题情境”；随后，“问题认知”会对“归因、应对策略及资源评估”展开表层加工。其中，有效问题认知（如“归因客观、策略明确”）会引发正面情绪与适应性行为；无效问题认知（如“归因极端、资源评估消极”）则会引发负面情绪，以及退缩或冲动行为。若问题长期未能解决，将持续诱发负面情绪，进而可能导致抑郁症、焦虑症等心理问题。

值得注意的是，反复且有效的问题解决，会强化三观认知中的弹性信念；而持续的问题解决失败，则会固化偏执性认知。

3.2 对认知本质的突破

(1) 与卡尼曼“双系统理论”的比较

卡尼曼将认知划分为“快系统”（自动化）与“慢系统”（理性化），仅关注认知效率差异，忽视文化与人性内涵。文化建构认知系统则指出：隐性认知的本能认知虽类似“快系统”，但可被三观主动调控；显性认

知可因隐性认知预先建构而快速运行，隐性认知也可因文化调控进入“慢加工”状态，且“慢思考”更可能是文化意义与良知判断的整合过程。

(2) 与贝克“核心信念模型”的比较

贝克CBT理论聚焦“负性核心信念”，将干预局限于“修正病理信念”。文化建构认知系统强调：认知底层还存在“三观认知与良知”等内容，而非单一负性信念；干预目标是整体三观系统的升华，而非“局部修正”——如通过文化浸润提升思想境界，从根源瓦解负性认知滋生的土壤，避免“头痛医头”的局限。

3.3 对文化作用的突破

传统西方认知理论多将文化视为“干扰变量”，追求“去文化”的普适模型；文化建构认知系统则为“文化”赋予核心地位：

(1) 文化是隐性认知的“养分调节机制”，通过价值观、习俗等持续改良隐性认知“土壤成分”；

(2) 文化差异导致认知路径多样性，这是文化适配的结果；

(3) 本土文化是心理咨询的“天然锚点”——如针对华人因受辱引发的抑郁症，咨询师可运用“修身齐家”“韩信受辱”等文化符号，快速激活其三观认知，推动认知转化，甚至可实现“一语惊醒梦中人”的顿悟。

3.4 对干预目标的突破

传统认知干预以“消除症状”为目标；文化建构认知系统将目标升级为“人性成长”。

(1) 从“对抗问题”到“转化问题”

将“受辱后的愤怒”转化为对“和为贵”“小不忍则乱大谋”的认知，从而将“忍”“和”作为解决问题的策略，实现情绪平稳，而非压抑或简单疏导情绪。

(2) 从“行为改变”到“心理身份重构”

借助“天将降大任于斯人也，必先苦其心志”等

文化智慧，可帮助个体完成心理身份的转变：从“受害者”，转向“成长者”心理身份。这种转变并非社会身份的转变，也不是单一的认知改变或单纯的行为改变，而是认知层面的根本革新，进而推动行为与情绪的彻底改变，实现完全康复。

(3) 从“避免复发”到“主动升华”

借助文化建构实现认知升级后，个体在面对新冲突时，能够以良知自觉与文化智慧主动应对：既守住人性底线，又将冲突转化为认知成长的契机，进而达到“理得心安”的境界，最终实现认知境界的升华与情绪的快速平复。当认知境界得到升华，个体便能从内心真正放下正纠结的心理问题，进而从底层修正隐性认知，大幅降低心理问题的复发率。

4 实践应用

基于文化建构认知系统的心理咨询，可以突破传统心理咨询“修枝剪叶”式的局部干预，形成“土壤改良”式系统干预框架，在抑郁症、焦虑症治疗中效果显著。

4.1 现有干预方法的局限

郭小丽、常骏垚、沙吗阿杰等（2025）分析评价性条件反射、接近—回避训练等9种内隐认知干预方法，发现除正念冥想与靶向记忆再激活（TMR）外，其余方法均只能呈现短期效果。

尽管研究表明，简短的正念冥想音频干预能够减少内隐种族偏见与性别偏见（Hunsinger et al., 2019; Lueke & Gibson, 2015），但此类干预行为与自身价值观的契合度较低，导致其缺乏主动改变偏见的动力，因此该方法的可操作性仍存疑。

研究发现，接受“反刻板印象训练”后再进行靶向记忆再激活（RTMR）的参与者，其内隐偏见显著减少，且该效果至少持续一周（Hu et al., 2015）。然而，后续研究未能重复该结果（Humiston & Wamsley, 2019），这表明TMR的干预效果，仍需进一步验证。

根本原因在于9种方法均未重视文化对内隐认知的改变，忽视“三观匹配”与“认同需求”，因而认知改变效果短暂。

4.2 干预原则

“本能认知”源于先天基因、“良知”源于先天禀赋，直接干预难度大；文化建构认知系统是通过后天经验反馈，与文化智慧间接建构的调适更具可行性。对三观认知的干预，能在一定程度上重塑本能反应（如保镖训练后，不顾本能的自身安全，形成“保护他人优先”的快速反应）。

三观认知以本土文化符号为锚点，可实现认知框架的柔性重构：面对人际冲突时，文化共鸣使新认知更易内化，为心理干预提供更合适的支撑。

4.3 干预步骤

以“受辱引发的抑郁情绪”为例，具体干预步骤如下。

(1) 显性认知解析

引导来访者描述“受辱”后的情绪（愤怒、委屈）、认知（如“我没用”）与行为（回避社交），追溯显性认知触发情境，定位隐性认知问题，建立“情境—情境认知—问题—问题认知—情绪—行为—症状”的关联链条。

(2) 隐性认知溯源

①本能认知：聚焦受辱瞬间的“战斗—逃跑”应激反应（如脸红耳热），评估本能反应行为（反击激化冲突、逃跑埋下自我否定），为三观认知介入铺垫。

②三观认知：深挖“受辱”解读的文化根源——如“受辱=失败”多源于“被欺负=没本事”的家庭教化；“羞辱是对方素质问题”源于“个体价值独立”的文化影响。通过文化“意义滤镜”的差异解释认知分歧，针对性重构认知。

③良知：捕捉本能与文化矛盾中的“校准信号”，引导察觉良知对“人性底线”的守护，整合本能与文化的合理部分，指向新的平衡。

(3) 认知转化实践

①动机迁移：通过“韩信胯下之辱”等案例，说明“忍辱”可服务于长远目标；

②心理身份重构：借助个体曾经的成就，通过对负面认知进行认知重评，帮助个体建立“自信者”身份，摆脱“自卑者”身份，实现认知跃迁；

③经验重新解读：引导消极认知倾向个体，挖掘经验中的积极元素、转变认知视角，弱化消极经验对“三观认知系统”的负面影响，形成更积极的认知层次；

④认知境界升华：借助“祸福相倚”“有容乃大”等文化哲思，引导个体跳脱到更广阔认知维度，从“对错评判”转向“意义创造”，从“自我得失”扩展到“共生理解”；

⑤情绪智力升维：引导情绪觉察，培养同理心与超越情绪，提升情绪调节能力。

(4) 巩固与升华

设计“微实践”任务（如下次受辱时，先深呼吸并思考“我的长远目标是什么”）；

通过日记反思，强化新认知与日常生活的联结反馈，实现隐性认知稳定重构。

4.4 实践效果验证

(1) 案例展示

来访者小奕（女，26岁），因焦虑症求助，焦虑缓解后，要求针对其强迫症咨询——睡前反复开关手机闹钟，10点该睡却需弄到10点半。

①显性认知干预：引导她领悟“定错闹钟导致迟到的损失可控”（如迟到可与同事协调），行为上要求调

完闹钟仅检查一次并默念“确认好了”。

②隐性认知（三观）干预：帮助调整价值观——让她意识到强迫行为危害（迟到损失，远小于强迫症对自身及未来家庭的影响），建立“1000元损失缓冲区”（损失不超1000元则坦然放下）；文化层面引导她理解“物极必反”“中庸”理念，强化“兵来将挡，水来土掩”的认知，不必担忧未发生小概率事件。

干预效果：1次咨询后强迫症状消失，伴随20余年的啃咬指甲行为终止，手部外观改善，随访6个月未复发。

（2）研究支持

①维果茨基社会文化理论。维果茨基的社会文化理论（Wertsch, 1985, p. 74）认为：“文化工具作为中介”的层级性，指出儿童通过与“更有知识的他人”（如教师、家长）互动，将社会文化规则内化为认知图式。我们可以看出：文化既是认知的“脚手架”，也是“校准器”。该理论侧重文化“被动内化”，而文化建构认知系统更强调文化的“主动干预”。

②神经影像学研究。通过fMRI研究的神经证据发现，文化经验对大脑的功能组织具有显著影响。在一个跨文化的神经影像学研究中，相对于情境性自我描述，赞同个体主义价值观的日本人 and 美国人，在进行概括性自我描述时，表现出更强的内侧前额叶皮层（mPFC）活动。赞同集体主义价值观的人，则对情境性自我描述表现出更强的内侧前额叶皮层活动。研究表明，个体主义—集体主义的文化价值观塑造了自我认识的神经表征（刘将，葛鲁嘉，2010, p.18）。这些发现支持了文化学习过程中神经回路的可塑性及其文化特异性，表明人脑的认知系统是在与文化环境的互动中被持续建构。

③《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》：父母受教育程度为小学及以下的青少年，抑郁得分最高、抑郁风险比例超20%；随父母受教育程度提高，青少年抑郁得分与风险显著下降。这表明文化程度高的父母，其文化智慧能降低孩子心理问题风险，印证文化在心理干预中的正向作用。

5 讨论与展望

5.1 理论价值

（1）认知本质的突破

本理论不仅阐述了文化影响个体三观、并将其内化为个体认知的具体途径，使文化成为改变认知的重要载体，还以此扩展了心理咨询的边界。同时，该理论打破了“不评判”“不建议”的心理咨询范式局限，认为只要咨询师能在尊重来访者的前提下，引导其产生内心认同，且所提“建议”与来访者的三观相匹配，便可突破这一束缚；并非“不建议”，而是通过“智慧建言”，使文化成为心理咨询中改变个体认知、助力来访者心理成长的有效工具。

（2）本土适配的突破

为本土心理咨询提供“文化适配”支撑，以三观认知为核心，将“中庸”“修身”等本土文化符号作为干预锚点，解决西方理论在华人语境中“水土不服”的问题，通过激活文化认同，降低认知转化阻力。

（3）干预目标的突破

突破传统干预“消除症状”的短期目标，将方向升级为“认知境界提升”与“人性成长”，通过文化浸润引导个体从“被动应对”转向“主动创造意义”，丰富了心理学的人文内涵。

（4）干预效果的突破

提出“土壤改良”式干预，通过三观认知重构与良知校准，从根源改变个体对冲突、挫折的认知模式，降低抑郁症、焦虑症等问题的复发率；通过“心理身份重构”等方法，激发内在成长动力，实现“症状消失—认知稳定—人性成长”的长效康复链条，解决传统干预“治标不治本”的痛点。

5.2 理论局限

（1）实证研究不足

现有干预效果验证多基于小样本本土案例，缺乏大规模跨文化对比数据与长期追踪研究，未充分验证理论在不同文化背景、不同心理问题类型中的适应性。

（2）量化评估工具缺失

“认同内化”“认知境界提升”等关键过程涉及隐性认知深层重构，目前缺乏标准化评估指标，干预效果难以脱离主观判断，无法精准量化与横向比较。

5.3 未来研究方向

（1）跨文化对比研究

将探索集体主义与个体主义文化中的认知差异机制，为理论跨文化适配提供依据。

（2）本土化干预工具开发

基于传统文化资源设计标准化干预载体（如将“六尺巷”等故事转化为文化认知素材库），结合隐喻技术引导来访者重构三观认知，建立工具有效性评估体系。

（3）干预技术创新

结合虚拟现实（VR）技术构建“文化情境模拟系统”，模拟“人际冲突”等场景，通过实时反馈，引导来访者运用文化建构认知系统，提升干预的沉浸式体验与实效性。

6 结论

文化建构认知系统将人类认知划分为显性认知与隐性认知，隐性认知包含本能认知、三观认知与良知，三者通过“修身”过程实现从本能驱动到理性认知的转化。该理论突破传统认知理论局限，强调文化对认知的塑造作用与良知的终极校准功能，为理解人类行为提供更贴合人性本质的框架。

这一理论填补了“文化如何作用于认知系统？”的理论空白，通过本土化技术创新，解决了西方心理咨询的局限及其在中国“水土不服”的实践难题。在心理咨询实践中，基于该模型的“土壤改良”式干预，通过唤醒文化认同与良知自觉，实现了心理问题的快速康复与低复发率，彰显了中国本土文化心理学的独特价值。未来，随着理论深化与实证研究推进，以文化塑构认知系统为基础的人性智慧心理学，有望为人类心理学发展贡献“中国智慧”。

参考文献

- [1] 贝克, A.T. (2013). *认知疗法: 基础与应用*. 中国轻工业出版社.
- [2] 傅小兰, 张侃 (主编). (2022). *中国国民心理健康发展报告 (2021—2022)*. 社会科学文献出版社.
- [3] 郭小丽, 常骏垚, 沙吗阿杰, 等. (2025). 内隐社会认知的干预方法. *心理科学进展*, 33(9), 1630–1646
- [4] 卡尼曼 D. (2012). *思考, 快与慢*. 中信出版社.
- [5] 刘将, 葛鲁嘉. (2010). 文化神经科学的进展与前瞻. *心理研究*, 3(6): 13–20.
- [6] 彭凯平. (2016). *心理韧性: 中国人的智慧*. 中信出版社.
- [7] 汪凤炎. (2019). *中国文化心理学新论(上)*. 上海教育出版社.
- [8] 王阳明. (2015). *传习录*. 中华书局.
- [9] 许烺光. (2001). *中国人与美国人*. 华夏出版社.
- [10] 杨国枢. (2004). *中国人的心理与行为: 本土化研究*. 桂冠图书公司.
- [11] Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4–27.
- [12] Hu, X., Antony, J. W., Creery, J. D., Vargas, I. M., Bodenhausen, G. V., & Paller, K. A. (2015). Unlearning implicit social biases during sleep. *Science*, 348(6238), 1013–1015.
- [13] Humiston, G. B., & Wamsley, E. J. (2019). Unlearning implicit social biases during sleep: A failure to replicate. *PLOS ONE*, 14(1), e0211416.
- [14] Hunsinger, M., Christopher, M., & Schmidt, A. M. (2019). Mindfulness training, implicit bias, and force response decision-making. *Mindfulness*, 10(12), 2555–2566.
- [15] Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 284–291.
- [16] Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- [17] Wertsch, J. V. (1985). *Vygotsky and the social formation of mind*. Harvard University Press.

The “Culture-shaped Cognitive System”: How Cultural Psychology Informs Cognitive Intervention in Psychological Counseling

Wang Hechu

Huiduoxing (Beijing) Psychological Consulting Co., Ltd., Beijing

Abstract: While research on Chinese cultural psychology has produced numerous findings, studies specifically examining how culture shapes an individual’s worldview, (outlook on life), and (values), how this influence dynamically modulates cognition, and how culture operates in cognitive processes and psychological counseling remain underdeveloped. Consequently, cultural psychology’s guiding role in counseling practice is widely overlooked. The “Culture-Shaped Cognitive System” theory forms the foundational cognitive framework of Humanity Wisdom Psychology, a psychology rooted in Chinese cultural context. It divides human cognition into two levels: explicit cognition and implicit cognition. As the personality’s underlying structure, implicit cognition consists of three reciprocally interacting components: the instinctual base, worldview-outlook on life-values cognition (or simplified as “three-outlooks cognition”), and the conscience base. These components mutually shape and co-construct each other, manifesting externally through explicit cognition. The theory underscores the transformative influence of culture on the three-outlooks cognition. Through the identification-internalization mechanism, culture not only reconstructs instinctual cognition but also positions conscience as the ultimate calibrator. Together, these mechanisms form a “soil improvement”-style cognitive intervention framework that addresses root-level cognitive patterns. By analyzing the cognitive transformation mechanism that integrates Chinese localized psychological counseling practice cases, this paper demonstrates the practical value of this model in enhancing intervention outcomes and lowering relapse rates, providing a new perspective for understanding the mechanism of cultural psychology influencing cognition and informing culturally grounded psychological intervention.

Key words: Culture-constructed cognitive system; Humanity wisdom psychology (HWP; Rén-Xing Zhi-Hui Xīnlìxué); Psychology with Chinese characteristics; Cultural psychology; Psychological counseling