

中国传统儒释道文化在本土心理咨询中的应用探析

李鑫鑫 王芙蓉

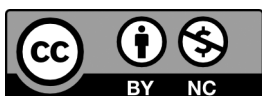
国防科技大学军政基础教育学院，长沙

摘要 | 中华优秀传统文化特别是儒释道文化，蕴含着丰富的心理学知识与原理，亦有许多先进理念和方法可供借鉴。在心理咨询实践中，如果将儒释道文化和现代心理咨询理论相结合，进一步探索更适合中国人的心理咨询理论方法，不仅能够有效增强来访者的心理韧性、解决心理问题、促进心理健康，而且有利于推动心理咨询本土化工作的开展。文章深入探讨了中国传统儒释道文化蕴含的心理学内核、其在心理咨询中的应用现状，以及在本土心理咨询中的应用展望，为总结提炼适合中国人心理特点的本土化咨询技术和方法进行了有益探索。

关键词 | 传统文化；儒家；释家；道家；心理咨询；本土化

Copyright © 2026 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 引言

中华文化源远流长、绵延不绝，潜移默化地影响着中国人的心理特质和行为方式。由哲学分化而来的心理学，本身也具备其内在的文化内核。因此，要揭示中国人心理行为深层次的含义、针对在中国文化环境里成长起来的中国人开展心理咨询，就不能机械套用西方心理咨询的理论和方法。中华优秀传统文化特别是对中国人影响深远的儒释道文化，蕴含着丰富的心理学知识与原理，在心理咨询实践中，将儒释道文化和现代心理咨询理论相结合，不仅能够有效增强来访者的心理韧性，而且更有利于心理咨询本土化工作的开展。本文所探讨的儒释道文化内容，旨在挖掘其作为东方哲学对个体心理调节的积极意义，所有讨论均在心理学学术框架内进行，不涉及宗教信仰的传播或评价。

作者简介：李鑫鑫（第一作者），国防科技大学军政基础教育学院，硕士研究生，研究方向：心理服务；王芙蓉（通讯作者），国防科技大学军政基础教育学院，教授，研究方向：心理服务。

文章引用：李鑫鑫, 王芙蓉. (2026). 中国传统儒释道文化在本土心理咨询中的应用探析. *心理咨询理论与实践*, 8(2), 49-56.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0802007>

2 中国传统儒释道文化蕴含的心理学内核

中国传统文化历来重视阴阳平衡和整体协调，作为中国传统文化主体的儒释道文化，更是强调将万事万物看成对立统一、相互联系、相互影响的整体。儒家的“中庸之道”“过犹不及”、释家的“空有不二”、道家的“有无相生，难易相成”等，都蕴含了在矛盾统一体内对立双方相互转化的规律，也集中体现了中国人所提倡的整体思维、关系思维、辩证思维、后果思维的特点（方群，张福全，2020）。可以说，中国传统儒释道文化所包含的和谐辩证思想为人们提供了一种富有弹性的思维方式，在解决心理问题、促进心理健康的过程中，发挥着无可替代的作用。

2.1 追求“社会适应”的儒家思想

儒家思想提倡尊重理性，以“仁、义、礼、智、信、忠恕、孝悌”为美德，推崇修齐治平、为社稷担责，认为只有通过积极入世，才能实现人生的价值和意义。它强调在此过程中，通过艰难困苦锤炼人的心性，从而使主观意识与社会环境融为一体，达成和谐平衡的关系。而现代心理学理论认为，社会适应是个体在融入社会环境的过程中，通过与环境持续互动，不断调整自身状态，最终实现与社会环境和谐共存、维持平衡关系的动态过程（陈建文，2009），这与儒家思想中天人合一、人际关系和谐等观点不谋而合。

追求“社会适应”的儒家思想强调和谐平衡。儒家十分重视“和”的价值，主张“和而不同”，提倡在差异性和多样性的基础上寻求统一与和谐。“以和为贵”是处理人际关系的重要原则，分析一些心理问题产生的原因，可以发现人际关系紧张是重要诱因之一。借鉴儒家思想中“天人合一”的自然观、“与人为善”的道德观，可以指导人们学会适应环境（何杰等，2025），建立和谐融洽的人际关系，促进心理问题的解决。

追求“社会适应”的儒家思想强调包容他人。“忠恕之道”是儒家核心思想之一，孔子的学生曾子曾说：“夫子之道，忠恕而已矣。”宋代朱熹解释：“尽己之谓忠，推己之谓恕。”忠恕就是将心比心、推己及人，要求个体跳出自我中心的思维模式，体察他人的思想与情感，原谅他人的错误与过失，从而消弭冲突、促进关系的和谐。“忠恕”原则能够为咨询师开展人际关系问题咨询提供理论参照。

追求“社会适应”的儒家思想强调反思自己。儒家提倡“学思并重”“反躬自省”，通过不断学习和反思，人们可以在复杂的社会环境中找准自己的定位、看清事物的本质，从而更有效地解决面对的问题。当今社会竞争日益激烈，人们遭遇挫折、承受心理压力等情况并不鲜见，若能够学会反思自省、积极应对，许多难题便能迎刃而解。

2.2 追求“心安自如”的释家思想

释家即佛学，佛学强调以人为本，正确处理人我、物我及身心关系，在面对生活中各种顺逆境时，内心能够保持平和与自在的状态，真正实现“心安自如”“心能转物”。这种妥善处理与环境、与他人、与自身关系，内心达到和谐圆满的状态，正是心理健康的核心内容。

追求“心安自如”的释家思想强调以利他心行事。利他主义是佛学人本思想的核心，倡导个体应当致力于他人的福祉。在佛教中，利他心通常通过“四无量心”具体表达，即慈、悲、喜、舍，每种心态都旨在拓展个体的同情心与爱心，使之超越个人的限制，普及于无限众生（郭晓飞，2020）。利他行为

是一种亲社会行为，有助于增强个体的社会责任感和集体归属感，不仅能帮助个体减轻压力，还能促进社会的和谐稳定。

追求“心安自如”的释家思想寻求实现内心的平和与喜悦。内心的平和在佛教中被视为达到解脱和觉悟状态的重要步骤（叶梅，2025），它要求修行者在日常生活中不断练习，通过禅修、去除三毒、培养菩提心、自我认知及生活融合等手段，实现真正的内心平和与持久喜悦（魏吉槐等，2012）。这种追求不仅可以改善个人精神生活，也会对人际关系产生积极影响，增进更为广泛的和谐与理解。

追求“心安自如”的释家思想重视精神层面的丰富和提升。佛学提倡通过禅修、念诵及日常修行，学会观察和理解自己的内心世界，从而达到明心见性的境界。这一过程有助于个体深入发掘内在的智慧与力量，实现自我超越，最终达到心灵的自由及深层次的内在和谐。此外，佛学中的许多核心概念，如无常、无我、因果律等，不仅有助于深入理解个体的心理现象和行为模式，也为心理咨询理论方法开拓了新的视野，提供了超越心理学本身的哲学和价值观支撑。

2.3 追求“自然无为”的道家思想

道家的代表人物老子提出：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道是宇宙万物的根本规律，道家主张无为不争、顺其自然，保持平和淡然的心态。道家思想注重“出世”，倡导人们行为处事顺应自然，做到得而不喜、失而不忧、安时处顺。可以看到，追求“自然无为”的道家思想对个体维持心理健康具有重大意义。

追求“自然无为”的道家思想认为，人们应当遵循自然的规律和节奏，顺应自然地生活。道是万事万物运行的根本规律，老子主张，人生在世不要过分追逐功名利禄，应当道法自然、随遇而安，只有达到“无为”的境界，才能获得精神的自由和心灵的超脱。庄子继承和发展了老子的人生哲学，主张人们超越世俗的情趣与追求，淡泊名利、顺其自然地生活，达到“天人合一”的境界，实现生命的自由（蔺桂瑞，2001）。

追求“自然无为”的道家思想主张，人们在面对生活的困难和挑战时，应采取柔和的态度。老子说：“天下莫柔弱于水。”“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”通过顺从和适应，可以巧妙地解决看似难以逾越的障碍。当人们面对现实世界的诸多诱惑与选择困境时，可以采取“守中不争”的态度，询问自己真正的需求是什么，这样就能减轻心灵的负担，避免一些烦恼。

追求“自然无为”的道家思想还提倡简约的生活方式和克制个人欲望。老子特别强调“知足者富”“知足不辱，知止不殆，可以长久”，意思是通过节制欲望，人们可以获得更深层次的满足感和内心的平静。道家思想中道法自然、上善若水、清静无为等观点，可以作为提升人们心理健康素养的切入点，为相关研究提供坚实的思想文化支撑（郭硕知，2023）。

3 中国传统儒释道文化在心理咨询中的应用

中国传统儒释道文化是中国人独有的精神瑰宝，是中国人的文化根脉。儒家思想以“义理”为核心，主张个体心灵需与义理之道深度契合，讲求良好的社会适应；释家思想以“菩提”为核心，认为个体心灵本就与菩提之道内在相通，相信心能转物；道家思想以“自然”为核心，倡导个体心灵与自然之道相

融共生，主张人与自然和谐相处。在现有心理咨询实践中，以儒释道思想为源泉，衍生出许多行之有效的理论与方法。

3.1 儒家思想在心理咨询中的应用

儒家思想强调以人为本，关注人的存在价值和意义，倡导人与人之间的和谐相处，对人生意义、人际关系、身心调节等问题进行了深入探索。这与现代心理咨询旨在解决人的心理问题、促进人的健康成长殊途同归，其中蕴含的思想方法为现代心理咨询提供了重要借鉴和参考。

儒家思想中的“仁爱”观念，有助于建立良好的咨访关系。儒家思想的核心是仁爱，基本思想是爱人。在心理咨询实践中，咨询师若具备仁爱之心，积极关注、无条件接纳来访者，就能达到和来访者“感同身受”的境地（郑美娟，2009）。因此，“仁”是建立良好心理咨询关系的基础。传统中医强调“医者仁心”，同理，为心灵把脉诊断的心理咨询师，用仁爱之心理解、接纳、帮助来访者，是有效开展心理咨询的基本条件。

儒家思想中的知命观、修养观，可用于疏导来访者在人生意义等重大问题上的困惑。儒家注重“身心修炼”，这是一个确立认知、培养情感、锻炼意志的心理变化过程（袁群明，王新，2020）。高速运转的现代社会，常常会使人们感到无聊、空虚、失望和无助，对人生的价值和存在的意义感到迷茫，进而产生“存在性挫折”和“存在性空虚”的心理困境，甚至引发严重的心理危机，危及生命安全。儒家以积极的态度面对人生的诸多苦难，将困难挫折视为必要的考验和锻炼，这种心理认知方式对心理治疗具有重要作用。

儒家思想中的“内圣外王”主张，可用于构建被中国人广泛认同的理想人格。君子是儒家“修齐治平”的理想典范，而“内圣外王”则是儒家强调的君子的理想人格。儒家认为人有仁、义、礼、智四端，将此四端充分发展，就能成为君子，从而在顺境时报效国家、服务社会，在逆境时反求诸己、厚植德性（景怀斌，2007）。内圣外王的君子人格，为现实中的人们提供了切实可行的行为规范，告诉人们可以通过不断修养德行，逐步实现与中国心理文化相契合的理想人格。

3.2 释家思想在心理咨询中的应用

释家，即佛家思想应用于心理咨询，表现为借用佛教的智慧进行心理干预，从而达到内心的平静、快乐和解脱。运用佛家思想的心理治疗方法可以分为两大类：一类从内心入手，使渴望求得解脱者认识世界的本质、认识烦恼的危害，从而“入世修正”；另一类从外界入手，入微入理、合理入法，即细致观察、深入探索，合乎道理、付诸实践，进而使人“理事圆通”（叶梅，2025）。在实践中，正念疗法和森田疗法均成功运用了释家思想。

正念源于禅宗，即专注于当下、不加评判地觉知和接纳自身感受及情绪。正念疗法以“正念”为基础，强调有意识、不加评判地关注当下，借鉴禅修的基本技术，如静坐冥想、身体扫描等，形成一套行之有效的心理治疗方法（李微光，徐光兴，2020）。正念训练认为，心理问题的产生源于人们对情境和自身的不合理评价，导致了选择性注意，从而引发僵化的行为反应习惯。正念训练不追求开悟，不设定终极目标，旨在培养开放接纳的注意状态，帮助人们扩展注意空间，客观理性对外界做出反应。

森田正马创立的森田疗法,也运用了佛教中禅宗的“顿悟”观念。森田疗法的核心理念是“顺其自然,为所当为”。“顺其自然”的目的是让患者领悟并体验到,自己改变现实世界的愿望徒劳无益,只有与自然事物协调共生,才能摆脱求而不得的烦恼,这一境界达成的途径便是顿悟。“为所当为”,即做自己力所能及范围内应当做的事情,不要受不良情绪的影响(钱铭怡,2016)。目前,我国不少心理咨询与治疗工作者已在实践中采用森田疗法,取得了较好疗效。

此外,汉传佛教的核心义理“戒定慧”,对中国人的心灵保健具有重要作用。戒即伦理自律,引导人们在伦理规范中安顿身心;定即专注训练,通过修习在专注中澄明心智;慧即智慧洞察,最终在智慧中超越自我。“戒、定、慧”构成循序渐进的实践体系,在行为规范、心智训练与认知智慧的有机融合、相互促进中,逐步实现融贯身心的深度转化(务凯,2026)。这一整合性的理论与实践方法,在情绪调节与心理健康促进方面具有显著效果。

3.3 道家思想在心理咨询中的应用

道家哲学强调顺应自然、无为而治,道家思想具有“存在性心理治疗”性质的辅导功效(郑美娟,2009),特别是在来访者遭遇重大变故时,道家思想对其具有更大助益。在实践中,心理咨询师可以引导来访者探索生命的深层意义,认识自我成长的潜能,增强情绪调节与行为自主的自我觉知,使其潜能得到充分发挥。

道家思想在以人为中心的治疗方法中有着广泛的应用。道家强调无为而治,主张自我实现。人本主义心理学家罗杰斯在其著作《存在之路》中,曾引用老子《道德经》中的一段话:“我无为而民自化,我好静而民自正,我无事而民自富,我无欲而民自朴。”这种以身作则、无为而治的思想精神,与人本主义流派关于人的自我实现倾向的主张相契合。人本主义心理咨询中强调的对来访者不干涉、无条件积极关注,调动和激发来访者向善的潜能,这些咨询技术与道家思想异曲同工。

道家“守柔处弱”“守中不争”的思想,是一种独特的生存之道,也是行之有效的心理自卫方法。面对纷繁复杂、矛盾交织的现实境遇,道家思想指导人们保持沉稳平和的心态,洞察事物运行的规律,预判发展变化的轨迹,从而从容应对、预见未来(曹鸣岐,2004)。从心理咨询和心理调节的角度来看,正是这种认知上的高度与通透,使得人们能够临危不乱、处变不惊,有效化解认知层面的矛盾与冲突,从而维持内在的心理平衡。

以道家处世养生哲学为核心,在参考现代心理治疗方法学的基础上,我国学者张亚林先生于1998年提出道家认知疗法。该疗法包括五个步骤:测查当前精神压力因素(Actual stress factors)、调查人生信仰和价值系统(Belief system)、分析心理冲突和应对方式(Conflict and coping styles)、道家哲学思想的导入与实践(Doctrine direction)及评估与强化疗效(Effect evaluation)。它通过转变个体的认知观念和应对方式,从而达到调节负性情绪、矫正不适行为的目的,目前已在全国多个地区推广临床应用(张亚林,杨德森,1998)。

4 中国传统儒释道文化在本土心理咨询中的应用展望

心理问题的产生本身受到社会历史文化的影响,而博大精深的中国传统文化也蕴藏了丰富的心理问

题调适与解决的方法。在借鉴西方已有心理学理论知识的基础上,发展具有中国文化特色、贴合中国人心理特点的咨询方法,是一项极具理论和实践价值的探索。

4.1 建立多元取向的咨访关系

与西方文化的“个人取向”不同,中国人强调“关系取向”,中国人的自我是相互依存的自我,是处于关系中的自我(张应杰等,2019)。因此,在咨询实践中应当建立契合中国人文化心理特点的咨访关系。儒家思想强调的是一种权威和指导型的人际互动模式,在咨访关系中,这种模式意味着咨询师可以扮演引导者和权威者的角色,为来访者提供明确的指导和建议。释家文化认为,陷入心理困境的个体应获得更多生活能量和智慧,以实现自我发展和成长,对咨询师而言,应当帮助来访者发现和培养其内在的力量和智慧。道家思想注重自然和谐,主张以非干预的方式促进事物的自然发展,在咨访关系中,咨询师应当鼓励来访者探索和接纳真实的自我,更多地通过引导,帮助来访者自主找到解决问题的方法。通过融合儒释道等传统文化的思想精髓,形成更加贴合中国人心理和行为特点的咨访关系,将大幅提升咨询的质量和效果。

4.2 探索兼容并包的咨询理论

西方文化注重个体、强调个性,认为人的心理、精神运行状态是由内而外的,源于西方的心理咨询与治疗理论,如心理分析疗法、行为疗法、以人为中心的疗法、合理情绪疗法等,均受此影响,都是由个体入手进行咨询,最终帮助来访者达到与周围社会和自然环境的和谐平衡。与之不同,中国传统文化强调集体主义、重视合作,较少提倡竞争和标新立异。因此,针对中国人的心理咨询与治疗,可以尝试由外而内,从营造良好的整体关系入手,采用迂回而不是直接的途径进行咨询。另外,中国古代先贤注重生命的修养,这也启示咨询师可以从生命发展角度认识来访者的心理问题,以关怀生命的积极态度理解来访者的困境,为其提供充足的“养分”和安全的环境,在解决具体心理问题的同时,关照来访者的生命成长。

4.3 创新系统辩证的咨询方法

传统文化中儒释道思想的修心、修身等理念,可为咨询方法的创新提供有益借鉴。例如,根据佛家的内观和自我觉察,帮助来访者了解自己的内心需求和冲突;运用道家静心默想的技巧,帮助来访者管理情绪、达到内在的平和;运用儒家的反观自省,引导来访者评估自己的行为是否与个人价值观和社会道德规范相符,而后制定具体的行动计划,将自我认知转化为实际的改变和成长,最后定期回顾和调整咨询计划,确保来访者在个人成长的道路上不断前进。此外,根据天、地、人和谐共生的思想,可以引导来访者对自然界和人类社会的发展运行规律进行深入思考,让心灵与自然界和人类社会建立深层联结。

5 结语

对于本土心理咨询而言,中国传统儒释道文化有许多先进理念和方法可供借鉴,二者结合不是另起炉灶、推翻重来,而是在深化和发展中,进一步探索更适合中国人的心理咨询方法。随着国人对心理健

康问题的重视程度不断提升,研究者需要在不断学习、消化吸收西方现代心理学理论的同时,更深入地挖掘中国传统文化的价值,总结提炼出适配中国人心理特点的咨询方法和技术,不断提高心理咨询效果。

参考文献

- [1] 方群,张福全.(2020). 中国人传统文化心理特质对心理咨询的启示. *合肥学院学报(综合版)*, 37(1), 106-110.
- [2] 陈建文.(2009). *人格与社会适应*. 合肥:安徽教育出版社.
- [3] 何杰,郝建,张蕾.(2025). 儒家文化中的二维生命观及其对心理健康教育的启示. *现代青年*, (6), 63-65.
- [4] 郭晓飞.(2020). 佛教的善的思想的心理诠释. *心理学探新*, 40(4), 291-295.
- [5] 叶梅.(2025). 中国传统文化的叙事智慧与西方叙事疗法的融合研究. *苏州科技大学学报(社会科学版)*, 42(3), 79-87.
- [6] 魏吉槐,唐秋萍,邓云龙.(2012). 简析中国禅学中的心理病理观. *中国临床心理学杂志*, (2), 282-284.
- [7] 蔺桂瑞.(2001). 中国传统文化对心理咨询的有利因素分析. *思想·理论·教育*, (1), 35-37.
- [8] 郭硕知.(2023). 边缘与个体性:道家心理咨询的理论基础. *大理大学学报*, 8(1), 122-128.
- [9] 郑美娟.(2009). 中国文化和心理咨询的关系. *青年探索杂志*, (6), 40-42.
- [10] 袁群明,王新.(2020). 儒家思想对本土化心理咨询的启示. *山西青年*, (8), 6-7.
- [11] 景怀斌.(2007). 儒家思想对于现代心理咨询的启示. *心理学报*, 39(2), 371-380.
- [12] 李微光,徐光兴.(2020). 心理咨询师禅修现象反思. *医学与哲学*, 41(17), 49-51.
- [13] 钱铭怡.(2016). *心理咨询与心理治疗* (重排本). 北京:北京大学出版社.
- [14] 务凯.(2026). 东方正念的心理治疗机制与神经基础. *心理科学进展*, 34(2), 331-347.
- [15] 郑美娟.(2009). 论中国文化对心理咨询的启示. *广西青年干部学院学报*, 19(4), 75-77.
- [16] 曹鸣岐.(2004). 道家思想与心理咨询的本土化. *河南师范大学学报(哲学社会科学版)*, 31(6), 176-178.
- [17] 张亚林,杨德森.(1998). 中国道家认知疗法——ABCDE技术简介. *中国心理卫生杂志*, (3), 61-63, 65.
- [18] 张应杰,张福全,周舟.(2019). 中式心理咨询之关系法. *合肥学院学报(综合版)*, 36(2), 96-99.

An Analysis of the Application of Traditional Chinese Confucianism, Buddhism and Taoism Cultures in Local Psychological Counseling

Li Xinxin Wang Furong

College of Basic Education, National University of Defense Technology, Changsha

Abstract: The fine traditional Chinese culture, especially Confucianism, Buddhism and Taoism, embodies profound psychological knowledge and principles, as well as a wealth of progressive concepts and methods worthy of reference. In the practice of psychological counseling, integrating Confucianism, Buddhism and Taoism with modern psychological counseling theories to further explore counseling theories and methods more suitable for the Chinese people can not only effectively enhance clients' psychological resilience, resolve psychological issues and promote mental health, but also facilitate the localization of psychological counseling. This paper focuses on three core aspects: the psychological essence embedded in traditional Confucianism, Buddhism and Taoism, the current application status of these cultures in psychological counseling, and their application prospects in localized psychological counseling. It thus makes a beneficial exploration for summarizing and refining localized counseling techniques and methods tailored to the psychological characteristics of the Chinese population.

Key words: Traditional culture; Confucianism; Buddhism; Taoism; Psychological counseling; Localization