

两仪心理疗法简论

杨文圣

上海交通大学心理咨询中心, 上海, 200240

邮箱: wsyang@sjtu.edu.cn

摘要: 两仪心理疗法认为人的内心存在阴阳两种力量, 其中阳为人心的主动性, 阴为执著性。心理咨询需要改变当事人心中的力量对比, 使主动性占据优势, 但无须消灭执著性。为了实现这一目标, 心理咨询可以围绕六个维度和当事人展开对话, 它们是时间(过去—将来)、行动(认知—行为)、参照(基点—目标)、身体(安静—放松)、同情(自我—他人)和利益(舍弃—争取)。其中, 每个维度均蕴涵一系列具体的、可操作的咨询策略, 咨询师可以根据咨询实际灵活选用。在操作上, 两仪心理疗法效法自然界的四时变化, 将会谈过程划分为咨询之春、咨询之夏、咨询之秋和咨询之冬四个阶段, 每个阶段都有各自的工作要点。咨询就是一次次四时轮回: 一次会谈就是一次四时轮回, 多次会谈就是多次四时轮回。

关键词: 两仪心理疗法; 阴阳; 六维; 四时; 易经

收稿日期: 2018-08-07; 录用日期: 2018-09-02; 发表日期: 2019-03-15

Introduction to Yin-Yang Psychotherapy

Yang Wensheng

Counseling and Support Services, Shanghai Jiaotong University, Shanghai

200240

Abstract: Yin-Yang Psychotherapy defines and categories power in people's mind into two kinds- "Yin" and "Yang", Yin being the adherence and Yang the activity. Adherence is the power of self-restricting, leading to self-enclosing, self-repeating, and even self-demolishing. Activity is the power of self-fulfillment. When the activity is in advance of the adherence, the latter is repressed, and vice versa. At the time when the activity dominates, the individual is empowered, happy and self-satisfied. When the adherence dominates, the individual tends to be passive and helpless. The responsibility for a counsellor is to find ways to influence the power in people's mind, making the Yang power outweighing the Yin power. To achieve that, the counselor can conduct a dialogue with the client from the following six dimensions each of which also include the Yin and Yang aspects: time (future and past); action (cognition and behaviors); comparisons (the basic point and the absolute point); body (stability and mobility); compassion (inward and outward) and benefits (abandoning and striving). Intervention strategies specific to each dimension are also offered in Yin-Yang Psychotherapy, from which the counselor can select according to the needs. In terms of the counseling procedure, Yin-Yang Psychotherapy describes it as four seasons – the spring of counseling, the summer of counseling, the autumn of counseling and the winter of counseling, and every season has its priorities. Every counseling session is a cycle of four seasons; multi-sessions are multi-cycles. Although learning from I Ching philosophy, Yin-Yang Psychotherapy is not a simple interpretation of I Ching but is a new way to interpret

psychological counseling practice with creative integration of both I Ching and western psychological theories.

Key words: Yin-Yang Psychotherapy; Yin and Yang; Six dimensions; Four seasons; I Ching

Received: 2018-08-07; Accepted: 2018-09-02; Published: 2019-03-15

Copyright © 2019 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 引言

心理咨询本土化是当前国际咨询心理学研究的一个热点。近年来，我国心理学工作者基于易经的思想，整合西方智慧，提出中国本土咨询理论——两仪心理疗法 [1]。理论诞生之初即受到海内外学者的关注。西方学者认为该理论是西方心理咨询与治疗理论和中国传统哲学与价值观整合的重要进展。中国台湾学者认为，该理论是创建者“基于对华人文化以及西方心理治疗的理解，而在理解之后在生活和专业工作中所表现出来的应用智慧，并在长期累积其应用经验之后所构思出来的创新理论”。本文试图以简明的语言介绍两仪心理疗法的基本思想、逻辑脉络以及最新的研究进展。

2 理论假设

两仪心理疗法认为人的内心存在两种基本的力量：主动性和执著性（见图 1）。其中，主动性指人心中突破阻碍、发展自我的创生性力量，它突出表现在源自生命深处的、不自觉的创新上。而执著性指人心中限制自我、破坏自我的毁灭

性力量，导致自我封闭和自我重复。执著性有贪婪、怨恨、无知、傲慢和猜疑五种类型。



图1 人的内心世界

根据中国传统文化，凡是创生性力量皆属于阳，因此主动性属阳，而执著性属阴，二者相互依赖，相互对立，因时间变化。当人心中的主动性占劣势时，人们会感觉烦恼；而当执著性占劣势时，人们会感觉轻松自在。人们带着烦恼来求助，咨询师须帮助他们改变心中的力量对比，让主动性恢复优势，这样他们就会感觉轻松自在。为了使他们内心的力量对比改变，心理咨询既可以着力于削弱人心中阴的力量，也可以着力于发挥阳的力量，或者将二者整合运用。需要强调的是，心理咨询不可试图消灭人的执著性，因为它和主动性相互依赖，根除它们，既不可能，也无必要。

在心理咨询中，咨询双方都有各自的执著性，它们会阻碍咨询使命目标的实现。为了削弱双方的执著性，激发双方的主动性，两仪心理疗法结合中国古老的儒家思想、道家思想和西方人本主义思想，对心理咨询原则进行了全新的阐释，主张心理咨询应当“以退为进，以柔克刚；因势利导，阴消阳长”。其中，“以退为进，以柔克刚”强调咨询师要真诚、包容，尊重与保护当事人的话语权，以赢得当事人的信任，激发当事人的主动性。“因势利导，阴消阳长”的涵义非常丰富，其中的“势”，既包括当事人言语中的积极力量（阳）和消极力量（阴）所构建的叙事世界，也包括当事人或信任咨询师（阳）或排斥咨询师（阴）

所构建的咨询互动世界。总的来说，“因势利导，阴消阳长”强调对咨询互动中当事人对咨询师态度和他们的叙事世界问题解决机会的敏感，接纳、运用当事人叙事世界和互动世界中蕴含的各种机会，因地制宜，相机而动，施用最小的力以实现咨询的突破。

3 咨询技术

在咨询策略上，两仪心理疗法提出了心理咨询的六维结构，它们分别为时间、行动、参照、身体、同情和利益。并且，每个维度又分为阴阳两个方向，具体如下：时间维度分为过去和将来，行动维度分为认知和行为，参照维度分为基点和目标，身体维度分为安静和运动，同情维度分为自我和他人，利益维度分为舍弃和争取（见图2）。每个维度的每个方向都蕴涵众多的咨询小技术。

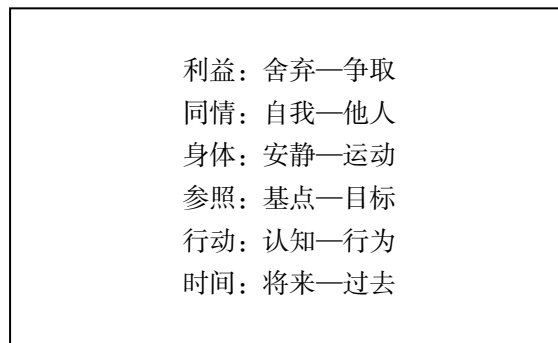


图2 心理咨询六维结构图

下面，仅以行动维度为例，介绍两仪心理疗法的咨询特点及其策略。

行动是两仪心理疗法的第二个维度，含认知和行为两个方向，二者是一个有机的统一。原因很简单：在咨询中，一方面，当事人认知改变，其行为通常也跟着改变；另一方面，当事人建立新的行为，也有助于其用新的视角审视问题，进而更新认知。根据中国传统文化，由于认知内隐于心，幽晦不可见，故为阴；行为作用于外，清晰可见，故为阳。

心理咨询可以从认知方向着手。俗语说，人贵有自知之明。认知的关键是当事人对自我的认知。咨询中，帮助当事人建立正确的自我认知，可以给予他们莫大的帮助。帮助当事人建立正确自我认知的第一步是帮助他们明晰其自我认知。人的自我认知具有丰富的内涵，但在心理咨询中只要把握三点即可纲举

目张，它们分别为：其一，欲望。我们每个人的心中都同时存在着很多欲望，它们构成了一个世界。其中，有的欲望居于主导地位，我们称之为核心欲望，有的欲望处于从属地位，我们称之为普通欲望。其二，能力。我们每个人都具有很多能力，它们也构成了一个世界。其中，有些能力特别突出，我们称之为核心能力，有些能力相对弱小，称之为普通能力。其三，身份。我们每个人都同时拥有很多身份，如是儿子，是学生，是万物灵长，也是一颗尘埃……每一种身份都要求我们去主张某种权利和承担某种责任。它们也构成了一个世界。在某种情境下，有的身份处于一种主导地位，我们称之为核心身份；有的身份处于一种次要地位，我们称之为普通身份。明晰当事人的自我认知，要求咨询双方一起讨论，确定当事人自认为的核心欲望、核心能力和核心身份的名字。很多时候，他们完成这些命名，心即安慰。

有时，单单帮助当事人明晰自我认知是不够的，咨询师还需要帮助他们对其自我认知进行评估。人的每一种认识都是历史的产物，都曾经帮助过当事人，帮助他们适应生活。但是，它们是否适应当事人当前的生活则未知。实际上，当事人对自我认知的适应性经常处于一种不自知的状态，咨询师令他们发现自我认知对于自己生活的影响，进而使其产生某种领悟。对于有些当事人来说，讨论完他们自我认知的适应性，他们依然茫然。这时，咨询师就需要帮助他们革故鼎新，确定新的自我认知。换句话说，就是帮助他们挖掘、确立新的核心欲望、核心能力和核心身份，让它们去统协其他的欲望、能力和身份。而对于当事人过去自认为的核心欲望、核心能力和核心身份，不是说它们不存在、不真实，而是说它们存在，但是不那么重要。它们从来没有或者不应该处于一种主导地位。这种认知调整，本质上是对当事人旧有认知的扬弃，而不是绝对的否定，因此更容易让当事人接受。

一阴一阳谓之道。心理咨询可以从认知方向入手，也可从行为方向入手。从行为方向着力的第一步，就是要明晰当事人的行为方式，即当事人已经做了什么，这些行为有什么共同特点。两仪心理疗法将当事人的行为，根据其对现实挑战的响应方式，分为以下三类：其一，抗争型。此时，人们面对现实，迎难而上，努力追求欲望的实现。其二，接受型。此时，人们面对现实，知难而退，放弃某种欲望的追逐。其三，回避型。此时，人们远离现实，转移注意，抵御

欲望的侵袭。明晰行为的本质，即为当事人的行为“定性”。这个过程可以帮助当事人将注意力集中在问题的解决上，而不是漫无边际地宣泄与抱怨。实际上，很多当事人都是在不自觉的状态下行动的，他们并不清楚自己做了什么。对于他们而言，明晰的过程就是审视的过程、反思的过程。这本身就可以让他们获益良多。在明晰了当事人的行为类型后，心理咨询师常需评估这些行为的适应性。任何一种行为都会对人的生活产生一系列的影响。这种影响有时是积极的，或者说它们促进了个人的发展；有时是消极的，或者说它们妨碍了个人的发展。咨询中，我们常看到当事人沉迷于行动本身，而忽略了行为的后果，导致后果实非其所愿。当他们发现行为的后果时，常幡然醒悟，奋起改变。而有时，当事人对自己行为的正确与否充满怀疑。当他们发现自己的行为产生了那么多积极的影响后，常心生欢喜。对于有些当事人来说，评估即可让他们幡然醒悟。但是，对于大部分当事人来说，单单评估是不够的，心理咨询师还需要帮助他们根据评估的结果改进其行为方式。否则，他们可能行为依旧。

行为依旧，困扰自依旧。当事人对于行为的改进，有三种类型：其一，聚焦于症状现实的应对。当事人的现实挑战常常引发他们身体和心理的症状，如抑郁、焦虑、强迫、游戏成瘾、暴饮暴食等。这些症状影响了他们的生活质量，令他们更加不快。当事人的注意力经常集中在症状现实的改变上。很多当事人来咨询，直接希望寻求症状现实的改变。此时，心理咨询师可以采用两种基本策略对症状进行干预：一为顺向策略。这种策略，顺应个人的即时期待，直接减轻、打断他们的不适感觉，减少、消除他们的不良行为。二为逆向策略。这种策略，背离当事人的即时期待，主动增强、加重他们的不适感觉，增加、夸大他们的不良行为。逆向策略最早由意义疗法创建者弗兰克提出。弗兰克将其称为“矛盾意向法” [2]。其二，聚焦于日常生活的充实。该方法由日本学者森田正马提出。森田正马（1927）指出：神经质的症状，是人们出自某一动机，指向某种事实，而由于注意的集中与倾注，经由自我暗示，病态固定下来的产物 [3]。这个时候，人们可忍受痛苦，为所当为，聚焦于日常生活的充实，即无论感到怎样痛苦，都努力投入到实际生活中去，投入外面的世界。这要求人们带着症状逐渐去做自己认为很难做的事情，有时甚至是逼迫自己去做。当人们一边忍受着痛苦，一边做应该做的事时，常常在不知不觉中体验到自信。其三，

聚焦于生活难题的应对。有时候，人们之所以出现症状，就是因为他们的生活遭遇难题，这些难题制造了症状。一旦生活难题解决，症状自然缓解，乃至消失。抛开生活难题去处理症状在这个时候是舍本求末，是扬汤止沸，当事人的症状不会发生改变。对于生活难题的应对，心理咨询师有两种基本的处理方向：一为继续坚持原来的处理方向，只做具体方法上的调整。例如，如果当事人之前是与现实抗争，那么现在继续与现实抗争，他们要的只是一些小的策略变化。二为调整问题处理的方向，对解决问题的思路做颠覆式的改变。这是一种处事风格的改变，改变的方向，因人因事而异。例如，有时当事人之前是努力与现实抗争，那么他可能变为努力接受现实。

从以上对行动维度的阐释，我们可以看到东西方众多心理咨询理论的踪迹。在认知方向上，对当事人欲望认知的明晰与修正，这常常是心理动力学讨论的内容。在行为方向上，对当事人行为修正策略的讨论，更直接引用了森田疗法和意义疗法。而整个维度的讨论则透出现实疗法的气息。

两仪心理疗法的其他五个维度的阐释，与行动维度具有共同的特点。它们一方面整合了众多的西方咨询心理学理论，如心理动力学、人本疗法、意义疗法、存在主义疗法、认知行为疗法、格式塔疗法、积极心理学和焦点解决等，并将之凝练为一个个“招式”。另一方面，又根据研究者个人的咨询经验，提出一些个性化的策略。这在身体维度上表现得尤为明显。在身体维度上，两仪心理疗法提出写心技术。写心技术首先邀请当事人用关于“心”的短语或句子表达自己的情绪情感。例如，咨询师鼓励当事人用“心在流血”这样具有强烈画面感的句子来表达自己的伤悲。然后，请当事人凝神定气，细致地想象这个画面，最后加工处理这些画面，从而达到宣泄情绪、安抚情绪的目标。

对于咨询技术六维结构的运用，咨询师既可以单独使用某维度中某个方向的一个小技术，也可以整合运用同一维度两端的技术，甚至跨维度地整合技术。这样，虽然六维结构中每个维度所列举的方法都是有限的，但是对它们或单独使用，或组合使用，它们即可产生无尽的变化。我们知道，当事人的变化也是无限的，每个当事人的情况都是不同的，同一个当事人在不同阶段的表现也是不同的。六维的变化很好地适应了这一点。心理咨询即两个“无限”的相遇。“无限”的相遇催生无尽的变化、无尽的美丽。

4 会谈程序

心理咨询是一门会谈艺术。咨询的目标须在会谈中去实现，咨询的策略须在会谈中去展现。然而，咨询会谈充满了不确定性，充满了变化，怎么办？《周易·系辞》说：“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时。”大意为天地是世间最大的象，而在其中四时的变化又最为丰富。天人合一——自然的世界和咨询的世界属同一个世界，两仪心理疗法选择通过与四时类比的方法来阐释会谈的过程，并将之命名为心理咨询会谈的四时模型。

咨询开始阶段即咨询之春。当事人带着希望和怀疑而来，咨询师亦带着希望和怀疑相见。此时，咨询师须放下自我，全身心地着力于观察、倾听和聚焦工作。其中，观察即咨询师用自己的视觉去捕捉和传递信息，它包括咨询师对自我的观察和对当事人的观察两个方面。倾听，即用听觉捕捉当事人的信息，它既包括当事人的说话内容，也包括当事人的语音语调和说话方式等信息。而聚焦包括两个方面：一是和当事人商讨确定咨询议题，商定优先顺序，二是和当事人商讨确定咨询目标。通过这些工作，咨询师完成对当事人的大致了解，与当事人建立初步的信任。

咨询师的发力阶段就是咨询之夏。此时，咨询双方思想交汇，甚至激烈碰撞。在交汇中，咨询双方对当事人的理解加深，对问题解决的希望增强。此时，咨询师须着力于调查、探索和启示工作。其中，调查是指咨询师主动了解、询问当事人身上发生的故事及其细节。探索，意指咨询师和当事人一起觉察、体验当事人内心的思想和情感。如果说调查是为了了解当事人的客观世界，那么探索就是为了了解他们的主观世界。启示，指咨询师用新的思维观念去冲击当事人的思维和情感，帮助当事人获得领悟的过程。在咨询之夏，咨询师和当事人一起摸石头过河，尝试错误，发现问题解决的良方。此时，咨询技术六维结构图恰如一张地图，指引着谈话的方向。

咨询的收网阶段就是咨询之秋。此时，当事人的情绪得到充分的宣泄，思维也得到了厘清。现在，思绪需要落地——咨询双方需要考虑当事人该如何安排生活，彻底摆脱困扰了。此时，咨询师须着力于建议、总结和展望。其中，建议即咨询师向当事人建言献策，帮助当事人确定行动方案及其注意事项。建议的时候，咨询技术六维结构图就是一个工具箱，咨询师可以根据情况自由选择、

排列、组合。总结,即和当事人梳理咨询讨论达成的共识,悬置双方的分歧。展望,即和当事人讨论其接下来的生活安排,并给予当事人的未来以祝福。通过这些工作,咨询师完成和当事人的对话,帮助当事人迎接生活的挑战,实现自我的救赎。

咨询的结束阶段就是咨询之冬。在咨询之冬,咨询的谈话已经结束,当事人已离开。此时,咨询师须着力于分离、评估和提高工作。其中,分离即咨询师努力从咨询的状态中解脱出来。咨询需要巨大的情感投入,因为投入巨大,所以分离困难,但是咨询师必须从咨询的状态中解脱出来。评估,即咨询师回顾思考咨询中的得失,总结其中的经验教训。评估的关键,是诚实,不要试图掩饰自己的不足,不要试图贬低自己的智慧。提高,即学习新知,艺无止境。咨询师需以多种方式学习新知,提升个人的工作水平。简言之,在咨询之冬咨询师要做的是休生养息,提升自我,为未来做准备。

咨询会谈绝非线性的平顺推进,而是跌宕起伏、充满波折的。这期间,当事人常卡壳,常反复,常突变。相应地,咨询师在工作时亦需因势利导,相机而动。例如,有时咨询师需在咨询之春后,跳过咨询之夏,直接给当事人提出建议;而有时咨询师在咨询之夏受阻时又需退回到咨询之春去,去调查当事人的生活,探索他们的思维情感。

心理咨询是常新的,每一次心理咨询都是一次全新的轮回。心理咨询可能只是一次的会谈,亦可能是多次的会谈。对于一次咨询会谈的个案,就是一次春夏秋冬;对于多次咨询会谈的个案,就是多次的春夏秋冬。在多次会谈的个案里,当事人常在新的会谈中带来新的信息,有时是他们外界环境的变化,有时是他们思想或情绪的变化。咨询师需要在新的信息基础上展开,否则会犯下“刻舟求剑”的错误。

5 讨论

两仪心理疗法具有浓厚的易经阴阳思维。《周易·系辞》云:一阴一阳谓之道。大意为事物由阴阳两方面构成,不可执著于一端。然而,西方经典心理咨询理论常执著于一端。例如,人本主义疗法主要聚焦于发挥个人的主动性,而认知疗法主要聚焦于削弱人的执著性。但是两仪疗法着力于改变双方的力量对比,

关注双方的力量消长，从而将二者整合起来。在具体实践中，两仪心理疗法高度重视对当事人的关心、理解和支持。但是，当看到当事人思维的破绽与盲点的时候，咨询师会轻触它们：如果它们有所松动，即加大触碰的强度，努力击溃它们；如果它们非常顽固，即展示包容——将其视为当事人有权拥有的一种执著，悄然走开，继续倾听支持或者找寻新的突破口。

两仪心理疗法的阴阳思维在咨询技术方面表现得更为明显。两仪心理疗法的每个维度都分为阴阳两端。同样以行动维度为例。虽然两仪心理疗法认为该维度分为认知与行为两个方向，但是在操作上主张将二者协调起来。也就是说，在讨论当事人的认知（如身份）的时候，也询问当事人的行为。实际上，确定了一个人的身份，就是确定了一个人的权利和责任，就在指引行为的前进方向。例如，当一个男士认为自己的核心身份是一个父亲的时候，他就会激发勇气，去克服困难保护自己的孩子，而这经常意味着他要去和这个世界抗争。

《易经》强调变化。《系传》指出易道“变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适”，大意为易道精神变动不居，它在天地间自由漂流，忽上忽下，忽柔忽刚，没有什么固定的法则，只是随事物的变化而变化。两仪心理疗法很好地体现了这一点。两仪心理疗法提出了心理咨询技术六维结构图，心理咨询即在这六个维度之间，在各维度的两端之间自由跳跃、漂流。面对当事人，有时这个策略奏效，有时那个策略奏效，这里并无规律可循，咨询师需要不停地去判断、去尝试、去调整。顽固地坚持某个维度、某个策略，是一种执著，对当事人的帮助很小，甚至会对他们产生新的伤害。

《易经》的思想非常庞杂，包容广大，所谓“包容天下而不过，曲成万物而不遗”。在学术上，不同的理论家汲取不同的部分。在心理咨询领域，荣格等西方心理学家曾从其中汲取智慧，创建了自己的学说。两仪心理疗法亦吸纳了部分《易经》智慧。但是，弱水三千，只取一瓢。两仪心理疗法无意尽含《易经》智慧，甚至在某些方面有违《易经》思想。这是因为，两仪心理疗法的使命是去帮助心理咨询师做咨询，而不是试图去从心理咨询的角度诠释《易经》。在这里，《易经》只是一种思维的工具。

参考文献

- [1] 杨文圣 . 两仪心理疗法——心理咨询的中国阐释 [M]. 上海: 上海三联书店, 2017.
- [2] 弗兰克 . 活出意义来 [M]. 赵可式, 沈锦惠, 译 . 北京: 生活 · 读书 · 新知三联书店, 1998.
- [3] 森田正马 . 神经质的实质与治疗 [M]. 臧秀智, 译 . 北京: 人民卫生出版社, 1992.