

# 心理韧性提升的具身认知途径:西方经验与本土反思

吕小康\*

**〔摘要〕** 具身认知心理学主张身心一体性和情绪具身性,其相关实证研究可为思考从身体途径提升心理韧性提供理论基础。西方的身体疗法和中国本土的身心修炼方式已有较为丰富的身心干预实践,西式疗法具有操作性强、治疗目的明确、理论模型精确的特征,而传统身心修炼方式则以身心合一的基本哲学理念为前提,提倡防重于治的日常化和长期化干预模式。总结这些疗法的特征并分析其特异性,可为探索本土化的心理韧性培养技术提供有益借鉴。

**〔关键词〕** 心理韧性;具身认知;身体观;身体疗法;身心修炼

## 一、心理韧性提升的具身认知观点

心理韧性(resilience)是人在遭受挫折、压力、逆境或重大打击时进行主动适应和自我调整的特性。关于心理韧性的健康免疫功能的证实性研究已经很多,但对心理韧性的具体提升方式,研究者仍处于不断摸索的过程中。总体而言,已有研究主要集中于培养个人的积极个性特征、积极认知风格、积极情绪等心理方面的特质或状态,强调认知方式与情绪、情感在心理韧性培养过程中的积极作用。具身认知心理学思潮的兴起,就为建立心理韧性的综合干预模式提供了一种新的可能。

在具身认知心理学看来,身体的解剖学结构、活动方式及其感觉和运动体验决定了人们怎样认识和看待世界;身体的状态直接影响着认知过程的进行,大脑与身体的特殊感觉—运动通道在认知的形成中扮演着至关重要的角色;认知的形成过程不仅受大脑、身体的影响,也受环境的影响,即身体嵌于环境之中(叶浩生,2010)。心理学研究中已有许多实验证明认知与身体的密切关系,表明认知过程、情绪变化都有具身性,个体的躯体活动、躯体姿势以及声音韵律和语调等感觉反馈,都会影响个体的情绪体验(董妍、王琦、邢采,2012;刘亚、王振宏、孔风,2011)。此类相关研究在不断地证明一个事实:仅仅是身体的姿态就可能影响人们的自我效能、自信、情绪等心理状态。如此应当可以合理地假设:通过一定的方式训练和控制身体姿态,可以引发相关的积极认知倾向和积极情绪状态,从

---

\* 社会学博士,南开大学周恩来政府管理学院社会心理学系副教授,300071。本文是天津市哲学社会科学规划重点项目(TJJX10-2-573)研究阶段性成果。

而达到保持和提升心理韧性的目的。这其实就是一般意义上通过身体改变心理的过程。身体姿态、身体所处的环境以及身体正在进行的运动等因素,虽不能彻底改变与生俱来的风险因素,但随着体验到的积极情绪越来越多,个体仍可不断改善自己的境况,增强积极心理的能量,从而有效应对困难接受挑战,保持和提升心理韧性。

当然,由于具身认知仍是一种较新的理论视角,心理韧性的干预研究目前也处在摸索阶段。不过,从西方已有的身体疗法和我国传统的身心修炼方式中,仍可发现一系列从身体干预心理的有益尝试。若能归纳其中的有效身体干预模式,可为进一步建立具身认识视角下的韧性培养模式奠定良好的基础。

## 二、西方疗法中的身体干预实践

实际上,从身体途径干预心理状况,在西方心理疗法并不是新近才有的方式。在西方众多的心理疗法中,早就有一类特殊的治疗方式:身体疗法。此类疗法并不认同西方主流心理疗法中分离身心的治疗倾向,而认为身心之间存在交互作用。身体疗法所使用的干预方式在表面上看完全是躯体化的,但它注重通过身体接触或躯体训练而获得完整的身心体验,从而增进个体的亲密性与敏感性,促进情绪的释放,疏导压抑心态,诱发积极心理体验。这与具身认知的基本观点不谋而合:心理寓于身体,心智具有具身性。具体的西方身体疗法包括精神分析流派的身体放松法、亚历山大技术、格式塔疗法及其他整合疗法。回顾西方身体疗法的基本理念与干预方式,从而可以为了建立综合性的韧性培养技术提供一定的指导。

从经典精神分析疗法的自由联想法开始,西方治疗家就注重把身体状态的放松视为进入深度治疗的前提。在此基础上衍生出来的一系列身体放松疗法,都强调身体状态对人格分析和精神体验的积极作用。例如精神分析师 Sandor Ferenczi 认为,肌肉活动与心理活动之间存在互为条件的关系,在心理治疗过程中可以打断支持来访者生理防御过程的肌肉活动,进行身体放松训练,就可以克服身体抑制而达到自由联想和宣泄的目的(Ferenczi,1980)。而 Wilhelm Reich 则提出了“身体盔甲”(body armour)的概念,认为神经症性格类型的各种形式都有相应的肌肉骨骼的紧张模式,这种紧张对应着个体特有的情感禁抑与生活态度。其创立的“植物神经疗法”的身体疗法,就旨在通过直接的按摩、按压肌肉,以及病人主动的放松来放松来访者的肌肉盔甲(Reich,1980)。总体而言,精神分析一派的身体疗法都着重于探究潜意识与肌肉之间的关联,使用的直接干预方式通常是按摩。其共同之处都在于要求来访者调整呼吸、平静思绪、放松肌肉,从而达到治疗或配合治疗的效果。当然,就这些疗法本身而言,较少强调心理韧性与身体放松之间的关系,这主要是因为心理韧性这一概念对精神分析疗法的影响本身较为有限。

“亚历山大技术”(Alexander Technique)是独立于精神分析的一种身体疗法,其创始者 Frederick Alexander 原是一位戏剧演员,他发现许多演员在演艺生涯中常只为追求实现某些动作而不断积累着不合理的、紧张的运动习惯和弊病。这其实就是现代医学中所谓的“重复性劳损”(repetitive strain injury),即由于重复的动作、过度的身体训练、过高的工作压力等应激因素,在身体各部位积累形成的紧张习惯和病痛。为此,他建构了一套缓释和消除肌体紧张状态、使运动机能和心理机能得以协调和康复的锻炼体系(Alexander,1923),也就是所谓的亚历山大技术。这一技术后来发展成为一种成型的身體療法,广泛应用于各种心理治疗实践。例如,已有治疗者根据亚历山大技术,从动作姿态角度干预抑郁症。治疗者要求抑郁症患者什么也不做,放弃任何躯体与心灵上的束缚,努力去感知身

体调整的整体性,纠正破坏性的习惯性姿势与禁抑性姿态,通过有意识地控制身体姿态达到身心之间健康而有弹性的整合。在对帕金森症患者的治疗上,已有报告称使用这一疗法取得了良好的效果。施行了亚历山大技术的患者比对照组在治疗后的抑郁水平有了显著降低,对老年人的身心功能有一定的促进作用(Dennis,1999; Stallibrass,1997)。另外,该疗法已应用于慢性疼痛等慢性病患者的机体康复与心理调适上,并取得良好效果(Nettl-Fiol & Vanier,2011)。

此外,西方的格式塔疗法崇尚整体论,重视躯体状态对心理活动的表达,认为躯体语言是个体内心世界的外在表现,来访者的举手投足和动作姿态,都会流露出其情感、需要、信念和适应模式。格式塔疗法的创始人之一 Fritz Perls 提倡的身体训练,就鼓励个人意识到特定的身体器官与自我意识之间的对立,要求来访者专注于自己呈现症状的躯体部位,并把任何浮现于脑海的感情、冲动、愿望都表达出来(Perls,1973; Polster & Polster,1973)。当下格式塔疗法的代表人物 Kepner(1993,第69页)也认为,“躯体过程通常可反映出被否认的自我信息。治疗师的任务就是帮助来访者诠释躯体内部的信息。”为此,格式塔疗法提倡多种提升个体躯体活跃程度的技术,如建议来访者提高音量,在房间里来回走去,反复做与情感相关的动作(如拍手),并提倡通过体育锻炼、按摩、瑜伽等方式提升来访者对自身躯体活力的信心(Joyce & Sills,2005)。另外,在来访者不反对、也不违反治疗伦理的前提下,格式塔疗法还鼓励治疗师使用一定的躯体接触方式(如握手、拥抱等)表达对来访者的理解、宽慰、鼓励,以达到促进治疗的目的(Truscott,2010)。总之,格式塔疗法强调通过体态的调整来获得心态的调整,并要求来访者由此领悟内心世界与躯体过程的紧密联系。这与当下具备认知心理学中通过躯体姿态诱导相关情绪反应的思路并无本质区别。近些年来,格式塔疗法已经开始越来越重视与具身认知视角的整合,在理论上也开始对传统格式塔心理学的场论思想做出了具身认知化的改造,并从神经生理学的角度探讨各种情绪的具身反应,以及治疗过程中的接触方式对来访者的影响(Kepner,2008)。这也反映出情绪具身观对传统心理治疗技术的渗透。

### 三、本土身心修炼方式的启示

我国传统的身心修炼方式有多种,包括武术、书法、音乐等不同形式,其基本理念都是融合身心:在训练身体的同时,也强调内心的体悟;既要强身健体,又要提升精神境界。而所谓的精神境界,往往又体现为个体对应激事件的处理方式和心理态度上。能够以从容不迫的姿态应付各种突发事件的人,能够身处逆境而自强不息的人,往往被称为具有精神高度的个体,得到普通民众的敬重与文化价值的褒奖。在这个意义上,可以说传统身心修炼法的目的与现代心理韧性的干预计划是完全相通的。这些方法在中国社会已经在千百年的流传史,拥有良好的群众基础,若能结合现代心理治疗的视角加以总结研究和整合创新,对更好进行心理韧性的本土化干预能起到直接的促进作用。

在我国传统身心修炼方式中,武术可能是最直接强调从躯体角度锻炼内在心理的一种训练方式。尽管中华武术流派纷繁众多,但基本上都遵循内外合一、形神兼备的整体观。所谓内,指心、神、意等心志活动和气的运行;所谓外,即手、眼、身、步等形体活动。“内练精气神,外练筋骨皮”是各家练功的基本准则,以“手眼身法步,精神气力功”八法的变化来锻炼心身,既讲究形体规范,又追求精神传意,同时还强调自强不息、修身立本、尚武崇德的武德精神。各种武术套路,在技术上也往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合、完整一气,并要求武术活动不应当脱离社会道德的束缚,提倡习武之人成为弘扬社会道德的先锋模范。由此,中华武术不仅仅停留于一种搏击技术而成为少数人的专利,而是作为一种流行于普罗大众的文化形式,在长期的历史演进中渗透了古代哲学、医

学、美学等多方面的思想,形成了独具民族风格的身心修炼形式。

在传统民间,当发现孩童性格懦弱胆小怕事,或性格暴躁难以管束时,家长未必一定选择各种“心理化”的治疗方案,而可能会让孩子直接修习武术,通过武术训练达到强身健体、涵养性格的双重目的。这实际上就是运用身体干预的方式进行现代意义上的心理治疗,在中国人看来,武术训练具备着丰富的“心理疗伤”和“心理保健”功能。以太极拳为例,其训练哲学突出“借力打力”、“以柔克刚”的基本理念,注重对处于失意或被动状况下个体的心理安慰,以其独有的“柔弱胜刚强”的武术哲学,宽慰练习者的心灵,并通过外在身体的柔韧舒展带动内心的清静祥和,渐渐达到超然的心态,使其对所经历的烦恼事物不过分看重。如此,太极拳术是一种典型的外向训练与内向训练相结合、在经验动作中追求超验心态(乔凤杰,2007)的中华武术思维。而这种超脱心理,正是传统中国人抵御应激事件的有效保护因子,有助于其保持良好心态,提高心理韧性,正确应对外部环境的挑战。

书法作为一种承传了几千年的民族艺术,对练习者的执笔、运笔有许多要求,并可在书写过程中协调书写者的知觉、注意和思维活动,也是一种身心兼修的训练方式。许多心理学研究都证实了书法练习对脑神经活动、认知能力、人格、心理健康诸多方面的积极影响,对于改善孤独症、多动症、及老年痴呆等患者的大脑功能有一定的促进作用,对缓解普通人群的焦虑、抑郁情绪及创伤后应激反应等也有显著作用(高尚仁,1999;李荆、李春凯、周斌,2009;周赋、刘俊升、桑标,2005)。高尚仁(1999)还阐述了书法练习改变个体心理状况的作用机制。首先,现代汉字所保留的封闭性、对称性、平行性、连通性和方向性等视觉空间特征在书写时有助于个体视觉空间的发展,进而对个体知觉—认知—动作系统产生影响;其次,由于书写中笔画刚柔并济,书写过程中又要求个体摒弃杂念专心运笔,就会带来所谓身体松弛、呼吸变慢而精神专注,从而使大脑活动增强的现象。

这种理论实际上就已经注意到情绪状态的具身性,书法练习者的呼吸吐纳、磨墨挥毫等书法动作,会伴随着产生相应的心理活动,缓和应激情绪和应激状态,提升个体的注意力、意志力、自控力,从而起到心理修复的功能。更为重要的是,作为一种传统艺术形式,书法还具备许多中国传统艺术共同的心理疗伤功能。在传统中国社会中,当个体因官场失意、无法施展才华而苦闷,或因遭遇人生变故而消沉时,往往通过书法或诗歌来抒发或抑郁或悲愤或无奈的情怀;书法艺术是个体进行自我砥砺、自我排解、自我超脱的重要形式,将心中块垒化解于各种具体活动之中,并为之赋予特别的文化内含与精神意义。而一旦有了精神层面的新的认同,就能极大地激发个体通达乐观、苦中作乐的心理能量,从而起到提升心理韧性的效果。

音乐疗法是现代心理治疗中一种常见的艺术疗法。从相关实证研究的角度看,现代音乐疗法往往认为其工作机理在于音乐所具备的特殊神经生理刺激功能,如音乐能直接作用于下丘脑和边缘系统等人脑主管情绪的中枢,能对人的情绪进行双向调节等(高天,2011;Patey & Smith,2010)。与这种现代化的解释不同,我国传统中的音乐疗法从其基础理论和操作实践上,都体现出很强的本土化的具身认知特征。《黄帝内经》以中国本土的方式较早地论述了五声与脏腑经络的关系,并在临床上叙述了有关声音变化的诊断方式。如《素问·针解》称“人发齿耳目五声应五音六律”,具体对应方式为角对肝、徵对心、宫对脾、商对肺、羽对肾,且“五脏相音,可以意识”(《素问·五脏生成》)。五脏可以影响五音,五音亦能调节五脏。五脏受邪,则个体会产生相应的音变:“邪伤肝则其声角商,邪伤心则其声徵羽,邪伤脾则其声宫角,邪伤肺则其声商徵,邪伤肾则其声羽宫”(《素问·五常致大论》)。医家可此入手,从音变判断病机病变并采用相应的治疗方式。同时,中医认为五音六律与经络相通,因此五音六律的变动可以振动脏腑、涤荡经脉,产生特殊的共振作用,从而起到促进身心健康的效果,如司马迁(2006,第134页)在《史记·乐书论》就称“故音乐者,所以动荡血脉,通流精神而和正心也。故宫动脾而和正圣,商动肺而和正义,角动肝而和正仁,徵动心而和正礼,羽动肾而和正智。故乐所

以内辅正心而外异贵贱也；上以事宗庙，下以变化黎庶也。”这实际上是把音乐当成一种培养道德情操、淳化社会伦常的有利方式，而且这种培养是经由躯体器官的功能性参与而达成。在实际演奏层面上，传统的音乐演奏不仅仅是一种音乐技能的展示，也是一种整体的身心锻炼过程，不论演奏者还是聆听者，都在追求一种放松自然的忘我状态，正是在忘我的过程中，得到身心的放松、心境的舒缓和情趣的提升，从而达到类似现代人本主义心理学所谓的“高峰体验”的理想化状态。

当然，这种特殊的身体化音乐理论似乎很难得到科学实验的印证，因为阴阳五行、以及五行配脏的理论，其“科学性”很可能是无法验证的。这不仅是中医音乐疗法的问题，也是整个中医理论面临的争议问题。但无论其实际疗效如何，在认知层面上，强调音乐与躯体、精神、伦理的密切关联一直是我国传统音乐理论的一大特色，体现出与传统身体的整体论观点相匹配的综合性整体论模式。总之，中国的武术、书法、音乐等，都着重让身体处于某种意识情境和动作状况中，以摒弃杂念、净化心灵、提升境界。另外一些传统的生活方式和娱乐方式，虽然通常而言不能称其为治病的疗法，如赏玩花鸟鱼虫、游览名胜古迹、写文作诗吟唱等，却与西方的心理疗法一样，有着很明显的舒缓情绪、开阔胸襟的效果，并都要求当事人在付出一定的身体劳动之后，才得来身心的综合满足。这些都对于提升当事人的心理韧性有着积极的作用。

## 四、探索心理韧性提升的本土模式

从前文可以看出，在具体的身体干预方式上，中国的传统身心修炼法和西方的身体疗法，都同时注重呼吸的调整、肌肉的放松，并都注重躯体动作的情绪表达功能。因此，单从技术运用上看，虽然存在呼吸调整方式的不同、按摩手法的不同等具体操作方式的不同，但这并不构成中西方相关疗法的本质区别。实际上，两者的根本区别主要在于各自医学哲学的不同。东西方迥然相异的医学哲学理念与身体观，使得两种身体干预模式具有了不同的特色和优缺点。

总体而言，西方身体疗法的优势就具体表现为理论模型较为系统、可操作性强、疗程标准化程度高等，其职业气息较浓，专业化程度较高，在推广时容易在普通人群中塑造认识上的权威感。同时，西方身体疗法中身体本身的哲学意味相对较少，身体动作更多地作为某一成型的心理疗法的辅助性或支持性治疗方式。因此，它们并不过多强调来访者本人进行“精神上的提升”，更多地只是要求治疗师应关注来访者的躯体姿态与情绪表达之间的内在关联，并将情绪的舒缓、心态的改变视为执行一定的躯体动作之后的自然而然的的结果。这在一定程度上减轻了对来访者本人的“哲学训练”要求，从而有助于这一疗法在普通人群中的推广。也就是说，西方的身体疗法更倾向于就事论事，治疗指向明确，治疗者和当事人之间容易达成治疗上的共识，从而有助于结成治疗同盟，促进疗效的发挥。

相比之下，中国本土传统身心修炼方式从本质上讲不可能是一种“短程疗法”，而只能是一种长期疗法，甚至是一种“活到老、学到老”的终身疗法。它们所注重的未必是短期的心理调节，而旨在塑造一种长期的、终身性的认知风格，希冀个体将自己置于无限的时间谱系和无垠的空间坐标中，反思自身的存在与处遇，从而形成宠辱不惊的心理韧性。这种修炼方式的哲学意味强，但又不脱离百姓的日常生活体验，因此其接受度高、传播范围广，在共享同样文化的地理区域中具有极强的传染力与渗透力。

但是，也正由于传统身心修炼方式的浓厚哲学气息，使得它不得不特别强调个体本身的“悟性”，即当事人本身的主观努力，而这与个人的学识、涵养、个性、境遇等密切相关，也与其教导者的个人指导风格和教学能力息息相关。这就使得传统身心修炼方式的个体特异性强，欠缺统一的执行和评定

标准。例如,气功是我国民间盛行的传统身心修炼方式之一,但是其中的生理机理至今仍然难以验明;虽有不少练习者报告有较好的身心体验,但也有不少练习者出现明显的癔症状况、即所谓的“走火入魔”。由同一方式造成了截然不同、甚至完全相反的效果,加上其理论基础又非当下的医学科学所能解释,传统身心修炼方式很难不面临“是否真正有效”的诘问。同时,由于对躯体变化的高度敏感性和对整体治疗观的提倡(汪新建、吕小康,2010;吕小康、钟年、张紫馨,2013),使得中国人往往倾向于同时使用身体锻炼、心理调节、食品进补、医药调理等综合手段进行所谓的“全方位修炼”,各种方式之间是否存在交互作用、这种交互作用是相互促进还是相互干扰,并没有得到系统的实证研究和临床检验。此外,由于中国式的修炼方式附着有浓厚的中国哲学气息,这就使得它很难走出中华文化圈的限制,难以在国际上进行学术间的交流,阻碍了其向全世界的推广。比如,中医的各种疗法至今仍然只主要被美国医学等其他西方医学体系视为“替代性医学模式”的一种,从中即可窥见这种医学理念在西方社会极其有限的影响力。

另外一个不利因素是,在中国由于身心整体认识观的普及,人们已经习惯于将身体与心灵结合起来,并没有意识到这种思想有什么特殊性:所谓的“具身认知观”从本土中国的视角看来,很容易被理解为“旧瓶换新酒”、表面时髦实则并无新意的理论主张。同时,本土的身心修炼方式虽然在我国民众中有较高的普及率,也有丰富的实践经验,但真正系统化、专业化的治疗模式仍然比较少见,更多地只是被当成一种体育锻炼方式或健身方式而为人熟知。如何让普通民众接受这些习以为常的健身方式其实也可以成为具有实证依据、切实有效的“身心疗法”,仍然需要观念上的转变和临床证据的积累。因此,要把诸如心理韧性、心理资本等现代心理学的名词,融入传统身心修炼思想的理念框架中,就同时面临着传统理论现代化和外来理论本土化的双重挑战。

值得一提的是,已有许多国内研究者采用形式多样(跑步、瑜伽、体操、按摩等)的优育疗法,治疗抑郁症、焦虑症等普发性的心理障碍,并取得了较好的辅助效果。许多对照研究都报告在药物治疗基础上辅以体育治疗,对相关心理障碍患者的疗效较为明显,认为体育锻炼使抑郁症等患者得到注意力转移、情感发泄、兴趣改变,从而消除情绪障碍、达到心理平衡的功效(李志清、余世和、覃干超,2010;刘海军、赵安全,2012)。另外,现代企业管理中也越来越多使用拓展训练的方式,缓和工作应激、增进群体凝聚力,此类身体化的培训方式,实际上已经使具身认识的相关原理在实践得到了自觉不自觉的应用。在此基础上如何加强理论研究和实践积累,以使在面对本土人群开展韧性干预计划时,能够借鉴西方成型的干预模式操作方式,并灵活利用中国传统文化的特异性,建立具有本土特色的韧性培养计划,是极具挑战性和开创性、又可大有作为的心理学应用领域。

## 参考文献:

- 董妍、王琦、邢采,2012:《积极情绪与身心健康关系研究的进展》,《心理科学》第2期。
- 高尚仁,1999:《书法心理治疗》,香港:香港大学出版社。
- 高天,2011:《接受式音乐治疗方法》,北京:中国轻工业出版社。
- 李荆、李春凯、周斌,2009:《书法练习促进心理积极改变的实证研究述评》,《心理科学》第6期。
- 李志清、余世和、覃干超,2010:《大学生抑郁症体育疗法个案研究》,《中国运动医学杂志》第3期。
- 刘海军、赵安全,2012:《体育疗法对轻中度抑郁症的疗效研究》,《中国健康心理学杂志》第6期。
- 刘亚、王振宏、孔风,2011:《情绪具身观:情绪研究的新视角》,《心理科学进展》第1期。
- 吕小康、钟年、张紫馨,2013:《易感的身体:治未病情结与中国人的高躯体关怀》,《南开学报》第6期。
- 乔凤杰,2007:《武术哲学》,北京:社会科学文献出版社。
- 【西汉】司马迁,2006:《史记》,北京:中华书局。

汪新建、吕小康,2010:《躯体与心理疾病:躯体化问题的跨文化视角》,《南京师大学报》(社会科学版)第6期。

叶浩生,2010:《具身认知:认知心理学的新取向》,《心理科学进展》第5期。

周赋、刘俊升、桑标,2005:《书法练习对儿童个性发展的影响》,《心理科学》第5期。

Alexander, F., 1923, *Constructive Conscious Control of the Individual*, New York: Centerline Press.

Dennis, R., 1999, "Functional reach improvement in normal older women after Alexander technique instruction", *Journal of Gerontology*, vol. 54, pp. 8—11.

Ferenczi, S., 1980, "The elasticity of psychoanalytic technique", in M. Balint (ed.) *Final Contributions to the Problems and Method of Psycho-analysis* vol. 3, New York: Brunner/Mazel, pp. 87—102.

Joyce, P. & Sills, C., 2005:《格式塔咨询与治疗技术》,叶红萍等译,北京:中国轻工业出版社。

Kepner, J., 2008, "Towards a more deeply embodied approach in Gestalt therapy", *Studies in Gestalt Therapy*, vol. 2, pp. 43—56.

Nettl-Fiol, R. & L. Vanier, 2011, *Dance and the Alexander Technique: Exploring the Missing Link*, Urbana: University of Illinois Press.

Patey, H. M. & R. D. Smith, 2010:《音乐治疗》,梅晓菁、缪青、柳岚心译,北京:中国轻工业出版社。

Perls, F., 1973, *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*, New York: Bantam Books.

Polster, E. & M. Polster, 1973, *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*, New York: Brunner/Mazel.

Reich, W., 1980, *Character Analysis*, New York: Farrar, Straus & Giroux Paperbacks.

Stallibrass, C., 1997, "An evaluation of the Alexander technique for the management of disability in Parkinson's disease: A preliminary study", *Clinical Rehabilitation*, vol. 11, pp. 7—12.

Truscott, D., 2010, "Gestalt therapy", in D. Truscott (ed.) *Becoming an Effective Psychotherapist: Adopting a Theory of Psychotherapy That's Right for You and Your Client*, Washington, DC: American Psychological Association, pp. 83—96.

(责任编辑:蒋永华)

## **Embodied Approaches to Improving Psychological Resilience: Western Experience and Reflections on Traditional Chinese Methods**

LÜ Xiao-kang

**Abstract:** Embodied cognition advocates the psycho-physical unity and the embodiment of mood. The relevant empirical studies provide a theoretical basis for investigating how to improve psychological resilience with the help of human body. Western physical therapies and traditional Chinese methods of psycho-physical cultivation feature relatively rich practices of psycho-physical interference. The former are characterized by strong operability, definite treatment objectives and accurate theoretical models; the latter build a daily and long-lasting interference model, which highlights prevention rather than treatment on the basis of psycho-physical unity, a basic philosophical concept. It is of great significance to analyze and describe the characteristics of these therapies so as to provide beneficial references for exploring indigenous Chinese techniques to cultivate psychological resilience.

**Key words:** psychological resilience; embodied cognition; views on human body; physical therapies; psycho-physical cultivation