

现代心理治疗在中国的开端

——兼论心理治疗中国化问题

王东美 桑志芹

〔摘要〕 现代心理治疗最初传入中国经历了三个阶段:第一本民间心理治疗著作、作为学科开始的变态心理学、作为心理建设的心理卫生运动。就近代中国思想史的脉络来看,这三者都与当时的社会思想有关,当古老中国进入现代社会的时候,当时的知识分子在科学与民主的感召下,呼唤“个人”的进场,又难以摆脱传统知识分子的“家国情怀”,于是,诞生于西方的现代心理治疗在传入中国社会的早期,产生了两种不同的思潮:中国化的心理卫生和心里卫生中国化。前者是用中国传统文化中的思想和概念解释心理卫生,后者则是在西方心理卫生基础上进行中国化。20世纪30年代,中国知识分子将心理卫生运动推向高潮。本文在挖掘了大量珍贵史料的基础之上,回顾了心理治疗最初传入中国的过程,并在此基础上提出对当今心理治疗中国化道路的启示:中国传统文化中有很多思想可以成为中国心理治疗的理论资源;需要反思心理因素背后的社会文化条件,重视社会文化脉络;心理治疗需要打开学科界限,尤其需要重视与人文思想界的互动。

〔关键词〕 心理治疗;心理卫生;中国化;历史

目前,无论是从国家政策,还是社会民众的需求,心理治疗都正在中国大陆迅速崛起,然而,现代心理治疗是以何种形式,何种途径,在怎样的社会思想脉络下传入近代中国,带来的影响有哪些?这是中国心理学史中非常重要的问题。要回答这个问题,必须要回到百余年前心理治疗第一次现身于中国社会的来龙去脉,这对我们更好地理解 and 思考当前心理治疗如何中国化的问题非常重要。

一、《治心免病法》:第一本民间心理治疗译著

1896年,晚清致力于翻译科学读物的翻译家、英国传教士傅兰雅(John Fryer)翻译了一本书,名为《治心免病法》,该书被认为是近代以来传入中国最早的一本心理治疗著作(阎书昌,2015)。然而,

王东美,心理学博士,南京大学社会学院助理研究员(南京 210023);桑志芹,心理学博士,南京大学社会学院教授、博士生导师(南京 210023)。本文是江苏省社会科学基金重大项目“江苏心理健康历史文献整理与研究”(18ZD010)、国家哲学社会科学基金项目“积极心理学视角下的中国大学生乐观情绪建构与抗逆力提升研究”(15BSH089)研究成果。

有关这本书的研究较少,心理学领域的学者更是无人问津。除了傅兰雅翻译的版本留存下来以外,2018年龚昊和乌媛对此版本进行了校注,成为目前对此书最新的研究。那么,究竟这是一本怎样的书?傅兰雅在怎样的背景之下翻译它?它能否作为现代心理治疗传入中国社会的开端?

(一)《治心免病法》其书

《治心免病法》原文是美国人乌特亨利(Henry Wood)于1893年写的“*Ideal Suggestion through Mental Photography*”一书。乌特亨利曾经是一个商人,在他54岁的时候得了神经衰弱而开始求医问病,后来遇到几位来自“精神治疗运动”(the mental-healing movement)的治疗者并得到治愈。于是,他开始投入到这场运动中,并撰写书籍推广相关的思想,后来这场运动被称为“新思想运动”,乌特亨利成为该运动的先驱之一^①。此运动实际上是当时美国一种重视灵性的新兴宗教运动,也是后来影响了20世纪60年代至今发生在全球范围内对宗教、思想和艺术产生重大影响的现代灵性运动的先声之一(龚昊、乌媛,2018,第7页)。那个时代的西方人正在面临从传统社会进入现代社会之后的种种问题,“*Ideal Suggestion through Mental Photography*”也正是在这样的大背景之下迅速占领市场,到1904年已经出到第13版,总销量保守估计几万本(龚昊、乌媛,2018,第8页)。然而,傅兰雅在翻译的时候,并没有按照原文来翻译,而是有了很大的发挥和改造,他将原文中强调的新兴宗教的思想淡化,同时会在不同的地方加入自己的见解,以适应当时中国社会的情况。比如,在上卷结束前,他加了一段“从以上之说可见医生之职分最大而重,但必依天然法治病方验。又必其心中先有一种极相爱之意,否则无论用何方法,难以愈病。而治人之酒瘾、鸦片瘾者尤以此为要。总之爱心亦为万物之公法,能引人心与天心合、众人之心合,转祸而为福也”(傅兰雅,2018,第59页)。此段之立意在于化解当时中国社会被鸦片困扰之境况。因此,重要的已经不是原文,而是当时的中国知识分子拿到的中文书《治心免病法》。

《治心免病法》中文版分为上卷与下卷两部分,其中上卷共五章,分别为论有益之新法难行、论人身、论思念之力、论知觉层级、总论;下卷有两章,为论治心诀要、治心诀要并说与用法。全文通篇强调心的力量,最后一章“治心诀要”使用基督灵修传统中的冥想方法,并辅以口诀“天父无不在、天父无不知、天父无不能、天父为我命、天父在我心、我为天父子、静心听天语、天爱满我心、心实体为虚、心我身非我、身非我心我……”^②。从现代心理治疗的知识体系来看,这可以视为一种宗教思想中谈论身心关系并进行疾病治疗的思想方法,并不能真正称得上“科学”,但是,是什么让翻译科学著作著称的英国传教士傅兰雅选中了这本书?

(二)傅兰雅翻译《治心免病法》的背景

约翰·傅兰雅(John Fryer, 1839-1928)1861年受英国圣公会差会(Church Mission Society)派遣,以传教士身份赴香港管理圣保罗书院,两年后前往北京同文馆教授英文,1868年,在江南制造局翻译馆开始翻译和出版西方科技书籍,致力于在中国传播科学。除此以外,他还创办了近代中国第一份科技杂志《格致汇编》,参与创办和经营上海格致书院,并创办了中国第一家专门的科技书店格致书室。他在翻译馆28年,后于1896年被美国加州大学聘为东方语言与文学讲座教授,专门研究汉学。

当时中国社会民众正在饱受鸦片之苦,傅兰雅为了帮助中国民众戒掉鸦片翻译此书,这一目的在其序中袒露无遗:“……中国鸦片之害亦更甚于前。好善者苦心设法,欲除此大害,然迄未有成者……得一新美之法,将西国之酒、中国之鸦片等有害之物,及早去之,岂非天地间第一善事乎?”(傅兰雅,2018, p.1)。此外,当时科学正在西方发展,宗教也正在步入现代化的社会过程中。因此,这本书也有

^①见乌特亨利的专有网站: <http://henrywood.wwwhubs.com>

^②见《治心免病法》62-89页。

调和基督教与科学的意思(龔昊, 2013)。可见,当时在科学心理学尚未诞生之时,翻译这本带有宗教思想的民间心理治疗著作,既符合当时中国社会民众的需要,又能够调和基督教与科学之间的关系。那么,它带来的影响有哪些?

(三)《治心免病法》的影响

虽然《治心免病法》目前并未被心理学界所重视,此书近几年才被翻译界重新发掘。但是思想史研究专家葛兆光(2001)早就意识到这本书在近代中国思想史中的作用,他认为:《治心免病法》目前尚未被赋予思想史的位置,但是它当时对晚清第一流的知识分子产生过的重大影响是远远超过现代人想象的,在当时第一流知识分子的日记、书信和文章中看到它的启迪似乎超出了其内容,甚至对近代思想史中具有极高位置的谭嗣同的《仁学》直接产生过作用。实际上,由于傅兰雅在翻译《治心免病法》时,使用的一些词汇与当时中国社会有极大的相关并能够为当时的人所接受,他在该书中所使用的“以太”、“心力”、“爱力”等概念对谭嗣同产生了较大影响,被其收入自己的“仁学”思想体系,而后在新文化运动中,新青年们常通过阅读谭嗣同的《仁学》以达“锻炼心力”的作用,曾参加过维新运动的湖南学者杨昌济就十分推崇《仁学》,其学生毛泽东、蔡和森也因此受到其影响,青年时期的毛泽东还曾写过《心之力》的文章(见龔昊, 2013; 邹振环, 1994)。

虽然从现有的历史文献资料中来看,我们并没有找到它对后面的心理治疗学科发展产生直接的影响,但是它在近代知识分子中产生的影响以及它在近代思想史中的位置,反映了作为一本从西方翻译而来的民间心理治疗著作,与几乎同时诞生在西方世界的弗洛伊德思想带给西方世界中的影响一样,正在让知识界认识到心理治疗这件新鲜事物的开始。究其原因如下文所述。

首先,这本书极为强调“心”的作用,比如“人之有病,俱生于心”,认为人生病都是因为心的原因,因此“治病之理,即治心之理”。对“心”的作用的强调,这本身极易与强调“心”的中国文化一脉相承,且为当时国学底蕴深厚的中国知识分子易接受,这一点也在30年后中国社会轰轰烈烈的心理卫生运动中被印证。在心理卫生运动中,很多不同领域的知识分子纷纷加入并且发表文章,从现有的资料中可以看出,很多中国知识分子对于心理卫生理解并不是西方意义上的心理卫生概念,而是用中国文化中已有的心身之观念和概念来理解和阐释西方心理卫生理论,后文将对此详细论述。

其次,如前文所述,傅兰雅在为此书写序的时候,强调的是为了帮助中国人治鸦片之瘾,而这正是困扰当时中国社会的一大难题。国学大师王国维于1907年还曾专门撰写《去毒篇》与《人间嗜好之研究》,而且后者正是从心理学角度解析嗜好的原因和对治方法。因此,这本书能够在社会上流传与当时的社会对西学的向往有很大的关系,作为西方思想刚刚传入到中国的书籍,被当时对西学求知若渴的知识分子所视为珍宝。谭嗣同给老师的信中多次提及此书,认为“西人政事如此之明且理,人心风俗如此之齐一,其中亦必有故焉,而未得察也。遍访天主,耶稣之教士与教书,伏读明辨,终无所得,益滋疑惑。殆后得《治心免病法》一书,始窥见其本原”(谭嗣同, 1990, 第461页)。

第三,当时弗洛伊德刚刚开始其职业生涯,六年后其成名作《梦的解析》才问世。因此,从国际范围来看,傅兰雅也找不到任何看起来比较“科学”的心理治疗著作,且由于《治心免病法》的很多内容是以耶稣的名义作为理论的支撑,这点可能也引起了作为传教士的傅兰雅兴趣。但是在翻译的过程中,傅兰雅对原书内容做了相当大的改动,由于傅兰雅的改造使得这本书中的理论看起来像是有一种科学依据的感觉,带有自然神学色彩(龔昊, 乌媛, 2018)。而且由于傅兰雅以翻译科学书籍著名,其科学性当然也无人能质疑,这一点在《傅兰雅档案》中列出来的157部翻译著作中来看几乎可谓一览无余(见戴吉礼, 2010)。

以通篇内容来看,如果我们将精神分析理论作为现代心理治疗的开端的话,这一著作并不能被纳入进现代心理治疗的学术体系中来。但是如果从心理治疗的实践思想而言,这的确可算是西方传入中国最早的一本民间心理治疗著作。从近代中国思想史的角度而言,这本书值得关注,该书在当时一流

的知识分子那里出现并产生了一定影响,也或许不是内容,而是心理健康和心理治疗这一思想势头会引起当时知识分子的注意,正如今天的很多知识分子意识到心理健康与心理治疗的重要性一样。

那么,如果以目前学术界公认的精神分析作为现代心理治疗源头来看的话,究竟现代心理治疗作为一门学科是怎么传入中国学院的呢?

二、变态心理学:心理治疗作为一门学科的开始

民国初期,心理学作为一门学科被引入中国的大学课堂,根据精神作用的“或常或变”标准,把心理科学分为常态心理学和变态心理学两大部类。此处的“变态心理学”便是心理治疗学科的开端,是所有心理学专业的必修课程,主要的内容包括心理病理学、人格的发展理论及当时流行的心理治疗流派,后来逐渐发展出了心理卫生(心理健康)等课程。早期的变态心理学与现在的变态心理学内涵有所不同,早期变态心理学的内涵包括了整个心理治疗与咨询领域;现在的变态心理学主要是指心理病理学。

从课程的开设来看,早在1922年,东南大学(现南京大学)便率先开设变态心理学课程;1926年,北京大学心理学系开设变态心理学、精神病学课程;1927年,燕京大学设立心理学系,开设变态心理学课程;1929年,清华大学开设变态心理学课程(见杜雪娇,2012)。

从教材的出版来看,中国学者最早正式出版的有关变态心理学的书,为1928年黄维荣著的《变态心理学ABC》,这是当时大学院校教材中所有学科均有的通识科普教材。这本书中黄维荣介绍了“变态心理学”的概念,也介绍了当时正在流行的精神分析理论;朱光潜于1930年4月出版了《变态心理学派别》(朱光潜,1930),1933年出版著作《变态心理学》(朱光潜,1933),书中介绍了历史的回溯、催眠和暗示、迷狂症和多重人格、压抑作用和潜意识、梦的心理、佛洛伊德泛性欲观、心理分析法;萧孝嵘1934年出版了《变态心理学》(萧孝嵘,1934)。此外,当时较早介绍精神分析理论的还有1930年章士钊翻译了《弗罗乙德叙传》,是国内最早正式介绍弗洛伊德及其理论的著作;高觉敷翻译了弗洛伊德的《精神分析引论新编》(1936)。最早开始进行精神分析实践的则是曾跟随沙利文(Harry Stack Sullivan, 1892-1949)学习会谈技巧、在芝加哥精神分析中心接受索尔(Leon Joseph Saul)的分析、并接受霍妮(Karen Danielsen Horney, 1885-1952)督导,后在北京协和医院工作的戴秉衡(王文基,2006)。

从时间上来看,科玄论战之后,心理治疗作为一门科学正式登上中国大学的舞台。心理治疗第一次踏入中国学科的起点,是以“变态心理学”为名,主要是以异常心理作为理解起点和对象,并介绍当时主要流行的治疗方法——精神分析学说为主。

事实上,“变态心理学”作为一门科学进入中国大学院校的心理系课程设置中,也是有其时代背景和社会条件。由于几千年的集体文化传统遭遇了西方科技的重创之后,让当时的知识分子,尤其是经历了西方学习和理念洗礼的留学生精英知识分子,从思想层面不仅切身体会并意识到“个人主体”和“理性”的重要性,也从社会的发展层面意识到“科技”的重要,因此,当时,科学几乎被赋予绝对的位置。正如胡适在《科学与人生观》一书中的序中所言:“自从中国讲变法维新以来,没有一个自名为新人物的人敢公然毁谤‘科学’的”。当时很多先进知识分子出国留学学习科学,1923年春天爆发了著名的“科玄论战”,持续长达两年之久。最早留学归国的心理学家唐钺也加入了这场论战,他分别写了《心理现象与因果律》、《“玄学与科学”论争的所给的暗示》、《一个痴人的说梦》、《科学的范围》、《读了“评所谓科学与玄学之争”以后》五篇文,主要从科学的角度讨论心理学之相关议题,认为人的一切心理现象都可以由科学来分析和研究,主张一切心理现象都受因果律支配。在《心理现象与因果律》中,他提到:“人生观不过是一个人对于世界万物同人类的态度,这种态度是随着一个人的神经构造、经验、知识等而变的。神经构造等就是人生观之因。”在反驳梁启超认为“爱是玄之又玄”的时候,认为

“科学的恋爱”是最高级的恋爱,并指出“现代的心理科学及心病学已经证明个人的恋爱是受他的气质以往经验及现在环境所制约的”(唐钺,1923)。

另一方则是以张君勱和梁启超为代表的“玄学派”,他们坚持科学不能解决人生观的问题,强调人的自由意志,甚至看到科学的危机。当时,张君勱在清华大学发表了《人生观》的演讲,引起了学术界的轩然大波,他说:

“人生观之特点所在,曰主观的,曰直觉的,曰综合的,曰自由意志的,曰单一性的。唯由此五点,故科学无论如何发达,而人生观问题之解决,绝非科学所能为力,惟赖诸人类之自身而已。而所谓古今大思想家,即于此人生观问题,有所贡献者也。譬诸杨朱为我,墨子兼爱,而孔孟则折中之者也。自孔孟以至宋元明之理学家,侧重内心生活之修养,其结果为精神文明。三百年来之欧洲,侧重以人力支配自然界,故其结果为物质文明……”(见张君勱、丁文江,1929/1977)

第一次世界大战后,梁启超游历欧洲,写下了《欧游心影录》,亦开始反思科学带给人类的影响:

“依着科学家的新心理学,所谓人类心灵这件东西,就不过物质运动现象之一种。…这些唯物派的哲学家,托庇科学宇下建立一种纯物质的纯机械的人生观。把一切内部生活外部生活都归到物质运动的‘必然法则’之下……根据实验心理学,硬说人类精神也不过一种物质,一样受‘必然法则’所支配。于是人类的自由意志不得不否认了。意志既不能自由,还有什么善恶的责任?……现今思想界最大的危机就在这一点。”(梁启超,1919/1961)

李泽厚(2008)认为那场论战反映了中国现代思想的历史逻辑,张君勱等“玄学派”提倡“新宋学”,强调“反求诸己”、内心修养等等,展现了“现代新儒家”的方向;而相信“科学派”的青年人后来则容易走向马克思主义。这是理解不久之后推动心理卫生运动的知识分子的重要线索,也是理解后来心理治疗在中国走向的一个思想脉络。就今日中国心理治疗领域的发展来看,仍然也可以看到这两个不同方向的分野:一部分坚持“科学”的心理治疗研究与实践,这一部分占据主流的学院心理学,强调用实证主义科学的方法研究心理治疗与咨询的过程机制以及相关议题;另一部分追随“人文”方向,主张回归人文传统和中国文化,有些会受到新儒家的影响,比如笔者曾访谈过的几位在台湾的心理咨询界的前辈。但坚持这两种不同价值的人并不是绝然分开的,只不过目前更偏重哪个方向。有些人也处于变化中,比如笔者曾访谈的一位心理咨询界前辈,从早期的科学实证主义者转为人文方向的拥护者。另外还有相当一部分人则可以看到这两种价值在他们身上存在,此为后论。

总而言之,无论是从人类思想史发展,还是从中国社会的需求来看,科学是当时社会的一个必然需求。科玄论战只是思想冲突中的一个爆发点,这次论战之后,科学不仅成为一种价值融入到当时中国人的人生观,也影响了现代大学制度的建立。在此条件之下,变态心理学也便随着心理学在大学中的学科设置而自然进入中国社会,而这正是现代心理治疗在中国社会拥有合法地位的开始。

三、心理卫生运动:作为十大国民建设运动之一的心理建设

在学院专业陆续发展的同时,当时的中国社会也诉诸于“心理”救亡。国民革命失败之后,孙中山认为是由于中国人“知易行难”,所以造成国民革命失败,因此诉诸于国民的启蒙,提出了“心理建设”的建国方略,作为与物质建设同地位的国民精神建设(孙中山,1918/1937)。当时很多中国知识分子亦带着强烈的救国救民情怀,试图从国民心理入手,改造旧的思想;再加上美国在20世纪初掀起的世界心理卫生运动的影响,1930年代中国也掀起了一场轰轰烈烈的心理卫生运动。“救亡”与“启蒙”在心理卫生运动中得到了完整的统一。而这场运动使得心理治疗在中国社会的发展达到鼎盛,其丰富程度和创造出来的思想非今人

可想。为了理解当时的具体场景,我们需要进入大量的史料中,试图勾勒一副“心理卫生运动”的图像。

“心理卫生”这一名词最早开始被使用,是1910年代美国用来称呼精神病人的精神状况,原来的名称为“Mental Hygiene”。“卫生”一词,英文(hygiene),由古代希腊健康女神的名字(hygeia)而来,所以卫生是一种预防疾病促进健康的学问。民国时期的心理卫生主要包含两个方面,一个是心理疾病的治疗与预防;另一个是心理健康的促进,后者所占比例更大。世界心理卫生运动起于1908年比尔斯(Beers),他本是耶鲁大学的学生,但由于精神失常而被送进精神病院,他根据自己的住院遭遇写了一本书《一颗找回了自己的心》(Beers,1908),并于1908年5月6日成立了“康内西克州心理卫生协会”,这是全世界心理卫生运动的第一个组织,也可以说是世界心理卫生运动的正式开始,同时也是现代心理咨询重要的开端。

20世纪20年代,中国已经接收到“心理卫生”的相关信息,散见于报纸杂志,当时的“心理卫生”概念,主要是与生理卫生和环境卫生相对而言,其内涵包含心理疾病的治疗和心理健康的维护乃至人格的健全等,涉及范围包含儿童、青年、教育、法律,以及日常生活的各个方面。1930年,应美国政府邀请,中国临时派代表参加了第一届国际心理卫生大会,由当时正在美国约翰霍普金斯大学的南京政府卫生部科长王祖祥^①报告了国内的心理卫生情况(卫生部,1930)。1930年秋季,留美学者章颐年回国后在国立暨南大学首先开设心理卫生课,并根据其讲义于1936年出版了《心理卫生概论》(章颐年,1936),这是近代中国第一本心理卫生的大学教材,该书的上编讨论了心理卫生的基本原则和破坏人格的几种主要势力,下编讨论了心理卫生在各个领域的应用。

1934年,吴南轩介绍了国际心理卫生运动,并倡议“欲实现心理建设,以复兴民族,解舒国难,则必提倡研究心理卫生”(吴南轩,1934),于是掀开了中国轰轰烈烈的心理卫生运动的序幕。1936年4月,包括吴南轩、萧孝嵘、艾伟等人在南京共同发起成立了中国心理卫生协会。值得一提的是中国心理卫生协会的缘起:

“国于大地,必有兴立,立国基本之道为何?民心或民族之精神而已。无论任何国家,其民心健全者国必强盛,民心堕落者国必衰微,民心者实一国国力兴衰升降之寒暑计也。故先哲皆以心地为本,治学者以治心为先,治军者以攻心为上,治国平天下者以诚意正心为主。心之为用大哉,操则存,舍则亡,个人如此,一国民族尤然。”(见章颐年,1936)

由此可见,当时的心理学者已经将心理卫生提至立国之本的高度。

两年后,发起者吴南轩(1938)在回顾这一运动时曾说:

“中国心理卫生运动提出于万方多难的年头,故自始即强调其社会的意义:在协会成立大会的特刊上,该会将心理卫生一名词,规定为与‘革心’及‘心理建设’同一涵义的东西;而于心理卫生与国难之间的关系,尤会一再的致意……所谓民族劣根性或民族病,假使有的话,亦唯有在心理失常中溯得根源,在心理卫生中获得救药,所以在今日谈心理卫生,是民族的需要,不是个人的奢侈。”(吴南轩,1938)

从一开始,有关心理卫生的论述就是与社会的需要和民族的救亡绑在一起的。这种论述与中国社会的集体主义传统有关,容易被当时的知识分子接纳,更是与国家利益相并,响应了孙中山的“心理建设”之号召。事实上,当时参与心理卫生运动的重要人物之一丁瓚,日后也被证实是于20年代就秘密参加共产组织的地下党员(见都樾,2012)。也就是说,当时很多知识分子的启蒙与救亡理想是共存的,而当时参与心理卫生运动的中国心理学家们并不是(或者不只是)纯粹为了发展这门学科,如西方“为了科学而科学”的精神,而是想用这门科学和方法改造中国的国民性,打造新的“人”。

^①该人选,在最早出版的《心理卫生概论》(章颐年,1936)一书中,写的是“Dr. WANG”;而现代的一些研究文献中,写的是心理学家“汪敬熙”,因为近代心理学家知名者中汪敬熙毕业于美国约翰霍普金斯大学,根据其学习时间推算,那个时候他的确正在美国。但是当笔者找到1930年卫生部公函的时候,才发现并不是现代大多数文献中所认为的心理学家“汪敬熙”,而是政府为了方便,请当时正在美国约翰霍普金斯大学进修的卫生部科长“王祖祥”参会。至此,这一谜终于水落石出。

1930年代末期到1940年代以后,有关心理卫生的著述如雨后春笋般发表出来,代表人物有章颐年、吴南轩、黄嘉音、丁瓚等人,杂志报纸有《心理季刊》、《西风》、《申报》等等。其中,最有代表性的便是《西风》月刊(出刊约十年,中间因战事休刊两年多)。1936年9月1日,林语堂、陶亢德、黄嘉德、黄嘉音等人创办《西风》(West Wind)月刊。《西风》月刊以美国《读者文摘》(Readers' Digest)作为参考对象,以“译述西洋杂志精华,介绍欧美人生社会”为宗旨,涵盖主题相当丰富,其分类包括社会思想、文化传记、心理教育、医术科学、风土人情等。其刊载的各式文章中,直接与心理卫生、心理学、精神疾病、情绪管理相关者数量达一百七十多篇以上,若加上《西风副刊》所刊载者,数量则更多。这些文章涵盖议题广泛,主要围绕精神疾病、家庭问题、心理卫生、精神分析、情感、儿童与国外学者简介等主题。《西风》月刊对心理问题的关切,也可以在其开辟“心理·教育”专栏上窥知一二,此一现象恐怕与主编的兴趣最为相关(王文基,2011)。黄嘉音长期投身中国心理卫生运动,为中国心理卫生协会的会员,并担任上海心理卫生促进会的副会长。1941年,他允诺在国内尚无心理卫生专门杂志前,《西风》愿意承担起推广的责任。1950年代初期,黄嘉音自己也从事心理治疗工作(见王祖承,俞承谋,2015)。

抗日战争爆发后,中国心理卫生协会的活动被迫中止,但是由于当时心理卫生运动被视为抗战建国中心理建设的重要内容,与家庭、学校、政治、司法、实业、军工国防、医药卫生等都有密切联系,因此战火中依然可见心理卫生运动的星火仍在燃烧,中国心理学者仍然继续推动和开展心理卫生的宣传和实践。除了上面提到的重要杂志《西风》以外,还有一些民间团体仍在继续此项工作,乃至后来在战火中诞生了中国最早的与心理卫生有关的法令文件。

总而言之,如果说最先以科学的姿态现身在学院里的“变态心理学”,以研究异常心理及心理疾病的治疗作为主要内容的话;那么,“心理卫生”概念的出现,则弥补了对心理健康的促进这一个方面,并着力强调心理卫生在各个领域的运用,其大力发展得力于各个层面的参与讨论。无论是知识的建构,还是实践的运用,都仍然是在当时社会“科学”氛围的影响下,接受一种新的思想、价值与理念,先进的知识分子则是这一新“文化”的传播者和实践者。如前所述,我们可以从一些知识分子的论述中看到他们推动“心理卫生”的起点带着强烈的中国传统知识分子的启蒙与救亡的思想,而“心理卫生运动”在民国初期显然则带着浓浓的硝烟味和一抹悲壮的色彩,赋予了它属于那个年代特殊的中国内涵与时代气质。

四、心理治疗与中国文化

从20世纪20年代的“科学的人生观”,到20世纪30年代轰轰烈烈的心理卫生/建设运动,至抗日战争时期的“心理卫生中国化”的思潮,心理卫生都与社会思潮息息相关。当时中国的知识分子中间也有一些开始自觉接受心理学知识,要么用传统的中国文化思想来解释西方心理学与心理治疗的知识与方法,笔者将其称为“中国化的心理卫生”;要么用现代心理治疗来重新诠释和改造中国传统文化,可将其视为“心理卫生中国化”,此两种途径可以视作现代心理治疗最初遇到中国文化时所呈现出来的两种思想型态。

(一)中国化的心理卫生

所谓“中国化的心理卫生”,是指学者用中国文化中已有的心身之观念和概念来理解和阐释西方心理卫生理论,对其进行中国化的改造。面对外来的新事物,用已有的知识系统去理解和诠释,似乎人之本能,不过我们需要注意的是:在中西交互最激烈的时候,当时的知识分子怎么理解西方心理治疗,以及用中国文化中的什么理论来诠释?

第一,用中医的理论诠释心理卫生。比如20世纪20年代末,名医董庭瑶(1928)撰文专谈心理卫生,他最初引用内经里的七情学说,谈心理卫生的重要性,并谈自己的心理健康观,认为心理健康乃

“镇静而已”，如果能镇静者，康健自在其中，并认为“心灵身体两种健康，皆有交互之影响焉”。从其心理健康观中我们可以看到中国古代有关身心关系的思考，并在最后提出心理卫生的方法，即“治心之道”：“于每日之间。当用数分钟，故将最有趣味之思想，转移于他种事物之上。或闭目危坐，心无所思。如佛教之所谓‘寂灭’者”。

第二，用佛学的观点诠释心理卫生。如近代佛教大师太虚曾专门撰文《佛学与心理卫生》，从其文中内容来看，他对当时的心理卫生相关概念颇为了解，从心理健康的概念，到心理疾病的诊断、治疗方法（包含精神分析）一一列举，如数家珍。文章最后，太虚大师也用佛教的观点来阐述心理疾病的诊断：

“痴执（不正见）贪慢嗔疑为六根本烦恼，而忿恨等二十为随烦恼，其预防治疗及培养增进其健康，则仍不外发起并扩充信，惭，愧，精进，等十一种善心，惟此十一善心对治彼二十六染心，逮得最后胜利，则余中性之心心所皆随而净善，诸不定性者亦不复再容存在矣。由是成为至极健康之四智相应二十一净善心品，是之谓圆满菩提，是之谓成佛，亦即谓心理卫生之究竟义。”（太虚，1938）

太虚大师在文中提到的“十一善心”、“二十六染心”等都出自素有佛教心理学之称的《百法明门论》，由此可见，当时佛教已经注意到现代心理学，尤其是心理卫生之观念。并且他在针对当时的心理卫生学中提出“以适应外在环境能力值大小”为心理健康程度强弱之标准，进一步提出以上所述之佛教中之“心理卫生究竟义”，足可见他一开始便了然现代心理卫生的局限之处。

第三，用中国文化中的固有概念和思想诠释心理卫生。如金声（1931）在《心理卫生杂说》中，解释了什么是健康心理：“少思虑，绝妄想，戒嗔怒，祛贪痴，除忧愁，寡嗜欲，习静以凝神，求真以悟理，始由个人推而至于家庭学校社会世界，皆养成清一色之习惯，此健康心理之大概也”。其中用到的词汇“思虑”、“妄想”、“嗔怒”、“贪痴”皆为佛教中之用语，“习静凝神”、“求真悟理”则颇有道家 and 宋明理学之风范。董华农（1948）发表了《中国心理卫生导论》和《中国古代的心理卫生学》两篇文章，挖掘了中国传统文化中符合现代科学的内容，中国文化中蕴含的健康心理的标准为同（同年龄相符的人的心理表现相同）、刚（完整的人格）、毅（毅然面对现实）、本（正常的情绪）、讷（勇于行其预定的计划）、仁（适应合群），作者认为如此心理健康标准的确立是完成中国心理卫生学的第一步。胡忠智（1949）撰文《中国固有之心理卫生学》，引经据典，提出心理卫生的目的是“不惑、不惧、不忧”，归纳心理卫生之方法有：正心、乐道、淡泊、去甚、闲赏、娱乐、适应、达观、心疗、自慰、小劳、整洁、省节、炼身。总结起来即：乐天知命、永执厥中、把握现实、作息相闲、正心诚意、推己及人、有始有终、平情论事、取人为善、锻炼身体。

第四，用当时的政治思想诠释心理卫生。比如陈定三（1936）用孙中山三民主义的思想来阐述心理健全的方法：忠勇、仁爱、信义、和平、服从、礼让、整洁、快乐、坚毅、恒心、节制、活泼。1937年，胡嵩山发表一篇《心理卫生的一条捷径——养气》，阐发“复兴民族”重在“心理建设”，“心理建设”首在“心理卫生”，而“养气”是其中一条捷径，因为“养气可以使心气和平，脑海清明，以通达事理，立定志向，而立丰功伟业”。至于怎么养气呢，他引用孟子之说“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道，无是馁也”。即要平心静气，坚忍沉着，然后再配以道和义，则“事无不成”，“民族复兴指日可待”。

从以上论述可以看出，作为传统的中国知识分子，儒释道三者皆已被他们融会贯通，用中国文化思想解释西方心理学和心理卫生的方法，在民国初期已经有其分化：一者，是用传统的中国文化思想解释心理卫生和心理健康之意；二者，则是用当时流行的政治意识形态（三民主义思想）来解释心理卫生。

可见，从“修心养性”到“治国平天下”，对于民国初年的知识分子，作为“心理建设”的“心理卫生”则将这二者做了很好的连接，也打通了从个人到集体层面的跨越，这也解释了为何当时的知识分子对心理卫生运动一拥而入，倍感契合。

（二）心理卫生中国化

心理卫生中国化主要是指以最早传入的西方心理卫生作为主体,在此基础上进行中国化和本土化,但其达到的目的则是用“心理卫生”来重新诠释和改造“中国文化”。坚持这一路线的人主要以受过新式西方心理学训练的心理学家为主。比如雷震清(1932)对心理卫生的范围界定:“注意优生的问题;免去遗传的精神病;满足儿童的游戏;从好品性和除去不良习惯”。1934年,萧孝嵘提出的心理卫生之目标“系在培养或恢复人格之健全性,而人格之健全性则常为外界与内部二种情境所支配;故此二种情境之控制实为心理卫生之基本条件”。这两种分别是:一、外界情境:机械、药物、细菌、气体、饮食、温度、社会环境(尤其是家庭与学校);二、内部情境:无管线分泌、内部产生之毒质、知觉、智慧、情绪。都是主要介绍和宣传西方心理卫生原本的知识体系。

抗日战争期间,日本侵华战争改变了中国社会和文化发展的方向,“抗日战争重新整合了中华民族的政治、文化和心理结构,强化了民族意识,唤起了传统文化的复兴”。正是在这种背景之下,抗战时期形成了一种“中国化”的思潮,具体表现为三民主义儒学化、新儒学、马克思主义中国化三个不同的发展方向(李建勇,2008)。在此思潮影响之下,心理学家丁瓚明确提出“心理卫生中国化”的口号。他说,如果学术应该中国化,那么,心理卫生更应该中国化。当时具体表现在对国外测验工具进行修订,自编调查表,采用国内个案材料进行宣传等(范庭卫,2014)。

丁瓚对心理卫生中国化的贡献,还在于他对当时的心理卫生定义进行了根本上的反思。他指出,虽然心理卫生的定义是健全适应社会环境的心理,但是在要求人们适应之前,仍要反省“社会文化所提示的价值标准是否是健全的,让它来规范人们的行为是否仍为合理的、进步的”(丁瓚,1945)。丁瓚早期20世纪30年代时接受过戴秉衡医师10个月的分析体验。作为接受过沙利文精神分析训练,又拿到芝加哥大学社会学专业学位的戴秉衡,早在30年代就认为应该将病人置放在社会和家庭环境中来考察。实际上,20世纪30年代时候的戴秉衡就指出西方医学身心对立的局限,提出应该考虑“有机体的统一性质”,并强调应该研究产生精神病的社会文化条件(戴秉衡,1939,第241-261页)。不过早在1921年,戴所任职的北平协和医学院就建立了社会服务部,其神经精神科在主任雷门(Richard S. Lyman,1891-1959)的主持下,与北平社会局合作,改组为北平市精神病疗养院,并聘用社会工作人员和心理学工作人员(张京媛,2007),而且精神——心理——社工整合的模式几乎是心理卫生工作的常态。

不过,在此思想激荡之处,也有人已意识到心理问题与社会问题之区别。比如,1941年,谢庆尧撰写了《心理卫生的方法》,在文中他说:

“如果社会组织健全,人民能‘安居乐业’,则快乐不求自得……快乐的人生跟整个社会组织有密切的关系。但是我们却不能因此而不要医生了,同样的道理,我们也不能套上了一个‘社会问题’的大帽子而将心理卫生一脚踢开去。心理卫生虽不能‘普渡众生’,但是它对于维持个人心理健康的价值是不能否认的”。(谢庆尧,1941)

至今读来,仍然颇能回应当代之“心理问题与社会问题”之争。不过他并没有提出什么特别的方法,具体包含:认识自己、欲望不要超过自己的能力、以理化情、不逃避现实、培养幽默感和客观的态度、工作、健全的人生观、健康的身体。

从以上论述可知,中国文化与心理卫生最初进入中国之时,一则是对于西方心理学与心理卫生理论的发展,补充社会文化的因素,与当时中国知识分子一开始引入心理卫生想要改造国民性有关系;另一方面是从中国传统思想中挖掘当时的知识分子认为的心理健康标准与心理卫生方法,与中国传统文化中的理想人格极为一致。

五、结论与启示

当前,随着中国大陆心理治疗专业化时代的到来,心理治疗的本土化问题一直是中国学界与实务界的重要议题。然而,心理治疗如何本土化(中国化),以及走一条什么样的路,都尚未有明晰的答案。事实上,从前述历史中我们看到,在最初心理治疗传入中国的时候就已经有此议题,而且其争论的一些结果颇值得当代人考虑。

首先,中国传统文化中有很多思想可以成为中国心理治疗的理论资源。虽然当前我们已经不会再如一百年前心理治疗传入中国之时那样用中国传统文化中的“心”去直接解释现代心理学的概念,但是中国传统思想资源中很多有关身心关系及修心养性的论述思想却是当代西方心理学和心理治疗中少有的,如果能挖掘此宝库,则将会对当代心理学和心理治疗的发展有新的突破。这一点,心理学界前辈早就不断地呼吁,“我国二、三千年文化科学的历史中,虽然没有形成‘心理学’这样一门独立的学科,但在许多思想家遗留下来的著作中,却有许多关于心理学的思想,其中还有不少是光辉无比、灿烂如新的。这就像一处丰富、宝贵的矿藏,有待于我们去发掘、利用”(潘菽、高觉敷,1983)。从历史中我们也看到很多前辈做了很多努力,当代更是应该继续努力。

其次,需要反思心理因素背后的社会文化条件,重视社会文化脉络。民国时期提出来的很多思想,尤其是丁瓚提出来的很多中国化思想,仍然值得当代借鉴,那便是:我们需要重新反思心理健康的标准,以及要求人们适应的社会价值标准,考虑到产生心理问题的社会文化条件,这一见解在当代仍然具有先进意义。在当前,心理治疗和精神医学体系根据各种症状发展出来了一套“科学”的标准化程序和一些精致的理论,以及我们从文献中看到的超过500种的心理治疗方法(Kazdin, 2000; Goldfried & Wolfe, 1996),却很少有人去反思这些症状背后的社会意涵和产生这些症状的社会文化条件。而且,从心理治疗传入中国的历史中我们可以看到,心理治疗学科的发展尤其与社会需求同呼吸共命运。20世纪30年代轰轰烈烈的心理卫生运动成为当时的国民十大建设运动之一,与中国知识分子的“救国救民”的情怀有非常大的关系,他们结合中国实际情况,在社会各个领域提倡心理卫生运动,并曾一度让心理卫生成为知识分子中间的显学。而在战火纷飞的年代,学者仍然强调战时的心理卫生。因此,如果要针对中国社会和中国人寻找心理治疗的良方,那么,重视中国当下的实际社会情况,以及心理因素背后的社会文化脉络,是心理治疗中国化道路必须要考虑的一个方面。

第三,心理治疗需要打开学科界限,不应自我封闭,尤其需要重视与人文思想界的互动。虽然近代传入中国的第一本民间心理治疗著作《治心免病法》对后来的学院派心理治疗并没有产生直接的影响,但是却对当时的知识分子产生过很大影响,并可能影响了近代中国社会史和思想史的发展。事实上,由于心理学和心理治疗关涉的问题本来就属于人的思想和精神领域,因此,如果一直以实证科学为自我定位,心理治疗将会失去它本来诞生的意义,而不能发挥它本应发挥的作用和最初的学科初心。如果能够从人文思想界汲取养料,且能够结合当代中国实际情况,心理治疗中国化的道路也将有可能同时带来当代中国思想界的活力,并为世界心理治疗的发展提供新的思想资源。

参考文献:

- 陈定三, 1936:《论心理卫生与精神卫生》,《医药导报》第7期。
- 戴秉衡, 1939:《社会学与心理分析学对于医学之贡献》,载张京媛编, 2007:《中国精神分析学史料》,台北:唐山出版社。
- 戴吉礼主编, 2010:《傅兰雅档案》(中),桂林:广西师范大学出版社。
- 丁文江、张君勱, 1977:《科学与人生观》,台北:问学出版社。

- 丁瓚, 1945:《心理卫生论丛》, 重庆:商务印书馆。
- 董华农, 1948:《中国古代的心理卫生学》,《华西医药杂志》第11-12期。
- 董华农, 1948:《中国心理卫生学导论》,《现代医药杂志》第29-30期。
- 董庭瑶, 1928:《心理卫生漫谈》,《中医新刊》第8期。
- 都樾, 2012:《丁瓚:达四日记》,《民国档案》第4期。
- 杜雪娇, 2012:《近代国立综合性大学心理学科课程设置研究(清末-1937)》, 硕士学位论文, 浙江师范大学。
- 范庭卫, 2014:《丁瓚与抗战时期的心理健康教育》,《海峡教育研究》第1期。
- [奥地利]弗洛伊德, 1930:《弗罗乙德叙传》, 章士钊译, 上海:商务印书馆。
- [奥地利]弗洛伊德, 1936:《精神分析引论新编》, 高觉敷译, 上海:商务印书馆。
- 葛兆光, 2001:《中国思想史》, 上海:复旦大学出版社。
- 龚昊、乌媛, 2018:《治病免病法》导读, 载于乌特亨利(著), 治心免病法。(傅兰雅译, 龚昊、乌媛校注, pp.1-25), 广州:南方日报出版社。
- 龚昊, 2013:《传科学的传教士》, 博士学位论文, 中国社会科学院研究生院。
- 胡嵩山, 1937:《心理卫生的一条捷径——养气》,《卫生教育周刊》第102期。
- 胡忠智, 1949:《中国固有之心理卫生学》,《四川教育通讯》第3期。
- 黄嘉德, 1936:《西风》, 上海:西风月刊社。
- 黄维荣, 1928:《变态心理学ABC》, 上海:世界书局。
- 金声, 1931:《心理卫生杂说》,《铁道卫生季刊》第2期。
- 雷震清, 1932:《心理卫生的范围》,《儿童教育》第10期。
- 李建勇, 2008:《毛泽东1938年提出“马克思主义中国化”的背景与动机研究述评》,《中国石油大学学报》(社会科学版)第4期。
- 李泽厚, 2008:《中国现代思想史论》, 北京:三联书店。
- 梁启超, 1961:《欧游心影录》, 香港:三达出版公司。
- 潘菽、高觉敷, 1983:《中国古代心理学思想研究》, 南昌:江西人民出版社。
- 孙中山, 1937:《心理建设》, 上海:一心书店。
- 太虚, 1938:《佛教春秋:佛学之心理卫生》,《海潮音》第12期。
- 唐钺, 1923:《心理现象与因果律》,《努力周报》第56期。
- 唐钺, 1923:《一个痴人的说梦》,《努力周报》第57期。
- 唐钺, 1923:《“玄学与科学”论争的所给的暗示》,《努力周报》第57期。
- 唐钺, 1923:《科学的范围》,《努力周报》第59期。
- 唐钺, 1923:《读了“评所谓科学与玄学之争”以后》,《努力周报》第72期。
- 王文基, 2006:《“当下为人之大任”——戴秉衡的俗人精神分析》,《新史学》第1期。
- 王文基, 2011:《心理的“下层工作”》,《〈西风〉与1930-1940年代大众心理卫生论述》,《科技、医疗与社会》第13期。
- 王祖承、俞承谋主编, 2015:《黄嘉音心理治疗文集》, 上海:上海交通大学出版社。
- 卫生部, 1930:《第三一五号公函》,《卫生公报》第4期。
- [美]乌特亨利, 2018:《治心免病法》, 傅兰雅译, 龚昊、乌媛校注, 广州:南方日报出版社。
- [美]乌特亨利, 1896:《治心免病法》, 傅兰雅译, 上海:上海格致书室。
- 吴南轩, 1938:《中国心理卫生运动之回顾与前瞻》,《教育通讯》(汉口)第36期。
- 吴南轩, 1934:《国际心理卫生运动》,《国立中央大学教育丛刊》第1期。
- 萧孝嵘, 1934:《变态心理学》, 南京:正中书局。

- 萧孝嵘, 1934:《心理卫生之基本原则》,《国立中央大学教育丛刊》第1期。
- 谢庆尧, 1941:《心理卫生的方法》,《中华健康杂志》第6期。
- 阎书昌, 2015:《中国近代心理学史(1872-1949)》,上海:上海教育出版社。
- 张京媛编, 2007:《中国精神分析学史料》,台北:唐山出版社。
- 章颐年, 1936:《心理卫生概论》,上海:商务印书馆。
- 朱光潜, 1930:《变态心理学派别》,上海:开明书店。
- 朱光潜, 1933:《变态心理学》,上海:商务印书馆。
- 邹振环, 1994:《晚清西书中译及对中国文化的影响》,武汉:湖北教育出版社。
- Beers, C. W., 1908, *A Mind That Found Itself: An Autobiography*, New York: Longmans, Green.
- Goldfried, M. R. & B. E. Wolfe, 1996, "Psychotherapy practice and research: Repairing a strained relationship", *American Psychologist*, vol.51 (10), pp.1007-1017.
- Henry, W., 1893, *Ideal Suggestion through Mental Photography*, Boston: Lee & Shepard.
- Kazdin, A. E., 2000, *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 6, New York: American Psychological Association.

(责任编辑:蒋永华)

The Beginning of Western Psychotherapy in China: Focusing on the Sinicization of Psychotherapy

WANG Dongmei, SANG Zhiqin

Abstract: The introduction of modern psychotherapy in China has undergone three consecutive stages marked by the following events: the publication of the first folk psychotherapy book; the establishment of abnormal psychology as a discipline; and the launch of Mental Hygiene Movement as a great event in the development of modern psychology. In terms of the development of modern Chinese thoughts, these three events were closely related to the then social mentality. When ancient China entered a modern society, the Chinese intellectuals at that time called for the entry of "individuals" onto the social stage under the inspiration of the two key notions of science and democracy. However, it was difficult for them to get rid of the collective unconsciousness of the traditional mentality on the social order. Therefore, when the Western psychotherapy met Chinese culture at the first time, two different trends of thoughts were born: the indigenous idea of mental hygiene and the Sinicization of the Western theory of mental hygiene. On the basis of excavating a large amount of precious historical material, this paper reviews the process of how Western psychotherapy was first introduced to China, and on this basis, puts forward the enlightenment brought about by the current path followed by Chinese psychotherapy. Firstly, there are many ideas in Chinese traditional culture that can become the theoretical resources of modern psychotherapy. Secondly, we need to reflect on the social and cultural conditions behind the psychological factors within the social and cultural context. Thirdly, psychotherapy needs to cross the boundaries between different disciplines and in particular interact with the humanistic areas.

Key words: psychotherapy; mental hygiene; Sinicization; history

About the authors: WANG Dongmei, PhD in Psychology, is Assistant Professor at School of Social and Behavioral Sciences, Nanjing University (Nanjing 210023); SANG Zhiqin, PhD in Psychology, is Professor and PhD Supervisor at Social and Behavioral Sciences, Nanjing University (Nanjing 210023).