

阳明心学与现代心理疏导

——写在王阳明诞辰 550 周年之际

舒 曼

【摘 要】 现代心理疏导无论是在理论还是实践领域,都已成为心理学的热点。阳明心学“致良知”“知行合一”等人性至善美德中所蕴含的积极心理学思想,与现代心理疏导致力于使国民更为健康具有同等的价值旨归。以此建立关联,从阳明心学的智慧中汲取营养,为现代心理疏导提供基本的理论框架,同时结合现代心理疏导的过程进行分析,并运用阳明心学思想为现代心理疏导提供可能性方法。阳明心学为现代心理疏导提供共享性经验及指明未来可能性研究方向,为应用中国文化促进国民心理健康提供理论支持。

【关键词】 王阳明;阳明心学;现代心理疏导;认知神经科学

从党的十七大报告提出“注重人文关怀和心理疏导,用正确的方式处理人际关系”之后,“心理疏导”已成为一个热词并融入了我们日常生活之中。“心理疏导”有疏通、引导之意,具有浓郁的中国特色(余双好、宋增伟、梅萍,2017 年,第 21 页)。心理障碍与道路障碍有相通相似之处,对于道路障碍最有效的解决办法就是疏通;情同此理,心理疏导是解决心理障碍的基本路径与具体方法。因此,“心理疏导”既是对随社会发展而日益增多的精神及心理障碍者需求的满足,更是对“幸福中国”的一种呼应。建设幸福中国,首要的问题是维护精神健康,通过心理疏导来消除心理困扰就显得尤为重要。

中国在改革开放 40 多年来取得举世瞩目的成就,对外与世界各国积极互动,相互促进;对内追求自身成长,引领人民走在美好幸福生活的康庄大道上。一方面人们对美好生活及幸福感充满了新期待;另一方面,在快速发展过程中所带来的焦灼情绪需要抚慰(胡键,2022 年,第 39—40 页),如追求成功貌似在实现自我,却往往忽略亲情疏忽友情;远离故乡去异乡追寻梦想,产生浮萍无根感……然而,国家人社部在 2017 年取消心理咨询师资格考试,高水平的心理疏导服务不仅成为国民的迫切需求,而且关系到现代心理疏导的科学化发展。中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会在 2006 年申请开展此项工作,并设立临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册标准^①。2021 年 3 月,国

舒曼,心理学博士,华东交通大学心理素质教育研究院教授,澳门城市大学博士生导师(南昌 330013)。本文系国家社科基金项目“重大突发事件中心理疏导及媒介引导机制研究”(20BXM014)研究成果。南京师范大学心理学院刘昌教授,中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会主任、广州大学郭斯萍教授对本文提出了建设性意见,谨此致谢。

^①文中涉及心理疏导中两个重要角色——“心理师”“寻求专业服务者”,参见中国心理学会《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》,《心理学报》2018 年第 11 期。

家卫健委设立国家心理健康和精神卫生防治中心,旨在推动心理和精神卫生专业人才的培养。可以说,对此问题的研究恰逢其时。

心理疏导不仅是对心理障碍者的治疗,而且还可以在更广的范围促进人们的心理健康。从这个意义上来说,关注心理疏导就不只是临床心理学家或心理师的事,甚至可以说是我们每一个人都不能回避的问题。“心理疏导”既然是一个具有中国特色的概念,那就要用符合民族心理及中国文化的理论进行诠释。只有从理论和认识上解决了这个问题,“心理疏导”才可以为现代人提供心理疏导,同时为促进心理健康以及为培育理性平和、积极向上的社会心态发挥应有价值。

现代心理疏导理论众多,呈“灌木状”。以焦虑为例,精神分析会考察“情结”或“创伤”,提出人的心理活动不仅有意识的部分,还有大量无意识的部分;行为主义从“强化理论”分析惩罚带来的行为抑制;人本主义呼吁适当淡化外在动机的影响,不再阻碍“正常发展”;积极心理学鼓励人们看到“焦虑作为动力”的价值和优势,可以说不同的理论观点有不同的分析框架。现代心理疏导理论的蓬勃发展,要求心理师既要熟练地使用各种技术,更要看到人性的本真,正所谓“圣人之道,吾性自足”(王阳明,第21页)。

阳明心学重视“致良知、知行合一”,其思想与理论基础贯穿人性主义精神,重视人的精神性根基。尤其是王阳明提出的“圣贤教人如医用药,皆因病立方,酌其虚实温凉阴阳内外而时时加减之”(王阳明,第525页)与现代心理疏导的理念颇为契合:现代心理疏导是一种生命教育,每个生命都有独特性、阶段性及自主性。

这体现了东西方文化的差异与智慧,西方文化追求清晰而力求符合规则的定义,东方文化却是因病发药、因材施教。

既然针对现代人进行心理疏导应具有中国特色,那么融儒道释为一体的最具中国文化特色的阳明心学,应该是一种合情合理的研究路径。本文试图以阳明心学思想为基本分析架构,对“心理疏导”的基本理念、过程和方法进行独特的分析,从而使之具有中国特色。沿着阳明心学的思想内涵不断延展和深化,以期使“心理疏导”的概念从繁杂中抽离出来,通过诠释与转换,在两者之间寻求“必然性”关联。

因此,本文从阳明心学衍生出的分析架构,能够使我们看到其他的分析架构所不能看到的现象。当然,任何单一视角都不可能看到事物的整体,甚至是“盲人摸象”式探索,但在我们看来,每次从不同视角去审视,都会获得新的关联和启迪。希冀这样的探索,有助于人们更进一步看到完整的人性,运用现代心理疏导发挥人所具有的智慧与力量。

一、阳明心学为现代心理疏导提供理论基础

阳明以心立说,以心构建意义的世界,通过道德践履化心为性,在逻辑上蕴含着主体融合,即所谓“无有乎人已之分”(王阳明,第1015页)。心学的展开是致良知的过程,良知是先天本体,致是后天工夫。“心理疏导”即包括“疏”与“导”,在普遍意义上来说,首先是扩展人的知觉体验,提供新的思路及问题解决方式;其次是包含互动过程的引导与疏导。阳明心学“心即理”促使构建意义世界成为可能,“知者行之始,行者知之成”(王阳明,第1016页)说明知行合一的重要性,许多心理障碍都是沿用旧有思维与行为模式的结果,新行为促进新的体验;“患难忧苦,莫非实学”体现了事上磨练的工夫,心理障碍大多是因为在困难中采用逃避或疏离的方式,从而使问题变得更为复杂。治疗大师欧文·亚隆说“身患绝症者一方面回避最珍爱的人,害怕自己使亲人陷入绝望的困境,而表现出轻松和愉悦;另一方面亲人也不知所措,这就导致双重的痛苦”(欧文·亚隆等,2013,第35页)。犹如心理

师对寻求专业服务者保持较大心理距离,会进一步增加后者的孤立感。心理师要有直面的勇气,真诚坦率的交流会散发出人性的温暖。致良知中的“致”是将先天之知转化为明觉之知,使精神世界涉及德性的培养,这是心灵主体赋予存在及成长的意义。

首先,“心即理”为现代心理疏导扩展了意识范畴。“心即理也,天下又有心外无事,心外无理乎?”(王阳明,第2—3页)阳明要求理化于心的同时,又肯定外化的趋向。世间的事是靠心做出来的,事物本身没有理,理是由心赋予的,比如孝顺父母,不在于父母那里,而在我们的心。心像光束,可以聚焦、转向或“转换”。如“被长辈批评”,聚焦负面情绪,心灵就会处于焦虑之中,若从“负面情绪”转换为“批评是无法言说的爱”,心理感受是完全不同的。按“心即理”的思维逻辑,许多人并没有真正的心理困扰或者疾病,只是没有用心去体会并赋予事件的价值。“你未看此花时,此花与汝心同归于寂;你来看此花时,则此花颜色一时明白起来,便知此花不在你的心外。”(王阳明,第34页)花固然存在,只有我们了解花的价值,建立联系相互感应,才能赋予意义与价值。现代心理疏导就是用心与困惑建立联系,找到资源与价值以应对困难。

其次,“知行合一”为现代心理疏导提供内在境界与外在实践统一的原则。“如好好色,如恶恶臭,见好色属知,好好色属行,只见那好色时,已自好了,不是见了后又立个心去好;闻恶臭属知,恶恶臭属行,只闻那恶臭时,已自恶了,不是闻了后别立个心去恶”(王阳明,第67页)。知行合一,“知”与“行”是一件事,知通过行体现,行实践知(舒曼,2020,第73—75页)。现代心理疏导不是停留于消极的沉默和单纯的精神享用,而是与改变同时发生。在现代心理疏导中不会刻意鼓励寻求专业服务者进行情感表达,而是让无意识的思想流向清醒意识,同时也获得自主性行为。有心理障碍的人总是在拷问人生意义,却鲜有行动,本身可能无法体验到生活的乐趣。存在主义认为,如果心理师把人视为受本能驱使的生命,许多障碍也将迎刃而解(Rank,1954,p.68)。坐而思与行而动要有机结合,如运动在某种程度上是心理障碍者的理想药物,尤其是对抗焦虑症具有重大的作用,因运动能释放神经递质多巴胺,它是使人幸福和愉快的激素,从某种意义上来说,做一轮运动就像吃一粒百忧解。

再次,“事上磨炼”为现代心理疏导提供了基本的路径。阳明说“修己治人,本无二道。政事虽剧,亦皆学问之地”(王阳明,第89页)。在工作中修行才会有好的结果。困扰者秉持着“假如不再焦虑,我就会努力工作”的思维模式,殊不知,只有工作才是应对焦虑的有效措施。阳明心学“事上磨炼”提示我们,心灵修炼的场所不在虚无的静坐中,而是在我们的工作与生活里,越是面对纷繁复杂的事务,越是身心修行的最佳时机。现代心理疏导就是要学会适应不断变化的环境,通过积极的创造性行为以适应生命的多样性和丰富性。不仅会疏导症状,而且还能促进成长与改变。这也体现了“存天理,灭人欲”的思想,呈现道心。将“人心”融入社会发展洪流之中,这其实也反映出在现代生活中“人心”与“天理”遥相呼应的关系。用“正心”“诚意”方式达到“修身”,这种“修身”符合人伦的、社会的、现实的生活环境。现代心理问题往往是因为遭受了挫折,变得对现实生活恐慌或抑郁,或者退行为无助状态。循此原则,现代心理疏导的基本路径是“事上磨炼”,许多焦虑自苦、患强迫症的人往往是不愿“事上磨炼”而导致问题的复杂化。森田疗法就是教会人们,适应和忍耐常常是摆脱痛苦的良方。

最后,“致良知”为现代心理疏导指明了方向。“良知只是个是非之心,是非只是个好恶。只好恶就尽了是非,只是非就尽了万事万变”(王阳明,第342页)。良知能知是非与善恶,是道德直觉及至善之举(舒曼,2018,第93—94页)。阳明心学相信是非之心人人皆有,那么现代心理疏导的策略,对于置身于弱势变得固执或被焦虑所控制的人来说,就是要营造受尊重的氛围,让内在“良知”像春天的种子一样焕发生机和力量。“良知在人,随你如何,不能泯灭,虽盗贼亦自知不当为盗,唤他作

贼,他还忸怩”(王阳明,第234页)。我们在现实生活中,经常会有一个困扰:为什么在这种情境下是一个障碍,而在另一种情境中却表现出力量和仁慈?那么,一种显而易见的事实:并不是心理障碍的人们没有资源,只是被“屏蔽”了良知与道德。

二、阳明心学为现代心理疏导过程提供示范

阳明心学是中国文化、意识形态的一种精神价值体系,而现代心理疏导偏重于心灵世界与现实生活。为此,从精神文化内涵来说阳明心学比现代心理疏导要更为广阔和深邃,因为阳明心学不仅是文化现象,更是一套精神价值体系。而现代心理疏导强调正向积极及可能性,以形成寻求专业帮助者的目标,不断寻找例外优势及行动(De Jong & Berg,2007),这个框架性结构是一个典型现代心理疏导过程。根据心理教练的观点,将整个过程分为“目标合约、期待未来、解决先兆、进展线索及总结会谈”,这个过程构成一个有机整体但又相对独立,同时可以灵活组合(彼得·邵博等,2014年,第25页)。

研究阳明心学并非从意识层次上去理解,而是抽取阳明心学最基本、最核心的结构来进行“现实”分析。例如,阳明心学“致良知”思想提出“良知之外,更无知;致知之外,更无学”(王阳明,第45页),将“致良知”至善目标作为现代心理疏导提供终极旨归,所谓“凡谋其力之所不及,而强其知之所不能者,皆不得为致良知”(王阳明,第38页);“理虽万殊而皆具于吾心”(王阳明,第49页)的“心即理”由心构建主观世界的理论,通过整合自我体验加以赋能以获得幸福感;“知者行之始,行者知之成”的“知行合一”价值体验,将最佳潜能激发出来,以获得心灵的自由;“只念念要存天理,即是立志”“志不立,如无舵之舟,无衔之马”(王阳明,第432页)的“立志”朝着现代心理疏导目标实现的方向。“阳明心学”特殊的脉络关系或“结构”,可以说是一种常见的维度或现代心理疏导的视角,同样为心理疏导的基本过程提供了示范和方向。

(一)“致良知”是现代心理疏导的旨归

1. 心理师首先要“致良知”

“若遂守为成训,他日误己误人,某之罪过可复追赎乎?”“凡习礼,须要澄心肃虑”(王阳明,第213页)。在现代心理疏导中,同样也是如此,必须带入自己,切己体察,事上琢磨。这是从心理师的角度,为寻求专业服务者示范一种对待生命的方式。

透过心理师的“良知”,才能更好为寻求专业服务者提供帮助。传播学“镜中人”理论告诉我们,每个人都是别人的镜子,你内心有什么,你就可以看到什么。在心理疏导时,心理师要时刻觉察自己的状态,让自己成为更好的自己,这是帮助他人的前提。有一个著名的“伤痕实验”也说明,内心的状态会向外投射,容易将自己内心的感情、意志投射到他人身上并强加于人(陈力丹、陈俊妮,2010,第10页)。假如心理师是积极向上的,将寻求专业服务者的困难视为成功的垫脚石而不是障碍,就会得到有效疏导。

心理师“致良知”,本然之良知通过道德践履为寻求专业服务者示范解决困扰的方式,构建人生护城河。倘若路上布满荆棘,是改变道路,还是垫上皮革?孰难孰易,一目了然。为此,“致良知”要回归内心,通过改变自己来获得成长 and 安全感。寻求专业服务者也会从心理师不断完善自我中反思,聚焦内心成长来脱离困境,不再依赖他人指点迷津。所有人都在一个巨大的网络里面,个体是网络的点,假如我们每个人都能做好自己,这张网络将会是世界上最安全的网络。譬如道德是人们共同生活及行为的准则与规范,个体与群体相互促进,个体的道德行为符合群体的行为准则,得到赞许会成为内心信念的力量,从而产生更多道德的行为(刘昌、沈汪兵、罗劲,2014年,第104—115页)。

互动衍生从而“美美与共”形成天下体系,彰显中华民族具有的人性之善。

心理师对存在的状态给予接纳,由此产生天人合一的滋养力量。阳明心学“致良知”精神实质与《中庸》“发而皆中节”的喜怒哀乐之未发一样,都是符合人性规律及天道本体之情。面对无法摆脱的困境去做无谓的抗争,就会引发更大的问题,正所谓“焦虑不是问题,为焦虑而焦虑才是最大的问题!”

心理师在心理疏导时不仅促进寻求专业服务者的成长,同时也在不断完善自我人格。现代心理疏导的另一个意义是通过帮助他人来获得自己存在的价值感和成就感,体验到强烈的情感唤醒,得到积极的肯定及爱的回馈,会持续激发我们向善的动力,这是良性互动的基础。在心理疏导助人中获得快乐,在互助中体验到幸福,会进一步促进精神发育,这是“至善之理”寻求过程。

2. 寻求专业服务者从“致良知”中获益

阳明晚年提出“致良知”学说,表明已臻于化境,阳明称自己的“致良知”思想为“圣门之正法眼藏”(王阳明,第191页)。在觉察对方不同情绪状态时,自然会产生相应的情绪及行为反应。Greenberg & Rubin(2003)使用功能磁共振成像(FMRI)技术发现,被试在面对道德情境时,相对于认知判断,与情绪相关的脑区会有更大的激活。这就说明,在心理疏导时可以从中获得情绪方面的支持。

寻求专业服务者通过心理疏导可以获得安全感。心理治疗大师欧文·亚隆认为,在心理疏导中,完全真诚的关系可以满足心灵最深处被关注的渴望,一旦感受到生命有人陪伴,心灵就会得到医治(朱瑟琳·乔塞尔森,2008年,第91页)。依恋不仅是必需的,而且还是本质和与生俱来的(Bowlby,1980,p.23)。现代心理疏导采用关系模式,寻求专业服务者与心理师的互动模式建构自己的主观世界(Mitchell,1993,p.12)。以一种灵活的方式参与社会生活,心理疏导的过程应该重视与寻求专业服务者的互动,以建立稳定安全的系统,从而不仅学会爱人,而且还能灵活应对困扰。

寻求专业服务者从“致良知”中欣赏生命的多样性。“无人故意为恶”,之所以为“恶”是由于其不具备“善”的知识,“知识即美德”。心理困扰在造访之前就已经存在,困扰不是问题,而是解决问题的开始。很多人希望通过努力消灭困扰,但这只是一个不切实际的幻想。阳明心学提出:“尽天下之学,无有不行而可以言学者……是故,知不行之不可以为学,则知不行之不可以为穷理;知不行之不可以为穷理矣,则知知行之合一并进,而不可以分为二节事矣。”(王阳明,第876页)未致以前的本然之知,是一种天赋良知粗知,后天的“致”才能使良知呈现,明觉之知使良知凸显,学会欣赏生命的多样性,将不再困扰。

寻求专业服务者从本心中实现“至善之理”以达到健康之道。“心不是一块血肉,凡知觉处便是心,如耳目之知视听,手足之知痛痒,此知觉便是心也”(王阳明,第83—84页)。心理疏导通过本心自然乍见之“知”,关联外界心之本体,从而形成良性互动。“吾师接初见之士,必借《学》《庸》首章以指示圣学之全功,使知从入之路。”(王阳明,第1014页)阳明入圣之路始于《大学》《中庸》。“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”(王阳明,第16页)形成环环紧扣的精神实质,在层层递进的逻辑中展开分析,在助人与互助的过程中实现幸福体验。

(二)“心即理”是现代心理疏导的认知视角

1. 心理师与寻求专业服务者要共情

阳明心学提出“心外无理、心外无物”的哲学思考,心理疏导重新审视“心”的价值,“理”的意义,心理师要与寻求专业服务者共享理解基础,重视内在动机及内源动力,这需要心理师高度自律,要进入寻求专业服务者的知觉及参照架构,用对方的语言去呈现事实和构建,就可以对其生活与生命脉

络拥有全貌性认识。既可以让寻求专业服务者感受到被尊重被理解,在疏导时还可以从中发现重要的资源。如“这段时间情绪低落”。“这段时间”“情绪”“低落”每一个词都是一扇可以疏通的“门”,针对“这段时间”说明被疏导者之前状态是可以的,因此可以针对前段时间的状态进行交流,以疏导现在的情绪。

心理师尊重不同的寻求专业服务者。从心理疏导角度来看,这是一种无意识水平上共情,镜像神经元理论(Theory of Mirror Neuron)认为,情绪是先于认知而发生的“感同身受”,共情神经基础是由额叶起主导作用,这是一种亲社会行为,从而产生被接纳的愉悦感受。为此,心理师要深入共情,既要深入了解寻求专业服务者,充分了解他们人性结构的独特性,引导对方认识长处与局限,又不断地激发其潜能。

心理师与寻求专业服务者建立良好关系。由于不同的心理认知,现实的世界被割裂为一个个孤立的世界,充满温暖的关系彰显至善心体。研究表明,表达感恩通过个体感到更有社会价值促进了个体的亲社会行为(Grant & Gino,2010)。

心理师与寻求专业服务者以“情”解“事”。困扰即事情,应该反其道而行之,先“情”后“事”或以“情”解“事”。“如事父不成,去父上求个孝的理;事君不成,去君上求个忠的理;交友治民不成,去友上、民上求个信与仁的理:都只在此心,心即理也。”(王阳明,第2—3页)事情之理,不在事上,而先验地存在于主体心中。如事君事亲这一具体的事,应寻求普遍的至善心体,具体在心理疏导中就是要在“情”中彰显道德准则。心理疏导的任务是激发寻求专业服务者情感以解决“令人困扰的事”,从而“知止而后有定,所谓尽夫天理之极,而无一毫人欲之私者得之”(王阳明,第2—3页)。

2. 心理师促进寻求专业服务者“内圣外王”

阳明圣人之道,体现在内在生命的强大与外在世界的交融,这是一种“内圣外王”的格局。孤独的人缺乏支持系统,犹如走夜路,任何风吹草动都会感受到害怕。

心理师要发展寻求专业服务者与其自身的关系。一是“心”与“身”一体,比如早睡照顾身体促进心理健康。二是自我与心灵合一,有些心理疾病源于个体对自我心理的长期封闭。为此,心理师应尽可能地帮助寻求专业服务者身心合一以形成强大的自我。个体自我是一个人心理基础,从而促进心灵开放。包括对不同的文化体系开放、对别人的价值观念开放、对更加广博的行为模式开放、对知识开放。“大人者,以天地万物为一体者也。其视天下犹一家,中国犹一人焉。若夫间形骸而分尔我者,小人矣。”(王阳明,第1015页)

心理师要促进寻求专业服务者与他人的关系。“阳明在反思宋儒及明代社会文化状况的基础上,以万物一体之仁为核心理念”。(张新国,2020年,第41—49页)“仁者,人也”。“仁”是“人”字旁一个“二”字,只存在于“二人”的对应关系中。一个人来到这个世界,连同母亲的相连的脐带被剪断,这可是唯一与母亲维系的象征。依恋是生命的基本需求满足方式,甚至贯穿一生的基本过程,依恋就像智力拼图一样“契合进去”,我们对自己的角色与位置感到很舒适,同时在坦诚相见中看到自己的存在(朱瑟琳·乔塞尔森,2008年,第8—9页)。我们与他人建立的关系,会成为延展自我的一种方式。

心理师要促进寻求专业服务者与世界的关系。情感是人所独有的精神现象,经历几千万年的进化历史,人类能够通过情感产生一种凝聚力,然后在这种合作的背景下,再次创造产生一种集体主义精神。在天灾面前,中华民族空前团结,我们每一个人都能感受到全国人民的大团结的磅礴伟力,这是心理学在现实世界中最有力的体现。

（三）“立志”是心理疏导的前提

1. 心理疏导要以终为始

“立志用功，如种树然”，“致良知”工夫只是良知本体的展开，正如“心理疏导”有一定目标与方向，恰如尼采所说，一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。

心理师要厘清寻求专业服务者想要的目标。一旦有了目标，便会产生令人愉悦的情绪。相关研究表明，期待可以激活中脑，由此产生兴奋的情绪（D'Ardenne, McClure & Nystrom, et al., 2008），同时可以产生相关的视觉刺激，由此相关的解决问题的思路及奖赏被唤醒（Fisher, Aron & Brown, 2005, pp. 58-62）。心理障碍与道路障碍有类似之处，每个人潜意识会有“自动选择最好的”认知神经机制，假如从住处到目的地有三条路线，每次会自动选择走最近的路。王阳明能“夜弄溪上月，晓陟林间丘”（王阳明，第699页）得益于高远的志向，这是超越人生一切艰难困苦甚至生死的境界。心理师要了解专业求助者内心的期待，同时创造一种令人向往的愿景，激发寻求专业服务者解决问题的成功经验，让人在绝境中看到希望，在困难里寻找到解决问题的办法。

心理师要确定寻求专业服务者“善的循环”。在生活中要注意向上向善发展的可能性，多多关注身边人的需求。“善的循环”可以激发在困境中的人产生新的行动，这与我们生活中的体验是一致的，我们得到的正向反馈越多，心理奖赏感越强烈，这两者有显著的相关性。有研究表明，中脑通过正反馈激活多巴胺神经元活动，同时进一步产生对奖赏的期待（Schultz, Dayan & Montague, 1997; Schultz, 2002），恰若抱怨生命没有意义，很有可能是沉浸在病态的自我关注中，穷思竭虑即使每日三省吾身也难以产生人生的意义。存在主义认为，当我们专注于他人或事而忘我时，生命的意义感会随之而起，刻意的追求只能适得其反。

心理师要开启寻求专业服务者“可能性”。阳明立志于圣学，“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。”（孟子，第301页）“知识就是力量”，相反，无知的状态最容易导致恐慌心理。研究认为，在不确定且与自我相关的情境中，大脑杏仁核会对个体警觉性以及随后的信息加工进行调节（Waterman, 1993, p. 690）。一旦拥有不同知识，就能发现更多向上向善的可能性。与自身相关且难以解释的事件会优先引发个体的注意。心理疏导就是帮助人们找到他自身内在的力量、内在的资源，从而能够更好地应对困难。

2. 心理疏导时要将寻求专业服务者愿景细化

“只念念要存天理，即是立志”（王阳明，第83页）。阳明认为，自然而致心中良知的人便是圣人。情同此理，心理疏导在引导寻求专业服务者时要注意正向积极的引导，尤其要重视对细节上的关注，以形成良性的循环。像观察花儿一样，既要仔细观察哪些花多长了一点点，还要回顾自己的记忆，才能注意细微的变化。据相关研究，回忆积极事件能准确预测其整体幸福感水平（Kim-Prieto, Diener & Tamir, et al., 2005），认知神经科学研究也发现，在回忆时的情绪体验可以激发杏仁核（LaBar & Cabeza, 2006）和视觉皮层（Greenberg & Rubin, 2003）的活动。寻求专业帮助者一旦开始转向不同于以往的行为方向，在细节方面发生改变后就会扩展到生命中的其他领域，心理疏导的效果也就发生了。“天命之性，粹然至善，其灵昭不昧者，此其至善之发见，是乃明德之本体，而即所谓良知也。”（王阳明，第654页）良知是德性发展的内在之源。处于心理危机状态的个体，关注的是问题与困境，处于恐慌之中，难以看到解决问题的资源。

（四）“知行合一”是心理疏导的关键

1. 心理疏导时知行自觉统一

阳明心学是知与行的统一，如果只停留本体之知，只是一种天赋良知，唯有道德践履，通过主

动实践才能获得明觉之知。“尽天下之学,无有不行而可以言学者……是故,知不行之不可以为学,则知不行之不可以为穷理;知不行之不可以为穷理矣,则知知行之合一并进,而不可以分为二节事矣。”(王阳明,第876页)对“知行合一”思想探析,要确信一些很难描述的变化是在行动之中发生的。没有改善时,就要关注那些使情况变得好转的行为,同时要确信已做过一些使问题改善的行为。

行动本身是一种身心相融感。在焦虑状态下能量容易耗尽,导致无法使用内在资源。“道理讲一千遍,不如亲自做一遍”。若困扰时,投入地参与某项活动,便可体验到能力感和满足感。比如弯腰抹地,来回擦拭体验到真实感和存在感,感受到生命中出现的这些混乱、杂乱及焦虑都被自己擦拭过了,内心也变得清澈明白,弯腰是谦卑的姿态,擦亮了家庭,也擦亮了心灵。Shernoff 等人(2003)研究证实,全身心地投入产生幸福的“心流”,在平常忙碌生活中享受慢时光,体验自我实现的幸福。

“知行合一”产生良性循环。只要体验一次成功,便会产生激奋心情,从而增强自信,这又使其对心理疏导的追求不仅表现为修炼精神,同时要求通过身体力行而展现于外。阳明一再强调在“事上磨练做功夫,乃有益”(王阳明,第92页)。“知与行”互动及良性循环所产生的心理现象被称之为“幸福强化效应”。

2. 心理疏导应循序渐进

事上琢磨,切实笃行,知行合一,从浅处着手。

启动一小步才能持久地激发寻求专业服务者发挥自身的潜能与能量。大多数问题并不容易解决,如同爬楼梯一般,优先启动一小步才能激发更多的资源。阳明“如冬至一阳生,必自一阳生……壁之木,其始抽芽,便是木之生意发端处;抽芽然后发干,发干然后生枝生叶,然后是生生不息”(王阳明,第212页)。优先观会给予我们突破的契机。一些微小的变化经过不断放大、互动和反馈,对心理问题的解决可以产生正向积极作用。心理疏导与游泳的过程特别类似,从脚趾头轻轻地沾一点水开始,然后将整个脚掌伸入水中,紧接着才是一条腿。带着对水的恐惧和对水的好奇开始跃跃欲试,学会了游泳并享受畅游的快乐,发现水是温暖、友好和滋润的。

小的善意汇聚到一起便是至善。亚里士多德提出至善是一种幸福,善与快乐不同。快乐可以是单纯的开心,而至善是一种永恒的幸福。至善是一种悲悯的情怀,对自己包括对世界。不但可以帮助我们各种困难的环境中充分发挥自己的潜能,同时是一剂治愈困难的良药,会坚定自己的内心,去做正确的事,不再害怕别人质疑(亚里士多德,第30页)。小小的善意可产生“蝴蝶效应”,既是心灵的基本成长趋势,也将贯穿人一生的发展轨迹。

心理疏导时要不断地设问:“假如疏导有效,会有什么不同?”这样的问话会促使寻求专业帮助者努力向上发展,就像土地的一粒种子。Waterman 在实证研究中发现,个人设定细小而具体的目标,努力体验到自我实现,通过小的目标体验到自我实现的愉悦(Waterman,1993)。小改变会引发大改善。“在哪些地方变好了?”要像园丁仔细地观察花朵,哪些花长出细腻的花瓣或嫩芽,发现生活中充满了成长的喜悦,对生活形成一幅详细而生动的图景,特别是当我们渴望生活有所不同时,这样的思考可以激发向善的力量。

三、阳明心学为心理疏导提供方法指导

(一) 致良知与心理疏导方法

阳明心学中的良知是自然的条理,致良知是从本然走向明觉,实现意义的转换离不开知行统一。

从这个论述中,可以看到“意义转换”“利用资源”“积极想象”三方面心理疏导技术内涵。

良知作为本体,是意义世界的根据,我们重视人性的体验,重视意义的转换。草木、瓦石、天地等事物并没有进入意义的世界,“草木”等的意义总是相对于人而言。而且每个人都是独特的,所经历的一切都有意义,美国催眠大师米尔顿·埃里克森饱受病痛困扰却成为杰出的心理治疗大师,他的经历打动了无数寻求专业求助者,苦痛都会是一份很好的资源。心理师要永远充满着信心和希望,同时丰富和深化所经历事件的理解,激发对感受的思考和重新审视,以推动和拓展意义,从而升华生命的意义。

自我控制资源理论认为,大脑中有一个 DMN(Default Mode Network)机能,内在的资源是有限的,焦虑及负面情绪会消耗一定的内在资源(Baumeister, Vohs & Tice, 2007)。在当前新媒体时代,容易被碎片化信息占据大脑稀缺的资源。这意味着,心理疏导时要善于发掘及利用资源,好的心理师是个天然的资源利用专家,善于挖掘寻求专业服务者的“矿石”。

人本主义心理学认为人性倾向于实现自我的潜能,假如提供一种促进成长的氛围,就可使个人潜能得以实现。在心理疏导时,可以体验未来实现的情境想象,使积极情绪及愉悦的感受在体内流动,这是个体走出困扰的重要环节。“假如问题解决了,会有什么不同?”想象积极的情境,从积极想象的情感中体验成功。认知神经科学研究结果表明,常规的说教往往并不能使问题解决,只有领悟到真谛及事情的本来面目,才会产生突发的思维飞跃,在心理表征上彻底重构,才会获得顿悟式解决(罗劲、应小萍, 2018 年,第 106 页)。这与历史上著名的“龙场悟道”有异曲同工之妙。

(二) 赋能与心理疏导方法

“性无不善,故知无不良,良知即是未发之中,即是廓然大公,寂然不动之本体,人人之所同具者也。”(王阳明,第 1178 页)从心理疏导方法上可以归纳为几点:一是相信人性至善,二是赞美赋能,三是赋予心灵自主感。

心灵像一粒“种子”,向上生长和发展是一种自然倾向。这与人本主义心理学家罗杰斯的观点是一致的,坚信人性至善,在心理疏导中提供一种促进健康和成长的空间就可以将潜能激发出来,实现自我价值与社会良性互动。持有坚定的信心,相信每个人都是自己生命的主人,相信自己是解决问题的专家,信心就能激发能量具有“安慰剂效应”。

赞美就像魔法香水,不但散发出难以想象的感染力,同时可以激活正性的品质。阳明心学“良知”即为“善意”,通过行为所产生的正效用能带来快乐,无论是心理还是生理都会产生更为强烈的反应。一旦精神需求被满足,就会充满自信和动力。

自我决定理论(self-determination theory, SDT)认为,心理的内在自我决定倾向,有益于心理健康及自我发展,这是一种自主感(Ryan & Deci, 2000)。自主地调动内部资源有助于人格发展和心理疏导,在困境时显得格外珍贵。可惜的是,许多人出现焦虑、忧郁等症状是被负面情绪控制了心灵,导致他们不能主导自己的心灵。整合及扩大自主感对于心理疏导是必要的,症状并不等同于人本身,这时可以通过隐喻等方式让寻求专业帮助者获得领悟,从而让自主感从忧郁和焦虑中解脱出来,获得个人成长。

(三) 建构与心理疏导方法

阳明心学“四句教”与内在驱动、价值构建的体验一致,任何事物的意义都是被赋予的,这就构成了现代心理疏导的认知基础,这是极其重要的视角转变和认知升级。在心理疏导方法上,说明主观世界具有建构性,这与阴明太极图在方法论上有异曲同工之妙。

首先,从黑中看到白。“知善知恶是本体”,假如只关注“黑”,就容易发现对方的问题、缺陷和不足。现代社会是由工业社会进化过来的,在工业社会个体需要照顾很多机器,有问题的机器不需要额外照顾。只有出了状况的机器需要额外关注,这也能够解释为何会“对亲人咆哮,对外人微笑”这种现象会发生。对于一个经历危机后觉得“我现在什么都做不了”的人,疏导时把目标聚焦于已做得不错的地方,问:“这么艰难的日子,是怎么做到自我照顾的?”转向关注白,就可以找到内在的资源,获得心理的控制感。

其次,在黑中接纳黑。对于问题,我们不是去消灭它,而是要学会接纳。假如我们想消灭所有的负面情绪,结果问题不但没有被消灭,反而会引发更大的问题。我们许多人都看过老式电影里流沙河的场景,在流沙河中越挣扎陷入得越深。最好的应对方式,就是平躺才有可能避免陷入。面对负面情绪,学会接纳而不是控制,越控制越失序,就像“强迫症”。要学会对人生的经验保持敬重,对人生的真实带着体谅,对生命的困境保持理解和接纳。

再次,从黑中欣赏黑。黑有黑的精彩与价值,一个焦虑自苦的人,从心理学解释较为复杂,因为他们内心感受到的焦虑是破坏性的,为此,仅提供安慰是远远不够的,药物有时也无能为力。最重要的是要注入希望及发现焦虑对于生命的意义。许多失眠的人之所以会失眠,其中多半的原因是拒绝甚至害怕睡不着,因为对失眠的担心所以引发失眠。倘若带着体验的角度来理解失眠的意义,或许会睡得更好。

最后,在黑白中扩展白。我们的世界,就是我们注意到的世界。如果我们注意到我们的不足,就生活在痛苦之中,如果注意到更宏大的系统,注意到局限之外的价值,生活将是另外一番景象。培养正向积极的品行,激发人性中最美好的部分。比如“抑郁”的寻求专业服务者,反复治疗可能情况会更加糟糕。而放松心态,体察“抑郁”所带来的这份善良,并不断呈现对他人的善意从而积极生活,大多数人没过多久就好了。阳明心学所说,“见父自然知孝,见兄自然知弟,见孺子入井自然知恻隐。”(王阳明,第34页)人生的美好与善良发端于此。

四、结 语

时代发展到今天,将现代心理疏导简单等同于弗洛伊德心理分析的时代已经结束,更多的专家学者将目光投向传统文化,而阳明心学的智慧沉淀着中华民族最深沉的精神追求,形成了独特的国人精神世界。不管是西方的现代心理学理论,还是东方的智慧,两者都是在探索心理健康之道,寻找更好的生活方式。

基于此,本文从阳明心学出发,分析现代心理疏导时重视了四方面内容:一是建立与中国文化相应的心理疏导模型,从中国文化中汲取有益的精神营养,以促进民众的心智成熟和人格的完善;二是以正向积极的视野来进行心理疏导,而不是将有心理障碍的人孤立于生活之外单纯地进行药物治疗;三是将心理疏导从更多系统宏观的视野来进行研究,个体的生理、心理、社会及文化处于宏观系统之中,彼此相互影响和制约,顺势而为进行心理疏导,以避免抑郁倾向和躁狂失控两个极端状况;四是结合中国人的人性善端来研究心理疏导的过程及相应的技术,古代尧舜这样的圣人,以先天的善端为依据,加上后天的道德践履,不断完善人格。“所谓‘充其恻隐之心,而仁不可胜用矣’。然在常人,不能无私意障碍,所以须用致知格物之功胜私复理”(王阳明,第545页)。

随着现代心理学尤其是脑神经科学的发展,心理健康领域越来越受重视,借鉴现代心理学的研究成果来诠释中国文化,对彰显心理学价值、促进心理学发展,具有重要意义。应该说明的是,基于阳明心学建立的现代心理疏导框架是一种叙事式的分析,是结合多年的心理疏导实践所做的初步探

索,或者说仅仅是一种研究视角,尽管从阳明心学的研究上来说显得有些“浅表”,但并不能以此否定阳明心学对心理疏导的指导价值,其在笔者心理疏导实践中颇有成效,同时期待更多的同行以阳明心学为“文化母版”研究如何促进人类健康,将中国文化发扬光大。

参考文献:

- 陈力丹、陈俊妮,2010:《论人内传播》,《新闻与传播研究》第1期。
- [古希腊]亚里士多德,1990:《尼各马可伦理学》,苗力田译,北京:中国社会科学出版社。
- 胡键,2022:《中国的大国成长需要健康的国民心理》,《江西师范大学学报》(哲学社会科学版)第3期。
- 刘昌、沈汪兵、罗劲,2014:《创造性与道德的正向关联:来自认知神经科学的研究证据》,《南京师大学报》(社会科学版)第4期。
- 罗劲、应小萍,2018:《“顿悟”乃“创造”必经之路?——竺道生顿悟思想对现代心理学关于顿悟研究的启示》,《南京师大学报》(社会科学版)第2期。
- [美]欧文·亚隆(Yalom,I)等,2013:《团体心理治疗—理论与实践》,李敏、李鸣译,北京:中国轻工业出版社。
- [美]朱瑟琳·乔塞尔森,2008:《我和你—人际关系的解析》,鲁小华、孙大强译,北京:机械工业出版社。
- [美]朱瑟琳·乔塞尔森,2016:《在生命最深处与人相遇》,王学富等译,北京:机械工业出版社。
- [瑞士]彼得·邵博、丹尼尔·迈耶,2014:《高效教练:焦点解决教练精要》,陈子涵译,宁波:宁波出版社。
- 余双好、宋增伟、梅萍,2017:《建构具有中国特色的本土化心理疏导模式》,《学校党建与思想教育》第1期。
- 舒曼,2018:《致良知与幸福感》,《南京师大学报》(社会科学版)第4期。
- 舒曼,2020:《知行合一与心理健康》,《南京师大学报》(社会科学版)第3期。
- 王阳明,1992:《王阳明全集》,上海:上海古籍出版社。
- 杨伯峻,1960:《孟子译注》,北京:中华书局。
- 张新国,2020:《王阳明〈大学问〉的仁学建构》,《南昌大学学报》(人文社会科学版)第1期。
- Baumeister, R. F, K. D. Vohs & D. M. Tice, 2007, “The strength model of self-control”, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 16, pp. 351 – 355.
- Bowlby, J., 1980, *Loss: Sadness and Depression*, New York: Basic Books.
- Cunningham, W. A., J. J. Van Bavel & I. R. Johnsen, 2008, “Affective flexibility: Evaluative processing goals shape amygdala activity”, *Psychological Science*, Vol. 19, pp. 152 – 160.
- D’Ardenne, K., S. M. McClure & L. E. Nystrom, et al., 2008, “BOLD responses reflecting dopaminergic signals in the human ventral tegmental area”, *Science*, Vol. 319, pp. 1264 – 1267.
- De Jong, P. D. & I. K. Berg, 2007, *Interview for Solutions* (3rd ed.), Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Fisher, H., A. Aron & L. L. Brown, 2005, “Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice”, *The Journal of Comparative Neurology*, Vol. 493, pp. 58 – 62.
- Grant, A. M. & F. Gino, 2010, “A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 98, pp. 946 – 955.
- Greenberg, D. L. & D. C. Rubin, 2003, “The neuropsychology of autobiographical memory”, *Cortex*, Vol. 39, pp. 687 – 728.
- Kim-Prieto, C., E. Diener & M. Tamir, et al., 2005, “Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being”, *Journal of Happiness Studies*, Vol. 6, pp. 261 – 300.
- LaBar, K. S. & R. Cabeza, 2006, “Cognitive neuroscience of emotional memory”, *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 7, pp. 54 – 64.
- Mitchell, S., 1993, *Hope and Dread in Psychoanalysis*, New York: Basic Books.
- Rank, O., 1954, *Will Therapy and Truth and Reality*, New York: Alfred A. Knopf.

Ryan, R. M. & E. L. Deci, 2000, "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being", *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, pp. 68 – 78.

Schultz, W., 2002. "Getting formal with dopamine and reward", *Neuron*, Vol. 36, pp. 241 – 263.

Schultz, W., P. Dayan & P. R. Montague, 1997, "A neural substrate of prediction and reward", *Science*, Vol. 275, pp. 1593 – 1599.

Shermoff, D. J., M. Csikszentmihalyi & B. Schneider, et al., 2003, "Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory", *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, No. 2, pp. 158 – 176.

Waterman, A. S., 1993, "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 64, No. 4, pp. 678 – 691.

(责任编辑: 蒋永华)

Yangming Psychology and Modern Psychotherapy: A Treatise

Written on the 550th Anniversary of Wang Yangming's Birth

SHU Man

Abstract: Modern psychotherapy has become a hot topic in both theory and practice. The positive psychological thoughts such as "realizing conscience in practice" and "integrating conscience and behavior" contained in the virtues of human nature, which were advocated by Yangming Psychology, have the same value as modern psychotherapy to make people mentally healthier. Establishing a link between modern psychotherapy and Yangming Psychology, this paper provides the basic theoretical framework for the former by drawing the essence from the wisdom of the latter, analyzes the process of psychological counseling and at the same time uses the latter to provide possible methods for the former. The objective of this study is to use Yangming Psychology to provide modern psychotherapy with shareable experience and point out the feasible direction for the future development, so as to provide theoretical support for the application of Chinese culture in enhancing people's mental health.

Keywords: Wang Yangming; Yangming Psychology; modern psychotherapy; cognitive neuroscience

About the author: SHU Man, PhD in Psychology, is Professor at Institute of Psychological Education, East China Jiaotong University (Nanchang 330013).