

## 阴阳辩证辅导的理论与方法

郑日昌

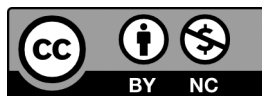
北京师范大学，北京

**摘要** | 本文简要介绍了作者将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合创立的具有东方特色和积极心理学取向的阴阳辩证辅导的理论与方法。

**关键词** | 积极心理学；太极图；阴阳辩证

Copyright © 2021 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/>



笔者从事心理辅导、心理咨询工作几十年，目睹许多人为形形色色的问题而苦恼，甚至为一点小事耿耿于怀，或行凶报复危害社会，或自寻短见走向绝路，或抑郁成疾痛苦不堪。我们常常劝人遇事想开点，但有心理障碍的人恰恰喜欢钻牛角尖，不懂得如何想开点。本人经过多年实践探索，将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合，于20世纪90年代创立了具有东方特色的阴阳辩证辅导的理论与方法，在临床工作中取得了很好的效果，使无数焦虑抑郁、悲观绝望者摆脱困扰和痛苦，重现阳光心态。

### 1 阴阳辩证辅导的理论缘起

阴阳辩证辅导亦称阴阳辩证疗法，其理论既借鉴了西方的认知疗法、人本疗法和后现代建构主义哲学以及元认知理论，又整合了中国古代太极图中的阴阳理论及当代中国一分为二与合二为一的辩证法思想。

#### 1.1 认知疗法

认知疗法兴起于20世纪50年代，以艾利斯（Ellis）的理性情绪疗法（Rational Emotive Therapy, RET）为标志。

认知疗法的起源可以追溯到哲学家伊壁鸠鲁（Epictetus）在公元一世纪所说的“人并不是被某个事

件所困扰，而是被自己对于这个事件的想法所困扰”，这一论断构成了艾利斯理性情绪疗法的哲学基础。其基本假设是，我们的情绪主要来自我们的信念、评价、解释，通过咨询过程，来访者学到一些驳斥非理性信念的方法，用有效的、理性的认知来取代无效的非理性的认知，从而促成情绪反应的改变。1962年艾利斯总结了会导致神经症症状的11种信念，70年代后又进一步把这些不合理信念归并为3大类，即人们对自己、对他人、对环境及事物的绝对化要求。但此种归纳并未对不合理信念的特点做出完整准确概括<sup>[1]</sup>。

理性情绪疗法主要强调与不合理信念辩论，咨询师会质询来访者一些问题，帮助来访者改变不合理的信念。至于这些信念为什么不合理，怎样才能做到合理，却很难给予完满解答。

除上述局限外，艾利斯认为通情、咨询师的关怀等并不是有效咨询的必要因素，但是很难想象在没有通情和关怀的情况下会产生有效的咨询。

## 1.2 人本疗法

人本疗法的倡导者罗杰斯（Carl Ransom Rogers）认为，只要给来访者提供一种最佳的心理环境或心理氛围，他们就会动员起自身的资源去进行自我理解，产生自我指导行为，并最终达到心理健康的水平。他提出真诚、通情、无条件积极关注是心理咨询有效的必要条件<sup>[2]</sup>。

真诚（Genuineness）指咨询师表里如一，言行一致。只有咨询师的认识、情感、行为三者统一，才会导致和谐融洽的咨询关系。

通情（Empathy）又称作共情、同感、同理心，指咨询师深入了解并能设身处地、感同身受地体会来访者的内心世界。

无条件积极关注（Unconditional Positive Regard）指咨询师要无条件地接纳和尊重每位来访者，多关注积极因素，正向地看待其一切。

## 1.3 建构主义

自20世纪70年代以来，建构主义（Constructionism）哲学成为西方后现代思潮的主要流派。建构主义认为我们的知识并不是对真实世界原状的准确反映，而是我们自己或社会用语言建构出来的，真理存在于我们的语言和文化之中。既然知识和真理都是人创造出来的，因此必然是主观的、相对的，不存在绝对的、超时空的永恒真理。

在建构主义思潮影响下，心理治疗完全被看作一种语言的艺术。一个人的问题是自己在用语言解释经验的过程中建构出来的，经由不断重复，对问题的叙说逐渐稳固为“真实”，于是陷入了自己所构造出来的现实里。这就是说，问题只存在于求治者有问题的叙说或语言中，咨询师的任務不是将自己的所谓理性或正确认知强加给来访者，而是引导来访者将目前对生命经验或问题的说法，转变为另一种有助于解决问题的说法<sup>[3]</sup>。

## 1.4 元认知理论

元认知简单说来就是关于认知的知识，也就是对认知的认知，涉及对认知过程的评价、监测、控制

的认知活动<sup>[4]</sup>。

元认知的自我调节执行功能模型 (Self-regulatory Executive Function, S-REF) 认为, 心理障碍是由固执的思考方式、对自我不合理信念的失败调节以及监控威胁的注意策略造成的, 负性思维方式比负性思维内容更能降低自我价值感。<sup>[5]</sup>

艾利斯理情疗法所总结的导致神经症的 11 种不合理信念, 都属于负性思维内容, 而没有上升到负性思维方式的高度。如果我们在咨询和治疗过程中只是逐一批驳来访者的不合理信念, 他以后遇到新的问题又会产生新的不合理信念, 这是一种治标不治本的方法。授人以鱼不如授人以渔, 只有辅导来访者掌握正确的思维方式, 养成良好的思维习惯, 才有助于他在今后的生活中自己解决问题的能力。

## 1.5 太极阴阳理论

中国古代的太极图 (见图 1) 看似简单, 其内涵博大精深, 是对宇宙、物质、生命和精神世界本质的高度概括。

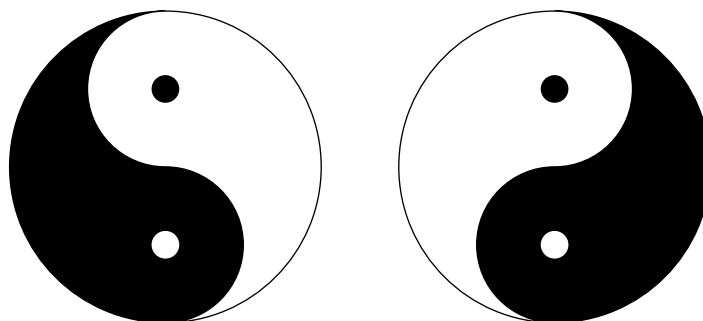


图 1 太极图 左 - 正面 右 - 反面

Figure 1 Taiji left - front right - back

图中黑色代表阴, 白色代表阳, 寓意世界上任何事物都是个复杂的系统。小至基本粒子, 大至宇宙天体, 从微观到宏观, 从物质到精神, 从自然到社会, 均是由无数方位和无限层次的阴阳组成的对立统一体。

图中白里有黑, 黑里有白, 寓意无论阴还是阳, 都不是纯粹的单一成分, 而是你中有我, 我中有你。世界上的人和事, 无不好中有坏, 坏中有好, 利中有弊, 弊中有利, 得中有失, 失中有得, 假中有真, 真中有假。

图中黑白两部分, 酷似两条游动的鱼, 寓意阴阳在相互矛盾冲突的运动中此长彼消, 相互转化, 而其中的两个小圆, 则代表与外部条件相呼应、作为变化依据的内因。图中黑白交界的 S 线代表阴阳的相互作用和动态平衡。

概而言之, 万事万物, 皆有阴阳; 阳中有阴, 阴中有阳; 阴阳互动, 相反相成。阴阳图的这三点寓意, 恰与辩证法思想完全吻合<sup>[6]</sup>。

## 1.6 一分为二哲学

二十世纪五六十年代，中国人民的伟大领袖毛泽东用“事物都是一分为二的”名言对辩证法做了精辟概括，不久著名哲学家杨献珍又用“事物都是合二而一的”论断作了重要补充。两种观点针锋相对，由此引出一段公案，在山雨欲来风满楼的文化大革命前夕，全国开展了一场声势浩大的学习“一分为二”批判“合二为一”的政治运动。其实这两句话都不错，合起来则更加完整准确。事物既是一分为二的，又是合二为一的，这就是辩证法的核心——对立统一规律。

一个人既有优点又有缺点，这是一分为二；优点缺点合二为一，才是一个完整的人。世界上有无产阶级和资产阶级、有社会主义和资本主义，这是一分为二；两个阶级、两个主义合二为一才构成了当代人类社会，必须和平共处、共同发展。

“一分为二”与“合二为一”是对阴阳辩证理论的高度概括和形象表述，既方便记忆又通俗易懂，十分有利于在广大群众中普及辩证法思想。

## 2 阴阳辩证辅导的基本原理

阴阳辩证辅导的基本原理是将上述几种理论整合起来，以人为本为前提，与来访者建立良好关系，在此基础上辅导来访者学习掌握阴阳辩证的思维方式，逐步养成阴阳辩证的思维习惯，既一分为二又合二为一地看待一切事物，对人、对己、对事多看积极方面，往好处去想，往好处去说，改变认知结构，重建积极人生经验，从而摆脱心理困扰。

### 2.1 太极三论

阴阳辩证辅导的核心理论是太极图三点寓意提示给我们的三论，即全面论、相对论、发展论。

#### 2.1.1 全面论

太极图的寓意之一是万事万物，皆有阴阳，提示我们看待任何问题一定要全面。遇事不能以点代面、以偏概全，只见树木、不见森林；对人不能攻其一点、不计其余，全盘否定或全盘肯定。要学会多角度、多层次地看待事物。要看到尺有所长，寸有所短；凡事有利有弊。在大好形势下要看到阴暗面，在困难的时候要看到成绩和光明。瞎子摸象的故事很富哲理。无论自然科学还是社会科学，无论对宏观世界还是微观世界，人类的认识都仅仅是九牛一毛，沧海一粟，充其量是管中窥豹的一孔之见。每个人、每个团体都有自己的盲点和局限，意识到这一点，对增强理智、减少无谓争论十分必要。

#### 2.1.2 相对论

太极图的寓意之二是阳中有阴，阴中有阳，提示我们真理与谬误都是相对的。任何科学发现都受时间、地点、条件的限制，没有放之四海而皆准、千秋万代永适用的普遍真理。把真理绝对化，追求绝对准确、绝对公平、绝对完美，好就全面好，坏就彻底坏，这种看问题绝对化的人容易出现心理障碍。特别是一些所谓有知识的人，常常把知识当作绝对真理，不分场合地乱套乱用，这种教条主义者既害人害己，又误党误国。解决的办法是倡导相对论，废黜绝对化。学会在危险中看到机遇（危机），在痛苦中体验快乐（痛快）。领悟舍即是得（舍得），得即是失（得失）的哲理。认识到和谐社会需要公平，但公平

永远是相对的，差别只能减少不能消灭，我们在争取公平的同时，也要学会接受某些不公平。

### 2.1.3 发展论

太极图的寓意之三是阴阳互动，相反相成，提示我们万事万物皆在发展变化之中。斗转星移，沧海桑田，只有看到变化，接受变化，不断与时俱进，才能永远立于不败之地。那种好就永远好，坏就长久坏的想法，均是鼠目寸光的愚人之见。塞翁失马，焉知非福。好事可以变成坏事，坏事也可以变成好事。取得成功不要得意忘形，遭到失败也不要一蹶不振。要警惕乐极生悲，坚信否极泰来。要牢记外因是变化的条件，内因是变化的依据，外因通过内因起作用。要懂得量变引起质变，小变会带来大变的蝴蝶效应。要不断努力进取，勇于变革创新，促使矛盾转化。要寄希望于未来，“风物长宜放眼量”。

不合理信念或非理性认知的主要特点概括起来无非是片面性、绝对化、静止论，阴阳辩证辅导的主要内容就是辅导来访者在看问题时变片面为全面，变绝对为相对，变静止为发展，学会阴阳平衡的中庸之道。

## 2.2 两种心理

太极图中隐含了一分为二与合二为一的思想，凡事有利有弊，有得有失，利中有弊，弊中有利，得中有失，失中有得，利与弊、得与失是可以相互转化的。由此衍生出的辅助理论是酸葡萄与甜柠檬两种心理。

### 2.2.1 酸葡萄心理

伊索寓言中那只吃不到葡萄说葡萄酸的狐狸一直被作为反面教员，用于讽刺那些失败后不求进取而自得其乐的人。但在精神分析理论中却将这种酸葡萄心理看作一种既不积极也不消极的中性心理防御机制。实际上葡萄是一分为二的，既有甜的也有酸的。在无法吃到时，若假定葡萄是甜的心理就会失衡而痛苦，若假定其为酸的内心就会安然。

### 2.2.2 甜柠檬心理

甜柠檬心理是由酸葡萄心理引申而来。经过努力还得不到的东西就说它不好，这是酸葡萄心理；而自己所有的东西摆脱不掉就说它好，则是甜柠檬心理。

心理学家马斯洛（Maslow）认为，心理健康即了解并接纳现实；泰勒（Taylor）认为，心理健康即正面错觉。而笔者认为，对现实的积极关注和正面认知是心理健康的必要条件。说葡萄酸未必是错觉，因为它可能真的很酸；只要自己感觉好，说柠檬甜又有何妨。这两种心理，看似消极的自我安慰，实际并非自欺欺人的精神胜利法，而是隐含着辩证法的合理内核，运用得当也不失为一种接受现实，取得内心平衡、避免精神崩溃的积极调节方法。

当然，对这两种心理或精神胜利法也要一分为二，如果一个人时时、处处、事事“酸葡萄”“甜柠檬”，那就真成了没出息的阿Q。

## 2.3 五句箴言

将一分为二的哲学观点与无条件积极关注的人本思想结合，笔者把太极三论概括为方便记忆并具有可操作性的三句口诀：全面论的口诀是“这方面不好那方面好”，相对论的口诀是“不好中有好”，发



展论的口诀是“现在不好将来好”。

将太极三论和两种心理组合起来，便构成阴阳辩证辅导精髓的五句箴言：

不好中有好。

这方面不好那方面好。

现在不好将来好。

争取不到的就说它不好。

摆脱不掉的就说它好。

古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。”何谓智慧？智慧就是辩证的世界观和方法论！五句箴言就是笔者积几十年人生经验悟出的人生智慧，对调整心态屡试不爽，非常管用<sup>[6]</sup>。

### 3 阴阳辩证辅导的方法与应用

#### 3.1 具体方法

阴阳辩证辅导既可以个别进行，也可以团体实施。个别辅导针对性强，团体辅导效率高。

首先，在建立良好关系、来访者有了安全感的情况下，让其说出对人、对己、对事不满意的方面，咨询师认真倾听，对来访者的心理困扰和痛苦给予接纳和同情。

然后，通过对阴阳辩证思想的**理论讲解、举例说明、故事启发、讨论交流、熟记口诀、学习名言**（例如：“人生是一串无数大大小小的烦恼组成的念珠，乐观的人总是笑着捻完这串念珠。”——大仲马；“大多数的人之所以快乐，是因为他们让心使然。”——林肯；“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”——巴尔扎克；“对于不同的头脑，同一个世界可以是地狱也可以是天堂。”——爱默生；“片面的人生观得不到幸福。”——傅雷）等方法逐项加以化解，引导其掌握这方面不好那方面好的全面论（例如，人穷志不穷；工作辛苦收入高；我很丑，但我很温柔），不好中有好的相对论（例如，破财消灾；吃一堑长一智；嫉妒是变相的恭维），现在不好将来好的发展论（例如，否极泰来；没有不散的阴云；车到山前必有路）。

有时也可用经过努力还得不到的东西就说它不好的“酸葡萄心理”，自己所有的东西摆脱不掉就说它好的“甜柠檬心理”，来对上述“三论”加以补充。（例如，仕途不顺，可说“位高压力大，无官一身轻”；受到美女诱惑，可想想“丑妻家中宝，水性杨花不可靠”）。

必要时还可布置作业，让来访者注意观察周边人和事，或从报纸、杂志、电视、网络等媒体上**搜集资料**，验证太极阴阳理论。

当来访者理解了五句箴言后，可让其联系实际，**分析解读**个人经历和生活事件，**反复练习**，逐步学会辩证的思维方式。

许多人的心理问题或困扰是来自看问题偏激，爱走极端。过犹不及，真理超越一步便成谬误。中国传统文化的中庸之道，其合理内核有助于克服阴阳失衡的思维方式。笔者在咨询时经常让来访者深刻领

会下面一些话的含义，从而**学会平衡**：

- 勤奋需要适当休息来平衡。
- 谦让必须要勇敢坚持自我来平衡。
- 慷慨大方必须用敢于说“不”来平衡。
- 认真没有灵活性来平衡就会变成刻板。
- 争取成功没有降低欲望来平衡就会痛苦
- 积极向上没有理性平和的心态就会失败
- 民主没有集中来整合就会变成一盘散沙
- 自由没有法纪的约束就会成为洪水猛兽
- 权利没有义务的制约会带来极大恶果。
- 信任没有必要的自我保护则易受伤。

无论个别辅导还是团体辅导，都可以用下面的**太极三问**引导来访者深入思考，走出误区，做到阴阳辩证、内心和谐。

对自己不满：

全面看我的优点和优势是什么？

相对看我的缺点有无可取之处？

发展看我的劣势如何改变？

对他人不满：

全面看他有无优点及对我好的地方？

相对看他的缺点有无可爱之处？

发展看他是否也会改变？

对事情或环境不满：

全面看是否有例外和其他可能？

相对看塞翁失马焉知非福？

发展看冬天到了春天还会远吗？

每当来访者的看法符合太极三论时咨询师要给予鼓励赞赏，**及时强化**其正向思维。

上述各段中的黑体字，便是阴阳辩证辅导的12种具体方法。此疗法有效的关键是要求来访者将五句箴言熟记心中，随时随地结合日常生活反复练习，养成辩证思维习惯。

### 3.2 适用范围

根据笔者多年临床经验，阴阳辩证辅导最适合解决人际矛盾和一般情绪困扰。对抑郁症和有自杀意念的人效果尤为明显。对有明确对象的焦虑症、恐惧症也很有效，但对病情严重者需要适当配合放松和脱敏训练。强迫症患者大多追求绝对完美，做事过分认真，通过阴阳辩证辅导，有助于改变其绝对化思维方式，因而也可收到意想不到的疗效，倘若辅以注意转移训练则效果更佳。这里提到的放松、脱敏和注意转移训练对于克服上述神经症都是治标之术，而阴阳辩证疗法才是治本之策。

任何一种方法都不能包医百病，阴阳辩证疗法对严重精神分裂症患者、智力低下者和年龄幼小的儿童均不适用，对性心理变态的治疗效果也有待验证。

## 参考文献

- [ 1 ] Ellis A, Dryden W. The practice of rational-emotive therapy [ M ] . NY: Springer, 1987.
- [ 2 ] Rogers C R. Client-centered therapy [ M ] . Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- [ 3 ] 郑日昌. 后现代旗帜下的心理治疗 [ J ] . 中国心理卫生杂志, 2005, 19 ( 3 ) .
- [ 4 ] Wells A. Emotional Disorders and Metacognition: Innovative cognitive therapy [ M ] . Chichester: Wiley, 2000: 14-15.
- [ 5 ] Wells A, Cartwright-Hatton S. A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30 [ J ] . Behaviour Research and Therapy, 2004, 42: 385-396.
- [ 6 ] 郑日昌. 情绪管理 压力应对 [ M ] . 北京: 机械工业出版社, 2008.

# Theory and Method of Yin-yang Dialectics Counseling Cognitive Therapy

Zheng Richang

*Beijing Normal University, Beijing*

**Abstract:** This paper introduces the theory and method of the dialectical guidance of Yin-yang with oriental characteristics and positive psychology orientation, which is established by the author combining cognitive therapy in modern western psychology with the ancient Chinese dialectical thought of Yin-yang.

**Key words:** Positive psychology; Taiji figure; Yin-yang dialectics