

# 从中医学角度解读焦点解决短期心理咨询

魏思婷

(陕西中医药大学公共卫生学院,陕西 咸阳 712046)

**摘要:**分别从心理健康的定义与东方阴阳平衡思想,焦点解决短期咨询的后现代哲学基础与中医所根植的东方哲学,焦点解决短期咨询具体技术中蕴含的中医思维这三个方面,探讨了焦点解决短期咨询与中医理论的相通之处,从而为助人行业在中国本土化发展提供新的思考方向,并看到了在来源于西方的现代心理咨询治疗中融入更多中医思维和东方哲学的发展前景。

**关键词:**焦点解决短期咨询;阴阳平衡;东方文化

**中图分类号:**R2-05

**文献标识码:**A

**文章编号:**2096-1340(2017)04-0013-02

**DOI:**10.13424/j.cnki.jsctcm.2017.04.004

焦点解决短期咨询(Solution-Focused Brief Therapy 简称 SFBT)是在近十几年来逐渐从港台地区逐渐发展至内地的一种新兴心理咨询治疗模式(或称之为一种访谈模式),并为越来越多的国内心理咨询从业人员所学习、采用并称道。SFBT是在20世纪80年代由美国威斯康星州密尔沃基短期家庭治疗中心的创办者 Steve De Shazer 及夫人 Insoo Kim Berg 和同事共同创立并发展。它立足于后现代哲学,强调着眼于未来,强调焦点解决与方法构筑,重视来访者已有的例外和资源,与传统的心理咨询治疗学派有着截然不同的范式。值得提到是,作为创始人之一的 Insoo 发挥了其亚裔优势,巧妙地将东方文化及哲学融入了 SFBT 之中,此咨询模式具有与祖国医学的思考模式的相通之处。在此作浅要评析,以期唤起助人行业在中国本土化发展中的新思考,及其与中医思维和东方文化的融合。

## 1 心理健康定义与阴阳平衡思想

虽然心理健康目前在国际上并没有一个确切的定义,我们可以看到,它指的是从不健康到健康的动态平衡状态,并不是一个绝对的概念。人受自身内在与外界因素的影响,并在自身的调节下,随时在这个从不健康到健康的连续谱上移动,正常人的心理则处于相对健康的平衡状态。而阴阳是中国古代哲学的一对范畴,是对自然界相互关联的某些事物、现象及其属性相对待双方的概括<sup>[1]</sup>。东方的阴阳理论认为,宇宙万物的发生发展变化都可以用相互对立相互统一的两种势力,

即阴-阳来解释。故而“阴平阳秘,精神乃治”(《素问·生气通天论》)是人体万物最和谐、最正常的状态,失和便会生病,如因情志失和破坏“阴平阳秘”而致阴阳失调(生病),故“中和”状态即作为一种心理健康状态<sup>[2]</sup>。“谨察阴阳所在而调之,以平为期”(《素问·至真要大论》)也是在强调身心健康的调节都是以阴阳平衡、协调为目标,由此看来,现代心理健康的概念和东方的阴阳平和是有相同之处的。

## 2 SFBT 与中医哲学思想

19世纪医学事业的成就,使其理性化的医学模式,即诊断-治疗的实践模式,对心理咨询等助人行业产生深刻影响。传统的心理咨询和治疗流派,同西方医学诊疗一致,首先要通过各种手段,探究清楚疾病产生的原因,及影响疾病发生发展的因素,再对症入手,从原因出发,寻找针对某些病因的独特治疗方式。如精神分析及之后的心理动力学派,分析师用大量时间和精力,同来访者在潜意识中寻找童年的经历与创伤,或是童年的客体关系,缺陷,或是父母的人格特点及家庭的模式等等,认为这些都有可能成为来访者心理缺陷的原因。认知行为学派,也是在探索来访者是否因为其不合理的认知方式、核心信念及所影响的内在言语模式,而对其情绪、行为产生深远影响。各派均有其析因的出发点及对应的解决之道。

而 SFBT 是受后现代主义哲学的影响,应运而生。后现代主义哲学冲破了传统的理性主义,强调世界不仅仅是唯理性的、因果直线的、概念化的