

精神科临床中借用知行合一解读西方三大心理理论初探

徐保锋 路多 赵淑芝

河南省洛阳荣康医院 河南洛阳 471013

摘要: 精神科临床中, 心理治疗实施起来不能尽如人意。本文从患者及治疗师两方面的因素, 分析了精神科临床中关于心理治疗的困境。借用知行合一心理治疗过程进行另类解读, 并逐一精神分析、认知行为治疗、人本主义理论运用知行合一的理论给予解读, 尝试将三大心理学理论同一在知行合一的概念之下, 希望对精神科临床运用心理治疗有所裨益。

关键词: 知行合一; 精神分析; 认知行为治疗; 人本主义

1 精神疾病的治疗手段

精神科临床中, 对于精神疾病的治疗, 一共有药物治疗、物理治疗及心理治疗三种方法。对于心理治疗, 自然是精神疾病的主要治疗手段, 但临床中确有许多现实问题, 使心理治疗实施起来不能尽如人意。本文结合临床所见及所思所想, 提出一些个人看法, 希望对临床心理治疗工作有所帮助。

2 关于心理治疗的四个要素

在心理治疗的活动实践中, 笔者认为应该包括 4 个要素:

2.1 信任 (指对人) 或相信 (某种技术或理论) 为基础。

对心理治疗师 (下称治疗师) 的信任是治疗的前提, 治疗中的一大部分时间是治疗师同患者或咨客 (下称患者) 建立良好的医患关系, 良好的医患关系是疗效的根本保证; 而相信理论或技术主要是针对治疗师说的, 一些心理治疗理论确实晦涩难懂, 例如精神分析的理论, 不深入其中, 对临床工作是没有任何帮助的, 甚至适得其反起到反作用。

2.2 话疗, 通过谈话或者类似谈话进行。通过谈话的形式容易理解, 而通过类似谈话的形式, 主要是针对行为治疗来说的, 患者遵医嘱, 按照行为治疗的要求循序渐进, 而症状终会有所改善。

2.3 对患者问题有正向帮助。正向帮助的反面即反向损害, 由于多种因素的存在, 有些时候确实是会有损害患者的情况出现。

2.4 通过一定的技术或理论进行。前文已说明, 此处为着重强调, 也是心理学成为一个专业的本质所在。

3 精神科临床中关于心理治疗的困境

对于精神科临床来说, 心理治疗自然需要用到心理学方面的知识, 而心理学对于精神科医生群体来说, 基本上是一个全新的专业, 心理学之所以难学, 存在患者和心理治疗师两方面的因素。

对于患者来说, 首先就需要患者存在明显的就诊需求, 也就是自知力。精神科临床中, 发病期患者大部无自知力或自知力不全, 即便恢复期自知力也不能完全恢复, 自知力的局限性, 是患者不能或不愿寻求治疗师的帮助。

其次, 心理治疗是一个相当耗费时间和金钱的经历。毋庸讳言, 要达到临床一定疗效, 需要一定的时间及金钱投入, 非普通人群经济能力所能承受, 到最后, 也只有少数人群能够接受正规足疗程的治疗过程。

再次, 在临床上, 心理治疗疗效的实现, 也还需要患者有一定的理解领悟能力, 能迅速理解治疗师所反馈的信息, 明白自己的问题所在, 在信任治疗师的基础上, 谨遵医嘱在日常实践中逐步体会、改善, 才能使自己的症状逐步好转。

故而, 在精神科临床中, 在满足以上诸多条件的状况下, 最终需要精神科医务人员需要处理的患者已经所剩不多了。

对于心理治疗师的从业资格来说, 精神卫生法规定: 精神科医生不用考取心理治疗师证, 就可从事治疗心理治疗工

作。而对于同样面对精神疾病人群的精神科护士, 需要考证才能上岗执业。心理咨询师不能从事心理治疗工作, 非医学背景的心理学专业, 学位因为是理学学位而非医学学位, 以往不能考取治疗师证, 2015 年, 政策规定允许医院工作的心理学专业考试报考心理治疗师 (不再要求医学背景), 目前心理治疗师的人才队伍才稍微有些改善。

临床工作中, 对于热爱心理学专业的精神科医师来说, 必须对心理学专业抱有极大的兴趣, 这需要医师花费大量时间来学习心理学专业的理论, 还需要博览群书, 对其他专业也尽可能均有了解, 才能面对来自各行各业的求治者。而精神科实际工作中, 考虑患者隐私, 对于心理学专业的学习观摩过程确实不易, 更缺乏高年资治疗师的督导、缺乏同事之间相关专业的业务交流, 最终, 临床工作中形成一种尴尬的局面: 许多不在医院工作的心理学专业人士不能从事心理治疗工作, 而精神科医师虽然可以从事心理治疗工作, 但治疗患者多半还是使用药物或物理治疗手段为主。

4 借用知行合一心理治疗过程的另类解读

知行合一的理论, 是由明代思想家王守仁提出来的, 即认识事物的道理与实行其事是密不可分的。知是指内心的觉知, 也就是对事物的认识, 行是指人的实际行为。它是中国古代哲学命题中认识论和实践论的关系, 中国古代哲学家认为: 人的活动是有目的、有意识的, 人的外在行为是受内在意识支配, 所以说知行合一。知行合一思想包括以下两层意思: 首先是知中有行, 行中有知, 王守仁认为知行是一回事, 不能分为两部分互不关联。其次是以知为行, 知决定行。

王守仁的理论本身晦涩难懂, 此处只是借用, 来说明一下对西方三大心理理论的理解。知行合一, 在此处, “知”是指人体在成长过程中, 受环境或遗传因素影响, 对周围环境、组织、他人以及自身的态度、看法及立场, 是一个广义的认知概念。而“行”是指个体在知的有意识或无意识支配下, 周围环境能够见到的个体外在的活动, 也包括外在能够感知到的个体内在心理思维活动, 他是一个广义的实践论概念。知行合一, 强调地是两者密不可分, 也就是知中有行, 行中有知, 以知为行, 知决定行。一般来说, “知”在“行”先, 个体是在“知”的支配下去开始“行”的, 也就是先有想法, 后又行动, 这也很好理解。但在“行”的过程中, 不符合现实情况, 不被周围环境容许的“行”会被反馈给“知”, 修改或改变“知”而产生一个新的“知”, 又去支配新的“行”开始运作。这个过程不是一蹴而就的, 需要在实践过程中往返多次, 知和行逐步达到完美的统一, 也就是知行合一。

大题上, 以上过程也是笔者理解的心理治疗的过程。患者来求助, 是因为“知”和“行”在日常生活、劳动、工作中对周围环境造成影响, 我们将这时候的“知”和“行”称之为“旧知”和“旧行”。患者意识到需要来改变, 经过帮助和努力, 形成的新的“知”和“行”称之为“正知”和“正

行”，之所以称之为“正”，是因为较之旧知和旧行，“正”体现为后来者，为新的，更为周围环境所接受，故为正知和正行。以下，将结合笔者理解，叙述关于西方三大心理理论的另类知行合一解释。

5 精神分析治疗的知行解读

精神分析是有关人类行为的一个特别的理论，精神分析理论认为，所有的人类行为都是由某种动机引起的。但是，动机经常隐藏在个人的潜意识里。潜意识动机的观点是精神分析区别于其他人类行为理论的主要概念之一。经典的理论常以冰山做比喻，个体能感知到的“知”只是个体能够意识到的极少一部分，大部分“知”确是隐藏在冰山之下的潜意识和前意识，因为有潜意识和前意识的存在，才使个体的“行”解释从部分可能变成了完全可能。精神分析的理论使“知”和“行”很好地统一了起来，完美地解释了个体诸多匪夷所思的行为，是心理学成为了一门全新的学科。

总所周知，精神分析治疗具有三个重要原则。首先，潜意识力量驱动着人类大多数行为。其次，个体过去的经验形成了一个人当前行为的方式，也是精神分析治疗的重点部分。个体发生在过去的事（特别是在童年时代）能够使一个人对现在和将来未来事件的反应造成很大影响。其根本原因，是过去生活经历中的“行”是个体形成了个体认为合适的“知”，对个人的生存起到了一定的保护作用，却不能使个体更好地适应环境的变化，随着年龄增大，患者不能更好地融入周围环境，促使患者求助于心理治疗师帮忙。再次，在治疗过程中，治疗师通过帮助患者驱动他们的潜意识力量，是个体信服并折服于这种解释，使个体认识到“旧知”中的不足或错误之处，在“旧知”基础上产生“正知”，“正知”引导产生“正行”，使患者能够应对沮丧和挫折，达到心理治疗的目的。

而精神分析难以理解的部分，恰恰在于“旧知”促使产生“旧行”的解释：一则如何用旧知解释旧行，另则此种解释如何让求助者理解并赞同，故而精神分析的理论非经过专业学习不能理解，这也是理论的难点和魅力之处。举例来说，行为理论攻讦精神分析理论，个体在成年后害怕毛毛虫，是因为幼年时接触过毛毛虫物质时受长辈训斥所致。此种解释好像有些牵强附会，确实难以使人信服，给人一种信口开河之感，这也便很好地解释了上面所述的两处难点。不过，这并能影响精神分析理论成之成为一种伟大的理论，理论会在实践中进一步修正及完善，更好地服务于临床，解决个体的心理问题。

6 人本主义理论的知行解读

人本主义理论由美国心理学家 A.H 马斯洛创立，马斯洛认为人类共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性，具有共同的价值观和道德标准，人本主义心理学就是促进人的自我实现。人类所共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性，就是人类所能达到的“正知”，而所要改善的人的“自知”或自我意识，就是个体的“旧知”，当然，也不是说“旧知”不好或不对，只是“正知”相对“旧知”，能够更好地满足个体实现自我价值的需要，而个体本性就有实现自我价值的潜能。鉴于“正知”和“旧知”这种微妙关系，在精神科临床中，运用人本主义理论的心理治疗方法并不常见。人本主义的实质就是让人领悟自己的本性，不再倚重外来的价值观念，消除外界环境通过内化而强加给他的价值观念，让人可以自由表达自己的思想和感情，自由地健康发展。

运用人本主义理论建立起来的咨客中心疗法认为，任何人在正常情况下都有着积极的、奋发向上的、自我肯定的无限的成长潜力。如果人的自身体验受到闭塞，或者自身体验的一致性丧失、被压抑、发生冲突，使人的成长潜力受到削弱或阻碍，就会表现为心理病态和适应困难。如果创造一个良好的环境使他能够和别人正常交往、沟通，便可以发挥他的潜力，改变其适应不良行为。创造一个良好的环境，则又涉及到“行”的过程，最终由原来心理病态或适应困难的“旧行”，达到能够适应环境的“正行”。由此可见，人本主义理论中，自始至终也是关于知行合一的过程，最终到达“止于至善”的“正知”状态。

7 认知行为理论的知行解读

在心理学的发展历程中，是先有行为理论，而又才又发展出了认知行为理论。行为治疗理论强调个体的行为习惯，强调学习及实验证据的重要性，着重强调学习可以改变患者行为，实际上就是通过学习，使“旧行”到达“正行”，使患者更好地适应社会生活。经典的学习理论强调的是“行”的过程，但在学习过程中，是知与行互相融合一体的过程，肯定也要有“旧知”到“正知”的更替产生，只是行为理论一味强调“行”变换的可能性及实际性，而忽视了“知”的存在或重要性，行为理论发展进程中，被认知行为理论取代也是必然之势。认知行为理论，理论的名称中自带“知”和“行”，易被大多数人所理解和熟知，成为当今心理治疗的多数派。

8 精神分析治疗理论、认知行为治疗理论及人本主义理论三者之间的联系及知行解读

在心理治疗过程中，实际上是三种心理治疗理论错综复杂，纠缠在一起共同进行的过程，每种理论只是强调知行合一理论的一个或几个方面。在“旧知”、“旧行”与“正知”、“正行”四个维度的相处变幻中，精神分析理论主要解释旧行与旧知的关系，着重点在旧知是如何形成的，个体的旧知(大部分为潜意识)与旧行之间的关系的确立及确认上；人本主义理论则强调个体潜能的存在，个体有对现在“旧知”进一步完善，进一步实现人类共有的真、善、美等等“正知”的动力和需求；认知行为治疗理论的重点在于使个体明白及知晓“旧知”中不合理的部分，促使产生“正知”，进而引导出“正行”，达到心理治疗的目的。

9 后记

知行合一，止于至善的心学理论一直是传统文化中重要的哲学理论。在精神科临床中，面对西方三大西方心理理论，本文借用知行合一的概念，笔者尝试将三大理论同一在知行合一的概念之下，出发点只是为了更好的服务于精神科临床，希望能对同道有所裨益，也欢迎同道交流指正。

参考文献

- [1] 陆林. 沈渔邨精神病学(6版)[D]. 北京: 人民卫生出版社, 2017: 769-832.
- [2] 管钟德. 阳明心学的心理学体系[J]. 心理医生, 2018, 24(5): 339-340.
- [3] 张正晶, 刘爱芹, 王蓓, 等. 心理治疗流派的哲学基础、差异与整合[J]. 医学与哲学[J]. 2020, 41(4): 49-52.
- [4] 张宁. 认知行为治疗在精神科的应用[J]. 中华精神科杂志, 2019, 52(6): 365-367.
- [5] 杨安博, 尤苗, 余昕昊, 等. 从多元文化视角看西方主流咨询理论的局限性[J]. 医学与哲学, 2019, 40(21): 56-58.