

儒家修身思想对心理咨询师自我成长的意义

王 猛

(河南检察职业学院 河南郑州 450000)

【摘 要】儒家思想是中国的传统主流文化,儒家思想渗透在人们的日常生活、信仰和价值观中,对中国人的思想起着无可替代的作用。修身是儒家思想的核心观念,也是儒家思想认为一个人立身、立学、立德的重要任务。作为中国的心理咨询师,中华文化是其生于斯长于斯的文化氛围和文化血液,心理咨询师需要不断地自我成长,不断地自我完善,而从中华文化的主流文化中吸取营养,可以对心理咨询师的自我成长起到很好的助推作用。作为中华文化中的主流文化,儒家文化中的修身思想尤其具有借鉴意义。

【关键词】儒家修身思想;心理咨询师成长;借鉴意义

儒家思想是中国的传统主流文化,儒家思想渗透在人们的日常生活、信仰和价值观中,对中国人的思想起着无可替代的作用。修身是儒家思想的核心观念,也是儒家思想认为一个人立身、立学、立德的重要任务。

心理咨询是一场场的心灵与心灵的对话,是一个生命影响另一个生命的工作。心理咨询师所凭借的工具更多是其自身,自己的生命状态是否圆满,自己的生命修为是否达到一定的境界,直接影响着来访者的咨询效果。一个优秀的心理咨询师除了需要熟知心理科学知识,更需要提高自己的人生修为。中国传统文化博大精深,中国文化是老祖宗给后代留下的宝贵精神财富,中国传统文化中的儒释道精神蕴含了丰富的修身修心思想,我们要借助传统文化提高自己的修养,提升自己的内心境界。

1 儒家修身思想的重要内容

儒家文化把一个人人生的重要任务定义为修身齐家治国平天下。而修身处于齐家治国平天下的基础地位,对其他的任务起决定作用,修身是指修身养性、修养身心。

关于修身的原因,朱熹认为,人心有私欲,所以危殆;道心是天理,所以精微,并提出“遏人欲而存天理”的主张。私是指人人都怀有的自私之心,人心怀私,私心会蒙蔽人的良知,良知是人基本的道德底线,人的良知一旦为私心杂念所蒙蔽,就会使人在待人接物、言谈举止中,只以邪恶亲疏为标准,也就是不中立,容易产生偏见;欲就是人的贪欲,欲壑难填,人的贪欲没有穷尽,欲望会让人迷失在无边无际的追名逐利中,正是因为这个原因,儒家认为必须通过修身这个过程来克制人的私欲,才能产生伟大的德性。

作为中国的心理学学者和心理咨询临床工作者,深受中国传统文化的影响,不仅要学习西方心理学的理论和技术,还要吸收本土文化中的精华为己所用。不仅要在治疗过程中,考虑来访者的文化背景和民族差异,还要结合其文化思想进行诊断和治疗;而且在自我成长的过程中,也要主动吸收传统文化的精粹,修身养性,提高自己的人生修养。

2 儒家修身思想的主要特点

2.1 注重反躬自省

反躬自省指人的自我反省、自我省察的能力和行,它是儒家思想所倡导的十分重要的修养方法,历朝历代的

儒学大师都曾提到过这种反躬自省的修行方法给自己带来的巨大收获,总的来说,这种修养方法就是要求人们在言行举止的时时刻刻中都要反省自己的思想意识和行为,体察自己起心动念的善恶是非,时时开展自我批评并进行自我修正,通过这个过程来不断提高自己的道德水平和学习能力。

儒家的自省思想源远流长、影响深远,不仅流传于文人士大夫阶层,也为普通百姓所接受。这种反躬自省的做法与我们咨询师学习中所说的内在觉察、自我探索、凡事都因我而起、我是一切的根源等说法有异曲同工之用。

2.2 注重慎独自律

“慎独”是儒家提出的又一个重要思想符号。“慎独”之“慎”,本义是“谨慎”,谨慎小心地对待他人、对待自己,“慎”中还包含了“诚”的意思,就是对自己对他人要诚实,诚恳,而“独”则与群相对,意为独处,是自己一人、无人监督的处境。“慎独”强调的是,作为一个道德修为很高的人,即使在独自一人、无人知晓、没有监督的情况下,或者私密的情境下,也要怀有敬畏之心,严格自律,克己复礼。慎独是儒家对自身要求极高的一种标准,它需要人坚决践行自己内心的许诺,完全自愿、自觉而自由地履行人生责任,不为外界诱惑所动,不因外界存无左右,显现了高度的精神自律和灵魂统一。

2.3 注重自悟修行

悟,本来是佛学的一种修行方法,悟了就是明白了,就是修佛的人大彻大悟,了解了生命的根本,找到了人生的真相。而儒家学说引用佛学的说法,自悟表达的意思是,通过学习、修炼、自省,达到一种自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解的内心状态,这是一个内心的梳理和整合的过程,这个过程使人的内心状态协调至善,儒家强调人生的修行过程本质意义就在于开启自我生命的内心觉悟,通过道德实践,最终展现出一个人的道德自律,这是一个由内向外,由外向内,不断通达“天”“道”的契合之路,对儒家学者来说,自悟是自己修身的重要手段。

2.4 注重天人合一

天人合一是道家的重要观点,但是儒家也对“天人合一”哲学作出了重要的贡献,并把它作为自修的重要手段。儒家思想中讲的“天”是什么“天”?儒学认为,“天”就是大自然,是宇宙。《天论》解释说,是“天”创造了人和万物,是天使“四时运行、万物生长”,这个

天就是万物孕育期间的自然界。《序卦传》说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女”。也就是说，天之道是“始万物”，也就是天做的事就是使万物的开始；地之道是“生万物”，地做的事就是使万物生长其中；人之道是“成万物”，人做的事就是使万物实现成长。这三个过程是不可分割的，“出现”“生长”与“实现”缺一不可，所以天地人分不开，要统一，这就是“天人合一”。除此之外，儒家还提出“天人相分”，意思是三者要相互依存也要相辅相成，只有“天人和谐”，才能达到天人一体的境界。

3 儒家修身思想对咨询师自我修炼的借鉴意义

3.1 借鉴自省慎独修身修心完善人格

人格用奥尔波特（Cordon Allport）的理念就是指“个体内部身心系统的动力组织，它决定了个体对环境独特的调节方式”，它是一个人对外在环境的所有的反应方式与他人交往方式的总和模式，统称为一个人所拥有的可测量的人格特质。

心理咨询师要完善自己的人格，儒家的自省慎独给咨询师提供了一个修身方法，咨询师要用慎独的标准来自省自查，起心动念，言语行为都要去审视自己，自省是理性的智慧，咨询师要经常检视自己是否遵从诚实原则，对自己内心诚实，自己真正主宰自己，慎独自省的修身办法，不是空虚无力苍白的坐而论道，不是理论认知的提升，是知行合一，起而行之，读书，悟道，格物致知，不仅在德性上而且在学识上成就自己更完善的人格。

3.2 借鉴仁爱精神达到自助助人的咨询效果

仁爱精神是儒家文化的重要特色，仁者爱人，仁爱具有超越时空的魅力和价值。自助助人，心理咨询师伦理要求心理咨询师以求助者的福祉为最高福祉，要求咨询师是一个能抱持并共情的人，一个有温度的人。更多的关注眼前的来访者，不解释，不分析，不建议，不评价，忘掉技术，关注人。这一观点非常符合儒家的仁爱思想，《论语》载有若说：“孝弟（悌）也者，其为仁之本与！”即以孝亲敬长为仁的本始。人一生下来就成长在父母的关爱中，体验到人与人之间真挚而温暖的“亲亲”之情。

爱满自溢，咨询师对来访者的仁爱之心超越亲亲之爱，是一种怜悯众生的慈悲之心，温暖支持，心理咨询师唯有仁爱之心才能达到自助助人的咨询效果。

3.3 借鉴博学、审问、慎思、明辨、笃行“知行合一”成就专业型心理咨询师

心理咨询师借助的工具是其自身，帮助的是活生生的人，而人是复杂多变的，所以，心理咨询师注定是一个复合型的职业，它要求综合掌握多门学科知识。

心理咨询师在完善自我人格的过程中除了要不断地进行理论研究，接受咨询师的心理分析和专业培训，更要不断进行自我探讨，应关注自我人生哲学观，处理自我的重大生活问题，解决自己的未处理事件，反复磨炼提高自我觉察能力。来访者是复杂多变的，心理咨询的很多理论和知识还处于假设状态，对心理的研究仍然有很多空白，临床心理工作者要保持终生学习的状态，持续地参加各种各样的案例课程，在临床咨询过程中持续地接受专业的督导，始终保持对问题的的好奇，始终保持对来访者的尊重，只有这样才能有能力及时应对治疗中出现的各种问题。

3.4 借鉴儒家“忠恕”构建平等的咨访关系

忠恕者，忠诚，宽恕也。“忠”，就是忠人之事，尽力为人谋，忠者，中人之心也；“恕”，如人之心，推己及人。忠恕总的意思就是换位思考，以心换心，这是中国儒家处理人与人之间关系的基本原则。

后现代心理咨询的核心理念是“来访者是自己带着解决问题的答案来的，来访者是解决自己问题的专家”，体现了在后现代心理咨询中咨访关系的平等，充分体验了后现代心理咨询师对来访者的尊重和对其自身能力的信任，也充分体现了后现代心理咨询师向来访者学习的谦卑精神。忠恕思想强调换位思考，忠恕之道体现一种平等精神，不是把自己的想法观点强加给别人，而是顺应他人的本性来成就它。儒家的这种忠恕思想运用到临床咨询中，也要求中国的心理咨询从中国传统文化中吸取精华，构建平等互助的咨访关系。

4 结语

目前国内许多心理学学者以及临床一线咨询师对中国传统文化与现代心理学以及心理咨询的关系都有一些很深刻和广泛的研究和摸索，比较一致的意见是：西方心理学与传统文化相结合不是抛弃西方的咨询理论与模式，也不是只挖掘本土文化，而是在西方较为完备的理论体系、比较成熟的咨询模式中不断去探索更适合我国国情和我国文化氛围的心理理论和心理咨询方法。总之，心理学科的本土化进程，既需要不断地学习和消化西方心理学理念，也需要挖掘中国传统文化，尤其是儒家思想这一主流文化，以更好地建设适合本国人民文化心理、传统认知以及当下心理状态的心理学和心理咨询路径。

作者简介：王猛（1975.1—），女，河南南阳人，硕士研究生，副教授，研究方向：管理心理学，大学生心理健康。

基金项目：此文是河南省社会科学联合会 2021 年度调研课题“黄河文化精神的积极心理学价值研究”阶段性成果（项目编号 SKL-2021-685）。

【参考文献】

- [1] 颜培玲.心理咨询模式探讨：多元文化模式抑或本土化模式[J].齐齐哈尔工程学院学报，2008，2（3）：75-79.
- [2] 刘毅，李辉.论建立东方心理咨询模式[J].云南师范大学学报（哲学社会科学版），2005（6）：29-32.
- [3] 孙国祥，杨哲.儒家文化对企业文化发展的影响[J].产业与科技论坛，2014，13（3）：109-110.