

# 整合心理学视角下审视心理咨询师的内心重建

方江琴

(成都感同社会工作服务中心 四川 成都 610000)

**【摘要】**知识结构合理清晰稳定的内心是心理咨询师开展心理咨询的基础。心理学发展变迁趋向于全人心理研究,趋向于更加合理的心理学知识架构。积极心理学的诞生让心理学从对病态人群的研究回归到普通大众的研究。超个人心理学的研究关注人的超越、整合和转化。传统心理学关注行为、认知,关注神经科学方法得出的证据,而现代心理学更关注人类能力及文化的发展,人类的直觉、创造性对世界的贡献。运用整合心理学的视角,认清当下心理咨询师关于心理学知识结构的转变,重塑内在的知识架构,在临床工作中带给来访者更符合人性发展的咨询体验。

**【关键词】**整合心理学; 心理咨询师; 内心重建

## 1 混乱: 无法安顿的心灵

### 1.1 传统心理学给心理咨询师带来的困扰

传统心理学的专业教育成为衡量咨询师专业的唯一标准,而大众的心理现象难以用传统心理学涵盖,心理咨询师的工作举步维艰。当前心理咨询师获得的国家正规心理教育课程基本是传统心理学范畴的内容,心理咨询师以权威的方式展示外力作用的影响,来访者更多在咨询师主导下进行改变,频次紧密、周期超长的咨询显示专业服务的持续性,医疗保险的支持让漫长的医疗得以维系。然而,随着时代的快速发展,特别是互联网技术的急速更新,生活节奏比起一百多年前早已是天上人间的差别。能去到咨询室的人大部分都是属于心理科、精神科的病人,在《精神卫生法》中很多都不属于心理咨询师工作的范畴。心理咨询师不能承接,只能转介。很多来访者不能理解,他们不希望被贴上疾病的标签,希望在一般机构咨询,内心渴望被像正常人一样对待。在划定的心理咨询师工作范畴的咨询,在中国式含蓄内敛的文化中,只要自己能克服,一般不会求助心理咨询师。心理咨询是一种消费,可以把个人的自我成长、自我心理品质提升、个人能力超长发挥、个人创造性与品质生活联系起来的一种自我投资。在物质贫困刚刚解决,心理贫困的脱贫还没有引起重视的阶段,这种意识转变更多受传统心理学教育的影响及限制。病理心理学为核心的心理教育让大众认为心理咨询只和病态的人有关,这样心理学就把绝大多数人拒之门外。这样的心理教育潜移默化地影响着大众,让很多愿意获得心理援助的人和心理咨询师保持着尴尬的距离,让人爱恨两难。在中国的很多社区,一般心理问题普遍存在,各种隐性的问题潜藏在含蓄的压抑的文化之下,社区虽然因地制宜地在社区建立了心理咨询室,但是基本上是门可罗雀,居民更倾向于邻里亲朋好友的帮助,虽然很多问题得不到解决,隐性的社会矛盾和风险依然存在,社区的社会工作者们发展出本土化的工作方式,采取非机构化、非特殊场地设置、非标准化的咨询,但是社区居民依然不认同过去归因模式,而更多地希望未来取向。如何给予更好的方法面对日益复杂的现实矛盾,在社区心理健康教育方面,社区居民希望个人内在优势资源被挖掘、被看见、被欣赏,个人能力被提高,普通老百姓的个人价值感能体现、被尊重。从社会底层、从被忽视、被边缘化的处境里解放出来,回归社会主流。社区居民更希望看到创造性的能力提升对生活质量的改变,社区归属感和凝聚力的出现,让社区居民感受到社会安全以及文化力量,在更为广泛的深刻的社会连接中发展出更为有效的心理适应性。传统的集体主义思想在新一代的年轻人这里遭遇巨大挑战,个性化不是没有标准,而是对标准的精细化提出更高要求,个体的创造性通过直播方式带来财富积累的新模式,个性生命的全新展现成为新追求,财富

迅速增长是社会认同的一种体现。全人心理学是否可以看到个人系统的完整研究,人类的这种心理变化是否在传统的心理学里得到合理解释,或者在心理学的框架里给以合适合理的位置,似乎心理学发展明显落后于人类的心理发展需要。传统心理学面临的挑战可以通过整合心理学的发展去改变,心理咨询师内在的知识结构转变,突破传统心理学局限,减轻心理困扰,在更合理知识框架下涵容来访者的呈现成为当务之急。

1.1.1 疾病模式的思维制约了心理学发展,制约了心理咨询师的发展

(1) 早期的心理学主要致力于人类问题的解决和补救。心理学潜在的观念将人类的本质嵌套进了疾病模式<sup>[2]</sup>。2017年9月12日,人力资源和社会保障部发文《关于公布国家职业资格目录的通知》(人社部发【2017】68号),共公布了140项职业资格,其中并没有“心理咨询师”,即作为国家人社部技能鉴定机构认证的资格证书被取消。这个与心理问题解决的疾病模式有关,需要有医学背景的人经过严格的心理培训才能持证上岗,加大对行业的规范是确保服务受众的福祉本无可非议。心理咨询师的背景来自社会不同系统、不同专业,缺少医学背景成为很多心理咨询师的硬伤。不仅在同行业中被医学背景的心理咨询师矮化,普通受众也会质疑非医疗专业背景的心理咨询师的专业性,非医疗专业背景的心理咨询师自己也会在这样的心理发展环境里自我怀疑和自我否定。

(2) 病人而非健康人。未达到疾病标准的人同样有情绪、认知、行为等方面的困扰,他们的需求依然需要被关注,但是不需要到医疗环境中去治疗。在心理教育宣传出现偏差的过去,大量有心理需要的人徘徊在医院大门外,无助于市井中,很多非医疗背景的心理咨询师却很少有展示自己的机会。有需要的人求助无门,心理咨询师无人可助的矛盾非常突出。心理咨询师认为是个体缺乏系统的训练,缺乏层级分明的发展通道,通过大量各类学习和训练提高自己,这个并没有改变当前的现状,潜在的疾病观念制约了心理学的发展。

(3) 病人而非全人。心理学不仅关注治疗,还应该关注全人成长。不仅要关注人类心理的消极因素,还需要关注积极因素。不仅要关注个人,还需要关注人与世界的关系。病理模式无法涵盖人类心理发展的方方面面。<sup>[4]</sup>认为传统方法虽然会解释因为自身利益、创伤、发怒以及无法控制自身冲动等原因采取暴力行为,传统方法很难解释人可以跨越亲族关系、采取利他主义的合作精神,不惜牺牲自己性命的英雄主义行为。而具有超群的直觉能力、神奇能力的人物多次改变了人类历史的进程,更多的灵感、直觉、本能、心灵体验等等体验和能对人生道路具有指导意义,或者立即改变人生道路。人类众多的心理学现象无法用疾病模式去解释,不能涵盖人类已经出现的各

类心理现象,心理规律无法揭示不仅是心理学发展的局限,也是心理咨询师陷入困顿的重要原因。

1.1.2 关注过去的归因模式常引发对个人历史和家庭环境的错误理解

(1) 关注过去常聚焦问题产生的原因,而非关注问题的解决。传统精神分析的治疗过程频次高、时间长、费用高。在对案主过去历史的梳理中关注人格的重塑。在心理学发展过程中这种对内在探索的方式越来越不适应快节奏发展问题频发的人们。而随着互联网的急速发展,个人与世界的关系越来越紧密,很多问题的发生早已不完全是个人因素,更多的是社会快速发展的方方面面的因素造成,人们被时代裹挟着前行。关注问题的产生,更关注环境对人的影响。关注问题解决,不仅是个人内在改变,更多是外部环境的改变,甚至是文化教育以及政策倡导等宏观层面的改变。既不缩小个人力量,也不放大个人力量。社会中人的视角有助于问题的解决。

(2) 疾病模式下对过去的关注,常聚焦缺失和创伤,而非个人积极资源。“心境”这个词常用来形容更持久和微弱的情绪状态,具有人类健康晴雨表功能,常用来形容人的人格特点。在对过去表示关注时,更多的注意力放在不良心境上:易怒、无聊、广泛性焦虑、慢性抑郁(恶劣心境)等,这样的关注使得不良心境得到强化。会错误理解童年及家庭对于人成长的作用,降低对过去的接纳程度,不利于咨询有效进行。当心理咨询师的咨询目标是关注良好的心境,关注积极情感,咨询就开始发生转机,个人童年和家庭的积极资源被看见,成为克服困难的力量。有研究表明,积极情感可以保持高度的稳定性,独处时有好心情的人,跟别人在一起时,往往也会有好心情;积极情感水平高的人,婚姻生活、工作都有较高的满意度;自称有宗教或者精神信仰的人,在积极情感上的得分很高。<sup>[2]</sup>在良好心境下,积极情感中,对待问题的态度、对待人际关系都会朝向积极方面,个人处在良好心境里,个人的灵感、直觉、本能、超验体验也极容易发生,在全人的层面展现更加丰富的内容。

1.1.3 行为的动物学研究聚焦于物理机制而非活人机制

刺激-反应的条件反射研究,使行为主义风靡一时。特别受到科学心理学家的喜爱。标准化实验结果更加精准,更容易预测。科学家认为人们就像笼子里的老鼠一样听话。老鼠的行为是科学家施加刺激不同而发生改变。注意,这些改变是需要某个外在力量对这个老鼠施加影响。例如汽车挡泥板的凹痕是外在撞击造成的,就需要外在施加影响使其修复,它自己是不会修复的。而人是活着的系统,如果前额撞出了一块肿包,这个包块过几天会自动消失,如果肿包不消失,可能我们更关注的是这个包块是怎么保持的,他是怎么做到的。<sup>[1]</sup>中医医学认为,人是一个系统,自身具有内生功能,有自然治愈能力,更注重整体和谐。西医医学认为,人是各个器官之和,注重局部修复,完成整体康复。中医看重包块消化,西医看重包块切除。人的内在心理机制的反应不仅仅是刺激-反应的直线思维,内在的自我变化机制还难以用机械的方式来阐述。当面对一个活着的人,一个充满创造性、充满灵感的人,很难以将之类化,机械地进行研究。

2 变革:积极心理学关注普通人的心理发展

心理健康越来越被大众知晓。各种类型的心理现象需要心理学界研究并给予科学解释,人类对于自身的认识不仅来自于自我感知,更需要心理学家专业研究成果去解释人类层次不穷

的心理现象,成为自我不确定部分的一个稳定、自我修正或者被矫正的参照标准。马斯洛提出的生理安全、归属与爱、自尊、自我价值实现等不同层次的需求都渴望获得满足。媒体的多元化发展,良莠不齐的信息网上横行,个性化的行事风格,通泛的规则等难以适应心理反应的多样性、复杂性以及多元化。特别是世界与人的关系越来越紧密,关于认知的理解,关于价值观的理解也不是传统文化中的知识可以涵盖。积极心理学的出现开始重视正常人群的研究,积极心理学的假设是人类的美好和卓越,与疾病、混乱和悲痛同样都是真实存在的,积极的观点不是次要的、衍生的、虚幻的、附属的、或者其他什么。积极心理学努力去修正这种心理发展的不平衡,呼吁心理学不仅要关注疾病,也要关注人的力量。不仅要修复损坏的地方,也要致力于构筑生命里美好的东西,帮助人们实现人生价值。<sup>[2]</sup>

2.1 心理学研究方向的转变,使得心理咨询的内容、形式发生不同的改变

2.1.1 正常人群的心理需求在内容表达上更加宽泛、更加丰富

不同生活场域、不同内心场景的形成更加具有时代特征。传统与现代的叠加与交融,慢速与快速变化的交错,内心冲突日益强烈,冲突的内容复杂多样。心理咨询师首先必须改变病理视角,用正常人视角去审视正常人的思维以及形成的行为模式,在正常的社会环境中对自己和他人带来的影响以及对这种影响的评估。咨询的目的是评估此个体的心理状况在社会关系中的位置以及个体如何调适。

(1) 个体需要通过自我改变去适应环境。个体表达出对环境的不适应,快速变换的环境让个体在生理、心理、人际交往、工作、生活、婚姻、家庭、学习等不同方面出现不良反应。心理咨询师协助个体全面认识自己,了解个体对现实生活及未来的期待,评估个体的能力以及能力提升的空间,梳理个体的优势资源以及资源的整合及运用,认识可以改善的空间以及应具备的改善能力,帮助个体适应环境。

(2) 个体需要改变环境适应自我状态。当个体发展超前,所处环境束缚了个体自然展现时,个体当改变环境以适应自身发展。如果环境不能改变,则是需要寻找适合的环境去展现自己。在心理咨询的案例中,常发现自我成熟度高,自我发展超过同龄人,在同辈圈子得不到认同同时出现一些心理不适应状态,如果心理咨询师没有认识清楚,一味地病理方式处理,或者调整自己适应环境,只会让个体更加痛苦。有的时候,多一些超个人心理学的视角,了解自身发展的各种可能性,或许在个体创造性的表达中,成为改变社会环境的新生力量。

2.1.2 正常人群对于咨询环境的设计提出新的要求

(1) 心理咨询师对于心理咨询室的设置有基本的设定。在中国的社区,社会心理健康教育正全面铺开,每一个社区建立一个心理咨询室,满足正常人群对于心理咨询的需求,也在逐步实现过程中。在建设和运营的过程中,场地空置,咨询师作用较少发挥现象明显。分析其原因,传统医学模式的心理咨询让普通人认为走进心理咨询室就是有病,这种现象,在新的心理健康教育持续推展的过程中逐渐在开始改变。其次是心理咨询师在咨询过程中传递出来的传统的心理咨询理念以及咨询方法,较少得到个体的认同,咨询效果不明显,一次结束咨询是常态。三是人情化的中国文化中,家庭访视成为咨询重要的补充手段。虽然个体很欢迎但挑战现有的咨询伦理。常常让咨询

师在场地的设置里面,很多细节都需要进行在地化的实践研究。

(2) 亲民化的咨询室设置带来的困惑。模仿西方的咨询室设置往往令个体与咨询师保持很远的心理距离,建立信任关系需要花费大量时间,特别是缓解个体在咨询室里的拘谨都需要很长时间。在多次的尴尬之后,开始对咨询室进行改造,增加了本土文化元素,增加熟悉感,甚至放一些民族记忆的老物件,可以引发一些思考。一来到咨询室,那种文化链接的舒适感自然表现出来,很容易与咨询师展开话题。但是非中立的环境也会吸引目光和消散一部分注意力,同样成为一种干扰。在多次尝试后,表达中国茶文化环境下有一种让人静心的功效,很容易融入其中,又很快能安定身心,专注聚焦心理咨询。

### 2.1.3 对于“心流”的研究,关注最优体验。

(1) 最优体验对于心理咨询师的影响。积极心理学关注正常人群的最优体验,即“心流”。米哈里提出了“精神熵”,他认为,资讯对人们意识中的目标和结构的威胁,将导致内心失去秩序,就是精神熵,人类有一个超大的意识系统,意识系统需要秩序,无序时人就会焦虑和烦躁。好的生存状态就是生理满足与精神系统的秩序。因此,精神熵的反面就是最优体验,就是心流。形成心流需要注意力集中、有一个愿意为之付出的目标,有即时的回馈,全神贯注于此,达到忘我的状态。<sup>[6]</sup>这个运用到对心理咨询师内心状态的理解上,如果外在信息大量冲击着咨询师的意识,而内在一个传统心理学建构起来的知识结构将被打破,自然会表达出焦虑和烦躁。但是,咨询师专注于做个合适于正常人群咨询师这个目标,全神贯注的,进入忘我的学习状态,每一次的学习都是完成一次困惑的化解,那每一次的进步都会有最优体验,这也是咨询师不言放弃的原因。

(2) 最优体验对于正常人群咨询的意义。每一个人都会心流,都有过最优体验的经历。创造内心秩序是一个长期的过程,人们不仅要注意到有大量的信息进来,同时也要注意有控制信息进出意识的力量,有乐观解释信息的能力。我们继承了祖先悲观与审慎的解释信息的方式,在远古残酷的生存竞争中需要如此。但是现在的生活更多的都是日益发展和变化的人类发展的信息,信息过载是人们焦虑和烦躁的重要原因,人们要有能力选择积极乐观的信息,找到一项可以长久凝聚自己注意力的活动,当面对众多信息时有轻重之别,乃至屏蔽若干信息,为生活减负。<sup>[6]</sup>

## 3 新生:整合心理学描绘内心重建的框架

### 3.1 整合心理学试图描绘心理学的世界地图

世界呈现的心理学样貌是多种多样的,用传统心理学仅仅描绘病态心理部分,积极心理学将正常人的心理发展开始纳入研究视野,关注全人健康是基础需要。在对人类心理多样性的关注中,整合心理学又打开了更加宏观的视野。不再局限在东方、西方,不再局限人种,不再局限病与非病,不再局限一种研究视角,在多样化发展的无序中,试图看清楚新的秩序。

3.1.1 积极心理学的“以人为本”把焦点放回到人本身,充分展现对人性的关怀和理解

(1) 对意义的研究让积极心理学充满魅力。积极心理学关注成长心态、心流、和人类对意义的追求。<sup>[9]</sup>幸福感、韧性、乐观的核心意义是为了培养有意义的心态,利用人类的反思和觉醒能力,建构有目标、理解、责任、和享受的生活方式,在寻求意义和创造意义的过程中,保持对生活的持久热情,理解自我、生命、自己在世界中的位置,以及生命的奥秘,为自己

负责,促使自己做出积极的改变。有意义的生活是快乐的,挑战为个人提供路标和实用工具,人们积极迎接挑战,是为了过更加有意义的生活。<sup>[9]</sup>这样的正向循环一旦开启,就会有较高的稳定性。而以意义为中心的研究,也将会从历史、人类学、文学、哲学、宗教等等考察人类状况,为人提供发展的线索,把人与社会紧密联系起来。这样的咨询会让人更有勇气、更有力量去创造有意义的生活。

(2) 主观经验受到重视。传统心理学已经展示了人类的缺点、疾病和罪恶,积极心理学并不是忽视它,而是从积极视角去解释生命的现象。通过对人潜力、能力的挖掘,最大限度地利用自己的资源。<sup>[3]</sup>主观经验在人本主义这里得到充分的重视,经验是人们在现实生活场景中生活智慧的体现,是个人实践的成果,现在发展起来的行动研究、实践研究等都强调研究者要深入直接服务场景中,将研究与服务结合起来,将经验转化成新的知识和理论。

(3) 让普通人过上有尊严的生活。积极心理学是对人类平凡力量和美德的科学研究。积极心理学重新审视“普通人”,找出什么是有效的,什么是正确的,什么是正在改进的。目的是让大多数人过上有尊严、有目标的生活。<sup>[7]</sup>

3.1.2 超个人心理学关注人与世界的亲密关系,将个性研究发挥到极致

Hartelius (2016) 认为,超个人心理学不仅研究“全人”,而是将全人作为个体研究,还研究与世界的亲密关系。要围绕“我们是谁”建立一个更广泛的概念,解决传统方法在解释个性和心灵方面的局限性,把超个人体验纳入常态化的研究当中。

(1) 在最优体验基础上认识超个人体验。达成心流状态的五个基本成因和特征在很多超个人中也具备,“定力”(佛教名词)反映的是专注的程度,忘我的程度。“愿力”(佛教名词)反映的是清晰的目标及目标的强度,“观呼吸”(佛教名词)全神贯注只做这一件事情时,即时的回馈就是各种体验的呈现。描述的名词不一样,基本规律一致。但是超个人体验的出现不仅是这个人自身的反应,而是这个人与世界,或者说与自然、宇宙深度的连接关系的反应。当超个人心理学关注极致的个性与世界的亲密关系时,呈现出的就是各种不同的个人体验,而这种体验会带来极强的心流。

(2) 超个人心理学让个人体验摆脱宗教解释的痛苦。大部分的超个人体验通过宗教的训练方法可以获得,但是宗教不是唯一呈现超个人体验的途径。很多个体通过自己的方式获得超个人体验,或者用天赋、本能、直觉等自然而然呈现的超个人体验。这个部分的个性化更加突出,经验很少可以复制。展现出来必然有不同的社会反馈,因为超出社会主流的认识之外,个体如果在意社会影响会影响超个人体验的发挥和保留,会对个体产生不同程度的影响,有些甚至被误解、被社会排斥,需要被解释、被认同的部分人,没有得到心理学研究成果的解释,会选择宗教,希望借助宗教解释自己的超个人体验,但与宗教信仰无关,这个时候就会出现内心与宗教信仰体系发生冲突。但借助宗教让自己的超个人体验有个合理的说法而回避世人的误解,这种现象长期存在。传统宗教与传统心理学一样无法对超个人体验做全面概括。超个人心理学的出现,可以让有超个人体验的人,用心理学允许的方式认识超个人体验的现象。

(3) 通过超个人体验探索生命与自然的关系,从中探索创造力的源头。当人类把对意义的探索扩大到生命的意义、与自

然的关系、与宇宙的关系的哲学高度时，将会对人类的发展带来空前的影响。认识超个人体验中人与自然连接中获取到的信息，重新审视目前人类对于自然、世界的认识，人类发展会增加更多不同的发展空间。通过对超个人体验的研究，主观经验的认识从积极心理学延伸出来，更具不可思议性质。而对于主观经验的认识又需要和具身化联系起来，身心一体的细微变化虽然更多的反映的是主观感受，但是伴随着生物科学的快速发展，人们认为的主观体验也会转化成神经科学可以验证的变化。随着超个人心理学研究的深入，人们开始重视超个人体验的重要性，在深入细致的研究以及神经科学的深入发展，在未来，将会再一次看到科学验证的魅力。把研究的目标设定在对人的潜力极致的探索，对人的创造力的探索，展现心理学全人观的发展和深化。这不仅仅是整个心理学观念的转变，在咨询师面对个体的时候，不假定个体描述出来的任何心理现象，可能是病理的，可能是超个人体验的，可能是有益的，可能是对生命有破坏性影响的等等，都可以在整合心理学的视角下涵容，接纳才具有可行性。

### 3.1.3 具身心理学把对自我的塑造引入身体内部

人们是如何获得超个人体验的，科学研究不能停留在对超个人体验现象的信息搜集上，不能停留在超个人体验现象对于人和世界的影响的观察里。人们开始通过以身体为中心的活动去探索和引领人们如何获得超个人体验。当获得超个人体验成为一种有规律可循的方法时，人们可以通过身体的训练更广泛的获得超个人体验，成为越来越普及的生命质量提升的一个路径。对于自我的认识就不仅仅是精神层面单一的探索，而是通过身体，通过躯体的感受性训练去获得。

Johnson (2013). 认为，精神内涵是依托物质肉体才能实现。他在参与各种类型的身体活动中发现，西方哲学的传统问题是“心灵和身体之间存在什么关系？”东方身心理论的特征之一是优先考虑以下问题：“身体与心灵之间的关系是怎么来的（通过培养）？”或“身心关系变成了什么？”主观经验在东方人的自我认识过程中延伸了很多身心结合的内容。东方经验假设身心形态是可以培养或者训练方式进行改变的。

(1) 身体作为存在的载体，是个体与世界联系的一个聚集体，是所有联系的集中反映，认识身体的变化是自我认识的一个新视角。Johnson (2013). 认识到，即使他接受的西式的，植根于古希腊哲学、基督教神学、现代西方哲学和实证科学的意识塑造的力量中，这些看似抽象的看法也已经深入到他的神经通路中，在各种锻炼、舞蹈、运动、医疗及体育活动中呈现这样的自我塑造，影响着在该文化中成长的人的感情。每一个身体就像是所有烙印的集成版，只有充分认识到这个集成版是怎样形成的，有可以通过什么样的身体培养和训练进行改变，或许不仅仅是为了寻求超个人体验，而是在身心训练中重新认识和塑造自我。

(2) 呼吸放松是进入身心世界的一个路径，专注是获得超个人体验的第一步。集中注意力做事情是获得最优体验的第一步。婴幼儿保持放松的自然呼吸，在较少外部打扰的时候可以专注的啃脚指头，幸福感在脸上荡漾。社会化过程中，外部大量信息涌入，人们要学会分析信息、选择信息、信息重整，确保大脑内部的意识有序。在保持平衡同时维持注意力的集中，而此时的注意力集中的事件是经过个人选择的，因而目的和意义在此就非常重要，是目标性、意义性决定了对信息的处理。

如果不能集中注意力完成事情，外显行为的有序性就会被打破，生活、工作、人际间的有序性也会随之打破。焦虑、烦躁接踵而来。进行呼吸训练是回到平衡状态的第一步。身体可以通过眼耳鼻舌身意，六触（佛教名词）方式与外界链接。在内外交换的通道中，较少动用意识的是呼吸，气的流动最容易被觉知到，也是最容易参与到身体的各个器官、各个循环系统，各个细胞之中的，虽然在系列的训练中，还可以通过吃饭、眼观、行走等不同方式的触及，增加对身体觉受的感知，都是在安静的姿态下关注内在的流动。

(3) 在特定体验领域，可以反射整合心理学整合的意义。“一个人必须培养其构成特定体验领域的特定态度。”<sup>[5]</sup> 身体的塑造是过去、现在和未来的集合。如何通过身体的运动去唤起关于创伤的记忆、唤起自行车行车技术、唤起生命重大事件中愉悦的体验、唤起人与自然连接中的潜意识的涌动，自然治愈能力的超然发挥等等，所有心理学研究的领域都可以伴随着身体连接的加深而自然浮现。(Johnson, 2013) 发现，他在按摩训练和罗尔夫治疗法中找到触感时触感并不仅仅是触感，在进行连续体和心身平衡技巧活动时，那个手势和运动并不仅仅是手势和运动，在用罗尔夫疗法和亚斯顿身体调整技巧中发现了姿势时，姿势不仅仅是姿势。Johnson 在这里说的是身体和心灵一体的概念，所有的动感都不仅是身体的，也是心灵的。身体层面的变化与心灵层面的变化是同步的。虽然不清楚内部驱动身体做出不同的新姿势和活动的目的，但是一定是有这样的舒展需要呈现。这个里面也许是过去、现在及未来的连接，也是自然、宇宙连接中的浮现。这里的体验有的只可意会不可言传，但是随着身体培养和训练加深，模糊的感受会逐渐清晰。在那里将呈现我们对世界、对自我认识的全新图景，必须抱着开放接纳的态度去展现生命的真相。这个时候，个体疗愈、生命发展以及生命的创造力等相关研究才可能进入全新阶段。当我们身处一个全新的体验领域，那里有超个人领域的巨大宝藏等着心理学家去挖掘。

### 3.1.4 神经科学的发展通过身体途径去验证超个人体验中呈现的未来心理画卷

(1) 在超个人体验普世化的研究中审视神经科学发展的影响。这里不是阐述传统神经科学将人进行物化的研究。而是当自我塑造回归到身心统一的身体培养和训练中，关注人类与自然、社会深广连接的身心反应的重新解读以及改变方式进行下，生命发生变化的神经科学方式的揭示。Siegel (2001) 的研究侧重在理解大脑如何产生心理过程以及如何直接影响到人际经验，提出了人际神经生物学的观点，即人类发展是如何在一个社会中发生与大脑功能进行交易而产生心智。对幼儿期乃至整个一生的心智发展、情绪健康和心理弹性的基本经验要素进行概念化。Siegel (2001) 认为，这个过程的核心是整合的基本机制，从人际关系到神经系统的各个层面上可以看到，整合可以被概念化为安全依恋促进心理健康的基本过程。

研究从依恋关系的形成开始，依恋被认为是一种基本的、与生俱来的、生物适应性的“动机系统”，目的是发展出一种安全基础的内部工作模式——自我与他人、自我与依恋对象的内部图式——这种图式为他提供一种安全感，使他能够探索世界，拥有幸福感，并在未来的痛苦时期安慰自己。<sup>[8]</sup> 婴儿的经验涉及大脑中神经元的激活，这些神经元对来自外部世界的感觉事件——或者对大脑自身产生的内部生成的图像做出反应。<sup>[8]</sup>

大脑在运作中是可以组织起来的,心智的过程被认为是由大脑的活动产生的,<sup>[8]</sup>当大脑中的特定回路(相互连接的神经元、神经元群以及形成大脑特定路径和系统的神经元集群)被激活时,就会产生各种心理过程,以某种方式创造了心智体验。能量和信息在个体内部或两个个体之间流动的方式有助于创造心智体验。基因编码的信息和神经激活本身都可以导致基因的激活,从而产生形成大脑结构所必需的蛋白质。<sup>[8]</sup>经验涉及神经元的激活。通过这种方式,经验塑造了当下神经活动的功能,并可能在整个人生内塑造大脑不断变化的结构。事实上,神经科学的最新研究成果表明,大脑在一生中保持可塑性,或者对环境的持续影响保持开放。<sup>[8]</sup>

(2)认识人际神经生物学里的整合观点。Siegel(2006)指出,人际神经生物学是一种“一致性”方法,从研究各种认识的独立领域中挖掘普适性原理,描绘人类的总体经验和发展的更大图景。他认为,整合的整体功能的特殊状态是灵活、适应、连贯、充满活力和稳定(英文首字母缩写:FACES)如果偏离整合,个人身上就会表现为僵化、适应不良、不连贯、不安和不稳定的状态。这种整合状态直接与幸福感相关。

Siegel(2006)描述了九个整合领域,意识整合通过增强乐于接受的觉知进行。乐于接受的觉知有时被称为正念觉知,即当下一刻有意地观照而不加以判断。念念相续地无差别接受心眼观照。最新研究证明,正念练习可以在一系列生理、心理和人际关系领域带来深远改善,可以改善心脏、内分泌和免疫功能,可以增加同理心、慈悲心,获得更深刻的幸福感体验。在注意力集中的地方,就会发生神经激发。由经验引起的神经连接性的变化,可能是心理疗法改变大脑的基本方式。在意识整合中学习注意力的新方法可以在治疗的范围内培养开放的、乐于接受的思维,促使先前孤立部分进行崭新组合的整合。

纵向整合是指从身体结构的纵面角度看从头到脚贯穿的结构和功能上的各种不同元素的整合。凭借乐于接受的心态,关注来自身体输入,情感状态及思想和观念氛围的觉知进行整合,将不连贯的生活方式转变为更丰富、更完整的生活方式。

双侧整合是指躯体机构的对称与不对称的调整,左右皮层以截然不同的方式感知并创造实体,皮质功能和结构也是由边缘和脑干区域较低的不对称性驱动的,双侧整合非常重要。

记忆整合重在通过对过去现实的深刻思考和深刻感悟,通过焦点注意力,把内隐记忆里的拼图碎片组装成语义和自我记忆的框架图景。通过反思性关注,把痛苦部分转变为一种新的认识形式。

叙事整合通过连贯的叙事,接受自身的心智和交流信号,创造人际调谐。

状态整合是指悦纳和培养不同状态及其定义需求随时间变化的方式。冲突状态无法消退会出现精神动荡,当状态整合得当,精神幸福感就会涌现。

时间整合是我们认识转瞬即逝,生死变换,有助于思考人生目的的深层问题。

人际整合与镜像神经元系统反映大脑固有的社会性质。我们需要与他人建立连接以获得平衡感并保持良好的发育。镜像神经元系统是模仿、社交行为、同理心、幸福感的人际经验的神经基础,“共鸣”显示协调交流的连贯性的共享状态。咨询师对自身躯体保持开放态度是建立人际协调和理解人际整合的

核心关键步骤。

蒸腾整合是指我们对多层经验保持开放,在念念相续间深刻改变大脑激活方式,互动中增加自我调节能力和幸福感。与自身生命之外的更大整体相连,减少孤独感。任何年龄段的人都可以经由这样的训练打开人际体验变化的大门。当进入神经自我的深层,可以认识人类心智和社会生活的根源以及整个生命中自我的基本实体。

通过九个领域的自我整合,基本可以了解自我塑造与社会广泛连接的关系。通过身心训练去认识物质和精神的统一性,跨越身心二元论的局限,整合的状态中去展现幸福感人生的目标。

#### 4 结论

建立知识结构合理的、清晰稳定的内心是心理咨询师开展心理咨询的基础。了解心理学的发展阶段变化,通过整合了解心理学发展的全貌有助于咨询师清晰当下的心理定位,重塑内在的知识架构。心理学发展变迁不断调整趋向于全人心理研究,回归正常人群研究,趋向于聚焦内在自我但又更广大的自然和社会连接中开展全新的自我塑造。咨询师通过自我培养和训练达到自我整合最佳状态,在面对来访者时保持大脑激活的状态,形成共鸣共享的人际关系,并在咨询中给来访者带来更具幸福感的咨询体验。

#### 参考文献:

- [1] 弗里茨·B·西蒙著,于雪梅译(2012)我的精神病、我的自行车和我 疯狂的自我组织 商务出版社
- [2] 克里斯托佛·彼得森著,徐红译(2010.6)积极心理学 群言出版社
- [3] 米哈里·契克森米哈赖著,张定绮译(2017.12)心流 最优体验心理学 中信出版集团股份有限公司
- [3] Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18–20.
- [4] Hartelius, G. (2016). Transpersonal is a whole person psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 35(2), iii–vi.
- [5] Johnson, D. H. (2013). Transpersonal dimensions of somatic therapies. In H. L. Friedman &
- [6] G. Hartelius (Eds.), *The Wiley–Blackwell handbook of transpersonal psychology* (pp. 480–491). Wiley & Sons.
- [7] Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217.
- [8] Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 22(1–2), 67–94.
- [9] Wong, P.T. (2011). Reclaiming positive psychology: A meaning-centered approach to sustainable growth and radical empiricism. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(4), 408–412.

#### 作者简介:

方江琴(1966–),女,湖北黄陂人,社会工作者、国家二级心理咨询师。美国加州整合大学应用心理学硕士(MAP)项目学员,主要研究方向为应用心理学、社会工作。