

## 基於周易思想的心理諮詢理論研究

### —潤水療法的六維結構研究

楊文聖

#### 摘要

潤水療法認為心理諮詢是一種對話藝術，且對話裡存在著一個類似周易六爻的六維結構。這六個維度分別為時間、行動、參照、身體、同情和利益。每個維度具有陰陽兩極，具體為時間（過去和將來）、行動（認知和行為）、參照（基點和目標）、身體（安靜和運動）、同情（自我和他人）和利益（捨棄和爭取）。六爻結構中，第二爻是下卦之中，第五爻是上卦之中，更是全卦的統帥。與之類似，六維結構裡的行動維度是前三維的中心，同情維度是後三維的中心，同時也是整個六維結構的中心。在實際操作中，潤水療法將諮詢劃分為春夏秋冬四個階段，諮詢各階段的工作原則，依序為：韜光養晦，積蓄力量（春）；縱橫馳騁，追逐夢想（夏）；儉德辟難，守護希望（秋）；功成身退，高飛遠翔（冬）。諮詢各階段的工作重點依序為問候、觀察和傾聽（春）；調查、分析和建議（夏）；求同，存異和展望（秋）；分離、評估和提高（冬）。

**關鍵字：**心理諮詢、周易、潤水療法。

---

楊文聖 上海交通大學心理諮詢中心 ([wsyang@sjtu.edu.cn](mailto:wsyang@sjtu.edu.cn))

## 壹、前言

潤水療法是我國研究者以易經哲學為基礎，糅合了現代西方多家心理諮詢理論，形成的一種嶄新的心理諮詢理論（楊文聖、王重鳴，2006）。該理論認為人的內心有陰陽兩種基本力量（楊文聖、朱育紅，2009）。其中，陰為執著性，包含貪婪、怨恨和糊塗；陽為主動性，包含人的創造性、靈活性和計劃性。陰陽兩種力量互相依賴，互相競爭。隨著主客觀條件的變化，二者的力量對比也不斷變化。在變化中——當陽佔優勢時，人就會感到煩惱，而當陰佔優勢時，人就會感到輕鬆自在。因為人非聖賢，孰能無過，所以完全消滅人的執著性既不可能，也不必要。心理諮詢僅僅是幫助當事人削弱人的執著性，使主動性處於相對優勢。這樣，人即可擺脫煩惱，恢復活力，贏得自在。

為了諮詢的使命，心理諮詢需要與當事人展開對話。潤水療法認為心理諮詢的過程就是一種對話的過程，碰撞的過程（楊文聖、朱育紅，2009）。在諮詢雙方的對話與碰撞中，當事人的煩惱得以澄清、擺脫。並且，這個對話是有結構的，這個結構是一個類似于周易六爻的六維結構（楊文聖、王重鳴，2006）。諮詢談話就像潤水遊走在山石之間一樣，遊走六維之間。研究者對六個維度分別作了深入研究，先後對它們進行了大幅修正，極大地增強了其實用性。現在，謹結合先前的系列研究，對潤水療法的六個維度進行全面的詮釋。

## 貳、六維介紹

六維結構的本質是一個心理諮詢工具箱。每個維度，從某種意義上說，是這個工具箱的一個個抽屜。在每個抽屜裡，整齊放置著各種技術工具。心理諮詢，從某種意義上說，就是這些技術工具或單獨或聯合的表演過程。本文謹依照時間、行動、參照、身體、同情和利益的順序，依次介紹各維度以及放置其中的技術。

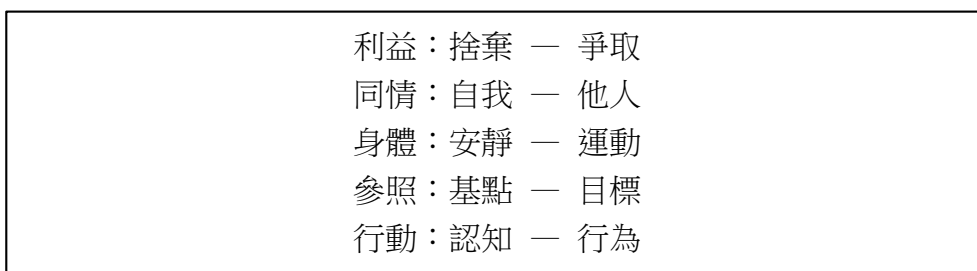


圖 1 澗水療法的六維結構

## 一、時間（將來—過去）

時間維度是澗水療法的第一個維度。時間是人們生活的背景。人們均生活在時間的長河裡，人們當下的煩惱以及為其所做的努力，都不過是這條長河裡的浪花。因此，當人們煩惱時，跳出當下，從時間的長河裡去審視問題，尋找問題的解決，便是一種自然的選擇。時間的長河，根據其展開與否，可以分為過去和將來兩部分。過去就是那些已經展開的歲月，而將來就是那些尚未展開的歲月。顯然，無論是過去和將來都裹挾著大量的故事、情感與夢想，蘊藏著無盡的寶藏，都可以為諮詢所用（楊文聖，2015）。

諮詢可以從當事人的過去著手。在此方向上，一種最常見的策略是幫助當事人明晰過去對他們產生的消極影響。要達到這一目標，諮詢需經歷以下三個步驟：

（1）考察當事人過去經歷的不幸，如曾經遭受的來自父母的冷落刁難或考試失敗；（2）考察這些不幸催生的情感，如當事人變得對自己或他人充滿懷疑；（3）考察當事人形成的僵化行為模式，如封閉退縮。在完成這三步考察後，很多當事人即對過去的影響建構出一條清晰的邏輯鎖鏈，進而產生某種了悟。

有時，單單幫助當事人明晰了過去對自己的影響是不夠的，諮詢還需要幫助他們消除過去的影響。澗水療法用以下三種方式來實現這一目標：（1）處理積壓的情感，如使用空椅子技術或書信技術，讓當事人說出或寫出過去想說但沒說出的話，從而釋放積壓的情感；（2）發現過去因為不幸而得到的收穫，例如發現自己比同齡人更加獨立堅強，從而獲得某種心理平衡；（3）改變過去的習慣。人們

的過去習慣具有某種獨立性，需要專門對待。為了改變過去的習慣，首先要確定用以替代舊習慣的新習慣，然後多次演練鞏固這些新習慣。

當事人的過去，不僅有不幸和遺憾，還有很多歡樂和亮光。它們也是一種資源，挖掘出它們，常令當事人安慰。澗水療法認為當事人過去資源主要包括以下三種：(1) 過去的經驗教訓。很多時候，當事人當前的困境只是其過去困境的重演。當事人具有大量應對這些困境的經驗教訓，只要把它們挖掘出來，重新使用起來，他們的問題即解；(2) 興趣愛好。人們在生活中經常發展出某種興趣愛好，它們讓生活充滿滋味。幫助當事人挖掘過去的興趣愛好，經常可以喚起他們的美好回憶。而重拾這些興趣，透過這些興趣愛好看待當下的煩惱，更能讓其產生了悟；(3) 美好情感，美好的感情常給人安慰。在當事人的過去生活裡，必然有很多美好的情感。挖掘出這些情感，常喚起當事人的美好回憶，感受生活的美麗和個人的價值。重新點燃這些情感，再次經營這些情感，有時甚至可以讓當事人獲得一些非常現實的幫助。

一陰一陽謂之道。以上討論的是諮詢從過去著手的方法，諮詢也可以從將來發現入手。運用將來幫助當事人，首要的是幫助他們建立對於未來合理憧憬，這個憧憬如燈塔一樣照亮他們前方的道路，給他們方向與希望。澗水療法將人的憧憬分為三類：(1) 遠期憧憬，即可以貫穿人一生的憧憬，例如期望成為一名傑出的科學家、企業家等；(2) 近期憧憬，即排除問題影響，近期可實現的生活憧憬，例如舉辦出國旅遊或談一場戀愛等；(3) 即刻憧憬，即問題神奇消逝後的美好前景，如寢室關係的和諧，公眾講話的自如等。三類憧憬只要運用得當，都可以給當事人以希望和力量。

對於許多當事人來說憧憬可以給人安慰，但是對於很多當事人來說這還不夠，諮詢還需要幫助他們意識到當前問題與未來憧憬的關係，才可讓他們釋然。當事人的當前問題與未來憧憬之間存在著以下三種關係：(1) 當前問題對於未來憧憬有消極影響。此時，當事人常會為了憧憬的實現，放棄當下的利益追求；(2) 當前問題對於未來憧憬有積極影響。此時，當事人常會坦然接受當下生活的挑戰；

(3) 當前問題無關憧憬的實現。此時，當事人常會為了未來而忍耐。顯然，這三種情況只要使用得當，都可讓當事人受益。

最後，促進憧憬的實現。所有的憧憬是渴望實現，如果能讓當事人切實行動起來，奔向憧憬的實現，常讓他們充滿活力。潤水療法認為幫助當事人實現個人憧憬時，需要注意以下三點：(1) 努力的期限。任何憧憬的實現都有一個期限，越過了期限就只能是一個永遠的夢。對於很多當事人來說，明晰了努力的期限，他們即明白自己還有時間去等待、去嘗試，從而大大的緩解焦慮；而對另一些當事人來說，明晰期限，他們即產生緊迫感，切實地行動起來，從而促進憧憬的實現；(2) 努力的節奏。任何的努力都需要把握好一定的節奏，它保證了努力的可持續性。諮詢裡經常看到一些當事人有憧憬，有努力，但是沒有節奏，結果精疲力竭。此時，若幫助他們明晰努力的節奏，即可讓他們從容淡定；(3) 當務之急。將憧憬變為現實是一段漫長的旅程。旅程裡充滿了巨大的不確定性，一一覺察它們超越了人間智慧。怎麼辦？知道當務之急即可。孟子曰：「知者無不知也，當務之急，仁者無不愛也，急親賢之為務。」知道當務之急，當事人常可邁開腳步，因循變化，在變化中求安慰，在變化中將憧憬實現。

## 二、行動（認知—行為）

行動是潤水療法的第二個維度。行動是認知和行為的合稱。潤水療法認為認知和行為是一個有機的統一（楊文聖，2014）。首先，在諮詢中，如果當事人建立了正確的認識，有助於其明確行為的方向，即增強行為的勇氣，另外一方面，當事人建立新的行為也有助於其用新的視角審視問題，進而形成正確的認識。需要指出的是，人是一個需要說法的存在。即使行為發生功效，給行為一個說法，也可強化行為的效果，而這顯然也屬於認知的範疇。正是出於以上考慮，潤水療法將認知和行為合為一個維度。

心理諮詢可以從認知著手。認知的核心是認識自我。事實上，每個人自己都

有某種認識。心理諮詢首先要做的就是明晰當事人對於自我的認識。人的自我認識有很多內容，但潤水療法認為諮詢中只要把握三點即可，它們分別為：(1) 欲望：人心中同時存在著很多欲望，它們構成了一個世界。在其中，有的欲望居於主導地位，可稱之為核心欲望，有的欲望出於從屬地位，可稱之為普通欲望；(2) 能力：每個人都具有很多能力，它們也構成了一個世界。在其中，有些能力特別突出，稱之為核心能力，有些能力相對弱小，稱之為普通能力；(3) 身份：人類社會是一個系統，每個人都需要某種身份定位。同一個人總是同時擁有很多身份，如是一個兒子，一個學生……每一種身份都要求人們主張某種權利和承擔某種責任。它們也構成了一個世界：在某種情境下，有的身份處在一種主導地位，統領其他身份，稱之為核心身份（考場上很多人的主導身份就是考生），有的身份處於一種次要地位，相對不重要，稱之為普通身份（如考場上的男生女生）。所謂明晰當事人的自我認識，就是要求心理諮詢師和當事人一起在眾多欲望、能力、身份中，發現哪些他們認為是核心欲望、核心能力和核心身份，而哪些他們認為是普通欲望、普通能力和普通身份。

在明晰了當事人的自我認識以後，接下去就要評估這些認識的適應性。人的每一種自我認識都是歷史的產物，都曾經幫助過當事人，都曾經適應過當事人的生活。但是，它們是否適應當事人當前的生活則未知。實際上，當事人對自我認識的適應性經常處於一種不自知的狀態，評估常令他們醒悟，令他們發現自己的認識對於自己生活的影響。

在完成了對當事人自我認識的評估之後，諮詢常可對它們進行調整。調整可分類處理——對於那些具有適應良好的自我認識，保持不變；對於那些適應不良的自我認識，進行變革。對於需要變革的自我認識，處理的基本方向是革故鼎新——革除舊的核心欲望、核心能力或核心身份，推舉新的核心欲望、核心能力或核心身份，統轄舊的核心能力、核心能力或核心身份。這樣，當事人的自我認識即更加具有建設性，當事人亦常覺解脫。

心理諮詢也可以從行為方向展開。從行為方面著力的第一步，就是要明晰當

事人的行為方式，即當事人已經做了什麼，這些行為有什麼共同特點。很多當事人是在不自覺的狀態下行動的，並不清楚自己做了什麼。潤水療法將當事人的行為，根據其對現實的回應方式的不同，分為以下三類：(1) 改變現實。此時，當事人將現實視為征服物件，直面困難，主動出擊，努力將現實改造成自己希望的樣子。如一個學生和寢室關係不好，和室友加強溝通，努力改善關係；(2) 接受現實。此時，當事人努力和現實和好，友好相待，努力在現實的陪伴下創造幸福。如一個學生和寢室關係不好，他努力安慰自己，讓自己情緒穩定；(3) 躲避現實。此時，當事人把現實視為猛獸，他們不想去戰鬥，也不想去接受，想通過和現實拉開距離來保護自己。如一個學生和寢室關係不好，積極運作調換宿舍。

在明晰了當事人的行為類型後，心理諮詢常需評估這些行為的適應性。任何一種行為都會對當事人的生活產生一系列的影響。這種影響有時是積極的，它們促進了當事人的發展；有時這種影響是消極的，它們妨礙了當事人的發展，剝奪了當事人的幸福。當事人經常完全沉迷於行動本身之中，忽略了行為的後果，但很多後果實非其所願。當他們發現行為的後果時，常幡然醒悟，奮起改變。而有時，當事人對自己行為的正確與否充滿懷疑。當他們發現自己的行為產生了那麼多積極影響，常心生歡喜。

最後，就是說明當事人根據評估結果改進行為策略，以增強行為的適應性。這時候，對於那些適應良好的行為，當事人要做的是堅定地維持原有的行為不變，而不再猶豫彷徨。對於那些適應欠佳的行為，有兩種策略可以選擇。其一，進行戰術調整，即堅持原來的行為類型，但是改變具體做法—原來是努力改變現實，現在依然努力改變現實……例如，一個同學想提高學習成績，現在仍然是努力提高學習成績，但是不同的是一過去他一個人埋頭鑽研，現在是積極向人請教。最後，進行戰略調整，即則需要完全轉變行為類型，如從接受現實轉為躲避現實。例如，一個人過去努力適應寢室的不和諧氣氛，現在轉為積極運作，更換宿舍。

### 三、參照（基點—目標）

參照是人們用來幫助自己對人事進行思考判斷的比較物件。人們對人事的思考，離不開參照的幫助。麥克斯·繆勒說：「只知其一，一無所知」人們對於人事的思考判斷，需要利用各種各樣的參照來思考分析。潤水療法將這些參照分為兩類，一類為基點參照，意指那些與當事人接觸頻繁，背景相似的生命；一類為目標參照，意指那些當事人欣賞欽佩的，某一方面品質突出的生命(楊文聖,2012)。中國文化主張天人合一，萬物有靈，所以除了人以外，飛禽走獸、花鳥蟲魚均可作為參照。例如梅蘭竹菊，它們被中國人稱為四君子。從某種意義上說，它們就是很多文人墨客的目標參照。

基點參照和目標參照，相輔相成，共同構築起當事人的參照世界。

心理諮詢可以充分利用基點參照來幫助當事人。在應用時，諮詢須首先探討基點參照的發展狀況。現實中，當事人的自我評估並不準確，這種不準確直接造就了他們的煩惱。此時，幫助他們發現恰當的基點參照，常令其受益。在應用中，諮詢師可以根據情況，挖掘不同的基點參照，具體為：(1) 發現與當事人發展同步的人，這樣可幫助當事人收穫放鬆與寬慰；(2) 發現領先於當事人發展同步的人，這樣可幫助當事人收起傲慢與得意；(3) 發現落後於當事人發展的人，這樣可幫助當事人收穫自信。

其次，討論基點參照的立場觀點。人的思想經常會受到他人思想的影響，當事人也不例外。對於基點參照的觀點，心理諮詢可以採用三種處理方式：(1) 邀請：有時，當事人之所以痛苦，是因為其完全沉浸在自己的思維邏輯中，循環往復。此時，邀請他人，傾聽他人的意見，讓他們帶來啟示甚至震撼；(2) 揚棄：有時，人們並非缺乏別人的意見，而是因為沒有很好地研究這些意見。結果，有時錯誤地採納了別人的意見，有時候錯誤地拒絕了別人的意見。心理諮詢要做的就是深入研究，揚棄它們一取其精華，去其糟粕；(3) 遮罩：有時，人們清楚地知道自己內心的需要，知道自己行走在正確的道路上，但是別人並不支持自己。當事人試圖去說服他們，很辛苦，很煩惱。此時，就需要遮罩別人的觀點，堅持



自己的追求。

最後，諮詢需要幫助當事人管理與基點參照的溝通交往。一個人常常有很多交往對象，他們都是一個個基點參照，他們都會對人發生影響。有時這些影響是積極的—與一些人在一起，人們感到放鬆、振奮、進步；有時這些影響是消極的—與一些人在一起，人們感到緊張、壓抑、墮落。此時，當事人就需要自覺地管理自己與他們的溝通交往，具體方法為：(1) 激勵當事人增加與促進個人發展的人交往。很多時候，當事人非常清楚和哪些人交往，讓自己開心、振奮、進步，但是由於一些原因裹足不前。這些原因如怕人不理睬自己，怕給人添麻煩，期望別人來主動找自己等。這個時候，心理諮詢可以認真討論與這些人交往的必要性，打消他們的顧慮，激勵他們主動出擊，走近這些人；(2) 激勵當事人減少與妨礙個人發展的人交往。很多時候，當事人非常清楚和哪些人交往，會令其緊張、壓抑、頹廢。但是，由於種種原因仍和他們糾纏在一起。此時，心理諮詢可以認真討論與這些人交往或過密交往的危害與不必要性，消除當事人的顧慮，激發當事人的決心；(3) 激勵當事人調整與妨礙自己的人的溝通方式。有時當事人知道非常不喜歡一些人，但是由於客觀的原因不得不和他們交往。此時，心理諮詢可以和當事人討論自己改變與人相處的方式，從而降低乃至消除對方對自己的傷害。

目標參照也可以充分利用來幫助當事人。目標參照是當事人行動的榜樣，他們深刻地影響著人的生活。在心理諮詢中，目標參照亦同樣可以發揮積極的作用。通過目標參照，當事人可以整合自己看似矛盾的思想和情感，發現恰當的行為方式。對於目標參照的應用，諮詢首先要做的是發現恰當的目標參照。發現的途徑有三種：(1) 挖掘合適的目標參照。有時，當事人心目中已經有了一個非常有價值的目標參照，但是當事人並沒有對它善加利用。這個時候，諮詢師的職責就是將這個目標參照挖掘出來，利用起來；(2) 推薦合適的目標參照。有時，針對當事人的問題，諮詢師並沒有發現其已經擁有合適的目標參照可以利用。此時，諮詢師可以根據自己的知識和當事人的價值觀遴選目標參照推薦給當事人；(3) 摒棄過時的目標參照。有時，當事人的問題不是因為沒有目標參照，而是因為他們

的目標參照制約了自己的思維，妨害了自己的發展。這個時候，諮詢所要做的是幫助當事人拋棄他們。

在目標參照確立後，諮詢即可以利用他們來激勵當事人。目標參照具有非常豐富的內容，諮詢師需要挖掘出他們，善加利用才可幫助到當事人。利用目標參照的常見方法有：(1) 回顧目標參照經歷的考驗。當事人在煩惱時，常會覺得自己經歷的考驗是世界上最嚴峻的考驗，自己是世界上最不幸的人。此時，諮詢師和當事人回顧目標參照經歷過的考驗，常常讓其安慰，從而接納當下的考驗；(2) 借鑒目標參照應對的策略。目標參照面對考驗，經常採取某種應對策略來幫助了自己，當然也可以很好地幫助當事人。並且因為是目標參照，當事人常樂意學習模仿；(3) 學習目標參照展現的品質。當事人常常欣賞目標參照的成就與品格。從某種意義上說，是目標參照的某種優秀的品質幫助他們克服重重困難，經受各種考驗。當事人學習這些品質也常有助於自己開闊心胸，提升自我。

目標參照的生活觀念具有特別重要的意義。目標參照的生活觀念（如：堅持就是勝利）是目標參照經受考驗，取得成就的重要原因。學習這些觀念，常讓人受益。有時，人們甚至忘記了目標參照的名字，但是卻記住了這些價值連城的觀念。對於這些觀念，當事人可以根據現實的需要採取三種策略（1）直接使用：有時目標參照秉持的生活觀念非常明白，且非常契合當事人面臨的情況。此時，諮詢可以將這些觀念直接拿來，推薦給當事人使用。關於直接引用著名的觀點解決當下的問題，哲學實踐有非常多有價值的闡述（Marinoff, 1999/2010）；（2）闡釋加工：有時目標參照的生活觀念非常有名，當事人很喜歡。但是，人們對它們的理解則大相逕庭，例如，為學日益，為道日損。這給諮詢師提供了巨大的解釋空間，諮詢師可以根據當事人的情況對其進行自由詮釋；（3）放棄使用。有時目標參照的觀念曾經在當事人的成長中給當事人很大的幫助，但是歲月流逝，它們不再切合事宜—它們讓當事人痛苦。從某種意義上說，當事人的問題就是秉持了某種不合理的生活觀念。此時，諮詢師應當幫助當事人放棄它們。有時放棄它們，當事人即得自由，得解脫。

#### 四、身體（安靜—運動）

身體是生命的基礎。人在煩惱時，身體經常處於一種緊張狀態。研究表明，在很多問題中維持迴圈都包括身體緊張這一環節—情緒失調、抑鬱和睡眠問題等等。它屬於喚醒水準普遍上升的情況，除上述之外還有其他身體症狀，比如心率上升、輕微精神失常、四肢無力和發抖。放鬆情緒能夠通過降低過高的喚醒水準來完成（Williams & Teasdale, 2007/2009）。

澗水療法推薦當事人以兩種方式直接幹預身體，擺脫煩惱。第一種為安靜的方式，即不調動肢體肌肉的方式，具體如深呼吸、冥想和正念。國內外已經有大量的研究揭示深呼吸、冥想和正念對情緒調節的積極作用。第二種為運動的方式，即有意識調動肢體肌肉的方式，具體如體育鍛煉、體力勞動和身體按摩。不必贅言，國內外亦有大量的研究揭示體育鍛煉、體力勞動和身體按摩對於情緒調節的積極作用。不同當事人的身體狀況和個人喜好常不同，這就要求在心理諮詢師和當事人一起討論，確定具體的身體策略和實施方案。否則，身體策略極可能遭遇失敗，甚至誘發新的煩惱。

#### 五、同情（自我—他人）

同情是澗水療法非常重要的一個維度。關於同情，Smith（1759）指出：「無論人們會認為某人怎樣自私，這個人的天賦中總是明顯地存在著這樣一些本性，這些本性使他關心別人的命運，把別人的幸福看成是自己的事情，雖然他除了看到別人幸福而感到高興以外一無所得。這種本性就是憐憫或同情，就是當人們看到或逼真地想像到他人的不幸遭遇所產生的感情。」Neff（2012）指出同情可以分為對自我的同情和對他人的同情。二者都可以應用在諮詢實踐中。

諮詢可以運用自我同情。自我同情首先意味著當事人要接受事實真相。澗水

療法將事實真相分為兩部分，一為外部真相（如考試失敗），一為內部真相（如情緒悲傷），二者相輔相成（楊文聖，2015）。這些真相經常讓人憂傷，所以人們不自覺地置身於幻覺中，逃避事實真相，否認事實真相，以此來贏得心安，贏得放鬆。但是，這只是掩耳盜鈴、飲鴆止渴一暫時的心安與放鬆，帶來的是長久的傷害。為了幫助當事人拒絕幻覺，正視現實，潤水療法推薦向當事人詢問以下三個問題：（1）幻覺給我帶來了什麼好處？（2）我為幻覺付出了什麼代價？（3）幻覺變成真的條件是什麼？

其次，幫助當事人拒絕自我責備。當事人的心中常常充滿責備，責備自己的容貌，責備自己的愚蠢……仿佛沒有它們，世界就一片湛藍。在責備中，人們喪失自尊自信，萎靡不振，自我沉淪。這就要求心理諮詢師幫助他們拒絕自我責備，具體方法有兩種。其一，與自我責備的聲音正面交鋒。心理諮詢說明當事人捕捉自我責備邏輯上的漏洞，然後駁倒它們，糾正它們。例如當事人責備自己愚蠢的時候，心理諮詢可以分析其犯錯誤的合理性和有限性，從而幫助其寬容自己。其二，拒絕採信自我責備的聲音。具體方法有兩種：（1）接受-承諾療法的方法。例如，當當事人出現念頭「我真差」的時候，將自我對話語句改為「我有一個想法我真差」；（2）敘事外化方法。當當事人出現念頭「我真差」的時候，將念頭想為自己熟悉的一種小動物（如一個小花狗），建議把小花狗抱緊，告訴它「乖一些」。這兩種方法都可以讓自我責備的聲音削弱。

最後，幫助當事人開展自我安慰。安慰給人溫暖，給人力量。潤水療法從以下三個方面安慰當事人：（1）幫助當事人發現個人的價值。所謂價值就是對社會的貢獻。李白說：「天生我材必有用，千金散盡還復來。」人世間，每個人都可以對這個世界做出某種貢獻。心理諮詢只要幫助當事人發現自己可以或者已經做出的具體貢獻，當事人就會獲得價值感，獲得安慰；（2）幫助當事人發現未來的變化。世界是變化的世界，無論是人的外部世界還是內部世界都會隨著時間的改變而改變。很多人之所以痛苦是因為他們以為自己的痛苦會長期以往，會暗無天日。此時，當心理諮詢師幫助他們發現現在的痛苦是暫時的，是會結束的，他們

的心常得到安慰；(3) 幫助當事人發現問題的意義。弗蘭克說：「人要尋求意義是其生命中原始的力量。」實際上，每件事情都有存在的意義，都可以對我們的生命做出貢獻，痛苦亦如是。心理諮詢一旦幫助當事人發現了問題的意義，當事人的痛苦常變的不再痛苦。

諮詢也可以從同情他人方向展開。有時當事人不是自責而是責怪他人或者過於沉迷於自我世界。此時，跳出自我、同情他人，常令其受益。同情他人，當事人須首先感知他人。同情是為他人的痛苦而痛苦，為他人的歡樂而歡樂，這裡的前提就是要感知到他人的痛苦和歡樂。潤水療法推薦三種感知策略：(1) 實地考察。實地考察就是鼓勵當事人直接走進他人的生活，體驗他們的生活—用眼睛去看，用耳朵去聽，用鼻子去聞……這樣，自己的心靈自然地受到他人世界的撞擊，自己的心靈自然地與他人的心靈靠近；(2) 分析討論。分析討論是諮詢雙方在諮詢過程中努力換位思考，推測想像他人的處境和所思所想，從而把握他人的情感；(3) 角色扮演。這是在諮詢的當下運用空椅子技術，即在一張椅子上說出自己對他人想說而沒有說出來的話，然後坐在另外一個椅子上，以他人的語氣說他人的觀點。如此反復，幫助當事人充分理解他人的內心世界。

其次，尊重他人。同情還意味著尊重。尊重他人常為人忽略，但實際上非常重要。諮詢師同情他人時，一定要尊重他人的意願，寬容他人的錯誤與不足，否則所謂的同情很可能演變為一種壓迫與傲慢。弗洛姆說，尊重不是害怕和畏懼，根據該詞詞根來看，它表明按其本來面目發現一個人，認識其獨特個性。尊重意味著一個人對另一個人的成長和發展應該順其自身規律和意願。讓被愛的人為他自己的目的去成長和發展，而不是為了服務於我。如果我愛另一個人，我感到與他或她很融洽，但這是與作為他或她自己的他或她，而不是我需要使用的工具。很明顯只有我獨立了，只有我無須拐杖也無須支配和剝削任何人而立足和前進，尊重他或她才是有可能的。尊重僅存在於自由的基礎上，正像一首法國的詩歌所吟：“Lammoup est lenfant dela liberal.”（愛是自由之子。），絕不是支配的產物。

最後，支持他人。說明他人是同情他人一種最強烈的方式。支援他人意味著採取行動，伸出援手，促使他們的歡樂增加，痛苦減少。在此過程中，當事人突破自我的局限，主動將自己的生活和他人的生活聯繫在一起，將自己的命運與他人的命運聯繫在一起。潤水療法提出支持他人的三種策略：(1) 陪伴見證。陪伴見證是支援他人的一種最質樸的方式，它意味著傾聽他人，觀察對方，並將自己的感受以恰當的方式回饋給對方。陪伴見證讓人們不再孤單；(2) 現實幫助。現實幫助意味著伸出援手，幫助他人解決生活的困難。例如，當他人學習不好的時候，幫助他人輔導功課。現實的幫助經常可以讓當事人看到他人因自己而改變從而產生很強的成就感；(3) 精神支持。精神支援即通過祈禱與冥想等方式表達對他人的美好祝福。例如，信佛的當事人可以在佛祖面前祈禱，祈禱他人的痛苦離去，祈禱他人的幸福降臨。

## 六、利益（捨棄—爭取）

利益是諮詢的最後維度（楊文聖，2013）。司馬遷說：「天下熙熙皆為利來，天下攘攘皆為利往。」很多問題談到最後，都必然地落實到利益的選擇上來。人本然地希望得到很多的利益，但是人的精力、能力和時運等的限制決定了人必須有所選擇。面對某種利益（如財富），有時人們需要捨棄；有時人們需要去爭取。當事人的一個常見煩惱是內心知道需要捨棄某種利益，但是糾結留戀；知道自己當爭取某種利益，但是猶豫退縮。這個時候，若能幫助他們堅定選擇，他們煩惱立解。

諮詢可以從幫助當事人捨棄某種利益著手。潤水療法認為當事人之所以難以捨棄，是因為內心傷悲。因此，在幫助人捨棄時，諮詢師首先要做的就是探索當事人內心的傷悲。在捨棄的時候，當事人的內心常充滿傷悲，原因可以分為三類：曾經的歡樂，曾經的付出和曾經的夢想。它們曾經讓當事人的生活充滿意義。捨棄它們，就意味著當事人要告別生活的意義。人需要意義，他們要捍衛生活的意

義！心理諮詢要鼓勵當事人充分地傾吐這些情感，釋放蘊含其中的情感能量。很多時候，一旦情感能量得到充分的釋放，其力量即削弱，而理性的力量即開始佔據上風。這樣，他們即可戰勝眷念。

其次，心理諮詢需說明當事人糾正對待利益認識的誤區。有時主要是當事人對於利益認識的誤區而不是內心的情感阻止了當事人的捨棄。糾正當事人認識的誤區，潤水療法推薦以下三種途徑：（1）發現利益的無常性。任何利益是一種因緣際會，都是一系列主客觀條件下的產物。一旦主客觀條件變化，利益即無法存留。心理諮詢可以幫助當事人發現條件的變化，從而認識到利益離去的必然性；（2）發現利益的有限性。任何利益對人的貢獻都是有限的。因此，捨棄它們對人生活的影響也是有限的。換言之，生活的很多方面可以不受利益捨棄的影響。心理諮詢可以幫助當事人發現利益的有限性，從而增強捨棄的勇氣；（3）發現捨棄後的收益。利益中常蘊含代價。老子說：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。」捨棄利益自可拒絕支付這些代價，從而獲得收益。

最後，說明當事人轉變行為方式。對於很多當事人來說，態度轉變是一回事，行為改變則是另一回事。而如果行為沒有改變，當事人的傷害常繼續，煩惱亦繼續。因此，心理諮詢需要幫助當事人行為做出改變，讓傷害中止，也讓煩惱中止。那麼，如何幫助當事人從行為上做出改變呢？潤水療法提出三種行為策略：（1）阻斷外部刺激。很多利益追求行為都是外部刺激的產物。阻斷外部刺激可有效阻止它們的發生；（2）管理相關聯想。有時雖沒有外部刺激，但是當事人仍然會想到利益的維護與追求。因為思維自有思維的規律，人並不能控制思維的誕生。此時，諮詢師就需要幫助當事人及時覺察自己關於利益的聯想，阻止思維蔓延，避免利益追求行為的出現；（3）注意衝動管理。任何衝動都有個特別活躍的時段（如傍晚），管理好這個時間段對抑制衝動意義重大。因此，心理諮詢師可以和當事人未雨綢繆，提前做好這個時間段的生活安排，讓其無暇衝動。諮詢也可以從利益的爭取端入手。有時，當事人的理性告訴自己應當大膽爭取某種利益，但是

卻裹足不前，猶豫退縮，為什麼？潤水療法認為，這是因為當事人內心的恐懼。當事人的內心常含三類恐懼：(1)害怕失敗，即當事人擔心自己的努力不會成功，沒有收穫，但卻帶來了很多的損失（如他人的嘲笑）；(2)害怕麻煩，即當事人擔心努力的過程太辛苦，讓自己遠離了舒適區；(3)害怕成功，即當事人擔心成功以後自己變得不再是自己，自己無法適應成功後的生活。這些恐懼常掩藏在當事人的內心，阻止他們對於利益的追求。諮詢中，很多當事人在傾吐了內心恐懼，勇氣常悄然生起。

其次，心理諮詢需要幫助當事人轉變對待風險的態度。對很多當事人來說，單單發掘其內心的恐懼是不夠，諮詢還需要幫助他們轉變對於風險的態度。否則，他們的行為依舊。而一旦轉變對待風險的態度，他們即大膽出擊，沖出煩惱。潤水療法主要通過以下三個途徑來幫助當事人轉變對待風險的態度：(1)幫助當事人認識風險的邊界。當事人在恐懼時常做漫天的想像，想像自己的工作沒了，想像很多人無時不刻地嘲笑自己，想像親人的失望眼神……這種想像將他們吞噬。認識風險的邊界可以有效地遏制他們的漫天想像；(2)幫助當事人強化個人的身份意識。前面提到，身份包含責任和權利兩個方面。有時，人們一旦意識到自己追求利益的過程是自己的責任，他們常產生某種使命感，從而激發出勇氣（Biswas-Diener, 2013）：有時，人們一旦意識到退縮本質上是踐踏自己的權利而前進是捍衛個人的權利，從而心生憤怒。憤怒激發了他們行動的勇氣；(3)說明當事人認識個人的力量。認識個人的力量有兩個含義，一是認識到個人擁有的資源，一是確認個人無可回避的局限性。關於前者，當一個人感覺到有資源可以利用的時候，行動常更有底氣，也就更加勇敢地追求自己的利益。此外，認識到個人的無可避免的局限性也可令其受益。恐懼中的人常花費了大量的時間精力預測未來，他們想明確知道成功的機會，他們不希望有意外。為此，他們不停頓地思考、評估。但是由於未來沒有發生，由於自己的情緒不停變化，因此答案變動不居！此時，說明他們認識到人的局限性，認識到人神的分工，停止思考成功的可能性，他們心常坦然。



最後，說明當事人調整行為的方式。對於許多當事人來說，單單是觀念的安慰是不夠的，他們還需要行為的呼應。爭取的關鍵是邁出腳步——沒有邁出腳步，一切依舊。如何在行動上呼應觀念的改變，潤水療法提出三種策略：(1) 尋求支持。支持有兩種，一種為現實支持，如來自親友的幫助，一種為虛擬支持，即通過一些具有象徵意義的物品和儀式來獲取力量，主要是來自護身符的支持。美國心理學家 Biswas-Diener (2013) 對這兩種支持的作用進行了充分的闡釋；(2) 時間管理。時間管理包括兩個方面：充分準備和快速啟動。充分準備可以有效減少行動的不確定性，快速啟動可以有效減少當事人負面思考的時間，二者都可增加行動的勇氣；(3) 聚焦任務。很多人之所以恐懼，是因為他們將大量的時間投入到關於工作表現的猜想和評價上，而將工作任務本身遺忘。幫助當事人將注意聚焦在工作操作本身可以讓當事人活在當下，輕鬆自在。

### 參、潤水療法維度結構分析

在中國傳統文化中，一切事物都可以分為陰陽。那麼在潤水療法中每個維度的兩端是否也具有陰陽的特性？如果有，哪端為陰，哪端為陽？為了回答這個問題，讓我們首先來查看陰陽的特性。在中國傳統文化中，「所謂陽性特徵，包括明亮、溫暖、向上、剛健、施與、主動、主外；所謂陰性特徵，包括晦暗、寒涼、向下、柔順、主靜、主內等。」(劉長林，2008)。下面謹據此對各維度分別予以考察。(1) 時間維度。道家思想認為「陽主過去，陰主未來」(南懷瑾，2008)：過去是確定的，顯明的，而將來是不確定的，幽暗的。因此，將來屬陰，過去屬陽；(2) 行動維度。它的兩端為認知和行為。認知存在於人腦，不可見；行為作用於外部事物，外顯可見。因此，認知屬陰，而行為屬陽；(3) 參照。基點參照是人出發的地方，而目標參照是前進的方向。因此，前者為陰，後者為陽；(4) 身體。傳統文化規定的很清晰，安靜為陰，運動為陽；(5) 同情。自我同情指向內部，而對他人的同情指向外面的世界。因此，前者為陰，後者為陽；(6) 利益。

捨棄是對利益的背離，而爭取是對利益的靠近。因此，前者為陰，後者為陽。

其次，潤水療法的六個維度之間是什麼關係？讓我們首先來審視行動維度、時間維度和參照維度的關係。在三者中，行動維度是從正面，從當下來理解審視問題，發現解決之道；時間維度是在歷史的背景下，來審視行動維度遇到的困難，解決這些困難；參照維度是在人際背景下，在與他人的比較中理解當事人的思想情感，發現有效的解決辦法。顯然，行動維度居於中心地位，時間維度和參照維度是兩翼。下面，讓我們接著考察身體、同情和利益三者的關係。同情的要義是在困難的時候善待自己和他人，而身體維度要表達的是在煩惱時照顧好自己的身體，讓身體放鬆康健，這本質上是對身體的一種善待。有些研究者直接將身體策略中的正念技術作為自我同情的組成部分（Neff, 2011/2012）。至於利益維度，利益的取捨是以不傷害自己的根本利益和他人的正當利益為原則的，其歸宿依然是善待自己和他人，善待這個世界。換言之，利益取捨是同情的自然呈現。因此，在這三者的關係中，同情居於中心位置，而身體和利益是兩翼。最後，讓我們來考察同情和行動的關係。潤水療法認為行動的關鍵是其適應性，適應的本質就是對自己、對世界的善待。而同情直指對自己和對他人的善待。因此，在二者關係中，同情依然處於主導地位。因為行動維度第一組維度的中心，同情又是第二組關係的中心，所以同情維度就成為了所有維度的中心。在這一點上，六維結構域六爻結構高度相像。在六爻結構中，第二爻和第五爻分別是下卦和上卦的中心，而第五爻又同時是全卦的中心。

#### 肆、潤水療法的操作程式

心理諮詢的世界是充滿變化的世界。但是，《周易·繫辭上傳》云：「法象莫大乎天地，變通莫大乎四時。」根據這一思想，潤水療法模擬四時的劃分，將心理諮詢分為春夏秋冬四個階段（楊文聖，2011）。

心理諮詢的開始階段為諮詢之春。當事人帶著熱切的希望與忐忑而來尋求幫助。因為每一個人都是獨特的生命，諮詢師在理解的時候充滿了困惑與迷茫，夾雜著猜測與設想。此時，諮詢師需要「韜光養晦，積蓄力量」—諮詢師在內心要沉住氣，隱匿自己的態度，洞察形勢的發展，積蓄力量，等待機會。具體地說，諮詢師需問候、觀察和傾聽當事人，幫助當事人自由闡述自己的故事，宣洩自己的情感，建立對諮詢師的初步信任。

諮詢師的發力階段就是諮詢之夏。這個時候，諮詢雙方開始思想的交匯，甚至激烈碰撞！諮詢師將不斷經受挫折與考驗，而當事人同樣在經歷一種煎熬，雙方均困惑不已。此時，諮詢師要「縱橫馳騁，追逐夢想」—諮詢師可以大膽假設，小心求證，運用各方面的知識探索問題的解決之道！具體地說，諮詢師可以根據自己對於當事人的理解，對當事人的問題進行調查、分析和建議。

在諮詢之春，很多諮詢師已經對當事人的問題形成了一些推測和設想。毋庸置疑，任何一種推測和設想都可能幫助到當事人，但是它們一定要經歷調查。調查為配合問題解決而來！涓水療法的六維結構就是一張問題解決的地圖，自然也是調查的地圖。那麼，如何使用這張地圖？一為在既有維度上進行。如當事人大量敘述他的過去，諮詢師可以詢問其過去的生活細節，發現其過去生活的憂傷和歡樂；其二為另選維度進行。如當事人說自己的學習上的困難，諮詢師可以突然詢問當事人的男朋友的情況，男朋友對於其學習的態度等！毫無疑問，無論哪一個方向都需要尊重當事人的意願。如果當事人不願意透露某些情況，諮詢師當尊重當事人的選擇，改弦易張。在調查後根據當事人的實際情況給出相應的分析和建議。

在三者的關係中，調查是分析的基礎，建議是分析的發展。三者環環相扣，交錯進行。因為諮詢充滿波折，諮詢在進入到建議階段後，常遇挫折，這就需要將諮詢退回到調查階段。

諮詢的收網階段即諮詢之秋。在諮詢之夏，諮詢雙方經歷很多的碰撞，諮詢有收穫也有懸疑！此時，諮詢師需要「儉德辟難，守護希望」—諮詢師著力於

鞏固已取得的成果，不要再另辟戰場。具體地說，諮詢師要求同（梳理共識），存異（懸置爭議）和展望。這裡的展望指諮詢師和當事人討論展望其接下的生活——如果需要再次諮詢，則要和當事人確定時間、方式等；如果不需要，則可詢問當事人接下來的生活安排，並給予支持和鼓勵，讓其感受人性關懷。

諮詢的結束階段即諮詢之冬。此時，當事人已經離開，這就要求諮詢師「功成身退，高飛遠翔」——諮詢師勝不驕，敗不餒，不留戀過去，而是著力飛得更高。功成身退與高飛遠翔是一體，因為只有離去，方能遠翔。具體地說，諮詢師需要分離（將個人的情緒情感從諮詢的狀態中解脫出來）、評估（分析總結諮詢中的成敗得失）和提高（有意識地學習和思考，補充新知）。

顯然，在心理諮詢的每一階段，諮詢雙方的心態均不同，對於諮詢師的要求亦不相同。與其同時，心理諮詢的各階段又密切聯繫，相互交融，展現了相當的靈活性。另外，各階段的心理諮詢原則——「韜光養晦，積蓄力量；縱橫馳騁，追逐夢想；儉德辟難；守護希望；功成身退，高飛遠翔。」它們構成了一支氣韻流暢、結構完整、意蘊豐富的口訣。

## 參考文獻

- 南懷瑾 (2008)。易經雜說。上海：復旦大學出版社。
- 楊文聖 (2011)。基於天人合一思想的心理諮詢程式研究。吉林師範大學學報(人文社會科學版)，1，16-18。
- 楊文聖 (2012)。潤水療法的利益維度研究。在哲學社會科學論壇第二輯 (黃晞建主編，頁 8-185)。上海：東華大學出版社。
- 楊文聖 (2014)。潤水療法的行動維度研究。在哲學社會科學論壇第九輯 (黃晞建、張海燕，頁167-172)。上海：東華大學出版社。
- 楊文聖 (2015)。潤水療法的同情維度新論研究。在高校心理健康教育理論與實踐 (黃晞建、朱健主編，頁 397-422)。上海：上海交通大學出版社。
- 楊文聖、王重鳴 (2006)。潤水療法要義—心理諮詢的中國闡釋。醫學與哲學，11，46-48。
- 楊文聖、朱育紅 (2009)。基於中國傳統文化的心理諮詢概念研究。華東理工大學學報 (社科版)，3，83-87。
- 劉長林 (2008)。中國象科學觀。北京：社會科學文獻出版社。
- Biswas-Diener, R. (2013). 勇氣 (蕭瀟譯)。北京：中信出版社。(原著出版於 2012)
- Marinoff, L. (2010). 哲學是一劑良藥 (黃亮譯)。北京：新華出版社。(原著出版於 1999)
- Neff, K. (2012). 自我同情 (劉聰慧譯)。北京：機械工業出版社。(原著出版於 2011)
- Smith, A. (2000). 道德情操論 (胡企林、蔣自強、欽北愚、朱鍾棣譯)。北京：商務印書館。(原著出版於 1759)
- Williams, M., & Teasdale, J. D. (2009). 改善情緒的正念療法 (譚潔清譯)。北京：中國人民大學出版社。(原著出版於 2007)

# Six Dimensions of Mountain Stream Therapy

Yang, Wen-Sheng

## Abstract

Like the *Yin-Yang* structure in I Ching philosophy, Mountain Stream Therapy comprises a six-dimension structure in its counseling strategies. The first dimension is *Time*, with *Future* and *Past* constituting *Yin* and *Yang*; the second is *Action*, with *Cognition* and *Behavior* representing *Yin* and *Yang*; the third is *Comparison*, constituted by *Basis Point* and *Objective* as *Yin* and *Yang*; the fourth is *Body*, with *stability* and *mobility* constituting *Yin* and *Yang*; the fifth is *Compassion*, with *Inward Compassion* and *Outward Compassion* as *Yin* and *Yang*; and the last dimension is *Benefit*, with *Abandoning Benefit* representing *Yin* and *Striving Benefit* constituting *Yang*. The fifth dimension of *Compassion* is central to the structure while *Dao* permeates across all the dimensions. According to contextual needs, counselors can choose any dimension or combinations of dimensions for optimal effectiveness. The interview process comprises 4 stages that are based on Chinese traditional culture, with special principles and tasks in each stage.

*Keywords: I Ching, Counseling, Mountain Stream Therapy.*

---

Wen-Sheng Yang      Shanghai Jiao Tong University (wsyang@sjtu.edu.cn)