

## 矛盾轉化：結合《易經》人生哲學於動機式晤談法的矛盾轉化歷程

陳偉任\* 夏允中 陳冠旭

### 摘要

動機式晤談法是針對如何讓個案準備好作為行為改變的心理介入模式，當中的核心議題就是瞭解並處理「矛盾」。治療主要基本原則是「表達同理心」、「創造不一致」、「與抗拒纏鬥」以及「支持自我有能感」，可以看出富含許多西方強調的「個人主義」特質。然而，在台灣的諮商輔導體系中，因為華人文化有一部份的核心價值強調的是「和諧」，和西方將矛盾視為相對立的兩端這樣的概念有著顯著的不同。如果只是一昧而不加調整將西方文化的理論與方法強行運用於習慣華人生活方式的當事人上，可能會出現不合宜的情形。華人重視「和諧」，而「和諧」的概念在《易經》佔有重要地位。所以作者把華人最早觸及到人生意義及生活智慧的《易經》，將其當中提到「反求諸己」、「陰陽兩極的對立與和諧」、「命運觀」以及「執簡馭繁」這樣的華人獨特人生哲學，運用於動機式晤談法處理矛盾困境的心理轉化歷程中，提出一個能夠協助個案在面對「矛盾」時，促發其在和諧中蛻變的本土化諮商模式，以期使「動機式晤談法」能更適合生活在華人文化下的我們所使用。希望這樣的嘗試，有助於心理諮商本土化的發展，並引發更多的討論。

### 關鍵詞：易經、動機式晤談、矛盾

---

|      |  |
|------|--|
| 陳偉任* | 高雄市立凱旋醫院；高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 (chenweijenmail@gmail.com) |
| 夏允中  | 高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所                                     |
| 陳冠旭  | 高雄市立凱旋醫院   |

## 壹、前言

近幾十年來的心理治療潮流，朝向技術與治療關係整合、理論整合、研究與實務整合、多元文化整合、有經濟效益以及運用於健康照護提升生活品質的趨勢（Gelso, 2011; Silverman, 2013）。研究者除了身為一位身心科醫師外，也從事臨床諮商服務十多年，一直在思考有沒有比較合宜且有效的諮商理論及技巧可以運用於臨床醫療實務上。

因為動機式晤談法是一種短期（Lundahl & Burke, 2009）、同時是結合研究與實務的治療法（Britt, Blampied, & Hudson, 2003; Burke, Arkowitz, & Menchola, 2003; Dunn, Deroo, & Rivara, 2001; Rubak, Sandbæk, Lauritzen, & Christensen, 2005），且在醫療領域的臨床實務工作者也強調上述研究與實務整合、多元文化整合、有經濟效益等種種的概念下，研究者近年來開始對於動機式晤談法有了深厚的興趣。

## 貳、動機式晤談法

動機式晤談法（Motivational Interviewing〔MI〕）首先在 1983 年時被提出來（Miller, 1983），是針對如何讓個案準備好改變物質濫用行為所提出的行為改變取向的心理介入模式。動機式晤談法是一種以案主為中心又兼具指導性，藉由探索及解決矛盾來強化內在的改變動機（Rollnick & Miller, 1995），臨床實務工作者藉由表達接納（acceptance）、慈悲（compassion）及引發（evocation）的精神，讓個案感覺到臨床實務工作者可以同理個案的感受及想法，和個案站在同一陣線來解決問題。其治療的主要基本原則包括有：

### 一、表達同理心（expressing empathy）

具有同理心是動機式晤談法中一個很重要的元素，其背後的基本態度即為「接納」，藉由回映式傾聽，臨床實務工作者不帶任何判斷、批評或責怪來傾聽個案的看法，給予個案充分的自由去做改變，並建立同盟關係，提升個案的自尊。

### 二、創造不一致（developing discrepancy）

指的是協助個案看到其目前所處的情境和其所想要的情境之間有所差異，讓個案感受到目前行為與個人生活目標之間的落差，自然的就會形成改變的動機。

### 三、與抗拒纏鬥（rolling with resistance）

指的是臨床實務工作者認為個案是有能力解決自己本身問題的人，持續協助個案以新的觀點視之，並邀請個案參與問題的解決而不放棄的態度與行為。

### 四、支持自我效能感（supporting self-efficacy）

指的是一個人相信自己的能力，認為自己可以成功地執行某項工作或任務。基於上述四種基本原則下，運用動機式晤談法的臨床實務工作者常用的四種技術包括有：問「開放式」的問句（open-ended questions）、給予肯定（affirmation）、回映式傾聽（reflective listening）以及作摘要（summary）。當中，動機式晤談法的核心議題就是瞭解並處理「矛盾」。當事人在沈思階段時，內心衡量的是改變的付出以及維持不變有哪些好壞處，這種充滿矛盾的衝突可以用天平或蹺蹺板的兩端，來比喻當事人體驗到兩種相抗衡的力量，各自擁有的優點和缺點，一種是當事人「認為」某項行動所具有的好處，而另一種則是當事人「認為」若選擇其他行為所需付出的代價和壞處。

動機式晤談法在 30 年前就提出來，有很多學者也作了許多的闡述與相關研究，動機式晤談法不單單只是一種心理治療技術、也不是只以個案為中心的心理治療、也不是一種決策平衡分析的方法、更不是你已經正在做的一般臨床的作為而已（Miller & Rollnick, 2009）。典型的動機式晤談法是短期的治療，通常在 2-4 次的治療，每次大約 20-30 分鐘即可達到治療效果，而且這樣的效果可以在治療後持續達一年之久（Lundahl & Burke, 2009）。訓練一般而言，只需要 2 個工作天的工作坊訓練就可以了，之後需要持續性的督導（Miller, Yahne, Moyers, Martinez, & Pirritano, 2004）。

研究顯示不管是個案的問題是多嚴重、是男性是女性、是年輕是年老，動機式晤談法都有其效用，並且它可以用於其他治療開始之前，也可以單獨使用於個案上（Lundahl, Kunz, Brownell, Tollefson, & Burke, 2010）。再者，動機式晤談法除了運用於酒癮及物質濫用疾患的治療外，還被廣泛的運用於治療更多的臨床問題，比如焦慮症、憂鬱症、創傷後壓力症候群、自殺行為、強迫症、飲食疾患、精神分裂症等。近幾年來，有許多學者更將其推廣到應用於改變其他需要動機以支持改變的慢行健康問題行為，包括需要持續服藥控制的慢性生理疾病如高血壓和糖尿病、減重、運動等（Britt et al., 2003; Burke et al., 2003; Dunn et al., 2001; Rubak et al., 2005）。

因為動機式晤談法的建構過程是基於由下往上的方法學（Bottom-up approach），也就是說治療模式的創建者一開始心中是沒有保持任何無理論模式作基礎，只關心介入的技術是否有效，之後將這些有效的技術統整，慢慢的累積經驗整合成一個模式。所以儘管很容易就能將動機式晤談的主要原則、核心精神及相關技術作操作型定義，諸多的實證研究也都能證明動機式晤談在許多地方有其相關的療效，但卻很難說明這樣的晤談法為什麼會發生效用？因此隨著越來越的人開始關注將動機式晤談並將其運用於不同的領域，Miller 及 Rose 提出是該開始思考動機式晤談相關理論的時候了（Miller & Rose, 2009），事實上也有一些學者提出相關的理論假設來解釋動機式晤談法為何會有其效用（Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005; Vansteenkiste & Sheldon, 2006; Williams et al., 2006），當中以心理學家 Prochaska 與 DiClement 所發展出來的跨理論模式（Transtheoretical Model [ TTM ]）（Prochaska & DiClemente, 1982）以及 Deci 和 Ryan 所提出的自我決定理論（Self-Determination Theory [ SDT ]）（Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000）與動機式晤談做結合，可以更清楚地說明改變是如何發生、提供臨床實務工作者一個參考架構來看待個案改變的歷程，同時，也提供了一個很好的觀點來瞭解動機式晤談的介入，為何可以讓個案產生改變的效果。

跨理論模式可劃分成五個階段，分別是懵懂期（pre-contemplation stage）、沉思期（contemplation stage）、準備期（preparation stage）、行動期（action stage）、以及維持

期 (maintenance stage)。個案所處的階段不同，臨床實務工作者需要介入的任務策略也有所不同。例如懵懂期是改變的第一階段，處在此階段的個案尚未覺察到自己的問題所在，臨床工作者的任務是促使個案產生疑問，增加個案對自己目前問題所在的認知；沈思期是改變的第二階段，處在此階段的個案已經能覺察到自己的問題所在，臨床工作者的任務是促使個案思考結果有利於改變，分別評估需要改變的理由，以及不改變要冒哪些風險；決定期是改變的第三階段，處在此階段的個案已開始做出一些立即性或較小的改變，臨床工作者的任務是幫助個案決定最合適的行動策略；行動期是改變的第四階段，處在此階段的個案在行為上已經開始做出實際的改變行動，臨床工作者的任務是幫助個案採取步驟，邁向改變；維持期是改變的第五階段，處在此階段的個案持續維持改變後的行為，臨床工作者的任務是幫助個案辨識復發的跡象，並採取防範措施。最後，在早期的行動期及維持期的期間可能會發生再次復發時，個體會返回至懵懂期、沈思期或準備期 (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992)。整個改變歷程中，最重要的因素就是「動機」的高低，在改變的歷程中也被視為「改變準備程度 (readiness to change)」，改變準備程度包含個案對問題的覺察，以及認為自己有能力改變的信心程度 (DiClemente, Schlundt, & Gemmell, 2004)。也就是說，動機式晤談的焦點，在於引發個案去看到自己的不一致，並誘發個案承諾嘗試去解決矛盾。在所有的改變階段中都可以採用動機式晤談的相關策略及技巧，但這些技巧特別適用於懵懂期與沉思期階段。

自我決定理論是一種有關於人類自我決定行為的動機過程理論，認為人是積極的有機體，具備有先天的心理成長和發展的潛能 (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000)。自我決定理論認為人類這種與生俱來追求心理成長和發展的傾向，是因為個體受到三種基本心理需求所影響，包括勝任感需求 (need for competence)、自主感需求 (need for autonomy) 及關係感需求 (need for relatedness)。所謂勝任感需求是指個體覺得自己能夠有效地與外在環境互動的需求；自主感需求是指個體認為參與活動是出於自己的選擇和意願的需求；關係感需求是指個體和他人保持聯繫與互動，且期待自己成為團體中一份子的需求。當臨床實務工作者在臨床實務上面對個案時，運用「動機式晤談法」的相關技術，可以滿足個案內心的基本心理需求 (勝任感需求、自主感需求、以及關係感需求)，因而可以進一步觸發個體心理成長與發展的機會 (圖 1)。

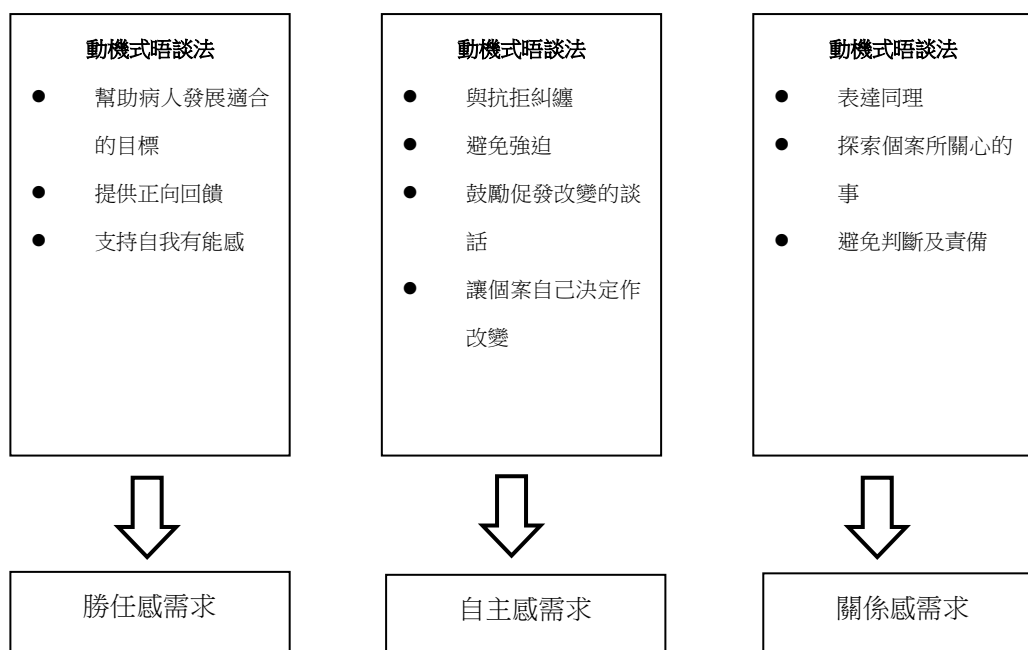


圖 1 自我決定理論與動機式晤談 (Markland, et al., 2005, p. 821)

### 參、當東方社會遇上西方文化

有學者提醒我們注意，華人數千年來有著自己一套的處事方式，台灣的諮商輔導體系幾乎承襲自美國文化而來，如果不加調整而只是一昧而將西方文化的理論與方法強行運用於長久習慣華人生活方式的當事人上，很有可能會出現不合宜的情形，因為是源自西方的許多理論觀點與做法，是植基於「個人主義」(individualism)式的特質論而來，如在重視「關係主義」(relationalism)的華人社會文化環境中運用，可能會產生部分的阻礙 (Leung & Chen, 2009)。另外，華人文化的核心價值強調的是「和諧」，無論是人與自然的和諧，或人際間（家庭內）的和諧，此項價值具相當的強韌性，且具相當的共識性，這也是與西方文化有著顯著不同的地方 (黃曬莉, 1999)。

不管是「動機式晤談法」本身，還是與其相結合用來解釋其改變機制的「自我決定理論」，這兩者都是深受自西方文化「個人主義」影響下的產物。比方說，動機式晤談法治療主要基本原則是「表達同理心」、「創造不一致」、「與抗拒纏鬥」以及「支持自我有能感」，基於上述四種基本原則下，運用動機式晤談法的臨床實務工作者常用的四種技術包括有：問「開放式」的問句、給予肯定、回映式傾聽以及作摘要，可以看出許多「個人主義」的特質；而「自我決定理論」認為個體受到三種基本心理需求所影響，包括勝任感需求、自主感需求及關係感需求，即便這個理論有提到「關係感需求」，本質上也是從「個人主義」為出發點來論述；另外，當中動機式晤談法的核心議題就是需要瞭解並處理「矛盾」，然而在此治療法的概念下，將矛盾的兩端比喻作為兩個力量。也就是說，深受西方文化「個人主義」影響下而發展出來的「動機式晤談法」，其核心議題是強調處理相對立兩個極端力量的矛盾，這樣相關的精神與概念，如不稍加修改而在重視「關係主義」及強調「和諧」概念的華人社會文化環境中使用，有可能會出現部分不合宜之處。

然而，隨著全球化的浪潮影響，當今的華人社會不可避免的受到西化文化思想當代的衝擊，使得傳統的文化已經產生了很大的變革，這樣對於個人與社會的變遷所造成的影響，理當是

當代華人心理學界所應該關心的一個很重要的議題。那麼，當代華人處於社會與文化變遷中，對於自我發展產生的影響又是什麼？有學者提出「折衷自我」的概念，認為當前華人的自我，同時存在一套兼容並蓄中國傳統「相互包容自我」以及西方文化「獨立自足自我」的自我（陸洛，2003）。另外，有學者認為經過西方文化的衝擊，華人知識份子對其文化傳統的態度也有了巨大的轉變，已經不再是把「傳統」和「現代」看成是互不相容的兩個極端，而是轉而肯定傳統中也有值得保存並且有利於現代化的東西，同時也開始思索如何賦予「創造性的轉化」（黃光國，1995）。本土化心理學的生成，不是必然對位於「西方的本土心理學」，而是一種也能保留存有本體論，而且也能超越本體論的本土化心理學（林耀盛，2011）。

上述這些學者們的觀念及論述，啟發了研究者體驗到發展在地諮商理論與技術的必要性，因此，研究者嘗試地在精神醫療的臨床實務工作上，以「中學為體，西學為用」這樣的構念，試著將東方文化元素融入西方動機式晤談法的架構，提出一個協助個案在面對動機式晤談法的核心議題「矛盾」時，能夠促發個案在和諧中蛻變的本土化諮商模式。過程中，期待能從華人文化傳統中捕捉「理論」，又能務實地應用實踐於「日常」生活中，以期使「動機式晤談法」能更適合生活在華人文化下的我們所使用。希望這樣的嘗試，有助於心理諮商本土化的發展，並引發更多的討論。

在研究者找尋東方有關於諮商理論模式的過程中，雖然可以很清楚的感受到華人特有的思維模式，但發現比起西方眾多的諮商理論來說，東方的諮商理論卻是那樣的缺乏，僅有部分的華人學者能提出獨特於華人的諮商理論，例如易經諮商（楊淑蘭，1995）、正念禪原理（陳玉璽，2013）、以及內觀療法和森田療法（劉焜輝，2011）。造成東方的諮商理論缺乏的原因之一，是東西方在追求知識的方法上有根本上的不同，華人文化在社會科學的發展過程，比起西方文化普遍缺乏哲學的反思、理論的建構以及實徵研究（黃光國，2009），因而導致於華人世界裡鮮少發展出自己的諮商理論模式。

「思維」乃是一切人類活動的關鍵所在，思維的方式是人類觀察世界、認識世界，從而指導自己的思想方法，也是人們在接收、反映、加工外界信息過程中所形成的思維模式，是一種民族文化行為中特定的思想方法和習慣。每一個民族都有自己整體的思維傾向，進一步形成該民族特有的思維方式，這樣的思維方式決定一個民族文化傳統特質的走向。在傳統華人文化體系中，追求實用生活智慧，經常遠比追求客觀知識更重要，這些生活智慧透過日常溝通用語呈現而出，進而塑造出特有的思維信念與心理調適習慣。「經驗」則是人們在日常生活實踐的過程中尚未昇華成理論較為初級的認識，包括從我們自己或者別人做過、經歷過的事情中去學習相關的知識與技能。經驗思維是一種生活智慧，指的是從實際經驗出發思考和解決問題，是人們體驗自身與世界關係最普通、最基本的方式。所以，研究者如果想將東方文化元素融入西方動機式晤談法的架構中，提出一個協助個案在面對「矛盾」時，能夠促發其在和諧中蛻變的本土化諮商模式，就得從老祖宗的生活智慧中去找尋相關的本土諮商元素。談到老祖宗的生活智慧，就不得不談到被稱為「群經之首、大道之源」的《易經》。

## 肆、易經

中國人最早觸及到人生意義及生活智慧的書，應該算是《易經》了，它為中國最古老的文獻之一，是中華民族在早期悠遠的文化發展中，探索「宇宙自然」與「人類生存」律則的經驗成果，它給予了中國人一種認識世界的方法，它提供的思維方式，從根本上奠定了中華文化的基本格局。

《易經》由「經」與「傳」兩部分組合而成，「經」先於「傳」因而稱為原經。原經包含六十四卦卦畫、卦辭以及三百八十爻之爻辭，原本為卜卦用書。「傳」後於「經」，「傳」係詮釋輔翼「經」文昌明而作，由〈繫辭傳〉上下、〈象傳〉上下、〈彖傳〉上下、〈文言傳〉、〈序卦傳〉、〈說卦傳〉及〈雜卦傳〉十個部分所組成，又稱「十翼」，相傳為孔子所著作，但也有學者認為是集體創作。《易傳》重於經文，也就是說「傳重於經」，在哲理上的重要性，勝於「經」。

《繫辭傳》裡說：「古者包犧氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地。觀鳥獸之文，與地之宜。近取諸身，遠取諸物。於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。」就是說，遠古聖王伏羲藉由觀察大自然的種種景象，進一步以一陰一陽兩個符號來描述大自然狀態（吳怡，2011）。這樣說明了《易經》一書是古人對人與萬物在天地中定位的一種反思及經驗的整理，其中的中心思想是以陰陽的交替變化描述世間萬物，透過「象」、「數」、「理」一連串的連鎖作用，來掌握未來的種種變化，這樣充分表現了中國文化的哲學觀、生命觀和宇宙觀。

總的來說，《易經》可以說是中國人的人生指南，是讓人們知道如何趨吉避凶，如何加強道德修養的。這樣的思想觀念，千百年來也潛移默化的影響了整個華人文化的哲學觀及人生觀。

### 一、反求諸己

《易經》原被視為占卜之書。占卜原本是人對未來某事有所懷疑而為無法決定，想像有一不受時空限制的存在能「神以知來」，這「神」的觀念原本含有宗教意味，亦即卜卦中把鬼神當作超越的存有，而將之視為宗教的對象。但是，在「易傳」中，已將這種宗教性質轉化為反求諸己，變成自己的力量，也就是說，從「神（God）」中心的思考轉化為「人」對主體之本性的自覺。這樣的轉變，影響了華人對人的「主體自覺」和「自己認識」的特性，這樣的特性，不像西方哲學那樣的由宗教方式來說明人的本質。

易經中濃厚的人文倫理味是在文王、周公、孔子之後才逐漸形成的。人對於自己的認識必然經過某種憂患的體驗之後，才有可能達到深化與成熟。簡言之，這種憂患意識是使我們得以獲得對自己主體性的認識。然而，《周易》說：「作易者，其有憂患乎？」在這裡所說的「憂患意識」就是一種「危機意識」，這樣的憂患意識與西方宗教所提的根源罪惡、恐怖意識是不同的，因為西方的宗教情操並非是源自於憂患意識，而是源自於恐怖意識。哲學家 Kierkegaard 曾指出恐怖之不同懼怕，因為懼怕是有所懼的對象，而恐怖則不必有一定的對象，它可以以整個宇宙為對象，也就是說，一個人面對蒼茫的宇宙時，恐怖之心油然而生。西方的宗教認為每一個人皆有罪，在上帝之

前卑不足道，更把視天災視為是上帝對人間罪惡的懲罰，帶著原罪的人們在這天災之裡，只有恐怖地祈求上帝的寬恕，也就說西方宗教是源自於典型的恐怖意識（Adell, 1991）。

《易經》講的是人謀，不是神謀、鬼謀。整部著作始終貫穿的是認為人的因素決定了思想觀念，人的主觀努力可以逢凶化吉，促使事物發生變化，相信人謀可以改造環境，促使事物達到轉化的作用。所以《易經》在六十四卦中的第一卦《乾》卦的九三爻辭就談到「君子終日乾乾，夕惕若，厲無咎」，這個意思就是說要我們終日勤奮努力，夜晚也要時時警惕著，縱然雖然危險，也不會發生災難。《易經》「復」卦中提到「不遠復，無祇悔，元吉」，這就是說為恢復自己內在的善性，不用假諸外求。同一道理，在《易經》「困」卦中，可看出人如果能反求諸己，雖窮，但不困。這個含意就是當出現困卦時，代表當前環境之艱難，此時務必將苦難看成天意，切忌步入邪道，付出比平時更多的努力，不久便可以脫離苦難，也就是山不轉路轉，路不轉人轉，這樣的反求諸己是脫離困境的方法。

另外，《繫辭上傳》提到「知變化之道者，其知神之所為乎？」，這意涵著懂得變化規律的人，就代表著知道神明的所作所為，我們就把它叫作「神」（Sato, 2009）；有學者提到「夫易，聖人之所以極深而研幾也」，這意思是傳遞了古代的先賢早已知道事情的變化、萬物的運轉，無不從微小隱微的狀態開始的訊息（小易，2010）。《繫辭下傳》說「天下之動，貞夫一者也」，告訴我們的是，在千變萬化的背後，會有一個不變的真理（孫郁興，2006）。

孔子在繫辭傳裡從六十四卦中選出九卦，教人自修以防憂患於未然。這九卦就是：天澤履、地山謙、地雷復、雷風恆、山澤損、風雷益、澤水困、水風井以及巽為風，更是人生處事最好的指南。修此九卦必須對於起心動念之處，有一個細密的觀察，並且務使念念分明，當中的「履謙復」，所闡揚的重點就是說當我們遭遇到生活的困境時，正確的因應之道，是應該回歸自然的本體，來體會到迷悟是由自己所生的，進一步回過頭來「反求諸己」，認清自己的缺點，來修正自己的觀念與行為，覺察人是自然的一分子，並且與世界共為一體（王立文、簡婉，2010）。這樣「反求諸己」的哲學思想，對於我們現今華人文化中強調的「反躬自省」、「捫心自問」、「自知之明」等等自我覺察心性修養概念的影響甚大，凡此種種，可以瞭解到華人文化在在都在彰顯個人對自己的認識、瞭解、反省的重要性，由此可知，在華人世界中，自我覺察是個人心性修養的首要工作。華人這樣擅長「自我覺察」的概念，在心理諮商本土化的發展過程中，提供了一個值得參考的方向。

動機式晤談法的主要精神之一是「創造不一致」，臨床實務工作者需要做的是協助個案看到自己所處情境和其想要情境間有所差異，讓個案感受到目前行為與個人生活目標間的落差，自然地就會形成改變的動機。這樣源自於西方文化動機式晤談法的「看見」與華人文化強調自我覺察的精神是相當一致的，因此臨床實務工作者在運用動機式晤談時，可以運用「反求諸己」這樣的哲學思想，更貼切地協助華人個案「看見」自己的不一致，同時，也可以更有效率地協助個案從「懵懂期」進入「沈思期」、或是從「沈思期」進入「準備期」，進而引發改變的發生。

## 二、矛盾



「矛盾」指的是「你不能同時聲稱某個事物在同一方面既是如此又不是如此」，這個想法源自於亞里士多德的「無矛盾律」(The Law of Non-Contradiction) (Cohen, 1986)。邏輯學上的不一致，矛盾必然不一致，然而不一致不必然矛盾。「矛盾」這樣的心理歷程是許多心理問題中共有且很正常的心理現象，在心理學上指的就是說，一個人在兩個或更多的想法或行動之間的不一致，而又必須徹底的拒絕至少其中一個想法。某個人有兩種以上截然不同的感覺，這是相當常見的，人的一生沒有過這樣經驗反而是讓人難以想像的。亞里斯多德認為，「無矛盾律」是一個真的、有關實在界的普遍法則，他並且提出了許多的論證去辯護這樣的定律。在亞里斯多德之後的西方文化脈絡中，「無矛盾律」無疑已成為西方形上學思想中一個核心概念，並且成為當代邏輯的一個很重要並且很基本主張。

然而，「矛盾」這個概念並非是舶來品，這樣的觀念早在《易經》等古代著作中都有對矛盾概念的各種不同理解，是華人生活智慧的一個部分。《易經》以「陰陽」為核心思想，認為萬物是由天地的變化而產生的，此陰陽是處於不斷的變化之中。當中《易經》所提到「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦」，反應的就是由太極到八卦的衍生過程中，描述的是矛盾/統一的概念，是「對立統一或矛盾關係」的一種劃分。

《繫辭上》說：「一陰一陽謂之道」，即是對此最好之解釋與闡釋，這是指宇宙間一切事物的運動變化規律，無不由於相互對立的陰與陽兩者的作用而成，陰屬於靜，陽屬於動，只有在動靜結合，陰陽相交之時，才能產生出變化，生成天地間萬有與萬物。例如日與月、天與地、男與女，有陰必有陽，兩者既是相互對立，又是相互關聯有相互依存，缺一是不可的，這樣的觀念含有著相互對立、依存互根、相互消長、相互轉化的內涵（楊維傑，2013）。

「陰陽相互對立」指的是任何事物本身不管是屬於陰或屬於陽，都有其相對應屬陽屬陰的另外一個面向。陰陽既是對立的，又是統一的，在每一個事物中，都存在著兩方面的對應；「依存互根」指的是，陰陽普遍存在於天地萬物之中，只有陰陽處同時在一個統一個體中，陰陽協調，相互為用，相互依存，萬物才能得以生生不息；「相互消長」在《系辭》有提到「...寒往則暑來，暑往則寒來，...」，指的是陰消且陽長，也就是說世界上的事物，時時刻刻都在持續發生變化，沒有停息的時候，陰陽兩種勢力的消與長，也就是代表著事物發展變化的表現；「相互轉化」指的是，陰陽兩種勢力的變化消長達到一定限度時，陰即可變為陽，陽也可以變為陰；而「中和觀」在《周易》論述陰陽時，指的是對立性，但《周易》中，更重要的傾向則是強調陰陽的統一性，主要的內容主張對立面的和諧與協調。

另外，《繫辭傳》說：「剛柔相推而生變化。剛柔相推，變在其中矣。」，說的就是華人的陰陽之道強調的是陰陽兩者都需具備，剛柔要彼此相推互動，並不是只由剛強的一方採取主動，變化就在其中。《說卦》也說：「立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，約仁與義。」「水火相逮，雷風不相悖，山澤通氣，然後能變化，既成萬物也。」《繫辭下》也曾說：「陰陽和德，而剛柔有體。」「剛柔相推而生變化」剝與復、損與益、鼎與革、坎與離、乾與坤、否與泰、既濟與未濟等等，都說明了陰陽對稱、相反同時也相成、互根且轉化、這種矛盾的對立且統一。綜合上述所言，《易

經》思維蘊含了深刻的辯證思維。陰與陽兩者具有相互對立的屬性，但又居於同一個體中，即是所謂的對立統一。

動機式晤談法的核心議題就是瞭解並處理個案內心的「矛盾」。當我們運用動機式晤談法與個案的「矛盾」一起工作時，不是光指出個案缺乏動機，因為這樣根本對事情沒有幫忙，重點是在於協助個案找出他可以增強動機的方法。然而，在此治療法的概念下，臨床實務工作者在實務上是將「矛盾」的兩端比喻作相抗衡的兩個力量，進而加以處理之。這樣的理論基礎論述，不難發現這和東方文化強調陰陽兩極是對立且和諧的概念有著顯著的不同。

### 三、華人的命運觀

《易經》認為「易一名而含三義：易簡一也；變易二也；不易三也。」這句話總括了易的三種意思：「簡易」、「變易」和「不易」。「簡易」的基本意義是指這些生成萬物、萬事及萬象的原理，這些被理解的法則是非常簡單扼要的、同時也單純且平易近人的；「變易」是指宇宙間萬物、萬事及萬象在時空中不斷的變化，沒有休止；這些我們能夠覺察且理解的變化，不論多麼的錯綜複雜，但是都離不開不變的原則，這就是所謂的「不易」（李震，2005）。《易經》透過卦象和卦辭提示我們趨吉避凶的基本道理，在「變易」的現象中，找出一些共同的「不易」法則，如此就能對輕重緩急、孰先孰後產生合理的辨識，進一步做出正確的選擇。在日常生活中，常會有人說「早知道我就會...」、「千金難買早知道」等等的感嘆，殊不知這就是不明事理、難以趨吉避凶的後果，這樣的「趨吉避凶」，就是《易經》精神想要傳達的重要目的之一。《易經》說到「自天佑之，吉無不利」（劉昌佳，2013），這句話可以看出包含了華人「自信」的概念，我們將可以控制的部分歸之為「操之在我」，不可控制的部分歸之為「操之在天」，所以華人的信心是對「天」有相當的信心，相信「天」會保佑有自省、自覺、自律的我們。

《易經》原本是一本占筮的書，占筮的神靈除了祖先靈、山川神等自然神之外，最重要的則是作為主宰宇宙萬物的「天」，是一神性義的「天」。對於「天」，中西哲學界大概有四種類型的解釋：（1）人格神的天，稱作神性義的天（2）自然界的天（3）道德義的天（4）形學的天，稱作形而上的天。神性義的天，這樣的「天」是一個無上的神，具有主宰宇宙及人類一切的權力；自然界的天，這樣的天指的是宇宙的自然現象，其中完全沒有意志的成分；道德義的天，則是屬於神性義的天再附加屬性，會賞善罰惡的天；「形而上的天」指的是萬物所以形成的依據，也就是所謂的本體，是指事物產生的根本源頭，形上之『天』只表一實體，就是天道運行的規律，而當中的規律，則具有一定的次序，如陰陽運行的規律等（劉昌佳，2013）。

《易經》作為中國哲學的源頭，然而從西周以來至今，在整個發展過程之中，隨著時代思潮的不同，引起後續的讀者對它進行不同的詮釋與解釋，這樣的詮釋其意義則是由讀者所處的時代環境來決定。《易經》原是占筮之書，占筮的神靈除了山川神、祖先靈等自然神之外，最重要的則是作為主宰宇宙的「天」，是一神性義的「天」。然而，隨著時代的變遷，後代的人們對於「天」的詮釋也有很大的轉化，王弼對《易經》的詮釋，將其神性義的「天」全面轉化為「形上義」或是「道德義」的解釋，「形上天」

是先秦道家的一個思想核心，又稱之為「道」；而「道德義」是先秦儒家的一個很重要的思想核心，先秦儒、道二家思想將《易經》所說神性義的「天」轉化，藉由儒、道二家思想再作進一步詮釋，以建立自己的玄學思想體系。在王弼對《周易》作全面性的詮釋之後，神性義的「天」之後就轉化為「形上義」或「道德義」的解釋。而「形上天」與「道德義」就成為華人文化的一個核心思想概念了（劉昌佳，2013）。

華人的「命運觀」常常被誤以為是消極的宿命論，然而，實際上積極的面向是被低估的。華人文化中所講的「天命」，承認「命運」並且更重視個人內心與社會理想所賦予的「任務」，強調知識分子社會責任感的實現，依據此「天命」來達到社會期許的目標（黃光國，1995）。上述的天命觀是華人傳統哲學的一種特殊的理論，也是整個華人文化世界中，對宗教感缺失的一個替代品。雖然這樣的天命觀塑造了華人性格中逆來順受被認為是消極的人格特質，但也同時提供華人一條蛻變的路徑，也就是說在某些程度上，也適時的緩解了華人對無常道恐懼的心理。如能正確合理的理解「天」與「命」，並且保持積極的態度來從事內心修為，並建構自己的人格，所謂天命將可與人和諧的一起共處（姜永志、张海钟，2011）。也就是說，華人世界中強調天命是整個社會生活的基礎，天命決定我們人世間的一切，也是人世間一切存在的合法性基礎以及價值評判的最後裁決者，當中具有賞善罰惡的功能，這樣的意涵是最為簡單的對於天命觀的描述。另外，華人世界也把它當成一種理性化的解決途徑，也就是在天命的不可抗拒性之外，更加強調了對個體命運的體認和積極的把握，因此給了命運的超越性與個體的現實努力兩者有了聯繫在一起的機會。

《易經》主張「陰中有陽，陽中有陰」以及「陰極成陽，陽極成陰」（Li & Louie, 2012），說明了陰陽是不可分割的，有正就有反、有上就有下，宇宙萬物看起來複雜，其實亂中有序，當中維繫的關鍵在於「中道」的概念。這樣的辯證思維也影響了老子，老子提出了「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」的人生哲學觀點（程南洲，2007）。這樣物極必反的概念，相信這個世界中可以存在著矛盾，也進一步啟發了華人特有的人生智慧，例如「否極泰來」、「泰中有否」、「凶未必是凶，吉也未必是吉」、「謙受益、滿招損」...。另外，根據《易經》提到「調和為吉，不調和為凶」、「天地以和順而為命，萬物以和順而為性」的概念，可見《易經》也強調「和諧」這個的觀念，無怪乎華人文化那麼重視「和諧」。

豐卦彖傳說：「日中則昃，月盈則食，天地盈虛，與時消息。」這意涵著盛極必衰的概念。《繫辭傳》也說：「易，窮則變，變則通，通則久。」所謂「窮」，可以解釋成是陰陽轉化的條件，只要當陰陽的變化消長達到一定的極限時，兩者才能實現轉化的歷程。例如乾卦上九爻辭說：「亢龍有悔，盈不可久也。」坤卦上六爻辭說：「龍戰於野，其道窮也。」都意涵著陰陽轉化，物極必反的人生哲學。這樣的陰陽轉化後，事物的發展也會進入一個新的歷程，即達到所謂的「通」（王瑞瑾、王仁堂，2002）。

如果單從卦象來看（圖 2），將泰卦反過來就變成否卦，將否卦反果來就變成泰卦。泰否兩掛的爻辭，都是從兩卦的六爻之變化而得知。然而，泰卦未必都吉，否卦未必都兇。根據《序卦》所說：「物不可以終通，故受之以否。」這是根據陰陽相互反覆、物極必反的原則而說「泰極否來」以及「否極泰來」的觀念，也就說明了天地事物相反形成以及盈虛消長的必然定律。這樣來自大自然觀察「泰極否來」以及「否極泰來」的觀念，深深烙印在我們華人哲學思維脈絡中。

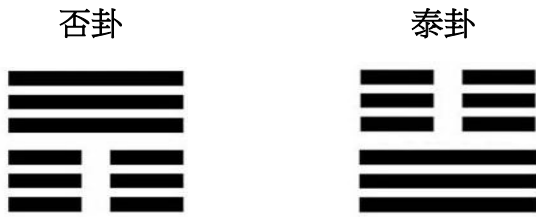


圖 2 否卦與泰卦

「泰極變否」或「否極泰來」情況的發生，基本上包含有兩種的因素：一種是人力不能掌控的因素；另一種是自由意志能掌控的因素。人力不能掌控的因素我們將之歸因於天命的運作，也就是所謂的「生死有命，富貴在添」之類的說法，在華人文化中這是極為普遍的信仰，我們稱之為「命」；自由意志能掌控的因素，我們將它稱之為「運」。另外，《繫辭傳》提到：「易，窮則變，變則通，通則久。」這裡所說的「通」，是需要經由人為的努力，使其朝向有利於人要求的方向來發展。也因為如此，「通」才能持「久」。

在華人的文化脈絡裡，強調的是人應該法天、順天、敬天，透過占卜的符號並藉由效法天地變化來啟發我們生活的智慧。然而過程中，我們並沒有特別將「神」搬出來說「神」是一切的主宰，而對於「神」的認識相對來說是單純，把「天」當成是人間的最高主宰，相當於西方基督教中的「上帝」，使我們得以能進入以「人」為本位的大門，沒有以「神」為本位的想法，這和西方的觀點有顯著的不同。這樣的觀念一直到现在，仍然具有相當大的影響力。另外，華人的文化中，也深深的相信人生而有命，命不一定是按照直線前進的，而是有多重選擇的。宇宙的秩序是有機的，並不是機械式的。相信人生的命運決定於自己的選擇，自己才是自己生命的主宰，從「天定勝人」和「人定勝天」的合一中，找出「人之所以為人」的合理定位，並且也不違反順天的大原則下，進一步發揮人的潛力，從中尋求人生的解答扭轉命運的好方法。也就是說「一切有定數」的真正意涵，是在於「大自然的運作依循一定的定數進行，如果人們真的想改變的話，也相信原有的定數是可以與機會改變的」。如此，可以看出華人的世界中，「天」和「上帝」一樣具有極大的影響力，但是華人只把人力所不能決定的部分歸於天意，人力所能及的部分，我們就必須自己負責，人只管盡自己最大的心力，成被與否，交由「天」來作最後的決定，這也就是孔子所說的「盡人事以聽天命」。晚近的學者也嘗試的將「命」與「運」這樣的概念，運用在人際情感議題的調適心理歷程中，認為人遭受特定的生命事件時，只要曾努力的「運」大過於「命」，就能感覺對得起自己、問心無愧，進一步達到心理調適的目的；相對的，倘若沒有經過竭盡心力的歷程，那麼遭逢重大的人際挫折或壓力時，便容易「埋怨」，嚴重時甚至出現「後悔」（徐欣萍，2012）。倘若我們能以「反求諸己」作為「修養」的基礎，要求自己盡到自己的角色義務，那麼就能完成「修養」，進而能坦然而無悔的接受自己已經「努力」後的「正命」（黃光國，2010）。

動機式晤談法強調個案需要被接納，在華人的世界裡，臨床實務工作者更可藉由華人獨特的命運觀，來協助個案可以被深層地接納。另外，運用動機式晤談的臨床工作者在「準備期」時，需要幫助個案決定最合適的行動策略，在「行動期」時，需要

幫助個案採取步驟邁向改變。在促發改變的歷程中，臨床實務工作者可以運用華人文化下特有的「命運觀」，更可以提供個案改變參考的藍圖，協助個案自己在「矛盾」的組成中分析、歸納、綜合及區分哪些是屬於不可抗拒冥冥中為「大自然老天」所安排屬「命」部分，哪些是屬於自己可以努力改變屬「運」的部分。

#### 四、執簡馭繁

執簡馭繁是認識事物的最好的方法之一，《周易》中很早就提出這樣的說法。雖然世界上萬事萬物變化無窮，但在《周易》看來，其基本規律應該是簡單的。《系辭上傳》說：「乾以易知，坤以簡能；易則易知，簡則易從」，以乾坤，說明易簡之義。可以說是簡單明白，易從易知。《系辭上傳》又說：「易則易知，簡則易從。易知則有親，易從則有功。有親則可久，有功則有可大。可久則賢人之德，可大則賢人之業。易簡則天下之理得矣。」怎樣才能做到「易簡」這樣的體悟呢？這就必須將事物進行歸納、分析、綜合，進一步找出其內在的相關連性，並加以高度抽象和概括，也就是說任何事物只要將其複雜性轉化並且歸納成為簡單的代表，這時候，事物就會相對的變得簡單明白了，即使是再複雜的事物，用這樣的方法處理起來也都能得心應手，這樣就能夠執簡馭繁。

臨床實務工作者在運用動機式晤談法協助個案面對及處理「矛盾」心理時，將這樣「執簡馭繁」的概念以及華人深信不移的「天命觀」相互結合，協助個案自己「矛盾」的組成中，分析、歸納、綜合及區分哪些是屬於不可抗拒冥冥中為「大自然老天」所安排屬「命」部分，哪些是屬於自己可以努力改變屬「運」的部分，臨床實務上，這樣很簡易的道理就變得很重要。

#### 伍、結合「易經」人生哲學於動機式晤談法的矛盾轉化歷程

研究者身為一位身心科醫師，在現今強調經濟效益的精神醫療臨床實務上，為將諮商服務的相關理念與技術運用於身心健康照護上，嘗試地在臨床精神醫療實務上，運用以案主為中心又兼具指導性的短期動機式晤談法來處理個案內在的矛盾。為了在臨床實務上更有效及更貼切地將這樣源自西方社會的諮商技術，運用於長久習慣華人文化下的個案上，研究者回顧相關文獻並統整相關的論述如下：

- 一、動機式晤談法是一種結合研究與實務的短期治療法，且可被運用於處理各種不同的臨床問題，精神醫療的臨床實務上，是一種值得被廣為推廣的治療法。
- 二、華人數千年來有著自己一套的處事方式，如果不加調整而只是一昧而將西方文化的理論與方法強行運用於長久習慣華人生活方式的當事人上，很有可能會出現部分不合宜的情形。
- 三、思考如何提出一個協助華人個案促發其在和諧中蛻變的本土化諮商模式，就得從老祖宗的生活智慧《易經》中去找尋相關的本土諮商元素。

四、「反求諸己」這樣的哲學思想，可以貼切地協助華人個案「看見」自己的不一致，同時，也可以更有效率地協助個案從「懵懂期」進入「沈思期」、或是從「沈思期」進入「準備期」，進而引發個案改變的發生。

五、動機式晤談法的核心議題就是瞭解並處理「矛盾」，然而，在此治療法的核心概念下，實務的運用是將「矛盾」的兩端比喻作相抗衡的兩個力量，這和東方文化強調的陰陽兩極是對立且和諧的概念有所出入。

六、臨床實務工作者更可藉由華人獨特的命運觀，來協助個案可以被深層地接納，以及提供個案改變參考的藍圖。

整合了上述西方相關的理論與東方老祖宗的智慧，研究者嘗試的將「反求諸己」、「陰陽對立並統一」、「華人的命運觀」等相關「易經」中提到的人生哲學，以及「執簡馭繁」的概念整合成矛盾困境的心理轉化歷程（圖 3），並將這樣的心理轉化歷程運用於動機式晤談法核心的議題「處理個案的矛盾困境」。

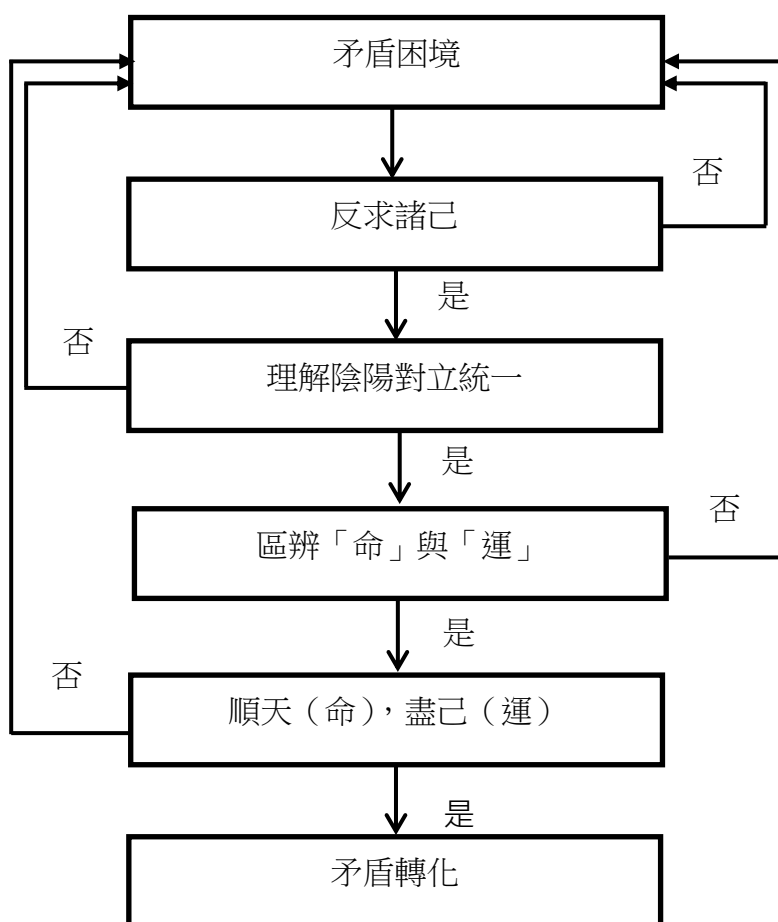


圖 3 矛盾困境的心理轉化歷程

總的來說，研究者把華人最早觸及到人生意義及生活智慧的《易經》，將其當中提到「反求諸己」、「陰陽兩極的對立與和諧」、「命運觀」及「執簡馭繁」這樣華人獨特的人生哲學，運用於動機式晤談法處理矛盾困境的心理轉化歷程中，提出一個能夠協助個案在面對「矛盾」時，促發其在和諧中蛻變的本土化諮商模式，以期使「動機式晤談法」能更適合生活在華人文化下的我們所使用。希望這樣的嘗試，有助於心理諮商本土化的發展，並引發更多的討論。

## 參考文獻

- 小易 (2010)。夫易聖人之所以極深而研幾也。《科技智囊》，11，77-77。
- 王立文、簡婉。(2010)。易經的科學面向與對人生修鍊的啟示。《佛學與科學》，11，58-66。
- 王瑞瑾、王仁堂。(2002)。探究易經思維的養生之道。《大專體育學刊》，4(2)，1-8。
- 吳怡 (2011)。《新譯易經繫辭傳解義》。台北：三民書局。
- 李震 (2005)。由《易經》結構看人格的形成及養成。《哲學與文化》，32(9)，155-170。
- 林耀盛 (2011)。本土化、西方化與全球化：本土臨床心理學的研發進程。《本土心理學研究》，35，145-188。
- 姜永志、張海鐘 (2011)。天命觀對中國人格心理的構建與影響。《心理學探新》，31(1)，18-22。
- 孫郁興 (2006)。原儒易繫辭。《中華科技史學會學刊》，9，107-125。
- 徐欣萍 (2012)。華人關係互動中的緣分運作及其心理適應歷程。《本土心理學研究》，37，57-97。
- 陳玉璽 (2013)。正念禪原理與療癒功能之探討--佛教心理學的觀點。《新世紀宗教研究》，12(2)，1-23。
- 陸洛 (2003)。人我關係之界定-[折衷自我] 的現身。《本土心理學研究》，20，139-207。
- 程南洲 (2007)。試論老子之基本思維模式。《通識研究集刊》，12，1-12。
- 黃光國 (1995)。儒家價值觀的現代轉化：理論分析與實徵研究。《本土心理學研究》，3，276-338。
- 黃光國 (2009)。《儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究》。台北：心理出版社。
- 黃光國 (2010)。《反求諸己：現代社會中的修養》。台北：洪葉文化。
- 黃曬莉 (1999)。《人際和諧與衝突：本土化的理論與研究》。台北：桂冠圖書公司。
- 楊淑蘭 (1996)。《建立易經諮商模式可能性之初探》(未出版的博士論文)。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北。
- 楊維傑 (2013)。醫易之道—醫易思維方法。《北市中醫會刊》，19(1)，21-30。
- 劉昌佳 (2013)。王弼《周易注》對[天]的詮釋與轉化。《中國學術年刊》，35，1-24。
- 劉焜輝 (2011)。內觀療法與森田療法的融合。《諮商與輔導》，310，41-42。
- Adell, S. (1991). Richard Wright's "The Outsider" and the Kierkegaardian concept of dread. *Comparative Literature Studies*, 28(4), 379-394.
- Britt, E., Blampied, N. M., & Hudson, S. M. (2003). Motivational interviewing: A review. *Australian Psychologist*, 38(3), 193-201.
- Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003). The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(5), 843-861.
- Cohen, S. M. (1986). Aristotle on the principle of non-contradiction. *Canadian Journal of Philosophy*, 16(3), 359-370.
- DiClemente, C. C., Schlundt, D., & Gemmell, L. (2004). Readiness and stages of change in addiction treatment. *American Journal on Addictions*, 13(2), 103-119.
- Dunn, C., Deroo, L., & Rivara, F. P. (2001). The use of brief interventions adapted from



- motivational interviewing across behavioral domains: A systematic review. *Addiction*, 96(12), 1725-1742.
- Gelso, C. J. (2011). Emerging and continuing trends in psychotherapy: Views from an editor's eye. *Psychotherapy*, 48(2), 182.
- Leung, S. A., & Chen, P.H. (2009). Counseling psychology in Chinese communities in Asia indigenous, multicultural, and cross-cultural considerations. *The Counseling Psychologist*, 37(7), 944-966.
- Li, E. j., & Louie, L. (2012). An analysis on history and cultural background of Chinese tai chi soft ball. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 18(1) , 27-30.
- Lundahl, B., & Burke, B. L. (2009). The effectiveness and applicability of motivational interviewing: A practice-friendly review of four meta-analyses. *Journal of Clinical Psychology*, 65(11), 1232-1245.
- Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B. L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: Twenty-five years of empirical studies. *Research on Social Work Practice*, 20(2), 137-160.
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 811-831.
- Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy*, 11(2), 147-172.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2009). Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(2), 129-140.
- Miller, W. R., & Rose, G. S. (2009). Toward a theory of motivational interviewing. *American Psychologist*, 64(6), 527-537.
- Miller, W. R., Yahne, C. E., Moyers, T. B., Martinez, J., & Pirritano, M. (2004). A randomized trial of methods to help clinicians learn motivational interviewing. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1050-1062.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Rollnick, S., & Miller, W. R. (1995). What is motivational interviewing? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 325-334.
- Rubak, S., Sandbæk, A., Lauritzen, T., & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 55(513), 305-312.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sato, M. (2009). Zhangwo bianhua de daode:“Xunzi”“cheng” gainian de jiegou. *Hanxue Yanjiu (Chinese Studies)*, 27(4).
- Silverman, W. H. (2013). The future of psychotherapy: One editor’s perspective. *Psychotherapy*, 50(4), 484-489.
- Vansteenkiste, M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(1), 63-82.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Koudes, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25(1), 91-101.

# **Transforming Ambivalence: Combining I-Ching Philosophy and Motivational Interviewing**

Wei-Jen Chen\* Yung-Jong Shiah Kuan-Hsu Chen

## **Abstract**

Motivational interviewing (MI) is a psychological intervention model aimed at preparing an individual for behavioral change. The core issue in MI is dealing with ambivalence, and basic treatment principles include “expressing empathy”, “developing discrepancy”, “rolling with resistance,” and “supporting self-efficacy”, which essentially envelops much western “individualism.” However, with the obvious difference between Western, which regards ambivalence as diametrical, and Chinese culture, which greatly values harmony, wholesale application of Western treatment principles to individuals accustomed to Chinese lifestyle would result in unfavorable outcomes. Harmony is a focal concern in Chinese culture, and the core of I-Ching. In I-Ching, life meanings and wisdoms such as “introspection,” “yin-yang opposition and harmony”, “destiny” and “simplicity” are unique Chinese life philosophies. A local counseling model that applies the essence of Chinese philosophy to ambivalent transformation in MI could be constructed to help people in Chinese societies overcome ambivalence. We hope that such an attempt can help develop localized psychological counseling and motivate more discussion.

*Keywords: I-Ching, motivational interviewing, ambivalence*

---

|                 |   |
|-----------------|---|
| Wei-Jen Chen*   | Kaohsiung Municipal Kai-Syuan Psychiatric Hospital; Graduate<br>Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation<br>Counseling, National Kaohsiung Normal University<br>( chenweijenmail@gmail.com ) |
| Yung-Jong Shiah | Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation<br>Counseling, National Kaohsiung Normal University  |
| Kuan-Hsu Chen   | Kaohsiung Municipal Kai-Syuan Psychiatric Hospital  |