

儒学心理咨询与治疗的资源探析*

吴 晶

(绍兴文理学院心理学系, 绍兴 312000)

摘 要:儒家文化作为中国文化的主流思想形塑着国人的思维方式, 处事模式, 潜移默化的影响着中国人的生活, 成为中国人生活的重要组成部分。儒家思想中蕴含着丰富的心理咨询与治疗资源。研究中国人的心理不能回避儒家思想, 解决中国人的心理问题必须深入研究儒家文化。本文尝试从心理咨询的视角对儒学蕴含的心理咨询资源进行提取与梳理, 从心理咨询理念、心理咨询关系、心理咨询方法以及心理咨询目标四个方面解析儒学思想中蕴含的心理咨询与治疗资源。

关键词:儒家; 心理咨询; 资源; 本土化

中图分类号: B8409

文献标志码: A

文章编号: 1003-5184(2024)02-0106-07

儒学从西汉以来便成为中国文化的主流思想。作为中国文化的主流(杜维明, 2001)。儒家文化在两千年的发展中, 形成了庞大的理论体系, 涉及社会、人生等诸多领域。儒家文化已经融入中国人的血液之中, 形塑着国人的思维方式, 处事模式, 潜移默化地影响着中国人的生活, 成为中国人生活的重要组成部分。

对中国人心理与心理问题的研究, 必须要从儒家文化中追本溯源, 寻求解决之道。我至今认为, 儒学(当然首先是孔子和《论语》一书)在塑造、构造汉族文化心理结构的历史过程中, 大概起了无可替代、首屈一指的严重作用(李泽厚, 2004)。儒家文化实则提供了从心理健康标准到心理健康实现方法系统的心理咨询与治疗体系。从心理咨询的角度对儒学蕴含的心理咨询资源进行提取与梳理, 可以从心理咨询理念、心理咨询关系、心理咨询方法以及心理咨询目标四个方面展开。

1 儒学心理咨询理念——仁者爱人

1.1 “仁”的含义

儒家认为生命的价值在于成就高尚的道德品质, 人生的意义在于成为有仁德的人。“仁”作为儒家思想的核心概念之一, 是后世儒者安身立命的基

础所在。《论语》中孔子多次提到“仁”, “仁”表现为一种最高的道德状态和最高的行为准则。“子张问仁于孔子。孔子曰: 能行五者于天下, 为仁矣。请问之。曰: 恭, 宽, 信, 敏, 惠。恭则不侮, 宽则得众, 信则人任焉, 敏则有功, 惠则足以使人。”(《论语·阳货》)能够实行恭, 宽, 信, 敏, 惠五种美德, 就是达到了仁。恭敬待人就不会遭受屈辱, 宽厚待人就能够得到众人的拥戴, 诚实守信就可以得到别人的任用, 机敏勤奋就能取得功绩, 慈爱恩惠就能够使用别人。“颜渊问仁。子曰: 克己复礼为仁。一日克己复礼, 天下归仁焉。为仁由己, 而由人乎哉?”(《论语·颜渊》)克制约束自己的欲望, 使自己的行为符合礼的标准, 就是仁。如果按照礼的标准去做, 那么天下的一切就都归于仁了。实行仁德, 以仁德作为最高的目标完全在于自己, 不在他人。

东汉许慎《说文解字》解释“仁”字: “亲也。从人二。忝, 古文仁, 从千心作。”仁, 就其字面意思来讲首先表现为一种人本精神。“仁者, 人也。”(《礼记·中庸》)“仁也者, 人也。合而言之, 道也。”(《孟子·尽心下》)“仁者, 人之所以为人之理也。然仁, 理也; 人, 物也。以仁之理, 合于人之身而言之, 乃所谓道者也。”(朱熹, 2008)人之所以为人, 就

* 基金项目: 浙江省越文化传承与创新研究中心基地项目“基于阳明心学的心理咨询本土化研究”(2021YWHJD)。

通信作者: 吴晶, E-mail: wj98919871@163.com。

其本质就在于仁。仁是道理,人是客观存在,人能体悟践行仁就是道。从这个意义上来说,人不仅能够了解感悟仁道,而且理应主动践行仁道。这赋予了人实践仁道原则的主体性与能动性。“我欲仁,斯仁至矣。”(《论语·述而》)仁是连接人与人的内在基础,同时仁需要人来彰显和弘扬。仁的人与仁是互为本体,互为体用的统一体。

1.2 “仁”之生命意义建构

从意义治疗的角度来看,人的本质需要在于寻找生命的意义。“意义寻求”可以被理解为获得生命秩序感、目的感、有效感等意义性感受的心理过程。(Park & Crystal, 2010)人是一种精神,他超出了他的本性、生活、自我、理性以及世界。(尼布尔, 2006)忽视人的活动的意义,是对被研究行为的歪曲。(Blumer, 1986)有学者将生命意义称之为“终极观”。个体持有的终极观不仅决定了个体对于生活的基本看法,建构了个体的认知方式,同时还会影响个体的情绪体验以及心理健康,终极观具有人格整合的功能。(Hill et al., 2010)什么是生命的意义,对意义的理解受到个体所在社会文化的影响。儒家文化影响下的中国文化,对于“仁”的追寻与体悟构成中国人的生命意义。“仁”终极观的形成反过来又使孔子化解了挫折,度过其心理转折点,实现了精神的自我超越。(景怀斌, 2012)

对于现代社会出现的各种心理社会问题,如悲观厌世、极端情绪、破坏环境、人际关系紧张等,从儒家仁学的角度来看,问题的根源在于缺少了儒家称之为人的本质——“仁”的缺失。“仁”表现为儒者所追求的最高道德状态,具备这种道德的人才是心理健康的人。知者动,仁者静;知者乐,仁者寿。(《论语·雍也》)董仲舒对“仁者寿”的解释:“仁人之所以多寿者,外无贪而内清净,心和平而不失中正,取天地之美,以养其身,是其且多且治。”仁者之所以能够长寿,是因为他们对外在的东西不贪求内心时常保持清净,心态平和行为中正,可以获取天地精华修养身心,因此能够获得长寿。仁者不忧。(《论语·子罕》)儒家提倡一种仁德的生活。君子

坦荡荡,小人常戚戚。(《论语·述而》)无仁德的小人内心长期处于恐惧、焦虑、不安的状态,心理自然不会健康。内心明朗坦荡,心理疾病必然无处遁形。

心理治疗必须帮助人们以一种道德的方式适应生活,只有以道德的方式生活才是健康的生活方式,才有可能最终达到治疗的目的(薛晓阳, 2012)。儒家将生命的意义诠释为一种道德生命的实现,使人生摆脱了僵化的危机,真正实现了生命存在的意义。心理健康工作者可以从信念的高度(景怀斌, 2007),从生命终极观的角度对人的生存意义和价值进行探讨,可以在一定程度上解决来访者对意义与价值的困惑。儒家“仁”的思想可以提供关于生命意义的系统解说。

2 儒学心理咨询关系——中庸和谐

2.1 和谐共生

“和”或“和谐”(harmony)是中华文明的核心价值。(丁四新, 2022)在中国古代汉语中,“和”字出现时间较早,最早见于甲骨文和金文中。《说文·口部》:和,相应也。从口。禾声。(许慎, 1981)意为唱和,声音相合之意。随着社会的不断发展,“和”的含义也从声音之和逐步扩展为性情之和、人伦之和、社会之和、天人之和等含义。

“和”经常与“同”放在一起,但儒家文化持有“和而不同”、“和与同异”的观点。《国语·郑语》载史伯曰:“夫和实生物,同则不继。以他平他谓之和,故能丰长而物归之,若以同裨同,尽乃弃矣。”和谐才能使万物生长,如果万物相同则不能生长。把不同的东西进行协调就是和谐,所以能使万物丰富发展以至于统一。如果将相同的事物放在一起,就会偏执一端使事物停止发展。和是不同事物的相互作用,而同则是同类事物的叠加。这说明了“和”是事物生存发展的根本。万物不同却能相和,才是万物发展的根本所在。儒家倡导与天和、与地和、与人和,这种和谐的思想有助于维护个体心理健康。

“和”观念的不断演化发展,继而出现“中和”、“致中和”等观念。古文字学研究发现,“中”字本是一种带旂(同“游”)之旗,是用来测风向的工具。

(古文辽诂林编纂委员会,2004)中指事物的中心位置,包含有不偏不倚、中正适宜的意思。在古代文献中,人们往往以“和”来训释“中”,“中”来训释“和”,“中”即是“和”,“和”即是“中”,“中和”是关联在一起而不分的。(刘绪晶,2016)一般说来,“中和”作为一个观念,正式起源于《礼记·中庸》,中经汉人的解释,至宋代,儒者大肆推阐中和之义,提出了多种中和说。(丁四新,2022)

“喜怒哀乐之未发,谓之中。发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”(《礼记·中庸》)“中”与“和”是针对喜怒哀乐等情感来说的。喜怒哀乐等各种情感没有表现出来时,就是中;各种情感表现出来后,同时能够符合法度,就是和。中是天下的根本,和是达道的方法。达到了中和,天地各安其位,万物各遂其生。

2.2 “中和”之用

致中和,天地位焉,万物育焉。(《中庸》)从“中和”到“致中和”,体现了儒家将形而上的“中和”思想落实到形而下的“致中和”具体实践中的发展路径。“中庸者,以其记中和之为用也;庸,用也。孔子之孙子思作之,以昭明圣祖之德也。”(《中庸》)中庸,即是以中和为用,也就是致中和。中庸之道也就是中和之道。中庸将中和之德付诸于实践,故而中庸即是以中和为用。在表现形式上,中庸之道展现出一种“致广大而尽精微,极高明而道中庸。”(《礼记·中庸》)的特征。

将“中庸”的原则落实到社会生活中,使得人与人之间能够和谐相处。文明的存续、社会的稳定、人类的共生以及人与自然的相处,都离不开“和谐”原则。(丁四新,2022)人的本质是社会关系的总和,心理健康的重要基础就体现为人际关系的和谐。中庸和谐对心理咨询的价值突出表现在其处理人际关系方面。中庸的目标在于实现个人内心以及人际关系的和谐。中国文化作为以集体主义为主导的文化,和谐的人际关系是中国人幸福感的重要来源。(Lu & Shih,1997)和谐的人际关系可以带给人们

“理性平和、深情依靠、温暖幸福、轻松自在之感”(黄曬莉,2007)。

好恶、喜怒、哀乐藏焉,夫是之谓天情。(《荀子·天论》)在情绪体验上,儒家认为喜怒哀乐各种情绪都是自然情感的流露,不必刻意追求积极情绪避免消极情绪,应该尽量使积极情绪和消极情绪达到中和平和的状态。“喜怒哀乐之未发,谓之中。发而皆中节,谓之和。”(《中庸》)研究发现,情绪平和对个体心理健康有重要影响。儿童适度的表达负面情绪可以提升亲子关系水平(Cassano et al.,2014),降低述情障碍的发病率(Smith,2013)。在亲密关系双方都感到被理解的前提下,负面情绪的表达会增加亲密感。(Reis et al.,2000)

3 儒学心理咨询方法——积极有为

3.1 儒家人性论与积极心理学

要更好地理解儒家积极有为的处事风格,有一个重要的前提,即儒家的人性观。《性自命出》是郭店楚简儒家经典文献之一,其中明确提出“性自命出,命自天降”的观点。儒家将“性”、“命”、“天”联系在一起,说明性可以通过效法天的运行规律而展开,这赋予人性应积极向上以根本性解释。天行健,君子自强不息。(《易经·乾·象传》)天的运行是刚健有力,人之性也应效法天的运行自强不息积极进取。

积极心理学(Positive Psychology)作为心理学领域的一场革命,一改传统心理学重点关注心理问题的研究思路,倡导心理学研究的积极取向强调研究人类的积极心理品质。积极心理学以人的美德和优势为研究的重点,主张以积极的视角解释人的心理生活,不断激发和扩大人的美德和优势,从而最大限度的帮助人们获得幸福。美国积极心理学家泰勒·本·沙哈尔强调:现代积极心理学的基本观点很多是来自于中国古代的哲学思想,儒家学说中提倡的“修身”观点也正是现代积极心理学中研究幸福理论的立足点。(泰勒,2011)在人生来具有来自天的善性与人的积极心理品质开发上,儒家人性论可以为积极心理学提供借鉴和启示。积极心理学注重探

讨人的存在和价值,努力挖掘个体潜能和心理品质,促使个体积极进取完善自我,最终获得人生幸福。人在不断的“好善恶恶”中逐渐圆满自身的品行。人性的善便体现为个体所具有的向美好和积极方向转变的可能性,个体通过修身而迁善,进而让周围乃至远端的环境(人文和自然环境)也一同变得更好。(罗楠,2020)

3.2 积极进取

儒家积极有为的生活态度首先表现为一种自强不息的坚毅精神。儒家思想一贯以积极进取、自强不息的精神而广为人知,留名于后世。失败和挫折没有磨灭儒者的信心,反而成就了儒者坚韧不拔、锲而不舍的高尚品质。“天行健君子以自强不息,地势坤君子以厚德载物”,成为儒家自强不息精神的最好代名词。从孔孟到历代名儒,无一不是以“敏而好学,自强不息”的精神治学处事。孔子在《论语·子路篇》中说到:刚、毅、木、讷近仁。具备了刚强、坚毅、质朴、慎言四种品德就接近仁德了。仁德首先表现为一种刚毅进取、积极向上的品质。在与人交往方面,孔子主张要与积极进取、洁身自好的人交往。“不得中行而与之,必也狂狷乎!狂者进取,狷者有所不为。”(《论语·子路》)孔子说,如果不能和有仁德的人交往,也必须要和刚毅进取的人交往。弟子颜回死时,孔子曾感慨:“惜乎!吾见其进出,未见其止也。”(《论语·子罕》)我一直看到他在进步,从未看到他停止。

在积极进取的道路上,儒者并不是谨言慎行邑邑不乐,相反却能保持一种乐观豁达的积极心态。“贤哉,回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉,回也!”(《论语·雍也》)孔子赞赏自己的学生颜回,生活条件虽然艰苦,但是颜回却始终不改自己的志向,始终保持乐观向上的心态。颜回是有贤能的人啊!子之燕居,申申如也,夭夭不是如也。(《论语·述而》)孔子平常在家里也是姿态舒展,悠闲自得的状态。发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至也。(《论语·述而》)孔子自述是一个发奋读书忘了饭食,快乐到忘掉了忧愁苦闷,甚

至连自己老了都不知道。孔子对自己的评价其意重在表明自己在求学道路上积极乐观的心态。这正是孔子所向往的,他追求一种闲适恬淡的生活,这既体现了先秦儒家们的淡泊与宁静,又散发着一一种乐观主义的态度。(朱翠英,2013)这种积极乐观的心态建立在乐天知命的基础上。“乐天知命,故不忧。”(《易传·系辞》)认识到自然界发展变化的规律,了解到生命的发展变化也如同自然发展变化一样,就没有什么可以忧愁的了。《论语·颜渊》中记载,子夏曰:“商闻之矣,死生有命,富贵在天。”儒者知天命,但是却不一味屈从于命运的安排,能够在知天命的基础上积极有为奋发图强。

儒家的进取不是盲目的乐观,其中亦包含有审时度势、革故鼎新的智慧。“革,去故也。鼎,取新也。”(《周易·杂卦传》)革除旧事物,建立新事物,社会才能不断向前发展。儒家的君子应当审时度势,及时革除社会弊端,推动社会发展。穷则变,变则通。(《周易·系辞下》)如果事物的发展陷入迟疑不决的状态时应该及时变革调整思路,只有改革才能保持事物持续发展。殷因于夏礼,所损益,可知也;周因于殷礼,所损益,可知也;其或继周者,虽百世,可知也。(《论语·为政》)后世对于孔子的批评,譬如主张恢复周礼,思想因循守旧。但事实上,孔子对于礼的发展变化是一种开放的态度。夏、殷、周因为社会环境的变化,对礼的继承和弘扬是不同的。历史在不断的向前发展,对于阻碍历史发展的因素要及时地舍弃,对于顺应历史发展的因素要加以弘扬,以此革故鼎新、与时俱进。只有这样才能更好的适应社会发展,社会才会不断的向前进步。贼仁者谓之贼,贼义者谓之残,残贼之人,谓之一夫,闻诛一夫封矣,未闻弑君也。(《孟子·梁惠王》)孟子认为对于残害百姓暴虐无道的统治者人们应该推翻其统治,这样百姓才能安居乐业,社会才能安定和谐。

儒家在面对挫折时勇于挑战,不怕失败,这种积极进取的人生态度历来为社会所推崇,对国人有深刻的影响。刚毅进取也成为中华民族的优秀品格之

一。人生在世难免遇到挫折困难,勇敢的面对挫折,努力的克服困难才是正确的应对方法。人在面对挫折时最容易产生心理问题。儒家倡导的积极进取,自强不息的应对措施对于解决现实问题,缓解负面情绪有积极作用。当然积极的态度并不一定能够解决问题,当问题得不到解决时也要有超脱的心态。“得志,泽加于民;不得志,修身现于世。穷则独善其身,达则兼善天下。”(《孟子·尽心上》)道不行,乘桴浮于海。(《论语·公冶长》)有研究表明,儒家积极进取的应对策略,是一种积极的应对方式,也是一种有效的压力管理策略。(潘伟刚,2010)相关实证研究表明,儒家式应对有利于心理健康。“如回归分析显示,儒家式应对能够解释抑郁(CESD)20.2%的变差,焦虑(SAS)15.9%的变差,生活满意度(SWLS)6.3%的变差。儒家式应对与体现心理健康的抑郁(CESD)、焦虑(SAS)、生活满意度(SWLS)有显著的相关。”(景怀斌,2006)

4 儒学心理咨询目标——君子人格

4.1 君子,成德之名

生而为人,人生是否有意义,人生的目标是什么,这是每一个人都应该认真思考的问题。有的人人生目标高远宏大,有的人人生目标渺小实际,而有的人则浑浑噩噩漫无目的。对人生的虚无感与意义失落感是导致心理问题的重要原因。(弗兰克尔,2016)心理学实证研究表明,人生目标对个体身心健康有重要影响,人生目标高远对身心健康有显著的促进作用。人生目标感高的个体有更充足的睡眠(Hamilton et al.,2007)、更多的亲社会行为(Shek,1994),应对方式也更积极。

人格是现代心理学中的重要概念,意指个体在认知、情感和意志活动中表现出来的稳定的内部倾向性和心理特征,具体表现在一个人的气质、性格、需要、兴趣、理想、价值观等方面。人格的形成既受到先天遗传因素的影响,也受后天环境的塑造。朱熹将君子解释为“君子,成德之名”。(朱熹,2008)这里的德并不是现代人理解的有外在约束力的社会道德,而是一种内心的品德。“德者,得也,得其道

于心而不失之谓也”。(朱熹,2008)将“德”理解为个人内在的品质,这就与现代心理学中的人格这一概念统一起来了。

在《孔子教义实际裨益于今日国民者何在,欲昌明之其道何由》一文中,梁启超先生指出孔子教义的目标在于养成君子之人格。成为什么样的人,如何成就理想人格成为儒学探讨的根本问题。梁启超认为:“孔子教人只是教人养成人格,什么是人格?孔子用一个抽象的名来表示它,叫作仁;用一个具体的名来表示它,叫作君子。”(梁启超,2014)关于君子的讨论和定义集中体现了儒家尤其是孔子对“什么是美好的人格、美好的人格如何体现、什么是理想的人格”(陈来,2017)等重要问题的集中论述。

君子是儒者的行为典范,也是儒者毕生追求的理想人格。在《论语》中,“君子”一词共出现107次(梁国典,2008),足见君子概念在儒学中的重要性。例如,君子笃于亲,君子不忧不惧,君子泰而不骄等等。君子这一概念在孔子以前,除了表示一个人品德高尚外还含有等级意味。君子之德风,小人之德草,草上之风必偃。(《论语·颜渊》)这里的君子、小人是依据社会地位高低而划分。到了孔子这一时期,君子这个词由等级概念完全转化为道德概念,变成了一个道德称谓,同时也成为儒家追求理想人格的代名词。自孔子提出“君子”概念以来,关于君子人格内在含义的探讨成为千百年来中国文化发展的重要议题。在两宋时期君子小人之辨依然是居统治地位的政治话语,对于理解两宋政治变局非常关键。(陈来,2011)

4.2 君子人格的可实现性

君子是儒家理想人格的典范,其凝结着儒家的理想态度与行为方式,但是这种儒者毕生追求的理想人格并不是高高在上、脱离现实的存在,相反这种理想人格每个人都可以感知与实现。“君子之道,费而隐。夫妇之愚,可以与知焉;及其至也,虽圣人亦有所不知焉。夫妇之不肖,可以能行焉;及其至也,虽圣人亦有所不能焉。……君子之道,造端乎夫妇。及其至也,察乎天地。”(《礼记·中庸》)君子的

道致广大而尽精微,存在于生活的方方面面,蕴藏于世间的万事万物。这种道开始于普通男女,却昭明于天地间。

“君子义以为质,礼以行之,孙以出之,信以成之。君子哉!”(《论语·卫灵公》)君子把义作为行为的根本,用礼作为行为的标准,用谦逊的言语说话,用忠诚的态度做事。这就是君子!君子是一个行为、态度方方面面得体完备的人。君子以仁为内在核心,以儒雅的行为为外在表现,展现了一个内在标准与外在表现和谐统一的完美形象。君子是一个有高尚道德的人,是儒家修身治世的理想典范。与圣人之道难以企及相比,君子可以说是现实生活中人们行为的典范,人们可以通过不断的修养德行逐步成为君子。君子作为现实的人格典型则为人提供了切实可行的具体规范,从而避免了人格理想的抽象化、玄虚化。(杨国荣,2012)

君子作为儒者的理想人格典范并不是难以实现的,相反每个人都有可能成为儒家推崇的君子。孟子说:人皆可为尧舜。(《孟子·告子下》)孟子认为人有仁、义、礼、智四端,将此四端发展完善就可以成就君子人格。与孟子不同,荀子从性恶论的角度对成就君子的可能性做了说明。荀子认为在“好荣恶辱,好利恶害”上君子和小人是相同的。所以,对于人内在恶的本性应该加以约束,应该通过学习来改变人的本性,即“化性起伪”。通过外在的约束和教化,人就能够克制趋利避害的本性,最终成为君子。人人都有成为君子的可能,但并不是每个人都能成为真正的君子。如何将这种可能性转变为现实性,需要通过不断的学习和实践。成就君子的过程是漫长且艰辛的,需要坚强的意志和不懈的努力。

参考文献

- 陈来,杨立华,杨柱才,方旭东.(2011).《中国儒学史·宋元卷》.北京:北京大学出版社.
- 陈来.(2017).《孔子·孟子·荀子:先秦儒学讲稿》.北京:生活·读书·新知三联书店.
- 丁四新.(2022).中国古代的“和”:和谐大义及其观念展开.《道德与文明》,(1),5-15.
- 杜维明.(2001).《东亚价值与多元现代性》.中国社会科学出版社.
- 古文辽诂林编纂委员会.(2004).《古文字诂林》(第1册).上海教育出版社.
- 黄囡莉.(2007).《华人人际和谐与冲突:本土化的理论与研究》.重庆大学出版社.
- 景怀斌.(2006).儒家式应对思想及其对心理健康的影响.《心理学报》,(1),126-134.
- 景怀斌.(2007).儒家思想对于现代心理咨询的启示.《心理学报》,(2),371-380.
- 景怀斌.(2012).孔子“仁”的终极观及其功用的心理机制.《中国社会科学》,(4),46-61,206.
- 李泽厚.(2004).《论语今读》.北京:三联书店.
- 梁国典.(2008).孔子的“君子”人格论.《齐鲁学刊》,(5),5-11.
- 梁启超.(2014).《国学小史》.商务印书馆.
- 刘绪晶.(2016).《中国古代儒家“和”观念研究》(硕士学位论文).山东大学.
- 罗楠.(2020).先秦儒家修身思想的积极心理学价值研究(硕士学位论文).武汉大学.
- 尼布尔.(2006).《人的本性与命运》.贵州人民出版社.
- 潘伟刚,黄希庭,鲁小周.(2010).消极生活事件的积极效应:意义发现.《西南大学学报(社会科学版)》,36(2),8-13.
- [宋]朱熹.(2008).《四书章句集注》.岳麓书社.
- 泰勒·本-沙哈尔,本-沙哈尔,汪冰,等.(2011).《幸福的方法》.当代中国出版社.
- 维克多·弗兰克尔,弗兰克尔,王绚.(2016).《弗兰克尔自传:活出生命的意义》.中国青年出版社.
- 许慎撰.(1981).《说文解字注》.上海古籍出版社.
- 薛晓阳.(2014).宗教治疗伦理立场的哲学讨论.《安徽师范大学学报(人文社会科学版)》,42(2),151-156.
- 杨国荣.(2012).儒家视阈中的人格理想.《道德与文明》,(5),44-48.
- 朱翠英,付在汉,胡义秋.(2013).中国传统文化中的积极心理学思想研究.《船山学刊》,(1),3.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Cassano, M. C., Zeman, J. L., & Sanders, W. M. (2014). Responses to children's sadness: Mothers' and fathers' unique contributions and perceptions. *Merrill - Palmer Quarterly*, 60

- (1), 1 – 23.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J., Swyers, J. P., Larson, D. B., et al. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51 – 77.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 181 – 187.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257 – 301.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844 – 872.
- Shek, D., Ma, H. K., & Cheung, P. C. (1994). *Meaning in life and adolescent antisocial and prosocial behavior in a Chinese context*. プシコロギア, 東洋国際心理学誌.
- Smith, A. M., & Flannery – Schroeder, E. C. (2013). Childhood emotional maltreatment and somatic complaints: The mediating role of alexithymia. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 6(3), 157 – 172.

The Resources of Counseling and Therapy in Confucian Psychology

Wu Jing

(Department of Psychology, Shaoxing University, Shaoxing 312000)

Abstract: Confucian culture, as the mainstream of Chinese culture, shapes the way of thinking and doing things of Chinese people, exerts a subtle influence on the life of Chinese people, and becomes an important component of Chinese people's life. Confucianism contains abundant resources of psychological counseling and treatment. The study of Chinese psychology can not avoid Confucianism, to solve the problem of Chinese psychology must deeply study Confucian culture. This paper attempts to extract and sort out the psychological counseling resources contained in Confucianism from the perspective of psychological counseling, and discusses the psychological counseling and treatment resources contained in Confucianism from four aspects: the concept of psychological counseling, the relationship of psychological counseling, the method of psychological counseling and the goal of psychological counseling.

Key words: Confucianism; psychological counseling; resources; localization