

从老子到中国道家认知疗法

张亚林

【关键词】 道家思想; 认知疗法

中图分类号: R749

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2015.03.025

大家都知道,道家思想的创立者叫老子。中国古代,“子”是对男性的尊称,是对那些有学问有道德的人的尊称,如孔子、孟子、庄子等。老子之所以重要,就是他的道家思想。前年我受美国纽约大学的邀请,给他们去讲老子,沾了老祖宗的光,在洋人面前自信了一回。当时我对他们说,大家为什么要追崇老子,老子一辈子才写一篇论文,叫“道德经”,5003 个字,而且还不是 SCI,那些美国人笑得要死。虽然老子只有一篇论文,但句句都是真金白银,我是有时间就看,常看常新。所以,我们今天讲老子,不是排外,不是对西方心理治疗说不,是在丰富心理治疗,在丰富世界。在我做博士论文的时候,就把老子的思想和心理治疗的形式结合起来,建立了所谓的道家认知疗法。我利用那个机会,将道家认知疗法分为 5 个基本步骤,每个步骤选用一个英文单词表示,有意地想用每个单词的首字母分别表示每个步骤。

道家认识疗法的第一步叫测查当前的精神压力 (Actual stress, A),我的本意是对求助者或者求诊者,他有苦恼,追根溯源,他有压力,我们找找压力来自哪里,压力可不可以量化,看看压力有多大。有的患者可能不承认有压力,但精神烦恼已是事实。既然有了结果,一定先有原因,可能患者意识到了,也可能没有意识到;可能我们了解了,也可能没有了解。但从理论上说,它一定有,所以我们要做调查。测查压力通常有 3 种方法,最好的、最常用的、最经济的就是晤谈,晤谈就是和患者交谈,交谈不光是心理医生、精神科医生,是所有医生的基本功,也是一个人的能力。你若去某些星级酒店消费,但见大门两边站的都是妙龄女子,穿着旗袍,面若桃花,你走进去,突然齐声“欢迎光临”,吓你一跳。她们有口无心啦,她在完成她的工作程序,未必有真心的投

入,那叫技能或技巧。而我们和患者的晤谈,是心与心的交流,我们能发现很多我们想发现的东西,这是第一种方法。第二种方法,就是我们现在常常炫耀的一种武器叫做心理评估,所谓量表、调查表、问卷等。第三叫做社会调查,在发达国家的精神科,常常有三类职场人员,中间是精神科医生,一边是临床心理治疗家,一边是社会工作者。社会工作者是可以帮助我们完成或澄清很多资料的。比如患者说单位的领导迫害他,是真情呢,还是个妄想呢,我们可以去做社会调查,可以向他的家属、同事、他熟悉的人群调查。通过这三种方法,就可以基本了解患者当前面临什么压力,压力可以分大环境的压力,现在国家刚刚结束的四中全会,要建设法治国家,我想很多不法官僚此时就在紧张,这是面上的压力。微观上,每个人生活的微环境,他的单位、家庭、交通、生活设施等,还有他所接触的人,这些都是现实的压力。了解一个人他面临的精神压力,这叫 A。

调查信念或价值系统 (Belief system, B),我借用了这个词叫价值系统,这和政治学里面价值观念不太一样。我个人认为,我们生活在这个世界上,为什么有时候高兴,有时候烦恼,价值系统是个杠杆,是个支点。比如,你现在每个月收入 8000 元(全场哗然),我随便举例哈,讲少了你们不要生气。假设你是 8000 元,你是高兴呢还是不高兴呢,不一定。如果你单位的同事,你当年同期毕业的同学,他们每个月工资 3000 元不到,有的单位还经常打白条,你说你高兴吗?你是不是偷着乐?又比如你收入依然是 8000 元,但你一打听,你的同事,你的同学每月收入都在 20000 元以上,恐怕很多人就不再高兴了。8000 元还是这个 8000 元,就像一首里歌唱的,星星还是那个星星,月亮还是那个月亮,但是我们就会有隐隐的不快,甚至负性情绪很重,这是为什么呢?本来引起我们情绪反应的应该是这 8000 元本身,现在我们却因为旁边的一个东西,心理学上叫做参照物,

作者单位: 410011 中南大学湘雅二医院

让我们高兴或者不高兴。如果我们严格地解剖自己,就会发现,人就是这个德性,我们都希望别人比我们活的不好,是不是啊,虽然没说出口,不敢说出口,也不好意思说出口,但内心深处确是如此,它在作祟,它在支配着我们的喜、怒、哀、乐。如果我讲的这个法则是正确的,我们就可以利用它制造快乐,原来快乐的情绪是可以制造出来的,这就是价值系统的作用。

我们是怎么发现这个价值系统的呢?还是二十多年前,我给学生上社会实践课。当时正值大批的国企破产,很多工人下岗,我们想当然的以为这些下岗工人的情绪会很糟糕,会抑郁,会愤怒,会睡不好觉。后来的调查结果令人意外,比如抑郁与下岗与否,与我们的收入不成正相关。因为我们看到,确实有些人下岗了不开心,但是也有很多人下岗了以后很快地就适应了生活,有的时候比我们在岗的还快乐。这个时候我就思考一定有个别的东西在起作用,我当时把它取名叫做价值观念,人活着为什么呢?当时我在调查表上写下了我认为最好的东西:金钱、名誉、地位、爱情、友谊、健康、安全、自由等,让受访者选择。我和我的学生在大街上、在村子里去采访,你喜欢什么,他喜欢什么。受试者一看,“好东西,我都喜欢”。我说“不可以,只可以选一种”。于是,受试者就有了一番思索,有的人想来想去,最后决定选金钱吧,说这个世道,有钱能使鬼推磨。有的受试者说,不对,正是因为这个世界红尘滚滚,物欲横流,知音难觅,人生得一知己足矣,于是他可能就选择了爱情。匈牙利的著名诗人有句诗“若为自由故,两者皆可抛”,他认为自由最重要了,一百多年前的五四运动就是为自由、为民主,那你选择自由。当时我们收得了上万份资料,五花八门,乍一看简直无法统计。但是我从没有规律中发现了规律:我们的大学生们,要的都是金钱、名誉、爱情、自由,没有一个人要健康。而我们肿瘤病房的患者,清一色要的是健康。这让我震撼!为什么我们拥有某种东西的时候,感觉不到它的重要性,只有我们失去它、不再拥有时才觉得它的价值、它的珍贵呢?这就是价值观念在起作用。接着,我再给受试者一次机会,可以再选一种,如法炮制,就形成一个价值系统,什么排第一位、什么排第二位……再后来我又发现,如果你选取的前三位可能是你终生都难以达到的,那你可能就要注定抑郁一辈子。比如,一个和我身高一样的人,他告诉我,他一看到征婚广告就有压力,他说,他们班上的女同学都不正眼看他。他还站起来给我看,我也站起来,咱们一般高啊。我说和我

们一般高的还有好多好多人那,比如邓小平、拿破仑、丘吉尔。我告诉他,我估计在这些人心目中,身高很少被关注。咱们四川的邓小平,可能从来都不在乎身材高矮。他如果像有些人一二十岁还要买点生长激素吃,或者男人也要穿上高跟鞋。还有骨科医生,可以行胫骨延长术,增加你的身高。据说最多可以把一个人的身高增长 10 公分。但是最担心的副作用是左右腿常常长得不一样长,高是高了 10 公分,但成了一个跛子,别人要打医生的官司。因为它是敲断拉长固定,让它自然愈合,然后再敲一次再长一点,两边愈合的情况稍不一样就会出问题。有个著名的故事:有人对拿破仑说,你这么矮小的身材,指挥手下那些将军,你不觉得你有压力吗?拿破仑手下的将军们个个身材魁梧。拿破仑抬头一看,他说,我暂时还没有觉得谁对我有压力,如果我觉谁对我有压力的话,他做了一个手势(砍头状),马上就可以缩短我们之间身高的差距,就使这些牛高马大的将军个个吓的浑身发抖。还有二战时期英国首相丘吉尔,他是少数的我最钦佩的人之一,我钦佩他是因为他干什么就像什么。他曾是个军人,碰上二次世界大战他当了首相,战胜了德国法西斯,战胜了希特勒。二战之后,刀枪入库,英国人过河拆桥又不让他当首相了,他就写东西,一写就能够写出个诺贝尔文学奖。丘吉尔身材不高,见过他照片的人都知道,肥胖的身材,硕大的脑袋直接被肩扛着。据说二战期间,同盟国几个巨头开会的时候,累了就相互开玩笑,开谁的玩笑呢,一个是斯大林,从来都不笑,谁也不敢和他开玩笑;一个是美国总统罗斯福,半身不遂,你不能歧视残疾人啦;那么就拿丘吉尔开玩笑。他们说啊,丘吉尔丘吉尔,都说英国人有绅士风度,怎么选个首相一点绅士派头都没有?丘吉尔不生气,笑着说,我不像绅士吗?绅士哪有这么矮小呢?丘吉尔说,你们错了,我是英国最高的人。斯大林、罗斯福一脸错愕,怎么会是最高的人呢?丘吉尔卖个关子慢慢讲,你们不知道吧,咱们英国人量身高呀,是从肩头量起的。他指的是脑袋,是智慧。我想在这些人心目当中,他们不是不知道自己身材不高,他们是不在乎这个身材高不高,身材高矮在他的价值系统中没有地位,或者地位靠后。如果他把主要精力、主要时间、主要金钱都花在身高上面,他们怎么能做出这些惊天动地的伟业呢?所以我们应该思考,我们的价值系统是什么?大到人生追求,小到周边人、物、事的差别。假设你有十个朋友,排排位。哪些是铁哥们,排在第一位的,铁哥们,为了他你可以两肋插刀。哪些是其次的,虽然算不上铁哥们,也

常互相帮助,也常聚在一起,那就排在第二位。哪些是排在第三位的,只有点头之交。哪些是第四位的,相安无事。哪些还得往后排,哪些是需提防的人。给每一个朋友的重要性排位,形成一个有关朋友的价值系统。通常伤到最重要的你就伤心,伤到不重要的你就不伤心,伤到和你反感的那些人你就开心,价值系统就有这么重要。所以,价值系统不客观,而是一种纯主观判断,股票跌了你高兴吗?股票本身不是问题所在,而是要看你与股票的关系。你手持几十万股,你的身家性命都在里面,那股票一跌,你情绪大跌,你甚至要跳楼;你从不炒股,你就没有太多的情绪反应;你平常对那些炒股的充满了羡慕嫉妒恨,你就开心,跌吧、跌吧,恨不得让他们都跳楼。

客观事实,主观反应,一定是与自己的价值判断有关,所以了解一个人的价值系统很重要。那么精神科医生经常记录,你有没有什么刺激?没考上大学算不算刺激呀?要因人而异,那个刺激是客观存在,没考上大学十年了,主观反应是可以不一样的。死了老婆该伤心吗?理论上该伤心,如果你们相敬如宾,白头偕老,一个人的去世,会加速他伴侣的生命历程。这是指那些真正相爱的夫妻。如果不是,如果早就同床异梦了,他愉着乐呢,是不是?丧偶的反应可以完全不一样,这完全决定于他的价值系统。我们调查和了解一个人的价值系统,一方面有助于我们理解症状的来龙去脉,一方面对心理治疗和心理咨询是个指引。这是 B,我们了解一个人的 B,就知道它想要什么,我们了解一个人的 A,就知道这个世界给了他什么,A、B 之间不一致,就是心理冲突之所在,就是下面要讲的 C。

分析心理冲突与应付方式(Conflict and coping styles C),两个英文单词,冲突是 C 开头,应对也是 C 开头。我常去一些高校给心理辅导员讲课,他们偏向说理。当学生有心理冲突的时候,他们就给学生讲理,讲大道理或小道理。我觉得讲理就是教育学,讲情才是心理学。古人说“通情达理”,情不通则理不达。再有道理也不管用,对别人、对自己都是一样。好多男人都知道抽烟有害身体健康,但是还要抽,不是不明白这个理。因为常常“知易行难”,苍白的道理是不管用的。以后回家再不要对孩子说“我给你讲了一千遍道理了”。如果一千遍道理还不管用,不是孩子不好,是你不行。你为什么不先通情呢?

应对方式是什么呢?是指不幸事件或心理冲突发生之后,当事人本能或自觉地采取的一些应对措施。讲个小故事:迄今为止,我大约带了四五十个研究生了,我几乎从来不主动给他们任何人打电话,从

来不,内心是不想打扰他们。所以那年学生们从海内外齐聚长沙给我庆祝生日的时候,我鼓足勇气讲了一句话“我是爱你们的”。一言既出,把大家吓了一跳,把我自己也吓了一跳。学生们惊诧不已,张老师爱我们吗?从来没见过他笑过呀!我讲“男人的爱在心里,老师的爱最深沉。”虽然我几乎从来没给任何学生打电话、发信息,但有一次例外,那是汶川地震发生的当天,下午上班,我总是习惯的提前 3 分钟到办公室,门一打开,我看见悬挂在书柜上的钥匙在摆动。直觉告诉我一定是地震,我马上走出办公室,在走廊上说,“哪里地震了!”大家悠悠然,说我瞎说。十多分钟之后电脑上有了消息,有的说是安徽,有的说是四川。再一会儿,央视消息证实是四川发生地震。突然间我想到绵阳,想到有个学生在绵阳。我第一次主动给学生发了个信息,就是给黄国平,我很吝啬,就几个字,“还在吗?”他告诉我,医院的房子裂了。我说你要准备研究 PTSD,就是灾后精神应激障碍。每个人在这么大的灾难发生之后会有自己的应对方式,有的人受到刺激之后立即就哭;有的人遇到不高兴的时候就喝闷酒,借酒消愁;有的人遇到打击立即反抗,管他是什么后果,穿不穿小鞋,以后再说。这就是应对方式。我们曾经研究过,在中国当时常用的应对方式大约有 8 种,是按照使用频率排序,5% 以上的有 8 种。第一叫倾诉,就是有愤怒、有委屈、有痛苦,想讲出来,在西方,给两类人讲,一是心理医生,在美国注册的有 20 多万,这是绝对数,比中国多得多。在中国不到 10000 人,相对数差别就更大了,它 20 多万为 2~3 亿人服务,我们中国不到 10000 人,要为 13 亿人服务,这个数字被 13 亿一除啊,什么都不是。另外美国人有愤怒、有委屈也常常向神职人员倾诉,美国的神职人员比心理医生还多。信仰宗教在西方是普遍的,不信仰宗教倒是少数。而中国呢,找个好的心理医生很不容易,找个纯粹的神职人员呢恐怕更难。但中国有中国特色,我们中国人,讲血缘,讲家庭,你看两个人,有的见面还没到两三分钟,就哥们哥们,称兄道弟。哥们就是亲兄弟,就是一娘所生。这说明我们套近乎都讲血缘。我们很在乎家庭,这与西方文化有很大区别。西方认为,人长到 16 岁就是独立的个体,他拥有自尊和人格。而在中国,我们都枝枝叶叶连在一起,我们五百年前是一家。我们有人脉,我们有归宿。所以,中国人倾诉可以找信得过的亲人,或夫妻之间,或朋友之间倾诉。如果实在找不到好的心理医生,也暂时找不到你信任的亲友,告诉大家一个“秘方”。对着录音机倾诉:先将录音键按下来,该哭就哭,该叫就

叫,该骂就骂,一把鼻涕一把泪,搞完了听一遍,一遍不过瘾再来第二遍。经验告诉我们,到第三次按下录音键的时候,你就哭也哭不出来,叫也叫不出来,两眼无泪,呆若木鸡。我就要祝贺你,你成功地渡过了一次情感危机,既不花钱又没丢丑。应对方式的第二种叫做发泄,发泄与倾诉有相似的功用,都能把心中的那块积怨流露出来,但不同的是它带有暴力的性质,轻则吵闹叫骂,重则伤人毁物。发泄如果不伤及无辜,很有功用。它快,如咆哮几声,如拳打脚踢(沙包),如在狂风暴雨中长跑甚至裸奔。但是中国人口密度太大,在哪里都影响治安或有伤风化,它有社会副作用。我虽然一辈子在给别人做心理治疗,我自知也是凡夫俗子一个。我经常想,我要是有了苦闷、积怨、负性情绪该怎么办呢?所以有的时候我也想发泄,但在社会上不敢,影响社会治安;在家里也不合适,因为那叫家庭暴力,美国人曾给我 30 万美金研究家庭暴力,所以我在家里也不敢造次。就一直噎着。有一次,机会来了,我去了西藏的纳木错湖,从拉萨过去的。当时天气不好,一个吉普车送我,除了陪我的一个人,眼光所到见不到一个人,就是山,就是湖水,干净得要死,安静得要死,就像一个无人世界、无声世界。我对陪人说,我今天要叫几声。对着大山,对着湖水大叫几声后,后果很严重,几乎昏过去了,幸好陪人带有氧气筒。后来我写了篇文章,说西藏什么都不缺,就缺氧。发泄若不伤及无辜还是挺好的,刚才我讲我研究了 10 年家庭暴力,就顺便讲一下,好男人不打老婆,好父母不打孩子。我们的追踪研究发现,夫妻暴力似乎越来越多,而且老婆打丈夫的相对比在上升。我不知道这是好事还是坏事,是不是反映女权的提升?夫妻暴力不好,但是挨打的一方起码还可以跑。但是孩子呢?打孩子真的不好,孩子是我们生的,我们生他之前又没有征求他的同意,就把他带到这个世界上来,还要骂他蠢,骂他坏,甚至动辄体罚,我们有道理吗?孩子的心理本该是无暇的、没有“病”的,万一孩子有病,恐怕是家庭先有“病”。当然成年人有病例外,成年人受外界因素的影响太多了。换句话说,孩子将来成才了,当了个什么家、什么长,你说一是你遗传基因好,二是你教子有方,都没错。他出了毛病,你送他来,说张教授,拜托你了,请你帮我看看,我走了。我说且慢,不可以走,不管孩子发生了什么,大家都脱不了干系。我国多年来有大量的独生子女,某些弊病已经显现。我们的孩子不缺疼、不缺爱,却缺乏信任,缺乏尊重。很多孩子看起来有恃无恐,但内心深处却缺乏自信。为什么呢,是我们很少关注

他们的自信和自尊。比如星期天了,你说妈带你上公园,孩子一听好高兴,规规矩矩地跟你走。他在服从呢,如果你是懂点心理学的妈妈,你可以告诉他,妈妈今天休息,我们是去公园呢,还是去商店呢,还是去看电影呢?让他小脑袋一歪,一歪在干什么呢?是在想、是在分析、在比较、在决策,是在完成一系列极其复杂的心理活动。聪明的妈妈给孩子一次心理成长的机会。然后他决定:我们去看电影吧。你说:好的!他被尊重了,他觉得他拍板管用了。他终于有了一次决定权!他终于有了一位拥护者!他的脸上洋溢着得意,他的内心充满了愉悦。这是一次自然而然的信心熏陶,这就是心理教育。心理教育不从娃娃抓起,不从点滴抓起,干嘛要在上了大学的时候还要专门开设心理教育课呢。如果你这个妈妈再聪明一点,你蹲下来和他讲,不要让他仰视你,躯体的仰视容易造就心理的自卑。他平视和你说话,能清晰地看到妈妈的面容,多么漂亮的妈妈啊。而他平时抬头看你,却看到的总是两个黑鼻孔。爸爸妈妈打孩子好像都有理由,但孩子长大了就逐渐明白,那不是理由,是爸爸妈妈在发泄。他们或是挨了老板骂,受了警察罚,一肚子的气,自尊心在社会上得不到充分满足,在家里就能找得到理由打骂孩子。第三种叫升华,这个升华是从弗洛伊德那里借过来的,弗洛伊德是暗的、潜意识,我是明的、社会价值。就是将压力变成动力。当个人受到挫折之后,比如,家财万贯却老年丧子,后继无人,怎么办?他就把钱捐出来,铺路架桥,做希望工程,觉得天下的孩子都是他的孩子,这叫升华。又比如爱情,你喜欢谁,非他不嫁、非她不娶,但别人硬不嫁你、不娶你,怎么办?有的人就觅死觅活,就要跳楼、就要自杀、就要殉情。你也可以这样:她瞧不起你,你咬咬牙,你做出一番事业给她看,天下何处无芳草,到时候咱还不娶她,这叫升华。有这样一位著名作家,写了很多催人泪下的言情小说,拍成电视连续剧,搞得万人空巷,好多人天天晚上守着要看,哭得要死。据说创作素材就来源于作家纯情萌动的一次恋情,结果是失败的,他当时觉得眼前无路,想死想活。后来他写,写心中的美满爱情,写心中的白马王子,最后他成功了,名、利、情三丰收。这叫升华,此法非常好,但是你要成名成家,你要光宗耀祖,谈何容易啊,那是猴年马月的事啊,今晚还是睡不着。所以远水难解近渴。再讲一种,超脱,是我们从老子的思想中得到的启发。懂得超脱的人要经历,要岁月,要智慧,要胸怀,对年轻人来说为时尚早,对年长的人来说大有裨益。红楼梦里讲我们赤条条来,赤条条去,提醒我

们,在人间走一遭,要知道什么是身外之物。身外之物,说得轻巧,当真很难!中南大学有五六万学生,前年投票选最受欢迎的研究生导师,本人以最高票当选。我想我是何德何能呢?学生给我的评价很多,印象最深的是:张老师上课从不讲假话、大话、套话、空话,而且不泄私愤、不讲怪话,不挑拨离间、怨天尤人,既是真话又都是正能量。还有人说什么教育大家、德高望重。我受之有愧,听起来脸都发烧。我就是普通的百姓,我在颁奖致辞时说:我跟大家一样,名呀,利呀,我都喜欢,我都想要。而且多多益善,来者不拒,当然要取之有道。不过我还有一条,叫做去者不追。因为身外之物,本就不是你的。庄子摔坏了钵子,竟然扬长而去。而有些人却往往把不是我的也预算成我的,给自己制造“失去”的痛苦。某个学生说,我本来是要考到一本的,但因为种种原因,这次考到二本,他很伤心。“我本来……”这句话就有毛病,事实才是本来,但这里他却用作了虚拟。用虚拟的语气制造真实的痛苦,实在不合算。所以英语用特殊的语法结构告诉我们,虚拟不是事实。去者不追,不是你的,你就最好放下,不是什么东西一定是你的。所以你进行分析判断,是你的你接下,不是你的,让它随风而去,不要去追。我每次外出讲课,讲完了,东家都会给我一个信封,我知道是什么意思,说声谢谢,拿了就走,绝不会假装客气地拉拉扯扯、半推半就。别人诚心给你,还替你纳了税的,你也是劳动所得,问心无愧。偶然也有例外,我讲完课了,好像什么事也没发生。我绝不会磨磨蹭蹭,假装洗洗手,或假装干个什么,提醒东家是不是忘记了一件事。我绝不这样!因为我知道,不该忘记的事绝不会忘记,忘记了一定有忘记的道理,或许别人囊中羞涩,或许你的课一文不值。忘记的,总是你想忽略的东西,重要的你会刻骨铭心,打死你都不会忘记。所以,我会挥一挥手,潇洒地走。而且我也是一无所获,课堂上几百人目不转睛地望着你,几小时啊,那是莫大的褒奖和欣慰!孟子曰:得天下英才而教之,人生一乐也!钱财不过是身外之物,当然,万一有个信封,那自然是锦上添花的事。还有很多应付方式,没时间,今天就不讲了。

道家思想的导入与实践(Doctrine direction, D),道家思想的导入与实践,认知疗法的关键是把新的观念要移植到当事人的头脑中去。

(1) 利而不害,为而不争,是指多做利人利己利天下之事,注意,这里的利人利己并不矛盾。老子是非常人性化的,非常通情达理的。毫不利己好不好,好!但那是阳春白雪,是少数人可能做得到,多数人

只能偶尔为之的一种高尚境界。我们在事关大义的重要时刻也要争取做到,但是它不是一种常态。常态就是习惯,什么东西成常态了就好办,利人利己利天下就是常态。在一个合理的社会里它们是不矛盾的,利人就能利己,你看病看得最多看得最好,奖金一定最多,它不能相反,这样才能可持续发展。不做害人害己之举,不因善小而不为,不因恶小而为之,害是一点都不能做的。为而不争,我的理解有两层意思,第一要量力而为,这非常重要,要知难而退,高喊天下无难事是睁着眼睛说瞎话,天下难事比比皆是。第二是尽力而为,量力是做计划,尽力是去完成,我把这叫做“低标准,严要求”。不争,就是不去争名争利。

(2) 少私寡欲,知足知止,毫无疑问人是有私心的,欲壑难填,有的人私欲无止境,贪得无厌。少私寡欲,恰到好处。知足能够常乐,很通俗。知止能避免危险,就不是每个人都明白。我们乡下有句俗话说叫赶人不上百步,赶一赶就跑了,跑了就算了,不像鲁迅先生那样刻薄,落水的狗还要痛打。这是另外一番人生哲学,我想鲁迅先生再伟大也是不能和老子相比的。善于止,是一种能力。学无止境是励志的话,学海无崖,何处是岸?有时候,学海无崖是岸,停下来就到了。精神障碍中有的表现出始动力的减退,有的则可能是制动能力的缺乏,比如强迫症。一辆好车不仅要启动快、速度快,还要刹车好,要停就能停下来,制动是一种能力,思想老想着要停下来,但停不下来,这就是强迫症。香港有一群老太太,她们买了很多支股票,从来不操心谁涨谁跌的问题。早上提着菜篮去股市看一下,由于概率的原因,总可能找出一、两支涨的,抛出去,赚了钱买菜去了。至于其余的股票或跌或停管他去。天天如此,她们很快乐,一辈子买菜都不花钱,而且一辈子不因为炒股而失眠。做人也是这样,两口子吵架,吵了10次,赢了5次,就保本了嘛,多一次就多一份危险,你如果在家里吵架,百战百胜,估计前景不妙,要点到为止,见好就收。

(3) 知和处下,以柔胜刚。老子主张和谐,他说天地万物无不和谐存在,相辅相成。今天要是没有你们坐在这里,我不可能对着空气讲课。所以做老师的要感谢学生,做学生的当然也要感谢老师,他们是在相互成就。搞好医患关系,经常还要去讲道理,有什么道理可讲呢?患者就是我们的衣食父母,他们花了钱排了队,自愿把身家性命交给我们处理,对我们何其信任!患者不仅给我们吃给我们穿,还给我们无形的馈赠——满足我们的自尊。为什么我们

溜达菜市场的时候,小贩们对我们并不客气,而我们穿上白大褂行走在病房里的时候却那么神气呢?请记住,这是患者给我们的,患者宠我们的。没有患者,就没有我们,当然有了医生,患者才有健康,如此相辅相成。和谐本是天地万物的原生态,你看星星和月亮,高山和流水,红花和绿叶,老人和小孩,女人和男人无不和谐共存。处下,就是我们要尊重别人而不是居高临下。如果你是领导,不要动辄发号施令,更不要轻易龙颜大怒。别人点头称是,未必说明你的正确,而是证明他有涵养。我没当过什么领导,最大的职务不过是个系主任,但我有机会经常给比较大的领导们上课。谈谈时势造英雄的道理;谈谈示弱的智慧、胸怀和力量;谈谈知和处下可以息事宁人,可以团结同事,可以以柔胜刚。老子崇尚柔,他说天下柔弱莫过于水,随圆而圆随方而方,好像逆来顺受,但谁敢轻视水,滴水穿石,水容万物。不辩而明,不战而胜,这才是老子的真谛。

(4) 清静无为,顺其自然。清静:有人厌恶了喧闹浮躁的滚滚红尘,苦苦寻找世外桃源。其实,大隐隐于世,我们既要与时俱进,跟上这个时代,也要有相当定力,在沸腾的生活中能静得下来。比如每天回到家里,夜深人静了,伴一盏孤灯,泡一杯清茶,读一本经典,与一位哲人对话,那是洗涤心灵的,那是陶冶情操的,那是启迪智慧的。无为:无为不是什么事都不做,它是指不要妄为,不要胡作非为,我常常说,一位好的领导不是老在部下的眼前晃来晃去,而是在部下的心中无时不在。水流无痕,风过无影,做事不显山露水,因为他掌握了事情的变化规律,他能四两拨千斤。顺其自然:注意这是顺而不是任,不是任其自然,有人说道家思想是消极的,其实道家思想里有极高的绩效,有极大的动力。任其自然那是袖手旁观,而顺其自然是建立在对客观规律的充分了解甚至把握的基础上,这几个字很重要,“对客观规律的充分了解甚至把握”我们暂时做不到,但要争取做到。这个世界上掌握它的人就是先知先觉的人。如哲学上有句话“世界是物质的,物质是运动的,运动是有规律的”,我再加几句话,规律是有层次的,最低的是物理学规律,如通常扔一个物体出去,它一定掉下来,是由于地球引力;比它高一个层次叫化学规律,一杯水,如果加上一个催化条件,它就能变成氢和氧;比它更复杂的是生物学规律,如一个鸡蛋,能变成一个小鸡崽;再复杂的是心理学规律,比如要判断一个人今天来不来听我上课?如果能把他的主观想法和客观条件都分析到位的话,就能准确预判,易经就是研究这些基本原理的;比它更

复杂的叫社会学原理,美国的兰德公司就是总统的智囊团,其中就包括若干未来学家,专门预测社会的走势与变化。如果一个人了解规律越多,对后果的判断越准。这就是你的脑袋有多复杂,这个世界就有多复杂;你的脑袋有多简单,这个世界就有多简单。如果我们掌握了规律,做好多事情是不着急的。所以我们要向那些先知先觉的人学习,那是圣人,读他们的经典就是向他们讨教,如读道德经。我们起码也要做一个后知后觉的人。圣贤告诉了我们这些道理,我们要研究学习,我们学预测,预测自己的人生,而且用现实去证明。我们千万不可以做那些不知不觉的人,有的人一辈子都没搞清楚,为什么活着,怎么活着,永远是听天由命,随波逐流。所以道家思想的真谛不是一种纯粹消极的思想,它要求认识自然规律,然后顺应自然规律。如同长江、黄河,来自三江源头,顺势时它一泄千里;遇到高山险阻,它后退一步,来个九曲连环;不管它是急急得走还是慢慢得淌,纵有千回百折但目标不改,向东!向东!流向东海,目标一定要达到,目标也一定能达到。人生不也是如此吗?

评估与强化疗效(Effect evaluation, E):每个患者就像一块山间石块一样极其普通,心理治疗的最高境界,不是给患者增加点什么,也不是要患者去掉点什么。“你要改改性格”之类的话不是心理治疗师该说的话。这是俗话,爸妈早就说过,老师也说过,可就是不管用,因为江山易改,本性难移,你自己改改试试,治疗师也难以改掉,怎么能叫患者改呢?我们可不可以让患者什么都不改,我们给他打开一扇新窗户,让他看到一块新天地。让他能清楚自己,长处何在?短处何在?潜能何在?储备何在?患者还是那个患者,比如急还是照样急,固执还是照样固执。我们不需要他改变自己,我们建议他认识自己、开发自己的潜能和储备,重组自己,来个优化组合。比如他固执,一个固执的性格与一个错误的目标相结合,那叫做顽固不化;一个固执的性格与一个恰当的或正确的目标相结合,那叫做执着!为什么一定要改他的性格呢,还他的本色。心理治疗的艺术大师,会用绝妙的构思设想,绝妙的优化组合,化腐朽为神奇,让患者点石成金。

因为老子遵从自然,所以他的思想,上下几千年,东西南北中,放之四海而皆准。九九归一一句话:老子天下第一。

(根据张亚林教授在四川省精神卫生中心的讲课录音整理,整理者本刊编辑部)

(收稿日期:2014-11-20)