

# 现代中国人心理健康和谐观的理论构念\*

阳 泽\*\*1,3 张向葵<sup>1,2</sup>

(<sup>1</sup>东北师范大学教育科学学院, 长春, 130024) (<sup>2</sup>天津师大心理与行为研究中心, 天津, 300074) (<sup>3</sup>西南师范大学教育学院, 重庆, 400715)

**摘 要** 本文分析显示中国人的心理是自我的关系状态, 中国人的健康是和谐状态, 传统心理健康的本质是自我关系世界的和谐。基于对传统的继承和发展, 提出现代中国人心理健康的本质是自我关系世界的全面积极和谐, 内容包括人自身的和谐、人与社会的和谐、人与自然的和谐和人与意义世界的和谐。

**关键词:** 心理健康 自我关系状态 关系世界的和谐

心理健康是人类文化普遍关注的问题, 因此不少文化都或多或少蕴涵有心理健康思想。但西方人最早对心理健康进行系统研究并处于支配地位, 所以多年来人们习惯直接照搬西方人对心理健康的理解。但人是文化的产物, 人的心理也打上了特定文化的烙印, 而且心理健康观念本身就是文化的一部分, 因此应在某一文化背景中去理解心理健康<sup>[1]</sup>。故研究中国人的心理健康观, 应从中国人、中国文化及中国文化中的心理健康思想出发, 并照应现代文明和现代生活之要求对其加以审视和完善。

## 1 中国文化中的自我与心理内涵

心理的内涵直接影响对心理健康本质的理解, 而心理的内涵又受自我概念的影响。在西方, 自我是一个区别性概念, 表示一个人与别人的界限, 自我就是以自己为界。但中国人的自我是关系性的, 人们并不直接将自己与别人区分, 而是以关系的远近来划界, 因此具有明显的伸缩性<sup>[2]</sup>。西方人的自我发展是内向性的, 是通过寻求自我同一性来逐步完善自我内部结构的过程。但中国人自我的发展是外向性的, 个体不是去强调“自己”, 而是将自己逐渐扩大, 成为包括整个社会的自己过程。在这个过程中, 中国人的自我有“大我”和“小我”之分。“小我”类似西方人的自我, 而“大我”则是指以“小我”所属的团体(可以是家庭、社会或国家)为自身界限的、具包容性的自己<sup>[3]</sup>。“大我”的界限随发展阶段而不同, 先可能是家庭成员, 而后扩大到朋友, 然后可能是同行同事, 陌生人, 直至整个国家, 甚至全人类。但“大我”与“社会自我”并不相同, 后者指自己在所属团体内, 以团体的目标及利益为行为规则的自己, 自己与团体是彼此独立而又相互作用的关系; “大我”则是把社会等因素融入在自己之中, 成为一个不分彼此的自我整体。尽管有“大我”和“小我”之分, 但中国人信奉“大我”优先, 倡导“牺牲小我, 完成大我”, 因此中国人的主导自我是大我。

自我内涵不同, 心理涵义就不一样。西方人的自我局限于自己, 自己是一个有固定所指的实体, 因此其心理就是自己的内部状态。长期以来, 西方心理学家就是以这样的心理为研究的对象, 把整体的人“分解”, 走的是“钻探”式研究路径。但中国人的自我是关系性的, 是大我优先, 自我存在于

与所有关联对象的关系中, 因此中国人的心理并不是自我实体的内部状态, 而是形成大我的关系状态。以此为对象的心理研究是以“小我”为最基本的单元, 探索“小我”与关系世界如何发生联系和相互作用。根据中西自我及心理内涵的不同可判断, 西方人的心理健康观并不适合中国人, 而由中国人自我的关系性及心理所指的关系状态可推知, 应从自我关系状态去理解中国人的心理健康问题。

## 2 中国文化的崇尚与健康本质

健康的本质直接影响对心理健康本质的理解, 而健康本质又受所在文化崇尚的影响。在西方文化中, 人们普遍崇尚“力”。“力”是一种强的或有生机的状态, 包括能力、实力、活力等。为了达到“力”的状态, 西方文化“尚争”, 表现为处于弱势时的抗争、处于正常时的争取、处于强势时的争夺。与西方不同的是, 中国文化崇尚的是“和”, 认为“和”是事物的最好状态, 主张“和为贵”<sup>[4]</sup>。在《易经》“兑”卦中, “和”是大吉大利的象征。道家把“天人和一”当作人生的至高境界。儒家把“政通人和”作为治国的最高目标。为了达到“和”的美好状态, 中国文化提出“无为”、“仁恕”、“中庸”、“息争”之道。道家“尚无为”, 认为人们不需要费劳心力, 通过静观、玄思即可认识到至高无上的道, 获得内心的宁静。儒家主张“仁恕”和“中庸”。“仁恕”是为人之道, 指要站在别人的立场考虑, 做到“己所不欲勿施于人”; 同时要宽恕别人, 因为“人非圣贤, 孰能无过?”。“中庸”是处事之策, 即不走极端, 要“执两用中”。墨家提倡“息争”, 认为人们应该停止争斗, 相互友爱, 这样就能消除战乱、匡正天下。

文化崇尚代表了一种价值判断, 即什么是好的或值得追求的状态。文化崇尚施与个体生存状态就变了健康标准, 即个体处于什么状态才是好的。中西文化崇尚的不同导致其给出的个人健康标准亦不一样。西方文化把个体处于强或有生机的状态作为健康状态, 把个体的“争”作为一种健康的行为。而中国文化则把个体的和谐作为健康状态, 把“无为”、“仁恕”、“中庸”、“息争”等当作健康行为。

## 3 中国传统文化中的心理健康观

中国传统文化博大精深, 其中也蕴涵有丰富的心理健康

\* 本研究得到教育部人文社会科学研究重大项目(02JADXLX005)资助。

\*\* 通讯作者: 阳泽, 男。E-mail: yze3210@sohu.com

思想,这些心理健康思想是建构现代中国人心理健康观的重要基础。

金勇、郭力平(1998)<sup>[5]</sup>对相关研究进行总结认为,传统的心理健康宗旨大多可归结为一个“和”字,中国传统文化是在整体上把关系与和谐作为健康心理的标准。这里的关系主要指人与社会的关系、人与自然的关系;和谐的实质是顺从性、秩序性和适中性。因此心理健康状态表现为:第一、顺从性。个人与社会的关系是要去“私我”存“公我”,自我顺从社会;与他人的关系是要“息争”、“宽容”,个人从众群体;与自然的关系是要“法自然”,个人敬畏和遵从自然。第二、秩序性。个人与社会的关系是要安居乐业、守住本分;与他人的关系是要讲纲常之礼、行人伦秩序;与自然的关系是要相安无患,各守其道。第三、适中性。个人在为人处事时要“守中庸”,不偏不移、寻求恰到好处。

分析传统心理健康思想可发现,它是以自己的自我关系状态为心理内容,以和谐状态为健康的标准,心理健康的本质是自我关系世界的和谐。这种界定立足中国人的自我特性与文化内核,是适合传统中国人的心理健康观。

## 4 现代中国人的心理健康观

传统心理健康观是现代中国人心理健康观的重要基础,即现代中国人心理健康观也坚持认为,心理健康是自我关系世界的和谐。但文化是在随社会的发展而更新,现代中国文化相比传统文化亦有很大发展,相应其心理健康观亦需要在传统基础上进一步完善。

### 4.1 心理健康是自我关系世界的积极和谐

随着社会进步,现代中国人的文化及生活已发生很大变化。其突出变化之一是除了与往昔一样重视人与人、人与环境的适应外,更重视个人潜能的发展,更重视生活的激励性<sup>[6]</sup>。以此观之,传统心理健康和谐思想中所倡导的无欲无我、顺从息争、无为求静等太过消极被动,已不符合现代文化与生活的要求。现代文化与生活所希望的和谐是充满生机与活力的和谐,是发展中的和谐。这种和谐的特点主要体现在三方面:首先它意味着关系的双方各自具有主体性,不是一方对另一方的顺从或迁就,也不是一方对另一方的征服和压制,而是一种“对立的统一”和“多样性的统一”。其次体现了“主体间”性,即关系双方是处于互动之中,而且这种互动呈现出相容、协作状态,“鸡犬相闻,老死不相往来”获得的只是静态的和谐。第三体现了互惠性,即和谐带给关系双方的是互利和共生。由此可见这种和谐是积极和谐、动态和谐和可持续和谐,而以此为核心的心理健康也是一种积极和可持续的健康。

### 4.2 心理健康是自我关系世界的全面和谐

中国传统文化对个人主体持否定态度,主张大我优先,自我的发展是去“小我”成“大我”过程,因此表现在自我关系世界上,重视自我与社会、自然的关系,相对忽视自身内部的关系及与意义世界的关系。这种做法促使个体与外部现实世界建立了发达的联系,却造成个体自我内部的萎缩及精神世界的贫乏。现代中国文化已开始重视个人主体地位:一方面现代中国人出现了主体性的觉醒,他们日渐增长着对独立、个性、自我实现、平等互惠等需求<sup>[7]</sup>;另一方面现代中国

社会高度重视人的主体性,表现为尊重人的价值和权利,倡导以民为本。在这种背景下,心理健康应重视个体自身内部关系世界的和谐及与意义世界的和谐。在这方面,以人的主体性为前提的西方心理健康思想可为我们借鉴。一方面他们重视个体自身内部的关系状态,把心理健康界定为个体内部各部分的平衡、协调和完整状态。譬如弗洛伊德的“人格结构平衡”、荣格的“意识与潜意识统一”、帕尔斯的“心理完形”。另一方面他们也重视个体与意义世界的关系,把心理健康界定为个体对意义、价值的追求以及自我实现的状态。譬如奥尔波特的“希望、志向指引”、罗杰斯的“实现倾向”、马斯洛的“自我实现”、弗兰克尔的“意义意志”<sup>[8]</sup>。因此个体自我关系世界既包括个体自我与社会、自然的关系,也包括个体自身内部的关系及自我与意义世界的关系。现代中国人心理健康的本质是人的关系世界的全面的积极和谐。

## 4.3 现代中国人心理健康的内容

### 4.3.1 个人自身的和谐

个人自身和谐指个体各部分之间的和谐。从养生及医学角度,中国传统文化重视人的身心和谐。从道家养生学来说,养身就是养心,养心也是养身,身心是共济关系。中医学也认为身体疾病有心理原由,如“怒伤肝,忧伤肺”。从学习角度,中国传统文化很重视知行合一。知行合一就是把求知和实践统一起来,既要“读万卷书”,也要“行万里路”,要在“行”中获知,也要在“知”中导行。由上可知中国传统文化是重视个人自身和谐的,但总的来看,由于对个人主体地位的轻视,其对个体自我构成的研究相对不足,这方面西方人的研究值得借鉴。从人格角度,西方人将自我分为不同的部分。詹姆斯最先将自我分为“主我”和“宾我”,主我是处于意识状态的我,宾我是处于对象状态的我。主我对宾我的接受与认可形成了自我接纳。按人本主义的观点,自我接纳是一切健康人的重要特征。弗洛伊德将人格分为三种,分别是本我、自我、超我,其中本我是本能意义上的我,自我是现实意义的我,超我是道德理想的我,只有三者平衡统一才能形成健康人格。西方人的这些自我观极大拓展了中国人的自身和谐观,中国学者张春兴、刘华山、姚本先等已先后将“自我接纳”和“人格结构协调”纳入中国人的心理健康标准中。总结上述分析,可以认为个人自身和谐包涵身心和谐、自我接纳、知行合一和人格结构平衡四个方面的内容。

### 4.3.2 人与社会的和谐

人与社会的和谐指个体在社会生活中与他人及社会环境的融洽状态。中国传统文化历来重视人的社会取向,主张人应与社会保持和谐一致。其中,儒家提出“善群”、“公忠”和“安分”思想。所谓“善群”,就是要善待他人、适应群体生活、搞好人际关系;“公忠”指对所属的团体或组织要忠诚,要有责任感;“安分”就是要安守本分,不做份外之事。以现代文化观之,“善群”和“公忠”思想具有现实意义,它意在指出人们应建立良好的人际关系,发展对组织或团体的归属感,这些可帮助提高现代人的生活质量。但“安分”思想主要还是从维护社会稳定出发,于个人则有些消极:一方面它指出在个体身上存在一个固定不变的所谓“本份”;另一方面又告诫人们不要试图去改变这种“本份”,这是一种宿命论思想。从现代意义上看,传统的“份”思想体现了一种角色意

识。不过在现代生活,角色的内涵已大大扩展,不单指身份地位,也包括所从事的职业;而且也不存在固定不变的角色,人们的角色总是在不断发生变化,这种角色的变化多是个体追求自我改变的结果。因此在现代意义上,角色问题的关键不是要去坚守一个所谓“根本角色”,而是如何达到角色适应。在现代文化中,人与社会的和谐关系也表现为社会为个体提供了良好生活环境,在个体身上引发了积极的情绪体验。就个人来说,良好生活环境的意义集中体现在两方面:一是有助于个体生存,表现为个体能从环境中体验到安全感;二是有利于发展,个人地位在该环境中能保持稳定并不断上升。总结上述分析,可以认为人与社会的和谐包括个体的群体归属感、人际关系和谐、个人地位发展、社会角色适应、环境安全感五部分内容。

#### 4.3.3 人与自然的和谐

人与自然的和谐指人与自然世界的相互关照、融融共处。中国传统文化认为人来自于自然,受恩于自然,最终又要回归自然,因此主张人应与自然建立特殊关系:一是要敬畏自然;二是要顺从自然。从这种关系来看,显然是把自然单纯当作感恩的对象,实际上并未建立起与自然的积极和谐关系。按现代理解,人虽然受惠自然,但并不是自然的附属,人与自然是平等关系,同属主体。人与自然作为主体的互动表现在,自然有恩于人,人亦应该有恩于自然。自然对人的积极作用是先有的、自然发生的,就像母亲对孩子的生养之恩。基于“母亲”的立场,自然最需要人的不是敬畏和顺从,而是亲近,即接近她、了解她、欣赏她、融入她,这些表现在个体身上就是具有对自然的亲近感。人对自然的积极作用体现在对自然的关爱和保护上,即让自然免受破坏,并不断建设自然,让自然世界变得更美好。因此人与自然的和谐既不是远离自然,亦不是顺从自然,而是亲近自然;既不是征服自然,更不是破坏自然,而是关怀自然。人与自然界的和谐就包括亲近自然和关怀自然两大内容。

#### 4.3.4 与意义世界的和谐

与意义世界的和谐指个体找到生活的意义所在,并以此引导自己的生活。意义世界是个体生活的灵魂,那些没有或失去意义世界的人生活茫然,无所适从;而那些有意义世界却并不适合自己的人也会受到失落与痛苦的煎熬;只有那些找到适合自己的意义世界的人才是幸福和充实的。不同文化其意义世界各不相同。西方文化重在个人价值和潜能的发现,东方文化强调群体共同目标的拥有。单就中国而言,道家的意义世界在得道或成仙;儒家的意义世界在“齐家、治理国、平天下”;佛家的意义世界在行善积德上天堂。综观这些意义世界,不难发现其体现出两方面的内涵:一是生活的价值,个体因此而感到自己是有用的;二是生活的目标,个体因此不会迷失人生的方向。意义世界的和谐既表现为个体找到自己生活的价值,并且为此感到愉悦充实;也表现为个体找到自己生活的目标,自己能够而且正在为这个目标努力。故意义世界的和谐包含拥有生活价值和拥有生活目标两方面的内容。

## 5 参考文献

- 1 Cervantes J. M, Parham T A. Cultural diversity and mental health. *Journal of Psychology and Theology*, 2005, 11(1): 69 - 81
- 2 杨中芳. 如何理解中国人. 台湾:远流, 2001: 367
- 3 杨中芳. 如何理解中国人. 台湾:远流, 2001: 378
- 4 忻梅. 传统和谐观与现代群体关系. *中国行政管理*, 1997, 6: 44 - 45
- 5 金勇, 郭力平. 心理健康观的历史演进. *心理科学*, 1998, 5: 465 - 466
- 6 韦政通. 中国文化与现代生活. 北京:中国人民大学出版社, 2005: 160
- 7 韦政通. 中国文化与现代生活. 北京:中国人民大学出版社, 2005: 167
- 8 李蔚. 心理健康的定义和特点. *教育研究*, 2003, 10: 69 - 73

## The Theoretical Construct of Mental Health Conceptions of the Modern Chinese

Yang Ze<sup>1,3</sup>, Zhang Xiangkui<sup>1,2</sup>

(<sup>1</sup> Department of Education, Northeast Normal University, Changchun, 130024)

(<sup>2</sup> Research center of Psychology and Behavior, Tianjin Normal university, Tianjin, 300074)

(<sup>3</sup> College of Education, Southwest Normal university, Chongqing, 400715)

**Abstract** This study has found that the mentality of the Chinese is a state of self-connections, and their health is a state of harmony, and the essence of traditional mental health is the harmony of the self-connection world. On the basis of taking over and developing the traditional conception of mental health, this study advanced that the essence of mental health of the modern Chinese is the comprehensive and active harmony of the self-connection world, which includes harmony of oneself, harmony between man and society, harmony between man and Nature, and harmony between man and the world of meanings.

**Key words:** mental health, situation of self-connections, harmoniousness of connections' world