

中医心理治疗方法与存在主义 心理治疗方法的比较研究*

祝杨军

(首都师范大学学生就业创业指导中心, 北京 100048)

摘要:长期以来, 中医心理治疗始终未能在心理治疗领域获得其本应具有的话语权。通过对中医心理治疗方法与西方存在主义心理治疗方法进行比较研究, 确证中医心理治疗不仅在治疗理念、方法、效果、医案等方面毫不逊色, 在许多方面还形成了独特优势。在临床实践中, 应尊重不同派别心理治疗方法的话语体系和生成环境, 加强对其理论基础的比较研究, 建立以疗效为中心的评价体系, 形成中西医心理治疗师轮岗交流的长效机制, 共同守护人民群众心理健康。

关键词: 中医心理治疗; 存在主义心理治疗; 医学心理学

中图分类号: B8409

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2023)06-0483-06

1 引言

中医历来注重对心理现象与心理治疗的研究, 虽然“中医心理学”或“中医心理治疗”这样的概念是从1980年以后才兴起的, 但在传统文献中有着相类似的许多称谓。影响较大的有“治神”、“治意”、“医心”和“人事制之”等(李兆健, 2006)。作为中医的重要组成部分, 一般认为, 中医心理学以形神合一论、心主神明论、心神感知论、五脏情志论、阴阳睡眠论和人格体质论作为理论基础, 在临床实践中积累了丰富的治疗经验。近年来, 随着中医心理学研究现代化, “一方面, 一些中医心理临床治疗技术研究完全按照基于西医的神经科学相关理论对技术干预的结果进行阐释, 出现研究结果阐释的‘去中医化’……另一方面, 在临床研究上, 许多研究者采用中医治疗技术与现代心理学干预技术相结合的方式干预。但这种简单机械的混合缺乏有机联系(吴小勇, 2023)。”这些现象的出现在一定程度上破坏了中医心理治疗的传承和价值。再者, 循证医学是西方医学的主流, 然而, “中医心理学的循证实践尚处于起步阶段, 在中医心理的实践当中, 甚至缺乏针对中医心理疾病(如不寐、郁证、狂证)相对应的随机对照实验, 零星的临床试验通常也缺乏对照, 没有系统的总结(申寻兵, 余琳, 刘红宁, 2014)。”这些质疑导致中医心理治疗始终未能在心理治疗领域获得其本应具有的话语权, 在临床心理治疗和心理咨询中

运用不广, 作用发挥不充分。对中医心理治疗方法与作为西方主流方法之一的存在主义心理治疗进行比较研究, 旨在确证中医心理治疗方法在心理治疗领域乃至整个人类文化中的位置, 探究中西心理治疗方法的异同, 寻求中西心理治疗方法取长补短、深度融合、共同守护人民群众心理健康的机制。

2 中医心理治疗方法与存在主义心理治疗方法比较研究的基本依据

之所以选择存在主义心理治疗作为与中医心理治疗进行比较的靶向, 一方面是因为存在主义心理治疗在西方心理治疗领域占有一席之地, 是被称为心理学“第三势力”的人本主义心理学的重要组成部分, 具有代表性意义; 另一方面则是因为二者在治疗理念、原则方法乃至遭遇到的诘难等方面均具有可比性, 且存在取长补短、相互借鉴的学理价值和实践价值。

2.1 中医心理治疗与存在主义心理治疗具有可以高度融合的理念基础

中医心理治疗和存在主义心理治疗都重视身心之间的辩证关系。一是强调“心理在治疗学上占有相当地位, 心理治疗在某种意义上讲有时比药物治疗更为重要(刘信江, 戴西湖, 2000)”。二是强调治疗的整体性, 反对还原论、机械论式的心理治疗, 要求将人作为自由、整体的存在来看待。三是尊重治疗对象的个体差异性, 认为每一个人都是“独一无

* 基金项目: 北京市教委 2023 年北京高校大学生就业创业研究重点课题“大学生创业者心理健康教育机制研究”(JYCY202308)。

通讯作者: 祝杨军, E-mail: zhuyj@cnu.edu.cn。

二”的存在,治疗师必须与病患建立良好的治疗关系,“一人一策”。四是注重发挥患者的主体能动性,治疗师的职责是帮助其自我疗愈,即所谓“助人自助”。五是重视方法的有效性而不是派别属性,倡导多元、宽容、开放的方法体系和积累丰富的医案素材。

2.2 中医心理治疗与存在主义心理治疗具有在某些方法论根据上的一致性

根据相关学者对中医史上的医案进行的文献梳理,中医“心理治疗方法中使用最多的依次是情志相胜法(19.67%)、暗示解惑法(14.75%)、激情疗法(12.30%)、劝说开导法(9.84%)、顺情从欲法(8.20%)和行为诱导法(9.02%)等,有31.97%的案例合并药物或针灸治疗……有近一半(46.72%)的案例所使用的心理治疗方法,与现代心理治疗的某些理论一致,如支持治疗、行为治疗、认知治疗等(闫少校,邹义壮,崔界峰等,2008)”。存在主义心理治疗则较常运用对话治疗、意义治疗、正念治疗、震撼治疗等。从形式与内容方面看,二者有许多相通之处,即所谓方法论根据上的一致性,关于这一点后文将详细论述。

2.3 中医心理治疗与存在主义心理治疗面临类似的诘难

在批评者看来,中医心理治疗与存在主义心理治疗一是缺乏现代医学心理学所遵循的规范性。存在主义心理治疗的理论根基在于存在主义心理学,是存在主义哲学与心理学的交叉学科,既属于心理咨询,又属于哲学咨询,但不属于严格意义上的临床医学。中医心理治疗本身则属于另一套医学话语体系。二是缺乏治疗效果的实证依据。中医心理治疗效果的反馈一方面来源于患者、家属的主观说法,另一方面则来自于治疗师的望、闻、问、切和定期随访。存在主义心理治疗效果的反馈更是依赖于病患的个人描述,辅之以一定形式的心理测量。无论哪种形式,都算不上实证依据。三是对治疗师的可靠性要求过高。中医治病讲求因人而异,辨证施治,同病异治、异病同治。中医心理治疗还“必须考虑到患者的精神状况,情志苦乐,人格特征等心理因素(王米渠,陈贵亭,付兴国等,1980)”,对治疗师综合素质和临床经验要求较高。同样的,因为缺乏标准化、普适化的科学治疗方案,存在主义心理治疗对心理治疗师的经验和水平要求之高前所未有,以至于“治疗”成为了一种“冒险”(祝杨军,2022)。

综上分析可知,中医心理治疗与存在主义心理治疗的比较具有较为充分的基本依据和重要的研究意义,遭到的诘难(在后文中将进行回应)也从侧面说明了这一点,有利于实现研究目的。

3 中医心理治疗与存在主义心理治疗的方法比较

中医治疗方法非常丰富,主要包括中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、艾灸、刮痧、熏洗、塌渍、敷贴、吹药、含漱、中药饮剂、中药灌肠、药浴、香薰、音乐疗法、心理疗法等。大部分方法都是身心双治或身心同治。专门化中医心理治疗方法有几十种,这里之所以选择其中六种,是因为它们一方面使用频率较高,具有代表性;另一方面,与存在主义心理治疗方法更加具有可比性,有利于佐证观点。

3.1 说理开导疗法与对话治疗法的比较

中医心理治疗中的所谓“说理开导疗法”,肇始于《灵枢·师传篇》,“又称祝由疗法,祝者,告也,同咒;由者,生病原由也(王洪志,2015)”。意思是治疗师应与病患建立良好关系,深入了解其内心症结,给予关怀、安抚、劝慰、承诺等,帮助其逐瘀散结;直接指出疾病的缘由、性质、预后等,帮助其寻找痊愈之道。说理开导疗法的本质是通过动之以情、晓之以理的方式,帮助病患提升认知水平、转换思维方式,从而走出心理困境。存在主义心理治疗中的所谓“对话疗法”是指治疗师通过提问、倾听和反馈等形式与患者进行“一对一”或团体对话,从而深入探索其内在情感、观念、行为依据,并从中找到解决问题的路径的心理治疗方法。对话治疗法可追溯到古希腊时期苏格拉底的“助产术”,旨在引导患者自行思索、自我治疗。两种方法的共同点在于均是通过与患者建立信任关系,进行对话交流,探究心理疾病产生根源,寻找身心问题的解决之道。相异之处在于前者以治疗师为主导,强调短程疗效。需要指出的是,在中国古代,祝由术虽然很多时候有确切疗效,但不少是以“咒语画符、迷信道术”等方式“治心病”,不适宜现代医学。后者则以患者为核心,寄希望于自我疗愈,治疗师只起到辅助作用。虽然短程也会有效果,但大多数患者都需要经过长程治疗——短则几日,长则数年才能达到满意疗效,且不确定因素多,病人经济负担较重。有的患者甚至还会因为治病本身导致的压力而生出其他心理疾病。

3.2 课业疗法与意义疗法的比较

课业疗法是“让患者参加有医疗意义的活动来治疗心理疾病的方法(张红兰,郑文清,2011)”,是

中医心理行为疗法中的一种。例如,面对具有“疑病症”的患者,治疗师要求其参加社区服务、广结善缘,以达到人际通达,强身健体从而疏肝解郁之效,最终体会到自己身体无碍,不过心之所扰而已。课业疗法的关键在于以行动获得意义,以意义消除心病。意义疗法是存在主义心理治疗中最常使用的方法之一,目的是使患者重新意识到人生的目的和意义,并充分地理解和领会它。意义疗法“因为牢记人类存在的短暂性,所以不是消极悲观的,而是积极向上的(维克多·弗兰克尔,2018)。”意义疗法的关键是以反思获得意义。两种方法的共同之处在于承认意义对于人之生存的重要价值,均以帮助病患重新获得意义为治疗目标。相异之处在于前者注重“具体问题具体分析”和“对症治疗”,一般而言,一种课业可能只针对一种心理疾病,有时难以消除病根。后者注重人生意义的重新发现,强调从根本上恢复所谓人存在之完整性,如此,具体的心理疾患便迎刃而解。然而,宏大叙事式的反思经常会因为缺乏行动支撑而流于表面。再者,这种需要较高思维水平的治疗方式并不是所有病患都能理解和接受的。

3.3 习以为常法与矛盾意向法的比较

中医心理治疗中的习以为常法是指提高病患对某些刺激的耐受力从而恢复正常心智的方法。其主要原理在于:病患因受某种刺激而心生异样,每当刺激重现,遂反应强烈,表现病态。于是,治疗师通过人工形式重现刺激,反复训练,进而帮助患者认识到刺激事件的无害性或较小危害性,适应刺激、习以为常。此法与现代心理治疗中的脱敏疗法有相似之处。矛盾意向法可以归入意义疗法之中,但在具体内容上有独特性,其要点在于越是令人焦虑、恐惧、不安的事情,个体越要去做,在做的过程中体味到一方面情绪是虚幻的,那些看似“不得了”的刺激事件本身没有什么“了不起”;另一方面克服“矛盾心理”,即战胜刺激事件的过程可能会带来成就感,发现新的意义。两种方法的共同点是患者对刺激事件的适应,或称为“脱敏”。不同之处在于前者强调习以为常,即病患往往是被动适应刺激。并且,不是所有刺激都“值得”去适应。封建社会,广大劳苦群众无力反抗王权,所谓的“习以为常法”有时会成为助纣为虐的工具,比如适应剥削和压迫。后者虽然也强调适应,但这种适应是主动的。更为关键的是,按照“矛盾意向”行动是为了发现新的意义,有利于提

升个体心理健康水平。

3.4 遂愿顺心法与取消行为法的比较

中医心理治疗认为,当某种个人愿望未能得到满足,遂致内怀深忧而生情志病变时,宜用“遂愿顺心法”(柯新桥,2015)。在此种疗法看来,人有七情六欲,相当一部分均属于自然而然之需求,应该得以满足。然而现实生活情形复杂,不可能完全满足人的所有需求。此时,如有条件,应优先满足某些“致病”需求,即遂病人心愿,则疾患可除。取消行为法认为,心病的产生必有其根源,即所谓刺激事件,若要去病,可以尝试远离之。也就是说,如果某个行动会令人心生不适,那就不妨取消行动。如果该行动及其后果是个体之所欲,那就要么考虑其他方法获取;要么保持“命中有时终须有,命中无时莫强求”之心,顺其自然。两种方法的共同点在于均是帮助病患“顺心”达到治病之目的。不同之处则是前者通过“遂愿”,即肯定某种行为以消除刺激事件而令人“顺心”。但人之欲望沟壑难填,一个欲望的满足往往会带来更大的欲望,甚至演变成纵欲,从而加重心理疾病,不可不察。后者则是通过“取消”,即否定某种行为以消除刺激事件而令人“顺心”。但人具有主体性,需求是行动力的来源,“取消行为”可能会导致个体对自身能力和价值的否定,演变成习得性无助。

3.5 静心守神法与正念思维法的比较

中医心理治疗特别重视人之“心静”“神宁”,认为通过静坐、调息、观心、守神步骤,就能摒除外界纷扰和内心杂念,心病自然也就消失了。“有大量临床报导表明,运用气功导引以静心宁神,不仅对情志病证(如神经衰弱、癔病、更年期综合征等)有较好的疗效,对一些非情志病证(如高血压病、冠心病、溃疡病、血管神经性头痛等)亦有非常明显的效果。至于采用何种意守方法,则应因人因时而异(柯新桥,2015)。”存在主义心理治疗倡导的正念思维法要求“将自己相对隔离,在一个安静、安全、舒适的环境中通过冥想理清头绪、静观规律(祝杨军,2020)”,不仅专注于眼前烦扰之事,更要对一段时间乃至整个人生的意义进行反思。两种方法的共同之处在于通过追求内心平静的方式治疗心理疾病。不同之处则在于前者以中国传统文化,特别是气功、医理等作为行为指导,形成了系统的打坐、呼吸、调理、禅定功夫,以“静心”“调神”追求“顿悟”,有一定的玄学色彩,有的人甚至在此过程中产生神秘体

验(基本上都是幻觉)。后者是一种日常心理调节方式,采用的是成就事件回想、系统反思、叙事重构等手段,追求的是理清头绪、发现意义。从成效上看,前者比后者要更加显著。从难度上看,后者比前者更容易实现。

3.6 移精变气法与转变观念法的比较

“移精变气”一语出自于《素问·移精变气论》中的“古之治病,唯其移精变气。”“移精变气”又称“移情易性”,即通过转移患者注意,排遣情思,改变心志,以缓解或消除由情志因素所引起的疾病的一种心理疗法(王洪志,2015)。例如中老年人常有“耳鸣”困扰,有的“耳鸣”乃是肝火上扰、肝肾不足所致,有的耳鸣源于心火上炎、痰浊上扰,均属于情志病。中医治疗大多用汤药、针灸清肝泻火、疏肝理气等。中医心理治疗则移精变气,如嘱患者耳鸣时,随即放声朗读或引吭高歌,鸣声自消。现代医学中采用所谓习服疗法治疗耳鸣,原理与此相近。转变观念法是指事件本身与情绪反应之间并无关联,然而患者之信念在二者之间构建了虚妄的联系,并执着于此,故而心生困扰。若要去疾,应先转变“信念”。例如,“罹患顽疾”之所以令人“心生悔恨”,是因为人们有这样的信念——“顽疾”来源于自己“饮食无度”“放纵欲望”等,于是整日郁郁寡欢。事实上“罹患顽疾”与“心生悔恨”之间可能并无关联,不过是“偶然患病”。如果病患能将“信念”如此调整,心情便会更加畅快,有利于疾病恢复。两种方法的共同之处在于通过调整“中介”(注意力或信念),帮助病患恢复正常情志。不同之处则在于前者单纯地将注意力从“一个事物”转移到“另一个事物”,这种转移所带来的效果即时有效,但未必长久。后者则是将注意力从“一个事物”在本质上转化为“另一个事物”,这种转化需要患者具有自觉且较高水平的心理自助意识以克服心理惯性,虽然疗效持久,但难度较大。

3.7 中医心理治疗的独特方法

尽管对话疗法、意义疗法、矛盾意向法、取消行为法、正念思维法和转变观念法并没有穷尽存在主义心理治疗的所有方法,但已经基本完整体现了其思想要义。事实上,存在主义心理治疗并没有专属性的治疗方法,以上方法也不过是“采纳百家之言”,依情境权变而来。相比之下,中医心理治疗有独特的理论和方法,值得进一步挖掘。比如使用频率较高的以情胜情疗法。该法的主要理论依据来源

于《素问·阴阳应象大论》中所言:“怒伤肝,悲胜怒”“喜伤心,恐胜喜”“思伤脾,怒胜思”“忧伤肺,喜胜忧”“恐伤肾,思胜恐”。基本原理是以一种情志去克制另一种情志,让不正常的情志恢复正常。《儒林外史》中,范进中举,喜至癫狂,正是心中惧怕的岳父的一记耳光才使其恢复常态,这就是所谓“恐胜喜”的成功案例。不过,若以现代心理治疗为判准,运用以情胜情疗法可能会遇到诸多医学伦理障碍。以情胜情疗法还衍生出激情刺激疗法等一系列中医心理治疗策略,与存在主义心理治疗中的震撼疗法亦可比较。再如养生疗法。中医的一个重要理念是“预防大于治疗”“治未病”,体现在心理治疗中,就是通过饮食调理、运动锻炼、心理调节、中药调理、推拿按摩等方式保持身心平衡。著名的吞津法,其实就是养生疗法的一种,对缓解、预防抑郁症有功效。由此可见,对于重在“治疗”的西方心理治疗而言,养生疗法具有显著的前瞻性和优越性。除此之外,中医心理治疗还有许多其他方法,如导引法、叩齿法、穴位按摩法等,均颇有特色与疗效。

综上可知,中医心理治疗方法源远流长,具有丰富的理论资源和实践经验,对中华民族的世代繁衍做出了不可磨灭的贡献,是中华文化的瑰宝。相比于西方存在主义心理治疗而言,中医心理治疗不仅在治疗理念、方法、效果、医案等方面毫不逊色,在许多方面还形成了独特优势,值得进一步深入研究。

4 中医心理治疗方法与存在主义心理治疗方法的融合路径

之所以进行比较研究,是为了探索中医心理治疗方法与存在主义心理治疗方法的融合路径,进而实现中西医心理治疗的取长补短、相互借鉴,以期共同守护人民群众心理健康。这里拟从四个方面进论述。

4.1 尊重不同派别心理治疗方法的话语体系和生成环境

“中西医学道本一体,都是为人类健康服务,但路分两途,在思维模式上却存在着巨大分野,包括理论基础上的原子论对整体观、方法论上的还原分析对辨证论治、治疗目标上的治愈论对平衡观以及治疗理念上的抗病论对调和观等(吴寒斌,高虹,2016)。”现代心理治疗源自于西方。当前,各级各类高校、医院、科研院所等的心理研究和实践也都是以西方心理治疗为主导,使其一定意义上具有话语霸权。然而,随着时代发展,西方心理治疗也出现了

许多新问题,面临新挑战,例如药物滥用、身心失衡等,中医心理治疗可以提供新的思路。毫无疑问,中医心理治疗与存在主义心理治疗诞生于不同的国情土壤和时代背景,面对的病患亦不相同。二者在各自领域均有优势,不能强制中医心理治疗完全按照西方医学的话语体系和评价体系发展,反之亦不可。二者应该互相尊重彼此的话语体系和生成环境,充分尊重患者的特点和选择,保持开放心态,不轻易做出价值判断和批评,拒斥话语霸权。在有条件的时候,应该以病人福祉为中心,开展跨学科、跨领域、跨派别合作。

4.2 加强对不同派别心理治疗方法理论基础的比较研究

中医心理学认为,“突然强烈的情志刺激,或慢性持久的精神情志刺激,患者无法自我解脱,情志刺激过度,超过患者心神调节能力范围,造成脏腑气血阴阳失调,气机逆乱,精气血津液耗伤,或功能、代谢失常,或组织形质损害而发生疾病,甚或死亡(李德新,刘燕池,2001)。”西方医学心理学研究也有类似观念,“慢性疾病与心理障碍的多发有关,而心理障碍患者也更易出现生理疾病。”“心理干预(如认知行为治疗)能有效地控制或治疗兼具生理和心理原因的疾病,如肥胖症、慢性疼痛、肠易激综合征及成瘾行为(苏珊·艾尔斯,理查德·维泽,2019)。”这就说明,中医心理治疗与存在主义心理治疗理论基础有相通之处,特别是在身心关系的认知与处理方面。事实上,尽管在具体治疗方法上中西心理学有差异,但只要理论基础相近,经过适当的转换机制,就存在融会贯通的可能。例如,课业治疗内容较为单一,效果有限,就可以在治疗过程中借鉴意义治疗丰富而完整的方法体系。近年来,中医心理治疗正在以其独特的思维方式和治疗优势发挥着作用,涌现出了一批以低阻抗意念导入疗法(TIP技术)、移空技术、中医认知疗法(周璇梓,汪卫东,2013)等为代表的、吸收了诸多西方心理学营养的现代化疗法。这些案例均说明加强对不同派别心理治疗方法理论基础比较研究的重要意义。

4.3 建立以疗效为中心的评价体系

无论是中医心理治疗还是存在主义心理治疗,都必须丰富和发展合理的评价体系。在中国古代,很多不合理的中医评价标准一度甚嚣尘上。比如根据医生年龄、处方书法、官品大小、坊间名声等衡量医术,并以此给予病人压力,暗示其肯定疗效。部分

医案记载存在夸大其辞甚至造假可能。在存在主义心理治疗如日中天的八九十年代,也出现了诸多错误、误导性的评价方法。比如病患为了取悦治疗师而夸大疗效,治疗师通过有违伦理的精神控制术等诱导病患作出积极回应。中医心理治疗和存在主义心理治疗既应该遵从必要的医学伦理和规范,也应该有独特的评价方法,即以疗效为中心的360度评估体系。所谓360度评价体系是一种全面的考核和评价机制,包括病患评价,他人评价(家属、朋友、陌生人),同行评价、循证医学评价等大类指标,然后再对每一大类指标及其分指标赋值,最后根据总分明确治疗水平。与依赖实证依据的现代西方医学评价体系不同,360度评价体系既充分考虑到了两种治疗方法的特殊性,又要求慎重对待、认真参考循证医学的成果。

4.4 形成中西医学心理治疗师轮岗交流的长效机制

在专业领域,中医心理治疗师和西方医学心理治疗师之间的正式学术交流几乎不存在。这是因为一方面,中医师大都属于全科医生,其诊疗范围包含心理治疗;西医师一般来讲分科较细,即便是全科医生,其诊疗范围中也不包含心理治疗,因而很难有交流主题。另一方面,大部分的心理治疗交流平台都是西医心理治疗师占主流,中医心理治疗长期未被承认和重视,很少有发声机会。即便是有关于中医心理治疗的相关内容,也大都以运用西方研究范式和方法的形态出现。为进一步扩大中医心理治疗队伍,帮助治疗师发现传统文化中的丰富宝藏,政府、社会组织、高校和医院等应主动作为,加强政策支持和组织管理,建立中西医学心理治疗师轮岗交流平台,组织相关学术研讨会,利用津贴补助、纳入科研项目资助、设置规培课程等方式鼓励心理治疗师自觉加入。

除此之外,中医心理治疗与存在主义心理治疗方法的融合路径还应包括高等医学院校课程与教材改革、中医心理治疗师培训与发展、相关职业资格证设立、支持有条件的医院开设中医心理专科门诊等,需要各方共同努力。

5 结语

中医心理治疗方法与存在主义心理治疗方法的比较研究表明,二者之间虽有差异,但在诊疗观念、理论基础、操作方式等方面有颇多可融会贯通之处。心理治疗师应摒弃陈见、开放心态,广泛吸收各种治

疗方法的精髓要义,以疗效为中心,服务于病患福祉的促进。进言之,中医心理治疗独特优势的发挥,一方面需要继续从经典、医案中挖掘理论宝藏,在临床实践中积累经验,另一方面则要适应时代发展,积极批判、吸收、借鉴现代医学,特别是西方心理治疗的先进理念、方法,建立现代化中医心理治疗体系。当然,医界应充分认识到,心理治疗必须严肃认真,方法选择必须慎之又慎。学习借鉴不是削足适履,更不是盲目套用,关键在于有机结合。

参考文献

- 柯新桥. (2015). 中医心理治疗方法之研讨. *湖北中医杂志*, (3), 45 - 46.
- 李兆健. (2006). 中医心理治疗研究. *上海交通大学学报(医学版)*, (10), 1182 - 1185.
- 刘信江, 戴西湖. (2000). 中医心理学理论与实践初探. *中国中医基础医学杂志*, (7), 55 - 58.
- 李德新, 刘燕池. (2001). *中医基础理论*. 北京: 人民卫生出版社.
- 苏珊·艾尔斯, 理查德·维泽. (2019). *医学心理学* (洪炜等译). 北京: 商务印书馆.
- 申寻兵, 余琳, 刘红宁. (2014). 中医心理学的循证实践. *江西中医药大学学报*, (4), 82 - 86.
- 吴小勇. (2023). 推进中医心理学研究现代化. *中国社会科学学报*, 04 - 20(006).
- 王米渠, 陈贵亭, 付兴国, 等. (1980). 中医心理学说初探. *成都中医学院学报*, (3), 12 - 16.
- 王洪志. (2015). 中医心理治疗理念简述. *中国心理卫生杂志*, (10), 729 - 732.
- 吴寒斌, 高虹. (2016). 论中医心理学对中西医哲学思维模式的借鉴. *国际中医心理学与睡眠医学高峰论坛论文集* (pp. 142 - 145).
- 维克多·弗兰克尔. (2018). *活出生命的意义* (吕娜译). 北京: 华夏出版社.
- 闫少校, 邹义壮, 崔界峰, 等. (2008). 中医心理治疗 122 例分析. *时珍国医国药*, (6), 1471 - 1474.
- 张红兰, 郑文清. (2011). 中医心理治疗方法述评. *中华中医药学刊*, (1), 160 - 162.
- 祝杨军. (2020). *超越生涯焦虑——存在心理学的视角*. 北京: 科学出版社.
- 祝杨军. (2022). 存在主义心理治疗的价值哲学基础及其反思. *医学与哲学*, (15), 44 - 48.
- 周璇梓, 汪卫东. (2013). 中医心理学发展概况. 第三届海峡两岸中医心理学论坛暨 2013 年中国中医心理学高峰论坛论文集 (pp. 73 - 80).

Comparative Study of Traditional Chinese Psychotherapy and Existential Psychotherapy

Zhu Yangjun

(Student Employment and Entrepreneurship Guidance Center, Capital Normal University, Beijing 100048)

Abstract: For a long time, traditional Chinese psychotherapy has failed to gain the necessary influence in the field of psychotherapy. By comparing the methods of traditional Chinese psychotherapy with those of Western existential psychotherapy, it has been confirmed that traditional Chinese psychotherapy not only matches existential psychotherapy in treatment concepts, methods, effectiveness and medical records, but also has formed unique advantages in many aspects. In clinical practice, we should respect the discourse system and cultural environment of different schools of psychological treatment, strengthen comparative research on their theoretical foundations, establish an evaluation system focused on treatment effects, form a long-term mechanism for exchange and rotation of traditional Chinese psychotherapist and western psychotherapist, and work together to safeguard the mental health of the people.

Key words: Traditional Chinese Psychotherapy; Existential Psychotherapy; Medical Psychology