

谢姜教授!

在心理学以及心理咨询这条路上务实地探索,很难被人理解,更难被人接受。您不仅理解我,而且总是鼓励我,支持我。您是我真正的知音!

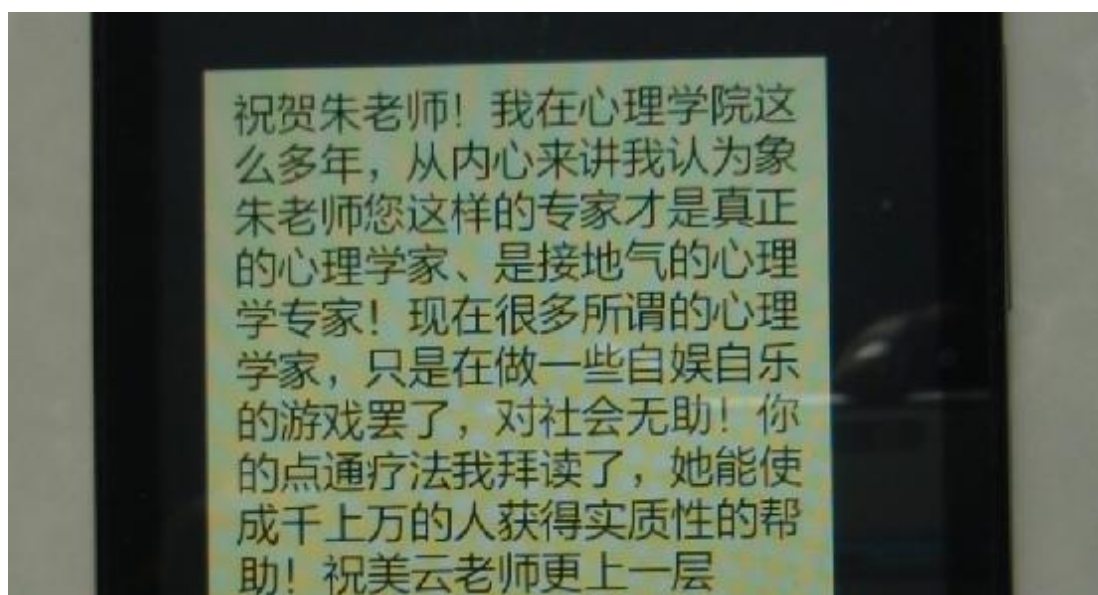
尽管我国心理学家们的思维已被西方心理学牢牢锁住,但我坚信中国本土心理学和中国本土心理疗法已在萌芽。我愿继续做力所能及的探索与创造。好在我不是体制内的人,也没有评职称的愿望,更没有想依附某些大家也不怕被什么大家打压。您说我发来的两篇文章“是一种不同于潮流的探索,因为提出的概念和思想新颖,也许还需要几十年的持之以恒”,我完全赞同。我反正已走到这条路上,只能尽力去走了。至于能走多远,就完全不考虑了。

我至今仍觉得我们的心理学离社会的实际需求太远,很多心理学家的研究,基本上还属于某大学心理学教授在赞扬点通疗法是接地气时所说的:“是在做一些自误自乐的游戏”(见附后的该教授发我短信的照片)。所以,我也会坚持在“让心理学走向民间”的路上走下去。探索与创造的路不好走,其实这条路也不好走。好在我的信念是只管走,不管结果:凡事尽力而为,成也英雄,败也英雄;尽力即为成功,不懈便是辉煌。

天气在凉了,请多保重!

朱美云

2014年10月9日



在 2014-10-08 23:47:47, "姜乾金" <jqj@zj.com> 写道:

美云老师: 已经将两篇文章制作 PDF 格式并上传 [http://www.medline.com.cn/index\(1\).htm](http://www.medline.com.cn/index(1).htm), 且链接了多个网页。这里很有些“系统论”的味道,是一种不同于潮流的探索,因为提出的概念和思想新颖,也许还需要几十年的持之以恒

姜乾金 浙江大学 教授 主任医师

邮箱 [jqj@zj.com](mailto:jqi@zj.com) 手机 13018972720

网站 www.medline.com.cn 免费下载:

《医学心理学-理论、方法与临床》等新书

医学心理学老专家联谊会网址：

----- Original Message -----

From: [朱美云](#)

To: [姜乾金](#)

Sent: Monday, October 06, 2014 9:33 AM

Subject: Re: 朱美云来信

姜教授:您好!

国庆还过得好吧?

发来两篇与认知相关的文章,供您参考.

分两次发来.

祝您健康愉快!

朱美云

附件 1

认知疗法本身也具片面性和绝对化

朱美云

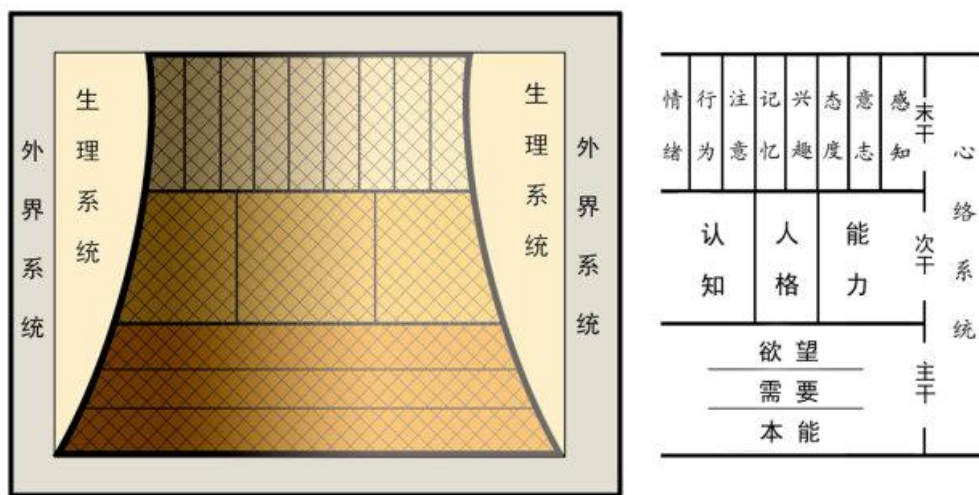
在现行的各种心理疗法中,认知疗法几乎是全世界公认的最好的疗法。

认知疗法的核心理论是：人们心理出问题的原因在于认知有问题。因此，解决心理问题就在于改变人们的认知。

在各种各样的认知疗法中，埃利斯的合理情绪疗法最具代表性。合理情绪疗法的基本理论是 ABC 理论。A 是指诱发事件，B 是指对诱发事件的解释和评价，C 是指对诱发事件进行解释或评价后而产生的情绪及行为。按 ABC 理论，人的心理问题（C）是认知（B）的结果，与 A 关系不大。所以，要解决人的心理问题，就要去改变人的不合理信念（B）。

在临床实践中，认知疗法确有一定疗效，并普遍好于行为疗法、人本疗法和精神分析疗法。然而，面对许许多多的心理问题，认知疗法都无能为力，疗效甚微。原因何在？

笔者在长期的心理咨询实践中发现，认知疗法之所以难以解决众多的心理问题，是因为它本身也具片面性和绝对化。



朱美云心络图

从宏观的角度看，心理问题是心络系统和生理系统及外界系统相互影响的产物；从中观的角度看，心理问题主要是心络系统的反映；心络系统是由各种心络要素集合而成的心理系统。心络要素主要有：欲望、性格、认知、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等。从微观的角度看，心理问题主要是某心络要素所致。

认知疗法的伟大之处在于，它发现了认知与心理问题的关系。但它因此就认为人的心理问题就是因为认知而引起的，这就具有了很大的片面性。因为看到了认知对人心理与行为的作用与影响，所以就忽略甚至排斥其它因素对人心理与行为的作用与影响，这就显得有些绝对化。

合理情绪疗法在强调 B 的作用影响时而忽略甚至否认 A 的作用影响，这就是绝对化思维的反映。事实上，A 的作用与影响是不可忽视的，甚至在某种意义上讲，也是重要的。我们假设避免了特定事件或没有特定事件的发生，人的心理问题会出现吗？仅就 ABC 这三者而言，正确的选择应是，既调整认知也尽量去解决事件问题。就心理问题的预防而言，更应强调避免一些不必要的事件的发生。总之，两者都应充分考虑。

笔者没有否定认知疗法，只是指出了其存在的局限。

笔者认为，要真正正确地认识和解决心理问题，还是应把人看成是一个整体的系统，应系统性地分析、系统性地解决。既要从认知的角度看，也要从欲望、性格、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等心络要素去看；既要调整认知，也要去改善欲望、性格、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等。正是基于这些想法，笔者才提出了系统性分析系统性治疗的病理观和治疗观，最终形成了朱氏点通疗法。

其实，认知本身也是一个宏大而复杂的系统。如果从这个系统看，现有的认知疗法，也具片面性绝对化。点此可见该认知系统：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102v0n1.html

注一：答北大医学部学者王全宇先生

我刚发了在很久很久以前就想发的一篇文章《认知疗法也具片面性和绝对化》。很多年来，我都认为认知疗法有很大的局限性（曾因此提出过与之对立的“选择观念疗法”，还发表在重庆师范大学 2005 年的学报上。“选择观念疗法”现已成为点通疗法中体验疗法的一个分支：另认知体验），但没有公开发表文章，是因担心激起众怒。但从 2001 年中国的第一个心

理咨询师职业资格试点班开始，我就利用授课讲心理疗法的机会，一直在讲这个观点。在我的众多学生中，都似乎已被他们接受了，所以我觉得现可以发这样的文章了。不知您对此有何看法？

注二：在 2014 年 9 月 27 日点通协会的点通学用骨干会上，笔者也表达了自己对认知疗法的上述看法，得到了与会者的完全赞同。

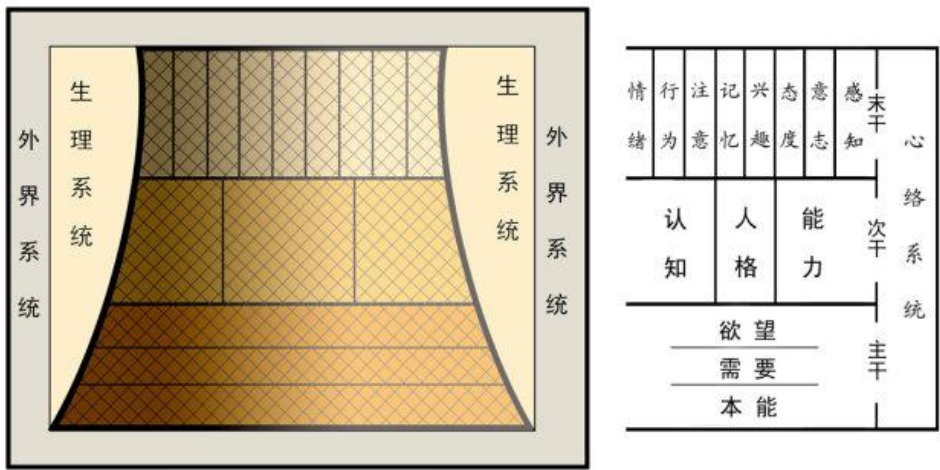
注三：北京安定医院主任医师罗小年于 2014 年 10 月 5 日在微信上看到此文后发表评论说：“非常有意义”。

附件 2

心络学的认知系统及认知症系统

朱美云

在不同的心理学体系中，有不同的认知系统。心络学的认知系统与其它认知系统有很多的共同点，但也有明显的不同处。其中最大的不同是：认为认知系统只是心络系统中的一部分，受整个大系统和各个分支系统的影响。



朱美雲心絡圖

心络学的病理观认为（见上图）：从宏观的角度看，心理问题是心络系统和生理系统及外界系统相互影响的产物；从中观的角度看，心理问题主要是心络系统的反映；从微观的角度看，心理问题主要是某心络要素所致。心络要素主要有：欲望、性格、认知、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等。从心络学的病理观来看，认知疗法和行为疗法的病理观，就是这种微观的反映，而朱氏点通疗法，则是这种微观、中观、宏观的综合反映。

在心络系统中（见上图），认知只是位于次干的一个心络要素。它既要受到整个心络系统和生理系统及外界系统的影响，也要受到欲望、性格、认知、能力、情绪情感、行为与习惯、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系等分支系统的影响。即它不是其它认知系统所认为的，是一个完全独立的系统。

在心络系统中，认知虽不是整个心络系统以及整个宏观系统的核心要素，但它对整个心络系统以及整个宏观系统都有着重要的影响。所以，在心理问题的分析和应对中都是不可忽视的。

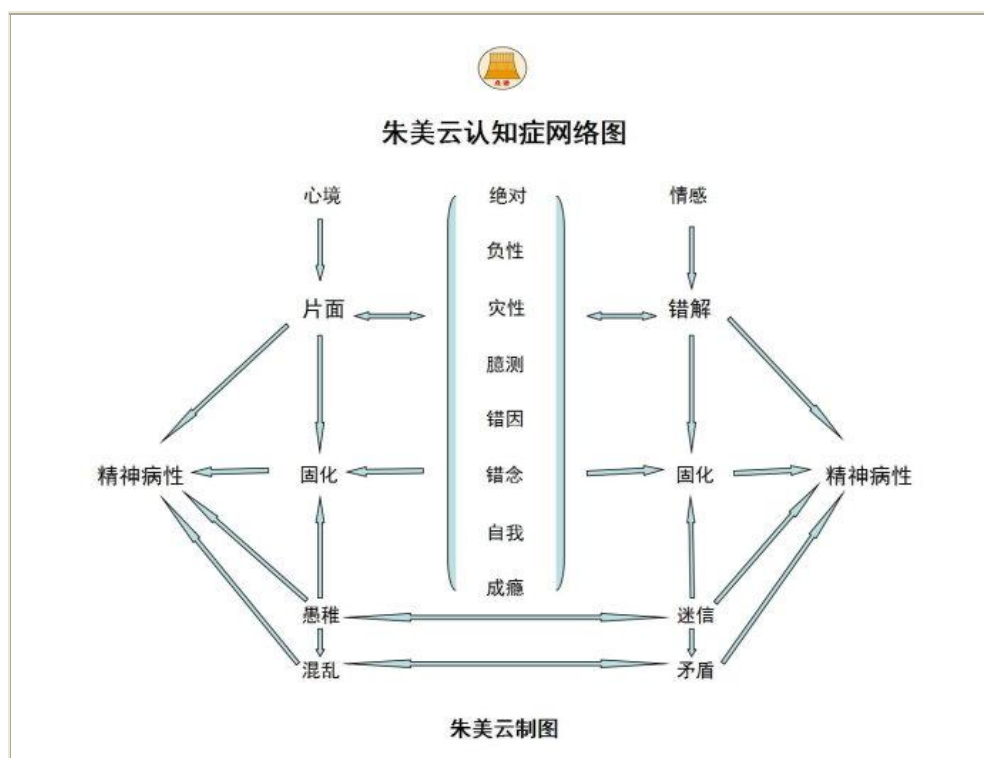
在心络学看来，“认知”尽管只是一个要素，但它也是一个相对独立的系统。在这个系统中，也存在着众多的要素，而这些要素之间，也是相互作用相互影响的（见下图）。



在心络学的众多心理症分类中，有一大类是认知症，其中还分若干种亚型（见下图）。



单独来看，每一种认知症是相对独立的。但用系统的眼光联系起来看，这众多认知症之间，有着某些直接间接的关系。这些关系大致如下图：



明白了认知系统以及认知症系统,我们就能从认知这一微观的角度去看待心理问题及其原因,从而为整个宏观地把握心理症因以及系统地解决心理问题提供重要依据和保证。

点此也可见此文的其它有关内容:

http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102v0n1.html