

让心理学走向民间的个人思考与实践

朱美云

自从发现社会非常需要心理学而心理学却远离社会需要之后，笔者就产生了一个梦想：让心理学走向民间。

怎样才能让心理学走向民间？笔者不是有权的官员，不是有钱的富翁，也不是有名的心理学专家，所以最初只能从一个业余心理学爱好者、后来只能从一个专职心理咨询师的角度去进行思考和实践。这些思考和实践，主要有以下两个方面：

一、关于心理学应用具体走向的思考与实践

经过长期的心理学应用实践，笔者认为，要让心理学走向民间，其应用主要有以下四个走向，其中最重要的是走向社区。

1、让心理学走向个体

因为迫切需要解决心理问题或疾病的大多都是个人。当心理学的疗心功能在这些人身上得到体现后，他们才会真正接受、热爱、钟情和宣传心理学，成为民间的心理学的真正传人。

怎样走向个体呢？在上世纪 80 代末和 90 年代初，人们对心理咨询是十分陌生的，也是很难接受的。笔者只好采用了让当时人们很难理解的方式：

一是用自家电话来开通“免费心理咨询热线”，每天晚上随时为来电者免费服务。当时全社会家庭电话都不多，还没有手机。所以很多人觉得笔者的这种行为不可思议。

二是利用休息日、节假日去街上摆地摊搞“街头义务心理咨询”。这更让许多人不可理解。因当时笔者是有一定知名度的记者和作家，行政级别是副处级，长期这样摆地摊，且记者证、作家证等不时被城管大队收走。

三是在声讯台、广播电台、报刊上搞义务心理解答。

四是在火车上、新闻采访等会议间隙以及有人、有机会的一切地方，不时向人们讲说心理会怎样影响人的情绪、行为、家庭、身心健康等。为了避免太多人的指责，也为了更好地让心理学能在人们心中开花结果，笔者于 2003 年完全放弃了已拥有的所有职务、职称、地位、待遇，开办了个人心理咨询所，结束了为期 8 年多的义务心理咨询，开始了专职心理咨询的职业新生涯，终于实现了让心理学名正言顺地走向个体的愿望！



图为笔者当年在街头等地方搞义务心理咨询的情景



图为 2002 年 3 月 29 日《重庆晨报》报道的关于

笔者搞义务心理咨询引发的社会讨论

2、让心理学走向家庭

心理咨询实践证明，个人的心理问题与健康，是和自身的家庭紧密相关的。心理问题的解决和预防也有赖于家庭的配合与努力。于是，笔者把解决个人的问题延伸至了解决其所在的家庭关系（含夫妻关系、亲子关系、婆媳与翁婿关系）问题，并把这作为了心理学研究和应用的重要对象和内容。于是，很多来访者尤其是青少年要来做心理咨询时，我都要求他们的家人应来心理咨询所。否则，大多数我都会婉拒。这样，笔者就不自觉地涉及了婚恋问题、教育问题、老人问题等众多的与家庭相关的问题。这样，笔者就不自觉地把解决个人问题与解决其家庭问题联系在了一起，把个人治疗变成了夫妻治疗、亲子治疗和家庭治疗。

实践证明，要有效地治疗和预防个人的心理问题，有效地增进个人的心理健康，就要做到家庭关系健康、家庭教育健康、家庭生活方式健康。这就给心理学提出了一个崭新而严峻的课题：应该创建普遍适用于中国家庭的家庭心理学。





上四图为笔者为解决青少年及儿童问题而让其家人参与的情景

3、让心理学走向社区

心理咨询实践证明，个人的心理问题与健康，不仅与自身及其家庭有关，而且与其所在的社区也紧密相关。没有良好的社区环境、社区关系（含社区人际关系、邻里关系）、社区文化（含社区规章、社区管理、社区教育、社区活动等）、社区认同感、社区满意感等，人的心理与行为就容易出问题。正是基于这样的认识，所以笔者对社区的心理健康与建设很感兴趣，经常去一些社区举办各种形式的心理讲座等，并和他们一起开展了各种各样的与心理学相关的活动（下面几图是笔者让心理学走向社区的缩影）。



图为笔者在重庆渝州路街道办事处举办心理健康讲座



图为笔者在重庆南岸区海棠溪街道四公里社区举办儿童心理健康讲座

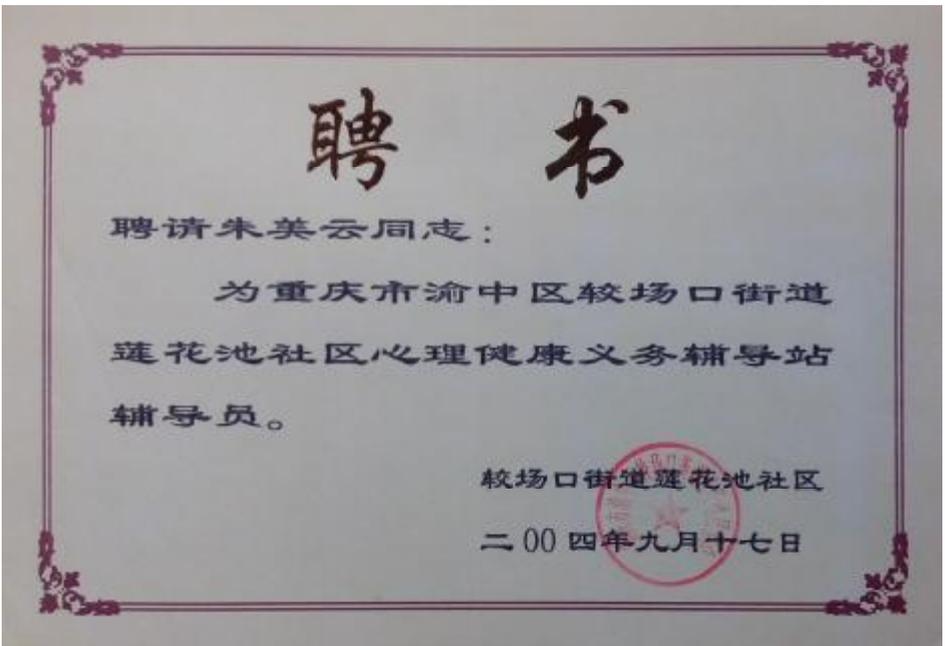


为让社区服刑人员和刑释解教人员得到心理指导，重庆大足县司法局与笔者心理咨询所合作建立了“重庆朱美云心理咨询所远程指导中心”。

图为笔者为该指导中心授牌



图为笔者在重庆渝中区市政服务中心举办老年心理健康讲座



图为 10 年前重庆渝中区较场口街道莲花池社区给笔者颁发的聘书

但社区问题太多了，也太复杂了，其内容及其涉及面，完全不是一个心理咨询师能解决、能胜任的。这使笔者感到十分棘手。作为一个长期从事一线心理咨询的心理咨询师，是非常希望我们中国的所有社区都是健康的。然而，良好的愿望毕竟不能代替社区的现实。所以，笔者热切地希望我们中国能有自己的并能切实解决社区实际问题的社区心理学！

4、让心理学走向社会

心理咨询实践告诉笔者，人的心理问题与健康，其实还与整个社会紧密相关。人的问题

与健康，其实是个人、家庭、社区、社会交互影响的综合结果。我们不仅需要实用的个体心理学、家庭心理学、社区心理学，而且需要实用的社会心理学。然而，社会是一个极其庞大极其复杂的综合体，涉及了众多的行业以及层面。其问题是整个心理学也无法解决的，而社会心理学，最多也只能从心理学的角度去有限地解决某些问题。所以，作为一个普通的专职心理咨询师，笔者也只能尽自己的微薄之力，去实现心理学与社会种种行业的结合。近 20 年来，笔者在公交系统、监狱系统、公安系统、法院系统、劳教系统、医疗系统、通信系统、供电系统、铁路系统、工商系统、税务系统、教育系统、劳动就业系统、建设系统、环卫系统、新闻系统、反邪系统、铝加工系统等举办了累计 400 多场、专题有 160 多个的心理讲座。



图为笔者在重庆公交系统为其做心理培训



图为笔者为重庆南川监狱进行心理培训后与参训人员合影



图为笔者在重庆市公安局钢城公安分局为其
做心理培训(培训前该局领导在讲话)



图为笔者在为重庆渝北区看守所在押人员做团体心理辅导



图为笔者在重庆市高级人民法院为该系统有关人员做心理培训



图为笔者在宁夏自治区人民医院为其医护人员做心理培训



图为笔者在云南丽江官房大酒店为英特尔公司

亚洲市场部的精英白领们做减压培训



图为笔者在重庆供电段为其做心理健康讲座



图为笔者在重庆市渝中区税务局为其做心理健康咨询讲座



图为笔者在重庆工商大学为其做心理讲座



图为笔者在重庆建设集团为其做心理健康讲座



图为笔者在为重庆环卫系统职工代表做心理健康讲座



图为笔者在重庆市沙坪区团委为其做青少年心理健康讲座



图为笔者在为重庆市反邪系统的帮教骨干做培训

5、关于心理学最佳走向的思考

纵观社会对心理学的需求，笔者认为最需要的是社区心理学。因为社区心理学本身可以包含家庭心理学，同时也是社会心理学的缩影。或者说，它是放大的家庭心理学，缩小了的社会心理学。从操作上来看，每个家庭都会受到社会尤其是所在社区的影响，所以家庭心理学实际上很大一部分是属于社区心理学和社会心理学的内容；而社会心理学对于每个家庭尤其是每个人来讲，又过于宏观，而在事实上，它也难以顾及不同的社区。所以笔者认为，社区心理学是最能影响家庭及个人的心理学，又是最能直接影响社会的心理学。或者说，社区心理学是最能使心理学真正走向民间并能真正产生实际效用的心理学。所以，笔者认为，让心理学走向社区，是心理学社会性发展的最佳最明智的选择。

二、关于心理学应用本土化的思考与实践

心理学的应用，无论是走向个体，还是家庭，无论是走向社区，还是社会，都必须本土化。这里所说的本土化，主要是指应用时，要根据本土的现实的实际需要，要应用本土人能

接受、能操作的方法。即：如果是应用于某个体，就要根据该个体的具体问题和需要以及该个体能接受、能操作的方法；如果是某家庭，或某行业、某单位，或某社区，也应是这样。无数实践证明，这些个体、家庭、行业、单位、社区，都不喜欢那些无具体针对性的空洞的心理学理论及说教，因为他们需要的是解决实际问题。这也是有些教授、专家在心理学圈内知名度很高，但去社区或某行业却并不真正受欢迎的重要原因。

然而，真正属于本土文化产物的能让社会大众接受、操作的方法太少太少。整个心理学界除了满是远离社会需要的大堆大堆的理论外，其内容和方法几乎都是国外的。所以，社会大众普遍对这样的心理学不感兴趣。这也是心理学远离中国大众的一个重要原因。所以，笔者决心要创造出具有本土特色的、能真正应用、能真正见效的并能被国人普遍接受和操作的一系列心理学方法。

经过 15 年的探索，笔者认为，心理学应用要实现本土化，至少应做到以下三点：

1、理论要本土化

心理学应用的有关理论既与心理学有关，也与哲学、宗教、社会学等很多学科有关。人不完全是心理学的人，而是整个社会文化的人。要解决中国人的心理问题，心理学应用的有关理论就必须要有中国传统文化的内容。由此，笔者根据中国的阴阳思想、天人合一思想、心身一体思想、儒家思想、道家思想、墨家思想和哲学中的对立统一观、量变质变观等以及辩证法中的种种观点，提出了心络学的心络观、病理观、治理观和心理健康观等。这些都集中体现在《朱氏点通疗法》一书中。这些理论观点，因主要是中国传统文化的心理化学，所以人们普遍都能接受。

2、方法和操作要本土化

不同文化背景的人对方法及其操作也有不同的需求和习惯。如：求爱的方法及操作、教子的方法及操作、社交的方法及操作、处世的方法及操作、追求成功的方法及操作、处理失败的方法及操作等等，其背后都往往具有一定的文化背景。又如宗教仪式，西方人和东方人就有很多的不同。所以要解决中国人的问题，就要有适合中国人的方法及操作。由此，笔者根据大多数中国人在对待问题时不喜欢听“为什么”的理论分析而喜欢直接“怎么办”的实际解决、在操作时不喜欢系统严密精细全面而喜欢简单模糊立竿见影等特点，将全面应用于心理咨询与治疗的系统性心理疗法即点通疗法，归为了四个字：调、推、点、修。

如果发现其问题的主要原因是欲望所致，就用“调”法（欲望调节法）；如果发现其问题的主要原因是认知、性格、能力、情绪、行为、兴趣、态度、人际关系等，就用“推”法（体验推拿法）；不管其问题的原因是什么，都兼用“点”法（悟言点击法、诗文疗法）；如果是极其严重的慢性类心理病，或者是需要做持续的心理健康维护，则用“修”法（健康修塑法和境界修塑法）。



图为笔者所著的《朱氏点通疗法》



图为笔者所著的《朱氏诗文疗法》

上述方法及操作主要应用于个体和家庭。

应用于社区和社会的，更多的是集体形式的讲座法（其中有深受欢迎的“现场问答讲座法”）、体验法、QQ群讨论法、学用交流法等。

目前笔者的操作是：组建了点通协会，持续地开展了25期（每月一期或两期）应用性的“心理案例分析及应对”的讨论；举办了7期公益性的“点通学用会”（含点通骨干咨询学习班、点通修塑会、我喜欢的咨治诗朗诵会等）。这些集体性的操作，让参加者实实在在地获得了心理学的数不胜数的好处，让他们真真切切地感受到了心理学的无穷魅力，从而成了心理学最真诚的热爱者赞美者、最用功的学习者应用者、最铁心的宣传者崇拜者。笔者将他们的学习应用成果结集为了约28万字的《点通文选》和约22万字的《朱氏诗文疗法应用

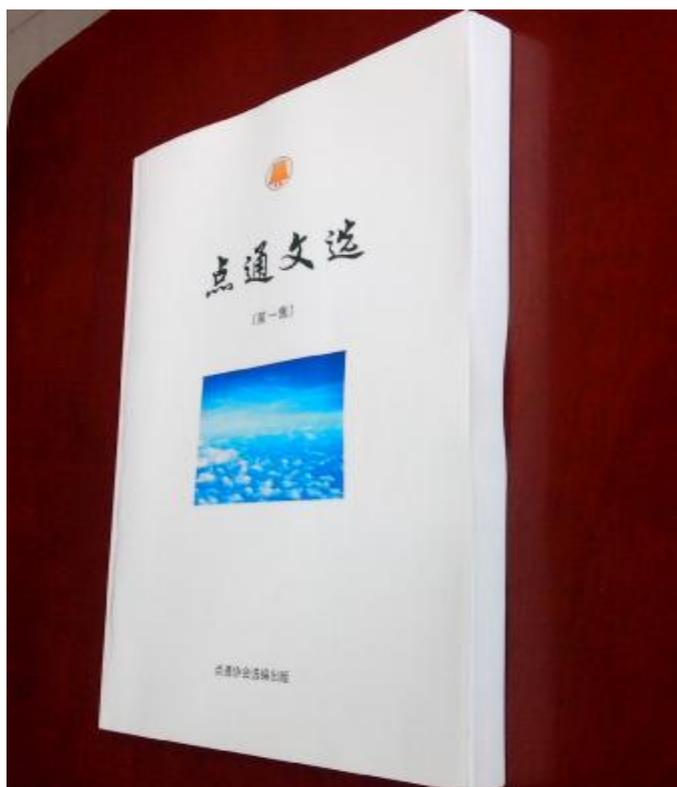
与影响》。



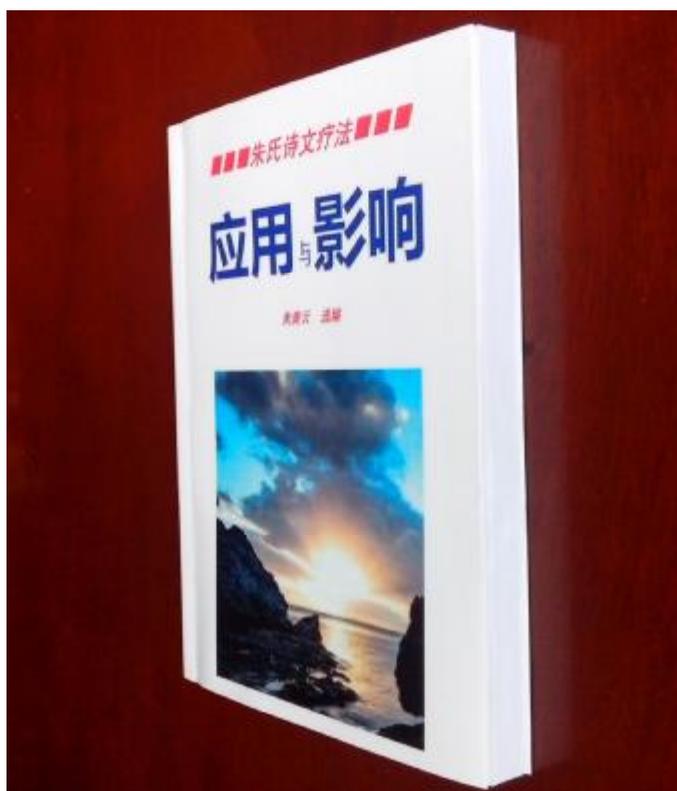
图为某期点通修塑会成员合影



图为参加咨治诗朗诵会成员合影



图为学用文集《点通文论》



图为学用文集《朱氏诗文疗法应用与影响》

3、评估要本土化

不同文化背景的人对某问题是否解决或解决情况怎么样的评估是不一样的。西方心理学对问题及其疗效的评估喜欢用科学的量表来测量，但大多数中国人不喜欢这种评估方式。

在问题评估方面，他们喜欢直接知道是什么问题，只需你直接了当地回答，不想听你的分值解读和因子分析。在疗效评估方面，他们只想消除症状，能有社会功能或能恢复社会功能，不想听你的量表测试结果。他们喜欢凭感觉，看实际结果，不喜欢数据分析和理论解读。由此，笔者在评估问题或疗效时，都尽量不用测试量表，而尽量用他们能接受的方式，甚至完全尊重他们自己的评估方式。所以，笔者的评估模式就常常带有明显的本土特点：对他们来说，是“看症状是否消除，看功能是否具有”；对自己来说，除这两看外，要加上一个“看症因是否化解”。

为了达到心理学应用的本土化，笔者将自己总结的主要理论、方法及操作以及评估都写进了《朱氏点通疗法》《朱氏诗文疗法》这两书中，并将这些理论、方法及操作再次反复应用于日常的咨询实践中。这两本书，既是笔者梦想让心理学走向民间的长期思考的产物，也是笔者梦想让心理学走向民间的长期实践的结果，还是笔者现在让心理学走向民间行动的主要内容和操作指南。

以上这些思考和实践纯粹是个人的，因而是片面的、狭隘的、不成熟的，甚至是可笑的、荒谬的，仅供各位专家教授参考，也请不吝赐教！