

# 试述后现代心理咨询的发展

## Discussion on the Development of Post-modern Psychological Counseling

唐银梅

Yinmei Tang

云南师范大学 中国·云南昆明 650000

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China

**摘要:** 后现代心理学是在后现代主义思潮的冲击下产生的, 后现代主义与心理学的结合产物, 为后现代心理咨询的发展和提升提供了新思路和新视角。论文通过对后现代主义影响下的后现代主义心理学的特点和心理咨询的新视角——焦点短期治疗、叙事疗法的探讨, 分析后现代心理学在心理咨询发展过程中的思路和方法, 为心理咨询的应用和发展提供新的方向。

**Abstract:** Post-modern psychology is produced under the impact of post-modernism, which is the combination of post-modernism and psychology. It provides new ideas and new perspectives for the development and promotion of post-modern psychological counseling. By discussing the characteristics of postmodern psychology under the influence of postmodernism and the new perspective of psychological counseling—focus short-term therapy and narrative therapy, this paper analyzes the ideas and methods of postmodern psychology in the development of psychological counseling, so as to provide a new direction for the application and development of psychological counseling.

**关键词:** 心理咨询; 后现代心理学; 后现代主义

**Keywords:** psychological counseling; postmodern psychology; postmodernism

**DOI:** 10.12346/sde.v3i7.3838

### 1 引言

20 世纪中期, 西方发达国家的文化思潮随着社会由现代工业社会步入后工业社会, 也由现代主义转入后现代主义<sup>[1]</sup>。1988 年美国社会心理学家格根 (K. Gerge) 在心理学大会上作了一场“走向后现代心理学”的专题报告, 成为后现代心理学正式兴起的标志。在心理咨询领域, 后现代主义心理学更加注重社会建构、文化多元化、整体论等在心理咨询中的作用, 并发展出了后现代心理咨询的代表性咨询技术, 如焦点短期解决和叙事疗法。

### 2 后现代心理咨询

后现代心理学产生于 20 世纪 90 年代, 在科学主义心理学以工具性为主, 忽视人的主观建构、生活多样化的基础上, 后现代心理学以主观能动性、多元化、整体论的思路开始对心理学进行研究。后现代主义心理学注重在现实生活基础上, 人们能够通过主观能动性进行建构, 解决生活中出现的心理问题和社会适应问题。在后现代主义思潮的大环境下,

心理咨询的发展也经历了从客观主义到主观主义、由反映论到建构论的转变<sup>[2]</sup>。后现代心理咨询在深受后现代主义思想影响的同时, 还受到全球多样化和多元化发展趋势的影响。

#### 2.1 社会建构

社会建构论将人、人的心理都认为是社会建构的结果, 语词在其中起着一种联结的作用, 因此社会建构主义影响下的后现代心理咨询不再是把来访者所表现出来的“问题”看成是问题, 而是将其看作一种语词构建出来的表达<sup>[3]</sup>。在后现代主义和社会建构论看来, 由于所有的知识都是通过语词建构的结果, 语词的意义又随着群体和时间的不同而不同, 因而知识只不过是语言形式表述的社会一致意见<sup>[4]</sup>。”因此后现代心理咨询将人心理的复杂性考虑在内, 认为来访者的问题不仅是表现出来的那样, 而是能够在交流的过程中对来访者建构的认知有更深刻的了解, 因此更加符合当代人的心理特点和社会价值体系。

#### 2.2 多元化

随着多元文化的交流和全球化运动的兴起, 人们意识到文化背景的差异使人们对心理“失常”与治疗“失常”的理

【作者简介】唐银梅 (1994-), 女, 中国河南商丘人, 心理学硕士, 从事心理健康与心理咨询研究。

解存在很大差异。格根曾指出：心理学研究者应富有挑战精神，通过新的、解释力强的、实用的理论来指导心理学的发展，突破传统心理学的障碍，扩大心理学的适用范围，为新思想、新理论开辟畅通无阻的道路<sup>[5]</sup>。后现代心理咨询的方法充分体现了后现代心理咨询的多元化思想和方法论，同时注重从生活的文化环境、社会环境和价值体系等多个方面发现问题。例如，人的行为很大一部分受到所接受文化的影响，这里的文化一部分是指自身拥有的文化，另一部分则指人们生活在其中的社会文化，只有对文化背景有一定的了解，才能理解人们对待问题的看法和解释，才能更好地帮助他们解决问题。

### 2.3 整体论

整体论将人的心理、行为和社会环境看成有机的整体或动态的系统，反对将人的心理进行分解的研究。德国哲学家、心理学家狄尔泰认为，作为认识论基础的心理学，不是立足于心理生命的某些元素，而是立足于心理生命之整体。他认为心理生命是一个统一体：“心理生命不是其组成部分的汇集”，它不是若干元素构成的，“它本来是而且始终是综合的统一体<sup>[6]</sup>。”一些持整体论的后现代心理学工作者强调从个人的抚养情境、生活经历、成长历史、教育状况、文化背景及社会环境等多方面入手，系统而综合地考察一个人的心理活动及行为表现，并分析它们相互作用产生的影响，从而对来访者做出较为准确的诊断，并以此来对其进行治疗。

## 3 后现代心理咨询技术

### 3.1 焦点短期治疗

“聚焦于问题解决的短期咨询”（Solution-Focused Brief Counseling, 简称 SFBC）是近些年在后现代主义思潮影响下发展起来的“在咨询师的帮助下，来访者根据自己以往的成功经验以及自己的信念和力量在短期内向积极建构方向转变的咨询模式”。该模式认为来访者的问题会随着来访者个人和社会的变化而变化，在咨询师与来访者的交谈过程中来判断来访者目前的建构是否存在偏差，这才是最重要的；把人和所在的社会环境看作一个整体的系统，这个系统中不管是人发生变化还是社会环境发生变化，都会导致整个系统发生变化，进而对人和环境产生一定的影响<sup>[7]</sup>。在咨询的过程中，咨询师要善于发现来访者以往的成功经验以及个人希望，然后进行积极的引导，让来访者相信自己有改变的力量，并愿意去改变<sup>[8]</sup>。焦点短期治疗是短时有效的新咨询模式，咨询过程中注重个性化，遵循“以来访者为中心”，且在咨询过程中目标明确<sup>[9]</sup>。尽管它不是以理论为基础，而是由实用主义发展出来的，但该模式深受社会建构主义和系统论的影响，被认为是后现代治疗理论最为重要的技术之一<sup>[8]</sup>。

### 3.2 叙事疗法

叙事疗法最早由 Michael White 和 David Epston 于 20 世纪 70、80 年代提出<sup>[10]</sup>。叙事心理治疗是指让来访者倾诉自己的

问题，咨询师应认真地倾听，必要的时候表达自己的共情；同时，运用相关咨询技术找到来访者问题所在，引导来访者激发内在动力系统，客观对待现实，并进行积极地建构。在后现代建构主义的指导下，叙事心理治疗以“叙事”为隐喻，把人的经验当作故事来看，进而以有意义的方式来体验<sup>[11]</sup>，解构现代心理咨询的模式，它重视生活经验和客观现实，强调人会受到来自社会、文化、价值体系的影响，同时注重从多方面去分析问题、解决问题。不再将人看作问题，而是通过“故事叙述”、“故事重构”“故事理解”等方法，使人更加具有动力和自主性，扩展了心理学和心理咨询的范围<sup>[12]</sup>。

## 4 结语

后现代心理学的出现对心理学产生了一定的冲击，随着后现代心理学的发展，中国本土化的心理咨询也得到进一步的改善和提升，后现代思潮在于帮助心理咨询研究学者打破科学实证主义的绝对权威，能够从社会建构、多元化和整体论的角度去思考和探索心理咨询的道路。强调了社会建构的重要性，强调了来自现实问题之外的社会、文化、价值体系之间交互作用的重要性，强调了从整体来看待来访者的重要性。

## 参考文献

- [1] 乐国安,郝琦.社会治疗的理论与方法——后现代主义心理治疗述评[J].南开学报(哲学社会科学版),1999(6):86-91.
- [2] 马晓羽,葛鲁嘉.后现代主义思潮对中国本土社会心理学的启示[J].山东师范大学学报:人文社会科学版,2018,63(1):110.
- [3] Guterman J T. Doing mental health counseling: A social constructionist re-vision [J]. Journal of Mental Health Counseling,1996(18):228-252.
- [4] Clayton M. Current systems in psychology (book review) [J]. Psychological Record,2001(2):43.
- [5] Gergen K J. Toward a postmodern psychology [J]. Special Issue: Psychology and postmodernity,1990(4):123.
- [6] 李超杰.理解生命:狄尔泰哲学引论[M].北京:中央编译出版社,1994.
- [7] 麦克唐纳, A. J.焦点解决治疗:理论,研究与实践[M].宁波:宁波出版社,2011.
- [8] 沈黎.焦点解决短期治疗——后现代主义的社会工作理论新趋向[J].华东理工大学学报:社会科学版,2008(3):33-37.
- [9] 王玲.焦点解决短期心理咨询法的评价[J].中国心理卫生杂志,2002,16(10):675-676.
- [10] White M, Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends [M]. Chapter2: Externalizing the problem from“Narrative Means to Therapeutic Ends”is available electronically,1990.
- [11] 方必基,张樱樱,童辉杰.叙事心理治疗述评[J].神经疾病与精神卫生,2006,6(1):76-78.
- [12] 魏源.解构并重述生命的故事——叙事疗法述评[J].台州学院学报,2004(4):78-82.