

# 心路治疗:一种另类心理治疗方法

简·里格斯贝<sup>1</sup>, 大卫·施沃伦<sup>2</sup>

(1. 美国纽约心理治疗培训中心, 美国 纽约 11209; 2. 美国伦理意识研究院, 美国宾夕法尼亚州 费城 19002)

高准微 译

(浙江大学 教育学院课程与教学研究所, 浙江 杭州 310028)

摘要: 提出了心路治疗的基本出发点, 并分析了人的三种不同性格, 即理性、情感、意志三种类型的特征和表现。心路治疗就是根据这三种类型的不同特征进行综合性的治疗, 采取“自我—反馈”的方法, 使受助者正确认识自我, 正确认识周围事物, 从而达到心理治疗的目的。

关键词: 心路治疗; 性格类型; 心理学

中图分类号: B84 文献标识码: A DOI: 10.3963/j.issn.1671-6477.2012.02.006

心路治疗<sup>①</sup>提供了一个更新的和更全面整合的宇宙观, 能让人们了解他们自己和周围的世界。

心路治疗关注的问题首先是认识, 然后纠正认知和心理的误解与扭曲, 以及有害的防御和压抑的情绪。换句话说, 注意到我们自己消极的具有破坏性和错误的地方, 从而达到可获得自我认识和更令人满意的意识状态。

心路治疗的关键就是依据所谓的性格类型, 即根据理性、意志和情感最明显的特质和表现来划分不同的类型。当然, 每一个个体常常是三种类型的混合体。

本文将描述这三种性格类型各自的基本特征, 以期帮助人们从过度依赖使用智力、情感或自我意志, 发展到理性、情感或意志的性格类型, 从而可以更好地了解自己和成长的过程, 在需要时作出健康的调整和建立起更丰富的人际关系。

## 一、性格类型的分类

心路治疗提出了三种基本的性格类型, 分别使用术语“理性”、“意志”和“情感”来描述。这些类型是人为构造的, 在这个意义上没有“纯粹”的类型。所有人都运用某种程度的自我意识, 体验

情感和使用理性。然而, 似乎存在一种天生的偏见, 导致与其他人相比, 我们更多地表现于其中的一组特征。这就促使我们以截然不同的观点来认识这个世界。

例如, 由于认识方式不同, 每个人就有了独特的学习风格。“学龄人口中 20% 至 30% 记得最牢的是听到的(听觉型); 40% 最容易回忆看到或读到的(视觉型); 还有许多人必须书写或使用他们的手以一些可操纵的方式来帮助他们记住基本的事实(动觉/触觉); 另外一些人除非他们在真实生活中运用(信息), 否则不能内化信息或技能, 例如真实地写一封信来学习正确的格式(经验型)”<sup>[1]</sup>。每个人都有基本的学习模式, 一旦你辨别出这个模式, 就可以加强自我教育。

同样, 心路治疗认为, 每一种性格发展偏好一种基本的操作系统, 用于作出决定和与他人互动, 偏向于我们内在的理性能力, 感觉和直觉, 或有意识的自我意志中的一项。这些操作系统中的每一种都有特定的利与弊, 以及可辨别的特征。理性类型主要依靠他的理性来主导他的生活和反应。意志类型主要通过运用自我意志来(由自我而非本能或直觉作出有意识的选择)主导他的生活和反应。即使我们大多数时候倾向于使用某一特定

收稿日期: 2011-10-10

作者简介: 简·里格斯贝(1949—), 女, 美国俄亥俄州人, 美国纽约心理治疗培训中心心理咨询师, 主要从事心理治疗培训研究;

大卫·施沃伦(1942—), 男, 美国宾夕法尼亚州人, 美国伦理意识研究院院长, 主要从事企业社会责任、伦理学、心理学研究。

译者简介: 高准微(1983—), 女, 广西壮族自治区贺州市人, 浙江大学教育学院课程与教学论专业在读博士, 主要从事课程与教学论研究。

类型,最理想的还是在某种情况下恰当地运用所有的性格类型特征。这就是说人们要处于“动态平衡”之中,达到总体平衡。一种“平衡性格”并不意味着不同性格类型之间的平均或同等,而是一种自如和内在的自信感觉,当失去平衡时,可以很容易恢复过来。

### (一)理性型

理性类型的人把秩序视为他们清晰理解能力的延伸和内在结构的意识能力。假如他们对内在的秩序感到舒适,他们就不会太多地在意外部细节。假如他们感到内部混乱或体验到不稳定和不确定的生活,他们就会过度依赖于规则、常规和细节。假如他们理解了对象的基本原理,他们就会有信心,甚至满腔热情地作出判断。他们对情感性环境感到困惑和不舒服,可能无法调整负面情绪。他们的安全感在于拥有一项能以合理方式表示的理解。他们不相信直觉,暗地里瞧不起情感型的人,往往骄傲地沉浸在推理过程当中。

在学习和工作中,通过激活他们的感觉,能够帮助理性型的人辨别出他们自己的性格要素。在一个混沌游戏中,人们打破规则,也许能够带来焦虑、轻视或想要退出的感觉。当进行情绪处理工作时,他们想要缓慢地和慎重地前进,为建立正在发生的事情的逻辑框架,提出问题。他们也许没有认识到他们对自己感情知性化或理性化的需要,有时会成为别人的笑料。为了掩藏受伤的感觉,他们会假装平静,带上镇定的面具。

### (二)意志型

意志类型的人喜欢掌握主导权,乐意组织任务和活动。意志类型分外向型性格和内向型性格。外向型性格提出问题,喜欢成为注意的中心;内向型性格也许作为追随者,但会由于对他们的贡献没有被认可而产生怨恨。意志类型的人是探索者和冒险者,不仅在身体感觉方面,也包括理性和情感方面。许多意志型的人认为生活就像一场游戏,竭力寻找胜利成果。他们热衷于评估风险、计划和使用策略去实现一个目标。他们对无望努力的参与不抱热情。他们争取独立,有时他们为此付出了极大的代价。假如他们不能加入一个团队,他们也许会反对它。他们的安全感取决于对他们生活行使强有力的控制感。

在工作中,通过引导活动来对偏好进行分类,使他们能够保留控制感。假如他们感觉到事情可能自然发生,他们也许会提出建议,提出问题或抗议。他们也许会争辩以避免让人觉得软弱的感

觉。假如他们感觉到有利于他们或他们的自我发展,他们就会支持权威。假如他们感觉到威胁或怠慢了他们,他们可能会攻击权威人物。他们宁愿顺从或退出而不是感到被打败。

### (三)情感型

情感类型的人追求爱、美、幸福结局和任何愉悦的东西。他们热衷于成为一个共同体的一部分,喜欢与人交流沟通。随着手机的出现,情感型的人更容易远离家人和朋友——他们通常都在和某人聊天,主要是为了让他们感觉到联接的愉悦。理性和意志类型的人打电话,他们的对话往往以任务为导向。情感型的人是乐观的但喜欢批评,因为这是他们释放负面情感和试图消除这些负面情绪的原因。他们的安全感来自于沉浸在令人愉悦的活动中。情感型的人往往有一个很好的直觉,相比理性类型的性格,间或较少地害怕感觉和内在经验。

在工作中,情感型的人鼓励团队的和谐,喜欢与大家一起做事的活动。他们偏爱感觉优先于自我分析或沉思的活动。积极的感受和情感似乎是愉悦的和令人满意的,但为了减轻任何负面或痛苦的感觉,有时他们也许会过分夸大事情。

关于上述三种性格类型的特征,见表 1。

表 1 性格特征表

分类	理性型	意志型	情感型
真实自我	智慧	勇气	爱
所呈现的品质	安宁;和谐;平衡,明确的观念	力量;领导力,对勇气的直接感知	爱;激情,联系,同一性
儿童的感知	父母拒斥儿童/拒斥可能	父母挫败儿童/儿童感到不重要,无能力	父母使儿童沮丧/禁止攻击
最担心的事情/童年痛苦	拒斥;混沌;痛苦	无助,毁灭,迷失	愤怒,挫折,被遗弃
全或无的概括	爱与没有爱	完全控制与没有控制	愉悦与没有愉悦
强制流/防御态度	退回,疏远	攻击,获胜,安全感,保持控制	顺从,交换爱,表面上是“好的”
主要幻象:“为了被爱,我必须……”	获得认可;外部证实,客观证据	被听见和看见;重要的;有名的;成功的	友善,做到一切,讨好他人使他人必爱我
虚假的解决办法	安宁的需求	控制的需求	愉悦的需求
面具/理想自我幻象	虚假安宁;荣誉,认同	虚假力量;胜利,名声,成功	虚假爱/美;虚荣,精神上的骄傲
主要性格缺陷	僵硬地自尊:“我比……要好”	自我意志“我必须拥有……”	恐惧“我害怕……”
试图通过……创建安全	避免负面的感觉;迷恋秩序,停滞	获胜,获得控制,假如失败责备他人	夸张和戏剧化;任何同等愉悦的感觉
诋毁自我和他人	否认或拒绝直觉	分离和优越感	混淆半真半假

## 二、帮助患者学会了解自己

人们对自己的认识一般都会存在“盲点”,有

些事情对其他人来说显而易见,但我们自己却是完全没有注意到。在偏见或无知那里,各自存在一个心理盲点。在偏见的情况下,我们可能“看到我们想要看到的,听到我们想要听到的”,没有完全意识到我们正在编辑我们的知觉。在无知的情况下,我们也许感觉到不舒服或尴尬,编造了一个故事,把异常的事实编排到我们可理解的叙事当中。由于我们是无知的,我们的自我解释,使之与既存价值、偏见或期望结果相匹配。

当我们存在心理盲点时,很难收集客观信息。我们能发展的最重要的自我意识工具之一就是注意到不一致的能力——与我们对事件或意图解释相矛盾或挑战的事实。例如,也许我很喜欢一个同事,假定这样的感觉是相互的。当朋友告诉我,这位朋友极不喜欢我,检查我如何误解了这段关系,对我来说是重要的。我可能低估或误解了面部表情或身体语言,因为我希望这种连结是令人愉快的。假如这位同事有不同的文化背景,我可能不知道他们如何暗示不愉快。也有可能,是我的朋友在作恶作剧,没有告诉我真相。不管真相是什么,我朋友的陈述和我的理解之间的不一致,是有价值的信息。

一个理性类型的人可能会说:“等等!如果有无可辩驳的证据或可证明的事实,将会怎样?”收集任何实际证据或客观信息,将是重要的。这就是注意不一致性的目的——引发搜寻更深层的真相,或至少比得出结论时可用的真相更为真实的东西。这里,我们会再次碰到自己的盲点。在自我发展中,严格观察所有的领域,在这些领域中我们的解释完全与他人不同,这是重要的。

当我们感觉到冲突的信息,我们可能选择一个答案而忽视另一个,而且往往是无意识地这样做。在前一个误解关系的例子里,我们可能依靠视觉线索和解释友谊的礼貌,而“扔掉”本来表示他们冷淡或恼怒的听觉和言语的线索。

心路治疗的一种方法就是“自我—反馈”,而生成“自我—反馈”的主要工具是每日回顾。我们可以在每一天结束之时,回忆一下在白天发生的三至五个冲突。只要三言两语就足矣,只是要记住事情是关于什么的,然后描述事情,加上关于你情绪反应的另外几句话。也要注意记下自己的判断;记录也许是考试的可怜分数;生气;害怕;原以为它很容易;或者是朋友没有打电话;失望;也许是我不够好;等等,等等。两周之后,把你的记录看一遍。是否存在一个模式,大多数不和谐是否

围绕一个主题或围绕一种类型的事件,不同类型的情况中是否发生同一种情感反应。每隔几个星期就聚焦不同类型的和谐之处。假如你不能找到一个模式,就可以考虑和你的朋友分享这些信息。有时,其他人比我们自己更了解自己。你可以查阅性格类型特征表,注意哪一列特征最恰当地描述了你的知觉、家庭历史或态度。练习完成句子“为了被爱,我必须……”,注意在你生活的不同领域中,你如何感知你的必然表现。观察其他人,看看你是否能觉察这些特征和态度如何在不同的个人和团体中显现。

与他人合作,是生成反馈最有效的工具。我们与他人一起学习,上课,以及作出给予反馈的承诺,尽我们所能诚实地对待彼此,能增加我们自身的自我观察,要学会正确寻找自己的缺点。我们不光要注意到我们不是我们想成为的那种人而感到羞愧,更重要的是要看到我们是不是夸大了自己的缺点,过分地进行了自我批评。我们还可以进行能感觉到恐惧的练习。选择一个搭档,写下对对方的意见。然后,和你的搭档分享这一列表。学生们常常害怕他们的搭档会写一个比他们写给自己的更挑剔的列表。学生们几乎普遍会对这种互动感到惊讶和开心。事实上,“四只眼睛比两只好”,特别是当其他人有积极的意图想要帮助你的时候。

当你还没有实现近期目标就设想一个长期目标时,长期目标往往是难以实现的。近期目标可能是自开始觉察真实所在的。当这一目标完成到一定程度时,下一个目标就自己出现了。这就像是漫步者和登山者。假如他是明智的,他就不会在可见之处竖立最终的目标。他最终想要到达的遥远顶峰也许要花费数天和数周,辛苦地向上攀登和坚持。想到这长长的距离,在他开始之前就疲倦了。他可能会躺下,梦想他正在前行。梦想似乎很真实,但实际上他并没有前进一英寸,因为他太累了无法到达顶峰,这甚至在他开始之前。但假如,另一方面,在他能看见目标的地方,他逐步地设立他的目标,休息一会,然后继续前进,他不会感到精疲力竭。他也没有必要只通过做梦来欺骗自己在前进。

关于如何发展观察自我的能力,在赛森格的《坦呈自我》的“观察自我”一章中可以找到一个绝好的解释<sup>[2]</sup>。

总之,心路治疗是心理—精神知识的综合体,帮助我们理解最深层的自己,也提供关于我们生

活世界的深刻洞见。对我们性格特征和品质了解越多,越能使我们发现我们易于扭曲信念或误解的地方。在这整个世界上,随着迈向每个人更深层自我意识的每一小步,没有什么能有如此大的帮助。当你朝这个方向努力时,没有什么能有如此大的力量帮助你消除痛苦和困惑。

注释:

① 心路治疗基金会是一家国际性非营利组织,他们的讲座、书籍和相关资料都来自一个丰富的智慧之源。心路治疗的书籍和讲座(文稿)已经翻译成日语、中文、希伯来语、塞尔维亚语、西班牙语、葡萄牙语、德语、法语、意大利语和荷兰语。这 258 次的讲座囊括

了心路治疗的核心内容,可在 [www.pathwork.org](http://www.pathwork.org) 上免费下载。

[参考文献]

- [1] Marie Carbo, Rita Dunn, and Kenneth Dunn. Teaching Students to Read Through Their Individual Learning Styles[M]. New Jersey: Prentice-Hall, 1986:13.
- [2] 赛森格. 坦呈自我[M]. 李 茁,译. 樊美筠,项绚华,校. 北京:北京大学出版社,2009.

(责任编辑 易 民)

## An Alternative Psychological Therapy: A Psychospiritual Model for Self Knowledge and Self Development

Jan Rigsby<sup>1</sup>, David Schwerin<sup>2</sup>

(1. A New York Psychotherapy Training Center, New York 11209, USA;

2. American Academy of Ethical Awareness,  
the U. S. State of Pennsylvania, Philadelphia 19002, USA)

Translated by Guo Huai-wei

(College of Education Curriculum and Teaching Institute,  
Zhejiang University, Hangzhou 310028, Zhejiang, China)

**Abstract:** Starting from the mentality of treatment, this paper analyzes the three different characters of reason, emotion and will as well as their features and expression. Mentality of treatment is based on the different characteristics of the above three types of integrated treatment to take “self feedback” to the recipients to correct self understanding and the understanding of things around, so as to achieve psychotherapy.

**Key words:** psychotherapy; character type; psychology