



从抗疫心理援助看中国心理学的分化与整合

张建新

(中国科学院心理研究所, 北京 100101)

摘要 科学发展存在着分化与整合两种相反相成的趋势。通过观察在抗击新冠肺炎疫情的心理援助过程中呈现出的一些特殊历史现象, 人们可以看到中国心理学的发展存在着的几种或分化、或整合的趋势: (1) 由于在心理援助中扮演了十分积极的角色, 应用心理学在学界内外部的影响日益增加且受到广泛的认可, 已经站在了一个与基础心理学并驾齐驱、互相区别又相互支持的平等地位; (2) 对于如何评价包括咨询与治疗在内的应用心理学的干预效果的问题, 特别是对如何评价抗疫中进行的大量远程心理干预的效果, 学界开始出现了要采用不同于 SCI 标准的呼吁; (3) 应用心理学在抗疫过程中采用的几种受欢迎的干预手段, 分别出自于关于躯体和心灵的不同文化预设, 但它们所表现出的应用有效性却显示出它们在中国民众中经历了身心一体化整合倾向; (4) 群体取向的社会心理学在提供抗疫心理援助时, 已经彰显出不同于个体取向的咨询心理学的特色, 它必将成为从群体和社会层面设计和构思我国社会心理服务和社会治理体系时不可或缺的重要参与者。中国心理学还将继续各种内部的整合与分化, 但最终都将更好地服务于我国新时代的空前发展。

关键词 分化; 整合; 应用心理学; 基础心理学; 远程心理援助

分类号 B84-0

DOI: 10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2020.06.001

1 前言

科学发展存在着两种相反相成的趋势——分化与整合。科学的分化指在原有的基本学科中细分出一门或几门相对独立的学科; 科学的整合指相邻乃至相距甚远的学科之间相互交叉、相互渗透、相互融合, 从而打破原有学科之间的界限, 形成许多边缘性、综合性学科, 使原来几乎彼此毫不相干的各门科学, 连结成为科学知识的有机整体。分化与整合贯穿于科学发展的全过程, 体现在每一科学发展阶段之中, 中国心理学的发展亦符合这一科学发展的规律。2020年初爆发的新冠肺炎疫情为观察中国心理学的分化与整合提供了一个历史际遇。本文不打算从科学哲学的理论

层面对所观察到的分化与整合趋势做深入系统分析, 只是希望通过在现象层面的观察, 对我国心理学在特殊历史时期的应变行为作一个可供后人思考的记录。

2020年初以来的全国性的新型冠状病毒传染疾病, 已在我国造成了累计确诊病例超过8万人, 累计死亡人数超过4千人, 累计追踪到密切接触者几百万人, 而在家自我隔离的人数更高达十几亿人。这场疫情对人们的心理造成的影响更是史无前例。新型冠状病毒肺炎病毒传染与2008年汶川地震灾难不同, 后者带给受灾者的大多为回忆性的影响(如灾后应激失常综合征, PTSD), 而前者因为病毒无影无形, 其传播途径也无法被人感知, 故其影响多是前瞻式的(更多体现为焦虑、恐慌

和惧怕);甚至在我国已经有效地控制住新冠肺炎疫情的今天,人们论及新型冠状病毒的传染性时,依然会谈虎色变。所以,新型冠状病毒传染给人们心理造成的冲击和影响远较地震灾难更为严重,也更为长远。

我国心理学界又一次充分动员起来,展开了全国规模的心理援助活动。在此次心理援助行动及其各种报道之中,我们大致可观察到中国心理学内部存在着如下几种分化与整合趋向:(1)相对于基础心理学,应用心理学扮演了更为积极且有影响力的角色;(2)对于如何评价应用心理学干预的效果,出现了采用不同于SCI标准的呼吁;(3)个体取向的应用(咨询)心理学的干预手段尝试着一种由身心分化转向为身心一体化的倾向;(4)群体取向的社会心理学已经彰显出与个体取向应用心理学不同的气象,意味着社会心理学必将在我国社会心理服务体系的建设过程中发挥出独特而不可或缺的作用。

2 应用心理学与基础心理学的分化

人们通常倾向于将教育心理学、管理心理学、消费心理学、环境心理学、法律心理学、咨询心理学等归为应用心理学门下。应用心理学工作者通常是指那些能够将心理学理论、技术应用于教育、工程、工商企业、医疗、司法、行政管理等领域,从事教学、管理、咨询与治疗、技术开发等工作的专门人才(范会勇,2012;雨果,邵志芳,1989;张国萍,2009)。基础心理学则包括了认知心理学、实验心理学、生理心理学等学科方向,因为基础心理学的发展与脑科学、计算机科学结合紧密,所以近些年来,脑神经认知科学、人工智能建模等学科更成为基础心理学的代表。

基于上述分类,我们可以看到,在解决实际问题、特别是在为大灾大难提供心理救援的问题上,冲在前面的都是应用心理学工作者,基础心理学家则因训练背景和专业手段的局限而难以施展。此次抗疫心理援助行动中,咨询与治疗心理学更是一马当先,直接服务于一线医护人员、受感染的患者、各类前线援助人员及隔离在家的广大民众,并应对各级政府的需求,因而在政府

和民众中大大增加了我国心理学整体的曝光度和知名度,习近平总书记的多次讲话也都提到了心理健康的问题。比如,2020年3月2日,习近平总书记在部署抗疫科技攻关的讲话中指出,“病人心理康复需要一个过程,很多隔离在家的群众时间长了会产生这样那样的心理问题,病亡者家属也需要心理疏导。要高度重视他们的心理健康,动员各方面力量全面加强心理疏导工作”。这无疑让应用心理学界在推进心理援助工作时,思路和视野更加开阔,更重要的是,这也为心理学未来从政府和社会争取到更多的支持进行了有效的铺垫。应用心理学所作出的突出贡献是人所共识的,相比较而言,人们还难以看到基础心理学(如认知神经等的研究成果)为抗疫工作做出的直接贡献。

当然,基础心理学对于心理学的发展依然必不可少,这是无法否认的事实。本文无非只是想表达这样的观点,由于地震灾后和新冠肺炎疫情期间所做的心理援助,应用心理学在满足社会实际需求上更能够突显心理学的作用,因而成为了一支解决实际问题、服务国家与社会的心理学主力军。由此观之,在我国心理学发展史上,应用心理学正在变得能够与基础心理学平起平坐。无论从任何角度讲,应用心理学与基础心理学的这种分化对我国心理学事业的发展都是利大于弊的。更何况,在向民众提供心理服务和向政府提供咨询建议的过程中,心理学家会因此不断发现大量来自实际生活的科学问题,其中或许就有很多是基础心理学家关在实验室中苦寻而不得的问题,这当然会使中国心理学家将自己的研究论文写在祖国大地上的机会大大增加。

西方心理学史告诉我们,心理学从独立成为一门学科伊始,就已陷入此后百年多来都没有停止过的应用与基础之争论。基础派学者认为,心理学应该只属于基础科学,其焦点应只限于探索感知觉和理性之间的关系,或者心理现象背后的基本规律;应用派学者则反驳说,心理学更要回答社会大众所关心的实际问题,为个人的幸福和社会的和谐提供心理学的图景和达至该图景的路径(郝根汉,2019)。自二十世纪前期心理学发展

的重镇从欧洲转移到美国后，心理学的分化更从学者们的理性探讨发展到人们的实际行动之中。

基础心理学家有意排斥那些倾向于从事应用研究的学者，认为他们不是真正的科学家，在应用心理学知识获取的过程中没有严格遵循科学研究的实验原则（如，量化操作、人工控制、结果可重复性；以及后来的同行评价范式、可证否标准等）。他们更倾向于寻求心理学内生的发展动力，他们对心理现象的理论思考和方法论探讨推动心理学前后出现了行为主义、认知心理学、神经认知科学等引领世界心理学的科学范式（丹尼尔·韦斯科鲁夫，亚当斯，2018）。

虽然倾向于服务民众与社会的应用心理学家也从事调查与实验研究，但其主要目的和重点还是在于推广和应用心理学科学实验研究成果。他们更愿意相信心理学的进步来源于外生动力，是社会和人们生活的实际需要促进了心理学的进一步拓宽和发展。因此，在美国实用主义文化的鼓励下，特别是在第一次世界大战对人力资源服务的需求拉动之下，他们开创了许多应用导向的重要心理学分支，如临床心理学、心理测量学、教育心理学、管理心理学，乃至现代的积极心理学等。他们的理论思考和应用实践行动甚至也促成了心理学范式的转变，先后形成了功能主义、人本主义，以至当下的建构主义、后现代主义等思想流派（李存君，2016）。

美国心理学社会组织合纵连横的过程也见证了基础心理学与应用心理学之分化。美国现存的两大综合性心理学组织，一个是成立于1892年、会员人数已达15万人之多的美国心理学会（The American Psychological Association, APA），另一个是1988年才从前者独立出来、近年来扩张迅速的美国心理科学协会（The Association for Psychological Science, APS）。一般而言，前者的会员多为工作在应用心理学领域的学者和实践者，他们以服务社会、企业和个人为己任；而后的会员主要由从事基础研究的学者组成，他们对前者将心理学研究过于应用世俗化、将心理学界限过于宽松放任化不满意，赞同职业行为应更严格地遵从科学规范。

中国是一个人口大国，对应用心理学的需要天然存在。近些年来，由于民众和政府从不同的角度逐步认识到心理学的重要性及其实用价值，因而社会对心理学的需求出现了巨量增长（王芳，刘力，许燕，蒋奖，刘晓敏，2012）。例如，个体取向的临床与咨询心理学率先向我国主管劳动与社会保障的部门提出申请，并获批举办全国性的心理咨询师职业资格培训、考试及认证；随后又以部颁标准的形式公布了我国首个心理咨询师的职业标准（郭念锋，张建新，姜长青等，2001）。但在心理咨询师蹒跚起步的最初几年，它并没有获得主流心理学的认同，因为整个应用心理学当时还生存于基础心理学的卵翼之下，被人为嫁接在基础心理学的骨架之上。心理学工作者都曾见证与体验过，在我国各个心理学研究与教学单位进行相应的资源分配（如研究经费、研究生名额、办公室配置等）时，应用心理学不仅不具有优先权，很多时候还丧失了平等权。

但在2008年地震灾后心理援助元年（张建新，2011）之后，政府和民众对应用（咨询）心理学的态度慢慢发生着改变。广大民众向心理学提出了越来越多的实际需求，诸如“灾后人心理创伤的复原”“提高中小学生学习成绩以应对中考和高考”“亲子关系紧张如何舒缓”“夫妻关系中心理和谐的调整”“在未富先老的社会到来之时老年人心理健康维护”等等。这些问题都急需心理学家给予传统医学和政治思想工作无法提供的咨询与干预服务。社会管理因为要面对越来越多的社会稳定、社会治理、企业员工的管理和支持、社区和社会组织建设、部队战斗力等方面的挑战，特别是要面对重大自然和人为灾难的预防和援助等重大新课题，也都开始真诚地寻求心理学家的建议和参与，以人为本的心理学特殊知识和技能当然也受到了政府的重视和鼓励（刘正奎，刘悦，王日出，2017）。显然，这种由外部社会需求所催生的变化，大大突显了应用心理学的作用，也提高了应用心理学在心理学界内部的地位。

例如，地震灾后心理援助元年之前不曾被看重的心理咨询从业人员，现在却成为了各方普遍关注的对象，我国精神卫生事业主管官员曾经说

“心理咨询师缺口巨大，需求 130 万人”（夏刚，2018）。实际上，经过培训的心理咨 师和社 师等被认为是为我们这个人口大国提供心理健康服务的基本人力资源。心理学也同步开始接纳心理咨 师等应用心理学工作者，把他们看作是 加以培训和提升、能够帮助解决百姓实际心理健康问题的初级专业人员。此次抗疫心理援助过程中参与网上远程心理援助的咨 人员， 大多都是各个机构和社会组织临时招聘的经过，考察和战前培训的心理咨 师志愿者。

当然，心理咨 师在培训过程中接受到的知识和一般技能主要来自于各类应用心理学的教科书，诸如临床心理学、咨 心理学、管理心理学、心理测量学和社会心理学等，他们并没有接受基础心理学的系统科学知识和严格的科学方法训练，总体上尚缺乏科学思维和科学精神。因此，他们面对基础心理学领域脑神经与认知功能研究、感知觉和情感建模研究时，存在着隔行隔山的感觉。由此可知，应用心理学和基础心理学的确生存在不同的语境之下，虽然两者之间彼此构成了相互支持的伙伴，但大家内部相互沟通的难度确实还在不断增加着。这些都在一定程度上反映出我国应用心理学与基础心理学的分化现象。

3 应用心理学成果及其干预成效评价标准的分化

自抗疫心理援助开展以来，少数临床方面的应用心理学和精神卫生学者已经在 外杂志上发表了若干综述类和总结性的文章（Bao, Sun, Meng, Shi, & Lu, 2020; Liu et al., 2020），而更多的咨 和其他应用心理学工作者则编辑和出版了大量有关在疫情中如何助人与自助的心理科普文章和书籍。这些心理援助过程中产生出的绝大多数作品，或者主要介绍和提出进行心理援助的种种应对原则和方法，或者对我国前期开展的心理援助工作做了总结，比如，在互联网和手机平台上实施心理咨 的主要工作原则（贾晓明，安芹，2020; Liu et al., 2020），民众进行心理自救的“四平”与“八要”自助法（季建林，2020），以

及政府管理机构的应对之策（Bao et al., 2020）。

但相关的问题就自然而然地产生出来了，我们究竟该如何评价在抗疫心理援助的应急情景下产生出来的这些成果呢？按照当下主流的 SCI 评价标准，文章有中文和英文之分，英文文章又依据所发表杂志的影响因子高低进一步加以区分，高影响因子的英文文章会得到较高的评价，而出版科普类书籍通常都会被赋予较低的评定分数。例如，Lancet（《柳叶刀》杂志）2019 年在生物医学类杂志中的影响因子为 53.25，发表在其中的文章当然要被赋予很高的分数。然而，从几篇目前已发表的，与抗疫关联的精神病学文章的内容看，它们都不是科学实验发现的报告，而是对抗疫心理援助经验的总结、评论和建议。公平而言，它们与多数学者们发表的中文文章和科普书籍在内容上并没有实质性的区别。但若以 SCI 的标准去进行衡量比较，则会获得差别较大的评价。

我国各个心理学科研究与教学单位年底所进行的绩效评定，都是以 SCI 文章数量和文章发表杂志的影响因子为标准；心理学研究人员次年的工资收入和之后的职称评定便因此而受到较大的影响。这一评价标准也导致了基础心理学与应用心理学的分化，因为基础心理学研究人员大多关注于 SCI 文献中积累下来、可追踪的学科发展的内部问题，其中大部分问题又多产生于西方主流心理学杂志，与中国的经济社会文化发展中出现的实际问题似乎关联不大。应用心理学研究人员则主要关注那些发生在我国民众日常生活中的问题，或者政府急需得到科学建议的国计民生问题，但在当下 SCI 的评价体系下，他们常常会感到自己为解决中国现实问题的努力（如发表中文文章和进行心理服务工作等）没有受到足够的重视。

恰在此时，正在抗疫阻击战进行之时，人们讨论已久的关于 SCI 评价标准问题得到了国家管理层的呼应，教育部联合科技部印发了《关于规范高等学校 SCI 论文相关指标使用 树立正确评价导向的若干意见》的通知。该《通知》明确了未来进行科研成果评价工作的目标，即要“扭转当前科研评价中存在的 SCI 论文相关指标片面、过度、扭曲使用等现象，规范各类评价工作中 SCI

论文相关指标的使用，鼓励定性与定量相结合的综合评价方式，探索建立科学的评价体系，引导评价工作突出科学精神、创新质量、服务贡献……对于应用研究和技术创新，评价重点是对解决生产实践中关键技术问题的实际贡献，以及带来的新技术、新产品、新工艺实现产业化应用的实际效果，不以论文作为单一评价依据。”显然，这也为回答如何评价此次新冠肺炎疫情阻击战中心理援助工作效度与成果的问题提供了一个新的思路，并因此可能会影响未来我国应用心理学的评价标准和评价体系。

能否建立一种新的评价体系、从而促进对应用心理学成果给予公平公正的评价，显然不是刚刚才出现的问题，但它必然会在此次抗疫心理援助过程中更加突出地显现出来，提醒人们给予更多的关注。评价标准的制定会涉及到许多具体内容，比如评价的指标之一为效果的检验，要能够指出心理援助（对个体咨询和对群体宣传）到底是否产生了预期之中的真正良好的干预效果？到目前为止，尚未看到有关抗疫心理干预效果研究的相关论文，但有关心理干预效果的评价似乎可以参考汶川地震后陆续发表的相关研究论文（如：柏涌海，孙逊，董贺玲，陆莉，华晓岚，沈勤勤，2009；范方，2016；李文峰，唐学锋，舒道，丁杰，韦伟香，2013；卢勤，2009；马辉兰，2014；王亮，隋南，王力，张建新，张侃，2016；王日出，赛晓勇，2016）。

应用心理学似乎可以参考中医药对自身疗效的评价体系。抗击新冠肺炎过程中，中西医进行着激烈竞争。目前媒体对于中医药的疗效进行了广泛报道，这使得中医药干预得到了广泛认可。比如，一项针对新冠肺炎患者进行的研究（夏文广等，2020）显示，中西医结合治疗在各项检查指标衡量下，总体疗效明显优于单纯西药治疗，体现了中西医结合治疗的优势：“如西医的呼吸支持、循环支持治疗等是重要的支撑措施，中医则注重改善症状，调节体质状态，共同治愈新冠肺炎。但在恢复期的时候要重视综合康复，中药对恢复体能，促进肺部残余炎症吸收更有优势。”在武汉各个方舱医院中均采用了中医药进行防治，

报道说中药增强了感染者的人体自身抵抗力和修复力，维护了机体的整体平衡等。特别是，中央武汉抗疫指导组在国务院新闻发布会上讲道，“专家团队研究证实，中西医结合与单纯使用中药和西药相比，能较快地改善发热、咳嗽、乏力等症状，缩短住院天数，提高核酸转阴率，有效减少轻型和普通型向重型、重型向危重型的发展，提高治愈率、减少病亡率。实践证明，中医药治疗新型冠状病毒肺炎效果是很明确的。”（余艳红，2020）。

关于中西医机理与疗效的“世纪之争”长期以来一直存在。西医认为任何新药在临床使用之前都要坚持“重复性、他证性、实证性”的三重盲临床实验的疗效测定标准，追求精准的药物和治疗背后的生理生化及物理学机制。而中医专家曾提出过一个疗效评定的“三标准”：（1）能够迅速提高社会生产力，或能迅速改善人们的生存质量；（2）能够准确预见并能有效调控作用于人自身或社会的后果；（3）有着系统的，能够自圆其说的理论体系（李恒领，2017）。显然，中医注重整体症状改善的疗效标准与西医（也大致是SCI杂志）遵循的科学标准相比较，两者之间的确存在着哲学理念上的巨大差异。

中国应用心理学从中西医的争论中能够获得怎样的启发呢？目前我国的应用心理学家和基础心理学家都一致地认为，心理学是一门分支科学，因此对实验研究效果和心理干预效果的评定当然也要遵从科学的标准，所以还难以完全割舍SCI的标准。但是，如果从严格的科学定义来看（丹尼尔等，2018），与严格控制的心理实验不同，咨询与治疗等应用心理学干预背后的机理往往还是模糊多元的，其作用的干预靶点等也不很明确，各家心理咨询学派又都有自己的一套解释理论，所以，咨询与治疗的干预效果评价难以标准化，也难以与基础心理学统一起来。心理干预的效果主要还是依赖于受助者的总体主观感受，而这恰好与中医药注重整体贯通、治标更治本的疗效的体系（顾思梦，余蕾，王福顺，乔明琦，2016）似乎更为接近。

我们应当从心理学在科学体系中的地位 and 所

处发展阶段的现实出发,提出并制定出一个独特的、能够对心理咨询与治疗等应用心理学的干预效果进行整体评价的体系,新的标准要不仅能让业内心理学同行认同,更要让业外的受助者们能够真正收获良好的实效。这样,应用心理学就可以避免超前性地使用SCI标准进行自我评价,而尝试从现在以SCI标准为主的评价体系,过度到SCI标准和应用心理学标准并行实施的体系,为从事应用心理学研究和推广工作的学者提供一个相对公平而公正的提薪、晋升、受奖的环境,从而更好地巩固和支撑起应用心理学利国利民的地位和作用,促使包括基础心理学在内的整个心理学事业能够真正扎根落地生花于中国的大地,为提升我国国民的整体心理健康水平(如,心理疾患发生率和国家在心理健康诊疗的投入费用双下降等)和社会和谐水平(如,群体事件发生率和灾后群体心理创伤发生率双下降等)提供实质性的服务与贡献。

4 个体取向的心理干预技术由分化到整合的尝试

此次抗疫心理援助与2008汶川地震灾后的心理援助(张侃,张建新,2009)有一个突出的不同之处,即心理咨询活动借助了互联网和手机通讯平台,实施的是一种远程的心理安抚和支持(Liu et al., 2020)。因此,易沟通、易操作、易自助的,简洁而迅速的短程咨询方法在抗疫心理援助中大行其道,而2008年震后心理援助中多采用面对面、长时程、多疗程的传统咨询方法。因为各类媒体都对心理援助给予了极大关注,我们在他们的大量报道中可以看到由外行人视角所揭示出的心理援助实际情况:(1)方舱医院的医护人员和患者更愿意接受正念练习(祝卓宏,2020),因为它同时具有对身体(腹部呼吸)和心理(注意)进行觉察和控制的可操作性;(2)大众心理学科普宣传经常鼓励自我隔离的普通民众居家练习八段锦(陈雪峰,2020)等身体运动,将运动练习作为自我心理调适的一种途径;(3)远程个体咨询者多倾向于使用认知行为干预疗法(李占

江,2020)。

如果去追踪上述三种受到欢迎的抗疫心理干预方法,我们可以看到它们分别来自于不同的文化源头。认知行为疗法主要来自于西方,正念减压法和八段锦运动放松法则来自于东方,三者的文化预设是不同的。(1)认知行为疗法背后的认知理论认为,人的情绪出自人对所遭遇事情的信念、评价和解释,而非来自事情本身。情绪和行为受制于认知,认知才是人心理活动的决定因素。因而认知行为疗法就是尝试通过改变、纠正人的认知过程和由这一过程中所产生的观念,来纠正本人的适应不良的情绪或行为。这体现了西方人追求理性生活的根本。(2)正念(或称静观)疗法源于古老的佛教冥想。在佛教的哲学体系中,快乐既不是主观感受到愉悦,也不是主观觉得生命有意义,反而在于放下追求主观感受这件事本身。苦的真正来源不在于人的感受本身,而是人对于感受刺激的不断追求。人遇到事情通常就会产生欲念,而欲念又总是会造成不满。因此正念纠偏法要求练习者通过操练腹式呼吸,从觉察、扫描当下身体感觉开始,逐渐进入接纳并进而放下当下的念头和情绪体验。这正是佛家万事皆空、放下执念的生活基础。(3)追根溯源八段锦运动之法,可知它产生于中国南派道家的养生理念,其要义在于后天延命之术以保肾安心为法理。因脾属土、肺属金、肝属木、肾属水、心属火,故后天调养之法在先调和脾胃,再调理好肺金,从而充实后天,融通先天。八段锦正是以简单地身体动作导引之法,使人体经气与五脏调和,排浊留清,从而达至延年益寿的目的(李顺,2013)。这是中国道家养生(身体)文化的重要组成部分。

如此看来,我国咨询与治疗等应用心理学在处置灾难心理应激问题时,采用的心理干预手段来源多元且分化。西方文化通过理性追求平和与幸福,佛家文化通过无欲无求摆脱苦难,道家文化则靠涵养身体达成长命百岁。若以法国哲学家笛卡尔的身心二元(郝根汉,2019)视角而论,认知行为疗法偏重“心”(认知、情绪)的一面,反之,八段锦等运动法偏重“身”的一面,而正

念则要让人们努力摆脱“心”与“身”造成的累赘。或许大多数心理咨询与治疗的援助工作者在使用某种特殊技能和手段进行心理干预时，都没有意识到这些方法背后存在的文化及理论之差异，也很可能没有意识到这些不同文化预设与接受心理干预者自身知识背景之差异。

例如，中国民众大多生长于中医养生文化依然顽强伫立的环境之中，不少人笃信阴阳五行相生相克、湿热气血温凉寒热、四气五味（酸苦甘辛咸）升降沉浮之说，他们相信怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾这样一种“五志与五脏的对应关系”，不倾向将躯体和心灵清晰地区分出来，而是笼统地将身心捆绑在一起，只关注身心的整体后果（顾思梦等，2016）。中医药的作用在此次抗疫过程之所以能够突显出来，就在于它既能用药影响受助者的身体机能，又能调和受助者的心志，符合了中国文化对心身健康的根本理念。

从西方引进的心理咨询理论与技术主要是利用组织起来的语言，在个体心灵层面对受助者进行纯粹的心理操作（如，察觉负性思维、寻找替代的正性观念，将两者在心理层面进行置换，从而重构认知，平复情绪，正常行为等），同时要去控制和排除躯体对心理操作的干扰作用。在各种抗疫心理援助指南中，多数操作建议聚焦于个体的心理和行为层面，如受助者要平稳情绪、调整认知、自律行为、支持彼此等；咨询者则要提供针对负性情绪、偏差认知和应激行为的干预方法。但是由上面引述的媒体报道看，处于疫情恐慌状态的普通民众似乎更愿意接受一种身与心兼顾的干预方法，而不是那种单纯心理层面的谈话方法。正念减压法虽然已经被西方学者进行了心理学化（卡巴金，2009），但因其仍与身体和呼吸保持着基本联系，因而会受到许多中国民众的欢迎。八段锦等属于纯粹养生身体运动，背后有讲究“五志对五行”的中医理论，故而也颇得民众的好评。

上述观察或许能够启发包含咨询与治疗等学科的中国应用心理学去思考，凡试图解释、预测、操作和改变中国民众的心理与行为的尝试，是否更应该考虑他们把“身”与“心”紧密联系在一起

心理学为他们揭示出心理与行为背后的隐藏机制，但在这一机制尚未充分被揭示出来之前，应用心理学也可以先学习并发扬光大中国文化中行之有效的身心一体化的传统干预方法，并将其转化成为赢得中国社会民众认同的独门法器。比如，八段锦等类似方法，虽然尚未被心理学化，还没有明确它究竟触及到了哪些使得练习者心理安然的心理学变量，但已然被认为是有效的心理干预手段并被加以广泛利用了。

因此，中国应用心理学要勇于尝试将各种心理干预手段进行整合，创造出适合中国人身心特点的理论体系和操作技术。2020年3月10日，习近平总书记在湖北省考察新冠肺炎疫情防控工作时说，“湖北和武汉等疫情严重地方的群众自我隔离了这么长时间，有些情绪宣泄，要理解、宽容、包容，继续加大各方面工作力度。”这是对中国应用心理学的极大鼓励和鞭策。此次新冠肺炎抗疫阻击战给我们提供了一个极好的反思机会，让我们尝试走出一个应用心理学干预手段由化而合的创新之路，即从遵从西方心理学的一统天下，转向去拥抱各种不同文化得以安身立命的心理学思想，再进一步融合所有特殊的理论和有效方法，去发展一种中国式的心理干预方法学。

5 群体取向的社会心理学与个体取向的应用心理学的分化

在此次抗疫阻击战中开展的心理援助的另一个亮点是，众多社会心理学家也积极现身，组织和参与了各种心理安抚和支持行动。社会心理学通常不被列入应用心理学分类，大多数社会心理学家也认为自己属于基础心理学，因而并不太专长于进行个体指向的心理咨询与治疗等干预活动。然而，他们在此次抗疫心理援助中不仅与个体心理咨询师们进行了广泛而卓有成效的默契合作，向一线抗疫医护人员和广大民众提供了具体的心理干预，帮助人们摆脱因病毒传染带来的心理恐慌和因社会隔离带来心理冲突；而且，社会心理学家们还发挥出自己独特而不可替代的作用，如他们撰写了大量调查性和反思性的文章，通过报

刊和杂志向政府和民众提出群体和社会层面的政策建议和行动指导(王俊秀,陈满琪,应小萍,2020;辛自强,2020;许明星等,2020;钟年,2020;佐斌,夏静,2020)。由于群体取向的社会心理学与个体取向的应用心理学在服务对象、服务理念与思路以及服务实施的方法等诸多方面存在着差异,前者更擅长于从宏观的视角去研究和构思我国社会心理服务体系的建设,而这是后一类专业人员难以服务于社会的独特视角和技能。

社会心理学各种理论涵盖了一些远超越于个体心理学所关注的认知、情绪、大脑、基因等重要概念,它们直接关联到群体和社会的运作和治理机制,比如竞争合作(李丹,2008),团体认同(陈浩,薛婷,乐国安,2012),威权领导(颜焯,2003),自我-他人(杨宜音,1999),社会心态与群体决策(辛自强,2018)等。概念是理论构建的基础,由特定的概念搭建的理论必然会转化为指导社会实践行为的目标与路径。个体取向的咨询心理学专业人员在解决现实的心理问题时,常常被引导着向个体心理内部去寻找可能存在于记忆、思维和情绪感受等方面的最终原因,这反而限制了他们视野,使他们较少考虑群体对个体的影响、以及群体本身存在的问题。

更何况,社会心理学队伍中不仅有心理学家,还有一大批来自社会学的专家学者。他们的研究对象既包括人际社会互动行为等微观的社会事实,更包括了社会分层、社会阶级、社会流动、和宗教法律等宏观社会现象,因而,他们关注社会群体现象的视野更为开阔,对寻找社会现实问题及其解决方案也更为敏感(翟学伟,2001;周晓虹,2014)。社会学家们为我们国家制定和出台的许多重大宏观政策建言献策,做出了十分突出的贡献。

社会心理学之所以不同于个体取向的应用心理学,一个至为重要的原因就在于它研究的是由两个或者两个以上的人类个体组成的群体,而多数基础心理学研究对象则为人类个体。社会心理学史上的重要人物勒温十分赞同格式塔学派的“ $1+1>2$ ”原则,他创立的团体动力学及其“行动研究”的方法论为后世社会心理学研究树立了良好的样板。一个人的个性是温柔友善的,但在特殊

的团体互动之中,他很可能表现得暴躁攻击(刘宏宇,1998)。个体行为会因处于团体情境下而发生改变,而团体(群体)的行为本身也会与个体行为表现出巨大差异。勒庞(2017)对于群体行为与个体行为之间的差异进行了极好的描述:“当个人是一个孤立的个体时,他有着自己鲜明的个性化特征,而当这个人融入了群体后,他的所有个性都会被这个群体所淹没,他的思想立刻就会被群体的思想所取代。而当一个群体存在时,他就有着情绪化、无异议、低智商等特征。”

特别是,中国文化传统注重群体而相对忽略个体,儒家的社会治理方案一直强调家庭这个群体的作用,国家治理也如同家庭(家族)的维护,要保持“君臣、父子、夫妻、兄弟姊妹之间的‘仁、义、礼、智、信’行为”(景海峰,2012)。加之我国宪法规定的立国与治国的根本指导思想——马克思列宁主义理论,历来都十分重视和强调群众历史观、群众实践观、群众动力观、群众利益观、群众发展观等。人民群众的未来发展是马列主义群众观的终极关怀,也是人的本质力量的外显(马力昉,2014;孟宪平,2013)。家庭、组织、集体、群众、社会、人民、和国家等群体性概念在我国深入人心,强烈地影响和规范着人们的心理与行为。因此,社会心理学在建构符合中国传统文化与现代治国方略的中国社会心理服务和社会治理体系建设中,应该能够超越个体应用心理学,发挥出更为恰当和独特的角色作用。

“国内学者基本一致地认为,‘社会治理’是党和政府、社会组织、公民等多元治理主体在相互信任的基础上,为实现公共利益就社会事务管理进行相互博弈、协商与合作的互动过程”(杨玉芳,郭永玉,2017)。社会治理过程也是一种群体成员互动的过程,社会心理学的方法和技术便是针对群体互动的干预手段,比如,党群关系建设(罗琦,2009),多元主体的民主协商与社会信任的公民参与(格尼耶维奇,王丹,2014),偏见消除和消解矛盾(贾林祥,2010),积极语言沟通与精细治理(彭贵川,2000),自助互助成长小组(钟友彬,1993)等。个体取向的心理学干预方法即便被证明有效,但当它被用于解决群体心理问

题和提供群体层面的心理支持的时候，很可能就难以取得人们预期的效果。仅仅从个体心理健康的角度去考虑和设计我国社会心理服务和社会治理体系的建设，其结果必定是有缺陷而不完整的。群体管理和社会治理一定要采用对群体更为有针对性和有效用的社会心理学方法。社会心理学在抗疫心理援助中所发挥的独特作用，已经彰显出它在我国社会治理与社会心理服务体系建设中的重要性。社会心理服务体系的建设离不开社会心理学的理论框架和技术路线提供的设计与铺垫。

6 结语

此次抗疫心理援助还留给大家一个深刻的印象，那就是大多数心理咨询和支持都是在互联网和手机平台上进行的。若没有网络技术和人工智能的支撑，传统面对面的心理咨询与治疗手段在应对新冠肺炎传染造成的恐慌情境时，恐怕难以广泛而迅速地开展有效的心理援助行动。应用心理学与技术的整合必将成为一种难以阻挡的发展趋势。但因为心理学与技术的整合跨出了单纯心理学的范围，本文就不再对此作出评论，留给感兴趣者去进一步探讨其整合的方向和路径。

在中国政府实施的有力举措之下，新冠病毒疫情在全国已经得到了遏制，人们已开始了复工复产，民众生活也逐步走向正常。但被新冠肺炎疫情完全打乱的社交场景和生活节奏在人们心理上所造成的阴影，恐怕还要存在很长一段时间，尤其是当前世界范围的疫情还在发展之中，外防输入、内防扩散将是一个长期的任务。因此，抗疫心理援助还远没有完成其历史使命，还要维持较长的时间，就像地震灾后心理援助在某种程度上也还在继续进行着一样。

心理援助一定要被纳入社会治理和社会心理服务体系的规划与建设之中（陈雪峰，傅小兰，2020），民众的心理健康和社会的稳定和谐的需求将会继续推动中国心理学的发展，而处于分化与整合之中的中国心理学也必将对中国的发展作出更大的贡献。

参 考 文 献

柏涌海，孙逊，董贺玲，陆莉，华晓岚，沈勤勤（2009）。

- 抗震救灾心理干预的分析. *解放军医院管理杂志*, (5), 410-411.
- 陈浩，薛婷，乐国安（2012）. 工具理性、社会认同与群体愤怒——集体行动的社会心理学研究. *心理科学进展*, (1), 131-140.
- 陈雪峰（2020-2-3）. 理性面对疫情，要有战胜疫情的信心. *国家卫健委新闻发布会*.
- 陈雪峰，傅小兰（2020）. 抗击疫情凸显社会心理服务体系建设刻不容缓. *中国科学院院刊*, 35 (3), 256-263.
- 丹尼尔，韦斯科鲁夫，亚当斯（2018）. *科学哲学导论*（张建新译）. 北京：北京师范大学出版社.
- 范方（2016）. 心理创伤与创伤修复研究. 第十九届全国心理学学术会议摘要集，陕西西安.
- 范会勇（2012）. 应用心理学的学科性质——基于钱学森学科结构模型的分析. *心理科学*, (1), 250-254.
- 顾思梦，余蕾，王福顺，乔明琦（2016）. 中医情志的现代心理学探究. *世界科学技术：中医药现代化*, (4), 709-713.
- 郭念锋，张建新，姜长青等（2001）. *心理咨询师国家职业标准（试行版）*. 劳动和社会保障部.
- 郝根汉（2019）. *心理学史导论*（郭本禹等译）. 上海：华东师范大学出版社.
- 季建林（2020-2-11）. 战“新冠”，调心态，人人都应做到“三心”“二意”“四平”“八要”. *大众医学微信号*.
- 贾林祥（2010）. 社会认知：和谐社会构建的社会心理基础. *徐州师范大学学报（哲学社会科学版）*, (3), 143-148.
- 贾晓明，安芹（2020-1-31）. 《*抗疫心理援助热心工作指南（一稿）*》. 中国心理学会临床心理注册系统.
- 景海峰（2012）. 仁义礼智信与中华文化的核心价值. *马克思主义与现实*, (4), 188-194.
- 卡巴金（2009）. *正念：身心安顿的禅修之道*（雷叔云译）. 海口：海南出版社.
- 勒庞（2017）. *群众心理学*（陈璞君译）. 北京：北京师范大学出版社.
- 李存君（2016）. 当代西方心理学的三种新取向及其比较. *知识文库*, (9), 25-26.
- 李丹（2008）. *人际互动与社会行为发展*. 杭州：浙江教育出版社.
- 李顺（2013）. 八段锦，中医养阳好方法. *中华养生保健*, (3), 62-64.
- 李文峰，唐学锋，舒道，丁杰，韦伟香（2009）. 四川地震灾后心理干预的有效性研究. *包头医学院学报*, 25 (3), 28-29.
- 李占江（2020-02-29）. 面对新冠肺炎：心理问题的干预策略. *光明日报*.

- 刘宏宇 (1998). 勒温的社会心理学理论评述. *社会心理学*, (1), 57-61.
- 刘正奎, 刘悦, 王日出 (2017). 突发人为灾难后的心理危机干预与援助. *中国科学院院刊*, 32 (2), 166-174.
- 卢勤 (2009). 心理热线在汶川地震后心理干预中的应用与思考. *中国健康心理学杂志*, (12), 50-52.
- 罗琦 (2009). 领导: 神化的英雄——从社会心理学角度分析领导权威的形成、巩固和消亡. *领导科学*, (4), 16-18.
- 马辉兰 (2014). 舟曲灾后心理干预三年后的效果观察. *甘肃医药*, (8), 627-628.
- 马力昉 (2014). 论马克思主义群众观对中国共产党社会治理的启示. *前沿*, (3), 55-56.
- 孟宪平 (2013). 马列主义群众观论析. *中国特色社会主义研究*, (5), 43-49.
- 彭贵川 (2000). 论人际沟通中的心理语言. *宜宾学院学报*, 2 (4), 29-32.
- 什特科夫·尼基塔·格尼耶维奇, 王丹 (2014). 通过透析作为社会管理方式的民主制揭示社会心理学现象. *上海理工大学学报 (社会科学版)*, (4), 375-377.
- 王芳, 刘力, 许燕, 蒋奖, 孙晓敏 (2012). 聚焦重大社会现实问题的社会心理学研究. *中国科学院院刊*, (S1), 98-107.
- 王俊秀, 陈满琪, 应小萍 (2020-2-11). 疫情期间社会心态变化调查. *北京日报*.
- 王亮, 隋南, 王力, 张建新, 张侃 (2016). 心理健康问题基础研究和干预技术进展. *中国科学院院刊*, 31 (11), 1171-1186.
- 王日出, 赛晓勇 (2016). 汶川地震受灾人群中的灾难心理学研究进展. *中华医学杂志*, 96 (37), 3032-3035.
- 夏刚 (2018-09-16). 心理健康服务体系还不完善, 专业人员严重不足. 第十一次全国心理卫生学术大会.
- 夏文广, 安长青, 郑婵娟, 张继先, 黄敏, 王喻, ... 张伯礼 (2020). 中西医结合治疗新型冠状病毒肺炎 34 例临床研究. *中医杂志*, 发表中.
- 辛自强. (2018). 社会治理中的心理学问题. *心理科学进展*, 26 (1), 1-13.
- 辛自强 (2020). 公众的疫情风险认知与经济信心调查. *人民论坛*, (2月中), 32-35.
- 许明星, 郑蕊, 饶俪琳, 匡仪, 杨舒雯, 丁阳, ... 李纾 (2020). 妥善应对现于新冠肺炎疫情中“心理台风眼效应”的建议. *中国科学院院刊*, 发表中.
- 颜焯 (2003). 非典型肺炎问题的社会学检视. *西南大学学报 (社会科学版)*, 29 (4), 64-71.
- 杨宜音 (1999). 自我与他人: 四种关于自我边界的社会心理学研究述要. *心理学动态*, (3), 58-62.
- 杨玉芳, 郭永玉 (2017). 心理学在社会治理中的作用. *中国科学院院刊*, 32 (2), 107-116.
- 余艳红 (2020-03-07). 新冠肺炎疫情防控救治进展情况. *新华社*.
- 雨果·闵斯特伯格 (1998). *基础与应用心理学* (邵志芳译). 杭州: 浙江教育出版社.
- 翟学伟 (2001). *中国人行动的逻辑*. 北京: 社会科学文献出版社.
- 张国萍 (2009). 应用心理学. *考试: 高考族*, (4), 33-33.
- 张建新 (2011). 灾害心理行为研究与心理援助. *中国减灾*, (19), 17-18.
- 张侃, 张建新 (2009). *灾后心理援助名家谈*. 北京: 科学出版社.
- 钟年 (2020). *战疫、抗疫、和疫——从心理自助到文化自觉*. 新外大街拾玖号公众号.
- 钟友彬 (1993). 人际关系训练小组. *上海精神医学*, (2), 117-119.
- 周晓虹 (2014). 转型时代的社会心态与中国体验——兼与“社会心态: 转型社会的社会心理研究”一文商榷. *社会学研究*, (4), 1-23.
- 祝卓宏 (2020-02-29). 科学防治是我们决战决胜的关键利器. *中国灾害防御协会秘书处*.
- 佐斌, 夏静 (2020-01-30). 健康的心态是防控疫情的“心理口罩”. *光明日报*.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395 (10224).
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, in press.