临床咨询与督导中的

文化谦逊

Cultural Humility

朱培涛 北伊利诺伊大学 咨询与高等教育系 助理教授

Assistant Professor, Department of Counseling and Higher Education

Northern Illinois University

pzhu@niu.edu

讲座内容提要

- 我对文化谦逊的兴趣起源
- 什么是（文化）谦逊?
- 文化谦逊与临床咨询和督导
- 文化谦逊与社会文化现状的联系

兴趣起源

- 个人美国求学经历
  - M.A. in Mental Health Counseling and Behavioral Healthcare, Boston University School of Medicine (Boston, Massachusetts)
  - Ph.D. in Counseling and Counselor Education, Syracuse University (Syracuse, New York)
- 北美多元文化语言体系
  - 身份认同(identity)
  - 特权(privilege)、权力(power)、压迫(Oppression)、边缘化(marginalization)、bias(偏见）、微侵犯（microaggression)、系统性XX主义/歧视(systematic －isms)、交叉性(intersectionality)... 社会正义(Social justice)、倡议/倡导(advocacy)…
  - 文化胜任力(Cultural competence)、文化敏感性(cultural sensitivity)...

多元文化主义 *Multiculturalism*

- 我的经历: 总是被提及，从未被理解；
- 你的经历是怎样的?
- 如何对这一套语言体系有所反思?

Humility in the Literature

Worthington & Allison (2018)

01

准确的自我评估

Accurate self-assessment

02

为人低调

Modest self-presentation to others

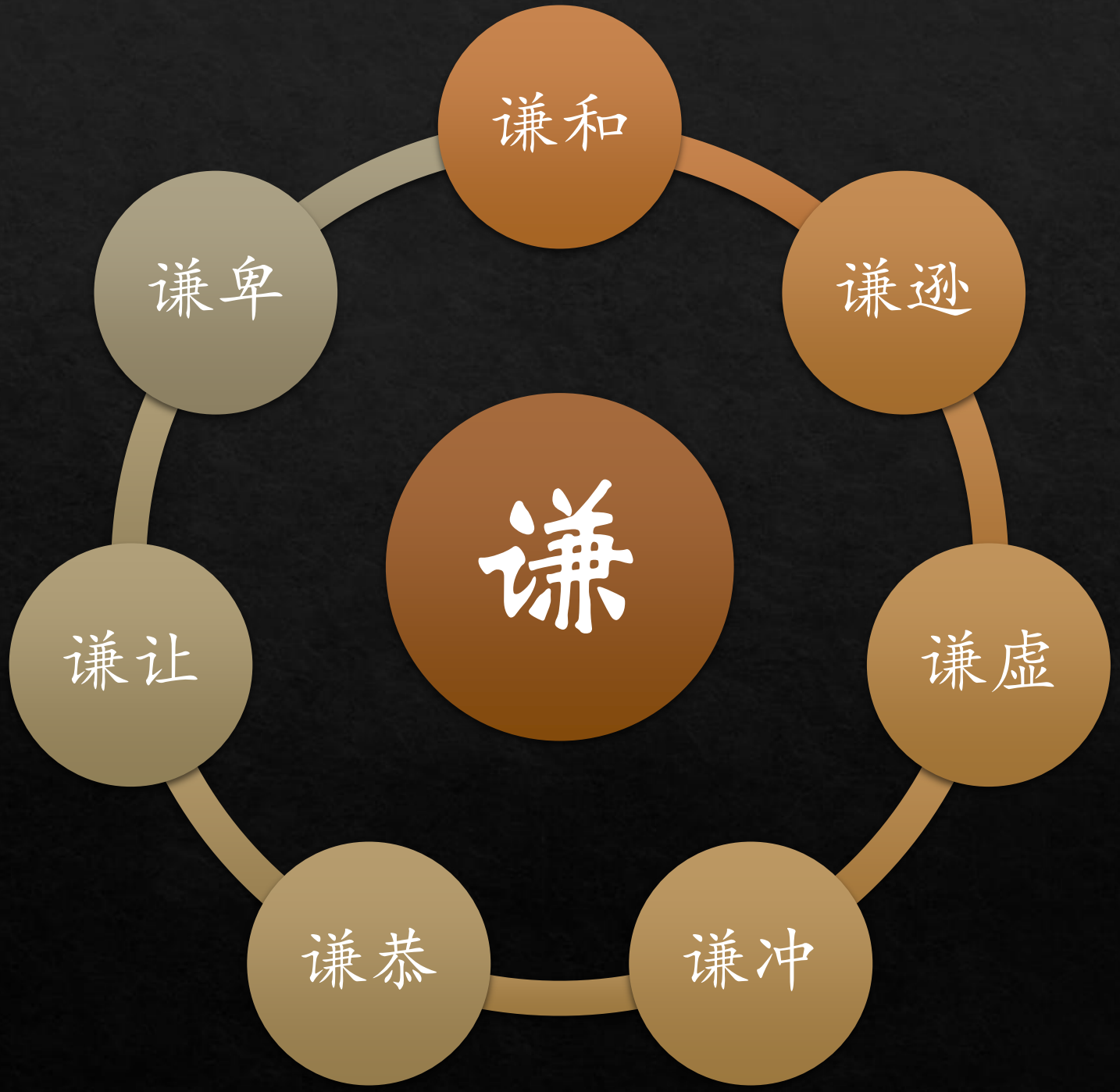
03

处事为他人着想

Holding an attitude toward benefiting others

中国文化中的“谦”

- 谦：“兼”同为声旁和形旁，是“歉”的省略
- 谦卦为《周易》六十四卦中的第十五卦。谦卦艮下坤上，为地下有山之象。山本高大，但处于地下，高大显示不出来。“谦谦君子，用涉大川”《谦卦·初六》
- 《道德经》谦受益，满招损
- 《荀子》巧而好度，必节；勇而好同，必胜；知而好谦，必贤。



谦的不同维度

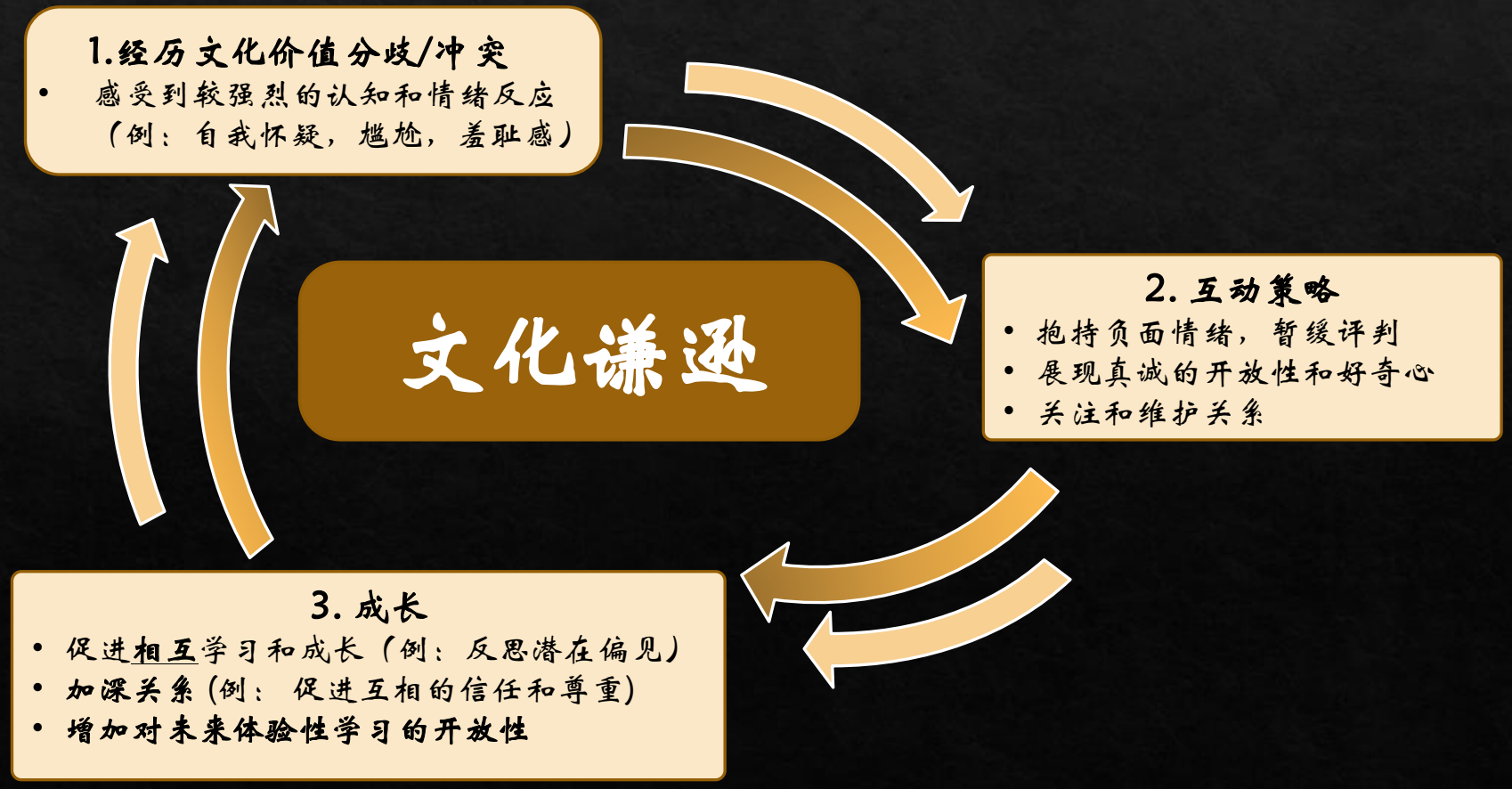
- 个体内在(intrapersonal)维度：
  - 自省，认识自身长处及不足
  - 对知识的开放性和好奇心
  - 对自满和自大的抑制
- 外在人际（interpersonal)维度：
  - 低调，不夸耀自身的成就
  - 对他人的尊重和维护
  - 注重及维护关系融洽
- 谦的反义词?

文化谦逊(Cultural Humility)

- 文化谦逊是谦逊在多元文化和跨文化环境下的体现（Worthington et al., 2017)
  - 什么是“文化”？
- 术语提出： Tervalon & Murray-Garcia (1998)
- 实证研究(Hook et al., 2013)： 文化谦逊显著的预测了治疗同盟
- 文化谦逊在心理咨询师体身上体现为(Zhu et al., 2020)：
  - 文化可教性 (Cultural Teachability): 咨询师在与来访者互动中反思和改变自己文化价值观的意愿和能力 （与“谦逊”、“谦虚”较为契合）
  - 文化尊重/不存文化优越感(Cultural Respect and Lack of Superiority): 咨询师对与来访者文化价值观的尊重(与“谦恭”较为契合)
  - 注重关系的互动方式(Relational-oriented engagement): 咨询师在与来访者的互动中注重深化治疗同盟和对同盟破裂的修复（与“谦冲”、“谦和”较为契合）

文化谦逊的表现过程

- 文化谦逊在涉及文化价值观冲突/分歧时体现尤为明显 (Zhu et al., in press)



案例

这个案例是否体现了文化谦逊？有哪些和文化谦逊相关的要素？体现在哪里？哪些没有体现出来？

展现文化谦逊如何帮助咨询师建立和加深咨询同盟？

如果你是咨询师，你接下来会怎么和来访者工作？

- 咨：我注意到你今天好像比较沉默，不知道你是不是也这样觉得？
- 访：是嘛？可能有那么一点吧
- 咨：上周我们的对话结束得很匆忙，不晓得你愿不愿意分享一下你的感受？
- 访：我记得上周你说觉得我需要多自我表达。
- 咨：对，看起来这句话对你来说有些触动？
- 访：上周见完你之后，我一直在想你说的这句话，但越想越觉得不舒服。
- 咨：原来是这样，我很抱歉我的那句话让你有不舒服的感觉。同时，我也有些好奇，让你不舒服的原因是什么？
- 访：我是不怎么表达，因为我觉得表达好像没什么作用，我也不想让别人我心里在想什么
- 咨：表达了以后，会不会有一种被看穿，或者被暴露的感觉？
- 访：对，就是这样，我不喜欢这种感觉。
- 咨：怪不得了，看来我说那句话的时候并没有很好的体谅你的难处。我记得你曾经说过，他是个沉默寡言的人？
- 访：嗯，他是军人出身，口头禅就是多做事，少说话。
- 咨：我猜想，你会不会觉得，自我表达是个缺乏男子气概的表现？
- 访：可能有一些，我爸会说，男人有事就该自己扛。
- 咨：我很好奇你母亲会怎么说？
- 访：她也是，她的父母在文革的时候被批斗的厉害，所以从来都是有话往肚子里咽，因为不想说错话被人以后抓住把柄。

关于文化谦逊的一些思考

- 是不是只有咨询师/督导师需要文化谦逊？来访者需不需要?
- 是不是只有多数族群需要文化谦逊？少数族群需不需要?
- 怎样的教学、督导和培训方式有利于培养和促进文化谦逊?
- （文化）谦逊与社会文化价观的关系
  - 谦逊与北美主流价值观（后工业，个人主义，资本主义，基督教…）是否兼容?
  - 谦逊与中国主流价值观是否兼容?
- 如何采用文化谦逊的态度来看待和处理社会文化热点问题?
  - 我的一些提议: Mutual Accountability，normalizing making mistakes, to challenge with the intent to connect/engage,

临床咨询与督导中的

文化谦逊

Cultural Humility

朱培涛 北伊利诺伊大学 咨询与高等教育系 助理教授

Assistant Professor, Department of Counseling and Higher Education

Northern Illinois University

pzhu@niu.edu