

深层认知干预技术心理结构假设、心理冲突模型及心理冲突化解机制

李松 姜琳琳

沈阳市铁西区冠晨心理咨询工作室

DOI:10.12238/mef.v8i11.14769

[摘要] 心理现象可分为且仅可分为生物建构(也叫自然建构)和社会建构(也叫文化建构)两部分。社会建构心理内容= $F(\{\text{生物建构心理内容}\}, \text{环境文化}, \text{获取刺激})$ 。建立心理冲突模型: 生物建构的心理适应器间冲突、社会建构的文化认知间冲突、生物建构的心理适应器与社会建构的文化认知间冲突。提出生物建构心理内容迟滞定律和社会建构心理内容异化定律, 并且对来访者的心理冲突, 运用这两个定律予以化解。

[关键词] 生物建构心理; 社会建构心理; 环境文化

中图分类号: Q89 **文献标识码:** A

Deep cognitive intervention techniques in human psychology, psychological structure assumptions, psychological conflict models and psychological conflict resolution mechanisms

Song Li Linlin Jiang

Guanchen Psychological Counseling Studio, Tiexi District, Shenyang City

[Abstract] Psychological phenomena can be divided into two parts: biological construction (also called natural construction) and social construction (also called cultural construction). Socially constructed psychological content = $F(\{\text{biologically constructed psychological content}\}, \text{environmental culture}, \text{access to stimuli})$. Establish a model of psychological conflict: the conflict between biological psychological adapters, the conflict between socially constructed cultural cognitions, and the conflicts between biological psychological adapters and socially constructed cultural cognitions. The law of hysteresis of biological construction of psychological content and the law of alienation of social construction of psychological content are proposed. Psychological conflicts can be resolved by using the law of hysteresis of biological construction of psychological content and the law of alienation of social construction of psychological content.

[Key words] biologically constructed psychology; socially constructed psychology; Environmental culture

引言

深层认知干预技术, 是郭念锋老师的人性心理学理论在咨询心理学领域的发展与应用。为了充分发挥其应用价值, 下面就心理结构、心理冲突模型及化解策略做出如下理论建设。

1 心理结构假设

依据心理内容的来源, 人性心理学深层认知干预技术提出, 个体的心理内容可分为且仅可分为生物建构(也叫自然建构)和社会建构(也叫文化建构)两部分。人类拥有进化形成的心理机制, 是“作用于我们狩猎—采集时代祖先身上的进化过程所产生的、进化而来的适应器”, 是大脑自带的程序, 当环境输入某个或某几个特定的信息时, 这个程序就会自动生成输出, 而这个

输出能在远古的环境中较好地应对某个适应性问题, 《进化心理学》将其定义为心理适应器。这些基因规定的心理适应器, 就属于心理内容的生物建构部分。个体在社会互动过程中, 通过模仿与强化后天习得的, 由环境文化给定的社会化内容, 就属于心理内容的社会建构部分。

2 生物建构的心理内容及其迟滞现象定律

生物建构的心理内容—心理适应器, 因为当年具有存续优势, 令现代人的祖先们在自然选择的竞争中胜出, 基因延续到了今天, 所以现代人身上也遗传有这些心理适应器。

2.1 心理适应器的特征

生物学中将通过自然选择形成的、遗传性的、能够稳定发

展出来的生理特性,定义为适应器,用以从存续适应优势的角度来描述生物的性状,描述那些在进化过程中比群体中存在的其他设计更加有助于解决生存和繁殖问题的性状。适应器有如下特征:(1)适应器拥有相应的基因,具有遗传性。当然,大多数的适应器并不是由单一基因决定的,而是多点位基因合作的产物。(2)过去的环境选择塑造了我们现在所拥有的基因,这些基因不仅给定了适应器,而且给定了激活条件、激活时间。(3)适应器有普遍性,通过自然选择的优势扩散,会成为种族大多数或全体成员所拥有的性状。

适应器是自然选择和进化过程的主要产物,用适应器概念来解释生理结构容易理解,但有些适应器是感觉器官,如眼睛、耳朵、鼻子和味蕾等,它们是人类接收环境信息的重要窗口,传递给个体感觉和趋避倾向,而感觉与趋避倾向属于心理学范畴,即心理适应器。进化心理学研究发现,人类拥有的心理适应器除了符合生物学中适应器概念的特征外,还具有如下重要特征:(1)特殊性。针对不同的适应性问题,人类进化出了不同的心理适应器或心理适应器组合来应对。例如选择正确的食物(生存问题)和选择正确的配偶(繁衍问题),我们就进化出了不同的心理适应器。(2)多样性。面对大量的适应性问题,人类进化出了大量的心理适应器。(3)灵活性。人类心理适应器的特殊性、多样性,让人类的行为具有灵活性。(4)除了大量专门化、特殊性的心理适应器,人类也存在少数几种普适性、基础性的心理机制,包括一般智力、概念形成、类比推理、工作记忆等。

人类所有心理适应器的集合构成了人类的本能,是心理内容的生物建构部分。

2.2 心理适应器的两个特殊现象及生物建构心理内容迟滞定律

2.2.1 功能隐藏现象与进化迟滞现象

心理适应器虽然写入了基因,但写入的只是感觉和趋避倾向,而且是适合一万年前的环境的,基因没有把具体适应性问题和具体适应器的功能信息清晰地记录、传递下来,就是说基因没告诉个体心理适应器所要实现的功能。人性心理学深层认知干预技术将这一现象定义为心理适应器的功能隐藏现象。

进化是指生物性状随时间而发生变化。环境的每一次改变都会造成新的选择压力,由于进化过程发展得非常缓慢,生物往往要在特定的自然选择压力下经历数千代、几万年的生命周期才能显现出变化,因此,当前人类的设计实际上是更早时期的环境选择的产物。今天人类大多数的心理适应器,因为环境的变化,已经不具备当初所设计的功能了,这就是心理适应器的进化迟滞现象。例如人类对糖和脂肪的味觉偏好心理适应器。

2.2.2 生物建构心理内容迟滞定律

心理适应器所特有的功能隐藏现象与进化迟滞现象,会导致一些生物建构的心理内容如趋避倾向、情绪反应等,丧失存续适应功能,甚至有违存续适应目标。

3 社会建构的心理内容及社会建构心理内容异化定律

3.1 社会建构的心理内容

在每个人的脑海中,有大量的内容是后天习得的,源于成长过程的环境文化,而环境文化来自社会。社会有广义与狭义之分。广义社会符合历史唯物主义的定义,是人们相互交往的产物,是人与人之间关系的总和。依据历史唯物主义,作为人类生活的共同体,社会虽然由人所组成,但它是一个整体的、独立的、具有自我调节机制的“有机”系统,不但具有改造自然的能力,还能够创造它自身生存和发展的条件。对个体来说,人类社会具有客观物质性。社会的运行以物质生产活动为主导,人们在生产活动中所形成的生产关系才是社会系统的基础和本质,在此基础上才有了其他的社会关系,从而组成人类社会。生产关系的总和构成社会的经济基础,经济基础决定上层建筑。生产关系是由社会的生产力水平决定的,所以归根结底,上层建筑是由生产力决定的。个体的狭义社会是指现实中与他有交集的人,不同的狭义社会,就会有不同的三观与行为规范。给个体带来差异化影响的,是他所处的狭义社会。

人性心理学深层认知干预技术认为,个体在社会互动过程中,通过模仿与强化后天习得的,源自环境文化给定的社会化内容,就属于心理内容的社会建构部分。这里的环境文化,既包括广义社会的意识形态内容,也包括狭义社会的三观与行为规范。

3.2 认知现象及社会建构心理内容异化定律

3.2.1 信息过滤现象、投射现象与异化

认知心理学发现,一旦某个观点在个体大脑中形成,后面的日常生活中,人们就会倾向于注意与这个观点一致的事件,削弱甚至忽视相反的证据。越是底层抽象的内容,这个倾向越严重,而且完全是无意识的。这就是认知的信息过滤现象。在社会互动中,个体会将自己的观点转移到他人身上,将自己身上所存在的心理行为特征推测成他人身上也同样存在,这就是心理学定义的投射现象。

异化是哲学概念,指将自己拥有的东西转化成同自己对立的东西,是人的物质生产与精神生产及其产品变成异己力量,反过来统治人的一种社会现象。异化概念所反映的,是人们的生产活动及其产品反对人们自己的特殊性质和特殊关系,精神产品和社会制度等由人创造出来,但却无形地对人类起着操纵作用。在异化活动中,人的能动性丧失了,遭到异己的物质力量或精神力量的奴役,从而使人的个性不能全面发展,只能片面发展,甚至畸形发展。

3.2.2 社会建构心理内容异化定律

文化异化现象,导致一些社会建构的心理内容——三观、行为规范等,及其产生的动机、目标、态度、情感等,不具备存续适应功能,甚至背离存续适应目标。

4 生物建构心理内容与社会建构心理内容的关系

心理内容的生物建构部分和社会建构部分存在辩证统一的关系。生物建构心理内容是社会建构心理内容的基础与前提,社会建构心理内容对生物建构心理内容有制约作用。个体社会建构心理内容的形成,是被心理适应器所驱动,被环境文化所规

定的。美国认知心理学家杰罗姆·布鲁纳1947年做过的画钱实验提示我们,如果将心理适应器倾向的满足情况,满足心理适应器倾向的刺激获取条件、获取难度等要素定义为获取刺激,实验说明孩子们获取金钱的难度与孩子们认知中钱的权重建构正相关。即获取刺激对社会建构心理内容有影响,在一定范围内,获取刺激的稀缺性与权重正相关。综合上述条件,建立个体社会建构心理内容与生物建构心理内容关系公式:社会建构心理内容=F({生物建构心理内容},环境文化,获取刺激)

—{生物建构心理内容}是个体心理适应器的集合;

—环境文化是指个体所处广义社会的意识形态,与狭义社会的三观、行为规范;

—获取刺激是指个体心理适应器倾向的满足情况,满足心理适应器倾向的刺激获取条件、获取难度等要素。

该公式表达为,个体社会建构的心理内容,是生物建构心理内容—心理适应器—做为心理动力,在单一或双重心理适应器倾向的综合作用下,基于环境文化和获取刺激建立起来的。

5 心理冲突模型

心理冲突是指两种或两种以上不同方向的动机、欲望、目标和反应同时出现,由于莫衷一是而引起的紧张情绪。依据人性心理学深层认知干预技术的心理结构假设,将构成心理冲突的那两个不同方向的动机、欲望和目标,按照它们各属于哪一部分心理内容来划分,可建立三种心理冲突模型。(1)生物建构的心理内容(心理适应器)间冲突,如“鱼和熊掌”的选择,是两个口腹之欲、味觉偏好之间的冲突。(2)社会建构的心理内容(价值观)间冲突,如“忠孝不能两全”式冲突,两个动机都是后天习得的、社会建构心理内容。(3)生物建构的心理内容(心理适应器)与社会建构的心理内容(价值观)之间的冲突,如禁欲主义,是性本能与禁欲主义价值观之间的冲突。

6 心理冲突化解机制

6.1 心理冲突内容的追索

各种各样的心理冲突,对内体验为情绪,对外表现为行为。“情绪是人对外观外界事物的态度的体验,是人脑对外观外界事物与主体需要之间关系的反映”。即个体的态度或需要是造成心理冲突、引发情绪的关键。“态度是后天习得的,一个人对人、物或思想观念的反应倾向性,即认知、情感、行为倾向”。态度因人而异,价值观不同,立场不同,态度就会不同。态度是后天习得的,无疑属于社会建构心理内容。“需要是人体内部的一种不平衡状态,是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映”。按照该定义需要就是心理适应器倾向,属于生物建构心理内容。

从情绪入手,追索情绪背后的具体价值观或具体心理适应器,就找到了构成心理冲突的具体内容。

6.2 心理冲突的化解策略

情绪背后的具体心理适应器或具体价值观就是构成心理冲突的内容,要化解心理冲突就需要弱化那个心理适应器倾向或解构那个具体价值观。运用生物建构心理内容迟滞定律和社会建构心理内容异化定律,通过揭示心理适应器的迟滞或价值观的异化,即可弱化或消除构成来访者心理冲突的具体内容,实现心理冲突的化解。

7 结束语

人性心理学理论是由郭念锋老师引入的,他从“人类的本质”出发,通过解析心理现象,提出了这一理论。深层认知干预技术是临床实践中建立的心理干预技术,二者立足于辩证唯物主义和历史唯物主义,这一点有别于目前所有其他的心理学理论与技术,是心理学理论与应用领域的有效结合。

[参考文献]

- [1]郭念锋.国家职业资格培训教程心理咨询师(基础知识)[M].北京:民族出版社,2011.225.
- [2]郭念锋.人性主义临床心理学引论[M].北京:中国科学院心理研究所心理学函大,1998.43.
- [3]Judiths.Beck.认知疗法:基础与应用[M].北京:中国轻工业出版社,2009.39.
- [4]戴维巴斯.进化心理学.第4版[M].北京:商务印书馆,2015.53.
- [5]杨丽珠.儿童心理学纲要[M].北京:社会科学文献出版社,1996.87.
- [6]刘培.唯物辩证法理论[M].长春:吉林出版集团股份有限公司,2013.9.76.
- [7]王甦汪安圣.认知心理学第一版[M].北京:北京大学出版社,1992.80.
- [8]尚玉昌.动物行为学[M].北京:北京大学出版社,2014.42.

作者简介:

李松(1969—),男,汉族,辽宁沈阳人,辽宁师范大学应用心理学毕业,研究生,国家二级心理咨询师,20年心理咨询工作经历,咨询时长5000+小时,人性心理学深层认知干预技术创始人。

姜琳琳(1986—),女,满族,辽宁丹东人,毕业于沈阳师范大学应用心理学专业,研究生,人性心理学深层认知干预技术高级治疗师,研究方向:心理学。