

辩证观心

郑日昌 著

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

辩证观心 / 郑日昌著. 北京：清华大学出版社，
2026. 9. -- ISBN 978-7-302-72745-3
I. B84
中国国家版本馆 CTP 数据核字第 2026V2G091 号

责任编辑：张立红
封面设计：木 水
版式设计：东方视点
责任校对：卢 嫣
责任印制：丛怀宇

出版发行：清华大学出版社

网 址：<https://www.tup.com.cn>，<https://www.wqxuetang.com>
地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084
社 总 机：010-83470000 邮 购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市东方印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：11 字 数：256 千字
版 次：2026 年 10 月第 1 版 印 次：2026 年 10 月第 1 次印刷
定 价：75.00 元

产品编号：117640-01



我从事心理辅导、心理咨询工作几十年，目睹许多人因形形色色的问题而苦恼，甚至为一点小事耿耿于怀，或行凶报复危害社会，或自寻短见走向绝路，或抑郁成疾痛苦不堪。我们常常劝人遇事想开点，但有心理障碍的人恰恰喜欢钻牛角尖，不懂得如何想开点。

为满足社会需求，更好地开展心理咨询服务，我经过多年学习探索，结合自己的人生感悟，在 20 世纪末提出了具有东方特色的阴阳辩证疏导的理论与方法。通过临床实践的反复检验，理论不断发展，方法渐趋完善，应用越来越广泛，使许多焦虑抑郁、悲观绝望者摆脱困扰和痛苦，重现阳光心态。

阴阳辩证疗法是以中国古代阴阳学说为纲，既整合了西方传统的精神分析、行为疗法、人本疗法、认知疗法和后现代建构主义哲学以及在此基础上发展出来的叙事治疗和焦点解决治疗，又整合了中国当代的一分为二与合二为一的矛盾论思想，更融合了传统文化精华之一的中庸之道。

此前我曾在自己主编的心理咨询和心理辅导以及心理健康教育书中，对阴阳辩证疗法做过简要介绍，只是在各地讲课时才结合案例做较为翔实的阐述。本书第一次对阴阳辩证疗法的基本理论、主要技术、操作程序及应用领域做系统全面的介绍。

在中国传统文化中，阴阳与五行是密不可分的，阴阳的内容是通过金、木、水、火、土等物象反映出来的，统称为阴阳五行学说，它既是中医的理论基础，也是中国哲学的核心思想。

本书最后一篇，是我在中国浦东干部学院工作期间为高管们创建的五行健心操，作为对阴阳辩证疗法的重要补充，一并就教于海内外专家。

心理学研究表明，那些我们以为只发生在大脑里的情绪，其实是通过一整套遍布全身的化学信使网络运作的。当人经历一次强烈的情绪事件时，不只是大脑神经元在放电，全身几十万亿个细胞都在同时接收着这场情绪风暴释放出来的化学信号。这些信号会被肠道记住，被肌肉和筋膜记住。这也是为什么很多人在经历了某种强烈的心理创伤之后，身体会出现各种说不清原因的慢性症状，如长期的肠胃问题、反复的肌肉紧张和疼痛等。

五行健心操作为身体导向的躯体经验疗法，把工作重心从单纯的语言讨论转向身体本身，引导人们去注意身体里那些细微的感觉，让被中断多年的生理释放过程有机会安全地重新完成，从而促进身心健康。

书中有些段落，是由讲课录音直接转换成文字稿的，保留了口语风格，希望能给朋友们增加点阅读时的亲切感。

郑日昌
于京师园



第一部分 中国人的整合心理学

第1章 整合心理学：超越单一学派的“全视角”心理学	3
第2章 中国文化里的心理学智慧	13
2.1 阴阳学说孕育的辩证观心：看问题的“四论”	15
2.2 中庸之道：心理平衡的基础	20
2.3 矛盾哲学：解决问题的“双视角”	24
第3章 西方经典心理学流派的阴阳辩证分析	27
3.1 精神分析：探索潜意识的钥匙	29
3.2 行为主义：行为改变的科学	31
3.3 人本主义：以人为本的力量	37
3.4 认知主义：换个想法，换种心情	43
3.5 建构主义：重新讲一遍你的 人生故事	50

第二部分 辩证观心

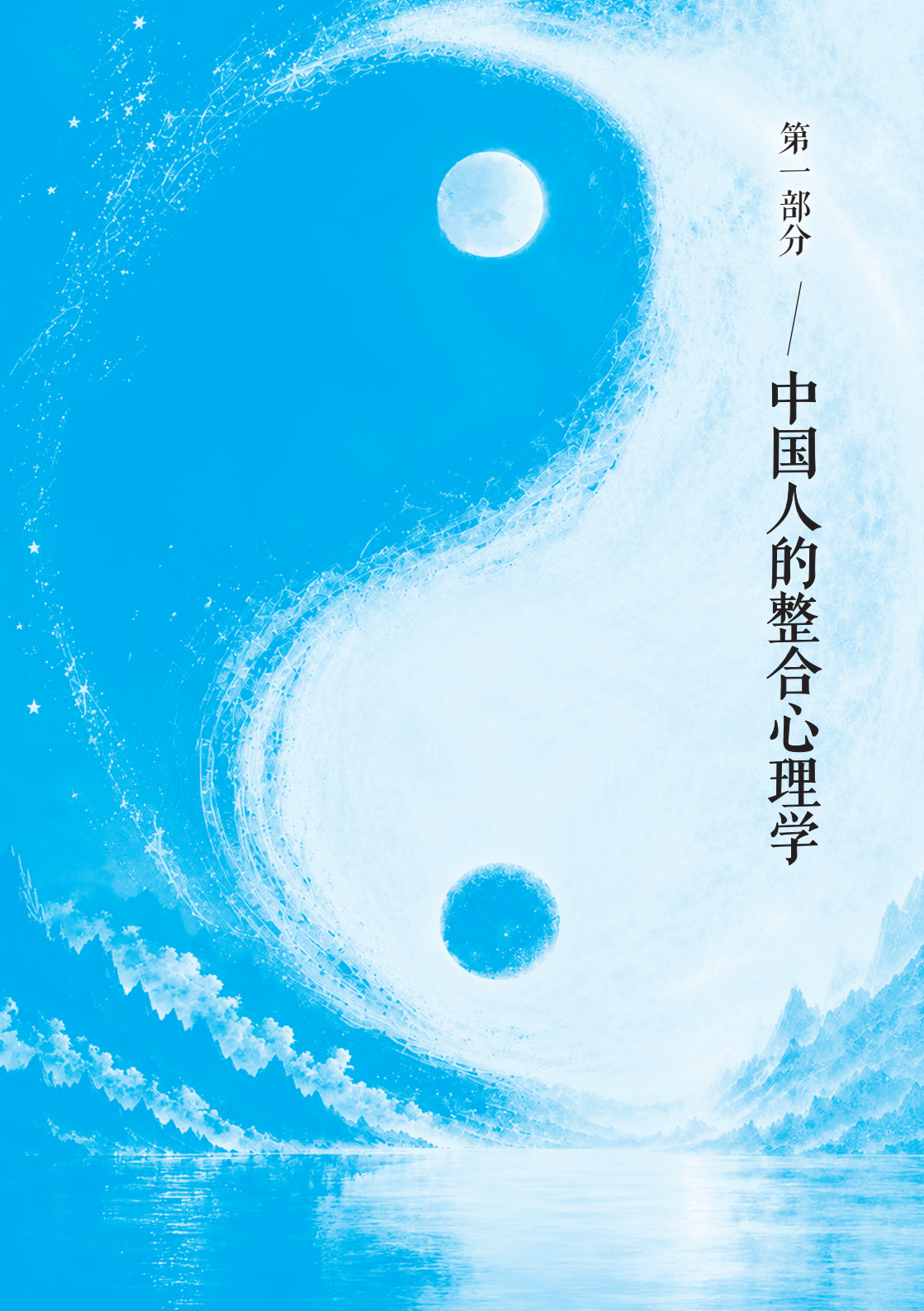
第4章 四大辩证观心思维：让认知更灵活、更有效	59
4.1 变片面为全面：别只看一面	61
4.2 变绝对为相对：没有“非黑即白”	113
4.3 变静止为发展：一切都会变	133
4.4 变失衡为适度：凡事过犹不及	171
第5章 人人都能用的辩证观心法	193
5.1 阴阳辩证四问：快速厘清矛盾的提问法	195
5.2 正向叙说：把问题变为成长故事	197
5.3 酸葡萄和甜柠檬：用合理化调节心理	200
5.4 点醒心灵的辩证观心智慧	206
5.5 阴阳辩证疗法的咨询实操	214
第6章 身心同调：从阴阳到五行	219
6.1 健心操理论依据	221
6.2 健心操结构	228
6.3 知行合一：动起来，心更安，气更顺	230

第三部分 案中观心

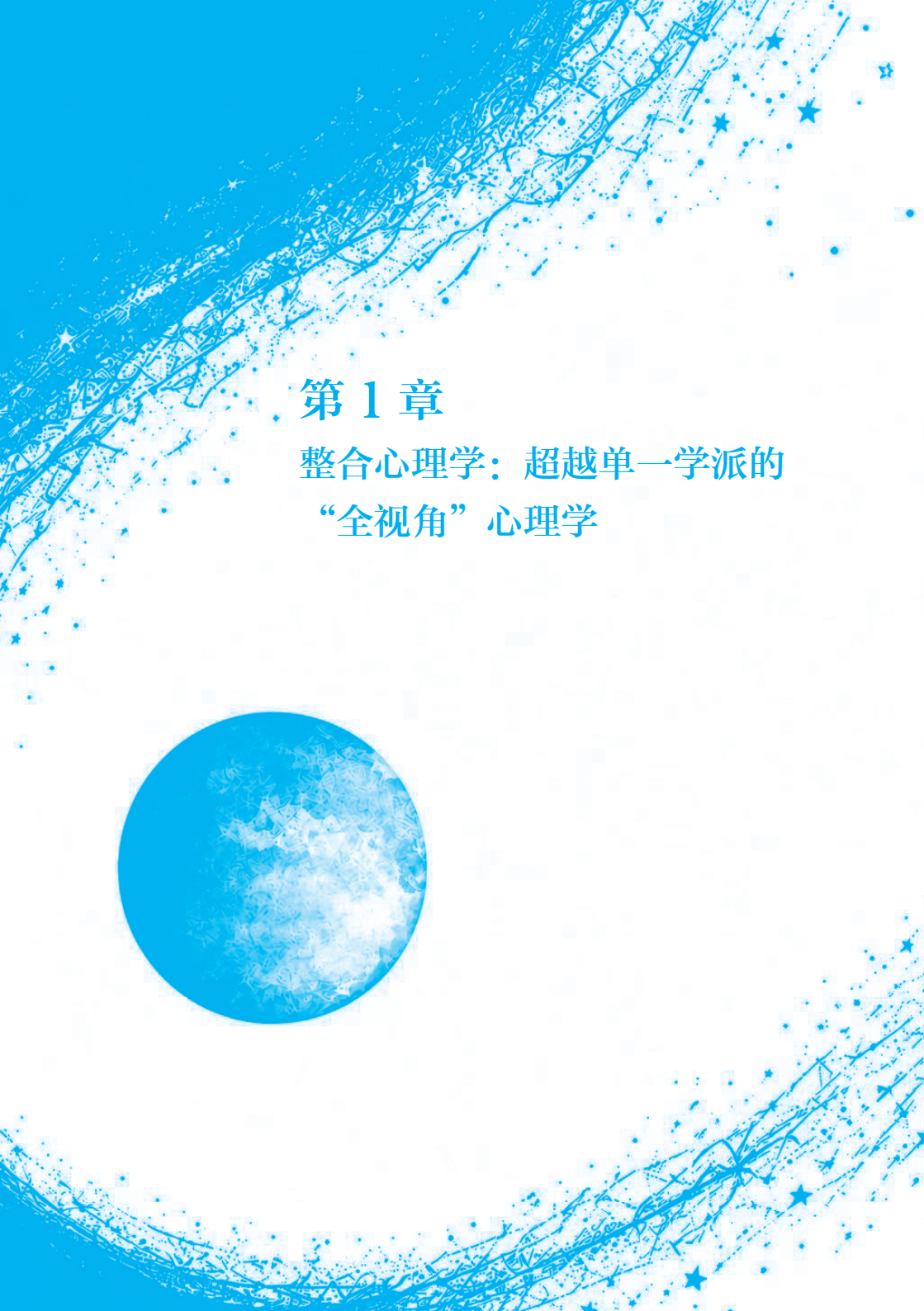
第7章 个体疏导：从痛苦到轻松	237
7.1 长期抑郁的女士：用阴阳平衡重建生活节奏	239
7.2 失眠的领导：用辩证观点放下必须完美的执念	256
7.3 复杂关系必然带来复杂创伤：用矛盾哲学梳理 复杂关系	264
7.4 强迫症不是绝症：用认知疗法+正向叙说打破 重复思维	270
7.5 懒散的高中生：用行为主义+发展论激活内在动力	276
7.6 被溺爱的痛苦女孩：用多重视角+建构主义走出 认知障碍	284
第8章 团体疏导：一群人走得更稳	293
8.1 大学心理工作坊：用阴阳四问化解宿舍矛盾	295
8.2 中学心理课：用无条件积极关注+具体化技术 让乱班跃升	306
8.3 教师幸福力培训：用人本主义+中庸之道 缓解职业倦怠	316

8.4 企业员工压力管理：用聚焦解决短期治疗快速提升 团队状态	325
8.5 拒学的孩子：用积极视角以阳克阴找到自我价值感	330
参考文献	337
后记 人人都能用的辩证观心法	340

第一部分 / 中国人的整合心理学







第 1 章

整合心理学：超越单一学派的 “全视角”心理学

（一）阴阳辩证疗法的起源

阴阳辩证疗法（Yin Yang Dialectical Therapy, YYDT）的创立，有一个较长的酝酿和发展过程。将阴阳思想引入心理咨询与治疗领域，同我的个人经历特别是学习与工作经历有直接关系。

1962 年我高中毕业，在对心理学一无所知的情况下，仅仅出于神秘感和好奇心，未加思索更未征求任何老师和家长的意见，就在高考志愿表上填写了北京师范大学心理学专业。当年高校分理工、医农、文史三大类，我参加的是医农类考试，到校后才知道心理学专业设在属于文科的教育系。为此全班 11 名同学均很不满意，有受骗上当的感觉，不知将来能干些什么，还因此受到了专业思想有问题的批评。

大学几年不是搞政治运动，就是下乡劳动，专业课上得极少。后来我又到东北一个煤矿劳动，接受工人阶级再教育十年，直到 1978 年再次考回母校研修，才真正了解了心理学。两年后结业留校任教，选择了心理测量作为教学和研究方向，出版了中华人民共和国成立后第一本心理测量教科书，20 世纪 90 年代又在《心理测量》一书基础上主编了《心理与教育测量》，被教育部认定为高等学校国家级规划教材。

在心理测量领域，我参与修订了国外一些心理量表，并带领学生开展了高考标准化改革，运动员心理选材，公务员行政职业能力测试题库建设，空军飞行员选拔心理测评，大、中、小学生心理健康测评，领导者心理健康测评，测谎与反测谎等多方面研究，除发表数篇论文外，其成果均被有关机构采纳。

1985 年，我通过考试公费去美国做访问学者两年，先后在教

育考试服务中心（ETS）、大学考试中心（ACT）、匹兹堡大学、爱荷华大学研修，了解到心理咨询在社会上应用更为广泛，于是选修了相关课程。回国后，我与半生半友的陈永胜老师合作撰写了《学校心理咨询》一书，这本书也被教育部认定为高等学校国家级规划教材。从此，我将教学和科研重点转向心理咨询和心理健康教育领域，并把出国前从社会上筹集资金成立的北京师范大学心理测量与咨询中心扩展为师大辅仁应用心理发展中心，同时另外创办北京讲心堂心理咨询中心，面向社会开展心理咨询培训和心理咨询服务。

自 20 世纪 80 年代末至今，我先后主编了《大众心理咨询丛书》（6 册）、《现代人生心理学丛书》（8 册）、《学生心理健康文库》（9 册）、《中小学心理健康教育活动课系列教材》（教师版与学生版共 36 册）、《心理咨询与治疗丛书》（7 册）、《新世纪心理与心理健康教育文库》（60 册）、《中国心理咨询大辞典》等多套出版物。

1996 年我去英国切斯特大学，在心理咨询和人际沟通方向同该校心理系主任合作研究半年，回国后撰写了《沟通心理学》一书。1997 至 1998 年，我又去澳大利亚新南威尔士大学任客座教授一年，此间将员工心理援助（EAP）理念介绍给国内学生（两名研究生毕业后创办了国内第一家 EAP 机构）。21 世纪初，我又根据在澳研修所得和后来的临床实践，出版了《催眠疗法》《催眠术原理方法与应用》等专著。

（二）经历坎坷，感悟颇多

奥地利心理学家维克多·弗兰克尔（Viktor E. Frankl）在二战期间被拘禁在奥斯维辛等多个集中营内两年半，他的父

母、兄弟、妻子和未出生的孩子都在纳粹对犹太人的种族清洗中被杀害了，苦难的经历促使他发展了自己的意义疗法（Logotherapy）。他说：“对于无法避免的苦难该怎么办呢？意义治疗告诉我们，痛苦只要能避免就一定要避免。但是，一旦痛苦的命运不能改变，就不仅必须接受它，而且还可以把它变成有意义的东西，变成成就。”

我一生历经坎坷，感悟颇多。特别是在煤矿劳动期间，几次逢凶化吉、遇难成祥，忽而遇魔，忽而遇佛，深感福祸难料，世事无常。所有这些都是阴阳辩证疗法的催化剂。

我在平时的咨询工作中，经常遇到因固执己见导致的各种心理困扰的案例；而西方流行的认知疗法，大多是从不合理的认知内容入手，往往治标不治本。

在英国和澳大利亚访学期间，我接触了焦点解决短程咨询和叙事治疗，发现一位美籍韩裔学者竟然在书中引用了太极图。我对一位合作的英国教授说，太极图是中国的，这位英国教授说太极图是韩国国旗。此事让我很受刺激，原来我们中华民族的许多传统文化，自己不宣传，却被别人抢注了。

受上述事件启发，自 20 世纪 90 年代起，我将中国古代的太极图和《易经》中的辩证思想与西方的几种心理疗法结合起来，尝试着用阴阳辩证疗法解决来访者的各种心理问题，牛刀小试便取得初步成效。

（三）心理学必须普及的时代

最近几十年，各行各业从上到下，人们普遍感到压力越来越大。

在为社会开展心理咨询服务和心理健康培训过程中，由于国情和文化背景不同，我常常感到西方的心理咨询、心理治疗理论与方法在中国有些水土不服，既难让家长、老师听懂，更不易被员工和管理者接受，因此有必要开发出本土化的心理咨询、心理治疗的理论与方法。

20 世纪 80 年代，我国实施改革开放政策，经济迎来快速发展，广大群众的温饱问题得到基本解决。物质生活条件改善之后，人们不再只满足于衣食温饱，精神层面的需求就越来越多。如果精神诉求长期得不到疏导与回应，就容易滋生各类心理困扰，诱发心理层面的问题。

近几十年来，社会各行各业都处在快速变化之中，从领导干部到普通群众，从成年人到少年儿童，几乎各个群体都普遍感受到生活压力持续加大，心理方面的困扰也越来越多见。有关部门调研显示，近些年国民心理健康问题呈现出低龄化、普遍化、严重化的发展态势。

面对这一现实状况，党和政府高度重视国民心理健康工作。放眼全球，很少有国家能够从国家层面反复强调心理健康与社会心理服务建设，并推动多个政府部门联合出台配套政策文件。我国格外重视全体国民尤其是青少年群体的心理健康。《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77 号）明确指出：“心理健康是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题。”国家将心理健康纳入健康中国建设整体布局，把健全社会心理服务体系、做好国民心理疏导与危机干预，列为事关社会治理的重点工作来统筹推进。

（四）疗愈的整合趋势

在心理学短短百余年的历史中，学派林立，对心理辅导理论与方法的发展各有建树。每种学派又衍生出多种辅导理论和方法技术，20 世纪 50 年代还只有三十多种，到 80 年代已达四百多种。

在发展初期，各派互相排斥、门户甚深。但由于心理问题的复杂性，在实践中学者们认识到，没有任何一种单一的理论和方法能在所有情境下解决所有人的所有心理问题，其效果或各有所长，或无显著差异。于是，人们逐渐抛弃门户之见，打破学派分立的局面，彼此借鉴、取长补短、不拘一格，根据不同情况选择不同方法，或同时采用几种不同学派的方法。

方法上的兼容必然导致理论上的整合（integrative），所谓整合是指将不同的理论作更高层次的统整和综合。在美国，持上述立场的临床心理学家已于 20 世纪 80 年代成立了一个专业组织——整合心理治疗学会。

从兼容到整合的过渡，是寻找各种理论与方法的共同要素。兼容模式的代表人物为拉扎勒斯（Lazarus）和博伊特尔（Beutle）；整合模式的代表人物是贝特曼（Beitman）和帕特森（Patterson）。

虽然方法兼容目前已相当普及，但理论整合并不十分成功。正如美国临床心理学家拉扎勒斯所言，对理论的统整并非今人的能力所及，而对共同因素的寻找已有所收获，几乎所有学派都强调“治疗关系”的重要，甚至认为“治疗关系”可以作为整合辅导理论的基础。但他同时又指出，只有对治疗的哲学与理论有一致的看法，才能对治疗的实务有一致的看法。

主张对人类文化兼收并蓄的多元文化主义，一方面提倡对各种治疗理论的整合与方法的兼容，一方面强调治疗理论与方法的本土化，考虑不同阶层、不同民族、不同地区、不同时代的文化差异，提倡有弹性的多样化的助人活动。这两条路线共同导致了多元文化治疗运动的兴起，成为继精神分析、行为主义、人本主义、认知主义等治疗学派之后的第五大势力。

阴阳辩证疗法正是上述两条路线汇合的结果，既整合了古今中外的理论和方法，又具有本土化特色，成为中国式整合心理服务技术。







第 2 章

中国文化里的心理学智慧

阴阳辩证疗法亦称阴阳辩证疏导，是以中国古代阴阳学说为纲，既整合了西方传统的精神分析、行为疗法、人本疗法、认知疗法和后现代建构主义哲学，以及在此基础上发展出来的叙事治疗和焦点解决治疗，又整合了中国当代的一分为二与合二为一的矛盾论思想，更融合了传统文化精华之一的中庸之道。它用中国哲学实现了美国心理学家拉扎勒斯整合心理治疗理论的梦想。

2.1 阴阳学说孕育的辩证观心： 看问题的“四论”



阴阳学说源远流长，中国古代文献中有很多精辟论述：

一阴一阳之谓道。（《周易》）

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。（《老子》）

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母。（《黄帝内经》）

阴阳和静，鬼神不扰。（《庄子·缮性》）

阴阳错行，则天地大絪。（《庄子·外物》）

起源于远古时代，据说为七千多年前伏羲所创，被称为中华第一图的太极图，是对阴阳理论的形象表达。

《周易》有言：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

太极图看似简单，其内涵博大精深，是对宇宙、物质、生命和精神世界本质的高度概括。

太极图中黑色代表阴，白色代表阳，寓意世界上任何事物都是个复杂的系统。小至基本粒子，大至宇宙洪荒，从微观到宏观，从物质到精神，从自然现象到社会现象，从生理活动到心理活动，均是由无数方位和无限层次的阴阳组成的对立统一体，其内部均共存两种力量，并在不断交感和互动。

太极图中白里有黑，黑里有白，寓意无论阳还是阴，都不是纯粹的单一成分，而是你中有我，我中有你。世界上的人和事，无不好中有坏，坏中有好；利中有弊，弊中有利；得中有失，失中有得；真中有假，假中有真；是中有非，非中有是；恶中有善，善中有恶；美中有丑，丑中有美。

太极图中黑白两部分，酷似两条游动的鱼，寓意阴阳在相互矛盾冲突的运动中此长彼消，此消彼长，相互补充，相互转化，相生相克，相辅相成；而其中的两个小圆，则代表与外部条件相呼应、作为变化依据的内因；图中黑白交界的 S 线代表阴阳的交互作用和动态平衡。

概而言之，万事万物，皆有阴阳；阳中有阴，阴中有阳；阴阳互动，此消彼长；阴阳平衡，相辅相成。

阴阳辩证疗法的核心即辩证观心，是太极图揭示给我们的阴阳四论：**全面论、相对论、发展论、平衡论。**

催眠疗法
分析疗法
行为疗法
人本疗法
认知疗法
焦点解决疗法
叙事疗法
积极心理学



阴阳学说

老庄哲学

黄帝内经

中庸之道

论语&诗经

阳明心学

矛盾哲学

……

（一）全面论

太极图的寓意之一是万事万物，皆有阴阳，提示我们看待任何问题一定要全面。

遇事不能以点代面、以偏概全，只见树木、不见森林；对人不能攻其一点、不计其余，全盘否定或全盘肯定。要学会多角度、多层次地看待事物。要看到尺有所短，寸有所长；凡事有利有弊。在大好形势下要看到阴暗面，在困难的时候要看到成绩和光明。平时多思考盲人摸象蕴含的深刻哲思。以敬畏之心理解：无论自然科学还是社会科学，无论对宏观世界还是微观世界，人类的认识都仅仅是九牛一毛、沧海一粟，充其量是管中窥豹的一孔之见。每个人、每个团体都有自己的盲点和局限，谦虚地意识到这一点，对增强理智、减少无谓争论十分必要。

（二）相对论

太极图的寓意之二是阳中有阴，阴中有阳，提示我们，现实生活和工作学习中，真理与谬误往往都不是绝对的。

任何科学发现都受时间、地点、条件的限制，没有放之四海而皆准、千秋万代永适用的普遍真理。把真理绝对化，追求绝对准确、绝对公平、绝对完美，好就全面好，坏就彻底坏，这种看问题绝对化的人和片面性的人一样容易出现心理障碍。特别是一些所谓有知识的人，常常把知识当作绝对真理，不分场合地乱套乱用，这种教条主义者既害人害己，又容易引发不必要的网络风暴。解决的办法是倡导相对论，废除绝对化，学会在危险中看到机遇（危机），在痛苦中体验快乐（痛快）；领悟舍即是得（舍得）、得即是失（得失）、大智若愚、大音希声、大象无形的哲理；认识到和谐社会需要公平，但公平永远是相对的，差别只能减少不能消灭，我们在争取公平的同时，也要学会适当接受某些不公平。

（三）发展论

太极图的寓意之三是阴阳互动，此消彼长，提示我们万事万物皆在发展变化之中。

斗转星移，沧海桑田，只有看到变化，接受变化，不断与时俱进，才能永远立于不败之地。那种好就永远好，坏就长久坏的想法，均是鼠目寸光的愚人之见。塞翁失马，焉知非福。好事可以变成坏事，坏事可以变成好事。取得成功不要得意忘形，遭到失败也不要一蹶不振。要警惕乐极生悲，坚信否极泰来。要牢记外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因起作用。要懂得量变引起质变，小变会带来大变的蝴蝶效应。要不断努力进取，勇于变革创新，促使矛盾转化。要寄希望于未来，“风物长宜放眼量”。

（四）平衡论

太极图的寓意之四是阴阳平衡，相辅相成，提示我们看问题不能偏激，不能走极端。

要牢记庄子所言：“阴阳和静，鬼神不扰”；“阴阳错行，则天地大絃”。饮食失衡会导致身体疾病；心理失衡会引起情绪困扰；男女失衡会影响人类繁衍；贫富失衡会带来社会不稳定；物质文明建设和精神文明建设失衡，会使心理问题、心理疾病增多，甚至会导致道德沦丧。但平衡是相对的，没有绝对的平衡。平衡又是动态的，不是一劳永逸的。刚实现平衡，马上会出现新的不平衡；一个平衡打破了，还会建立新的平衡。平衡—不平衡—平衡—不平衡……循环往复，螺旋上升，就是

一切事物的发展规律。

不合理信念或非理性认知的主要特点，概括起来无非是片面、绝对、静止、失衡。阴阳辩证疗法的主要策略就是：在看问题时变片面为全面，变绝对为相对，变静止为发展，变失衡为平衡，每个人都可以学会用阴阳平衡的中庸之道来疗愈自己，咨询师学习后，也能给来访者真正的帮助。

2.2 中庸之道：心理平衡的基础



（一）中庸为美德之所有

这一节我们再用中华文化精华之一的中庸之道继续分析。

世界上万事万物并非由阴和阳简单构成，中国传统文化的
中庸之道，其合理内核有助于克服非黑即白、把真理和谬误简单二分的思维方式。

中庸之道是我国古代儒家思想的重要组成部分，强调待人接物要保持中正平和，因物制宜、因事制宜、因时制宜、因地制宜。

孔老夫子甚至认为：“中庸之为德也，其至矣乎！”
（《论语·雍也》）把中庸看作是道德的最高境界。

中庸思想的代表作《中庸》，原是《礼记》第三十一篇，相传为战国时期子思（孔子嫡孙）所作，是论述人生修养境界的一部道德哲学专著。书中记载孔子的话说：“君子中庸，小人反中庸。”

古代儒学大师对中庸的理解不尽相同。北宋理学家程颐认为：“不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道，庸者，天下之定理。”而理学的集大成者、南宋哲学家、教育家朱熹则认为：“中者，不偏不倚、无过不及之名。庸，平常也。”当代学者易中天的解释更直白：“中就是不走极端，庸就是不唱高调。”

《中庸》既是对为人处世原则的精辟总结，又体现了做人的规范与智慧，因此，它对于人们提高自己的行为修养具有非常重要的参考价值。

《中庸》有言：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”意思是说：喜怒哀乐这些情感，没有表现出来的时候，叫作中；表现出来符合节度，叫作和。在古人看来，中和或中庸，乃是人生的大智慧。

《中庸》又言：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”故宫中和殿的名字即取自于此。该殿挂有乾隆御笔“允执厥中”的牌匾，意在提醒自己和官员，做事要不偏不倚、恰如其分，才能使各种关系和顺。

我国最后一位大儒梁漱溟先生终生奉行中庸之道，追求淡泊平和，他说：“情贵淡，气贵和，唯淡唯和，乃得其养。”他还经常劝告自己的朋友：“气盛不得平和，有损健康，气平情淡才是真。”

北京大学哲学系教授、中国哲学博士生导师楼宇烈先生指出：“中国传统文化强调中庸之道，为什么要讲‘中’呢？因为‘中’就是保持事物的平衡。如果失去了平衡，就会产生偏差。‘中’即适度，既不过，也没有不及。事物的平衡不是静态的、固定不变的，而是变动的、相对而言的。在这个时间、地点取得了平衡，到了下一个时间、地点又不平衡了，又得再调整，达到新的平衡，这就是动态平衡。”

中庸之道曾经在一个时期遭受误解，被看成不偏不倚、折中调和、放弃原则，对作恶的人和事放弃原则去宽容的处世态度，甚至予以全面否定并大加鞭笞。AI时代，中庸之道作为人生哲学方法论，如与整合心理学融合，将会解决内在和外在的

各种冲突问题，助益人类在与 AI 共存的时代，实现持久幸福。

（二）过犹不及

中庸的关键是一个“度”字。凡事皆有度，过犹不及，真理超越一步便成谬误，无论什么事都要适度。

譬如：自卑和自大是两个极端，而自信则为适度；懦弱和鲁莽是两个极端，而勇敢则为适度；吝啬和奢侈是两个极端，而节俭则为适度。

比孔子晚生一百多年的古希腊哲学家亚里士多德，与孔子不谋而合，也把中庸看作美德。他在《尼各马可伦理学》一书中明确指出：“有三种品质，两种恶，其中一种是过度，一种是不及；一种善，善是作为中间的适度的德性。”

在以人为本、构建和谐社会的今天，提倡中庸之道，尤其有现实意义。许多人的心理问题或困扰是来自看问题偏激，爱走极端。

什么叫和谐？和谐就是阴阳平衡！为此就要讲一点中庸之道，就要深刻领会下面一些话的含义，从而学会保持心理平衡，做到做事有度。



严厉必须有宽容来平衡。

严肃必须有活泼来平衡。

勤奋需要适当休息来平衡。

谦让必须要勇敢坚持自我来平衡。

慷慨大方必须用敢于说“不”来平衡。

认真没有灵活性来平衡就会变成刻板。

信任没有必要的自我保护来平衡则易受伤。

表扬为主没有适当批评来平衡就是不完整的教育。

争取成功没有降低欲望来平衡就会痛苦。

积极向上没有理性平和的心态就会失败。

民主没有集中的整合就会成为洪水猛兽。

自由没有法纪的约束就会变成一盘散沙。

权利没有义务的制约就会带来极大恶果。

一个人做事有度，阴阳平衡，才能内心和谐。只有大众内心都和谐，才能带来社会的和谐稳定。

学会中庸之道，避免极端主义，是实现内在与外在和谐、实现人人幸福的保障。

2.3 矛盾哲学：解决问题的“双视角”



（一）一分为二：上海和下海

毛主席曾说，“事物都是一分为二的”，他不仅这么说了，还运用得炉火纯青。据传，有一次毛主席到了上海，跟当地领导聊天说：你们这里叫上海，应该还有个地方叫下海。大家说没有，只有上海。主席说肯定有，有上就有下，不是古时候有，就是个小地方，你们不知道。后来仔细一查，果然有个下海。

还有一次，毛主席同一位物理学家讨论当代科学的最新进展，专家说国外发现了物质的最原始单位，因为不能再分了，所以叫基本粒子。主席说：错了！基本粒子不基本，物质无限可分，当初对原子的称呼就不对。过了若干年，科学又有所发展，真的发现基本粒子还有更小成分。在第七届粒子物理学讨论会上，诺贝尔物理学奖得主格拉肖（Glashow）提议用“毛粒子”（maons）这个命名纪念毛主席，很多学者赞成。你看这个辩证法，这个一分为二多神奇！

（二）合二而一：对立统一

原中央党校（国家行政学院）校长、中共八届中央委员、著名理论家、哲学家杨献珍，又对“一分为二”做了一个补充，说事物都是“合二而一”的。

其实“一分为二”与“合二而一”两种说法都不错，前者强调矛盾双方的对立性、斗争性，后者强调矛盾双方的统一性、依存性，合起来则更加完整准确。事物既是一分为二的，又是合二而一的，这就是辩证法的核心——对立统一规律。

你看，一个树杈，从下往上看是一分为二，从上往下看就合二为一了。一张纸有正面有反面，这是一分为二，正面反面合起来才成为这张纸。

一个人有优点有缺点是一分为二，合起来才是这个人。若只爱优点，对伴侣说：“你的长相也挺好，工作能力又强，把这些给我吧；你那个好吃懒做啊，爱发个小脾气啊，那我不要。一分为二，优点跟我结婚，缺点留给你妈妈！”这显然不可能，每个伴侣都是合二为一打包给你的。