

儒與家：我在「四書」中體悟的療人之道

The Confucius And Family Therapy: Learning from The Classic

王 行¹
Shane, Wang¹

摘 要

本文從作者學習家族治療的歷程與體會中出發，敘夾義地論證儒家思想的修身工夫，可以作為現代社會療己助人的方法學。人所遇到的諸多困擾可以不必以病理視之，而也該以修養行之。改善之道並不能依靠何種諮商治療方法，而是在於學習如何做人處事。按此方向，即可建構出不同的家庭工作概念：視家庭為學習做人處事（修身）的生活場域。

關鍵詞：儒家思想，家族治療，助人工作

壹、向西返東

「向西方看齊」是百年來華人社會文明發展的重大轉折，然而對於戰後出身於台灣的我們，似乎離上一世代的矛盾已久遠，在以科學為主導的學術圈中，通常皆全盤地認定「西方知識即是先進知識」，理所當然地努力跨越語言障礙與文化隔閡和西方接軌。「家族治療」也如同台灣所有的現代文明知識，多從英美進口而來。在70年代起，前輩們就透過出國進修，翻譯著作，組讀書會，同儕演練與督導，小型講習和工作坊等形式，逐漸將「家族治療」引入台

灣。1980年V.Satir親自到了這塊太平洋的小島，帶領了一次示範性的工作坊，從此她的名聲在台灣幾乎等於就是家族治療的代稱。（吳就君，1992）

總體而言，「家族治療」是跨醫療、社會與人文的技術性知識。約在50年代期間即受「系統理論」的影響，而將環境因素納入首要的症狀促發條件，認為精神疾病與心理困擾的發生與其所處的家庭息息相關。在家庭中透過人與人之間的關係所產生的影響力，被稱之為「家庭動力」，個人處於其間受到極大地牽引性的作用，而被決定了該有何反應、行為模式，甚至個性條件。大多數的家族治療師相信，若「家庭動力」

¹東吳大學社會工作學系教授

通訊作者：王行，（111）台北市士林區臨溪路70號 東吳大學社會工作學系，

Email：shane@scu.edu.tw

不改變，個人的改變是難以持久，此種理念被許多持系統理論觀點的治療師所接受。七零年代隨著專業發展的更迭，家族治療不同的派別紛出，對於堅持全家人必須一起接受治療的理念也有不同的想法。以人本主義著稱之Satir，則漸漸以「家庭重塑」為名的團體工作坊，取代傳統的家庭會談，其中最重要的關鍵在於更重視家庭經驗對個人的心理影響，而將強調以外在關係變革的家族治療轉向內在自我的轉化。

我所領會到的「家庭重塑」，其核心理念是透過個人的改變來調整環境，鼓勵個人自覺於被既定的結構所壓迫，並學習個體式的解放之道。這種具有西方個人主義色彩之人本精神，呼應了當時台灣社會脈動的氣氛：80年代後社會改革聲浪四起，台灣人似乎想要快速的退去威權時代的包袱：政治解嚴、野百合運動、教育改革、教官退出校園……。在這樣的社會氛圍內，在會談室或工作坊中，探討個人被家庭歷史中的威權意識壓迫，進行個人心理的「解嚴」，對我而言，比投身於社會運動與體制衝撞更實惠些。然而在吸取西方的助人專業知識二十餘載之後，因著輔大心理系讀博士班（2006~2013）時，翁開誠老師帶我們讀論語，孟子，學庸……，回首重新認識一些儒家經典，逐漸認為若能跳出以西方知識框架為唯一路徑的助人專業，儒家思想的實踐即可成為現代社會中心靈發展出路。

貳、成為「人」的實踐之道

人文學者杜維明（1996）教授認為：始於五四運動，百年來當代華人的知識分子們即有對儒家思想嚴厲批判的傳統，相對於中國大陸六零年代在政治上的大肆批孔，台灣的執政者所倡導孔孟的道

統，則加速了儒家思想內部的腐化。生長在這塊土地的學子們，背誦「中國文化基本教材」的記憶猶在，如我這般在升學主義下受教育的戰後嬰兒潮世代，對「論語」、「孟子」沒有好感是很普遍的現象。尤其是吸收了歐美現代文明知識的專家學者們，若是認為於這些傳統不但不具科學基礎，甚至是封建的象徵而怯步，也是自然的現象。起碼，在中年之後接觸儒家思想的我，這兩種心情都存在過。然而讀了一些當代的人文學者見解（例如：余英時，杜維明，李澤厚等），這些心情也逐漸消融。

「近年來我對儒家究竟怎樣融入現代中國人的生活之中的問題曾反覆思索。我所得到的基本看法是儒家的現代出路在於日常人生化。」（余英時，2010，p.196）當代史學名家有如此的看法，給了我很大的鼓舞。然而兩千多年所積累的龐大思想，如何有系統地踐行於廣闊且枝節紛雜的日常生活？而不致於淪為口號與教條。一反通俗的見解，杜維明認為：「嚴格地說，儒家學說的出發點是自我修養，而不是社會責任。當然，儒家的自我修養必然地會導向社會責任。」（杜維明，1992，p.97）而他以《大學》為本，闡釋出這部理學經典的「人文主義」現代性價值。據此，我認為《大學》或許可作為助人工作的綱領條目。將《大學》作為「聖王賢相」的建制之學是朱熹的關切，不同於朱熹的「聖王賢相」之學，王陽明重新詮釋了《大學》這部進入德門之方法學，將重心完全放在日常生活之中，他說：「不離日用常行外，直至先天未畫前。」（傳習錄）於是人皆可為堯舜的主張，成為儒家思想生活實踐化的鮮明旗幟，鼓勵著芸芸眾生不必翹首期盼聖君賢相的治世來臨，而立志在自己的生活現場中實踐「道」。八百多年前的卓

見，給了我這個現代社會的助人工作者一些思考依據。若以其中精要之句詮釋助人工作的內涵與理路為例，以下是我的體悟：

大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。（大學）

助人的道理，在開啟人的道德自覺，在貼近當事人的處境，在達到生命善境為依歸。

知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。（大學）

幫助人的時候，良知有了歸宿，意義才能確定，意義確定了，才能安於作為，安於作為了，才能深思熟慮，深思熟慮之後，才能明白真正的價值。

物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。（大學）

一切事物對象皆有「根源的」與「支節的」的差別；一切工夫也有「開始的」與「終結的」的差別。助人的工夫也一樣，以助人者的自覺為本，才能達到貼近當事人處境之末；以良心為開始，才能接受所得的結果，這就接近了助人的本質了。

至於《大學》中所提出的八條目：格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，若從朱子的為學次第解，不僅如陸、王所言陷於瑣碎之蔽，按余先生的評論也認為極不適用於現代社會。若非政治經濟的精英階層，一般的人哪有治國，平天下的現實條件？而齊家與治國之間非但沒有先後必然性，尚且還可能有兩者之間的矛盾與斷裂。其實早在一百多年前譚嗣同先生對此矛盾已有論斷：「大抵經傳所有，皆封建世之治，與今日事勢，往往相反，明者決知其不可行。」（摘自余英時，2010，p.199）以「仁學」之著傳世的知識份子尚有「不可行」的斷言，《大學》中的八條目則非得賦予新意，才可與當代社會弦續。

從現代人的生活而言，家庭與工作已是主要的日常生活場域，兩個場域中皆有環環相繫的人際網絡關係，一方面成就了個人的生存性發展，另一方面也控制與壓迫著個人的主體性發展。在開放而多元化的社會中「差異」是重要的特徵，工作場域中有來自不同生活文化背景與生活歷練的同事；家庭場域中的家人們則因各自有不同的勞動場域，而有不同的價值觀念。因此，家庭與工作兩個場域皆存在著人我差異但必須共在的現實處境，考驗著個人如何生存發展的智慧與能力。在此課題中釋以八條目之新意，「家」即是己與異共在之所；「國」亦是己與異共在之處；「天下」則是己與異共在之域。從親密關係的共在是「家」；從工作關係的共在是「國」；從公共關係的共在則是「天下」。據此，作為一個現代人的三大課題乃是：在親密關係中與異己共處而能齊；在工作關係中與異己共事而能治；在公共關係中與異己共存而能平。所謂「齊」、「治」與「平」，除了「使其秩序化」的意涵之外（勞思光，2001），我認為還可以釋為「在多元中相融」之義：在家庭中每個家人都不一樣，但仍可以有整體的和諧性（齊）；在職場中每個同事都不一樣，但仍可以維持穩定的生產性（治）；在公共事物上各個族群的意見不同，但仍有對彼此存在的尊重性（平）。換言之，即是朝向孔子所言：「君子和而不同」的境界追求。

從古至今無論在家庭、職場或公共場域靠威權來處理異己的作為對人性始終是一種扭曲，雖然可能可收短期之治理效果，對長期性的發展而言則是潛藏危機。倘若不以威權強加於異己，而能收齊、治、平之效，《大學》提出了一個根本之道即是從「修身」做起。從對自身的反思中調整與異己相處之法而能合於正道。所謂「正道」即是《大學》的三綱領：「大學之道在明明德，在親

民，在止於至善。」所以家、國與天下是修身的社會實踐場域，透過這三個場域的社會實踐，現代人得以與「差異」共在的處境中反求諸己，而達齊、治與平的生命格局，並在具體的作為行動中得以自覺於道德主體、得以與異己共在、得以朝向人性之善境而以為安身立命之處所。無論精英或是基層人士皆有家庭、職場與公共事務領域，皆應藉以為修身之所，是以《大學》所言：「自天子以至庶人，壹是皆以修身為本」。

參、成己成物即是成長

四書中的《中庸》則被視為「儒家之心法」而成為「修身」工夫的綱領。我認為若用現代的語言來說，《中庸》就是一本自我成長與實現自我的自助方法書（self-help book）。這部經典中談到許多關於「誠」的概念，甚至將其放置於本體論的境界：

「唯天下至誠，為能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；能贊天地之化育，則可以與天地參矣。」

此句以「誠」貫穿於人性、物性、天地化育之性，呼應於此書開首之言：「天性之謂性，率性之謂道，修道之謂教」的綱領。明白的指出天、人與萬物之同體相通之可能在於有「誠」作為先決條件。牟宗三先生（2010）認為儒家思想是「道德的形上學」，「誠」不只是倫理條件，也是認識條件，甚至存在條件。《中庸》有言：「不誠無物」，儒家思想之「誠」亦有「真」之意，沒有了它一切都是假的。然而此「真」並非現象界之「真」，也不僅止於將心理歷程諸如：情緒、想法、感受等體驗不假修飾隱藏地表達於外的「一致性」，《中庸》所論及的「誠」是面對道德本體的真，同時也包含

了將此道德本體表現於外的「一致性」，也就是「誠於中，形於外」（中庸）的意思。相對於Satir所提出以「一致性」作為改變溝通模式的工具性目的，儒家思想所提出的「誠」更強調於個人與其自身內在的道德主體之間的溝通，所生成的價值性意義，這價值性的目的即是「道」。中庸的說法是：「誠者，天之道也。誠之者，人之道也。」顯然地，「誠」即是目的，而成就此目的就是做人的目的。由於人是活在環境結構的限制中，在家庭關係及其動力影響下，個人常是被制約地活在機械式反應的慣性中，並以此為自然，甚至以為這即是自由。殊不知被習性與個性控制才是更深的不自由。儒家思想所提出的超越之道，即是回復於本真的天性，這天性並非指自然之物性，而是道德主體的人性。也唯有以回復此性才能超越種種物性之限制而得到自由。

從Satir的理論而言，家庭生活中經年累月所形成的溝通模式，已成為慣性的結構限制，制約了家人對訊息的接收、理解與反應，而成為機械性的不自由，所以她提出以「一致性溝通」的改變之道來突破慣性溝通的困境。《中庸》在方法上則提出了「誠」的工夫，不只以「誠」向外界溝通，更與自身的道德主體親近接觸，這種溝通並非將自己心理現象表達於外而已，更是誠懇地發覺自己的良知，真實地面對自己的良知，而更明白與自己的內在，同時也更看清楚所處的外在。「自誠明謂之性；自明誠謂之教。誠則明矣；明則誠矣。」（中庸）儒家思想期勉我們以「誠」將自身修正，使自己超越慣性結構的限制，而成為自由之人，這自由的自身即能不偏頗地接觸外界，不偏見地理解他人，並且不偏心地成就他人。「誠者，自成也；而道，自道也。誠者，物之終始；不誠無物。是故君子誠之為貴。誠者，非自成而已矣；所以成物也。成己，仁也；成物，知也；性之德也，合內外之道也，

故時措之宜也。」（中庸）從家庭關係而言，與家人的溝通之道即是「成己成物」的道德實踐。

中庸所提及到的「誠」強調的不是形於外的溝通方法，而是歸於內的修養工夫，修一己之身而能超越生理環境與後天經驗的限制與束縛，上通於天性，此天性即是成己之性，也是成物之性。在這種成己成物的志向下，說真心話是擇善固執的，而非利益計算的判斷；直言的前提在於「戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞」（中庸）的向內之慎獨。將此精神補充於「家族治療」的方法，「一致性溝通」則是奠基於「自誠明之性」（中庸）與「自明誠之教」（中庸）的本體不離工夫，工夫不離本體的「存養活動」。此「存養活動」並非是在會談室內，或工作坊中的學習活動，而是在日常生活的人倫瑣事中自覺，反省與實踐活動。用王陽明的話來說，就是：「省察是無事時存養，存養是有事時省察」（傳習錄）。簡言之，「一致性溝通」是在日常生活中修養工夫。

從儒家思想而言，「誠」是生命的志向，是在生活所積累的挫敗中沁潤考驗而生成的內涵，它不是來自外在習得的溝通方法，而是源自內在性道德覺醒與實踐；它不能公式化，必須日常的活動中找到人我之際的生命共在的和諧。當代思想史學家徐復觀先生認為這種生命共在的和諧即是中庸之所謂的「中和」，它是儒家思想為全人類文明出路所提出的貢獻，他的看法是：

「……首先，儒家思想以道德為中心；而中庸指出了道德的內在而超越的性格，因而確定了道德的基礎。……中庸說的『率性之謂道』，乃指出道即係每人的內在地性；有是人，必有是性；有是性，必有是道。所以下面接著說『道也者，不可須臾離也，可離非道也』……。然若僅指出道德之內在性，固可顯見道與各個人

之必然關係，但不能顯見於人與人，及人與物之共同關係。人我及人物之共同關係不顯，則性僅能成為孤明自照，或僅成為一生理之存在，而道德之普遍性不能成立，於是所謂道德之必然性，亦成為無意義的東西。所以中庸在『率性之謂道』的上面，要追溯出一個『天命之謂性』。天的本身即是普遍的具體化；因此，由天所命之性，也是人我及人物所共有，而成為具體的普遍。作為道德根源之性，既係內在於每一個人的生命之中，而有其主宰性，有其必然性；而同時又超越於個人生命之上，而有其共同性，有其普遍性。……在此一內在而超越的文化中，一個人的生理與理性合為一體；流到外面的作用上去，個體與群體同時得到和諧。中庸所謂『中和』，即指的是這種內在與超越合一的『性』。內在所以『成己』，外在所以『成物』。內在與超越非二物，即成己與成物非二事。則兩者自然得到和諧」（徐復觀，1959，p.78-80）

肆、為「己」的自由

論及此處，必須要重視一個本體論的立場：儒家經典中的「己」與西方心理學的「self」並不相同。我無意於對此議題做文化心理學式的深入探討，但從家族治療領域的學習與工作中的領受，被翻譯為「自我或自己」的「self」通常會聯用於「對自己整體的觀感，認定與評價」等認知，情感與態度的心理狀態。歸納性而言，「self」即是對自身存在狀態的指涉，包含了：功能的（知情行意），結構的（性格），角色身分的（認同），價值判斷的（自我價值感）等諸面向。而心理諮商的工作就是進行類似「微調」的過程，將這些面向調整到最適應現實生活，或是減低產生困擾的狀態，若更積極些，即是調整到最能發揮潛力的狀態。

儒家思想中的「自己」與西方知識中的「self」有很大的出入。我剛開始讀論語中「古之學者為己」就有些一知半解。第一次讀這句話「己」的理解誤會成「自己的利益」，而完全把意思搞反了。後來則以為是心理治療中常提及的「認識自己」好像有些通了，但仍然沒有突破之處。以此慣用的認知理解新知（對我而言），當然沒有任何新意之處，也就更難於領悟《孟子》所言：「萬物皆備於我」這句話的精髓。據杜維明教授的看法，儒家之「為己之學」也有「認識自己」的涵意，他說：「一個未中而內省的弓箭手，則實踐了儒家的關切，即內在地認識自己是在外部世界中正確行為的前提。」（杜維明，1997，p.58）杜先生的文章是助我領會儒家所言之「己」的關鍵，這個「己」不只是對自己心理狀態的整體認知而已，更是「內省的自我」而具深厚的道德意涵，他的闡釋是：

「儒家的『學』的一個最引人入勝的洞見是，學習做人必須通過自己之學，這裡所說的己不是一般的作為類概念的自我，而是作為此時此地體驗著和反思的個人的自己……。然而，讓我深部的那個自我去接受另一個人的心智那種心理分析程序，卻不是儒家傳統的一部分。儒家的修身預先假定，值得教化的自我決不是個人的私有物，而是構成共同人性之基礎的可供分享的經驗。……顯然，經過修養的自我決不是唯恐外部入侵的私人財產。唯恐在社會的種種要求中淹沒的自我，是儒家所說的「私」（隱私化的自我，小我，作為封閉系統的自我）。相反，真我是充滿社會公共精神的「大我」（此處『大我』一語出自〈孟子〉），是一個開放系統的自我。作為一個開放系統，自我——在這個詞的真正意義上-是不斷擴展，而且對世界採取一種歡迎的姿態。」（杜維明，1997，p.59-60）。

儒家思想中的「我」是上通於天、下基於地、旁通於人倫，換言之是天地人所成就整體關係中的主體意識與價值經驗。所以「為己之學」即是成就這樣的自己，而非單位化、個體化的自己。若引用余英時先生精簡扼要的描述：

「這個觀點要求把『人』當作一個有理性、也有感性的、有意志的，也有慾望的生命整體來看待。整體的自我一方面通向宇宙，與天地萬物為一體；另一方面則通向人間世界，成就人倫秩序。」（余英時，2007，p.51）

顯然地，儒家思想的「人」不僅是人類學的物種存有或心理學的功能經驗，更是倫理關係中的整體存在意識與實踐；而「自我」並非只是受到身心條件與環境經驗影響而形塑的個性、態度、行為習慣的組合，或對自己的整體觀感與意識。儒家中所重視的「自我」不是私我而是大我。這個「大」也不僅是在數量方面的集體性，而更是以天地相通、萬物一體之大。這「大」的存有即是道德主體。據此，「成為自己」的意思就不是順著個性與環境條件而長出的自己，而是超越個性與環境條件而成為有德的人。更具體的說就是成為仁者，一個在生活中實踐忠恕之道而體現出的「自我」。

從上述杜與余兩位先生闡釋下儒家的「自我」，其實也可以相應於E. Fromm所言的「非自私的自愛」（孟祥森譯，2003）。這位西方的人本主義心理分析學家，反對佛洛伊德把愛分析成原慾（libido）的自戀性投射心理功能。他認為除了這種個人自我防衛機制的「愛」之外，真正的「愛」是一種發現他者與自己皆是一體的感知。換句話說，真正的愛是透過個體化的自己，而進一步地體會到與他人連結一體的感知。在《愛的藝術》這本人本主義心理學的經典中，Fromm引用了西方中古世紀的基督神學家艾哈克的說法：「如果你愛自己，你就會像愛自己一

樣愛每個人。當你愛他人少於愛自己，你就不能真正愛自己，但如果你以同樣的愛去愛所有的人——包括你自己——則你就愛他們如同一個，而這個人既是上帝又是人。因此，那愛自己又能同等的愛一切他人的人，是偉大而正直的。」（孟祥森譯，2003，p.86）而這種體會的發生是來自於人性，也是基於自己人性潛能的肯定，他說：「愛一個人，意謂著愛一個具備人類天性的人。」（孟祥森譯，2003，p.86）從Fromm的「非自私的自愛」到艾哈克的「既是上帝又是人」，與儒家透過「忠」（盡己）與「恕」（推己及人）之道，而達到民胞物與的「大我」之境，對「自我」的看法皆不侷限於單位化的「individual」而是可通天人之際的「person」。

從以上的討論中可以瞭解儒家思想當然可以作為個別諮商，伴侶諮商、家族治療的知識。我的意思並非如西方心理諮商傳統的工作範疇分類，一對一的叫做「個別諮商」、夫妻一起就是「伴侶諮商」、全家人來會談就成為「家族治療」……。而是無論面對個人還是群體皆是朝向「成己」的實踐之旅，而體認「大我」的精神存有。類似這樣的觀點，翁開誠老師已著有多篇文章從哲學心理學與心理思想史的知識立場，更深入地探討儒家心學和心理諮商之間的辯證與對應（翁開誠，1997；翁開誠，2002；翁開誠，2004），並已發展出其在教學，研究與助人的一體性的方法學（翁開誠，2006；翁開誠，2011）。延續這樣的努力，我將儒家思想的修身之道與Satir的治療理論作對比性的討論，也是希望有助於開啟家族治療的新視域。

伍、夫子之道，忠恕而已矣

「曾子曰：『夫子之道，忠恕而已矣。』」（論語里仁），儒家思想的

「忠恕之道」可以給我們不同的視域理解「做自己」。照朱熹所說的：「盡己之謂忠，推己及人之謂恕」（論語集注）而賦予現代性的意義，「盡己」也就是自我實現的努力，致力於充分地發揮「己」之人性價值。於是「照顧自己」可以是從良知處來照顧真己，而非只是情欲需求的滿足；「顧全大局」是從良知處來顧全德性的大局，而非只是壓抑自己的需求來滿足別人的需求。換句話說，人倫中至親家人的相處之道，並非只是期望著能相互依存地滿足於欲望需求，例如：經濟生產，社會安全，心理依附，愛情延續等需求之獲得點數所堆積的總體幸福感。而婚姻在這種堆積式的幸福期待下，如同契約關係般地約束彼此的權利與義務，以保證雙方得滿足彼此的幸福欲望。建立在這樣期待中的男女，到了相當年限而說出：「我對你已沒有愛了！」似乎也並不唐突。而「忠恕之道」點出了一條關係之路，除了欲望滿全的期待之外，人性中最可貴的乃是來自良知的期許，使人能出真己。在家庭與婚姻關係中，彼此相互地透過對方而發現自己的良知良能，直到體悟到生命的善境。在這樣的前提下，「己所不欲，勿施於人」這句格言就更具啟發性與超越性，啟發性是指人具有良知之期許，而非只是欲求之期待；而超越性則是人倫相處不只是建立在欲求，而更是在良知。總的來說，這句話若翻譯成：「不能開顯自己良知期許的作為，我不拿來使用在別人身上。」則更接近我的體會。例如：在生活中我們都有因為別人的指責而腦羞成怒的經驗；或是面對站在道德優勢中的他者，而努力地為自己所犯的錯誤自圓其說，辯護遮掩；甚至因為懼怕懲罰而不斷地說謊逃避，自欺欺人。我在家暴與性侵害的施暴者的輔導工作中經常看到這樣的人性現象，在道德譴責與懲罰體制下

犯錯的個體，往往更遠離真己地諉過，聽到的只是外在世界對他的期望，而難以聽見自己內心良知的期許。

陸、君子：「人」的生成

再次借杜維明先生的話，強調儒家思想對當代的助人工作所具有之啟發性意義：「君子通過長期深入挖掘自己的生存基礎的無止境過程，發現他的真正的主體性不是孤立的自我，而是進行創造性轉化的真正泉源所在。」（杜維明，1997，p.27）儒家思想，對應於以英美為主的助人專業知識，可以是典範轉移的依據。不僅是「本土化」的嘗試運動、也不只是文化殖民、反殖民到後殖民的批判與反思，而更是重構「治療」與「助人」的詮釋意義與實踐路數。

余英時教授，這位長年旅居美國的中國史學家，曾有如下與心理健康有關的評論：「在美國，人有了心理問題往往求助於心理分析，但是，今天心理分析已經不太管用了；在中國，我們靠朋友打開心結，但是，現在的社會，也使得知心難尋。現代人的心理問題，不能再求助於外在力量或外人了，必須自尋解決之道。」（余英時，2010a，p.22）對心理治療而言，余先生的這段話顯得有些外行，雖然如此，卻不失其對中西文化差異的卓見：找專家這種外人來打開心結的作法，對華人社會而言是相當特殊的現象。不能求助於外人的力量，也不能期望工具性的技術。那該靠什麼呢？余先生的建議是：「要解決人類的心理問題或做為一個人，我堅信中國文化重視個人修養的傳統，會有獨特的貢獻。」（余英時，2010，p.22）人所遇到的諸多困擾可以不必以病理視之，而也該以修養行之。因此改善之道並不能依靠何種諮商治療方法，而是在於學習如何做人處事。按此方向，即可建構出不同的家庭工作概念：視家庭為學習

做人處事（修身）的生活場域。這個對於華人而言並不陌生的概念，即可以不同的詮釋系統理解人的困擾以及解決的方案。借C. Rogers所寫的一本經典著作的書名來闡釋「修身即是人性療癒之道」的儒式概念，就是「On Becoming A Person」。

參考文獻

- 王行（2006）。速寫台灣社工與諮商兩種助人專業的證照化與商品化。**社會關懷：楊孝榮教授六秩晉五論文集**，台北：東吳大學社會系。
- 王行（2008）。**暴力與非自願性案主：系統視野的論述**。台北：松慧出版社。
- 王行（2013）。**從儒家經典與我的知行反映中體悟諮商與助人之道**。天主教輔仁大學心理學系博士論文。
- 王守仁明（明）。**王陽明傳習錄及大學問**。台北：黎明出版社。
- 牟宗三（2010）。**中國哲學十九講**。台北：學生書局。
- 余英時（2007）。**知識人與中國文化的價值**。台北：時報出版社。
- 余英時（2010）。**人文與民主**。台北：時報出版社。
- 杜維明（2002）。**人性與自我修養**。台北：聯經出版社。
- 杜維明（1997）。**儒家思想**。台北：東大出版社。
- 李澤厚（2002）。**倫語今讀**。台北：允晨出版社。
- 孟子（周）。史次松註譯(1973)。**孟子今註今譯**。台北：台灣商務印書館。
- 吳就君（2012）。**沙灘上的療癒者：一個家族治療師的蛻變與轉化**。台北：心靈工坊出版社。
- 徐復觀（1993）。**中國思想史論集**。台北：台灣學生書局。
- 勞思光（2001）。**大學中庸譯註新編**。香港：中文大學出版社。
- 顏澤賢（1993）。**現代性系統理論**。台北：遠流出版社。
- 錢穆（1980）。**中國思想史論叢（二）**。台北：東大出版社。
- 翁開誠（1999）。同理心開展的再出發。**輔仁學誌—文學院之部**，26，261-274。
- 翁開誠（2002）。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。**應用心理研究**，16，23-29。
- 翁開誠（2004）。當Carl Rogers遇上王陽明——心學對人文心理與治療知行合一的啟發。**應用心理研究**，23，157-200。
- 翁開誠（2006）。若絕若續之「輔『仁』」心理學。**應用心理研究**，31，161-193。
- 翁開誠（2011）。敘說，反映與實踐，教學與助人的一體之道。**哲學與文化**，38(7)，75-96。
- 孟祥森（譯）（1969）。**愛的藝術**（原作者：Fromm, E.）。台北：志文出版社。
- 趙旭東、方文（譯）（2002）。**現代性與自我認同**（原作者：Giddens, A.）。台北：左岸。