



## 让生活的“阴阳鱼”齐头并进

崔滢 山东中医药大学 康复学院 作业治疗方向 研究生

关键词：阴阳学说；人；环境；反思；生活

### 活动描述：

- ① 邀请参与者参加（面向但不局限于存在抑郁、焦虑心理的个案群体）
- ② 为参与者简单介绍中国传统文化中的“阴阳学说”，解释在本次活动中“阴鱼”、“阳鱼”、“鱼头”、“鱼尾”、“鱼眼”等太极阴阳鱼图的组成要素各自代表何种含义
- ③ 对个人、所处环境、及生活整体情况进行反思，将关键词写在便签纸上，贴在作业治疗师为每个人准备好的“阴阳鱼图”中的对应部位上。（例如，将写有个人优势因素的便签贴在阳鱼头部、将写有个人劣势因素的便签贴在阳鱼尾部、将写有环境优势因素的便签贴在阴鱼头部等，对应关系详见图1示意）
- ④ 作业治疗师开展小组讨论环节或一对一进行访谈，鼓励参与者解释自己个人和所处环境中的各种优势、劣势因素（图2为参与者小周制作的“生活阴阳鱼”）
- ⑤ 在小组讨论或一对一访谈中，治疗师了解参与者的当前主要困境与优势，引导参与者思考如何充分利用优势因素、弥补劣势因素，思考能否实现优势互补
- ⑥ 在治疗师引导下，参与者对当前生活状态有了整体把握，作业治疗师可根据参与者回馈，制定或调整作业治疗活动方案
- ⑦ 参与者分享本次活动感受，将活动中制作的“个人生活阴阳鱼”图带回家中，提醒参与者平时多多进行反思，审视自己的“生活阴阳鱼”是否处在动态平衡状态下

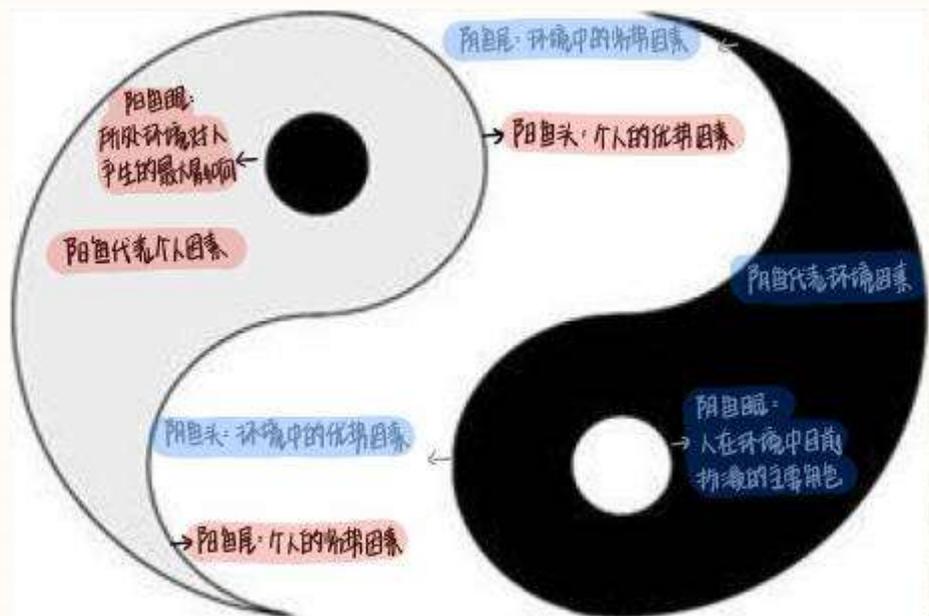


图1- 传统太极图中阴阳鱼身端与个人、环境因素的对立关系示意图

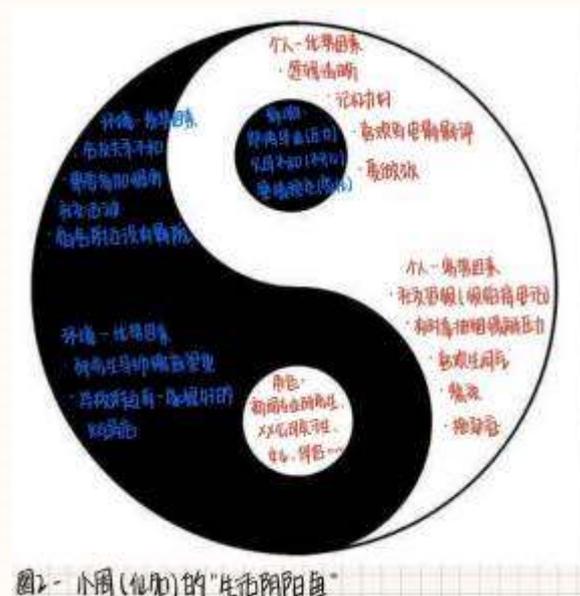


图2-小周(化名)的“生活阴阳鱼”

### 活动的创新点:

本次活动以“太极学说”为思维框架搭建了一种更加适应中国文化背景的作业治疗实践模式，用阴阳鱼图中的构成元素代表个人与所处环境中的要素，巧妙地将作业治疗的理念融入到中国人对古代哲学思想的既有认识中。该模式与 MOHO、OP、PEO、Kawa 等模式相较，既有所区别、又关系密切。相比之下，这种以“太极学说”为思路的治疗模式更容易被中国人接受、理解，一方面，“太极学说”根植于中华民族传统文化之中，参与者很容易对这种治疗思路产生认同心理，能够提高参与者的兴趣和积极性，使作业治疗活动更容易开展；另一方面，这种基于“太极学说”的作业治疗模式强调了人与环境、优势与劣势因素之间的协调、统一，贴合中国人思维中的“中庸”思想。通过本次活动，作业治疗师可以通过图标和与参与者的谈话中，迅速提取有用信息，针对关键点发问，引导参与者认识到目前自身及所处环境中存在的主要优势和劣势，思考如何发挥个人/环境的优势作用，来弥补环境/个人的不足方面，由作业治疗师与参与者共同制定作业活动方案和目标。

### 重新组合:

人、环境、个人反思、审视生活、阴阳学说

### 病患者参与的目标:

- ①审视生活，协调生活中的有利、不利因素，调整生活节奏
- ②用制作精美的“生活阴阳鱼”成品图提醒自己平时多做反思

### OT 的角色:

巧妙地将中国传统文化中的“阴阳学说”应用到作业治疗活动的设计中，充分利用中国人对中华传统文化的认同心理，提高参与者的积极性和参与度；引导参与者对生活进行审视和反思，帮助其发现优势、解决困境，重建生活信心。