

武术阴阳平衡模式

心理疗法

Psychotherapy through the Model of
Yin and Yang Balance in Martial Arts

神经性抑郁症
心理治疗专著

河源市科学技术协会资助

钟碧来 著



中国书籍出版社
China Book Press



武术阴阳平衡模式

心理疗法

神经性抑郁症
心理治疗专著

河源市科学技术协会资助

钟碧来 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

武术阴阳平衡模式心理疗法 / 钟碧来著. —

北京: 中国书籍出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5068-5291-3

I. ①武… II. ①钟… III. ①武术—体育心理学—
应用—精神疗法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277495 号

武术阴阳平衡模式心理疗法

钟碧来 著

策划编辑 李立云

责任编辑 魏焕威 李立云

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 北京楠竹文化发展有限公司

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 yywhbjb@126.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京厚诚则铭印刷科技有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数 210 千字

印 张 9.5

版 次 2015 年 12 月第 1 版 2016 年 2 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5291-3

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

序

抑郁是一种复合情绪，心理工作者发现，抑郁症患者具有自杀倾向，医生在临床上采用药物治疗方式的比较多，但患者服药之后会对学习、工作、生活造成一定的影响，而且抑郁症治疗时间长、难度大，在临床上仅仅依靠药物治疗，效果并不理想。如果患者停止服药，症状复发的可能性很大，因此医学上常常把抑郁症称为“心理癌症”。如何彻底治愈抑郁症，一直是心理学界的难题。

为了解决这个心理学界的难题，钟碧来经过 20 多年的大量临床个案追踪和观测，发现抑郁症患者的主要致病诱因是正负情绪失去平衡，愉快、开心、平静等正性情绪体验很少，而痛苦、悲伤、失落、孤独、愤怒等负性情绪体验太多，即阳光的情绪占据极少，而阴暗的情绪占据太多，这称之为阴阳情绪心理失衡或阴阳心理失衡。如果抑郁症患者的情绪强度能够达到维持正负平衡的状态，就称之为正负情绪心理平衡或阴阳情绪心理平衡（简称“阴阳平衡”），在这种状态下抑郁症就能自愈，达到令人满意的效果，就可以免用药物治疗，避免药物治疗的不良反应。要使抑郁症患者的情绪达到维持阴阳平衡的状态，就必须找到能够维持平衡的支撑点，这是研究的一个难题，也是本书探讨的核心。我们从抑郁症的个案情绪失去平衡的主要缘由进行探讨，结果发现，情绪阴阳失衡（正负情绪失衡）的抑郁症患者都有以下几个共同的特征：抑郁症患者

非常关注自我荣誉、名声，即有过度强烈的自尊心；非常在意别人的评价，致使不敢与他人交往，不善于处理复杂的人际关系；非常关注自我体验，使其主观的情绪情感投射到自我以外的客体中去，这些体验称之为触景生情、触景伤情的主观体验，是自我多愁善感的体验，这些情绪情感的体验是非理性的；另外，抑郁症患者不关注客体事物本身，缺乏科学、理性和客观分析事物的能力。

那么，如何能让抑郁症患者的情绪达到阴阳平衡的状态？

第一，使正负情绪心理能量进行转化（如何操作转化技术）；第二，对自我主观的情绪情感与关注客观事物本体进行分离（分离技术如何操作）。这两点所使用的技术是本书必须探讨的重要核心技术，也是维持抑郁症阴阳平衡状态的具体操作核心技术。由于阴阳平衡技术在武术的应用中已经特别成熟，因此笔者从武术运动存在情绪能量转化的过程中得到启示，将本书命名为《武术阴阳平衡模式心理疗法》。

这种模式心理疗法仅适用于神经性抑郁症、强迫症、焦虑症和失眠患者的治疗，而不能适用于精神性抑郁症和精神分裂症患者。

经过笔者多年的临床实践和大量个案的验证，结果证明武术阴阳平衡模式心理疗法是可靠安全的，而且其效果比较理想，复发率低，到目前为止，经该疗法治疗的抑郁症患者还未出现复发的迹象。该疗法不仅避免了服药的副作用和药物风险、使治疗费用大幅度降低，而且第一次治疗需要 50 ~ 60 分钟，以后每次治疗只需要 30 ~ 45 分钟即可，这种模式也适用于团体心理治疗和团体心理辅导。使用武术阴阳平衡模式心理

疗法的心理工作者，必须遵守心理治疗和心理咨询的职业操守准则。

武术阴阳平衡模式心理疗法，实质上来说，是笔者在心理咨询和心理治疗临床个案经验和理论上独立自创的模式，融入了笔者的观点和实践，是笔者工作片刻之余由少量的文字精选组合而成的。全书共分为上、中、下三篇，章节的结构简单：上篇为“武术阴阳平衡模式心理疗法原理”，中篇为“抑郁情绪理论原理”，下篇为“武术阴阳平衡模式心理疗法个案实施”。该疗法现在仅仅是初步的探索，与真正形成经典的理论还有一段距离，它还有待完善，有待深入学习和进一步的实践检验。由于笔者水平和能力所限，书中必然存在一些不足之处，敬请各位读者予以批评指正，以便进一步改正和完善。

钟碧来

2015年11月16日

目 录

上 篇

武术阴阳平衡模式心理疗法原理

第一章 武术阴阳平衡原理分析	015
第一节 武德控制负性情绪和行为	015
第二节 武术阴阳平衡原理概述	019
第三节 大脑电位的阳极和阴极原理能量变化	026
第四节 人体阴阳动态的平衡系统	031
第二章 武术阴阳平衡运动转化	035
第一节 武术阴阳运动的启示	035
第二节 武术阴阳平衡的互根互用	037
第三节 武术阴阳理论对心理治疗的启发	040
第三章 物理生理平衡与心理平衡关联分析	043
第一节 武术阴阳平衡运动对人体物理系统 平衡的影响	043
第二节 武术阴阳运动对生理平衡的调适	047

第三节 武术阴阳运动的心理影响分析	049
-------------------------	-----

中 篇

抑郁情绪理论原理

第四章 情绪与生理平衡关系	055
---------------------	-----

第一节 情绪变化的基础	055
-------------------	-----

第二节 生理与情绪的因果联系	061
----------------------	-----

第三节 生理与情绪心理等级的平衡关系分析	068
----------------------------	-----

第四节 情绪的复合成分平衡分析	073
-----------------------	-----

第五节 认知对负性情绪产生的影响	078
------------------------	-----

第五章 抑郁症与情绪疾病	083
--------------------	-----

第一节 抑郁的概述	083
-----------------	-----

第二节 抑郁症的情绪心理分析	087
----------------------	-----

第三节 遗传基因与情绪致病因素分析	101
-------------------------	-----

第四节 情绪与抑郁的记忆关系分析	109
------------------------	-----

第五节 情绪调节的神经机制	112
---------------------	-----

第六章 抑郁症患者的情绪失去平衡案例分析	119
----------------------------	-----

第一节 个案的情绪体现特征分析	119
-----------------------	-----

第二节 情绪转化操作的个案咨询手记	121
-------------------------	-----

第七章 抑郁症患者不平衡分析	139
----------------------	-----

第一节 抑郁症患者内隐记忆与外显记忆	
--------------------	--

失衡分析	139
------------	-----

第二节 情绪调节分析·····	143
第三节 本我与自我的平衡分析·····	146

下 篇

武术阴阳平衡模式心理疗法个案实施

第八章 武术阴阳平衡模式心理疗法实施·····	155
第一节 本我与自我失衡的根源填补·····	155
第二节 武术阴阳平衡模式心理平衡的 支撑点分析·····	168
第九章 武术阴阳平衡模式心理疗法能量转化·····	171
第一节 心理能量转化概述·····	171
第二节 心理能量转化具体操作概述·····	182
第三节 武术阴阳动力能量转化实施的具体操作 示范·····	186
第十章 武术阴阳平衡模式心理能量转化案例分析·····	197
第一节 阴阳平衡模式心理能量概述·····	197
第二节 武术阴阳平衡模式心理疗法能量转化 个案具体操作·····	199
第三节 武术阴阳平衡模式心理治疗案例报告·····	202
参考文献·····	287
后 记·····	288

对心理平衡问题有着深刻的认识。

我国著名体育心理学家李金发指出,体育心理学家应该掌握环境心理学的原理,“心理环境是人的心理活动赖以发生和发展的条件,同时,它又反过来影响人的心理活动,使人的心理活动发生定向性的变化,使人的心理活动向着有利于人的方向发展”。^[1]

陈永福博士指出,环境是人的重要生活场所,也是影响人的身心发展的重要因素。一个良好的心理环境,能使人的身心得到健康发展,而一个不良的心理环境,则会使人的身心受到损害。因此,在体育教学中,教师应该根据学生的心理特点,创设良好的心理环境,使学生在轻松愉快的氛围中,积极主动地参与体育活动,从而达到增强体质、促进心理健康的目的。

上 篇

武术阴阳平衡模式心理疗法原理

武术阴阳平衡模式心理疗法,是指运用武术阴阳平衡模式,对心理失衡的人进行心理调节,使其心理恢复平衡的一种心理疗法。该疗法认为,人的心理活动是受阴阳五行之气影响的,当阴阳五行之气失衡时,人的心理就会出现失衡。因此,通过调整阴阳五行之气,可以达到调整心理的目的。该疗法的具体操作方法是:首先,让受试者进入一种放松状态,然后,让受试者想象自己置身于一个充满阳气的场所,如阳光明媚的户外,感受阳光的温暖;接着,让受试者想象自己置身于一个充满阴气的场所,如月光皎洁的夜晚,感受月光的清凉;最后,让受试者想象自己置身于一个阴阳平衡的场所,如风和日丽的清晨,感受大自然的和谐。通过这种想象,使受试者的心理得到放松和调节,从而达到心理平衡的目的。

问题的提出

我们每个人都会存在心理现象，而心理现象的发生需要一定的过程，这些过程总体来讲主要包括认知过程、情感过程、意志过程，这三种心理过程之间密切联系，每个过程都比较复杂。情绪情感过程离不开认知过程，认知一旦出现问题，情感就可能出现。情绪心理可以分为正性情绪和负性情绪，即正面情绪和负面情绪。情绪心理从出生的哭声中开始，直到生命的结束为止，伴随着人的终生。我们都曾经历喜、怒、哀、乐等情绪，也体验过愉快、悲伤、痛苦、孤独、失落等情绪，这些情绪如果能够在较短时间内得到合理调节，对我们的身心则不会产生太大的影响；如果长时间处于悲伤、痛苦、焦虑、压抑的状态之中，则容易对我们的身心构成威胁并造成伤害，甚至诱发身心疾病。

情绪的产生来源于我们的需要，不过，有些需要是合理的，有些需要则并不合理，需要是否合理与个人的认知和个性相关，因此，情绪的产生和形成变得更为复杂。心理治疗师做情绪心理调适和治疗时，常常从胎儿时期开始搜集求助者的有效心理信息资料，尤其是挖掘抑郁症产生的根源、搜集其有效信息资料，都会从患者的先天和后天两方面进行。每位抑郁症患者致病心理问题的形成原因也是各不相同的，有的是自身的个性原因造成的，这称为内因的作用；有的是成长环境造成的，这称为外因的作用。致病往往不是单方面的因素，基本上

是内因和外因双重作用的结果。

内因是来自个体本身内部的自我刺激，而外因则来自个体外部环境的信息刺激。心理健康者无论是内部刺激还是外部刺激产生的心理能量，由于能够合理、迅速地进行转化，使正负心理能量能达到平衡状态；心理非健康者则相反。

正负情绪心理能量水平失衡现象，是心理问题中常见的现象，也是普遍存在的心理问题。



案例 1

胡某，23岁，男，汉族，高中文化，无固定职业，正在谈恋爱，恋爱关系已有两年之久。准备谈婚论嫁时，双方都提出要办结婚登记手续和婚礼，其中结婚戒指、新娘衣物等信物（含手机、聘礼）等，加起来一共需要1.2万元，可是胡某身无分文，没有固定的收入，又没有其他经济来源。于是他陷入两难的境地：一方面，在女友面前不能失信，要好好地表现一下，表示真心爱她，渴望把结婚大事办好；另一方面，他又没经济能力支撑办好结婚大事。眼看婚期将近，他开始焦虑，越接近婚期，对经济的需求加强，焦虑情绪就越强，抢劫、偷窃心理动机开始产生。他想，抢劫动作太大，偷窃比较隐蔽，他认为偷窃的钱是没有人知道的，能办好婚事就可以了。他思考了一个星期，最后下定决心偷钱，偷窃动机和行为终于形成。他连续四次偷窃作案，第一次入室偷窃作案，非常顺利地偷窃6000多元，没有人发现，他非常开心；第二次入室偷窃作案同样很顺利，偷窃了8000多元；第三次也非常顺利，偷窃了7000多元，比第二次少了1000元多；第四次再次入室偷窃作

案却被警察抓个正着。当警察询问为何入室偷窃时，他回答，为了结婚。

下面截取警察审讯过程片段。

警察：你为何入室偷窃？

胡某：我准备结婚，可是没有钱。

警察：你是第几次入室偷窃？

胡某：第四次。

警察：你结婚需要多少钱？

胡某：当时算了一下，一共需要1.2万多元。

警察：第一次入室，偷窃了多少钱？

胡某：6000多元。

警察：还有其他首饰卖了多少钱？

胡某：没有卖。

警察：你为何不卖？

胡某：准备送给我的女朋友，做结婚首饰用。

警察：第二次入室，偷窃了多少钱？

胡某：8000多元。

警察：你两次加起来多少元？

胡某：1.5万元左右。

警察：你结婚不是需要1.2万多元吗？这已经够了，为何还要进行第三次入室偷窃？

胡某：想搞多一点儿。

警察：你的女友知不知道你的行为？

胡某：不知道，想搞多一点儿钱，结婚时会比较有面子。

警察：你不怕搞多被抓到？

胡某：也想过被抓，我也会很紧张和害怕，第一次、第二次都没有被抓，就认为抓不到自己。我一想到要结婚的事情，就行动了。

从以上警匪对话来分析，一方面，胡某进行偷窃为了结婚时钱和面子的尊严；另一方面，偷窃他人财物的行为却是无视尊严的，这属于一种典型的失衡情绪心理问题。为了结婚和面子都是需要心理，胡某认为没有钱，结婚的事情就可能不会成功。事实上，胡某的女友并没有说没有钱就不结婚，没有钱结婚不成是胡某自己想象出来的，导致产生紧张、焦虑的情绪，为了尽快消除紧张、焦虑，于是他就产生了入室偷窃的动机，实施了偷窃作案的行为。

胡某在入室偷窃前和实施过程中有过紧张和焦虑的情绪，但很快就消失了，因为钱到手了，抵消了胡某的紧张、焦虑情绪。因此，胡某产生了第二次、第三次入室偷窃的动机和行为。胡某为了满足结婚费用的需要，从而产生了入室偷窃财物的动机、行为的不合理需求，其实他自己也知道入室偷窃是不合理的、违法的、会被抓的，但最终明知不可为而为之。这是为何？这就是我们所要关注的焦点，是我们探讨的关键所在。

胡某的情绪心理是由于失衡产生的，原因是胡某存在着过度的虚荣心理和自尊心理，为了结婚用钱，在女友面前装出有能力赚钱的形象，为了维持这种能力形象，从而产生入室偷窃的动机行为。随着婚期到来，焦虑情绪强度随之增大，产生入室偷窃的动机行为就越强。本来胡某可以用自己的辛勤劳动来努力赚钱，或者向亲戚朋友请求提供帮助，比如借钱，

但他没有这样做。由于婚期的到来,越发产生紧张、焦虑的情绪,婚期来临之前的一段时间他的负性情绪心理能量越来越强,致使胡某入室偷窃的动机和行为的能量发酵,推动了负性行为出现,胡某盗窃就成了现实。因此,胡某的正性心理与负性心理的失衡,称之为“阴阳心理失衡现象”。如果胡某自己依靠自己的辛勤劳动努力赚钱,或借钱待日后做工还钱的正性心理能量水平较高,就会压制偷窃的负性心理行为。



案例 2

一位求助者,刘某,20岁,女,汉族,身高1.60米,大学文化,汉语言文学专业,衣着打扮端庄、整洁,肤色洁白,出生顺产,无遗传病史,父母均在工厂做工。2013年5月10日21时,在某宿舍区7楼传来“救命”的声音,原来是刘某在自己的宿舍中拿刀自杀,又喊“跳楼”,由于及时对其进行了心理危机干预处理,自杀未遂。原因是当天下午,她与男友打羽毛球,打完后,她先回宿舍。傍晚的时候,他的男友与另一位女同学在一起散步,正巧被她看到,她心里接受不了,当即打电话给她的男朋友,要求男友晚上8点必须回来见她,如果不回来她就自杀。她的男友没有在晚上8点回来见她,她焦急地等到晚上9点,男友依然没有回来见她,她便拔刀割脉自杀,幸亏舍友及时发现报案,才使其自杀未遂。根据她的舍友汇报,她已经是第三次自杀行为,校方已对她及时采取心理干预处理。

下面是患者与心理咨询师长达30分钟的心理危机对话

选段。

心理咨询师：你被骗了，心中感觉特别难过，是吗？

求助者：是的。

心理咨询师：我很理解你的心情。我也特别讨厌骗子，尤其是欺骗感情的男人。

求助者：他就是一个骗子，他总是与其他女孩一起散步，我实在受不了。他上一次答应我不和其他女孩散步，今天出尔反尔，他竟然又和她在一起（情绪非常激动）。

心理咨询师：你先喝点水，先把眼泪擦干。你认识我吗？

求助者：认识你，我听过你的心理讲座。

心理咨询师：我的课好听吗？

求助者：好听，很喜欢听你的心理讲座。

心理咨询师：下一个星期我还有心理讲座。

求助者：什么题目？（一边说一边擦眼泪）

心理咨询师：《如何识破说谎》，把手伸出来给老师，把刀放下。

求助者：老师，我应该怎么办？（一边把手伸出来，一边把刀放下）

心理咨询师：我们一起努力，我们一起来解决。

求助者：老师，我现在最相信你了。

事后，根据家长的报告得知，她是抑郁症患者，高中期间曾在医院治疗过，一直未愈；在医院的病历结果显示，其抑郁情绪和强迫怀疑心理比较显著，情绪特别容易激动，多愁善

感，并伴有晕血症。

根据案例2的结果表明，求助者之所以产生自杀行为，不是因为与这位男友谈恋爱才自杀，这只是一条导火索，如果她与其他男孩谈恋爱也有可能产生自杀行为，主要原因在于求助者的个性问题。她的个性是追求完美，以自我为中心，她把男友当作神圣不可侵犯的附属品，其他女孩不可以靠近她的男友，如果有女孩一旦靠近他的男友，她就理解成侵入，害怕别人抢夺她附属的物质，因此她绝对不允许其他女孩靠近男友，一旦靠近，她就会产生紧张、焦虑、害怕、多愁善感的负性情绪心理，而这种情绪心理一旦增强，就驱动她以死相逼的自杀倾向和行为产生。在她心里，譬如善解人意、宽容理解、良好的人际关系等正性心理因受到挤压而开始萎缩，抑郁、紧张、焦虑、害怕男友被别人占有的负性情绪心理逐渐扩大，正负情绪心理逐渐失去平衡。在恋爱期间愉快的情绪并不多，反而不愉快的情绪强度增强，致使求助者的情绪心理失衡，于是引发其失眠、焦虑、抑郁、人际交往不顺等阴暗一面的心理，我们称之为“心理不够阳光”。心理阳光的一面难以体现，求助者给人的感觉是不够阳光的，所以同学们渐渐离她远远的。因此，她孤独寂寞、抑郁寡欢的心理逐渐加强，因为她孤独寂寞、敏感、情感专一，所以非常害怕失去男友，害怕其他女孩靠近他的男友。由此可见，她产生自杀的主要因素是正负情绪心理失衡。

由于抑郁症患者的自卑、想象、自尊心过强、能力不足、不合理的需要等为主要的内部刺激，特别是想象挫折对个体自我刺激占很大的比例，抑郁症患者对将来没有或者根本不可能