

# 中医情绪心理学

主编 王福顺 傅文青

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

# 中医情绪心理学



主 编 王福顺 傅文青  
副主编 王 薇 李 洋 顾思梦  
顾 问 杜文东 郭本禹  
审 阅 乔明琦

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中医情绪心理学 / 王福顺, 傅文青主编. —北京: 中国中医药出版社,  
2015.11

ISBN 978-7-5132-2686-8

I . ①中… II . ①王… ②傅… III . ①中国医药学—医学心理学  
IV . ①R229

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 162956 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河市西华印务有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 710×1000 1/16 印张 24.25 字数 353 千字  
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-2686-8

\*

定价 55.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

## 《中医情绪心理学》编委会

主 编 王福顺 傅文青

副主编 王 薇 李 洋 顾思梦

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 汀 王 蓓 吕珊珊 余 蕾

吴海英 张小聪 范 琪 赵玉晶

袁逖飞 高 玥 黄海涛 (Jason H.Huang)

## 作者简介

王福顺，男，山东省泰安人。现为江苏省第四批省级特聘教授，博士研究生导师，于2013年12月加盟南京中医药大学心理学院，成立情绪心理学研究所，兼任所长。任国际神经科学学会会员，《中华行为医学与脑科学》杂志的编委。2002年获得博士学位后，受美国新泽西大学医学院邀请赴美国做博士后，探讨酒精依赖的神经心理机制。2007年受聘于罗彻斯特大学为助理教授，与欧洲科学院院士 Nedergaard 教授合作研究星形胶质细胞在大脑疾病中的作用。期间，有许多成果发表在国际十分有影响力的杂志上，包括影响因子很高的 Cell Stem Cell（影响因子 25.4）和 Nature Medicine（影响因子 22），以及美国科学院学报 PNAS 文章（影响因子 9.8）等，现已在国内外学术期刊发表研究论文 30 多篇。



## 内容提要

《中医情绪心理学》借助现代心理学的研究成果，尝试将心理学的研究方法及相关理念与中医情志理论相融合，对中医情志学说的合理性和有效性进行科学的解释，既深化了情志理论研究，又丰富了当代情绪心理学的研究内容。《中医情绪心理学》适用于中医基础学科的广大教师和临床医生，是他们扩充学科知识与指导临床工作的重要参考书；尤适合中西医院校和综合类大学各类文史哲与心理学专业的本科生和研究生，是他们了解东西方文化差异与中医情志学说的发展与创新、进一步研究中国传统心理学思想与中西医情绪心理学专题的案头书。对中西医新学科、新专业进展感兴趣的同仁，对于关注情绪如何在人们日常交往交流中发挥独特作用的不同专业、不同知识背景的读者，对关注自身情绪如何影响心身疾病和健康管理的人士，本书不失为教研学用相结合的优秀教材和拓展视野、增加新知的通识读本。

# 序 言

中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙，更是中华文化伟大复兴的先行者。

——习近平

世界上任何事物的发生发展都有其固有的规律，这些规律其实很简单，但在没有发现这些规律之前，人们往往会赋予其神秘色彩。比如，人们以前不知道自然界五彩缤纷的颜色是由不同波长的光波形成的；也不知道地球是圆的，一年四季的改变只是地球倾斜导致的日照不同引起的；草木一年一度的枯荣是由地球温度的变化而引起；打雷下雨是水因温度变化导致的升华和凝结而形成的，并不是想象的雷神、雨神带来的。如果在飞机上俯瞰绵延不断的白云，人们或许会感叹自然造化的奇妙。实际上，自然界按照内在规律形成的图案远比人工排列的更漂亮。比如水分子按照简单的氢键形成的雪花和结晶，蜜蜂形成的蜂巢，这些如果没有现代科技，人类是不可能手工完成的。同时，正是因为我们掌握了其中简单的道理——规律，卫星可以在天上定位，原子弹可以产生过去人们无法想象的威力，化学家的表演可以胜过任何魔术师。生命本身更是现代科技无法企及的奇迹，目前我们对于生物的了解远远不像物理和化学那么多，我们现在仍然不能制造一个简单的生物。因此，21世纪必然是生命科学的世纪，是生物医学的世纪。目前人们已经知道复杂的遗传竟然是由4个核糖核酸的不同排列引起的，有朝一日，人们对生物医学的理解也会达到物理、化学那样的高度，完全破译生命密码在理论上是可行的。

中医是祖国传统文化的宝贵遗产，中医不仅是医学，也是文学、哲学、伦

理学。西方人认为，中国文化是东方神秘文化，因为它包含许多目前难以用现代科学解释的内容，比如气功、针灸。现在，西方人已开始接受东方神秘文化，如针灸已走进了欧美的医院，并被美国医疗保险涵盖。《黄帝内经》早就提出，人生病的原因主要是内伤七情和外感六淫。因此，中医的治疗当然离不开情绪的调节，积极有效的心理治疗应该是中医的核心。在中医典籍中虽然没有心理学这个专门名词，但是却有着极其丰富的心理学内涵，有着丰富的有关情志活动变化的理论认识和极其丰富的临床应用经验。中医学中有关情志活动变化的理论认识是非常全面而系统的。

古代哲学认为，气是构成天地万物的原始物质，从而形成了“气一元论”。《黄帝内经》以此为基础创立了气学理论，一直指导着中医学的发展。情绪是最直接调节气的。《素问·举痛论》：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”气血不仅供给全身组织器官代谢所需要的氧气和营养，而且可以起到物理的支持作用。机体的物理支撑除了靠骨骼和肌肉之外，还需要胸腔和腹腔的气体来完成。正因如此，我们所有用力的活动都需要屏息来完成。机体就像一个气球需要气来充盈。生气，从字眼上来看就是制造气的意思，实际上也是如此，当人愤怒的时候，握紧拳头，全身就像要爆炸的气球，所以，人们常说我要气炸了。除了胸腔之外，机体的其他器官也需要气血来充盈。比如肌肉，当我们运拳时，气不仅要到我们的胸腔，气血也要运送到我们的拳头。最能直接证明气血物理作用的是生殖系统，尤其是男性生殖器的勃起，主要就是依靠气血的充盈实现的。大脑也是受气血影响的，也从某种程度上适应了这种变化，外科医生发现开颅术后，需要人为加上脉冲波来促进大脑的愈合。皮层脑电记录可以记录到明显的呼吸和脉搏，这些机械波会影响大脑的活动。当我们认真思考问题的时候，需要平心静气来减少血流和呼吸波动带来的干扰。科学研究发现，减少大脑波动、促进思维的一种方式就是口腔内负压。人思考问题时都不自觉地采用口腔内负压（据我所知，世界上研究口腔内负压最好的就是山东大学刘执玉教授）。口腔内负压就如同人体内的气一样，是受人的情绪影响的，是情绪的晴雨表。人的情绪有



方向性，愤怒是外向的，恐怖是内向的。《灵枢·本神》认为“肝气虚则恐，实则怒”。同样口内负压是内向的，它表示人的情绪行为是静止的、聆听的、内向的。相反，口内正压是外向的，当人发怒的时候，行为是外向的。口内负压是内向的，它表示人的情绪行为是静止的、聆听的。相应的，口内正压是外向的，当人发怒时，行为是外向的。人的性格也可以根据口内压力进行分类：经常保持口内负压的人性格偏内向，经常保持口内正压的人性格偏外向。中医学认为，人应该阴阳平衡，口内压力也是如此，不可以一直处于某种固定状态。人的情绪也是一样，不可以长期沉溺于某种情绪状态。

中医的主要理论是阴阳平衡和五行相生相克理论。根据朴素唯物主义，先哲们认为世界由金、木、水、火、土5种基本元素组成，虽然这5种元素的假说与现代科学并不一致，但由这种阴阳五行理论引申出来的哲学却是充满智慧的。《素问·天元纪大论》就论述到：“人有五脏化五气，以生喜、怒、思、忧、恐。”中医学认为5种情绪之间是相生相克的，古人也发明了以情胜情的心理治疗方法。当今神经生物学研究发现，情绪疾病的治疗主要是单胺类药物，包括多巴胺、肾上腺素、5-羟色胺、去甲肾上腺素。另外，与老年性痴呆有关的神经递质主要是乙酰胆碱。研究发现，情绪的主要神经基础可能是神经递质和激素，5种最基本的神经递质可能分别影响5种基本情绪：喜悦——多巴胺、怒——肾上腺素、哀——5-羟色胺、思——乙酰胆碱、恐——去甲肾上腺素。当然，这种情绪的神经体液学说仍需要进一步验证。

中医把人分成金、木、水、火、土5种类型，实际上，人的类型依据情绪类型来分类可能更科学。也就是说，人可以分为5种不同情绪特质：喜悦的人（弥勒佛）、易怒的人（张飞）、容易哀怨的人（林黛玉）、经常恐惧的人（别里克夫）、善于思考的人（爱因斯坦）。他们分别对应于金、木、水、火、土：怒——火——辣——心；喜——甜——肝——木；恐——肾——水——咸；哀——苦——脾——土；思——酸——肺——金。5种情绪分别对应酸、甜、苦、辣、咸5种味觉：思念的人醋意很浓，愤怒的人比较火辣，喜悦的人非常甜蜜，哀怨的人比较凄苦。恐惧的情绪是人体一种本能的保护情绪，可使机体

免受伤害，是人体所不能缺少的一种情绪；但是过度恐惧就是一种疾病，过恐伤肾，肾脏是排泄盐的主要器官。这与古籍所说基本类似：“肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。”（《素问·阴阳应象大论》）只是我们认为怒火爆发与心脏病比较密切，甜蜜的糖原与肝脏比较密切。由此可见，早在两千多年前的中医典籍中，人们已经对情志活动的变化提出了较为完整的理论认识，并且《黄帝内经》就已经提出了五脏相胜的治疗原则。如《素问·阴阳应相大论》说：“怒伤肝，悲胜怒。”“喜伤心，恐胜喜。”“思伤脾，怒胜思。”“忧伤肺，喜胜忧。”“恐伤肾，思胜恐。”总之，中医有关情志活动变化的理论和丰富的治疗经验是中医理论体系的一个重要组成部分。

中医理论源远流长，博大精深。面对现代医学的快速发展，我们不应故步自封，也不应夜郎自大。为使中医学更好地走向世界，需要用国际主流视角和科学语言将中医的科学内涵解释清楚。毛泽东主席曾经说过：“中国对世界有三大贡献，第一是中医，第二是《红楼梦》，第三是麻将牌。”后来他又在中央政治局会议上强调：“中国对世界是有大贡献的，我看中医就是一项。”麻将之说可视为戏说，但毛主席把中医排在三大贡献之首，值得我们深思。中医对人类的贡献巨大，为什么没有列入“四大发明”呢？其实道理很简单，中医学是典型的中国文化的产物，是一门哲学，西方人很难理解。“四大发明”是技术，外国人可以拿去就用。当然也有西方哲人能理解中医，比如墨菲曾经说中国是心理学的故乡，但能如此理解中国哲学和中医的西方人太少了。最近的一年里，习近平主席曾在国内外多个场合讲到促进中医药发展的重要性，表示将促进中西医结合和中医药的海外发展，推动更多中国医药产品进入国际市场。沐浴改革的春风，我们有责任把中医发扬光大，让中医造福于更多的人，这也正是出版此书的目的。为达此目的，本书力图站在西方医学的视角上审视中医，提出了许多新的观点，虽未必完全正确，但希望能抛砖引玉，引起共鸣和探讨，推动中医心理学焕发新光芒。

王福顺

2014年8月20日于南京

# 目 录

## CONTENTS

第一章 绪 论	1
第一节 情绪研究的重要性	2
一、高情商可以促进成功	4
二、SEL 计划	5
三、情绪直接导致疾病	6
第二节 情绪产生的几种学说	8
一、阴阳五行论	9
二、阴阳五行人格	10
三、情绪的体液说	11
第三节 情绪之间的相互关系	13
第四节 情绪的呼吸调节	16
一、气的重要性	16
二、生气	17
三、情绪和气	18
四、运气 5 秒钟	18
五、当下的力量——正念	19
第五节 情绪疾病的病因	21
一、身体的原因	21
二、负面情绪	24

三、心理病人的性格原因·····	25
四、“忘我”和“较真”·····	26
第二章 基本情绪·····	27
第一节 中医基本情绪·····	28
一、喜·····	29
二、怒·····	30
三、哀·····	31
四、思·····	32
五、恐·····	33
第二节 现代心理学基本情绪·····	34
第三节 去甲肾上腺素与愤怒和恐怖·····	37
一、日常生活中的紧张现象·····	38
二、恐怖情绪·····	39
三、不要引爆愤怒情绪·····	42
四、愤怒与恐惧情绪的关系·····	43
第四节 喜悦、悲哀和忧思·····	43
一、喜悦与多巴胺·····	43
二、悲哀与5-羟色胺·····	44
三、忧思与乙酰胆碱·····	46
第五节 基本情绪的中西对比·····	48
一、直觉把握中国古人情绪心理生活·····	49
二、情志说反映了东方思维·····	50
三、情绪心理的社会因素限制了基本情绪学说的深入发展·····	51
第三章 西方情绪心理学发展·····	53
第一节 较早心理学的情绪研究·····	54
一、心理过程三分法·····	54
二、实验心理学·····	55

三、情绪类型的体液说 .....	56
四、机能主义心理学关于情绪的观点 .....	57
五、行为主义心理学关于情绪的观点 .....	58
第二节 精神分析和人本主义心理学关于情绪的研究 .....	59
一、弗洛伊德的情绪理论 .....	59
二、荣格的情结理论 .....	62
三、阿德勒的自卑情结 .....	62
四、安娜·弗洛伊德的“自我”理论 .....	63
第三节 人本主义心理学的情绪理论 .....	63
一、马斯洛及其主要理论 .....	64
二、罗杰斯及其主要理论 .....	66
第三节 认知心理学关于情绪的研究 .....	67
一、认知心理学 .....	67
二、情绪的认知理论 .....	68
第四章 情绪的发生、发展和分化 .....	71
第一节 中医学理论中情绪的来源 .....	71
第二节 西方情绪理论中情绪的产生 .....	72
一、生理学理论 .....	72
二、内驱力理论 .....	73
三、认知理论 .....	73
四、功能主义理论 .....	74
五、艾里克森的情绪发展过程 .....	74
第三节 中医情绪的个体发生、发展与调适 .....	75
一、胎儿时期 .....	76
二、婴幼儿时期 .....	76
三、青少年时期 .....	77
四、中老年时期 .....	78

第四节	现代心理学对情绪发展的研究	78
一、	情绪体验的发展	79
二、	情绪交流的发展	80
三、	情绪纽带的发展	81
四、	情绪表达的社会化	82
第五节	中医情绪的分化与阴阳、五行、脏腑的关系	82
第六节	西方情绪心理学对情绪分化的研究	83
第五章	情绪的生理机制	85
第一节	中医学关于情志生理机制的观点	85
一、	中医学对情志与脑关系的认识	85
二、	中医学对情志与五脏关系的认识	87
三、	现代中医肝调畅情志的中枢神经生物学机制	89
第二节	情绪与自主神经系统	90
一、	交感神经系统和副交感神经系统	90
二、	情绪生理与生化指标的测量	91
三、	情绪的自主反应模式	93
第三节	情绪与内分泌系统	94
一、	下丘脑-垂体-肾上腺皮质系统	94
二、	下丘脑-交感神经-肾上腺髓质系统	95
三、	与情绪有关的神经递质	96
第四节	情绪的中枢机制	98
一、	杏仁核	99
二、	海马	100
三、	前额叶眶回	101
四、	前扣带皮质	102
五、	小脑	103
第六章	情志与认知	104

第一节 心神感知论 .....	104
第二节 情志与认知的关系 .....	106
一、情志与认知的概念 .....	106
二、对认知过程的理解与阐释 .....	109
三、情志的体验 .....	111
四、情志与认知 .....	113
第三节 认知与情志致病的相关性 .....	116
一、认知是产生异常情志的原因之一 .....	116
二、认知图式影响情志的反应 .....	117
三、认知偏向引起情志异常 .....	119
四、认知失调是情志致病之因 .....	120
第七章 情绪与行为 .....	121
第一节 中医情志行为 .....	121
一、情志行为的概念 .....	121
二、情志与行为的关系 .....	123
三、情志行为的典型案例 .....	125
四、不良情志行为及其治疗 .....	128
第二节 情绪与行为的关系 .....	128
一、先天遗传视野下的情绪与行为关系 .....	129
二、社会文化视野下的情绪与行为关系 .....	131
三、多元整合视野下的情绪与行为关系 .....	133
第三节 情绪的行为研究模型 .....	133
一、抑郁行为模型 .....	135
二、焦虑行为模式 .....	136
三、条件恐惧行为模型 .....	137
四、愤怒行为模型 .....	138
第四节 情绪的外显行为——表情 .....	139

一、面部表情·····	139
二、姿态表情·····	146
三、言语表情·····	150
第八章 情绪与人格体质·····	153
第一节 中医的人格与情绪·····	153
一、人格的形成与发展·····	153
二、中医传统的人格理论·····	154
三、对人格分类的现阶段研究·····	161
四、中医人格分类的情绪特点及意义·····	162
五、现代心理学的人格理论对情绪的描述·····	163
第二节 中医的体质与情绪·····	164
一、现代心理学有关体质差异的研究·····	164
二、中医对体质的观点·····	165
三、中医体质的分类判定标准·····	166
四、中医体质的情绪特点与意义·····	169
五、体质在情绪形成中的重要作用·····	171
第九章 情绪与健康·····	173
第一节 情绪与健康·····	174
一、情绪与健康的关系·····	175
二、情绪对健康的影响·····	177
第二节 情绪与各类疾病·····	179
一、百病由心生·····	180
二、心身疾病·····	181
三、心理疾病·····	186
第三节 中医情志致病·····	189
一、中医情志病因说·····	189
二、情志致病的特点·····	193



三、情志致病的机理研究·····	195
四、中医法则中的情绪与疾病·····	198
五、情志疾病的治疗·····	201
第四节 情志养生·····	203
一、情志与养生·····	204
二、养生先养心·····	207
三、情志养生方法·····	208
四、情志养生研究展望·····	209
第十章 情绪障碍（情志病）的心理咨询与治疗（一）·····	212
第一节 现代心理治疗的理论研究·····	212
一、心理咨询与心理治疗的含义·····	212
二、现代心理治疗的分类·····	217
三、情绪障碍的心理治疗研究·····	220
第二节 中医心理治疗·····	223
一、中医形神合一思想在疾病中的应用·····	224
二、中医认知心理疗法和中医行为心理疗法·····	227
三、情志疗法·····	230
四、中医心理治疗对现代心理治疗的启示·····	233
第十一章 情绪障碍（情志病）的心理咨询与治疗（二）·····	235
第一节 正念概述·····	235
一、正念的源流·····	235
二、心理学的正念概念·····	236
三、正念的心理机制·····	239
四、正念的神经生理基础·····	243
第二节 正念疗法·····	245
一、常用正念疗法·····	245
二、正念疗法评析·····	254