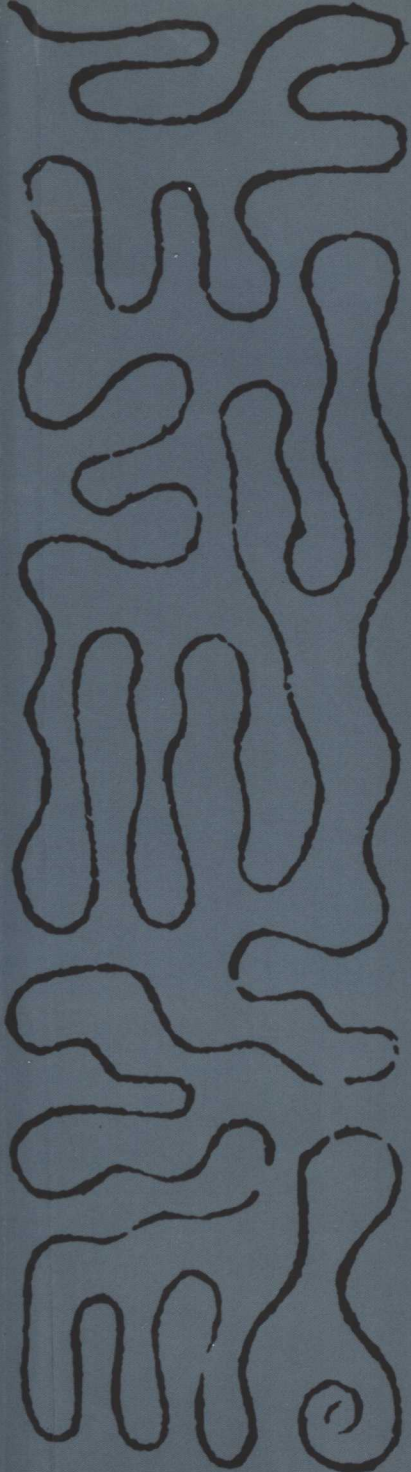


中国古代心理
健康思想概论

赵传栋 著

學苑出版社



中国古代心理
健康思想概论

赵传栋 著

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代心理健康思想概论 / 赵传栋著. — 北京: 学苑出版社, 2004.4

ISBN7-5077-2283-X

I. 中… II. 赵… III. 心理卫生-研究-中国-古代
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017982 号

责任编辑: 潘占伟

封面设计: 徐道会

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100078

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 河北高碑店鑫宏源印刷厂

开本尺寸: 850 × 1168 1 / 32

印 张: 10.25

字 数: 257 千字

版 次: 2004 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2004 年 4 月北京第 1 次印刷

印 数: 3500 册

定 价: 20.00 元

目 录

第一章	绪 论	(1)
一	心理健康,人类永恒的追求	(1)
二	中国古代的心理学概念	(3)
三	中国古代心理健康思想的特征	(16)
第二章	认知与心理健康	(20)
一	感觉和知觉	(22)
二	认知对心理健康的影响	(28)
三	认知变异	(35)
四	如何获得正确认知	(66)
第三章	情绪与心理健康	(72)
一	情绪类型	(72)
二	情绪变动的因素	(94)
三	情绪与健康	(98)
四	情绪调节	(114)
第四章	人格与心理健康	(146)
一	人是什么	(146)
二	人格类型	(149)
三	健全人格	(176)

四	不良人格	(208)
五	隐士人格	(233)
第五章	心理疗法	(255)
一	中国古代心理疗法的特点	(256)
二	中国古代心理诊断的方法	(257)
三	中国古代常用的心理治疗方法	(261)
主要参考书目		(321)

第一章 绪 论

现代心理学认为，人的心理是人脑对客观事物的主观的、能动的反映。心理健康是指个人能够保持健康而稳定的情绪、健全的人格及良好的社会适应能力。

随着社会发展，竞争加剧，许多人不堪重负，精神濒临崩溃的边缘，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人，虽然表面看来一切正常，内心却在默默忍受越来越大的心理压力。如今，心理健康的问题越来越受到人们的重视。其实，对于心理健康的研究，并不是近代才出现的事情。早在几千年前，中国古人就对心理健康的问题给予了极大的关注。在中国古代浩如烟海的典籍中，蕴藏着极为丰富的关于心理健康的思想，记录了中国古代思想家、医学家高超的心理治疗的技术和宝贵的实践经验。本书正是从中国古代大量的文献典籍中，系统地整理和探讨了中国古代关于心理健康的思想，总结了中国古代在心理治疗方面的方法和经验，这对于丰富我们今天的心理健康科学的内容，弘扬我们优秀的科学文化，增强我们的民族自信心和自豪感，都会有非常重要的意义。

一 心理健康，人类永恒的追求

中国古人早就认识到，人类的健康不仅包括生理的健康，同时也包括心理的健康。心理的健康和生理的健康同样重要。

中国古代对于心理健康的研究，有着极为丰富的理论与实践。
《列子·汤问》中有一则记载：

鲁国的公扈和赵国的齐婴两人患有疾病，一块儿去请名医扁鹊医治。扁鹊对公扈和齐婴说：“你们以前的病，是外界事物干扰内脏引起的，用草药针石就能治好。如今你二人还有遗传性的疾病，现在想为你们根治，如何？”二人回答说：“先请先生说说病症。”扁鹊说：“公扈的心性好强，气质却虚弱，所以想得多而决断少。齐婴心性虚弱，气质却刚强，所以想得少而过于独断。如果让你们交换心脏，就都可以彻底治愈了。”

扁鹊让二人喝下药酒，麻醉了两天，剖开胸腔，取出心脏，交换放置进去并施以特效药。二人苏醒过来以后，同原来没有手术时一样。二人告别扁鹊，回到家里去：公扈走进齐婴的家里，认为齐婴的老婆孩子是自己的，而齐婴的老婆孩子不认他；齐婴同样走进公扈的家里，认为公扈的老婆孩子是自己的，而公扈的老婆孩子也不认他。两家的家人因此争吵不休。扁鹊说明了事情的缘由，争吵才了结。

这里所说的公扈的“志强而气弱”、“足于谋而寡于断”，齐婴的“志弱而气强”、“少于虑而伤于专”等病症，便是属于心理健康方面的问题。公扈大致相当于今天所说的抑郁质的气质类型特点的人，而齐婴则属于胆汁质气质类型特点的人，这些都是与心理有关的问题。由于古人认为心是主管人类心理活动的器官，因而认为互相将心交换一下，这样便可互为补充，取得心理的平衡，达到治愈心理疾病的目的。固然，在当时的医疗条件下，要施行互换心脏的手术是不可思议的，这很可能是人们虚构的一则寓言故事，但我们却至少可以从中得出这样的结论：早在几千年之前，我国古人就已经对心理健康的问题给予了极大的关注。

《管子·内业》中说：

思索生知，慢易生忧，暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。

这里所讨论的，便是不良的心理状况给人们的身体造成的伤害。

《庄子·在宥》中也说：

人大喜邪，毗于阳。大怒邪，毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！使人喜怒失位，居处无常，思虑不自得，……彼何暇安其性命之情哉？

庄子认为，人若过喜过怒，就会出现阴阳偏盛的情况。阴阳失去了平衡，就会严重影响人的身体健康。

《灵枢·本神》也同样论述道：

是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者，竭绝而失生。喜乐者，神惮散而不藏。愁忧者，气闭塞而不行。盛怒者，迷惑而不治。恐惧者，神荡惮而不收。

要研究中国古代心理健康思想，首先必须明确中国古代常用的一些关于心理学的概念。

二 中国古代的心理学概念

中国古代心理学有着一套和现代心理学不甚相同的概念，我们只有明确了这些概念的基本含义以及与现代心理学有关概念的联系与区别，我们才能更为有效地对中国古代心理健康思想进行探讨和研究。中国古代常用的心理学概念有：

一 神

“神”，是中国古代心理学中的一个重要概念。

古人认为，人可分为“形体”和“精神”两部分。形体与精神可分可合，两者相合，便诞生了人。

《管子·内业》中说：

人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。

荀况在当时人体生理学发展的基础上，提出“形具而神生”的命题。《荀子·天论》说：

形具而神生，好恶、喜怒、哀乐臧焉。

这是说精神随形体的出现而产生，人类的好恶、喜怒、哀乐等各种心理活动都属于“神”的范畴。

古人认为，如果人死亡，那么精神和形体就会相分离。

《列子·天瑞》中说：

精神者，天之分；骨骼者，地之分。属天清而散，属地浊而聚。精神离形，各归其真，故谓之鬼。鬼，归也，归其真宅。

《礼记·祭仪》中也有类似的论述：

众生必死，死必归土，此之谓鬼。骨肉毙于下，阴为野土。其气发扬于上为昭明，焄蒿凄怆，此百物之精也，神之著也。

在中国古人的心目中，“神”有时指天地宇宙、自然气候的运动规律，如“阴阳不测谓之神”的神。不过神的最主要的含义，是指人的意识、思维等精神活动，亦即心理活动。其基本范畴相当于现代心理学中的心理过程。

二 魂、魄

魂魄，古人指依附在人的形体上，主宰人之肉体与思维的神灵。具体地说，又可细分为魂与魄。魂是一种阳性的神灵，附于人的气，是随从神气往来的一种精神活动，主宰人的精神思维活动；魄是一种阴性的神灵，附于人之形，主宰人的形体活动。

《左传·昭公七年》说：

人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。用物精多，则魂魄强。

唐孔颖达对此解释说：“魂魄，神灵之名，本从形气而有。形气既殊，魂魄亦异。附形之灵为魄，附气之神为魂也。附形之灵

者，谓初生之时，耳目心识、手足运动、啼呼为声，此则魄之灵也；附气之神者，谓精神性识渐有所知，此则附气之神也。”^①

可见魂魄均是与精神相关的心理活动，属于意识的范畴。魂是后天形成的、有意识的活动；魄是先天获得的、形体本能的感知与反应等。如新生儿啼哭、嘴触及吮吸乳头等非条件反射性动作和四肢运动、耳听、目视、冷热痛痒等感知觉及记忆等。

正如古人所说：

魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。^②

人之初生，耳目心识、手足运动、啼呼为声，皆魄之灵也。^③

魄盛则耳目聪明，能记忆。所以老人多目昏耳聩，记事不得者，便是魄衰而少也。^④

后世还有“体魄”一词，都是从此义延伸而得。

相对于魄言，魂主要指一些非本能性的、较高级的精神心理活动。东汉钦定的《白虎通》中把感情、情志等心理活动归为魂。

宋代朱熹也说：

人能思虑计画，魂之为也；能记忆辨别者，魄之为也。^⑤

凡能记忆，皆魄之所藏受也。至于运用发出来是魂……^⑥

古人认为，当人的魂魄离开人的肉体时，人就会生病，甚至死亡。

① 见《春秋左传正义》卷四四。

② 见《类经·藏象类》。

③ 见《难经正义》。

④ 见《朱子语类》卷八十七。

⑤ 见《朱子语类》卷二。

⑥ 见《朱子语类》卷八十七。

《太平广记·燕凤祥》记载：

平阳人燕凤祥某日见一群白猴状、丈许长的怪物从门隙中进来，受其骚扰，从此得病。原来这是燕氏之魂魄脱离其身所致。又一日，燕氏梦见一人，朱衣黑裤，站在空中对他说：“还你魂魄！”接着以物投向凤祥，这些东西有的像女人头发，有的如绛色之衣，共数十件，燕凤祥均一一接受。到了第二天，他的病便不治而愈。

故事中描述的燕凤祥的魂魄像白猴一样。当他看见自己的魂魄离开躯体之后，自己便生病了；而当梦见站在空中的穿着朱衣黑裤的人将魂魄还回给自己时，疾病便好了。其实，燕凤祥看见的所谓自己的魂魄，不过是因为生病而致神智昏乱时所出现的幻觉。古人将这之间的因果关系搞颠倒了：生病神智不清是看见魂魄离体的幻觉的原因，而看见所谓魂魄离体的现象不过是因为生病而神智昏乱的结果，并不是因为看见魂魄离体才导致生病。

关于“魂”、“魄”的观念在中国古代甚为流行，其实，魂魄不过是人类的一类心理活动。

《左传·昭公二十五年》中说：

心之神爽，是谓魂魄；魂魄去之，何以能久。

从这里不难看出，魂魄实际上是指一个人精神清爽、心理活动良好的一种状态。当一个人心理出现病态而神智昏乱时，也就是所谓的“魂魄离体”时，这样就自然而然地要影响到一个人的生理的健康了。

韩非子也说过：

凡所谓祟者，魂魄去而精神乱，魂魄去则无德。鬼不祟人则魂魄不去，魂魄不去则精神不乱，精神不乱之谓有德。^①

“魂”、“魄”是我们的祖先对人类的心理、精神、意识等的一

^① 见《韩非子·解老》。

种理解，用我们今天的眼光来看，这无疑有一种迷信的色彩在里面，但是我们不必去苛求古人，我们所要的就是，古人所说的“魂”、“魄”，大致就相当于我们今天所说的精神、意识等。

三 思、虑

“思”是思考的意思，是一种心理活动。

“虑”是谋虑的意思，《灵枢·本神》中说：“因思而远慕谓之虑。”是说思之既深，必有所慕，犹豫辗转以谋万全者，称之为“虑”。《史记·淮阴侯列传》中说的“智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得”的说法，即指此义。

“思”与“虑”的基本含义近似，都具有思考、谋虑的意思，属于一种心理活动，因此它们也经常合称。如“思虑”、“深思熟虑”等。

《荀子·不苟》篇说：

见其可欲也，则必前后虑其可恶也者；见其可利也，则必前后虑其有害也者；而兼权之，熟计之，然后定其欲恶取舍，如是则常不失陷矣。

这段话的意思是，见到自己喜爱的事物，就一定要思前想后考虑它令人可恶的地方；见到有利可图的事物，就一定要思前想后考虑它有害的地方，兼顾两方面来衡量，深思熟虑，然后再决定自己是喜好还是憎恶，是获取还是舍弃。这样，就能够不受片面之害。荀子在这里提到的面临抉择的时候，必须思前想后进行思考的过程，也就是思虑的过程。思和虑都属于思维的范畴，不过其间也有微小差别，其差别在于：思较粗、浅，而虑较精、深，并且虑还估计、预测到未来的变化。

四 “心之官则思”

现代心理学认为，意识是人脑对客观事物的能动反映，脑是

心理活动的器官。然而，中国古人则认为，人类心理活动的器官是心。

正如孟子所说：

心之官则思，思则得之，不思则不得也。^①

孟子认为，“心”这一器官的功能就是思考，人只有运用“心”这一器官去思考，才会有所获得；反之，就不会获得什么。

另一位著名的思想家荀子也认为，精神即心理活动是心脏的产物。他说：

耳、目、鼻、口、形，能各有接而不相能也，夫是之谓天官；心居中虚，以治五官，夫是之谓天君。^②

荀子认为，耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴、形体，各有不同的感触外物的功能，不能互相代替，这叫做自然功能；心居胸中，支配五官，这就是五官之主。古代学者有很多类似的论述，比如：

心也者，神之舍也。^③

心者，形之舍也，而神明之主也。^④

心者，……精神之所舍也。^⑤

心藏神。^⑥

……

所有这些论述，都是把心当做心理活动的主体器官，认为人的思维和理性认识是内心活动的结果。所以，在东汉许慎的《说文解字》中，与精神现象有关的二百八十多个字，如思、虑、愁、怒、悲、恐、惊、慌、忧、惧等，都带有“心”或“忄”部首偏

① 见《孟子·告子上》。

② 见《荀子·天论》。

③ 见《管子·心术》。

④ 见《荀子·解蔽》。

⑤ 见《灵枢·邪客》。

⑥ 见《素问·宣明五气》。

旁，更是古人将心与心理紧密联系在一起的明证。

又比如《列子·周穆王》中的一则记载：

周穆王到西部去视察，在返回的途中，遇到有个叫偃师的敬献技艺。穆王问道：“你有什么才能呢？”偃师回答说：“我造好了一件东西，希望大王观赏一下。”穆王说：“明天你带它来，我同你一道观赏。”次日，偃师进见穆王。穆王问道：“与你一道来的是什么人呢？”偃师答道：“这是我制造的技艺高超，能够逗人取乐的人。”穆王感到很惊讶，看了看：那人快走慢行低头抬首，跟真人没有什么大的区别。巧妙之处还在于，那人摇晃着脑袋，便能唱歌，歌声合于音律；两手活动起来，便能跳舞，舞姿合乎节拍。你想要他做什么，他就能做什么。穆王便同嫔妃们一道观赏。演出技艺快结束的时候，那人以眼色挑逗并勾引穆王身边的嫔妃。穆王怒不可遏，要立刻杀掉偃师。偃师十分害怕，立刻剖开那人给穆王看，原来是用皮草、木料、粘胶、生漆、白黑丹青物品凑合成的。穆王认真地检查，体内的肝、胆、心、肺、脾、肾、肠、胃，体外的筋骨、肢节、皮毛、牙齿、毛发，什么都完备，但全都是假的。他又让偃师把剖开的那人合聚起来，又同开始见到的一样儿。穆王试着除去它的心脏，口就不能说话；除去肝脏，眼就不能看见；除去肾脏，足就不能行走。穆王此时开始高兴起来，赞叹道：“人的技艺之巧妙，同自然造化的奇功差不多了吧？”随即下令用副车把它装载回宫里去。

在这则故事里，偃师制造的人跟真人一模一样，当除去其心脏时，它就不能说话。这里同样是把心当做思维的器官。

这种观念一直影响到现在，在我们今天的日常生活中，我们也还是这样说的。如：

心安理得——认为自己的思想行为合于道德。

心不在焉——思想不集中。

心花怒放——情绪好极了。

心灰意懒——意志消沉，失望。

心口如一——想的和说的一致。

心力交瘁——精神和体力过度疲劳。

心心相印——两人思想感情完全一致。

古代将心作为心理活动的器官这一观念是如此根深蒂固地存在于我们的日常生活中。由于历史条件的局限，古人将精神心理活动的产生归之于心脏，认为心脏是精神活动的主要器官，这是一种误解。中国古人之所以认为心是心理活动的器官，这跟他们的生活经验有关。古人之所以把心理活动归属于心，理由可归纳为以下几点：

1. 与心的位置、结构、功能有关。

心居于身体的中央部位，结构中空多窍，是血气汇聚之地。而精神活动是最高级的生命活动，因而易于将二者联系起来。

2. 生活实践发现心理与心的关系密切。

古人在长期的生活实践中，观察到心理活动与心脏之间的关系，较之其他脏腑更为密切。比如当愤怒、大惊、大恐等情绪变动激烈时，自身最明显的感觉就是心跳加快、加剧，有奔冲欲出之势。心脏如果停止跳动，人的生命便不存在，心理活动自然也就不能产生了。这些有可能是古人形成“心主神明”这一观念的依据。

3. 心主血是心理活动的物质基础。

血液是维持人体生命活动的重要物质，而心脏是血液运行的动力和枢纽，所以《灵枢·平人绝谷》篇说：“血脉和利，精神乃居。”心气既盛，心血充盈，则精神充沛，思考敏锐，神志安宁。反之，心气虚衰，心血亏少，则精神疲惫，神思不宁。血足则神旺，血亏则神疲，血竭则神灭，神靠血液供养，血赖心气运行，故心为神之主。

由于精神活动与心的关系非常密切，古人将其归属于“心”的

功能范围之内，便不足为奇了。

五 心与脑

中国古人认为心是精神活动的器官，这是一方面；另一方面，他们也对大脑的功能给予了充分的肯定。比如，在《黄帝内经》中不仅提出心主神明说，同样也有许多脑与神明相关的论述：

头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣。^①

五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，……裹撷筋骨血气之精而与脉并为系，上属于脑，后出于项中。^②

脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。……髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。^③

《黄帝内经》中认为，脑可主宰人的视觉，另外，一个人的大脑发达，则强壮有力，会超过一般人的寿命而长寿；如果一个人的大脑发育不健全，脑髓不足，不仅肢体倦怠无力、嗜睡、眩晕，而且还会直接影响到听觉和视觉的能力，导致耳鸣及听觉减退、视觉极差等。由此可见，《黄帝内经》已经认识到脑对人的心脏、病理的影响。

唐朝孙思邈也指出：

头者，人之元首，人神之所注。^④

孙思邈非常明确地肯定，头脑与神明有关，与人的心理活动有密切联系。

① 见《素问·脉要精微论》。

② 见《灵枢·大惑论》。

③ 见《灵枢·海论》。

④ 见《千金要方》。

到了清代，由于受西方医学的影响，一些有革新思想的医学家都主张神志为脑所主，脑是心理活动的器官。比如，清人汪昂在《本草备要》一书中说：

吾乡金正希先生尝语余曰：人之记性，皆在脑中。小儿善忘者，脑未满也；老人健忘者，脑渐空也。凡人外见一物，必有一形影响于脑中。今人每记忆往事，必闭目上瞪而思索之，此即凝神于脑之意也。

这里对大脑的记忆功能的描述，形象、生动而又具体。

王清任在《医林改错·脑髓说》中说：

两耳通脑，所听之声归于脑，脑气虚，脑缩小，脑气与耳窍之气不接，故耳虚聋；耳窍通脑之道路中，若有阻滞，故耳实聋。两目即脑汁所生，两目系如线，长于脑，所见之物归于脑，瞳人白色，是脑汁下注，名曰脑汁入目。鼻通于脑，所闻香臭归于脑，脑受风热，脑汁从鼻流出，涕浊气臭，名曰脑漏。

王清任已经清楚地认识到听觉、视觉和嗅觉等感觉器官，都有“通路”与脑直接相通，并且接受脑的统一指挥。尽管这些认识尚有缺陷，但却正确地揭示了人的感官活动与脑的密切联系，这的确是认识上的一个飞跃。

六 梦

梦是神奇的，人们可能梦见自己凌空飞翔，也可能梦见自己寸步难移；可能梦见自己富贵荣华，也可能梦见自己一贫如洗。做梦是人们极为常见的一种心理现象。那么，人到底为什么会做梦？

中国古人对此做了种种探索。

1. 梦与情绪有关。

在《周礼·春官·宗伯》中有“六梦”之说：

一曰正梦，二曰噩梦，三曰思梦，四曰寤梦，五曰喜梦，