

“孙波心理养生”大型系列丛书

中国人的“心病”

昏暗的 心灯

孙波
◎ 著

北京科学技术出版社

“孙波心理养生”大型系列丛书

中国人的“心病”

昏暗的心灯

孙波◎著

丹

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

昏暗的心灯/孙波著. -北京:北京科学技术出版社,
2004.5

(“孙波心理养生”大型系列丛书——中国人的“心病”)
ISBN 7-5304-2736-9

I.昏... II.孙... III.民族心理学-研究-中国
IV. C955.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第024912号

昏暗的心灯

作者:孙波

责任编辑:章健

责任校对:黄立辉

责任印制:严加琦

封面设计:世纪白马

插图绘制:郑化改

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱:postmaster@bjpress.com

网址:www.bjpress.com

经销:新华书店

印刷:北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂

开本:880mm×1230mm 1/32

字数:290千

印张:10.75

版次:2004年5月第1版

印次:2004年5月第1次印刷

印数:1-8000

ISBN 7-5304-2736-9/Z·1109

定价:29.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

重视心理养生 提高健康水平

为“孙波心理养生”大型系列丛书的
出版说几句话

随着现代社会的发展和现代人健康观念的转变，人们愈来愈认识到，人类的健康已不仅仅是指有形的躯体健康了，还应包括无形奇妙的心理世界的健康。心理养生已成为人们日常保健的新概念，并将成为人类21世纪的健康主题。

北京科学技术出版社出版的“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”——1000种异常心理分析及其矫治》（社会异常心理卷·4册），就是孙波同志继《军人学习心理学》、《军人自学心理探秘》、《领导者异常心理》和“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”——1000种异常心理分析及其矫治》（婚恋异常心理卷·5册）等数十部心理学专著出版之后，独立撰写出版的又一套大型心理养生、心理疾病防治系列专著。该套丛书围绕心理养生这个已成为人类21世纪健康主题的大问题，对当代中国各个阶层人员容易出现的千余种心理问题、心理矛盾、心



理困惑、心理障碍、心理疾病等，逐一进行分析，并提出预防与矫治的办法，为人们提供心理养生、心理保健与心理疾病矫治的对策与措施，帮助人们调节情绪，平衡心态，健全人格，净化心灵，矫正行为，恢复与增进心理健康。这套丛书的出版，可以说是孙波同志为当代中国人奉献的又一份丰盛的心理保健与心理养生的“滋补佳品”。这套丛书的学术价值、理论价值、应用价值及收藏价值是毋庸置疑的，相信广大的读者、学者阅后会有同感。

心理养生是人类 21 世纪的健康主题。世界卫生组织有一个令人震惊的预言：21 世纪将是心理障碍的时代。日益加快的生活节奏、愈来愈大的工作压力、现代人际关系的淡漠、生存环境的拥挤与恶化等等不可抗拒的“外因”，所有这些社会性刺激的过量，应激性刺激的增大，均会超过个人的心理承受力，使人们的心理紧张、心理负担、心理压力、心理矛盾、心理困惑、心理障碍等日益加重，终会导致个人心理问题的爆发，破坏个人心理结构的稳定，使人们的心理疲惫不堪，进一步促使人们精神崩溃，最后可能导致人们心灵的扭曲与行为的越轨。这绝非危言耸听。据某一在国内颇有影响的大报报道：1993 年 2 月 2 日，在长沙开往上海的 208 次列车拥挤不堪的车厢里，两个经过长途跋涉、心力交瘁的打工仔正在紧张地交头接耳：“你看，后面那几个人要杀我们。人家要杀我们了，不如我们先下手为强！”于是，一场可怕的流血事件发生了。这两个人同时抽刀，猛然向同车的旅客乱砍，其中 4 人当场死亡，10 人重伤。后经有关部门鉴定，行凶者中，一人为衰竭性精神障碍，一人为应激性心理障碍。二人均无刑事责任能力。1993 年在天津市某区一个三家人合住的单元里，准备上夜班的张某急着要做饭，可炉灶仍被赵某占着，张某不停地催促，对方依旧不紧不慢。突然，张某狂叫一声，端起煤气灶上滚烫的一锅汤，朝赵某脸

上泼去。张某被扭送公安局，后经医院诊断，为应激性精神分裂症，亦不能追究刑事责任。研究与实践均证明，人们的社会行为挫折、人生挫折等不良刺激，如由于购买彩票不中的强性刺激、玩股票赔本的强性刺激、寻找工作未果的强性刺激、招工考学未遂的强性刺激、婚恋受挫的强性刺激、人际关系紧张的强性刺激、事业失败的强性刺激等等，均会引发各种心理疾患。有关资料表明，在我国的台湾，约有12%的精神分裂症、精神过敏症、恐惧症、抑郁症的产生是由于失业、炒股、择业失败而引起的；在美国亦有“黑色星期五”之说，纽约证券交易所道·琼斯指数一天猛跌1000多点后，数十万人患上了“急性股票综合征”。

我国近年来社会发展的实践证明，我们身边的相当一部分人（包括我们自己）都已真切地感受到，在社会变革、经济竞争、失业下岗等社会因素引发的实际问题中，心理问题已经越来越突出。诸如抑郁、焦虑、恐惧、嫉妒、悲观、失意、自卑、偏执、颓废等，均会成为我们当代中国人的心理杀手。有一位外国心理学工作者曾预言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰中国人的生理疾病。这无疑使我们注意到这样一个事实：未来中国将出现一个庞大的心理治疗与咨询系统，服务于这一系统的人员预计将达数百万人。”

1982年，我国在8省12个地区开展了一次心理（精神）疾病流行病学调查，结果表明，15~59岁的人中，严重心理（精神）疾病的患病率为0.105%。到了1990年，北京市对市属16个区县的调查表明，各类重性心理（精神）障碍患病率为0.117%，与10年前的平均数字相比，有明显的上升趋势。如果按北京市1100万常住人口计算，全市约有重性心理（精神）疾病患者11万多人。多么触目惊心的数字！

研究表明，人的心理活动和人的生理活动之间存在着



密切的联系。良好的心理状态可以使人的生理状态处于最佳状态，反之则会降低某种生理功能，引发各种生理疾病。正是“心不爽，则气不顺；气不顺，则病生矣”。人的免疫系统一直被传统观念认为是一个完全独立的、不受机体其他部分影响与作用的自我调节系统。但现代心理医学研究表明，心理活动可以改变免疫系统的功能，从而影响人体对疾病的易感性与抵抗力。一些研究资料还表明，社会心理因素对于人体免疫系统的影响是多方面的。受到精神刺激的人更易发生感染性疾病；情绪抑郁的人更易患癌症；因不幸事件而受到不良刺激的人，身体状况往往每况愈下，一病不起甚至死亡。所有这些均与不良刺激引起人的免疫系统功能低下有关。有人测定了丧偶老人在丧偶前后体内的细胞免疫功能，结果表明，在丧偶后一个时期内其体内的免疫功能明显下降，有的甚至在丧偶后数年内才能恢复到丧偶前的水平。可见心理（精神）因素对人的免疫系统的影响是很明显的。心理（精神）因素对人的免疫系统是如何产生影响的呢？我认为至少有3条途径。一是神经系统通过神经递质（如去甲肾上腺素、5-羟色胺等）对免疫系统起直接的支配作用，如下丘脑的损伤可通过影响胸腺功能而使抗体产生减少；长期的精神紧张，还会使自主神经系统的功能失调，降低人体的免疫能力，以致引发各种生理疾患。二是直接的不良精神刺激可通过改变人体电位的变化而影响DNA与大脑皮质蛋白的合成，从而影响人体的免疫功能。三是通过神经内分泌激素而起作用，其中肾上腺皮质激素对免疫系统的抑制作用早已为人们所知，临床上也将其作为免疫抑制剂来使用，它可使血液中的T淋巴细胞、巨噬细胞、B细胞等的质与量发生改变，从而对人们的免疫系统产生影响。当人们处于紧张状态时，交感神经兴奋，肾上腺素大

量分泌，它们可直接引起血压升高，同时可使脂肪加速分解，使血液内游离脂肪酸含量增加，如果游离脂肪酸超过机体代谢的需要，多余的就会通过肝脏转化成甘油三酯，沉积在动脉内膜下，形成动脉粥样硬化斑。另一方面，交感神经兴奋，还会使血糖升高，加速动脉硬化。这些因素是脑血管病与冠心病的重要病因。

并不是现代身心科学才对心理养生的重要性提出要求，其实早在2000多年前，我们的祖先就早已重视、提出并运用了心理养生的科学，来为自身的身心健康服务。《黄帝内经》中就讲“精神不进，志意不治，病乃不愈”。从而主张“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其苦”。这里所讲的“告”、“语”、“导”、“开”，即是运用了心理疏导的方法，要求对患者进行心理治疗，告诉患者得病的成因、所患疾病的危害性及情绪对疾病的重要影响、治疗疾病的正确途径，激发患者同疾病作斗争的信心与勇气。《内经》同时强调任何治疗都要以“治身入手，治神为本”，“精神内守，病安从来”，“正气存内，邪不可干”。再如《东医宝鉴》中就明确提出了“先治其心，必正其行”的心理治疗的指导思想，把忽视心理治疗的医家称为“庸医”，并说：“古之神圣之医，能疗人之心，预使不至于有病。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末，不穷其源而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎？虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。”从我国古代先哲所创造的许多行之有效的心理治疗方法中，我们可以看出我国古代劳动人民是多么重视心理养生。他们在实践中所创造的许多心理养生、心理治疗理论、方法与技术，为我国心理养生科学的发展写下了光辉的篇章，是我们宝贵的心理（精神）文化遗产。

心理养生是现代人必不可少、妙不可言的一种“心理按摩”。它能安抚受伤的心灵，使冲动的人冷静下来，使失



望的人振奋起来，使悲观的人乐观起来，使贪婪的人无欲起来，使焦躁的人安静下来……如此高级的“心理按摩”我们应该重视它，运用它。人的命运是什么？命运就是你的心理健康。一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。强者与弱者的根本差别就在于心理素质。让心理养生走进人生，走进家庭，走进生活，走进工作，走进学习，成为我们日常生活的健康主题。

“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》，就是一套应人们心理养生需要而生的大型心理养生系列丛书。该套丛书将陆续出版50多册，总计1500多万字，由孙波同志一人独立撰写完成。这是一项卷帙浩繁的巨大的研究与写作工程。随着后续各卷的陆续问世，这将构成一套较为完整的心理咨询与心理治疗百科全书。

“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》具有较强的科学性。孙波同志从“生物-心理-社会”新的医学模式出发，运用心理学与医学（特别是中医学）相结合的理论、方法与技术，对人们在日常生活中常见的心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，一一加以分析，列其表现，示其特征，观其类型，探其成因，明其危害，告其治法，为人们提供预防与矫治的方法与技术，以达到提高人的适应能力、承受能力、控制能力、交际能力、康复能力等心理健康目的。总之，就是要让人们达到心理养生的目标——身心健康。

“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》勇于开拓创新，探求新的领域，充实新的内容，具有一定的创造性。一是内容新。该套丛书对人们在生活中常见多发的心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，分别加以分析，为人们心理养生提供借鉴与指导，命题新，内容新，视角新，为人们带来全新的知识。如

“窝囊心理分析及其矫治”、“网恋心理分析及其矫治”等，都在内容上具有一定的新意。二是形式新。作者在对每一种异常心理展开分析前，都列举正反两方面的典型事例，从事例引出话题，分析开去，边剖析典型案例，边进行道理的阐发，事理交融，以事喻理，结构新奇，写法新颖，具有很强的可读性。如在对诸多的心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病的论述中，作者以充分的论据，寓理于有充分说服力的事实之中，求新于有学术价值的创见之中，尽量做到事理交融，以事说理，以严密的论证讲明科学道理，在形式上给人以耳目一新的印象。三是选题新。本套丛书所选异常心理，大多是人们日常生活中常易出现的心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病，它涵盖面广，不仅选取了人们在生活中常见的异常心理问题，也选取了一些不常见的异常心理问题，不论是人们熟悉的，还是人们陌生的，都有助于人们开阔视野，增长见识，丰富知识。

“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》，紧密联系现实的心理实践，探讨了人们日常生活中诸多异常心理问题，对人们的社会行为起到督导作用，具有较强的适用性。从现实生活出发，为现实生活服务，是本套丛书的主旨。书中所选异常心理都是人们在日常生活的实践中出现的心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，对其加以科学的分析与综合，用以帮助人们认识、预防和矫治之。书中所介绍的各种心理预防与矫治的方法与技术，都是在实践中行之有效的。

“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》，以向人们传播心理知识、加强心理督导、提高行为能力为己任，具有一定的知识性与可读性。特别值得一提的是，作者一改理论著作在纯理论王国里纵笔游缰的惯例，运用大量古今中外异常心理的典型事例，引经据典，旁征博引，



把深奥的心理疾病防治知识通俗化，使人们易学易懂又易做，便于在实践中应用。本套丛书适合社会各界人士阅读，也适合专业心理工作者在心理咨询工作中参阅，更便于某些具有一定程度心理失调、患有某种心理疾病的患者进行自学、自诊、自测、自防与自治。

孙波同志是我熟悉的一位酷爱心理学与中医学的青年人。近年来，他在繁忙的工作之余，一直坚持心理学方面的学习与研究，已先后撰写和出版了数十部心理学专著。据我了解，他还曾就读于北京中医药大学中医专业，著有30万字的中医科普专著《有病自己治》一书。他自幼酷爱中医，顽强自学，不但取得了大学毕业文凭，还自己研究、探索出了一套独特的中医诊疗技术，往往是“不用患者开口，便知病情八九”。他义务为别人诊病治病，因其准确的诊断和精心遣方用药并疗效显著，引得全国各地患者慕名而至。就连港台、美国和澳大利亚的朋友，也慕名前来求治。他是国家首批中医助理医师，1999年入选《当代中国人才库》。他家里藏书近15000册，并坚持读书、著书和用书，不断求知学技报效国家。他被评为北京市的“家庭藏书状元”，并在1997年北京市家庭藏书状元评比活动中荣获“北京市家庭藏书明星户”称号。其爱书、购书、藏书、读书、著书、用书和无偿治病救人的事迹，多次被北京电视台制作成新闻和专题片播出，在社会上产生了很大的反响。

孙波同志对中医学的爱好，为他将中医情志医学理论运用到现代心理学研究领域奠定了坚实的基础。在这套书的字里行间，人们可以看到中医“情志致病也治病”的理论渊源。总之，“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》是一套具有一定学术价值、理论价值、应用价值和收藏价值的大型心理养生系列丛书。该套丛书有许多突出的优点，作为一种“心智劳动产品”，肯定会有这样那样

的缺点和不足，希望大家能抱着帮助和爱护的态度，使孙波同志在学习和工作中得到更快的进步和提高，使他的作品更加成熟、精炼，为我们国家和全人类作出更大的贡献。

欧阳仑

2003年12月草于西安



欧阳仑，现任中国心理学会常务理事，西北五省（区）心理学联合会会长，陕西省心理学会理事长，陕西省应用心理研究所所长，国家教委西北高校干部培训中心、师资培训中心教授，陕西师范大学心理系教授。《心理科学》杂志编委，港台心理学家联合会主办的《本土心理学研究》顾问。

曾在《心理学报》、《心理科学》、《中国社会医学》等刊物上发表《中国心理学三十年》、《应当重视中国古代心理学思想的研究》等60多篇论文，公开出版的专著、高校教材有20多本。其中《中国人的性格》、《军人心理学》、《军队管理心理学》、《管理心理学》、《普通心理学》、《梦——一种正常的心理现象》等在国内外影响较大。

运用中医药调治心理 疾病的可贵尝试

写在“孙波心理养生”大型系列
丛书出版之际

国家要昌盛，民族要富强，家庭要美满，事业要成功，人生要幸福，都离不开健康作保障。而健康不仅仅是生理的，更重要的是心理的。以心理养生促进生理健康，这已是人们广泛的共识。只有个体健康，社会群体才会健康，心理养生正是促进个体和社会群体健康的一门科学和一项重要工作。从这个意义上说，北京科学技术出版社出版的“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”》所探索的正是这样一个新领域。在这套丛书中，作者孙波同志大胆尝试以中医中药来调节人的情志、矫正人的异常心理、治疗人的心理疾病、控制人的心理状态，并运用于心理养生与心理临床的实践。这一理论及其实践，可以说是对“‘心病’须用‘心药’医，也需运用中医中药医”领域作



出的可贵探索，取得的新成果。

破译心理密码，发现心理困惑，拨开心理迷雾，解开心理难题，抚平心理创伤，疏通心理瘀滞，防治心理疾病，造就成熟人格，开发心智潜能，发现全新自我，导向美好人生，是心理养生的职能，也是当今人生健康的主题。孙波同志独立撰写的这套大型心理养生系列丛书，最鲜明的特色，是利用中医学的情志理论与中医心理学的基本原理与基本规律，对当代中国社会个体和群体存在着的某些心理问题、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，在进行纯心理技术矫治的同时，配合使用了祖国医学的医理医术，以此来调节人的情志、矫正人的异常心理、治疗人的心理疾病、控制人的心理状态，达到解决心理问题、解除心理困惑、排遣心理障碍、防治心理疾病之目的。运用中医学的医理医术，调节人的情志、矫正人的异常心理、治疗人的心理疾病、控制人的心理状态，进行心理养生，古来有之。《黄帝内经》最早认识到人被“七情”所伤，会导致生理“五脏六腑”所病的机制，指出：“人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳，喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”晋代嵇康在《养生论》中就指出，“内怀殷忧，则达旦不瞑”，“壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠”，“神躁于中，而形丧于外”，“喜怒悖其正气，思虑销其精神，哀乐殃其平粹”，所有这些，都是丧生、害生之事，不是养生、保生之举。只有“爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平”，这才是“修性以保神，安心以全身”的心理养生的重要手段。七情过极会损伤人体的健康，孙思邈在《千金要方·养性序》中指出：“深忧重患伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过度伤也，汲汲所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，欢呼哭泣伤也。”因而他告诫人们：“莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿怀忿

恨。”只有“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”，“无喜怒”，“无呼嗟，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无吐啼，无悲愁，无哀愉……人能如此者，可无病长寿，斯不必惑也。”从运用中药治疗心理疾病的实践来说，古人也不失为急先锋。《妇人良方》就指出“改易心志，用药扶持”，意思是说，要调节和改变一个人的心理异常状态，可以使用适当的药物。能够调节和改变人的心理状态的药物和方剂，是非常多的。如在清热药中具有清心安神、解热除烦功效而起到矫治心理疾病作用的药物，有黄连、莲子心、牛角等；镇惊安神药中具有补养心肝、安神定志功效而起到矫治心理疾病作用的药物有酸枣仁、柏子仁、珍珠母等数十种之多；活血祛瘀药中具有活血解郁、清心开窍功效而起到矫治心理疾病作用的药物有丹参、郁金等，不胜枚举。矫治心理异常的成方、验方，更是不计其数。如《和剂局方》中的定志丸，具有治疗心气不足、忧愁悲伤、差错谬忘等心理异常症的功用；《寿世保元》中的分心气饮，具有治疗因事不遂愿，抑郁之气留滞不去而心理苦闷、忧伤脏腑的各种心理病症的功用；《金匱要略》中的甘麦大枣汤更是治疗精神不安、神志恍惚、不能自主的名方。从具体运用于临床取得疗效来讲，其成果也是巨大的。如《古今医案按》载：“一富室子弟，因忧畏官事，忽患恶闻响声，鞋履作声，亦即惊怖，有事即彼此耳语而已。饮食自若，举动无差。王中阳令服滚痰丸二次，即能起坐应酬。再以豁痰汤、分心气饮，相间服之而愈。”《续名医类案》载：“陈良甫治一女人，眼见鬼物，言语失常，循衣直视。众医多用心药治之，无效。乃投养正丹二帖，煎乳香送下。以三生饮佐之，立愈。”《名医类案》还载：“滑伯仁治一人，病怔忡善忘，口淡舌燥，多汗，四肢疲软，发热，小便白而浊。众医以内伤不足，拟进茸、附等药，未决。脉之虚大而数。曰：是由思虑过度，厥阴之火为



害耳，夫君火以明，相火以位，相火代君火行事者也，相火一扰，能为百病。百端之起，皆由心生。越人云：忧愁思虑则伤心。其人平生志大心高，所谋不遂，抑郁积久，致内伤也。服补中益气汤、朱砂安神丸，空心进小坎离丸，月余而安。”可见，运用中医中药调节人的情志、矫正人的异常心理、治疗人的心理疾病、控制人的心理状态，前有先师，后有新人，其前景是相当广阔的。孙波同志正是当代青年进行这方面探索的拓荒者与耕耘者之一。

本套丛书出自一位青年人之手，也许正因为作者是一位年轻人，所以在学术上视无禁区，敢于开拓创新，才使得该套丛书颇具新意。在运用中医医理医术调节人的情志、矫正人的异常心理、治疗人的心理疾病、控制人的心理状态的许多具体理论方面，作者运用中医的理、法、方、药加以求证和详论，使得该套丛书的学术水平得到一定的升华，从而提出了独特的创见。他在论及各种类型心理疾病矫治中选用了大量成方、验方和自拟方，这些都具有一定的理论依据和实践运用价值，有的已经在心理养生和心理临床实践中加以运用并取得较好疗效。相信阅读该套丛书的各位读者、学者或患者一定能从中受惠获益。

教书育人是我的天职。我最大的幸福和快乐，莫过于看到自己的学生早出成果，快出成果，多出成果，早成材，快成材，成栋材。正所谓：“青出于蓝而胜于蓝”。孙波同志是我的学生，他的成长令我感到高兴，他的进步使我感到欣慰，他的成果叫我感到自豪，他的探索也催我奋进。让我们以此共勉，更愿他再接再厉，不断取得新的成绩！

齐 昉

2003年12月草于北京



齐 昉，原北京联合大学中医药学院副院长，教授；中国老年学学会中医研究委员会委员，北京中医药学会基础理论专业学会委员会委员，北京中医药学会糖尿病专业学会委员会委员。长期从事中医理论教学与研究工作，对包括中医情志疾病在内的中医各科疾病的研究与治疗均有成果。主要著述有《中药现代研究与应用》（共6卷）、《历代中医名著精华丛书》（共10部）等。