



体质决定人格

习惯影响体质，体质左右性格，性格决定命运。

从朝鲜医学经典《东医寿世保元》“四象体质”学说生发，
集《易经》和《内经》菁华于一体的人生说明书。



王 永◎著

上海三联书店



体质决定人格

王 永◎著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

体质决定人格 / 王永著. —上海: 上海三联书店, 2014.7

ISBN 978-7-5426-4267-7

I. ①体… II. ①王… III. ①体质—关系—性格
IV. ①B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146350 号

体质决定人格

著 者 / 王 永

责任编辑 / 陈启甸 王倩怡

特约编辑 / 武中豪

装帧设计 / 金 刚

监 制 / 吴 昊

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 / 2014 年 7 月第 1 版

印 次 / 2014 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 146 千字

印 张 / 13.5

ISBN 978-7-5426-4267-7/B · 288

定 价: 23.80 元

序 言

绿色生活已经成为今天最受关注的时尚理念。如何在平衡的身心状况下获得一个和谐的生活环境，就是我们所要追求的最重要的幸福。

本书所确立的四种人格分析模式，就是要打破二元对立引发的尖锐冲突，让人们能有一个更加平衡细致的视角来面对自己和他人，给生命以升级版的关爱。

这个四型人格模式，是依据韩医学的四象体质类型学说为基础提出来的。韩医四象体质学的意义就在于，它为我们的人格观察和改善提供了体质上的原因和背景，这是当前停留在心理学视域下的各种人格理论所欠缺的，可以说把到了根源性的命脉。

一句话，无论你有何种人格缺陷和偏颇，说到底是你的体质类型导致的，解决的办法纵有千万条，但归根结底要通过调整体质来获得长久和稳定的改善。

当然，在我们回溯到体质根源的同时，我们也不会停留在心理和体质的联结上并沾沾自喜，也不会停留在一个一百年前的理论成就上止步不前。时代在进步，人们生存的内容和问题

都变化了，必须在体质、心理两个环节上去补足语言、行为以及家庭和社会关系上的新思考，才是一个当代化和时尚化融通的体系，才能让人们轻松地在这个体系中认识自己，洞察他人，从而避免各种身心方面的恶性循环，避免语言和行为不当所导致的人际关系上的剧烈冲突。

我想，面向新时代的人们，应该有这方面的追求和需求。

目 录

序 言 / 1

引言：从哲学到医学 / 1

四维文化的奇葩 / 1

源自《内经》的体质学说 / 7

四象体质学说 / 11

附：四象体质自测表 / 16

第一章 四象体质与生理类型 / 25

四象人的体质特征 / 25

四象人的体质调整 / 33

第二章 四象体质与心理类型 / 41

四象人的心理特征 / 41

四象人的自我调节 / 87

附 1 《反诫箴》：度的智慧 / 109

附 2 四象人的心理双环 / 111

第三章 四象体质与婚姻类型 / 115

四象人的爱情宣言 / 117

四象人的爱情偶像 / 121

四象人的婚姻类型 / 127

婚姻协奏曲 / 143

附 你是哪种“绝望的主妇”？ / 145

第四章 四象体质与团队协作 / 151

语言风格与团队协作 / 153

四象人的团队角色 / 167

附 1 儒门四象 / 192

附 2 韩星四象：韩国医师娱乐节目实录 / 201

这世界，我来了（代跋） / 205

引言：从哲学到医学

四维文化的奇葩

一切学说都起源于哲学。为了让您更好地理解本书所涉及的四象体质学说，我不可避免地要从哲学谈起；也为了避免任何因哲学探讨而产生的索然无味，我将用几个简单的数字来说明这个略显复杂的问题。

从“1”说起

从哲学意义上说，每个数字都有巨大的能量。我们常说的《周易》，就是用两仪（2）、三才（3）、四象（4）、八卦（8）以及由它们组成的64种现象来解释世界的。这是高端的智慧，困住了后世的无数学者。其实，《周易》的高深，主要在于数字关系的繁复变化。普通的老百姓根本搞不清楚这种神秘莫测的学说。

简单来说，天地由混沌（1）到两分（2），再不断裂变，形成纷繁复杂的大千世界（ ∞ ）。“1”是自然界的起点。

如果说生活是“1”团乱麻，那么我们最常使用的其实是“2”分法，也就是辩证思维。“2”是阴阳，是我们认识事物最简单有效的方式之一。比方说，我们一般只谈好 / 坏、贫 / 富、君子 / 小人、健康 / 生病等简单的对立概念，清晰易懂。

但问题是，这种简单的划分是非常粗糙的，也存在着巨大的漏洞。举一个最简单的例子来说，比如医院里的诊断，基本上只有两个结论：病与非病。数据以内的就是没病，数据以外的就是有病。可是，有些人感觉非常不舒服，但身体检查的数据却在正常范围之内。为了解决这个问题，我们提出了“亚健康”的概念，来说明诊断无病但实际上处于病态的情况。从“2”过渡到了“3”，仅仅增加了一个数字，就让我们打破了非此即彼、非黑即白的思维习惯。

人类的精神生活要进步和提升，一个前提就是哲学理解能力由“2”向“3”和“4”，甚至更高的层次不断升级。

“4”的潜能

古今中外，人们对“4”分法并不陌生，也积累了很多文化成果。概括而言，主要有以下几种：

1. 四维空间观念

内核：东、南、西、北的四维方位观。

特质：（1）非二元裂变性，即不是由2裂变到4，而是4的

原生态属性。(2) 4个概念同属于一个层级,在对立中相互依存,即着眼于“中”的相对存在。

关联:(1) 道教的四星宿观,把天空中的星宿划分为东宫、南宫、北宫、西宫四组,对后世的天文学影响较大。(2) 道教的四圣物观:南朱雀、北玄武、左青龙、右白虎,四种灵物分别代表四方的属性,对后世的建筑学影响较大。

2. 四维时间观念

内核:春、夏、秋、冬的四维季节观。

特质:(1) 二元裂变性,由春、秋裂变而来,并继续向前裂变。(2) 4个概念属于循环中的节点单位,以“年”为基础,具有无限的延展性。

关联:(1) 佛教的“成、住、寂、灭”事物发展循环观念,以“劫”作为循环节点单位。(2) 易学中宋代邵雍的“世、运、会、元”历史循环观念,以及“霸、王、帝、皇”的领袖交替观念。

3. 四维元素观念

内核:地、水、火、风的四维物质观。

特质:(1) 一元裂变性,共同构成我们所生存的“色界”。(2) 概念对应性,相对概念之间主要是对应关系,而不是一种鲜明的对立关系。(3) 相互黏合性,不同概念并非孤立存在,而是一种永未完成的裂变,以不同比例共存于客体之中。

关联:(1) 星相学中的土、水、火、风四元素说,将十二星座划分为土象星座、水象星座、火象星座和风象星座。(2) 体质学中的胆汁、黏液、多血、抑郁四体液说。(3) 血液学中的A、

B、O、AB 四血型说。(4) 塔罗学中的杖、剑、杯、土四圣物说。
(5) 古文学中曾国藩气势、识度、情韵、趣味四象说。

以上就是对人类文化成果中四维思维方式的三种归纳。如果我们把四维的空间、时间、元素观念结合起来，就会极大地拓展四象思维的成果；如果我们把四维的空间、时间、元素观念对应起来，也会找到无限奇妙的内在联系。

在四维观念的介绍中，我有意为一个四维思维方式中最具价值的成果留白——荣格的四维心理类型学说。一个世纪以来，这种学说经过了哲学推演和临床实证两个重要的环节，为人类文明做出了不可磨灭的贡献。

荣格是瑞士著名的心理学家弗洛伊德的高足。在长期的心理疾病治疗实践基础上，他确立了四型心理学说，即把人的心理功能分为感觉、直觉、情感和思维四种类型，而每一种类型又区分为内倾和外倾两种倾向，最终据此确立了四组八种人格类型。

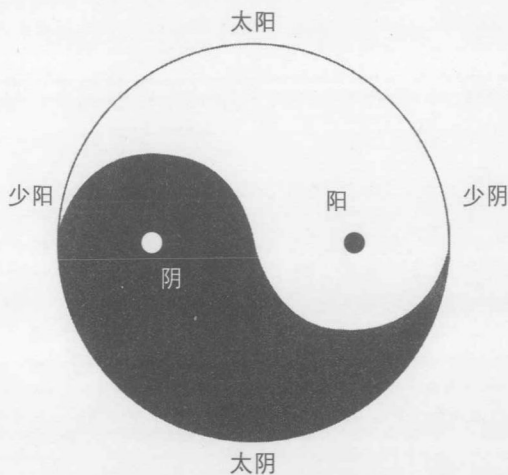
荣格的理论对于人的心理认知具有非凡意义。借助这个理论，很多人认识到自己所属的心理类型，了解到自己所处的心理状态，做出了积极的心理调整。同时，更多人在认清现状后，却依然感到无能为力，长久地处于抑郁的生活中。其中，重要的原因就在于人们并没有认识到不同心理类型背后的体质原因。

体质决定心理，决定人的品格和命运。一百多年前，朝鲜医学学者李济马先生观察到每个人的体质类型与心理状态之间的内在关联，创立了四象体质学说。

“四象”溯源

“四象”一词源自古老的经典《周易》，所谓“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业”。两仪即阴、阳，是对世界的认知中最朴素的辩证法，而“四象”则是对两仪的析分，即太阳、少阳、少阴、太阴。如下图所示：

太极、两仪、四象图

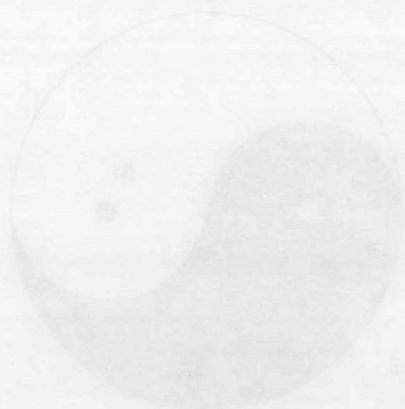


四象是由阴、阳两仪演变而来的，既体现了两仪内部矛盾变化的属性，也涵盖了两仪变化的所有特征。由此可见，四象本身可以作为一种分析工具，将纷繁复杂的各种事物归结为四种类型进行描述。

“一分为四”的四象体质人学观念，源自中国古老的《周易》和《黄帝内经》，又在韩国生根发芽，并广泛流行开来，形成了

和中医完全不同的思维方法。简单来说,中医研究的是 2(阴阳)、5(五行)、8(八纲)三者的奥妙,而韩医则更注重研究由 2(阴阳)到 4(四象)的运化过程。这个独特的哲学基础奠定了韩医学的存在意义。

19 世纪末叶,朝鲜半岛著名医家李济马的《东医寿世保元》,不但是一本医学古籍,更是一本人学专著。他从体质类型讲起,让我们了解自己的身体,了解自己的心理,并学会调养自己的身体,调节自己的心理。



源自《内经》的体质学说

以四象哲学为基础的四象体质学，强调以由脏腑为核心的原型体质在人的身体、心理、性格、品质、情感乃至社会角色定位等问题中的决定性地位。我们都知道，如果某个脏腑出问题的话，人的心理和性格会产生相应的变化。我们不知道的是，即便不出问题，脏腑本身功能上的强弱盛衰，也已经暗地里决定了我们的生活状态。

以体质学为基础，一切都不再空疏。

何为体质？

就东方传统医学而言，“体质”这个概念源于古老的《黄帝内经》。简单地说，体质是一种综合素质，既有先天遗传的因素，也是后天锻炼的结果；既是生理机能的体现，也是心理状态的反映。《中医体质学》中对“体质”有如下表述：

体质是个体生命过程中，在先天遗传和后天获得的基础上，表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面综合的相对稳定的特质。这种特质反映在生命过程中的某些形态特征和生理特性方面，对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力方面，

以及疾病过程中对某些引起疾病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等方面。

从这个角度来说，体质接近于我们常说的“宿命”观念。体质是如此重要，于是出现了一种专门的学问，研究体质的形成、分类，研究体质与疾病发生、发展、诊断、治疗的关系。这种学问就叫做体质学。

其实，命运的密码正写在我们的先天体质里。早点认识个体的体质，能够尽快地解释生活中遇到的一系列问题，一方面可以让我们更客观地看待和接受自己，另一方面也可以试图找到改善体质的方法，获得对未来的主导权。

阴阳五态人

严格地说，有多少人就有多少种体质，有多少器官就会对身体产生多少种影响。不过，如果沉溺于对无穷无尽的个体的分析中，我们将无法说清人类的体质。《黄帝内经》选择的是传统哲学中的阴阳和五行的观念，以肺、脾、肾、心、肝五脏对应金、木、水、火、土五行，并衍生出五态、八纲辨证等学说。这些论断奠定了中医的哲学基础，也是后世体质文化学的渊薮。让我们先看看《黄帝内经·灵枢·通天》中关于五态人的说法：

1. 太阳之人，阴阳匹配关系为多阳无阴。

基本性格特点：

居处于于（随意自得而不拘谨）；

好言大事（喜欢高谈阔论）；
无能虚说（没有真实本领，多言过其实）；
志发四野（志向远大，但不切实际）；
败而无悔（过于自信而意气用事，虽遭失败也不知悔改）。

2. 少阳之人，阴阳匹配关系为多阳少阴。

基本性格特点是：

提蹄自贵（处事精细谨慎，自尊自重）；
好为外交，内而不附（擅长人际交往，不愿默默无闻地埋头工作）；
立则好仰，行则好摇（站立时头仰得很高，行走时惯于左摇右摆）。

3. 少阴之人，阴阳匹配关系为多阴少阳。

基本性格特点是：

小贪贼心（贪图蝇头小利，常存害人之心）；
见人有亡，常若有得（有幸灾乐祸之心，见到别人有所失，就像自己有所得）；
见人有荣，乃反愠怒（常怀嫉妒之心，见到别人获得某种荣誉，自己反而感到愤怒不平）。

4. 太阴之人，阴阳匹配关系为多阴无阳。

基本性格特点是：

贪而不仁（贪得无厌，为富不仁）；
好内恶出（喜欢索取，厌恶付出）；

心和不发（处心积虑，不动声色）；

不务于时（只顾自己，不识时务）；

动而后之（见风使舵）。

5. 阴阳平和之人，阴阳匹配关系为阴阳和谐平衡。这类人的身心健康处于最佳状态。

基本性格特点是：

居处安静（生活平静安稳，不介意个人名利）；

无为惧惧（不惊恐忧虑）；

无为欣欣（不过度兴奋）；

婉然从物（一切顺从自然，不争胜好强）；

与时变化（善于适应环境，不固执保守）。

非常可惜的是，《黄帝内经》在体质问题上的类型化探索，就梗概地停留在了这个基本的五分法上了，至于五态人及各种五行的病症，也没有深入研究。现在，我们几乎已经不知道这个说法了。