

21世纪普通高等教育规划教材

中医心理学

『心理学有一个悠久的过去，却只有一个短暂的历史』，用艾宾浩斯的这句名言来描述中医心理学的发展，是再贴切不过了。作为一门交叉学科，中医心理学诞生、分化于中医学这一母体学科，由其整体医学的特点所决定，虽然没有明确使用心理学这一名词，但从古至今，心理学内容都一直是中医学的一个组成部分。直至20世纪80年代，始有学者明确提出『中医心理学』，而后中医心理学成为一门独立学科。

主编 胡 霜 杨振宁 张伯华

山东人民出版社

国家一级出版社 全国

21世纪普通高等教育规划教材

主编 胡 霜 杨振宁 张伯华

中医心理学

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

中医心理学/胡霜,杨振宁,张伯华主编. —济南: 山东人民出版社, 2012. 9 (2013. 1 重印)

ISBN 978-7-209-06744-7

I. ①中… II. ①胡…②杨…③张… 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(2012)第 195218 号

责任编辑: 王 晶

封面设计: 彭 路

中医心理学

主编 胡 霜 杨振宁 张伯华

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 17.25

字 数 270 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 2 次

ISBN 978-7-209-06744-7

定 价 33.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

《中医心理学》编委会

主 编：胡 霜 杨振宁 张伯华

副主编：马义泽 王文姮 黄海量 宋婧杰

编 委：（按姓氏笔划排序）

马义泽 王 欣 王 玥 王文姮

田丽霞 刘 婕 刘羽曦 成永新

李 楠 张伯华 杨振宁 宋婧杰

胡 霜 盛 洁 黄海量

前言

PREFACE

中医心理学具有悠久的历史，作为独立学科则形成于 20 世纪 80 年代。历经多年发展，中医心理学学科体系不断充实、完善。近年来，随着中医学发展的需要，以及人们提高心身健康水平、生活质量的需要，中医心理学越来越受到重视。而与社会需要相比，中医心理学教材建设却相对滞后，编写一本适应现代需要的体现系统中医心理学理论与实践应用方法的教材便尤为重要。

本书借鉴现代心理学理论，深入研究以往的中医心理学教材，并加入近年中医心理学发展的新内容，旨在编写一本切合现代中医心理学教学需要、中医临床实践需要、人民群众心身健康需要的中医心理学教材。

较之以往相关教材，本书进一步发掘《黄帝内经》以降诸多中医典籍中的相关内容，将其充实到书中，为中医心理学理论体系注入新鲜血液。在保持中医特色基础上，借鉴现代心理学概念和理论框架，并努力使理论密切联系临床实际。

本书有助于读者全面、扎实地掌握中医心理学的系统理论，实用性强、可读性强。适用于医学专业、心理学专业的本科生、研究生学习，对于中医临床医师、心理学工作者也很有参考价值。

本书编写分工如下：第一章由张伯华、马义泽编写；第二章由张伯华、王文姮、成永新编写；第三章由宋婧杰编写；第四章由张伯华、成永新、刘羽曦编写；第五章由杨振宁、刘婕、李楠编写；第六章由张伯华、刘婕、盛洁编写；第七章由刘婕、胡霜、李楠编写；第八章由马义泽、王文姮编写；第九章由胡霜、王欣编写；第十章由黄海量、胡霜编写；第十一章由胡霜、王欣、宋婧杰编写；第十二章由张伯华、盛洁、王玥、宋婧杰编写；第十三章由盛洁、王玥、田丽霞编写；第十四章由黄海量编写。

本书在编写过程中参考了国内外许多文献和资料，在此向各位作者表示谢意！

鉴于我们水平有限，本书不足，恳请读者斧正。

胡 霜 杨振宁 张伯华

2012年8月

目 录

CONTENTS

第一章 中医心理学的形成与发展	1
第一节 萌芽期的远古与春秋、西汉时期	1
第二节 东汉至三国时期	6
第三节 晋代至唐代	7
第四节 宋金元时期	9
第五节 明清时期	13
第六节 现代中医心理学的兴起与发展	16
第二章 心理现象及其传统描述	28
第一节 现代描述的心理现象	28
第二节 传统描述的心理现象——精神、魂魄	30
第三节 传统描述的心理现象——认识活动	34
第四节 传统描述的心理现象——情志、欲求	38
第五节 传统描述的心理现象——人性与个性	41
第三章 形神合一论	44
第一节 “形、神”涵义	44
第二节 不同的形神观	47
第三节 形神合一	48
第四章 心主神明论	56
第一节 心主神明论的涵义	56
第二节 心主神明论的实践意义	64
第三节 心主神明论辨析	66

第五章 五脏神明论	71
第一节 五脏神明的涵义	71
第二节 脏腑气血——五脏神明的物质基础	77
第三节 五脏神明“不得相失”与其主次关系	79
第四节 五志对五脏的影响	80
第五节 五脏神明论辨析	82
第六章 脏腑情志论及其临床应用	85
第一节 情志的诠释	85
第二节 情志活动以脏腑生理为基础	92
第三节 心神在情志活动中的主导作用	96
第四节 情志变动的原因	98
第七章 个性气质论	100
第一节 概述	100
第二节 “五态人”气质类型	102
第三节 “阴阳二十五人”气质类型	107
第四节 中医气质学说的意义	111
第八章 中医睡梦论	115
第一节 睡眠与梦概论	115
第二节 中医睡眠理论	117
第三节 中医对睡眠障碍的认识与治疗	121
第四节 中医对梦的认识	123
第九章 中医心理评估与诊断	127
第一节 心理评估概述	127
第二节 望闻问切——传统中医心理评估法	129
第三节 现代心理测验常用工具	139
第四节 五态性格测量	146
第十章 心理疾病的病因与病机	154
第一节 中医情志疾病的概念	154

第二节	中医情志疾病的病因	155
第三节	中医情志疾病的病机	165
第四节	现代心理疾病的病因、病机研究	170
第十一章	中医心理常见病证	175
第一节	郁病	175
第二节	狂病	182
第三节	癫病	188
第四节	脏躁	194
第五节	百合病	199
第六节	卑慄	203
第七节	奔豚病	209
第八节	诈病	212
第十二章	中医心理治疗	217
第一节	概述	217
第二节	中医心理治疗方法	219
第十三章	医患关系	226
第一节	患者角色与心理	226
第二节	医生的基本素养	233
第三节	医患关系	236
第四节	医患交往	243
第十四章	中医心理养生	247
第一节	概述	247
第二节	中医心理养生原则	252
第三节	中医心理养生常用方法	256
参考文献		263

第一章 中医心理学的形成与发展

导学要点

1. 中医心理学历代发展简况。
2. 中医心理学的现代发展。
3. 中医心理学学科定位及内容。
4. 中医心理学的基本特征。

“心理学有一个悠久的过去，却只有一个短暂的历史”，用艾宾浩斯的这句名言来描述中医心理学的发展，是再贴切不过了。作为一门交叉学科，中医心理学诞生、分化于中医学这一母体学科，由其整体医学的特点所决定，虽然没有明确使用心理学这一名词，但从古至今，心理学内容都一直是中医学的一个组成部分。直至20世纪80年代，始有学者明确提出“中医心理学”，而后中医心理学成为一门独立学科。

第一节 萌芽期的远古与春秋、西汉时期

一、萌芽期——远古时期

远古医学尚未萌芽，至春秋时期医学初萌，为人治病基本上是巫祝所为。巫祝是古代从事通鬼神的迷信职业者，《国语·楚语下》称“在男曰覡，在女曰巫”。祝，指以言告神祈福。先民以巫祝疗病，上至王侯贵族，下至黎民百姓，这情形可见于古籍的记载。此期医学模式为神灵医学模式。

《史记·周本记》（司马迁·汉代）记载“武王病，天下未集，群众惧，穆卜，周公乃祓斋，自为质，欲代武王”。说的是西周初年，一次周武王生病，而后聚集了许多人恭敬祈祷，周公于是为之求福而除不祥，并自愿替代武王

受病。

《说苑》载有远古苗父治病的情况，“上古之为巫者曰苗父，苗父之为医也，以菅为席，以刍为狗，北面而祝，发十言耳。诸扶而来者，舆而来者，皆平复如故”。苗父传说为上古神医，他为人治病以草扎成狗，且面北祝祷，可见是以巫祝疗病。

《素问·移精变气论》也描述了这种情况：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。”上古之人巢居穴处，追逐生存于禽兽之间，靠形体运动以御寒，到阴凉之处以避暑，内无眷恋思慕累其精神，外无追逐名利以劳其形体，处在这种清静的环境中，则精神可以内守，邪气不能深入侵犯，故患病时既不需要药物治其内，也无需针石治其外，只用祝由移易改变其精气而愈病。但当疾病复杂，病邪深入时，祝由、祈祝于神便不灵验了。

《左传·昭公元年》载“晋侯有疾……卜人曰：实沈、台骀为祟”。实沈、台骀为传说中的星辰、山川之神，子产否认这种说法，认为“若君身则亦出入饮食、哀乐之事也，山川星辰之神又何为焉”。即晋侯之疾是因纵欲过度，后来“晋侯求医于秦，秦伯使医和视之，曰：疾不可为也。是谓近女室，疾如蛊。……惑以丧志”。

随着生产活动的发展和医药知识的积累，巫与医不断分化。总之，自春秋以降，人们有了病是信医还是信巫，曾经进行了长期的斗争。时至今日，在坚持医学科学发展的同时，回归重视心理因素，那么医学心理学思想萌芽时期巫祝中的心理学思想就应给予研究。《内经》所载祝由疗法，实践证明非常合理。

二、春秋至西汉时期

春秋至西汉称得上是古代医学心理学思想发展的一个辉煌时期。大量的医学心理学思想在这一时期涌现。不仅医学，而且在医学之外的其他学科都出现了与心理学思想有关的论述，最为突出的当属《内经》及先秦诸子学术思想中包含的有关内容。

先秦时期是历史大变革时期，中国古代社会由奴隶制向封建制过渡，社会大变动直接影响到各个领域，由此带来了学术的繁荣，出现了所谓“百家争鸣”的局面。当时有影响的学派有六家，即儒家、墨家、道家、法家、名家、阴阳家（秦亡后，诸子百家以儒道两家较占优势）。各学派的学术思想中都不同程度地涉及到医学心理学的内容，对当时的中医学有极大影响。

孔子(公元前551~前479年),他主要以教育心理学思想为长,但其主要观点对医学心理学思想影响极大。如孔子提倡“中庸”,认为“中和”是世间事物最完美的状态,就心理现象而言,“中和”也是最为理想的。在论人的性格类型时,《论语·子路》说:“不得中行而与之,必也狂狷乎?狂者进取,狷者有所不为也。”意思是说,假如找不到“中行”的人做朋友,那就一定会交上“狂者”和“狷者”。狂者富有进取精神,敢作敢为;狷者则是些拘谨的人,什么事都不太肯干。很明显,孔子所说的“狂者”相当于外倾型,“狷者”相当于内倾型,“中行”相当于中间型。同时,从上述言论看,孔子尤其青睐中行者,因为从孔子的中庸思想出发,中行者既不过分进取,也不过分拘谨,而居于两端的“狂者”与“狷者”的性格是不如中行者那么“不偏不倚”的。

《灵枢·通天》篇有阴阳五态人的人格类型,其中尤推崇阴阳和平之人,这一类型也是“不偏不倚”。由此可见,儒家中和思想对中医心理学思想的影响,以及在个性心理问题二者上的相似性。《中庸》以“中和”论人的情志状态,曰:“喜怒哀乐之未发,谓之中。发而皆中节,谓之和。”孔子在此主张的是一种不偏不倚、平顺和谐的情绪状态,这自然是心理卫生所要求的健康情绪状态。

《乐经》是先秦儒家必读之书,它已遭秦火失传,现存《乐记》是《礼记》中的一篇,其中关于音乐与情绪、音乐与性格、音乐与意志等诸多方面的论述,对心理卫生、心理治疗都极有意义。

荀子是儒家集大成者,战国后期赵国人,生卒年不详,约公元前298~前238年为他的重要活动期。他早年和中年曾在齐国度过,齐国稷下是战国时期规模最大的学术中心,荀子两次到此游学,有机会熟悉各家学说,所以《荀子》一书内容极为丰富,荀子的“形具神生”、“精合感应”、导欲思想等,颇具心理学价值。在对待形神关系上,他主张“形具神生”和“精合感应”的唯物主义的形神观和心物观,所谓“精合感应”,是指形不能自生精神现象,必须感于物才能产生精神现象,人的心理活动是人对外物作用所产生的反应。关于感知的产生、种类及错觉问题,他都提出了唯物的见解,如他认为耳、目、鼻、口、形(身)各有特殊的反应机能,而这又是通过心的调节、制约作用实现的。

在情欲心理方面,荀子对情的本质、分类都有可取的观点,对于“欲”,他认为欲不可去,欲不可尽,若把握不当,可引起人们的心理疾病。如何对待“欲”呢?他从社会的角度,提出须欲物相持而长和“导欲”;而从个人来说,他提出了“节欲”。这种综合治理的观点,对于现今医学心理学,尤其对心理

卫生是极有价值的观点。

后世所称之道家是我国先秦以来的一个相当庞杂的学派，就其心理学思想而论，道家各学派既有共同之处，也有不同的分歧。宋尹学派，代表人物宋钐、尹文，著作已佚，现一般从《管子》中的《心术》（上、下）、《内业》、《白心》四篇考察其心理学思想。老庄学派，代表人物老子（约公元前 571～前 477 年）、庄子（公元前 369～前 286 年），著作《老子》、《庄子》。

对于感知功能，《管子·心术》强调“心”是“君位”，人体九窍有如文武百官各有不同职能，心可支配、制约这些有着不同感知功能的感官器官，如该篇说：“心之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也。耳目者，视听之官也。心而（如）无与于视听之事，则官得守其分矣。心处其道，九窍循理。”庄子也同意这个观点，《庄子·外物》说：“目彻为明，耳彻为聪，鼻彻为颤，口彻为甘，心彻为知。”意思是灵敏的眼睛能明察颜色，灵敏的耳朵能听清声音，灵敏的鼻子能辨别气味，灵敏的嘴巴能尝出味道，这些感官的感知正常须依赖心的功能正常，即“心彻”才能感知。

对于情欲，宋尹、老庄观点基本一致，宋尹学派认为人的复杂的情感不是先天带来的，而是后天在一定因素影响下产生的。此派尤看重情欲的消极作用，故主张“情欲寡浅”。对于两极情志相互克制也有认识，《管子·心术》上说：“人迫于恶，则失其所好；怵于好，则忘其所恶。”这里“恶”与“好”指的是性质相反的两大类情绪，中医情志相胜心理疗法的原理就在于情志之间的相互克制。老子基本主张无欲，但这又非绝对的无欲，而是要求人们把欲望减少到最低限度，即所谓“见素抱朴，少私寡欲”（《老子·十九章》），由此他提倡人们要“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”（《老子·八十章》），而不要有过分的欲求。若论其社会意义是消极的，但若论心理养生则有可取之处，这也体现了老子“致虚极，守静笃”（《老子·十六章》）的养生原则。老子重养生，还有一特点，即“专气致柔”（《老子·十章》），意思是专精守气，致力柔和，这对中国传统的柔术、太极拳、导引术有直接或间接的影响。庄子也主张寡浅情欲，《庄子·刻意》说：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭。”总之，老庄这些思想对中医心理思想的影响是极为深刻的，这可从以后的章节中清晰地看到。

《左传》虽非子书，但较之那一时期的其他文献，它包含的医学心理学思想极多，而且涉及到医学心理学的许多主要问题。对于形神关系，《左传》认识到心理活动对于生理机能的依赖，《左昭九年》说：“味以行气，气以实志”，宋代林尧叟注曰：“滋味调和，所以食人，行其血气。血气和平，所以悦人，

实其志虑。”《左昭元年》也指出：“节宣其气，勿使有所壅闭湫底，以露其体，兹心不爽而昏乱百度。”此壅闭湫底是指气壅闭不行、气聚或气行停止，这是神志昏乱的基础。就心理因素的致病作用，《左传》认为不时不节是心理因素致病的缘由，《左庄二十年》说：“哀乐失时，殃咎必至。”关于情志疾病，它也多有关记载，如在它列举的八疾中就有情志疾病及精神发育不全的病。《左传》也注意到心理养生，对此它强调“和”，所谓“和”含有和谐、协调的意思，如“寒暑相顺”、“劳逸更替”，由此看来，“和”也是与“不时不节”针锋相对的“有时有节”的养生原则。

《内经》的形成是中国医学史上划时代的大事，这部闻名古今中外的医学专著大约成书于春秋战国至汉代中期的几百年间。它所论及的医学心理学内容极为丰富，从基本理论到临床实践涵盖极广。对于心理现象的认识，现代心理学所说的心理过程，《内经》几乎均有所及，《灵枢·本神》还集中论述了认识过程及其与意志过程的关系。情志是《内经》尤为重视的，从情志分类、生理基础等诸多方面加以论述。《内经》对个性心理也有独特而系统的理论，如它所说的阴阳五态人人格类型、阴阳二十五人人格类型均相当完整。难能可贵的是，《内经》论人的心理现象，始终联系临床实践；在发病、病机、诊断、治疗、预防、康复每一个环节中探讨心理现象的活动规律。关于产生心理活动的器官，《内经》提出“心主神明”，并认为心理活动与五脏有关，这个理论的意义在于把心理现象与生理机能全面地联系起来了。对于脑《内经》也有较客观的认识，如在《灵枢·海论》中谈到听觉、视觉异常，意志行动减弱等与脑（髓海不足）有关。

就形神关系而言，《内经》主张“形神合一”，认为“神”不是孤立于物质之外，而是自然界物质运动所产生的客观规律，人的心理现象要依赖客观外界事物的刺激作用，同时也必须以脏腑气血津液及其生理机能为基础。对于心病机、心理诊断、心理治疗、心理卫生等一系列中医心理学实践领域的问题都有明确的基本观点，而这些理论能确切地指导实践应用。如对一些心理异常的疾病，《内经》已注意到寻找致病的情志因素，并从诸如社会、个性、心身关系等许多有关因素去把握病机，这不仅是精神疾病，而且许多躯体性疾病，均是如此对待。

关于心理诊断，《内经》认为可以从病人所处的客观环境，从病人的情志状态诊察心身健康状况。望、闻、问、切是《内经》提出的诊病方法，这也是心理诊断的基本方法。关于心理治疗，《内经》总结了它以前的一些方法，如《素问·移精变气论》专论祝由，对远古就有的巫祝疗病进行了合理的分析，

阐明了其治病的原理，至今看来仍令人信服。对情志相胜，《内经》也有详尽阐释，这对后来情志相胜疗法的问世奠定了理论基础。在心理养生方面，《内经》有非常丰富的内容，而且养生方法也丰富多样、具体，对人生各年龄阶段心理摄生的一般规律也论述颇丰。上述诸方面内容在《内经》中或散在、或集中，但在其深层确实存在着一条连贯的脉络。总之，《内经》已经形成了中医心理学理论体系的雏形。

第二节 东汉至三国时期

东汉后期由于内乱、战争，整个社会又开始走向分裂，形成魏、蜀、吴三国鼎立的局面，动乱不利于医学的发展，但战争动乱使人民饱受饥难，发病率、死亡率大为增高，客观上为医家提供了更多的实践机会，杰出的医家华佗、张仲景就出现在此期。

华佗（？～208年以前），相传著作有《中藏经》、《内照法》、《华佗神医秘传》等，他除在外科发明麻沸散而享有盛誉外，在内、妇、儿、针灸等方面都有高超医术。在心理治疗方面，他曾治一郡守“笃病久”，使之盛怒，“吐黑血数升而愈”。此案载于《后汉书·华佗传》（范晔，南北朝），此一激怒疗法后世也有仿效。华佗“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容，时人以之为仙”（《后汉书·华佗传》），养性内容是多方面的，如静心调神、吐纳，其中尤为著名的是华佗所创五禽戏，这是模仿动物动作的一种健身操，人练之可“怡而汗出”，不仅身体轻快，而且精神饱满。

张仲景（2世纪中叶～3世纪），是中国医学史上卓有贡献的伟大医学家，所著《伤寒杂病论》（后世辑为《伤寒论》、《金匱要略》）至今有效地指导着临床。《伤寒杂病论》提出“千般灾难，不越三条”，此三条指内因、外因、不内外因，是对病因的概括。其内因指的就是可致内伤的情志病因。尽管没有提出情志病因一词，却为宋代陈无择等人明确提出情志病因提供了启示。

张仲景确立了中医临床辨证论治体系，其中包括对心神疾病的辨证论治，《金匱要略》对脏躁、百合病、惊悸、失眠、奔豚等常见的与心理因素有关的疾病都确立了完整的辨证论治原则。此外，在他所创的六经辨证体系中，将一些异常的心理现象作为辨证的重要依据而纳入，例如在伤寒病病程中出现的狂症，有“如狂”和“发狂”之分，而“如狂”又有两种不同情况，一是伴有表证已解，小便自利，自觉少腹急结的“如狂”，一是伴有身黄，少腹鞭的“如狂”，这些不同情况病机及治疗皆不相同，可见张仲景辨析极详。

《伤寒论》载方 113 首（缺一方），使用药物 92 种，《金匱要略》载方 262 首，用药 241 种之多，均前所未有，其中不乏治疗心神疾病的方剂，如柴胡加龙骨牡蛎汤、甘麦大枣汤、吴茱萸汤、承气汤之类、酸枣仁汤、百合地黄汤等均是至今情志疾病治疗常用方剂。这体现了中医辨证论治处理心理障碍的特色，是形神合一思想在临床实践中的应用。

王叔和，约生活于公元 3 世纪，也是这一时期极有影响的人物，著述《脉经》，撰次《伤寒论》，在对脉诊的研究中，他发现了许多情志变化在脉象上的反应，如《脉经》卷四有脉“滑者鬼疰”，“浮洪大者，风眩癫疾，大坚疾者癰病”等。

《神农本草经》是我国现存的第一部药学专著，约成书于东汉（公元 1 世纪），它对中医心理学的贡献之一是益智方药方面。在此书 365 味药中涉及到益智的药物有 63 味，占 17%，其中包括聪耳明目的药物如香蒲、泽泻、地肤子、蔓荆等，计有 22 味；增强记忆或治疗健忘的药物如淫羊藿、杜仲、鹿茸等，计有 16 味；其他如既能明目又能益智等作用的药物有若干。

公元 223 年，三国（魏）时期，嵇康著《养生篇》，其中论及心理养生。他认为如能“旷然无忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和”，就可“与羡门比寿，王乔争年”了。

第三节 晋代至唐代

公元 265 年西晋结束了三国鼎立的分裂局面，统一了中国。公元 316 年，西晋灭，次年南方司马睿重建晋朝，史称东晋，从此开始了南北朝对峙时期。公元 581 年隋朝建立，结束了南北朝对峙，统一了中国。隋朝虽然时间不长，但其后的唐代延续了三百余年，中国封建社会的经济、文化达到历史上空前的繁荣。此期医学发展迅速，其标志之一即是出现了一些集大成式的医学文献，其中饱含医学心理思想。如西晋初年有皇甫谧（公元 215～282 年）的《甲乙经》、隋代杨上善（公元 575～670 年）注《黄帝内经太素》、唐代王冰（公元 720～805 年）注《黄帝内经素问》等都对《内经》中的医学心理学思想作了阐释、发挥。

皇甫谧《甲乙经》重视针灸中的心理因素，强调“刺神”的重要性，主张根据患者“形、性、血、气”之差异，运用不同的针灸方法。四因素中“性”即指人的心理特点，或是性格特征。这些均是对《内经》中《灵枢》有关思想的发挥。

王冰的医学心理学思想主要在调神养心以养生,以及对五志的阐发。他强调调心对于养生的重要意义。他的养生思想可概括为“寡欲、守静、致柔”,可见老庄思想对他影响至深。对于五志,他作了清晰的阐释:“喜”为“悦乐也,悦以和志”;“怒”为“直声也,怒以威物”;“忧”为“虑也,思也”;“恐”为“恐以远祸”,“思”为“知远”、“思以成务”。对五志病机、情志相胜理论均作了精辟的发挥。

这一时期,巢元方(公元6~7世纪)和孙思邈(公元541~682年)对《内经》关于个体心身发育阶段的理论,加以归纳、发挥,提出变蒸学说,认为婴幼儿时期心身发育速度最快,“小儿变蒸者,以长血气也。变者,上气;蒸者,体热”,32日为一变,64日为一蒸,并对变蒸过程中幼儿心身发育特点进行了观察。《备急千金要方·少小婴孺方》记载着:一变时“应和人”,二变时“能咳笑”,八变时“知欲学语”。此说后世有争议,但其对婴幼儿心身发育特点的观察还是客观的。

这一时期对心神疾病的研究也较突出。①巢元方著《诸病源候论》,其中论及的心神症状达四五十种之多,而且辨析详细,如单就睡眠异常,就有“似睡候”、“虚劳喜梦候”、“虚劳不能眠候”、“大便后不得眠候”、“伤寒病后不得眠候”、“霍乱后烦躁卧不安候”、“梦与鬼交通候”、“小儿夜啼候”、“嗜眠候”等。②孙思邈在《备急千金要方》中较系统地运用了脏腑辨证,他把某些心理活动的变化也看作是内在脏腑病变的部分症状,从而把心理活动的变化纳入了脏腑辨证体系,这样便可对心神疾病进行脏腑辨证论治,如《备急千金要方·心脏脉论》说:“心气虚则悲不已,实则笑不休。……悲忧思虑则伤心,心伤则若惊喜善忘。”在《心虚实》篇中有“治心实证,惊梦,喜笑恐惧,悸惧不安,用竹沥汤”,“治心不足,善悲愁患怒……善忘,恐不安,妇人崩中,面色赤,茯苓补心汤”。由此看,孙氏对心神病证的辨证论治是理、法、方、药密切联系。

这一时期哲学思想对医学心理学发展的影响不可忽视。魏晋之际,老庄崇尚自然的思想受到普遍重视。这与王充(公元27~96年)思想的传播直接有关,王充利用和概括了东汉时期自然科学知识,以其“天道自然”的思想批判了独尊儒术的汉代“天人感应”神学思想。王充的“天道自然”受道家思想影响最大,他尤其把道家思想中崇尚自然的因素提到首位。王充的思想产生于东汉,但其影响及所发挥的作用却是在魏晋南北朝时期。此期玄学的开创者王弼(公元226~249年)“祖述老庄立论”,在其《老子注》中说:“万物以自然为性,故可因而不可为也,可通而不可执也。”同篇又说:“圣人达自然之性,畅