

从成语典故 谈心理健康

第一篇 绪论 一文化

与心理 一文化角度谈中国人的
心理治疗 二现代心理治疗与中国传
统文化的结合 三漫话心理治疗 一什么是心
理治疗 二心理治疗的适用对象及共同性
何 三中医心理疗法的种类及实践 一
用开导 二性情胜情 三以诈治诈 四惊者平之
趣的转移 个性之移易 三身心合练法 气功
黑法 二功段 二第二篇 一般心理活动和个
心之源 二心理现象的三维透视 心理过程 个性
状态 三从文学体察心理描写 莱斯基的内心独白 林黛玉的
扉页 贾宝玉人格的医学评鉴 诗歌的吟唱 文艺在心理培育中的作
用 七情六欲 人心如面 望梅止渴 破釜沉舟 黄粱美梦 东施效
颦 文化的论述 不同年龄阶段的心理发展 心理训练和素质培
养 孟母三迁 拔苗助长 一树百获 动心忍性 磨炼成针 卧
薪尝胆 庖丁解牛 失之东隅 收之桑榆 第四篇 心理问题 种
障碍 一人心之常与变 正常行为 心理健康标准 三心理问题 种
杞人忧天 一杯弓蛇影 草木皆兵 疑人窃斧 一痴心妄想 一好胜
逞能 一笑千金 自惭形秽 谈虎色变 曾参杀人 一先入为主 郑
人买履 一江郎才尽 二顾影自怜 三怒发冲冠 墨山之梦 第五
篇 心理防御法和心理治疗 一心理防御心理防御机制的意
义 二心理防御法的实际应用 二心理作用的治疗效应 心



从成语典故 谈心理健康

莲南上：黄上

VI 辞海辞源一辞海辞源 Ⅲ ... 翁 Ⅱ ... 从 Ⅰ

1919.1.19

第一篇绪论一文化
统文化的治疗二现代心理治疗与中国的
理与心理的结合三心理治疗的适用对象及共同性
理治疗的三原则四心理治疗的实践
理治疗的三原则五心理治疗的实践
理治疗的三原则六心理治疗的实践
理治疗的三原则七心理治疗的实践
理治疗的三原则八心理治疗的实践
理治疗的三原则九心理治疗的实践
理治疗的三原则十心理治疗的实践
理治疗的三原则十一心理治疗的实践
理治疗的三原则十二心理治疗的实践
理治疗的三原则十三心理治疗的实践
理治疗的三原则十四心理治疗的实践
理治疗的三原则十五心理治疗的实践
理治疗的三原则十六心理治疗的实践
理治疗的三原则十七心理治疗的实践
理治疗的三原则十八心理治疗的实践
理治疗的三原则十九心理治疗的实践
理治疗的三原则二十心理治疗的实践
理治疗的三原则二十一心理治疗的实践
理治疗的三原则二十二心理治疗的实践
理治疗的三原则二十三心理治疗的实践
理治疗的三原则二十四心理治疗的实践
理治疗的三原则二十五心理治疗的实践
理治疗的三原则二十六心理治疗的实践
理治疗的三原则二十七心理治疗的实践
理治疗的三原则二十八心理治疗的实践
理治疗的三原则二十九心理治疗的实践
理治疗的三原则三十心理治疗的实践
理治疗的三原则三十一心理治疗的实践
理治疗的三原则三十二心理治疗的实践
理治疗的三原则三十三心理治疗的实践
理治疗的三原则三十四心理治疗的实践
理治疗的三原则三十五心理治疗的实践
理治疗的三原则三十六心理治疗的实践
理治疗的三原则三十七心理治疗的实践
理治疗的三原则三十八心理治疗的实践
理治疗的三原则三十九心理治疗的实践
理治疗的三原则四十心理治疗的实践
理治疗的三原则四十一心理治疗的实践
理治疗的三原则四十二心理治疗的实践
理治疗的三原则四十三心理治疗的实践
理治疗的三原则四十四心理治疗的实践
理治疗的三原则四十五心理治疗的实践
理治疗的三原则四十六心理治疗的实践
理治疗的三原则四十七心理治疗的实践
理治疗的三原则四十八心理治疗的实践
理治疗的三原则四十九心理治疗的实践
理治疗的三原则五十心理治疗的实践
理治疗的三原则五十一心理治疗的实践
理治疗的三原则五十二心理治疗的实践
理治疗的三原则五十三心理治疗的实践
理治疗的三原则五十四心理治疗的实践
理治疗的三原则五十五心理治疗的实践
理治疗的三原则五十六心理治疗的实践
理治疗的三原则五十七心理治疗的实践
理治疗的三原则五十八心理治疗的实践
理治疗的三原则五十九心理治疗的实践
理治疗的三原则六十心理治疗的实践
理治疗的三原则六十一心理治疗的实践
理治疗的三原则六十二心理治疗的实践
理治疗的三原则六十三心理治疗的实践
理治疗的三原则六十四心理治疗的实践
理治疗的三原则六十五心理治疗的实践
理治疗的三原则六十六心理治疗的实践
理治疗的三原则六十七心理治疗的实践
理治疗的三原则六十八心理治疗的实践
理治疗的三原则六十九心理治疗的实践
理治疗的三原则七十心理治疗的实践
理治疗的三原则七十一心理治疗的实践
理治疗的三原则七十二心理治疗的实践
理治疗的三原则七十三心理治疗的实践
理治疗的三原则七十四心理治疗的实践
理治疗的三原则七十五心理治疗的实践
理治疗的三原则七十六心理治疗的实践
理治疗的三原则七十七心理治疗的实践
理治疗的三原则七十八心理治疗的实践
理治疗的三原则七十九心理治疗的实践
理治疗的三原则八十心理治疗的实践
理治疗的三原则八十一心理治疗的实践
理治疗的三原则八十二心理治疗的实践
理治疗的三原则八十三心理治疗的实践
理治疗的三原则八十四心理治疗的实践
理治疗的三原则八十五心理治疗的实践
理治疗的三原则八十六心理治疗的实践
理治疗的三原则八十七心理治疗的实践
理治疗的三原则八十八心理治疗的实践
理治疗的三原则八十九心理治疗的实践
理治疗的三原则九十心理治疗的实践
理治疗的三原则九十一心理治疗的实践
理治疗的三原则九十二心理治疗的实践
理治疗的三原则九十三心理治疗的实践
理治疗的三原则九十四心理治疗的实践
理治疗的三原则九十五心理治疗的实践
理治疗的三原则九十六心理治疗的实践
理治疗的三原则九十七心理治疗的实践
理治疗的三原则九十八心理治疗的实践
理治疗的三原则九十九心理治疗的实践
理治疗的三原则一百心理治疗的实践

徐声汉

著

上海教育出版社

从成语典故谈心理健康

图书在版编目(CIP)数据

从成语典故谈心理健康 / 徐声汉著. —上海: 上海教育出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5444-1552-1

I. 从... II. 徐... III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第152570号

从成语典故谈心理健康

徐声汉 著

上海世纪出版股份有限公司出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海市北印刷集团有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.25 插页 1

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5444-1552-1/B·0034 定价: 15.00元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

上海教育出版社



徐声汉 1955年毕业于中国医科大学医疗系。1987年以来，历任上海医科大学精神医学、医学心理学教授，上海精神卫生中心主任医师，中国中西医结合研究会精神医学专业委员会副主任委员等职。多年来，一直从事精神科中西医结合临床医疗及教学工作，临床经验颇丰，受到广大病员和家属的一致好评。发表专业论文七十余篇，参与国内许多部精神医学专著的编写。

自序

心理科学在我国发展滞后，对心理卫生问题，人们的认识还相当落后。精神活动、心理问题，过去大都曾被认为是思想问题，是闹情绪，对这类涉及意识形态的事，采取的对策是批评教育、做思想工作。人们头脑里没有心理学的概念，遇到这类问题自然无法从心理学的角度科学地处理。

近些年来，心理学知识的普及，不能说没有进步，但目前还缺乏贴近生活、切合实际的普及读物加以指导。由于相关知识贫乏，有的人产生了心理偏差和障碍，却不愿告诉别人，更不知求助于心理专家。与国外相比，我国心理学知识的普及还有很大差距。

在国外，心理工作相当普及，心理咨询或心理治疗，在人们生活中非常重要。人们有了苦恼、矛盾和心理问题，去看心理医生是十分普遍的情况。担任咨询的人员一般都经过专门的心理学训练。几乎每个社区都有心理医生和各种咨询、诊断、治疗的机构，直接面向社会服务。经过多年实践，形成了整套

的理论体系和诸多的心理诊断、治疗方法。但这套在西方文化背景下形成的体系拿到我国实际应用时，每种方法都有其局限性。心理问题不像生理疾病，各种治疗的药物可以拿来就用。心理问题比较复杂，例如心理测评的量表，需要酌情修订，做出中国的常模，方可使用；一些心理治疗的方法都要在实践中联系国情加以改造应用。

我在美国考察了解到华人看心理门诊的很少，原因是不习惯于那种治疗。中国大陆情况就更加明显。我在多年的工作中深有体会，说人精神失常、有心理障碍常是被忌讳的，“精神病”是骂人之言。现在有很多精神病患者，对自己的病情无自知之明，不肯就医，这情有可原，但连家属也认为生这种病不光彩，跟着隐瞒，这种思想观念就应该引起我们的重视。一些人内心苦恼，任自煎熬，直至产生轻生的念头及行为，熬不过了，才引起家属及本人重视。其实他是患了抑郁症；一些人心烦意乱、焦躁不定，是患了焦虑症，这些病如能及早发现，经过治疗病情都能很快改观；还有些人碰到挫折或矛盾，已导致明显的心理偏差，或呈现某种心理障碍状态，当然，可能没有达到精神病的程度，但自己或周围人都视若无睹，终惹祸端。一个体院女大学生，因精神因素而致抑郁，觉得身陷绝境，迁怒教练，将教练刺成重伤，自己身陷囹圄，真的入了绝境。上海一小学教师，因婚外恋纠葛，将姘夫之妻及8岁女儿以浓硫酸毁容致残。这两人在作案之前心理状态都有一些偏差，但都未引起注意，最终酿成惨剧。而在国外，这些都是心理咨询、危机干预的对象，当事人会自发地或在家属督促下去求助于心

理医生。

人的心理活动属客观存在。有心理活动就会有心理问题。中国目前在治疗心理问题方面还存在一些不足，一方面是诊疗者对心理工作的理论和方法缺乏与中国实际情况的结合；一方面是求助者不了解这项工作，即使倾诉于心理热线，但浅尝辄止，心理问题得不到解决，仍只好自我克服。这就是现阶段在我国要大力宣传、推动、发展心理卫生保健的具体理由。

有鉴于此，大陆和台、港、澳地区及海外学者多次聚会讨论了“中国人的心理治疗与保健”问题。一致的认识是：要重视几千年传统文化的影响，将现代心理治疗与中国传统文化相结合，并对现行的方法多作宣传，对心理咨询、心理诊所及电话（热线）咨询、危机干预等，加以扶植、整顿、提高，使其真正发挥心理治疗的导向及保健作用。会后，由近三十位学者写的《华人的心理与治疗》一书已在台湾及大陆出版。这是结合中国文化推动诊疗建设的一项具体工作。

笔者致力于中西医结合研究40余年，近些年我更注目于中西医两套理论及精神心理活动的交流汇融。在这一大趋势的影响下，我将现代心理治疗植根于中国传统文化作为定位，把培植出融合中国传统文化的诊疗心理学理论方法作为目标，具体从经、史、子、集，成语典故，中医理论三方面求索。我回顾自己几十年来受传统文化熏陶的过程，幼时受《三字经》、《千字文》的启蒙，读四书五经，读《史记》、春秋三传（《左传》、《公羊传》、《谷梁传》），读《古文观止》；求学时代读过许多名人轶事、成语典故，它们都集中鲜明地反映了中国主流

文化的既定内涵，反映出传统文化对人的世界观、人生观、道德观、伦理观和人格的多个侧面和层次的影响，予人以启迪和教育。

历代各个领域的著述，在历史的长河中与医学、心理学相互影响渗透。涉及心理及“心病”的记载，虽分散庞杂，但身与心两方面的内容，均具特点。

实践之中，我更从成语典故中找到结合点，加以阐发，古为今用，寓西于中，取得了不错的效果，历经十余年的积累，为成书打下基础。

为使文字生动有吸引力及感染力，我选取中国人熟知的有关成语典故、名人轶事，将文学与医学结合，撰写成文。全书分为绪论、一般心理活动和个性人格、成长心理、心理偏差和障碍、心理防御和心理治疗等几个部分，使西方的现代精神医学、诊疗心理学及心理疗法等有关内容东方化、中国化，能为中国人所接受，使具有一般文化水平的人能看懂。以往的心理治疗书多为翻译或编译国外资料，本书的观点内容有别于以往同类书，对医务人员及临床心理学者亦有启发借鉴作用。

作者坚持，科普读物除注意知识性、趣味性之外，更要严守内容之科学性。在当今，一些人急功近利，伪科学泛起，心理学庸俗化倾向应该受到抵制、肃清。

徐声汉

2005年5月于上海

目 录

第一篇 绪论

一、文化与心理 3

一、从文化角度谈中国人的心理治疗 3

二、现代心理治疗与中国传统文化的结合 6

二、漫话心理治疗 8

一、什么是心理治疗 8

二、心理疗法的适用对象及共同性 10

三、中医心理疗法的种类及实践 11

一、心理纠偏 11

(一) 说理开导 / (二) 以情胜情 / (三) 以诈治诈 / (四) 惊者平之

二、移情易性	16
--------	----

(一) 情趣的转移 / (二) 个性的转移

三、身心合练法	17
---------	----

(一) 气功松弛法 / (二) 澄心静默法 / (三) 动功锻炼

第二篇 一般心理活动和个性人格

一、心为何物	23
--------	----

一、心理之源 23

二、心理现象的三维透视 25

(一) 心理过程 (二) 个性心理特征 (三) 心理状态

三、文学中的心理描写 28

(一) 莱斯基的内心独白 / (二) 林黛玉敲心扉 /

(三) 贾宝玉人格的医学评鉴 / (四) 诗歌的吟唱 /

(五) 文艺在心理培育中的作用

二、七情六欲——谈情志欲望与心理疾病的关系 42

三、人心如面——谈个性特征的多样性 45

四、望梅止渴——谈心理暗示的巨大作用 48

五、破釜沉舟——谈意志品质的训练与心理健康 50

六、黄粱美梦——谈幻想对心理健康的影响 52

七、东施效颦——谈模仿榜样的影响	54
八、邹忌之美——谈人贵有自知之明	56
九、一蹶不振——谈如何应对挫折	59

第三篇 成长心理

一、心理的发展和完善	65
一、传统文化的论述	65
二、不同年龄阶段的心理发展	66
(一) 幼儿期 / (二) 儿童期 / (三) 青年期 / (四) 成年期 /	
(五) 中年期 / (六) 老年期	
三、心理训练和素质培养	68
二、孟母三迁——谈环境对儿童心理行为发展的影响	70
三、拔苗助长——谈早期教育与儿童的健康成长	73
四、一树百获——谈素质教育的重要性	76
五、动心忍性——谈心理品质和性格锻炼	79
六、磨杵成针——谈意志能力的培养	81
七、卧薪尝胆——谈如何在困境中奋起	84
八、庖丁解牛——谈健康的心理与养生之道	86
九、失之东隅，收之桑榆——谈用“补偿机制”面对挫败	88

第四篇 心理偏差和障碍

一、人心的常与变	93
一、正常行为	93
二、心理健康标准	95
(一) 健康新概念 / (二) 具体标准	
三、心理问题的种类	96
(一) 心理成长问题 / (二) 心理障碍问题 / (三) 心理变态问题	
二、杞人忧天——谈神经质型人格和焦虑症	98
三、杯弓蛇影——谈生理性错觉	101
四、草木皆兵——谈群众性错觉	104
五、疑人窃斧——谈猜疑心理和猜疑性人格	106
六、痴心妄想——谈妄想症的表现和种类	109
七、好胜逞能——谈如何正确把握好奇心	111
八、一笑千金——谈笑对心理健康的作用	114
九、自惭形秽——谈自卑感	116
十、惊弓之鸟——谈惊恐对心理健康的利弊	120

十一、谈虎色变——谈恐怖症	122
十二、曾参杀人——谈流言与感应性精神病	125
十三、先入为主——谈“先占观念”的危害	127
十四、郑人买履——谈“心理固着”的不良影响	130
十五、江郎才尽——谈坚持身心锻炼的重要性	132
十六、顾影自怜——谈自恋型人格障碍	134
十七、怒发冲冠——谈如何正确面对愤怒	136
十八、巫山之梦——谈如何正确认识性梦	140

第五篇 心理防御和心理治疗

一、心理防御 145

一、心理防御机制的意义 145

二、心理防御法的实际应用 146

(一) 对心理防御机制的认识和评价 / (二) 怎样恰当地运用心理防御法

二、心理作用的治疗效应 150

一、心药治心病 150

二、药物的心理效应 153

三、讳疾忌医——谈面对疾病的心理防御	155
四、掩耳盗铃——谈面对困境的消极心理防御	157
五、晏子使楚——谈面对困境的积极心理防御	159
六、塞翁失马——谈积极心理防御的作用	161
七、亡羊补牢——谈心理疾病的及时治疗	163
八、指桑骂槐——谈指桑骂槐者的心理缺陷	167
九、指鹿为马——谈心理学上的顺从现象	169
十、一张一弛——谈张弛有道对心理健康的作用	171
十一、刮骨疗毒——谈转移法的妙用	174
十二、南辕北辙——谈消极防御中的反向法	175
十三、损者三乐——谈三益、三损、三戒对心理健康的影响	177
十四、文过饰非——谈“合理化”心理自卫机制的运用	180
十五、割发代刑——谈“抵消机制”在生活中的运用	183
十六、未雨绸缪——谈如何正确应对“退休综合症”	185
十七、萱草忘忧——谈抑郁症的治疗	188

附录一 心理测试题 (二) \ 附录二 心理咨询案例 (一)

120

120

120

附录三 心理咨询案例 (二)

附录四 心理咨询案例 (三)

附录五 心理咨询案例 (四)

绪论

绪论

一、文化与心理

精神卫生、心理治疗在中国大陆仍属薄弱领域。近年来随着改革开放的发展,国际交流的增加,这方面工作有所改进。但心理卫生工作者仍然面临许多现实问题。从向全民宣传心理卫生的广度和普及心理治疗的深度而言,都还有很多工作要做。究其原因,除了经济和人力不济以外,还有东西方文化差异带来的一些困难。

一、从文化角度谈中国人的心理治疗

心理治疗的应用与文化因素有关,其实施要考虑到社会环境与文化背景。这对任何社会群体都是如此,对我们中国社会也不例外。

每一个国家,都有其民族传统文化,即使改朝换代,或推行重大政治改革,传统文化也从未一律丢弃,因为文化本身有其连续性和继承性。现代文明一般都融入了传统文化资源,对我国这样的文明古国,传统文化的积淀更会对现时新文化产生影响。

精神活动伴随人类的发展而复杂和完善。文化作为精神产物也无不反映着其时代的特点和精神内容。一个国家、民族或地域的文化塑造出其独特的特质和风貌。精神活动、心理现象与时代、地域文化背景关系密切。

我国传统文化,除中医典籍外,文学、历史、哲学等著作中,有许多关于“人”或“为人”的论述,多涉及精神活动。哲学的