

中国传统医学丛书

中医心理学

张伯华 编著

科学出版社



中国传统医学丛书

中 医 心 理 学

张伯华 编著

科 学 出 版 社

1995

(京)新登字 092 号

内 容 · 简 介

本书分为两大部分：第一部分是中医传统理论认识人的心理现象，揭示心理暗示和环境因素对临床效果的影响；第二部分为主要例证，记述了运用人的心理现象和规律治疗普通疾病和疑难疾病的方法、技术及注意事项。

可供普通患者、广大中医临床医生、中医研究人员、大专院校有关专业师生参考阅读。

中国传统医学丛书 中 医 心 理 学

张伯华 编著

责任编辑 彭克里

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

中 国 科 学 院 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1995 年 4 月 第 一 版 开本：850×1168 1/32
1995 年 4 月 第 一 次 印 刷 印张：9 3/8
印数：1：2 000 字数：239 000

ISBN 7-03-004469-X/R · 227

定 价：15.00 元

中国传统医学丛书(中文版)

编辑委员会

顾 问	(以姓氏笔画为序)					
	白永波	吕同杰	李克绍	李迪臣	张志远	
	张灿理	张奇文	张青林	张鸣鹤	张珍玉	
	陈可冀	陈维养	周凤梧	周次清	徐国仟	
	崔明修					
主 编	张恩勤 金维新 徐 平					
	(以姓氏笔画为序)					
副主编	太树人	史兰华*	张志刚	奇 玲	党 毅	
	皋永利	郭君双	郭瑞华	隗继武		
委 员	(以姓氏笔画为序)					
	马照寰	王 健	王 敏	王陈应	王荣慈	
	巴·吉格	木 德	卢绪珍	史仁华	曲京峰	
	吕文海	吕建平	齐兴兰	祁 涛	庄泽澄	
	刘 鸣	刘仲源	刘更生	刘挺立	刘宪英	
	刘培禄	江秀贞	孙 华	孙广仁	苏明聚	
	杨 苏	杨俊杰	杨崇峰	李 延	李 巍	
	李庆升	李晚丽	吴宇仁	迟永利	陈利国	
	陈明举	张 昱	张广祥	张少华	张宝华	
	张柏华	张淑云	邹积隆	张金汝	张郑延	
	郑贵力	赵来玺	赵纯修	赵丽华	赵联和	
	赵德语	姜兆俊	郭孝月	聂庆喜	高 毅	
	黄乃健	黄汉儒	黄瑾明	韩 涛	高 燕	
	强巴·赤列	桑丹	解广法	管 政	蔡景峰	

* 为常务副主编。

中国传统医学丛书序

山东中医学院进修部主任张恩勤，精中医药而通英文，博学而善著译；曾主笔《山东中医杂志》英文“海外咨询”专栏，主编《经方研究》和世界第一部的《英汉对照实用中医文库》及其补充读物14册等巨著。其著作已传至60多个国家和地区，深受海内外同道赞赏。1991年1月26日，国家教育委员会和国务院学位委员会表彰了695名在社会主义建设中做出突出贡献的中国博士、硕士学位获得者，张君为获奖者之一。

今张君又主编《中国传统医学丛书》宏著，首批计32分册由科学出版社以中文繁体字、简体字和英文三种版本出版。其内容除包括中医学的医学史、基础理论、中药、方剂、针灸、推拿、气功、食疗、养生、康复、诊断和临床各科外，还收入了中药学的药材学、炮制学、制剂学，以及少数民族医学中的藏医、蒙医、苗医、壮医、傣医、彝医等。丛书各册均保持了中国传统医学理论体系的系统性及完整性，突出了实用性和针对性，汲取了近代中医、中药和少数民族医药研究的最新科研成果，能反映当代中国传统医学学术水平。予读是书，认为不但以弘扬中华民族文化而见长，且对其他各国的传统医学教学、医疗、科研和学术交流都有实用价值，故欣然为序，以告海内外诸专家、读者。

中国中医研究院内科教授
中国科学院学部委员

陈可冀

1991年岁首于北京

前 言

中医心理学经过漫长的孕育过程，至 20 世纪 80 年代，这颗饱含中国传统文化汁液的籽粒才破土而出——初步形成了学科体系。这一体系以形神合一论、心主神明论、五脏神明论、脏腑情志论、个性气质论、阴阳睡梦论等为理论基础，并包括中医心病机、心理诊断、心理治疗和心理养生等一系列实践应用内容。这些内容可总括为二：其一，认识人的心理现象，尤其侧重于认识医疗过程中人的心理现象及其规律；其二，运用这些规律为人类健康服务。其实，在一定理论指导下的其他医学心理学流派何尝不如此？中医心理学的独特之处还不完全在此，本着中医学的理论方法去认识人的心理现象，这才显出它的独特。因此整体地恒动地把握人的心理现象，具体说就是将人的心理现象完整地看待，既看到心理现象的整体性，又注重心理与生理、心理与环境之间的动态联系，便成为中医心理学最明显的一个特点。书中各章力图清晰地阐明这一特点，但限于学识，总感未能完全如愿。

应该指出，中医心理学从来不是一门纯理论研究，而是一门实践性很强的应用学科。诸如中医心理治疗、中医心理养生、心病证的常用方药、针灸中对心理规律的运用等内容，都是历代医家在长期临床实践中创造、积累，并经过实践加以验证的，这些内容在临床中的确行之有效。这也是本书着重介绍的内容。

本书承蒙王琦先生审阅，在写作过程中也曾得到他的大力帮助，对此深表谢意。

张伯华

1994 年 2 月于山东中医学院

目 录

中国传统医学丛书序

前言

第一章 中医心理学发展简史	(1)
第一节 远古至春秋时期.....	(1)
第二节 春秋至西汉时期.....	(2)
第三节 东汉三国时期.....	(7)
第四节 晋代至唐代.....	(8)
第五节 宋金元时期	(11)
第六节 明清时期	(17)
第七节 中医心理学的现状	(20)
第二章 中医心理学概况	(23)
第一节 中医心理学的研究对象	(23)
一、基本理论部分	(23)
二、实践部分	(24)
第二节 中医心理学的特点	(25)
一、整体性	(25)
二、传统性	(27)
三、实践性	(30)
第三节 中医心理学与相关学科	(31)
一、与普通心理学的关系	(31)
二、与医学心理学的关系	(32)
三、与精神病学的关系	(32)
第三章 心理现象的传统认识	(34)
第一节 人的心理现象	(34)
一、人的心理现象	(34)

二、心理现象的科学理解	(36)
第二节 心理现象的传统描述	(39)
一、精神	(39)
二、魂、魄	(40)
三、意、志	(42)
四、思、虑	(44)
五、智	(44)
六、情志	(45)
七、欲	(48)
八、性	(49)
第四章 中医心理学基础理论	(51)
第一节 形神合一论	(51)
一、形、神的涵义	(51)
二、形神合一	(52)
第二节 心主神明论	(56)
一、心与心理活动过程	(56)
二、心对心理活动的间接统帅作用	(58)
三、脑与心理活动的关系	(60)
第三节 五脏神明论	(62)
一、五脏神明	(62)
二、脏腑气血是五脏神明的物质基础	(64)
三、五脏神明论辨析	(65)
第四节 脏腑情志论	(67)
一、情志活动以脏腑生理为基础	(68)
二、情志活动对脏腑的反作用	(69)
三、心神在情志活动中的主导作用	(70)
四、情志变动的原因	(70)
第五节 个性气质论	(72)
一、中医“气质”的涵义	(72)
二、中医气质分类	(73)

三、中医气质学说的临床意义	(80)
四、中医个性气质学说的方法论意义	(83)
第六节 阴阳睡梦论	(84)
一、阴阳消长与睡眠	(84)
二、阴阳消长与梦境	(86)
第五章 中医心病机	(90)
第一节 情志因素的致病机理	(90)
一、情志因素的致病作用	(90)
二、情志内伤的基本病理变化	(94)
第二节 个性心理差异在情志疾病中的意义	(101)
第六章 中医心理诊断	(104)
第一节 概说	(104)
一、中医心理诊断的涵义	(104)
二、中医心理诊断的意义	(105)
第二节 中医心理诊断的传统方法	(107)
一、望诊	(107)
二、闻诊	(110)
三、问诊	(114)
四、切诊	(117)
第三节 中医心理诊断的其他方法	(123)
一、五态性格测验	(123)
二、析梦诊病	(125)
三、其他	(127)
第四节 七情临床辨析	(128)
一、喜伤心证候	(129)
二、怒伤肝证候	(129)
三、思伤脾证候	(129)
四、悲伤肺证候	(130)
五、恐伤肾证候	(130)
六、惊伤证候	(131)

七、忧伤证候	(131)
第七章 中医临床常见的心理病证	(132)
第一节 以心理障碍为主要表现的病证	(132)
一、狂证	(132)
二、癫证	(136)
三、痫证	(139)
四、郁证	(140)
五、脏躁	(143)
六、不寐	(145)
七、健忘	(148)
第二节 以躯体障碍为主要表现的情志病证	(150)
一、心悸	(150)
二、眩晕	(152)
三、胁痛	(155)
四、胃脘痛	(157)
五、呃逆	(159)
六、奔豚气	(161)
七、痛泻	(162)
八、噎膈	(163)
九、阳痿	(165)
第八章 中医心理治疗概述	(168)
第一节 中医心理治疗的涵义	(168)
第二节 中医心理治疗的特点	(170)
一、心身并治的整体观	(170)
二、尊重实际的“辨证施治”	(171)
第三节 中医心理治疗分类	(172)
一、根据疾病心身关系的分类	(172)
二、根据心理活动的性质的分类	(175)
第四节 中医心理治疗的应用原则	(178)
第九章 中医意疗	(180)

第一节 情志疗法·····	(180)
一、情志相胜疗法·····	(181)
二、两极情志疗法·····	(190)
第二节 移念疗法·····	(192)
第三节 语言疏导疗法·····	(194)
第四节 顺势利导疗法·····	(197)
第五节 内观静养疗法·····	(199)
第十章 心理病证的常用方药·····	(203)
第一节 心理病证的常用中药·····	(203)
一、疏肝理气药·····	(203)
二、安神药·····	(204)
三、祛痰药·····	(206)
四、开窍药·····	(207)
五、活血化瘀药·····	(207)
六、清热泻火药·····	(208)
七、补益药·····	(209)
第二节 心理病证的常用方剂·····	(210)
一、疏肝解郁剂·····	(210)
二、重镇安神剂·····	(212)
三、养心安神剂·····	(213)
附：交通心肾法·····	(216)
四、祛痰剂·····	(216)
五、祛瘀剂·····	(218)
六、清热泻火剂·····	(219)
七、补益剂·····	(221)
第十一章 针灸中的心理学问题·····	(224)
第一节 心理疾病的针灸治疗·····	(224)
一、针灸对心理疾病的直接治疗作用·····	(224)
二、假借针灸疗心病·····	(234)
第二节 针灸治疗过程中的心理学问题·····	(235)

一、“治神”对针刺疗效的影响	(236)
二、针刺过程中患者的察神与治神	(238)
三、患者个性心理与针刺治疗	(241)
四、医生施针过程中的“治神”	(244)
第十二章 传统音乐疗法	(246)
第一节 音乐治疗作用的传统认识	(246)
第二节 传统音乐治疗实施原则	(248)
一、相胜原则	(248)
二、补虚原则	(248)
三、因势利导原则	(249)
第三节 传统音乐疗法的应用	(250)
一、音乐安神疗法	(250)
二、音乐开郁疗法	(251)
三、音乐悲哀疗法	(252)
四、音乐激励疗法	(253)
第十三章 中医心理养生	(255)
第一节 中医心理养生概述	(255)
一、心理健康的标准	(255)
二、中医心理养生的基本原则	(256)
第二节 不同人群的心理养生	(267)
一、小儿心理保健	(267)
二、妇女心理保健	(270)
三、老年人心理保健	(274)
参考文献	(280)

第一章 中医心理学发展简史

中医心理学作为一门独立学科，出现于 20 世纪 80 年代，但在这之前却有着长达数千年的孕育过程。它的主脉发自中医学，而其孕育、发展的每个历史时期都有支脉伸向相关学科，吸收着中国历代文化的养分，其中对它影响最大的是中国古代哲学，现代心理学对它的影响也愈益增强。因而中医心理学形成了不同于其他心理学派的独特的理论及实践模式。

第一节 远古至春秋时期

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。《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，而后聚集了許多人恭敬祈祷，周公于是为之求福而除不祥，并自愿替代武王受病。《说苑》（刘向·汉代）载“上古之为鬻者曰苗父，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，與而来者，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。他为什么能使病人“平复如故”？《素问·移精变气论》说：“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，此恬憺之世，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，病就可治愈。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。当然巫祝鬼神是医学发展的桎梏，排斥鬼神是医学发展的必然，但不能因此就把医学心理学思想萌芽时期巫祝中的合理成分全部抛弃。对于《内经》所载的祝由疗法应当合理地扬弃，取其精华，去其糟粕。

第二节 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医学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。

先秦在此专指公元前 771 年西周灭亡，平王东迁，到秦始皇统一中国这一时期。此期又可分为两个阶段，前一阶段为“春秋时代”，由公元前 771 年东周建立至前 403 年；后一阶段即“战国时代”，由公元前 403 年到前 221 年。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。

儒家的创始人是孔子（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》（《论语》乃孔子的学生整理的笔记）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，而居于两极端的“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。

荀子是儒家之集大成者，战国后期赵国人，生卒年不详，约公元前 298 至前 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，其中对医学心理学颇有价值的思想也极多。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）各有特殊的反映机能，而这又是通过心的调节、制约作用实现的。在情欲心理方面，他对情的本质、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。宋钐、尹文是战国时期的思想家、哲学家，宋尹学派著作已佚，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。老子（约公元前571—前477年），即老聃，著有《老子》一书。庄子（公元前369—前286年）名周，有《庄子》一书传世。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，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；休

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·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