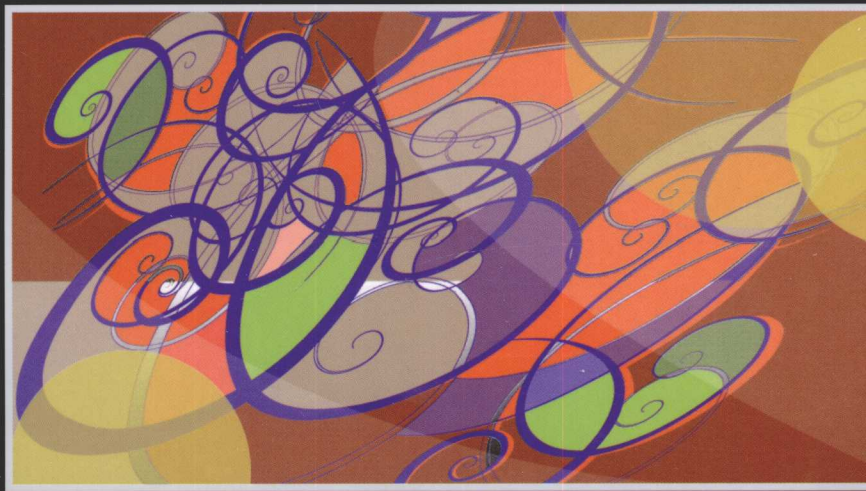


心理治疗系列丛书

总主编 顾瑜琦 马莹

中医心理治疗学

主 编 郝 志



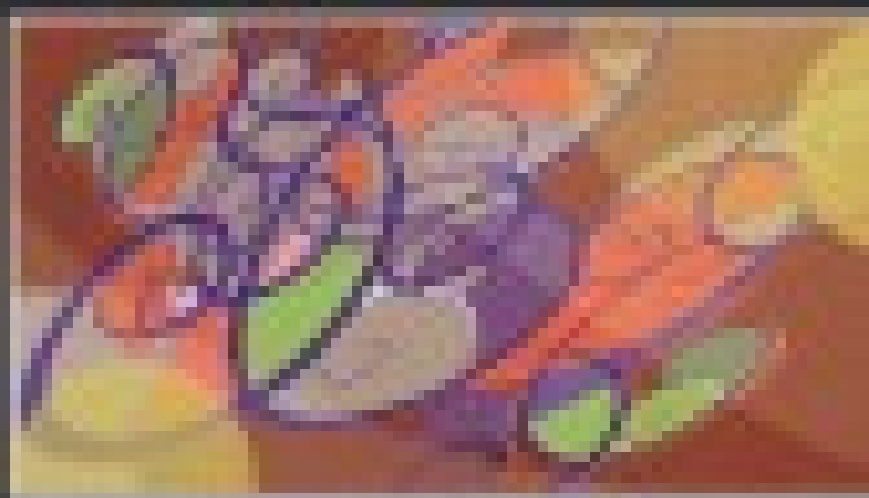
 人民卫生出版社

中国心理治疗学

第10卷 第1期 2018年1月

中医心理治疗学

主编 张其成



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医心理治疗学 / 郝志主编. —北京: 人民卫生出版社,
2009. 12

ISBN 978-7-117-12143-9

I. 中… II. 郝… III. 中医疗法: 精神疗法 IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183519 号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com

护士、医师、药师、中医师、

卫生资格考试培训

中医心理治疗学

主 编: 郝 志

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.75

字 数: 232 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12143-9/R · 12144

定 价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

心理治疗系列丛书编委会

丛书总主编 顾瑜琦(华中现代健康科学研究所)

马 莹(海南大学)

丛书编委会 (以姓氏笔画为序)

马 莹	马立骥	王 伟	王 莉	王洪涛	王祖承
王高华	王惠玲	卢 莉	叶挺生	付文清	付文波
付亚亚	包小兰	乐 玲	朱志先	朱金富	刘 盈
刘汝华	刘浩志	刘新民	齐宝全	许秀峰	许蔓苓
纪 英	严光俊	杜文东	李 涛	李凤兰	李殊响
李凌霞	李轶琛	李则华	杨艳杰	杨彦春	杨健身
杨大国	杨丽莉	吴献群	余双好	余毅震	宋妮娜
张 畲	张 颖	张红丽	张伯华	张国民	张建军
张建英	张银玲	张瑞蓉	张鹏飞	张黎明	陈 泽
陈 浩	陈玉华	陈顺森	林金洪	周秀云	周莲茹
郑英善	郑晓边	孟 莉	孟 馥	郝 志	胡元龙
胡娇娇	南 京	施 越	施琪嘉	洪 炜	袁建平
夏 倩	夏东民	顾瑜琦	徐汉明	徐建平	徐震雷
郭 丽	郭聪荣	陶功定	陶明毅	陶金花	黄光英
黄兴瑞	黄尚珍	盛晓春	章 华	崔东红	崔光成
彭 旭	董湘玉	韩熊燕	傅 明	解亚宁	静 进
蔡克银	熊 卫	熊盛道	潘 芳	霍莉钦	戴晓阳
瞿 玮					

总序

自 20 世纪 70 年代末我国改革开放以来,经济迅速发展。人们生活水平的提高,衣食住行等生存和安全需要的满足,必然会产生更高层次的精神需求。随着社会由计划经济向市场经济的转型,竞争机制的引入在促进经济飞速发展的同时,也给人们带来巨大的精神压力;而中国古人所言“衣食足则知荣辱”、“饱暖思淫欲”,从正反两方面形象地诠释了马斯洛的需要层次理论,表明了心理问题产生的必然性及复杂性。

改革开放在加速经济市场化的同时,也在推动政治的民主化,从而导致价值的多元化。宽松和包容的社会给了人们更多的自由和更多的选择,同时也给了人们更多的冲突和烦恼焦虑。第一,表现为竞争与合作的冲突。多数人从小所受教育是谦让、合作、奉献,甚至牺牲,但市场经济条件下的现实情况又迫使人们在升学、就业、晋职、婚姻、事业发展等重要的社会活动中必须进行剧烈的竞争,需要战胜对手才能成功。第二,表现为满足欲望与抑制欲望的冲突。人们从小所受的教育是节俭朴素,克制和弱化个人的欲望,而市场的繁荣、社会的发展又通过丰富的商品及广告和先富者的示范刺激,增强人们的欲望,驱使人们去追求高档的享受。第三,表现为自由与现实的冲突。很多人从小所受的教育是自由、独立、创造,是个性的充分发展,但在现实中又常常受到限制,个人往往无能为力。两种价值规范体系往往不一致,内心冲突不断加强,如不能及时调适,进行理性的分析取舍,冲突的能量不断积累,就会导致现实中的人们越来越难以适应社会,产生许多挫折而导致失常。

总之,社会的急剧变迁使心理健康问题增多,社会的迫切需
要使心理咨询与治疗的兴起成为必然。当前世界上有好几百种
心理治疗的方法,其中绝大多数起源于西方,它们对中国人适用
吗?经过几十年的学习和借鉴,人们开始重视心理治疗的本土
化。那么,能否创建一种中国式的心理治疗方法呢?我们在这
里汇集了国内一些在一线工作、有着多年的实践经验与研究成
果的著名专家、学者,编写了一套“心理治疗系列丛书”,把他
们自己的实践经验和研究成果与传统的心理治疗结合起来。希
望他们多年的实践能为广大读者与心理学爱好者在自己的临床
运用和实践中提供一些帮助,这是我们编写此套丛书的最大心
愿。但是,书中也难免会有许多不当之处,恳请广大同仁及读
者对此提出宝贵意见,我们将不胜感激。

丛书总主编 顾瑜琦 马莹

2008年8月9日

前 言

随着医学模式的转变,与心理、社会密切相关的心身疾病越来越受到重视,世界心身医学界把目光转向中国传统医学。中医学虽然没有“心理学”名词,但有着极为丰富的心理咨询与治疗思想,值得我们今天来挖掘和学习。由于中国社会文化背景的原因,中国人讳言“心病”,使得中国在漫长的心理治疗实践中未能像西方那样建构出关于心理治疗的比较完整的理论体系和治疗方法,现有的中医心理治疗方法的研究是不系统、不完善的,很多还停留在描述的水平,一些经典案例散见于古典文献中。

本书的主要特色是借鉴西方心理治疗方法的同时,系统整理中医心理治疗方法,始终贯彻理论阐述与实际操作并重的原则,达到理论贴近临床、服务实践,使古老的中医心理治疗方法发扬光大,不仅有助于寻找适合中国人的心理治疗方法,而且为中医心理治疗更好地走向世界奠定基础,是本书编写的指导思想。

本书主要内容为:中医心理治疗学的源流、基础理论;中医心理疾病的病因病机、诊断方法、治疗原则;常用的中医心理治疗方法,如情志疗法、认知疗法、行为疗法、暗示疗法、气功疗法等。

为了便于理解和掌握,本书对每一种常见的治疗方法,都从概述、治疗原理、治疗方法、案例分析、评价5个方面进行了系统的梳理,从而使本书具有严密的结构性和明确的系统性。概述部分主要介绍该疗法的发展历程和主要特点;治疗原理主要介

绍治疗方法的理论依据;治疗方法简要说明治疗的主要策略和具体技术;案例分析主要通过对经典案例的分析和研读,引导读者加深对治疗原理和治疗方法的理解;评价则是简要介绍该治疗方法的应用效果,对其贡献和局限进行实事求是的评价。这样使得每一种疗法具有内在的逻辑结构,对治疗方法形成全面科学的认识。

总之,本书理论精要、层次清晰、结构严谨。它不仅可作为应用心理学、中医学、中西医结合等相关学科的专业教材,也可作为心理治疗师、咨询师、中医临床医师等深入学习和进修的参考教材。

当然,由于我们水平有限,编写疏漏和错误在所难免。诚恳欢迎同行专家和使用本书的读者提出宝贵的批评和建议。

郝 志

2009年5月

第一章 绪论	1
第一节 中医心理治疗学的概念.....	1
第二节 中医心理治疗的特点.....	3
第三节 中医心理治疗学的传统文化基础.....	6
第四节 中医心理治疗的形成与发展.....	9
第五节 中医心理治疗学的任务与展望	18
第六节 中医心理治疗的分类	21
第二章 中医心理治疗学的理论基础	22
第一节 形神合一论	22
第二节 心主神明论	27
第三节 五脏神志论	34
第四节 心神感知论	39
第五节 人格体质论	44
第六节 阴阳睡梦论	51
第三章 中医心理疾病的病因病机	57
第一节 情志疾病的概述	57
第二节 情志疾病的病因	58
第三节 情志疾病的发病机制及特点	67
第四章 中医心理疾病的诊断	74
第一节 中医心理疾病诊断的传统方法	74

第二节	中医临床心理问卷评估	94
第五章	中医心理疾病的治疗原则	100
第一节	心理疾病治疗的共同原则	100
第二节	三因制宜	106
第三节	标本相得	111
第六章	情志疗法	116
第一节	情志相胜疗法	116
第二节	顺情从欲疗法	137
第三节	两极情绪疗法	144
第四节	宣泄疗法	147
第五节	羞耻疗法	150
第六节	惊吓刺激疗法	152
第七章	中医认知疗法	155
第一节	劝说开导疗法	155
第二节	行为开导疗法	161
第三节	语言疏导疗法	162
第八章	中医行为疗法	168
第一节	厌恶疗法	168
第二节	习见习闻疗法	171
第三节	模仿疗法	174
第四节	冲击疗法	175
第五节	行为满足疗法	177
第六节	交往活动疗法	179

第九章 移精变气疗法·····	182
第十章 暗示疗法·····	189
第十一章 祝由疗法·····	195
第十二章 释梦疗法·····	205
第十三章 音乐疗法·····	212
第十四章 气功疗法·····	222
第十五章 针灸方药在心理治疗中的应用·····	245
第一节 针灸在心理治疗中的应用·····	245
第二节 方药在心理治疗中的应用·····	250
第十六章 中医心理养生·····	253
第一节 中医心理养生的原则·····	254
第二节 中医心理养生的常用方法·····	263
第三节 中医个体心理保健·····	277
附录:中医体质分类与判定·····	286
参考文献·····	296

绪 论

“心病还需心药医”是我国流传已久的医学格言。在几千年中国文化的积淀中,蕴含着丰富的心理学思想。早在先秦时期,中国古代哲学中的心理学思想就渗透到中医学理论体系中,古代医家十分重视精神因素在疾病预防和治疗中的作用,在临床实践中曾广泛运用心理治疗。随着医学模式从“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”的转变,与心理、社会密切相关的心身疾病越来越受到关注,中医心理治疗焕发出勃勃生机。



第一节 中医心理治疗学的概念

中医心理治疗又称“意疗”、“心疗”等。作为我国最早形成的治疗疾病的方式之一,心理治疗在古代一度是主流的治疗形式,对人类的健康、医学的发展起过重要的作用。但心理治疗是个复杂而重要的课题,具有涉及面广、诊治方法多、突出个性的差异,缺乏客观数据指标等特点。就其内涵、外延来讲,中医心理治疗有狭义、广义之分。狭义的心理治疗是以“词语”为基本手段,利用语言的解释以解除患者的症状和痛苦,言语开导治疗是其典型的治疗方式。它常指与工娱治疗等许多治疗

方法相平列的一种治疗方法。另外,狭义心理治疗还有一个意义,即指不同学派所指的主要的治疗方法,如弗洛伊德派的精神分析法,行为主义学派的行为疗法等。广义的心理治疗是指通过各种方式和途径影响患者的心理而达到治疗目的的方法。它有两层意义:一是每一位医师与患者交际过程中通过言语、态度和行为影响或改变患者的感受、认识、情绪、态度和行为,以减轻或消除使患者痛苦的各种情绪和行为,以及由此引起的各种躯体症状等;二是以心理治疗为主,还可以辅以针灸药物等方法的综合治疗。本书所说的心理治疗是指广义的心理治疗。

中医心理治疗学是指在中医理论指导下,通过各种方式和途径影响患者的心理、行为,从而治疗疾病、促进健康的一门学科。中医心理治疗学是在现代心理治疗学的启发与催化作用下,将中医心理学中有关心理治疗的方式方法分化出来,成为独立的研究对象。

心理治疗的应用范围很广,尤其适用于以情绪因素为主要原因的疾患。无数的医疗实践证明,心理疗法只要运用得当,确实是简便而有效的治疗手段。它可帮助患者增强自我调节的能力和适应社会的能力,从而获得比方药、针灸等更好的疗效。中医学历来重视意疗在治疗中的意义,如《素问·宝命全形论》就有“一曰治神,二曰知养身,三曰知毒药为真……”的论述,把“治神”摆到了防治疾病的首位。我国古代许多著名的医学家,都善于运用意疗方法治病,并取得了显著疗效。吴尚先《理渝骈文》中讲:“情欲之感,非药能愈;七情之病,当以情治。”许浚《东医宝鉴》中说:“古之神圣之医,能疗人之心,预使不致有疾;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?”这充分说明古人对心理疗法在治疗疾病中的重要地位具有深刻的认识。

第二节 中医心理治疗的特点

一、治疗的整体性

中医心理学集中体现了中华民族独具特色的东方思维方式——整体认识观。它整体、动态地看待有情感思维的人及其疾病的反应状态,认为健康状态不仅是生理的,而且是心理的。《黄帝内经》(简称《内经》)强调的健康标准是“形与神俱”(《素问·上古天真论》),即人的精神与形体是一个不可分割的整体。形神一体理论贯穿于脏腑、经络、营卫、气血各个方面。形神合一理论不仅具有博大精深的科学内涵,更突出地体现了中医的整体观念。

个体健康应与环境整体地协调整合,若这种整合被破坏,造成阴阳平衡失调就会导致心身方面的疾病,对这种整合现象,中医以“天人一体”、“形神一体”观来概括。人生于地,效法于天;精神属阳,形体属阴;阴阳和谐,则可健康长寿。“心主神”,为“五脏六腑之大主”,“故主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌”(《素问·灵兰秘典论》)。若阴阳偏盛偏衰则为病,阴阳离决则死亡,中医心理学将其概括为“心神阴阳整体论”。

中医学是一种整体医学模式,“上知天文,下知地理,中知人事”,这是医学的崇高境界。中医心理治疗学基于“天人合一”、“形神合一”的心身一元论的认识论,对“内伤七情”、“外感六淫”及“不内外因”等病因病机的认识都是将各种因素综合起来加以考虑,这种整体思维方式,与现代“生物—心理—社会医学模式”极为吻合,提示中医心理学在当今世界有广阔的发展空间及应用前景。

二、个体的差异性

中医学的一个特点就是辨证论治,它的实质是区别个体心

理、生理的差异及疾病的不同反应状态,针对不同情况而制定相应的治疗原则,选用适当的治疗措施,以达到最佳的治疗效果。辨证论治讲究因人、因地、因时制宜,在这三因制宜中,人是其中中心,天时、地理因素都必须通过人自身才能起作用。人的个体差异是绝对的,故重视个体差异而因人制宜便成了基本的治疗原则。《灵枢经》按阴阳五行属性划分人格体质,讨论个性差异是其经典的论述,如个体在个性上有勇怯之分,勇者坚强,临难不惧,常掩盖病情;怯者畏难,耐受力差,常夸大其病情,故心理治疗时要区别对待。这体现了中医学对个体行为差异的真知灼见。

中医十分重视个体的差异,认为个体差异是绝对存在的。如根据不同的人的心理、体质、行为、患病状态及所居地的气候、地理环境等因素综合来考虑调治,尤其是治疗疑难杂病有确切的效果。中医心理学将这种特点进一步系统化、理论化,在阴阳人格气质的类型、七情发病的易感性、个体心理病机的差异性等方面提供了有中医个性特点的治疗策略与方法。正是在这种背景下,中医心理治疗也具有其独特的地方,其综合调理的思想及在病因探求上注重家庭环境、生活方式对患者的影响,在治疗中更符合中国人的心理。

三、继承的发展性

中医学奠定了中医心理学的深厚基础,在几千年的孕育过程中,不断受到中国古代哲学及其他传统文化思想的滋养。

(一)继承传统文化思想

春秋战国时期是中国古代理论思维发展迅速的时期,产生于此期的儒家、道家学说,奠定了绵亘几千年的古代理论思维的框架。中医经典《内经》大量吸收了那一时期儒家、道家的思想,并借用了其中许多概念。整体观是中医学的基本观点,这种思想可以追溯到先秦道家的创始哲理。道家创始人老子提出宇宙

万物的生成模式,典型的命题“一生二,二生三,三生万物”,意思是世界万物都是遵循先整体后部分的顺序“分化”发生的,而不是按照先部分而后整体的顺序组合而成。儒家强调仁义道德,“中和”的状态,并主张通过积极的道德修养来达到这种状态。

(二)继承传统中医学

中医自古以来就重视心理现象。《内经》第一篇第一句话第一个论点就是“生而神灵”的心理学思想,全书以心理学相关内容为篇名命题的有32篇。《内经》中79.6%的篇章都有心理学思想的条文论述,可见中医体系中心理学思想的丰富程度。对此,隋唐时期的孙思邈有所继承;而宋金元时期的张从正、朱震亨将这种继承发展到了较高的程度;明代张介宾则沿袭了张仲景治诈病的思想……很多中医医籍中都有心理学思想,在很多中医医事活动的实践中都有意无意地有一定的心理学思想贯穿其中。

四、理论与实践并重

中医心理治疗学在漫长的发展过程中形成了独特的理论体系,是一门实践性很强的应用学科。其主要任务是解决人类的心理疾患,保障人类的心身健康。其独特的治疗方法是历代医家在长期的临床实践中创造积累起来的,其中一部分一直有效地沿用至今。也有些内容带有较大的历史局限性,现今虽然不能直接应用,但不可否认其中含有的合理成分对今天的心理干预仍有参考价值。此外,还有近年来吸收现代心理学所形成的具有中医特色的心理诊治方法。

中医心理治疗学有自身的理论体系,其形成主要源于中医临床实践。故不论从其形成还是所起的作用来说,都说明其源于实践、总结经验形成理论、理论又验证指导于实践,并在实践中得到发展。离开实践理论,中医心理治疗就不可能发挥应有的作用,也就丧失了其生命力。随着社会的发展,人们对健康水平认识的不断提高,心理问题更加引起人们的重视,这为扩大深

化中医心理治疗学的应用开辟了广阔的前景。

第三节 中医心理治疗学的 传统文化基础

心理学思想在古代本属于哲学的范畴,而中医学又紧密地与我国古代哲学联系,这样中医学从一开始就有丰富的心理学思想。

一、儒家文化对中医心理治疗学的影响

儒家重视人与社会的关系,强调仁义道德,其中“和”、“仁”等思想对中医心理治疗学影响甚深。

(一) 医乃仁术——中医与儒家的仁爱思想

“仁”的思想是儒家文化的核心内容。从狭义上说,“仁”的基本精神就是“爱人”。一个人只有首先爱自己的亲人,才会去爱他人,爱人就是爱亲之心的外展和扩充。

儒家的仁爱之心体现在修身齐家治国平天下,中医的仁爱之心体现在治病救人。中国古代先哲的观点是,治病、救人和济世都是“仁术”。“上医医国,中医医人,下医医病”,表明儒家与医家有着共同的价值取向。儒家的仁爱思想深刻地影响着古代中医,形成了中医独特的医德思想。作为中医学一个新分支的中医心理治疗学,也是以这种医德思想为指导开展研究与实践的。

(二) “和合”

以儒家为代表的中国古代哲学认为,自然界中的事物是由有着不同性质的千差万别的元素构成的。它们之间可能是协同的关系,也可能是冲突的关系,但总体上看,自然界中的事物呈现了一种相对稳定的势态。也就是说,事物中不同性质的众多元素形成了一种和谐的关系,这种和谐共存的状态