

文化·诠释·转换

中国传统心理学思想探新系列

杨鑫辉 主编

杨鑫辉 著

医心之道

中国传统心理治疗学

山东教育出版社

【文化·自然·科技】
中国科技馆新馆落成
2008年 1月

陈惠峰 著

医心之道

中国科技馆新馆序言

2008年1月

“十一五”国家重点图书出版规划项目

文化 • 诠释 • 转换

中国传统心理学思想探新系列

杨鑫辉 主编

杨鑫辉 著

医心之道

中国传统心理学思想探新系列

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

医心之道——中国传统心理治疗学/杨鑫辉著. —济南:山东教育出版社,2011
ISBN 978-7-5328-6824-7

I. ①医… II. ①杨… III. ①中医治疗学—精神疗法 IV. ①R277.790.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 062514 号

医心之道

——中国传统心理治疗学

杨鑫辉 著

主 管: 山东出版集团
出版者: 山东教育出版社
(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)
电 话: (0531)82092663 传 真: (0531)82092663
网 址: <http://www.sjs.com.cn>
发 行: 山东教育出版社
印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团
版 次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规 格: 787mm × 1092mm 16 开本
印 张: 13.25 印张
字 数: 165 千字
书 号: ISBN 978-7-5328-6824-7
定 价: 23.00 元

(如印装质量有问题,请与印刷单位联系调换)

电话:0539—2925659

总序

杨鑫辉

我曾主持教育部人文社会科学“九五”规划项目,出版《危机与转折——心理学的中国化问题研究》(黑龙江人民出版社,2002年)。认为学术界日益取得了下面一种共识:“以西方文化为背景的科学实验的心理学,一开始就潜伏着某种危机,只有实行考虑各国不同文化背景,同时重视将科学精神与人文精神相结合的转折,心理学才能全面保证其真正的科学性。心理学的中国化,就是要将科学精神与人文精神结合起来,建立有中国特色的心理学理论体系,它跟心理学的国际化和科学化是相辅相成、辩证统一的。”(见该书卷首言)

顺应这种科学发展潮流,人们将挖掘整理中国传统心理学思想作为实现心理学中国化(本土化)的重要途径之一。对于它的研究经历了一个从自发到自觉、从分散到有组织、从零星探讨到系统研究的发展过程。作为中国心理学史学科的主要创建者之一和学科发展的见证人,我认为:1978年党的十一届三中全会带来了心理学的复苏与新生,对中国古代传统心理学思想的研究才得到重视和长足发展。1980年在重庆召开的中国心理学基本理论专业委员会学术会议上,笔者提出了集结出版中国心理学史研究文集,这就是1983年由江西人民出版社出版,潘菽、高觉敷主编的《中国古代心理学思想研究》(杨鑫辉、马文

驹具体协助主编出版),揭开了中国心理学史学科创建的序幕。1986年人民教育出版社出版了我国第一部《中国心理学史》。这部教育部组织编写的教材,由高觉敷任主编,潘菽任顾问,燕国材、杨鑫辉任副主编,他们是这门学科的主要创建者,该书是中国心理学史学科正式建立的最主要标志。与此同时和以后,有一系列中国心理学史研究论文、专著、教材、资料选编及工具书不断问世,拓展和深化了对中国传统心理学思想的研究。值得特别提出的是,1986年撰著的《中国心理学史》,2005年修订出版,2009年又纳入《中国文库》出版。从1986年起,上海师范大学、江西师范大学和河北师范大学先后招收培养中国心理学史硕士生。1995年笔者在全国首先获批招收培养中国心理学史博士生,后来吉林大学也培养过个别此方向博士生。2002年新批准的江西师范大学和湖南师范大学两个心理学博士点,也可培养这个研究方向的博士生。此外,中国心理学史的国际学术交流日益发展,在国内外心理学界的影响也逐渐深远。

2002年10月,在中国心理学会理论心理学与心理学史专业学术年会上,专门研讨了中国心理学史的进一步发展问题。大家表示,研究的方法有新的发展,一批成果的研究思路有大的拓宽,并且引起了学术界和出版界的高度重视和评价。我认为,我们对中国古代心理学思想研究能产生一批较好的成果,是在坚持辩证唯物论与历史唯物论指导下取得的。“为了保证研究中国心理学思想史的思想方向的正确性和学科内容的科学性,我们必须坚持以辩证唯物论与历史唯物论作为研究方法的理论基础,这是一个根本性的指导思想。”(杨鑫辉著《中国心理学史论》,第64~65页,安徽教育出版社2002年版)在这个根本性思想指导下,出现的一些新的研究思路与方法概括起来说就是:文化·诠释·转换。我们将从过去科学(科学心理学)的视角扩展到文化历史的视角,从义理诠释拓展到实证实践诠释,从挖掘整理扩大到转换应用,从而使中国传统心理学思想研究更充分体现古为今用的原则,并有助于心理学中科学精神与人文精神

的结合。正是在这一新的思路与方法的指导下,我们组织力量编写了这套《文化·诠释·转换——中国传统心理学思想探新系列》。依靠集体的力量和智慧,共同努力将中国心理学史学科推向一个新台阶。我们曾经明确指出,经过诠释与转换,中国传统心理学思想就能显现其积极价值:“独特的心理学思想体系,哲理说与生物本体说的结合,能融合科学精神和人文精神。以道德为核心的道德人格,向智慧理性和审美方向发展,能建构起适合新时代的新型人格模式。普通心理思想与应用心理思想并行发展的阐发,将推进心理学为现实社会生活服务。古代心理实验与测验思想的发扬,能与西方心理科学相沟通,有助于加强我国心理学的现代化。”(引自笔者2001年7月出席中国科学院心理研究所成立50周年国际学术研讨会和第12届国际中国哲学大会报告的论文:《中国传统心理学思想的积极价值》,载《心理学的历史·理论·技术》第244页,暨南大学出版社,2001年9月)

《文化·诠释·转换——中国传统心理学思想探新系列》,由在文化·诠释·转换思路与方法指导下研究的11部专著组成。它分为三个部分:中国古代普通心理学思想研究专著4部,中国古代应用心理学思想研究专著3部,中国古代重要历史时期专题心理学思想研究专著4部。

中国古代普通心理学思想是非常丰富而深刻的。以现代普通心理学的概念体系为框架或参照系,本系列涉及智能心理思想,情欲心理思想和人格心理思想。湖南师范大学燕良轼教授的《生命之智——中国传统智力观的现代诠释》,比较全面系统地展现了中国古代思想家有关智力观点的脉络和轮廓,论述了传统智力的多元内涵、传统智力观的成因、传统智力的生理机制、传统智力的类型、传统文化中衡量智力的标准、智能的差异、智力与非智力、智力与想象、传统智力测验的特色与价值以及学习在智力开发中的价值等问题。该书以探讨理论观点为主,同时结合了实证研究、历史事件和历史故事。南京师范大学刘穿

石副教授的《人情与人心——中国传统情欲心理学思想研究》，抓住人情、情欲、性情这条主线，围绕“中国古代思想家如何理解情感？什么造就了中国人的情感？”等主题进行探讨。其内容包括中国古代情欲心理的自然起源观、博爱理想观、知情合一观、行为价值观、性情互动观、审美情趣观、人际交流观、亲情归属观、自我表现观、文化压抑观等问题。暨南大学曾红副教授的《儒道佛融合人格——中国文化心理结构》，提出儒、道、佛各自构建了自身的理想人格范型：儒家崇尚圣人、君子，一心体仁，强调礼仪；道家顺应自然，虚静无为，求真求美；佛禅则要求排除万念，一心向佛。中国人受其影响，形成了儒道佛融合的理想人格，具有一种独特的中国文化心理结构。该书还介绍了中国现代国民人格概况，探讨了传统人格的现代延伸。上海市心理学会人才测评中心主任刘同辉博士后的《传承、诠释与开新——中国传统人格心理学及当下独立路径研究》，以传统人格心理学思想的纵向梳理和诠释为经，以人格心理学主要专题的横向比较和建构为纬，该书的主要内容和论点包括：人格哲学与人格经验交融发展，中西人格观的主要差异，中国人格理论的“双核心”与超稳定心理结构，“内圣外王”式理想人格模型以及“中庸之道”的哲学方法论等。

中国传统心理学思想的重要价值也在于社会实践领域的应用，其应用心理学思想与普通心理学思想是并行发展的，并且非常丰富。本系列涉及医学心理学思想、文艺审美心理学思想和关于德育的教育心理学思想。笔者杨鑫辉的《医心之道——中国传统心理治疗学》，对中国古代医学和养生学里蕴含的心理治疗思想与典型案例，以“一导三维”的方法学为指导进行了比较全面系统的探讨。主要内容包括：从内外统一出发，神能踰行、先医其心的治疗观和“医国·医人·医病”的医学模式；阴阳五行的心理治疗机理与原则；传统心理治疗的方法与案例分析；心理养生的机理、原则与主要方法；心理医者应具有的基本素质；传统心理治疗的新发展——文化·养形调神的心理健康理论与

实践。南京师范大学汪凤炎教授和郑红副教授的《良心新论——建构一种适合解释道德学习迁移现象的理论》，采用理论分析与实证检验等多种方法，研究中国古代思想家的良心论，建构专门用于解释道德学习迁移现象的理论。主要内容包括良心的心理结构，良心的形成与发展，良心发生作用的过程，良心的功能，唤醒或培育良心的方法。该书的研究思路与研究方法较之该系列其他著作有其独特性。苏州大学彭彦琴副教授的《以悲为美——中国传统悲剧审美心理思想及当下转换》，提出了“悲剧审美心理”这个心理学概念，认为中国传统悲剧审美心理思想的特质是“以悲为美”，其基本精神包括：无处不在的悲，哀而不伤，褒贬善恶，亮色结局。该书构建了学校悲剧审美心理素质教育模式及成人心理培训悲剧审美心理教育模式，进行了有关的实证研究，并且尝试悲剧审美心理的当下转换。

中国传统文化历史源远流长，其中先秦和宋代是其主流思想（包括心理学思想）的重要历史时期。这也反映在一些断代专题心理学思想研究方面。浙江大学刘华副教授的《自我的体证与诠释——先秦儒家人性心理学思想研究》，认为人性论是关于人的本质属性的理论观点，中国古代学者也是从人性去理解和认识人的心理实质的。本书专门论述了先秦儒家孔子、孟子、荀子等为代表的人性心理学思想的本质特点与异同。南京师范大学赵凯副教授的《同人心，贵人和——中国传统人际关系心理学思想研究》，属于中国古代社会心理学思想的范畴，人际交往、人际关系是其中心内容。本书重点论述了先秦时期儒、墨、道、兵等诸家的人际关系心理学思想的主要思想观点与异同。广州大学郭斯萍教授的《无我之我——程朱理学之精神自我思想研究》，在阐明人性与自我、文化与自我的基础上，以天人合一的文化思路，着重论述宋代程朱理学中的精神心理学思想，以人情与礼法交融的方式，解决了个人自我与社会自我的自私本质问题，其精神自我则是“天·地·人”的情感沟通体验过程。从重视情到压抑情，是中国人自我发展到理学时代及其以后的特点。

扬州大学青年教师陈四光博士的《德性之知——宋明理学认知心理思想研究》，在内在逻辑研究原则基础上采用诠释方法，认为宋明理学家提出的德性之知是对天人合一境界的体悟。程朱理学和陆王心学分别提出了向外的（格物致知）和向内的（克己、践行等）的修养工夫来实现这一体悟。在实现了对天人合一境界的体悟后，人们的认知呈现出知有差等、道德判断、知情合一的特点。最后比较了与现代认知心理学的异同。

本系列著作是通过多年的共同努力工作才得以完成的。2002年昆明座谈会发起对中国心理学史开展探新研究。2003年下半年向出版社申报出版事宜。2004年被列入山东省重点出版计划（后被列入“十一五”国家重点图书出版规划）。2005年5月在开封召开编写准备会，组成编委会，每位作者提交个人写作内容简介。2006年元旦在南昌召开编写会议，个人提交章节样稿，制定工作计划和编写体例。2009年8月在连云港召开统稿会，交流讨论各个作者的书稿。会后尽快修改补充定稿交付出版。既是探新之作，我们更认定要各抒己见，各立己论，自负其责，不断探索，不断完善，共同完成。

本系列著作的作者，除笔者老矣，他们是一批锐意开拓研究中国传统心理学思想的中青年博士教授、博士副教授。绝大多数人都在培养研究生，其中三人已是博士生导师。这表明此领域的研究后继有人，作为他们的老师和前辈更是令人欣慰。感谢他们的通力合作为探新系列出版作出的努力与贡献。

本探新系列的问世还要特别感谢山东教育出版社的重视，编审温玉川和王慧同志的友好合作和支持。

目录

第一章 中国传统心理治疗总论

第一节 中国传统心理治疗学的研究意义 / 2

- 一、历史意义 / 3
- 二、理论意义 / 4
- 三、实疗意义 / 6

第二节 中国传统心理治疗思想的发展脉络 / 7

- 一、从巫术到巫医到在中医里的发展线索 / 8
- 二、从心疗（意疗）到神形兼治到多种疗法相结合 / 9
- 三、医家与儒道释诸家有融合处 / 11

第三节 中国传统心理治疗的文献与研究方法 / 13

- 一、历史文献 / 14
- 二、研究方法 / 15

第二章 传统心理治疗的理论与模式

第一节 内外统一的整体观 / 20

- 一、人的身体统一观 / 21
- 二、人与环境统一观 / 22
- 三、人的身心统一观 / 23

第二节 神能御形的治疗观 / 24

- 一、形神相即的身心观 / 24

二、先医其心的心理治疗观 / 28

第三节 “医国·医人·医病”的医学模式 / 30

- 一、“医国·医人·医病”的整体医学模式思想 / 31
- 二、比较现代社会·心理·生物医学模式之简评 / 34

第四节 “标本相得”的医患模式 / 35

- 一、“病为本，工为标”的综合医患模式思想 / 35
- 二、比较现代西方医患模式之简评 / 36

第三章 传统心理治疗的机理与原则

第一节 古代医学心理治疗思想概说 / 38

第二节 传统心理治疗的机理 / 41

- 一、阴阳学说是中医心理咨询、治疗的理论基础 / 41
- 二、阴阳平衡心理健康机理图示 / 43

第三节 传统心理治疗的原则 / 46

- 一、养形调神原则 / 46
- 二、辨证论治原则 / 47
- 三、心疗与食疗、体疗、药疗相结合原则 / 48

第四章 传统心理治疗的方法与案例分析

第一节 开导劝慰法 / 50

第二节 以情胜情法 / 55

第三节 习见习闻法 / 63

第四节 以欺制欺法 / 65

第五节 消愁怡悦法 / 68

第六节 暗示解惑法 / 72

第七节 移精变气法 / 75

第八节 气功导引法 / 78

第九节 厌恶反应法 / 84

第五章 传统心理治疗之“治未病”
——心理养生

第一节 传统心理养生思想概述 / 88

一、意义与作用 / 88

二、心理养生思想的发展脉络 / 92

第二节 心理养生的机理与原则 / 99

一、心理养生的机理 / 99

二、心理养生的基本原则 / 106

第三节 心理养生的方法 / 111

一、养心—调神养形法 / 111

二、养德—修德保健法 / 113

三、节情导欲法 / 114

四、愉悦怡神法 / 116

五、导引行气调神法 / 117

六、起居饮食保养法 / 120

第六章 传统心理治疗的医者素质

第一节 “普救含灵之苦”的精神 / 124

一、“恻隐之心”的大爱精神 / 124

二、“不失人情”的医疗态度 / 125

第二节 “医国”“听声”“医未病”的能力 / 126

一、博精行医能力 / 127

二、勤奋学习医术 / 129

第三节 “三要五不得”的行医规范 / 131

第七章 传统心理治疗学的新发展——文化·养形调神的心理健康理论与实践

第一节 全面心理咨询、治疗观的建构 / 135

一、积极意义的心理健康教育观 / 135

二、本土文化的心理咨询辅导观 / 139

三、古今中外结合的立体心理咨询治疗观 / 141

四、文化—养形调神心理健康模式的机理观 / 143

第二节 心理咨询治疗方法探索案例 / 143

一、用移精变气法和权威效应治疗意识强迫症 / 143	
二、用义理疏导法、示范法和系统脱敏法治疗神经性厌食症和人际交往恐惧症 / 145	
三、用典故义理疏导法对疑病症进行心理辅导案例 / 147	
四、以情胜情的真情实感抚慰法辅导教育案例 / 149	
五、用精神分析法、义理疏导法和想象停顿法治疗恐美症 / 150	
六、用义理分析法与厌恶疗法治疗动作强迫症 / 152	
第三节 传统心理养生思想的实证研究与诠释 转换 / 154	
一、“七情状态”(音乐)对生理活动的影响研究 / 155	
二、“禅定养神”(静坐)过程中的脑生理活动特征研究 / 158	
三、传统养生心理思想对现代生活的影响研究 / 160	
附录 1 中国传统医学心理学思想 / 162	
附录 2 《摄生秘剖》的养生心理思想研究 / 175	
附录 3 《中国传统心理养生之道》序 / 183	
附录 4 中国传统养生心理思想对现代生活的影响研究 / 186	
附录 5 张从正养生心理学思想研究 / 194	

第一章 中国传统心理治疗总论

随着我国心理科学事业的日益发展和不断扩大应用,人们对心理学的了解与重视也在增强。越来越多的人知道实验心理学尽管首先在西方创立,但是中国的心理学并不就是“舶来品”,中国倒是世界心理学最早的策源地之一。中国五千年的文明史里,蕴含着极为丰富的心理学思想,其中也包括着宝贵的心理治疗思想、方法和案例。正像中医在世界医学里有其悠久历史和独特的地位一样,跟中医密切联系的中国传统心理治疗思想,也有其悠久的历史 and 独特的地位,并且在实践中证明其中的精华仍然具有科学性和实效性。两千多年以来的中医典籍里,不仅深刻地论述了诊治疾病的医身之道,而且精辟地阐述了保障心理健康的医心之道。正如《东医宝鉴》一书所说:“古之神圣之医,能疗人之心,预使不至于有病。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?虽一时侥幸而安之,此则世俗之庸医,不足取也。”现代西方心理治疗的一些流派也越来越注意从中国传统心理学思想里汲取营养。

根据我们的整理研究,将中国传统心理治疗学的主要内容体系概括为下列方面:(1)中国传统心理治疗思想发展脉络是冲破巫和巫医的束缚,从医身发展到医心;以中医为主融合诸家。(2)中国传统心理治疗的理论与模式是主张内外统一的整体观和神能御形的治疗观,提出了“医国·医人·医病”的医学

模式和“标本相得”的医患模式。(3)中国传统心理治疗的机理是阴阳平衡学说,治疗遵循养形调神,辨症论治,心疗与食疗、体疗、药疗相结合三项原则。(4)中国传统心理治疗有丰富的有效案例,其采用的心理治疗方法有开导劝慰法、以情胜情法、习见习闻法、以欺制欺法、消愁怡悦法、移精变气法、气功导引法、暗示解惑法、厌恶反应法等。(5)中国传统心理治疗之“治未病”——心理养生,其基本原则是形神共养,德术双修,众术结合,动静结合。诸家心理养生之道主要差异是,医家重调神摄生,儒家重养性修德,道家为长生重法。(6)中国传统心理治疗的医者素质应具备“普渡舍灵之苦”的精神,“医国”“听声”“医未病”的能力,“三要五不得”的治疗规范。本书在继承和运用中国传统心理治疗思想方法实践的基础上,作了一些新探索,建构了全面的心理咨询治疗观,即积极意义的心理健康教育观、本土文化的心理咨询辅导观和古今中外结合的立体心理咨询治疗观,概述了作者本人所做的心理咨询治疗方法探索案例和主持进行的传统心理养生思想的实证研究与诠释转换。

本章先论述中国传统心理治疗学研究之意义,其次梳理中国心理治疗思想的发展脉络,最后阐述中国传统心理治疗的文献资料与研究方法。

第一节 中国传统心理治疗学的研究意义

我们曾经论述过研究中国心理学思想史的意义有四个方面,即是建立中国自己的心理学体系的必要工作,能够丰富世界心理学思想宝库,是弘扬民族优秀文化的一项爱国主义事业,能够学习古代学者探求真理严谨治学的精神。^① 它也涵盖了研究

^① 参见杨鑫辉《中国心理学思想史》,江西教育出版社1994年版,第12~18页。