



张明明◎著

《黄帝内经》

阴阳五行人格

源自《黄帝内经》的阴阳五行识人术

北京科学技术出版社

《黄帝内经》

阴阳五行人格

张明明◎著

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》阴阳五行人格/张明明著.—北京:

北京科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5304-5991-1

I. ①黄… II. ①张… III. ①《内经》-研究 ②人格心理学-研究

IV. ①R221 ②B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 138557 号

《黄帝内经》阴阳五行人格

作 者: 张明明

策划编辑: 罗 浩

责任编辑: 罗 浩

责任印制: 韩美子

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227/0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bjkpress@163.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 150 千

印 张: 5.75

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-5991-1/R · 1505

定 价: 35.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

我国古代典籍《尚书·泰誓》中说，“惟天地万物父母，惟人万物之灵。”天地化育万物，人虽为万物之一，却又与万物不同，这种不同用一个字概括就是“灵”。西方《创世纪》的故事里说，神照着自己的形象造人，并赐予人生存所需。言外之意是在讲述神对人的眷顾。《黄帝内经·素问·上古天真论》篇首的八个字是：“昔在黄帝，生而神灵”。老子在《道德经》中说“含德之厚，比于赤子”，“赤子”即刚出生的婴儿，由此可见其实何止黄帝，应当说每一个人都称得上生而神灵。这就是人的先天优势——万物之灵。那么这里所说的“灵”的意义又是什么呢？人类智慧之学——哲学的诞生一定得益于这个“灵”的意义。

因为这个“灵”故“人能弘道”，这里所说的“道”亦即我们这个东方国度的智慧之学——哲学。当然“灵”的全部意义绝非仅此而已。智慧犹如黑暗中的光亮，因为这个光亮人才不会迷路。西方人习惯于祈祷上帝来拯救迷途的羔羊；而东方人则相信“智者不惑”，惑就是迷惑、困惑，只要有了智慧，人就不再迷惑、困惑，并奉行“永言配命，自求多福”的一贯主张。“永言配命，自求多福”之语出自《诗经》，这八个字是在教导我们追求人生幸福的根本方法——时时观照自己的言行是否符合天道。古人所说“福向己求”，换言之，即是命运掌握在自己的手里。因此东方人有着致力于明心见性、自我完善的传统，并仰仗自性中的智慧照亮人生。《黄帝内经》中说：“道者，圣人之行，愚者佩之”，这里的“佩”通“背”，即违背之意。又

有“智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也”之论述，由此智者与愚者之间的利与弊了了分明。

德国实验心理学家、实验学习心理学的创始人艾宾浩斯曾说，心理学有一长期的过去，却仅仅有一短期的历史。此处所说的心理学指的是现代心理学，而这一长期的过去，指的就是现代心理学在哲学这一母体里孕育的漫长时期。

在现代心理学的众多分支中，人格心理学是一股发展迅猛的力量。目前已与实验心理学并驾齐驱。如果说实验心理学的地位仰仗其坚持西方科学实证之路，那么人格心理学的崛起则是时代的要求。近百年来，人类社会的高速发展对人类身心协调提出空前的挑战。一方面人们期望最大限度地发挥个体的潜能，实现高效率的目标，而与之相对的另一面则是高速度、高竞争、高压对类身心健康的威胁。人格研究恰恰针对以上问题，因而在弗洛伊德创立第一个现代人格理论——精神分析论之后，不断涌现出新学派、新理论，用学派林立来形容人格心理学界的局面毫不过分。

为什么会出现这样的局面呢？其原因在于“人格”本身的复杂性，人格究竟是什么？人格有没有结构？如果有，那么是怎样的结构？人格的动力是什么？人格沿着怎样的线路发展？受哪些因素影响？如何保持人格正常而不出现偏差？以上列举的只是人格研究要回答的主要问题。不同的学者从各自的视角进行研究，进而提出各自的人格理论，每一种理论都不可避免地受到其缔造者的个人因素影响，并且带上其形成年代的“时代特征”。^[1]

迄今为止现代人格研究取得的成果的确不少，但实际价值却

并不令人十分满意，而且自 20 世纪 50 年代后，尽管人格研究者的工作依旧勤恳，但进步些微，处于徘徊不前的困境之中。由于多数人格理论家太热衷于创立自己的理论甚至学派并给予维护，很少有人努力对各种理论进行详尽的分析与整合，因而消减了其发展的合力。

从人格研究的现状看，要走出当前的困境需要一个大理论来指导和统一研究，因而大家都发出了对大理论的呼唤。人格“大五”模型的出现就是一种尝试，并用“大五”所指的五个维度的开头字母组成“OCEAN”一词，“OCEAN”的意思是海洋，这意味着“大五”就是容纳人类人格的海洋。^[2]事实也的确如此，“OCEAN”结果是一个惊人的发现，因为研究者事先并没有做出假设要发现的基本维度是什么，是那些实实在在的数据呈现出这样的结果。尽管如此，批评的声音不断出现，“大五”模型的局限性也日益显现。这也说明人格研究太广泛，很难被一个理论（即使是一个大理论）所完全囊括。那么究竟有没有一个大理论能够堪此重任呢？

本书结合中国文化和中医心理学的基本理论背景，认为当前西方人格心理学的困境与争议之根源不完全在于人格心理学家之间各自所持的理由，其关键在于它的哲学基础本身。例如西方心理学通常都需要有一个“定义与研究对象”。定义就是说明“是什么”，如果描述一个静态的客体或者场景是比较容易定义的。但是要对人的身心状态进行描述，就会发现它是变动不居的。用一个静态的“是”来描述动态的变化对象，就会显得捉襟见肘。所以，对人格这样一个复杂对象进行研究，可能时时会有“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的感觉。著者认为：在现阶段，一旦定义就难免以偏概全，正如老子之所谓“道可道，非常道；名可名，非常名”，故应悬置定义。此处的悬置是现象学里的概念，意思是说对某些东西暂且存而不论。被悬置

的东西并未被置之不理，其目的是为了最终能从一个可靠的基础上将被悬置的东西呈现出来，使之得到非独断的、合理的解释。比如心理医生面对那些前来寻求帮助的人，如果不能做到真正了解他们，那么真正意义上的帮助将很难达成。通过几张量表、问卷能否做到真正了解那些前来寻求帮助的人，对此恐怕心理医生也没有把握。因此悬置就显得意义非凡，悬置所留下的这个领域，即“现象”领域。心理医生首先要能融入其中，然后又能走得出来。在《黄帝内经》医学思想里的“病为本，工为标”就颇有此意，此处的病即病人，工即医生。

就人格心理学目前面临的困境，作者是这样理解的。

首先，西方心理学发展过程中本身就存在其固有的问题。这些问题在人格研究中自然也不同程度地存在，只是表现形式不同而已，如人格的界定问题，人格研究的对象和方法论问题，人与环境作用问题（即主客体相互作用问题），等等。人格心理学需要一个比较全面、系统、综合的大理论，它首先应该能指明人格研究的总体方向，学术实践中的研究成果最终也说明了这一点。

其次，大理论也是可能的。它不必要面面俱到，囊括人格的方方面面。只要在横向上能把握人格的静态结构，在纵向能解释它的发展及动态过程，同时具有主动、灵活、开放的属性，它就无愧于一个大理论。这样一个框架就基本能使整个人格研究系统化。

再次，针对西方心理学人格研究静态性的特点，迫切需要一种统一的思路。从动态的（dynamic）、系统的（systematic）和整合的（integrative）观点来理解人格，借助于中医尤其是《黄帝内经》的思维方式，从东方文化的角度来拓展人格研究的深度。所以本书所展示的不仅是一个大理论，而且是一个大思路（a grand thought）。

翻开我国现存最早的经典古医籍《黄帝内经》，其中记载着大量人格研究的成果。《灵枢·阴阳二十五人》和《灵枢·通天》是现代学者公认的人格研究的专论。这是古今中外对同一对象研究的不谋而合，尽管《黄帝内经》中从未出现过“人格”一词，乃至在1840年以前的中国文献中至今未见有“人格”这个字眼儿，但《黄帝内经》的作者们记录下了人格研究的事实。

至此，必须提及人格的定义，《心理学大辞典》中人格（亦称个性）的定义为：“它是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织，表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，具有动态的一致性和连续性。”纵观《黄帝内经》人格理论，其涉及的人体观、生命观、疾病观、疾病防治观均站在“道”的高度、从宏观上来指导医学实践，它关注的是形神合一、身心不二的人，从一开始就没有把人当成单纯的物质构件，它始终把人的内心世界放在自觉观照的范围。在探究人格问题的过程中，回答了人的本质的问题、人与自然的关系问题、人与社会的关系问题、人的躯体（形）与精神（神）的关系问题，并且有大量的篇幅涉及人的情志与发病的关系、人的禀赋不同与各自心理特点的关系，而这些内容正是现代人格心理学研究的主要内容。

美国人格心理学家奥尔波特认为，人格是一种“动力的组织”。人格是由心理的及生物结构组成，其各方面都是连续的。人格是物质的统一、一致和整合，成为一个全体。奥尔波特的健全人格包涵五方面的内容：第一，人格是身体和精神的统一；第二，人格是身心倾向、性质和反应的统一；第三，人格的统一性是不断变化的；第四，人格是制约着各种活动的倾向性系统；第五，人格是主体的活动与客体的环境的统一。如此看来《黄帝内经》中虽然没有“人格”一词，其相关内容涵盖了奥尔

波特关于人格的全部观点，且有更广泛的外延。《黄帝内经》的相关论述充分显示了这样一个事实，即在《黄帝内经》撰著的年代，现代人格研究所做的工作在中国已经基本成熟，并形成理论。不仅如此，作为一部医学经典著作，立足于生命科学，在追求“天人合一”、“形与神俱”之生存目标的历程中，《黄帝内经》始终坚持全方位地了解人、认识人、表述人、完善人。因此在这一体系中，人格的内涵更丰富。《黄帝内经》的“人格”包含了人的生物、心理乃至社会性，并且具有时空特征，统领体质、气质、性格、个性等众多概念。《黄帝内经》医学思想以形神关系为基点，以探讨人体生理、病理为目标，以追求生命的意义为终极目的，其经文所说的“以其德全不危也”表明的主张是应以完善人格来达成个体生命过程的圆满。

《黄帝内经》不仅为后世留下了一套比较系统和完善的人格理论，它的价值更在于其解决人的心理问题的独特方法以及对人的心灵成长的指导。千百年来，它时时在为人类回归原始意义上的万物之灵提供帮助。

现代学者对《黄帝内经》人格理论的相关研究主要集中在人格测量、人格与疾病、从体质角度进行的研究以及中西人格理论比较等方面。本文将在已有研究的基础上，结合《黄帝内经》医学理论的总体特征，深入探讨其人格理论的文化特征，给人格一个更恰当的定位，以期这一古老的课题能跨越时空贴近当今的社会生活，指导人们的生活实践。本书的人格内涵将涉及气质、性格、个性、体质等有关概念。关于人格分型的内容以《灵枢·阴阳二十五人》和《灵枢·通天》为重点展开讨论。同时《素问·上古天真论篇》中提出了生存境界问题，从理论和实践上对理想人格进行了描述，实际上是对医学最高目标探索的话题，这也使得人格研究的意义更加深远。

当人类告别农业社会，步入物质文明高速发展的工业社会和

信息社会，一个更大的健康威胁正在繁华的背后悄悄蔓延，那就是心理疾患、精神类疾患的频频光顾。越来越多的人发现，高精尖的医学仪器告诉他们机体的结构正常，而机体功能活动却不正常，有各种疾病表现，当事人有痛苦的诉求。这是以客观标准作为诊断依据的现代医学无法解决的问题，尤其对于心理方面的问题现代技术更显力不从心。尽管近百年来西方心理学发展很快，心理学领域的人格理论取得了重大进步。但在实践当中各自都遇到了发展的瓶颈，有些理论经过短暂的辉煌便匆匆谢幕，人格心理学界在呼唤一个比较全面、系统、综合的大理论，它在横向上能把握人格的静态结构，在纵向上能解释它的发展及动态过程，同时具有主动、灵活、开放的属性。许多西方心理学家把目光转向东方，他们在努力尝试从古老的东方智慧获得启迪。然而就我们这个古老的东方大国来看，这里有着丰富的心理学资源，但开发的工作显得非常不足。

因此，作者期待通过《黄帝内经》人格理论研究能够对人格理论的发展做一点工作。通过对《黄帝内经》有关人格理论的内容的整理、归纳、分析，理清其结构脉络，准确地把握其核心，使其更好地与临床实践结合，更好地服务于当下，更好地被传承，使这一套人格理论的轮廓明晰起来，以便于其以独立的姿态与现代人格理论对话、沟通、交流。这不仅有利于中医基础理论研究的发展，也必将对本土化的人格理论的发展有所贡献。

心怀以上愿望，作者以攻读博士时所作的研究为基础，著成本书。由于作者水平和写作时间方面的制约，书中难免存在漏误或不当之处，恳请专家和读者批评指正。

与此同时，作者要真诚地向所有关心和支持我的师友、亲朋致以谢意。特别要感谢我的博士研究生导师张其成先生，博士研究生同门张桂赫博士、好友罗大中博士和他的爱人李红女士，

他们给本书的创作提供了极大帮助。

感谢钱超尘先生、余瀛鳌先生、严季澜教授、赵进喜教授、王育林教授、贺娟教授、朱建军教授、孟庆云研究员、朱建平研究员、张瑞贤研究员及邱浩老师；感谢师母沈艺老师、师姐段晓华老师、潘秋平博士后、李明师兄和他的爱人高颖博士后、刘理想师兄，同学周立波、刘桂芳、陈蕾蕾、党伟龙，导师张其成先生门下的师弟、师妹们……他们对本书的创作给予了诸多指导和帮助。

最后，作者还要感谢父母，是他们不辞辛苦地养育了我，坚定地支持和鼓励我在学术求索路上不断向前；感谢我的爱人和我的女儿，他们是我温暖的依靠。路漫漫兮其修远兮，吾将上下而求索！未来的路上有你们相伴，我前行的脚步会更坚定！



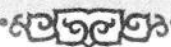
第一章 人格研究概论	(1)
一、人格含义	(3)
(一) 人格的本义	(4)
(二) 各家的界定	(5)
二、相关概念辨析	(8)
(一) 气质	(9)
(二) 性格	(13)
(三) 体质	(16)
(四) 个性	(18)
三、人格研究的主要领域	(20)
四、人格研究的目的与范式	(22)
小结	(25)
第二章 《黄帝内经》人格的内涵	(28)
一、中国古代的人之“格”	(29)
二、现代学者的观点	(31)
(一) 人格内涵之一：性格	(31)
(二) 人格内涵之二：气质	(33)
(三) 人格内涵之三：体质	(34)
三、《黄帝内经》身心一元、形神一体的人格理论	(36)
小结	(40)
第三章 《黄帝内经》人格类型	(42)
一、人格的阴阳分类法	(44)
(一) 阴阳五态人类型	(45)

(二) 勇怯类型	(48)
(三) 形志苦乐类型	(49)
(四) 体型类型	(50)
二、人格的五行分类法	(52)
(一) 阴阳二十五人类型	(53)
(二) 五脏类型	(56)
(三) 五方地域类型	(59)
(四) 五色类型	(60)
三、《黄帝内经》的理想人格	(61)
小结	(63)
第四章 《黄帝内经》人格测评方法	(66)
一、理论基础	(67)
(一) 身体是人格的本体	(69)
(二) 以身观身	(77)
(三) 以意会通	(81)
二、测评方法	(84)
(一) 望形与神	(85)
(二) 闻音声	(92)
(三) 问人事	(96)
(四) 切脉	(106)
小结	(108)
第五章 《黄帝内经》人格理论的应用	(112)
一、人格与疾病	(113)
(一) 人格与发病	(115)
(二) 人格与证型	(119)
(三) 人格与预后	(121)
(四) 人格与防病	(123)
二、指导临床实践	(124)

(一) 发挥医者人格因素的作用·····	(126)
(二) 四气五味改善人格·····	(130)
(三) 案例：个案分析·····	(135)
小结·····	(139)
第六章 结论与展望·····	(141)
一、融合多元文化，探求新的研究方法·····	(142)
二、把握治疗要素，创新治疗方法·····	(145)
三、反思身心关系，开创人格心理学的新内涵·····	(149)
参考文献·····	(152)

第一章

人格研究概论



“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”展现出来的是怎样一幅画卷？假如把鸟儿关进笼子里，把鱼儿放入钵子里，又会是怎样一番情景？甚或将鸟儿沉入水里，将鱼儿悬在空中，这又会是怎样一种场面？

或许有人会由此联想到职业生涯中的三种境界。如果顺着这个思路，我们可能会特别期待遇到能给鸟儿高远的天空、能给鱼儿深广的海域的那个人。只有“任鸟飞”、“凭鱼跃”才能最大限度地发挥不同个体的潜能，但古往今来自觉有此幸运的人又有多少呢？古今中外的用人之道无不强调知人善任，但知人难可能是人世间的第一慨叹，善任又是对用人者素质的考验。历史上的楚汉之争以刘邦方面取胜而告终。从此中国历史进入了以刘邦为第一任皇帝的大汉王朝。《史记·高祖本纪》记载了这样一段话：“夫运筹策帷帐之中，决胜于千里之外，吾不如子房。镇国家，抚百姓，给馈饷，不绝粮道，吾不如萧何。连百

万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。此三者，皆人杰也，吾能用之，此吾所以取天下也。项羽有一范增而不能用，此其所以为我擒也。”这是汉高祖刘邦当年在酒宴上与群臣论成败的感言。其中提及的“子房”即张良，张良、萧何、韩信被誉为汉初三杰。楚汉之争结局之关键正如刘邦所言：有了杰出人才“吾能用之”而“项羽有一范增而不能用”。刘邦在知人善任方面的表现的确是可圈可点。

“知人”在现代的专业称谓是人格研究。人格研究通过“知人”为“善任”提供指导与借鉴。显然，从古代的知人善任到现代的人格研究，其关注的对象及根本目标始终如一。

从现实的情况看，人格是多学科共用的概念，在不同的学科领域其含义不尽相同。哲学研究的人格是以人的世界观为前提的，解决主体的人和客体之间的关系，即人格就是作为主体的人所蕴含的本质。社会学将人格看成是“人类团体的最终颗粒”。个体的社会化就是社会学研究的人格。伦理学的人格是指人的品格，作为衡量人的“最高价值”。法学的人格是指“享有法律地位的任何人”，包括他所拥有的权利和义务。人格也是心理学的重要概念之一，心理学多个分支学科在人格研究方面形成交叉。“它（人格）是人类发展与变化的研究焦点；正常与异常的研究焦点；动机、情感和理智的研究焦点；学习和适应的研究焦点；个别差异的研究焦点；个人和社会关系的研究焦点。所以有这么多焦点，是由于人格研究的是整体统一的人。”^[3]这表明人格涵盖的内容相当宽泛。不同学科根据自己的研究需要对人格的含义给以界定是允许的，也是必要的。

一、人格含义

生活中如果我们听到这样的话——某人很像林黛玉，对此每个人的联想可能不尽相同。有的人可能会联想到相貌方面，有的人会联想到性格、气质方面，有的人会联想到体质方面，甚至有的人还会联想到身世命运方面。假如是没有读过《红楼梦》并对林黛玉一无所知的人则会不知所云。曹雪芹妙笔之下的林黛玉常常让人情不自禁而为之落泪。其实当我们为之落泪的时候，说明林黛玉已经走进了我们的内心，以至于我们对她一生的境遇辗转反侧，进而追问她的悲剧命运是注定的吗？甚至我们会想到假如能给她做做人格测试，会不会从中发现她的人格与命运之间的因果关系，并让她的命运有所改变呢？这里所说的人格的具体含义又是什么呢？

人格（personality）称得上是含义最丰富也最复杂的词汇。这个词汇可能出现在任何场合，每个人似乎都能很自如地运用它。但仔细观察又会发现人们对人格的理解却不尽相同。《心理学大辞典》中人格（亦称个性）的定义为：它是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织，表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，具有动态的一致性和连续性。^[4]《个性心理学》中指出：人格是一个多维度、多层次的复杂心理结构，它包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，个性心理特征主要包括能力、气质、性格等。^[5]