

无法找到该页

您正在搜索的页面可能已经删除、更名或暂时不可用

请尝试以下操作：



The banner features a central logo with a heart and a lightbulb, surrounded by the text 'www.tcpsy.com'. To the right, there is a portrait of a traditional Chinese figure and several scrolls. The main title '中医心理学在线' (TCM Psychology Online) is prominently displayed in large, stylized characters. Below the title, there are vertical columns of text: '病安從來', '精內守', '真從之', and '恬虛無'. At the bottom, a navigation menu includes links for '首页', '心闻导报', '心理研究', '教育培训', '心理测量', '心理治疗', '心理咨询', '养心保健', '基础知识', '心灵驿站', '产品中心', and '学会介绍'.

您现在的位置：[首页](#)>>[心理治疗](#)>> 中国古代情志相胜心理疗法的研究

中国古代情志相胜心理疗法的研究

文章来源：内蒙古师范大学学报 作者：曾智

作者简介：曾智(1976-)，男，南京师范大学心理学系应用心理学专业硕士研究生。南京师范大学 心理学系，江苏 南京 210097

【内容提要】情志相胜心理疗法是中国古代最典型而系统的心理治疗方法，它源于中国传统医学，反映了中国人的文化特征和民族心理。早在战国时期，《黄帝内经》就对它的基本原理和治疗程序进行了系统的介绍。随后，历代医家对它也加以完善和发展。情志相胜心理疗法将对传统中国心理治疗理论和方法的本土化研究产生深远的影响。

【摘要题】心理健康与咨询

【英文摘要】The psychotherapy of one emotion suppressing another which reflects the characteristics of Chinese culture and national mind, originated traditional Chinese medicine and is the most typical psychotherapy in Chinese ancient. In the period of Warring States, Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine had systematically introduced its basic principles and therapeutic programs. Then, physicians in history improved and developed it. The psychotherapy of one emotion suppressing another had profound effects on the indigenization research of theories and methods in traditional Chinese psychotherapy.

【关键词】中国/古代/情志相胜心理疗法

Chinese/Ancient/the Psychotherapy of One Emotion Suppressing Another

【正文】

情志相胜心理疗法是在中医理论指导下，根据我国传统文化和民族心理，运用朴素的古代心理学思想和情志之间相互制约的关系来进行治疗的方法。它是历代医家在长期的临床实践中总结出来并行之有效的一种心理治疗方法，具有明显的中医特色，对中国古代医学治疗和心理治疗的理论与方法产生了深远的影响。

一、中国古代情志相胜心理疗法的产生和发展

中国传统心理治疗思想和理论是随着中医理论体系的确立而初步形成的。早在远古时期的巫医祝由术就是一种原始的心理治疗方法。《说范》、《山海经》等典籍中也记载了一些心理治疗的例子，这是中国传统心理治疗的萌芽时期。据初步研究，《吕氏春秋》载文挚以“怒胜思”治愈齐王的病例是中国古代情志相胜心理疗法的最早记录，但此时并没有系统的理论[1]。后成书于战国时期的《黄帝内经·素问·举痛论》专门论述了七情致病的思想：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结……”正因为情志能影响气机升降聚散，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》则第一次系统地阐述了利用情志相胜心理疗法以达到治愈疾病为目的的基本原理：“怒伤肝，悲胜怒；……喜伤心，恐胜喜；……思伤脾，怒胜思；……忧伤肺，喜胜忧；……恐伤肾，思胜恐。”[2]至此，中国古代情志相胜疗法及其理论之雏形基本形成。此后，“历代医家，或案或论，多有载述，金元明清至鼎盛；何间丹溪多有建树，张氏子和登峰造极，原礼景岳迭出新意，天士廷光遥相辉映”[3]。由此脉络，可见中国古代情志相胜心理疗法发展的阶段性和连续性。

金元时期是中国古代心理学思想的繁荣时期，情志相胜心理疗法在此阶段也获得了很大的发展。陈无择著《三因极

一、病因因素分为内伤七情、外伤六淫、不内外因三类，突出了情志因素的致病作用，对七情病机论述较详，对情志刺激引起的脉象变化及其机理进行了说明，为中医诊治情志疾病做出了贡献。特别是金元四大家对情志相胜心理疗法做出了很大的贡献，其中以丹溪、子和为最[4]。朱丹溪在治疗情志疾病方面有丰富的经验，对郁症论治尤有见地，认为“人身诸病多生于郁”，自定行气开郁的“越鞠丸”流传盛广。张子和是一位杰出的中医心理治疗大师，他注意到临床许多疾病的发生都与情志有关。其心理治疗医案《儒门事亲》流传至今，而且有治有论，理论上有所创见，临床上有实践[3]。从传统中医理论分析和现代心理治疗方法评论来看，都有相当水平，在世界心理学史上应有光辉的一页。

情志相胜心理疗法在明清时代得到了很高的评价并被广泛应用。甚至在一些文学作品中都有反映，如吴敬梓的《儒林外史》中记述的“范进中举”，因过喜而连叫“我中了”呈癫状，其岳父胡屠夫打他一记嘴巴而治之，就是运用“恐胜喜”原则的例子。临床各科医家对七情病因病机更加重视，现存文献中对情志疾病都有论述。张景岳在《类经·会通类》中专设“情志病”一节，《景岳全书》中也对情志病的病因病机及其诊治均有论述，并指出“以情病者，非情不解”，“若思郁不解致病者，非得情舒愿遂，多难去效”[4]。

辛亥革命以后，由于中医心理学本身发展的起伏曲折，情志相胜心理疗法也因此一度逊色于比其产生更晚的针灸、药物和手术等疗法。但在针药手术治疗中，情志相胜心理疗法并未完全被人们所抛弃，它在医药治疗中一直起着辅助作用。近些年，为了摆脱欧美核心国家借政经的优势行学术之侵袭，中国心理学界率先提出在与西方心理学研究接轨的同时，也要脱开现有轨道，开展中国心理学的“本土化”研究。因此，情志相胜心理等中国古代心理疗法又得到心理学界和医学界的重视，以期建立具有中国特色的心理治疗方法。

由此可见，中国古代情志相胜心理疗法产生和发展具有连续性。它从未因为朝代的变革、地理的间断，战争的骚乱而中隔。这在世界医学心理学史中也是不曾见的，足以体现中国古代情志相胜心理疗法的生命力和存在的价值。尤其随着生物—心理—社会医学模式的形成，社会和历史也要求我们加强对富有自己特色的中医情志相胜心理疗法等的研究和应用。

中国古代情志相胜心理疗法的原理和程序

（一）中国古代情志相胜心理疗法的原理

中国古代情志相胜心理疗法是用五行相克理论来表述情绪之间相互制约关系的经典提法，其基本原理是脏腑情志论和五行相克论的结合，将人体归纳为五个体系并按五行配五脏五志，然后利用情志之间相互制约的关系来进行治疗的心理疗法，即运用一种情志纠正相应所胜的另一种失常情志。因此，它在心理治疗方法上独具特性。

《内经》认为，情志活动的产生必须以五脏作为物质基础，它是各脏腑机能活动的一种表现。《黄帝内经·素问》中指出，“人有五脏化五气，以生喜、怒、思、忧、恐”[2]。并总结出五种情志与脏腑有着特殊的对应关系，心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。《三因方》中也明确指出，“七情人之常性，动之则先自脏腑郁发，外形于机体”[5]。这说明情志活动是机体发生相应变化的结果。只有在脏腑机能活动正常的情况下，人的情志活动才能表现出正常的情感，这种从生理变化出发来认识情志的产生，正是我国古代心理学思想的特色之一。由于情志与五脏所属关系不同，情志异常内伤脏腑之倾向也有所不同。如过度的喜笑，常使人心气涣散；过度激怒，常出现肝阳上亢；过度忧伤，常发生肺气耗散；过度思虑，常可见脾运无力；过度惊恐，常致人肾气不固。因而，《内经》指出，“喜伤心”，“怒伤肝”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”。五脏又与五行相对，心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水。这五个体系可归结为，喜归心属火，怒归肝属木，忧归肺属金，思归脾属土，恐归肾属水[6]。

五行相克理论认为，五行之间存在着一种相互制约的相胜关系，即金胜木，木胜土，土胜水，水胜火，火胜金。中国古代情志相胜心理疗法便是根据这种相胜关系来调节人的情绪心理疾病的。元代张可兵在《类经》中就结合《内经》对情志相胜心理疗法的理论雏形系统地论及了五脏、五志、五行之间的相胜制约关系：“喜为心火之志，能胜肺金之忧，……怒为肝木之志，能胜脾土之思，……忧为肺金之志，能胜肝木之怒，……思为脾土之志，能胜肾水之恐，……恐为肾水之志，能胜心火之喜。”[7]《儒门事亲·九合感疾更相为治衍》中对情志相胜心理疗法的理论和方法也进行了最为详细的论述：“悲可以治怒，以恻怆苦楚之言感之；喜可以治悲，以欢乐戏谑之言娱之；恐可以治喜，以祸起仓促之言怖之；思可以治恐，以虑彼忘此之言夺之，怒可以治思，以污辱斯罔之言触之。此五者，必诡诈譎怪无所不至，然后可以动人耳目，易人视听。”[2]

所以说，中国古代的情志相胜心理疗法是利用情志之间以及情志与五脏之间的相互影响、相互制约的关系，通过一种正常情志活动来调节另一种不正常情志活动，使其恢复正常，有效治疗情志与躯体疾病的心理治疗方法。

（二）中国古代情志相胜心理疗法的基本程序

《内经》具体论述了情志相胜心理疗法的基本程序：喜伤心，恐胜喜；怒伤肝，悲胜怒；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐[6]。

1. 喜伤心，恐胜喜。喜为心志，喜甚伤心气，可致喜笑不止或癫癲之症。治之以“祸起仓卒之言”或其他方法使之产生恐惧心理，抑其过喜而病愈。清代《冷庐医话》中记一江南书生因金榜题名考中状元，在京城过喜而发狂，大笑不止。名医徐洄溪就诊，佯称其病不可治，告之逾十日将亡。并吩咐他速回家，路过镇江时再找一位姓何的医生，或许能起死回生。书生一吓，果然病愈。但又因此郁郁寡欢往回走。至镇江，何医生就把徐洄溪早已送来的书信给书生一看，并解释其中的原由，于是书生经开释，病痊愈。

2. 怒伤肝，悲胜怒。怒为肝的情志表达，但过怒因肝阳上亢，肝失疏泄而表现出肢体拘急，握持失常，高声呼叫等

症状。治之以“恻怆苦楚之言”诱使病人产生悲伤的情绪，有效地抑制过怒的病态心理。《景岳全书》中记燕姬因怒而厥，张景岳诊后便声言其危，假称要用灸法才能治好。燕姬知道灸法不仅会引起疼痛，而且会损毁面容或身体其他部位的皮肤。于是，继而转悲，悲则气消，将胸中的郁怒之气排解。这样就克制了愤怒的情绪，消除了愤怒引起的疾病。

3. 思伤脾，怒胜思。正常的思虑为生理心理现象。但“过思则气结”，可使人神情怠倦，胸膈满闷，食纳不旺等脾气郁滞，运化失常。治之以“污辱斯罔之言”激病人盛怒以冲破郁思，使病人重新改变心理状态达到治疗的目的。

《续名医类案》中记有一女因思亡母过度，诸病缠身，百药不治。韩世良借此女平时信巫，便离间母女关系，假托母死因女命相克，母在阴司要报克命之仇，生为母女，死为仇敌。女闻后大怒，并骂：“我因母病，母反害我，何以思之！”遂不思，病果愈。

4. 忧伤肺，喜胜忧。悲忧皆为肺志，太过则使人肺气耗散而见咳嗽短气，意志消沉等症状，还可由肺累及心脾致神呆痴癡，脘腹痞块疼痛食少而呕等，治之可设法使病人欢快喜悦而病愈。《儒门事亲》中记有一病人因闻父死于贼，过度悲伤忧郁，心中结块痛不可忍。张子和便学巫婆的样子又唱又跳又开玩笑，“以谑浪褻押之言娱之”

[13]，使病人畅怀大笑，一二日后心下块皆散，不药而愈。由此可见，我国古代情志相胜疗法在对有明显器质性病变的症状也有很好的疗效。

5. 恐伤肾，思胜恐。过度或突然的惊恐会使人肾气不固，气陷于下，惶惶不安，提心吊胆，神气涣散，二便失禁，意志不定等病理变化。可以用各种方法引导患者对有关事物进行思考，以制约患者过度恐惧，或由恐惧引起的躯体障碍。其实这就是一种认知疗法，通过树立正确的认知来治疗心理疾患。《续名医类案》中卢不远治疗一恐死症就是首先用语言开导，然后带他学习一种“参究法”[7]，即参禅，和患者一起研究生命之源，深究生死，对其进行深入的思考，使患者对生死不再恐惧从而病愈。

对中国古代情志相胜心理疗法的评价

中国古代情志相胜心理疗法作为一个古老而复杂的重要课题，在古代中医理论形成之初，就对它进行了论述。《黄帝内经》中不仅提出了情志相胜心理疗法的基本理论体系，而且根据它的作用提出了治病必先“调畅情志”的观点[1]。随后受到了历代医家的重视，在医疗实践中对它加以应用并不断完善，形成了具有我国传统医学特色的心理治疗方法，赋予了它东方传统文化的特点。

1. 中国古代情志相胜心理疗法疗程简单，但设计相当精妙，疗效十分明显、迅捷。这也是它作为一种心理治疗方法在古代流传数千年的魅力和生命力之所在。它是在患者特定的生活条件和范围之内进行简单而又构思精巧的治疗设计。大部分治疗都是在患者不知情的情况下进行的，这样可以充分调动患者，而且整个治疗也显得自然真实。这些设计思路，应该说比现代西方心理治疗方法所进行的一些脱离现实生活的治疗程序更具有理论上和方法上的优势，值得现代心理治疗理论借鉴和吸收。

2. 中国情志相胜心理疗法十分注重个体的差异性。这不仅体现为它把人的情志分成五种状态，并根据不同的情志特点提出了五个基本程序，而且其个体差异性的重视还表现在针对相同的症状时，我国古代医家也会根据患者的实际情况采用不同的治疗手段。比如，同样是采取“怒胜思”的疗法，《吕氏春秋》中文挚治闵王时就是“不解衣履登王床，履王衣，口出陋词”[5]来激怒闵王。而《续名医类案》中治一富家妇人的思虑之疾就是“多取其财，饮酒数日，不处法而去”的方法激怒患者。这说明，我国古代治疗者在进行心理治疗时深谙患者的社会地位、贵贱贫穷、个性差异等，根据差异辩证施治。

3. 中国古代情志相胜心理疗法体现了中国人情感方式的基本特点。中国人的情感方式不会像西方人那样热烈奔放，而更倾向于在礼教约束下的沉静、自律，抑或“存天理，灭人欲”的特点。因此，情志致病机理在中国存在是有其道理的，据此也便有了情志相胜的心理治疗方法。虽然情志相胜疗法是从五行相克的基本原理出发，用一种情志抑制或调节另一种情志，其实也可以说，治疗者是在正常的情况下制造一种氛围，使患者被压抑的情感得到充分的宣泄。如怒胜思疗法，喜胜忧疗法等。正是因为中国人这种独特的情感方式才使得情志相胜心理疗法能在中国历代流传，形成独具特色的中国古代心理疗法。

情志相胜心理疗法在中国古代治疗心理疾病方面的确显示出了巨大的功效。但并不能说它就无懈可击，特别是在将其运用于和古代中国人有着深厚的继承性的现代中国人身上时，它的局限性就表现得尤为突出。由于儒家“君子欲讷于言，而敏于行”思想主张对古代医家的影响，使他们在对情志相胜心理治疗方法的探讨中也表现出重实践，轻思辨的特点，从而妨碍它形成系统的心理治疗方法而推广于今。在情志相胜心理治疗的诸多程序中，我们不难发现古代治疗者治疗心理患者时的实际操作灵活多变，可见他们在具体的施治上颇费了一番脑筋，但是就为何要这样施治，如何施治等问题却没有解释。这也许正是它虽经历了20世纪初西方心理学思潮的冲突以及当今中国社会对心理治疗的认同和“发热”仍不能走出其封闭性境地的原因之所在。另外，古代医家在运用情志相胜的心理治疗方法时所采用的具体方式真是“不择手段”，“诡诈谲怪无所不至”，欺骗、痛打、侮辱等均大胆应用。这给治疗者和患者的安全性带来危险，如文挚就因“怒胜思”治齐闵王而被煮死。同时，它与现代临床心理学从业人员的伦理守则略有相背。

当然，作为根植于中国固有文化传统和民族心理的情志相胜心理疗法，我们应超出直观的感性水平来进一步认识它，并发扬它的长处，使之成为真正适合中国人的科学心理治疗方法。

【参考文献】

[1] 聂世茂. 黄帝内经心理学概要[M]. 重庆: 科学技术文献出版社重庆分社, 1986.

- [2] (清)高士宗.黄帝素问直解[M].北京:科学技术文献出版社,1982.
- [3] 燕国材.中国心理学史资料选编[M].北京:人民教育出版社,1990.1994.
- [4] 王金道,刘勇,郭念峰.临床疾病心理学[M].北京师范大学出版社,1994.
- [5] 胡永年.医学心理学[M].北京:中国医药科技出版社,2000.
- [6] 颜世富.中国传统情绪疗法及其应用[J].心理科学,1996,(5).
- [7] 张子生.历代中医心理疗法验案类编[M].石家庄:河北人民出版社,1998.
- [8] 杨鑫辉.中国传统心理治疗探讨[J].南京师大学报(社科版),1995,(4).

主办单位: 中华中医药学会中医心理学专业委员会(筹)

承办单位: 中国中医研究院中医心理学研究室
中国医疗保健国际交流促进会科技发展部心理健康教研处

e-mail: tcmpsy@yahoo.com.cn

地址: 卫生部机关服务局东楼421

版权所有: 中医心理学在线www.tcmpsy.com