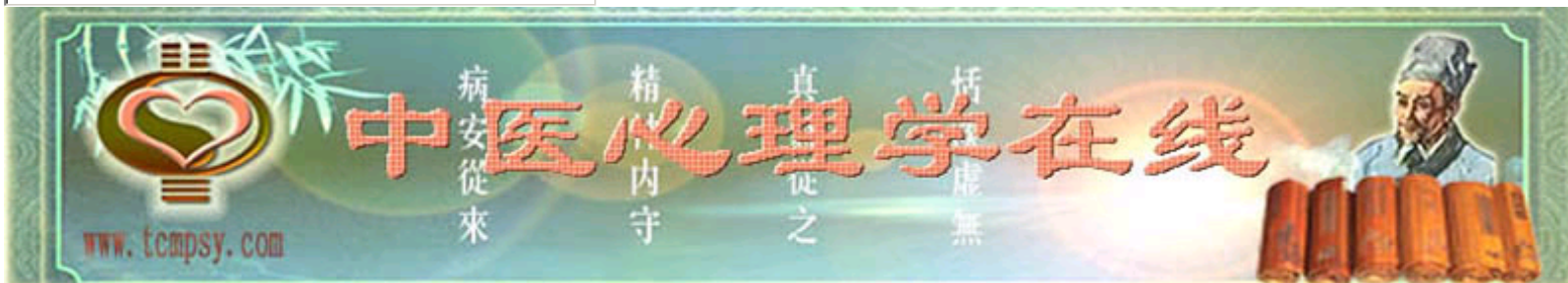


无法找到该页

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：



[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](#) | [学会介绍](#)

您现在的位置：[首页](#)>>[心理研究](#)>>《黄帝内经》中的健康心理学思想

《黄帝内经》中的健康心理学思想

林辰 何清平 广西中医学院

健康心理学是从心理学角度对疾病和健康问题进行综合研究的学科。它主要探讨和解决有关保持和促进人类健康的各种心理学问题，研究心理学在矫治人的某些不良行为，尤其是在预防不良行为与各种疾病发生中所应发挥的特殊功能，建立合理的预防保健措施[1]。它的中心任务是着力于人类健康的维护，而不是疾病的治疗，这与《黄帝内经》所强调的“不治已病治未病”思想相一致。本文以《黄帝内经》为理论基础，探讨其健康心理思想，意在领悟《内经》要旨，更好地开展各种预防保健工作。

一、形神既俱——养心要理

《内经》健康心理学思想的理论基础可归结为形神相即四个字。意指人的形体（身）与精神（心）是结合在一起的[2]，形与神俱，形神兼养，养神为主。形神既俱论贯穿在《内经》朴素唯物论心理学思想发展的始终。一方面，《内经》认为，精神活动是由机体派生的，即形生神。如《灵枢·本神》所说：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志……因虑而处物谓之智。”即明确地告诉我们，人的精、神、魂、魄、心、意、志等精神活动产生的由来，同时指出了物质是第一性，精神是第二性，这是和唯物主义相一致的。另一方面，《内经》认为神对形又起主宰作用[3]。如《灵枢·邪客》所说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”。《素问·灵兰秘典论》则指出：“故主明则下安……主不明则十二官危。”同时，在《素问·上古天真论》中告诉我们：只有形体不敝，精神不散，才能健康长寿，“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《素问·上古天真论》还竭力主张“饮食有节，起居有时，不妄劳作”，并且，《内经》也非常重视心理健康，提出了“精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》）。《内经》已初步认识到存在和意识、生理和心理是矛盾的统一体，自发地揭示了心理与生理的辩证统一关系，心与身相互作用的双向效应[4]（即心理因素能导病、致病与防病、治病）。指出形神只能相即，不能相离。正如《灵枢·天年》所说：“百岁，五脏乱皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

从《内经》的这些论断我们可以看到，《内经》首先强调人的精神活动是由机体派生的，但精神又反作用于机体，即拥有精神健康——心理健康则身体健康，反之则可引起身体的各种疾病。此外，《素问·金匱真言论》还认为“精”、“气”是构成和维持人体生命活动的基本物质，精气充则形旺神全；精气不足，则形体萎靡，精神浮躁，只有精、气、形、神之间相互资生，彼此充盈，人才能健康长寿。可见，形神只能既俱相即，不能相离。正因为心身必须结合，形神不可分离，所以，我们既要注意身体健康，更要注意心理健康，即既要保养形体，以促进心理健康，更要保养精神，以促进身体健康。《内经》中形神结合，形神兼养，养神为主的观点，至今仍不失为健康心理学，乃至医学心理学所应遵循的理论原则，为后世医学思想家所恪守。

二、清静养神——康生要点

《内经》认为要保持身体健康，必须先保持心理健康，而要做到这点，就必须精于摄生之道，遵循一定的养生法则，才能千灾消，百病痊，以求健康长寿，享乐天年。可以认为《内经》强调要做保持人体生命健康的一个要点就是“清静养神”，如《素问·痹论》说：“静则神藏，躁则消亡”；《素问·至真要大论》指出：“清静则生化治，动则苛疾起”；而《素问·生气通天论》进一步指出：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，勿之能害。”可见，要保持身体健康，必先保持心理健康，而要保持心理健康，最好的办法就是“清静”养神，使外诱不入，内心安定，从而使有机体的生理功能正常抗病力增强，不易罹疾生病[5]。

三、和调情志——理心要法

《内经》在调理情志方面也非常重视，认为精神情志调和在防御疾病方面能起重大作用。这点我们可从《内经》的有关论述中求证，如《灵枢·本脏》中说：“意志者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”这就告诉我们，拥有健康的心理和调和的情志，就可以适应外界的一切变化而不会受到外界的干扰和外邪侵袭，从而保证身体健康不受疾病的折磨。但如果人的情志活动过度或人体内在精神活动失调，则会损害身心健康，甚至导致疾病的产生。如在《灵枢·寿夭刚柔》中言：“忧恐愤怒伤气，气伤乃病脏。”在《灵枢·口问》中亦谓：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。这些论断十分形象地描述了精神因素在致病过程中的作用。《内经》还认为不同的情志变化对脏腑的病变有着不同的影响。如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”《素问·举痛论》也说：“百病皆生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则的气乱，思则气结。”又说“怒则气逆，甚则呕血、殄泄……”由此我们不难看出，情志因素的变化能影响心理的不健康，从而能导致多种疾病的发生。因此，我们要预防疾病，不仅要注意调摄形体，讲究生理卫生，以增进身体健康，同时还必须调理情志，讲究心理卫生，以增进心理健康，这样才能保持有健康的身体和强壮的体魄，减少疾病的发生，才会健康长寿。

四、节欲保精——德全要方

《素问·上古天真论》指出：“夫上古圣人之教下也……恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来……是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”以上对养生之道的精辟论述，特别着重强调精神上要“恬淡虚无，精神内守”，才能身心健康而长寿。《内经》还强调要节制房事，慎于性欲，告诫人们要保养肾精。如《素问·六节藏象论》指出：“夫精者，身之本也。”《素问·上古天真论》也指出：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神……故半百而衰也。”《素问·痿论》则说：“入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿。”故以节欲才能保精，保精才能保全天真之气而康寿延年。

五、四气调神——养生要道

《内经》十分重视天人相应，天人合一。如《灵枢·邪客》说：“人与天地相应也。”《灵枢·本神》也说：“顺四时而适寒温。”《素问·四气调神大论》进一步指出：春时应使心神情志舒展条达，以顺春气“养生道”；夏时应使心神情志充实欢愉，以顺夏气“养长之道”；秋时应使心神情志安宁平静，以顺秋气“收养之道”；冬时应使心神情志安静愉快，以顺冬气“养藏之道。”还指出“阴阳四者，万物之终使也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”可见，要想身心健康，就应顺应自然，使自身的生理与心理活动与自然四时相适应。

六、情志相胜——调心要则

在心理疾病的调治方面，《内经》亦颇有见解。认为凡是不正常的或过度的心理活动，如不及时调理和防治，就可能影响身心健康，引起身心疾病，还具体地提出了三种心理治疗形式：开导对慰式、情志相胜式、刺激治疗式。从《内经》的原旨也可归纳为心疗、意疗和情疗三大类[4]。

(一)心疗

《灵枢·终始》指出：“深居静处，占神往来，闭户寒牖，魂魄不散，专意一神。”《素问·移精变气论》也指出：转移病人的精神情绪，能改变病理心理状态等。如此，可为病人创造良好的环境，利用有益于身心健康的自然条件和社会条件，来达到心理治疗的目的。

(二)意疗

《灵枢·师传》说：“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦。”可见，有意识地运用正常言行

或改变环境等方法治疗病人隐性的精神损伤，能和其志意，定其心向，使其遂情适性，而身心自安。

(三) 情疗

《内经》很重视情疗，即五志相胜法。《素问·阴阳应象大论》指出：“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。”后世医家继承并发挥了《内经》的情疗法，也有把情疗分为喜疗、怒疗、恐疗、悲疗和思疗五种疗法。

综上所述，《黄帝内经》中蕴含的健康心理学思想，相当丰富，理论严谨，足以启迪后人。所以很有必要进一步挖掘、整理并发挥光大，这不仅可以进一步丰富健康心理学的内容，而且对预防保健事业有更好的指导作用和实践意义。

参考文献

1. 张人骏：健康心理学的创立、发展与公元2000年展望，应用心理学，1990；(2)
- 2, 5. 苏州大学教育科学部编：健康心理学，知识出版社，1992；(1)：2，22
3. 王琦主编：黄帝内经专题研究，山东科技出版社，1985；(1)：202
4. 王米渠，黄信勇著：中医心理学计量与比较研究，上海中医学院出版社，1993；(1)：28

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