



中医心理学在线

病安從來

精內守

真從之

恬虛無



[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](#)>>人本主义心理学与中医心理学

人本主义心理学与中医心理学

王米渠

人本主义心理学 (Humanistic Psychology) 是心理学界近三十年来崛起的第三势力, 它有整体化的时代发展趋势, 它抗衡于第一势力精神分析学派与第二势力行为主义心理学, 是人类认识自己的一个新的里程碑。代表人物是马斯洛及其著作《动机与个性》和罗杰斯及其著作《咨询和心理治疗: 较新的概念和实践》。人本主义心理学与中医心理学在宏观认识方面有较多近似之处, 而具体研究范畴则不同, 试作如下比较研究:

● 中心: 人本说与人贵论

人本主义心理学研究突出以“人”为中心的基本观点, 从人的概念出发, 了解人的心理, 重视人的意

识所具有的主动性和自由选择性。强调人意识的主动性, 因为人是生物进化的最高程度, 有极其复杂的生理心理现象。不能象行为主义那样理解为简单地还原到生物层次, 反对机械还原论, 不是“S (刺激) — R (反应)”的简单过程, 这对人的心理行为的理解远远不够, 甚至是错误的。因为行为主义是一种狭隘的、矫揉造作的和相当贫瘠的理解人的途径。人本论强调中研究明显的行为就会丧失人的人性, 而把人简化为一种较大的白鼠或一种较慢的计算机。精神分析派心理学只研究不正常的人——精神病患者, 把焦点集中于心理疾病而无限扩大之, 不能够了解人的积极品质和优良特性。马斯洛认为精神分析心理学只注意人的黑暗方面和不健康方面, 而忽略了人的巨大的力量和积极的品德。他说: “对残废的、发育不全的、未成熟的和不健康的样本的研究只能产生一种残废的心理学和残废的哲学”。人本主义心理学既反对行为主义, 又反对精神分析, 主张建立心理学的第三种力量——人本主义心理学。

人本主义心理学研究以人为中心, 对人的心理问题进行探讨。《人本主义心理学杂志》创刊号 (1961年) 宣布他们的心理学研究“价值、自主性、存在、自我、爱、创造性、同一性、生长、心理健康、有机体、自我实现、基本需要的满足及有关的概念”。马斯洛认为, 人根本有别于动物, 在研究上应以人为基本, 如果只用动物来进行研究一开始就注定要忽视只有人类才有的能力, 如殉道、自我牺牲、羞辱、爱情、幽默、艺术、美、良心、负疚、爱国、理想、诗情、哲学、音乐和科学。要认识人类与所有灵长类动物所共有的特征 (如潜在的学习过程), 那么动物心理学就用不上了。“所以同时考虑主观因素与客观因素, 才能更好地了解人类本性。

中医学认为人是万物之灵, 最为贵重。因此, 它所观察的人的心理行为、生理、疾病现象都在于强调人之为人本身的价值, “天覆地载, 万物悉备, 莫贵于人” (《素问宝命全形论》)。对于这一点心理学家潘菽等人极为推崇, 并概括为“人贵论”。

中医对人本质的属性, 均是从人到人, 从对宏观观察, 整体综合, 在动物环境中观察, 对疾病发展也是这样。反对把人分部解体, 局部之和不等于整体, 实验动物的活动不等于人的行为, 尤其是人的心理活动。所以中医整个理论的体系和临床实践均出于以人为中心的观察。由于中医心理学是一门医学应用科学, 涉及面还不如人本心理学广泛, 但重视人本却是一致的。

● 人性: 善与中庸

我国古代一直有人性善恶之争, 荀子主张人性恶, “好利恶害”, 生来就恶, 但可以改造; 孟子则主张, 人性善, 人生来具有恻隐、羞恶、辞让、是非等四方面善之端, 可以发展为仁、义、礼、智。告子 (约孟子同时) 主张人“性无善无不善”的中庸思想。在中医学中也倾向于告子的认识, 有时也受性善论影响, 但少有人受性恶论影响, 不过这方面很少有人深入论述, 多从医德、医案中可意会到。

关于人性善恶观，人本主义心理学、精神分析派心理学和行为主义心理学三种学派可以概括为：性善论、性恶论、无善无恶论。

精神分析论认为人的性本能被压抑于下，能量自积，反社会，恶性存于里，对人类前途不免消极悲观。人本心理学家马斯洛与之相反，对人类前途充满希望。他发现动物往人类进化时，有些善良的潜能出现了。如在大猩猩中就有明显的友爱、合作甚至利他行为，在人类中就不用说了，他肯定这些潜能和需要是先天的。马斯洛认为人生而性善，这是人的一种内在价值，绝大多数人都能关心别人，爱别人和被人爱的，作为行为不善者，只是因为基本需要被剥夺以后才出现，因而对人类前途乐观。行为主义者认为他们可以任意将正常儿童造就成社会贤才、科学家、医生等，亦可造成小偷、罪犯等，他们要任意地两极造化。就是说行为主义是极端的环境决定论，人性本无善恶。诸种看法中，人本主义心理看法合理些，与中医接近点多些。

人本主义性善观，还可以与欧洲古典经济学家亚当斯密和杰里米边沁比较。斯密主张“伦理学的享乐主义”，即认为幸福是个人和社会的唯一的善的学说。“最大多数人的最大的善”和“人类幸福的总和”是这一体系特有的提法。同时，他还坚持“心理学的欢乐主义”，即认为人类的一切行为都是出于关心自己的利益。边沁试图以有意识地避苦趋乐来解释一切社会行为。在一个理想的社会，个人的善和社会的善将是一致的。

● 创造：自我实现与立体聚散创造说

人本主义心理学最著名理论是马斯洛的需要层次说，这个需要层次金字塔的顶端是自我实现，尤其是实现人的创造价值，这是最高需要层次的目的归宿之一。

马斯洛的需要分为五个层次，可概括为基本需要和发展需要两个大部分。基本需要（因缺乏而产生的需要）有生理需要（空气、水、食物、住所、睡眠、性生活）、安全与保障、爱与归属，发展需要（存在的价值）分为自我和他人的尊重、自我实现（真善美、活跃、个人风格、完善、必要、完成、正义、秩序、单纯、丰富、乐观诙谐、轻松、自我满足和有意义的创造）。

在自我实现诸多方面中创造是最重要的方面之一，马斯洛研究自我实现源于他大学崇敬之至的两位教授。他将两人的个性加以比较，惊奇地发现两人有某种共同之处。于是他广泛开展了自我实现的人的研究。马斯洛主张研究这些人类的自我实现者，可以揭示人的创造潜力，找出创造规律，很好开发人类创造力；以便人人发掘自己创造力，争取达到自我实现的人生境界。大多数的人具有的创造性还远远没挖掘出来，他并不否认天才可能有一定的遗传基础，尽管几乎没人做过这方面的研究，但某些迹象表明伟大的才能既可以后天获得，也可以是与生俱来的。创造性是自我实现的人当中普遍的特点，创造性同健康、自我实现和充分的人性几乎是同义词。与这一创造性相应的特点是灵活、自发、有勇气、不怕犯错误、坦率和谦虚。在很多方面，这些人的创造性与孩童还没有学会害怕别人的嘲讽、仍能带着新鲜的眼光毫无成见地看待事物时所表现出来的创造性是相似的。马斯洛相信，当人们长大后，这一特点常常丧失了。自我实现的人，不会失去这种新鲜天真的观察能力。即使失去了，也能在后来的生活中重新找回来。

中医心理学阴阳思维学说近年来提出了立体聚散创造说。这个学说关于人的创造潜力，创造需要，创造人格形成等认识与马斯洛自我实现的创造观点有很多一致之处。立体聚散创造论主张，创造是人格形成等认识与马斯洛自我实现的创造观点有很多一致之处。立体聚散创造论主张，创造是人之为人的标志，尤其是潜在创造力，人人皆有，因为人是进化的最高产物，进化的最高成就是人的心理，集中于创造能力。立体聚散创造论基于中医心理学有五个要点①整体化的全面看待创造。②讲究个体的特异性，三因（人，时，地）制宜，人为核心。③讲究立体观，强调天地、环境与创造活动的普遍联系。④注意动态中创造“动不已则变作矣”。⑤重视“心悟”“神明”内省法。

● 心疗：患者中心与医工相得

人本主义心理学是本世50年代以来兴起和发展起来的。在当代发展迅速的节奏下，人与社会心理的关系愈来愈密切，人是社会里的人，人的疾病的产生发展与社会的关系极为密切。疾病的产生常由工作节律的加快、人事紧张、个人心理矛盾加剧、不安全感、世态炎凉等社会心理因素而增加。医生对患者强迫命令不能完全理解这些问题，是否从患者内部提出问题人本主义心理学派提出解决问题的新方法，罗杰斯主张“患者中心”治疗法。患者中心治疗实际是一种启发这种潜能而不是包办代替。治疗者应真诚和坦率地对待病人，敏锐地理解病人的感受，鼓励病人无拘无束地倾诉思想感情，象父母对待孩子那样关怀他，倾听他的一切诉说，而不是裁判其是与非。病人也学会用同样的态度对待自己，无隐瞒地认识自己的本来面目，这样就自然地促进了自我疗伤，取得新的内在和谐，使焦虑和紧张消除，获得心身健康。

罗杰斯对于这种治疗理论的解释是：人先有躯体智慧，自己能做适当的选择，凭借躯体感受分辨事物好坏。儿童长大以后，自我概念逐渐形成，如果自我概念发生偏差就产生变态心理，医

生要启发他的自我概念。人都有从他人得到关注和自我关注的需要。罗杰斯的疗法抓住对患者无条件的关注，使患者把医生对他的关注内化为对自己的关注，他即将靠着本身自我导向，自由选择终而走向自我实现，不治而愈。尽管这种方法治疗效果、治愈的程度及病种都还有待探索。但是这种治疗是一种方法的革命主张，这在将来的发展中会有深远的意义。

中医学产生于科学技术不发达的古代，药物知识还不十分丰富，心理治疗占比重大，整体上重视心理因素对疾病的影响，也注意病人与医生关系，尤其是心理治疗医患关系，医患关系良好对治疗成功有决定性作用，故有“医工相得”之说。医生与患者心理上沟通，医生要亲切关怀，真诚相待，获得患者信赖“不失人情”。传统心理治疗有“信则灵”之说，信仰、信念、相信、信任都是很重要的。

中医心理治疗方法很多，一类是以医生为中心的治疗方式如：情志相胜（用五行相克之理，情志病用相克情绪治疗），言语开导，移精变气（转移患者对疾病理体验的注意力）、激情刺激（刺激激烈情绪纠正病理状态）等。另一种是以患者为中心的心理治疗方法，如气功吐纳（通过患者自己练习气功吐纳方式疗病）、“患恨”导引（将不利于健康的情绪，通过呼吸导引吐出去）、闭目聚神（视读劳心过度目疾而安卧，闭目休息养精而神念）、行为满足（尽可能顺从病人的欲望情趣）等。患者中心治疗的思想以前尚未系统化、条理化，罗杰斯的患者中心治疗对于我们完善中医心理治疗富有启示意义。

总之，人本主义心理学与中医心理学在思维方向、认识形式、研究方法上有不少不谋而合之处，虽具体研究侧重不同，然有互相启迪、参考、借鉴之处。

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