

《黄帝内经》中的心理疗法理论与技术探析

谢升文

四川职业技术学院, 四川 遂宁 629000

摘 要 : 《黄帝内经》里的心理治疗思想是古代劳动人民朴素的心理知识及日常生产生活中发现的医学知识相结合的产物, 其中所提出的阴阳五行、藏象学说、形神一体、七情学说、精气血津液等理论是中医基础理论知识及治疗思想的基础。它对促进中医学理论的运用和指导临床发挥着积极作用, 同时亦代表了我国古代心理学理论及治疗技术体系的出现。研究中医心理治疗理论和具体治疗技术, 使其发挥自己的独特价值, 符合当前继承和发扬中医理论和技术, 创造中国本土的心理治疗理论体系, 使心理治疗本土化的基本原则。

关 键 词 : 黄帝内经; 心理治疗; 形神一体; 七情学说

Analysis of the Theories and Techniques of Psychological Therapy in Huangdi Neijing

Xie Shengwen

Sichuan Vocational and Technical College, Suining, Sichuan 629000

Abstract : The psychological treatment ideas in Huangdi Neijing are the product of the combination of the simple psychological knowledge of the ancient working people and the medical knowledge discovered in daily production and life. The theories proposed therein, such as the theory of yin-yang and five elements, the theory of visceral manifestations, the unity of form and spirit, the theory of the seven emotions, and the theory of essence, qi, blood, body fluids, etc., are the basis of the basic theoretical knowledge and treatment ideas of traditional Chinese medicine. It plays a positive role in promoting the application of traditional Chinese medicine theories and guiding clinical practice. At the same time, it also represents the emergence of the ancient Chinese psychological theory and treatment technology system. Studying the theories and specific treatment techniques of traditional Chinese medicine psychological treatment to make it play its unique value conforms to the current basic principles of inheriting and carrying forward traditional Chinese medicine theories and techniques, creating a local psychological treatment theory system in China, and localizing psychological treatment.

Keywords : Huangdi Neijing; psychological treatment; unity of form and spirit; theory of the seven emotions

一、《内经》心理疗法的理论基础

《黄帝内经》是一部汉朝以前的医学论文集。他不是一个创作的, 而是假借黄帝之名, 集体智慧的产物。这些基本理论概括起来有阴阳五行说、形神一体论、五脏藏神说、七情学说等, 现阐述如下:

(一) 阴阳五行学说

五行论, 起源于中国传统宗教: 道教, 也可以归类于中国古代哲学。土、木、金、火、水代表宇宙间的不同事物。他们之间的生克制化关系代表了宇宙间万事万物相生相克、万物互联的系统观点。^[1]人类的心理状态和个性特质从整体上看也能概括为阴阳两个方面。这和皮亚杰的认知发展理论中的图式、同化、顺应、平衡的概念不谋而合。阴阳平衡的时候, 人的内在心理活动正常运行, 从而适应环境。阴阳失去平衡, 心理活动长期异常运行, 难以适应环境, 就会心理和情绪的失常, 破坏人体的身心平衡, 致使身心疾病。^[2]五行对应五脏, 同时带代表怒、喜、思、悲、

恐之间的生化克制关系, 对后期的情志调节思想起到重要的指导作用。

(二) 形神一体论

形神, 指人的形体和精神。一体即二者的相互影响相互统一的关系。人体之神可以从有广义和狭义两方面来理解。包括形象外貌、气色、眼神、口语表达方式、气息、语言内容、表情、精神状态、情绪状态等方面。这些人体生命活动的外在表现可以理解为广义之神。^[3]现代心理学提出的人的认知过程、情绪情感过程、意志过程可以理解为狭义之神的概念。一方面, 神生于形、神依附于形。形为神之质, 神为形之用。无神则形不可活, 无形则神无以生。从另一方面看, 神又是形的主宰。形与神皆俱则成为健康人。这是中医学对人体生命系统的绝佳理解与总结, 也是现代心理学身心交互作用观点的理论依据。^[4]中医里的“四诊”不仅是望、闻、问、切四种诊断疾病方法的概括, 而且也是对人体形神一体的关注, 是一种用整体系统思维对生命系统的全方位诊断。

（三）五脏藏神论

中医学里的五神具体指的是：神、魂、魄、意、志。五神就是对情绪情感、意识及潜意识活动、思维及整体精神活动的概括。^[5]五神分属五脏。即人的五种情志活动神、魂、意、魄、志各藏于且影响着相应的心、肝、脾、肺、肾五个脏器系统，以发挥其情志作用。同时，这种情志精神活动又影响着相应脏器系统的气血津液运行。神、魂、魄、意、志五个概念相互交叉重叠、互相影响。五神对应五脏，五脏对应五行，而五行相生相克、对立统一。^[6]

（四）七情学说

中医学里的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种人的情绪情感。现代基础心理学将人之情绪分为四种基本情绪，分别为喜、怒、哀、惧，由这四种基本情绪相互组合为复杂的人的情绪情感体验。^[7]七情学说是中医学的基本理论知识。

根据阴阳五行相生相克的关系，推出七情生克关系：“悲胜怒”“恐胜喜”“怒胜思”“喜胜忧”“思胜恐”，不仅为临床治疗因情绪障碍导致的疾病提供了依据，还为情绪障碍的心理治疗提供了理论基础。在现代身心医学的临床治疗技术的发展与丰富提供了新的思路。^[8]

二、《内经》心理治疗理论的具体方法

（一）言语疏导法

言语疏导，即针对病人不同的个性特点和疾病情况，对病人采取启发、劝导、安慰、开解等方式，消除病患的病态凝滞的内在情结，提升病患自我效能感，建议良好的医患关系，从而促进身心的康复的方法。这一方法和现代心理咨询的技术有较多匹配和重合的地方，比如：建立医患关系、共情、认知疗法等。^[9]中医学中的言语疏导具体方法有三。一是“告之以其败”，指出耐心专业讲解疾病传变的规律，使病患对疾病有科学而理性的认知，提高其战胜疾病的信心及对医生的信任；二是“语之以其善”，与医生建立信任关系、医者的无条件关爱引得病人信任从而与医生积极配合，治疗恰当及时，就可以恢复身心健康；三是“导之以其所便”，告诉病患具体的治疗方法，调养与治疗的方式；四是“开之以其所苦”，共情与病患的痛苦，助其放下潜意识中的内在冲突，释放内心的苦闷、焦虑和紧张情绪。从而做到身心同治的目的。^[10]当然，在进行劝说开导时，要求医生不仅有深厚的专业知识，还需要有大医精诚的高尚的医德修为。有耐心而持续的深入了解患者的内心世界从而制定个性化治疗方案。总之，这种方法就是要通过安慰、共情、解释、鼓励、劝解，动之以情、晓之以理、从而达到安抚病人情绪、改变病人精神状态，调适其整体心理状态使之恢复身心整体健康的目的。

（二）情志相胜法

情志相胜疗法提出：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。根据七情之间的五行相克互胜关系，用一种情绪去纠正、掩盖、替代、消解另一种情绪，进而预防控制治疗相应疾病。这一理论观点和现代

精神分析理论中的“心理防御机制”不谋而合。^[11]该理论假设每个人在遇到外界事件导致的内心冲突时，会自动运用心理防御机制。比如否认、转化、压抑、幽默、升华、隔离、反向形成等机制。这些机制都使内在情绪、心理冲突等到一定程度的缓解。

情志相胜治病的机制如下，第一，七情的五行相胜规律；第二，七情阴阳属性的对立统一；第三，情绪情感可以影响人体气机活动的规律，如因惊吓而气机紊乱之病，可以使其情绪逐渐平和，而改变其气机使之痊愈，亦属“惊者平之”之类。另外，运用情志相胜之法，并不局限于情志疾病，对于一些以气机紊乱病变为主的疾病，亦可使用情志疗法，这一治疗思路在《三国志·魏书·方技传》《医部全录·医术名流列传·文挚》等古文献中都有相应的医案记录。^[12]在运用情志相胜疗法时，要注意刺激的强度和呈现方式，不同病患接受的强度不同。这和心理防御机制运用的原则相似，一定程度的使用可以使身心平衡，过度使用适得其反，影响身心健康，甚至导致人格发育不良。

（三）暗示法

暗示疗法和心理治疗中的安慰剂效应。在对病人的个性特点、心理状态、认知方式及情绪状态有充分了解的前提下，一般属于认知方式属于场依存型、情绪波动性大的病患，医生采用含蓄、间接甚至隐晦的方式，诱导病人潜移默化的接受医生的建议或要求，改变其行为方式、稳定其情绪，甚至重构其内在核心状态，已达到疗愈之目的。暗示的方法有言语暗示、场景暗示、肢体动作暗示、物体（药物）暗示等。《素问·调经论》言：“按摩勿释，出针视之，曰我将深之，适人必革，精气自伏，邪气自乱”。这是《内经》运用暗示方法的典型例子。^[13]

（四）导引吐纳法

中国古人认为，人的生命是从呼吸开始。古人通过对不同生命状态下的呼吸特点观察，结合中国古代气学的哲学、养生理论、养生实践，提炼归纳出以锻炼呼吸为主的养生方法。“吐纳”之术，简单讲就是呼吸术，或调气术，是通过调节自身的呼吸，有时辅以导引、按摩等手段的传统养生术。^[14]导引吐纳法也符合现代心理学的研究，经过一呼一吸、深度放松从而调节大脑皮层兴奋抑制状态，从而影响神经系统、内分泌系统运行状态。

《内经》心理医学思想是古代道家、医家、阴阳家总结提炼出的心理学、医学、哲学智慧。它对从中医学理论及临床实践中挖掘本土化的心理治疗理论与技术起到了非常重要的作用。其一，促进医学模式的改变。心理因素在导致疾病和治疗疾病中均有重要作用。^[15]《内经》重视社会因素对人的身心健康的重要影响，重视心理健康在身心整体健康中的地位。因而促进了社会心理——生物医学整体系统模式的形成。其二，促进病因学的发展。《内经》十分重视心理情志因素在疾病发生传变中的作用。这一点，即使从今天看来，仍不失为先进的医学理论。近年来，人们发现疾病的发生率并未随着医疗保健费用的增加而下降，其中重要原因之一，就是虽然意识到人类有着极为丰富而复杂的心理活动，但生活在不同文化下的病人心理疾患的表现形式不尽相同，大部分疾病的发生均与心理因素相关，而疗愈心理问题有需要考虑不同文化的因素。内经中的医学、心理学思想和技术为当

前心理治疗对病因学的研究提供了非常丰富的营养。其三,提高疗效,《内经》心理医学思想提示人们,不仅要重视药物、针灸等方法的治疗作用,更要重视社会和心理治疗的效能,重视“神”在疗效中的关键作用,从而提高了临床疗效。其四,预防疾病、

延长寿命。《内经》心理医学思想强调精神调摄,既可以减少心理因素的致病作用,又可以加强心理保健,提高身心素质,以达到预防疾病,延长寿命之目的。

参考文献

- [1]王洪图. 内经讲义 [M]. 人民卫生出版社, 2002.
- [2]朱万晶. 《黄帝内经》的心理治疗理论及其方法 [J]. 中国民族民间医药, 2019(9):4.DOI: CNKI: SUN: MZMJ.0.2019-09-004.
- [3]薛国斌, 何丽清, 张平, 等. 《内经》中心理治疗理论探析 [J]. 山西中医药大学学报, 2020, 21(4):4.DOI: 10.19763/j.cnki.2096-7403.2020.04.01.
- [4]李翠娟. 《黄帝内经》心理疗法初探 [J]. 现代中医药, 2010(6):85-86.
- [5]汪红梅. 心胆气虚型失眠症患者的五态人格特征初探 [J]. 北京中医药大学, 2012.
- [6]高媛洁, 王红, 韩俊泉, 等. 《内经》中医心理治疗原则及方法 [C] // 中医外科学术年会. 中华中医药学会, 2012.
- [7]吴明明, 周光. 《黄帝内经》心理治疗初探与名家临床实践举隅 [J]. 中国中医急症, 2010(4):2.DOI: CNKI: SUN: ZYJZ.0.2010-04-048.
- [8]程山珊, 王黎. 《黄帝内经》对心理疾病的认识及相关疗法 [J]. 安徽中医学院学报, 2013.DOI: CNKI: SUN: AHZY.0.2013-04-003.
- [9]何文彬, 何伶. 《内经》情志相胜理论及其指导下的中医心理疗法 [C] // 中华中医药学会; 江苏省中医药学会. 2006年全国中医、中西医结合诊治疑难病症学术研讨会. 中国广西省桂林市, 2006:7-9.
- [10]黄璐. 《黄帝内经》中关于音乐治疗的史料分析 [D]. 吉林省: 东北师范大学, 2010.
- [11]孙凤, 王秀芳. 中医心理疗法鸟瞰 [J]. 中医药学报, 1997, 25(4):2.DOI: CNKI: SUN: ZYXB.0.1997-04-006.
- [12]于千. 《黄帝内经》心理疗法要览与辨疑 [J]. 中医药临床杂志, 2016(10):3.DOI: 10.16448/j.cjtc.2016.0499.
- [13]苏文婧. 《黄帝内经》中的心理疗法对医学类院校学生的启示 [J]. 赤子 (上中旬), 2014(20):73.DOI: CNKI: SUN: CZZX.0.2014-20-056.
- [14]邓德容. 《内经》心理疗法的理论基础 [J]. 内蒙古中医药, 2014, 33(35):142-142.DOI: 10.3969/j.issn.1006-0979.2014.35.144.
- [15]霍磊. 《黄帝内经》心理疗法及后世运用研究 [D]. 北京市: 北京中医药大学, 2007.