

# 中医心理学发展现状研究

陶正宇

云南师范大学 云南 昆明 650500

**【摘要】**：中医药在国民身体健康及生产生活中发挥着巨大的作用，这也推动中医学相关边缘学科的研究，本研究从传统中医心理学理论出发，系统论述中医心理学从初探至今相关的心理疗法，学派发展现状，以期再次推动了中医心理学理论和实践的发展。

**【关键词】**：中医心理学；疗法；流派

## 引言

自1980年玉米渠教授在《成都中医学院学报》上公开发表论文“中医心理学说初探”至今已有四十多年了，各个领域的学者对中医心理学的理论化和实践做出了不懈努力，中医心理学虽涉及心理学、中医学、文化心理学等不同领域，但少有文献完整的对整个领域的思想流派，或是疗法进行整理和分析。本研究结合文献，从概念入手，以期为中医心理学在各领域应用研究提供新的思路与方法。

## 1 中医心理学概述

早期的中医研究一般认为现代中医心理学是传统中医学与现代心理学相互作用交叉而发展形成的一个边缘学科，对现代中医学研究有较大的学术继承和创新，对心理学研究有特殊意义。<sup>[1]</sup>部分针对本土化进行心理学思想研究的专家学者分析认为它其实是一个蕴含了中国哲学、文化，中医学的传统心理学思想与西方学的心理学思想融合后的发展而已形成的新的研究方向。<sup>[2]</sup>部分中医学者认为现代中医心理学以中医理论实践为研究主导，系统性地探讨人类情感、意志、行为、心理与各种疾病或健康之间的复杂关系。

## 2 中医心理学流派

从心理学创立到20世纪50年代还只有30多种辅导理论和方法技术，到20世纪80年代已达400多种。西方心理学发展历经百年，形成了精神分析学派、认知学派、行为主义学派、人本主义学派等代表性流派。有研究认为中国人最早接触到西方心理学与冯特建立心理学实验室属于同一时期。1917年陈大齐在北京大学建立心理学实验室，中国的研究者首次接触科学心理学。<sup>[3]</sup>中国是世界心理学思想最重要的发源地之一，美国心理学墨菲(Murphy)和等认为老子从心理学角度思考问题与心理学在希腊起源属于同一时期。

有一些研究者把现代中医心理学理论比作一棵大树的部分，20世纪80年代以《内经》为主的地下主体部分

和20世纪80年代至今的其他地面部分，地面部分又可细分为“从形”与“从神”两个不同方向。<sup>[4]</sup>中医心理医学流派发展现状，多指“从神”倾向的部分，自2005年以来一批具有一定学术研究特色的心理流派相继出现。不同的现代中医心理学的疗法必定可以造就不同的学派，当前对于我国现代中医心理学研究流派大致可以分为医学研究者和高校研究者，例如：汪卫东的“低阻抗意念导入疗法”学派；闫少校的“改良中医情绪疗法”学派；李世通的“教育治疗学”学派；刘天君的“移空技术”学派；孙泽先的“归根疗法”学派；张伯华的“中医认知疗法”学派；陈振宇和张日昇的“中医箱庭疗法”学派；张耀祥认为“中国人创造之心理学”正逐步进入我国心理学研究者的视野。<sup>[5]</sup>

若按照西方心理学各个心理学派发展进程，即一定的理论，研究方法，研究对象，操作性实验，人才培养才能真正独立称为一个学派，那中国的学派发展其实还是处于一个萌芽阶段。但也有研究者认为，在国际心理学界，中国已经成为心理学大国，中国尚未成为心理学强国，也没有心理学的中国学派的出现，是一个“有山头、没学派”的现状。

## 3 中医心理学疗法

可以从广义和狭义两个方面对中医心理学疗法进行阐述。狭义上是指以言语治疗疾病并解除病痛。广义上以特有的方式或途径影响个体的心理进而促进健康，达到疗愈的目的。中医心理疗法有记载已有千年，有诸多医案对心理疗法进行了相关的记载，《黄帝内经》在成书之后中医心理疗法理论体系初步形成。

### 3.1 传统中医心理学疗法

传统意义中医整体心理治疗以阴阳学说、五行学说，整体观念等作为中医基础理论，哲学基础理论为指导，利用语言治疗疾病，解除病痛。西方心理学自诞生就与生理学和医学联系不紧密，在受到一系列的批判后才提出“生物—心理—社会”医学模式。而在中国，中医学从诞生之日起，就蕴

涵着丰富的心理学思想。中医学理论一贯注重心理因素在治疗中的作用,固有“善医者,必先医其心,而后医其身”之说。

顺志从欲法,是指针对一些由于意愿或是生理需求、情感需求没有得到满足而导致精神萎靡不振或是情志消极抑郁的病人,可以通过顺从意愿或适当满足需求,以到达治疗的目的的疗法。

情志相胜法,情志一词首次地出现于明代,即张介宾《类经》,明清两代在各类医学古籍以及医典中情志论述较多,怒、喜、思、悲、恐为五种情志。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种心绪情志,相互之间遵循着行为生克的相乘侮、胜败的复制和变化的生理规律,形成情志学说。

暗示解惑法,该心理疗法广泛指的是提供帮助的医者在含蓄、间接性的方式下诱导患者进行自然而无形产生理想信念的自然改变,情绪和心理行为上的转变,以达到治疗疾病的一种疗法。《素问移精变气论》中医学说“古之中医治病,惟其以气移精以为变精之气。”意为用暗示来转移病人的精神意志及注意力可以改变气机和解除病人疑惑,使疾病减轻或消除。

移情易性法,是通过分散思维聚焦点,改变患者目前所处的生活环境或生活方式减少不良情绪的直接接触。也有研究者称其为“转移注意疗法”。具体有记载的方法:运动疗法,如太极;艺术疗法,如参禅;娱乐疗法,如垂钓。移情易性疗法在临床医疗的实际应用,通过与亲人或者朋友之间建立联系,相互关心倾诉,了解彼此不良感受,转移人们注意力,有利于人们缓解不良情绪。

祝由疗法,祝由一词最早记载于《黄帝内经》,主要提及祝由在医疗领域的作用,有研究者将祝由解释为“祝说病由”,即“祝”通“咒”,“由”是疾病的缘由,通过咒说疾病缘由达到治疗疾病的一种方法,祝由医师的语言和行为对患者产生了积极的心理作用,帮助患者释放恐惧,稳定情绪,给患者一种控制感和希望感,整个治疗过程有一些类似于安慰剂的效果;病人对效果的信任可以促进疾病的康复。

### 3.2 现代中医心理疗法

自20世纪80年代现代中医心理学概念提出后,在40年的发展历程中也形成了中医心理学特有的理论思想,包括整体的生命观,形神合论,心主神明论,五脏情志论,阴阳睡

梦论,人格体质论等系列理论。在这些系列理论下也形成了我国中医心理学独有的现代疗法,如意象对话疗法;中医箱庭疗法。

意象对话疗法泛指人类运用一些诱导方式从而产生的具有一定象征意义的内在的一种心理变化图象,它和梦中的任何意象在整体结构和功能上都完全是相同的。意象对话疗法是结合了心理动力学理论和中国的文化而发展出来的心理疗法,基本操作是给治疗者设定内容,让患者想象,根据患者想象出的内容的特点判断其心理问题的症结。该心理疗法意图旨在通过改变个体自身人格深层的自我意象心理活动,从而帮助加强其敌我自知、消除其厌恶情结、改善其自身心理平衡状态。

箱庭疗法(sandplaytherapy),是指咨客在专业人员陪伴下自主选择沙具,在专门规格的沙箱中进行自我表现以达到心理治疗目的的方法。国内又称为沙盘疗法或沙箱疗法。中医箱庭心理疗法也继承了传统中医哲学对心理疾病的系统认识,运用中医基础理论和心理学沙盘诊疗实践相互作用交叉和综合渗透,研究心理疾病如何发生、发展规律及防治。陈振宇(2014)等研究者探讨构建箱庭空间阴阳五行分析法的理论模型。

## 4 总结

我国的中医心理学发展有悠久的历史,它一直中医文化中不可分割的部分,它也随中医文化的流传深入国人的认知,只是从中医学发展时间的历史的角度看,它成为独立的学科的时间显得十分微小,从西方心理学发展广泛性的角度看,它发展的广度相对狭小。其次由于我国现代心理研究受西方影响较为广泛,故中医心理学发展其实追随着西方心理学研究的身心二元论的发展趋势,这与传统中医心理疗法所遵循的身心一元论发展轨迹是有所割裂的,在崇尚自然科学的今天,中医仍然保持着它的生命力,就像一棵老树冒出了新的枝干。原因可能在于中医古老的根源,充满精神营养的根源。而我国中医心理学的发展并未成为那新枝上的绿叶,也就是现代中医心理学的发展并未在那充满精神的古老根源汲取养分。心理学在我国的发展尚未形成独立的学派,也就意味着中医心理学的学派发展仍然有很长的路要走。我国研究者已对此现状有了初步的认识,并从各个方向改变此现状。

## 参考文献:

- [1] 王米渠,谭从娥,李世通.中医心理学的发展历程与前景[J].中国健康心理学杂志,2007(05):470-472.
- [2] 冯帆,李桂侠,张锦花,汪卫东.中国本土心理治疗的历史沿革与现状[J].心理技术与应用,2015(08):55-58.

- [3] 刘昌.中国心理学:何以可能?如何建立?[J].南京师大学.2018.
- [4] 李世通.探索中医心理之“教育治疗学”流派[J].山东中医药大学学报,2018,42(03):217-220.
- [5] 杨仁兵,郭本禹.中国本土心理学运动及其发展旨归[J].心理研究,2019,12(03):195-201.

作者简介:陶正宇(1995-),女,云南昭通人,应用心理学硕士,研究方向,心理咨询与治疗。