

# 中国古代关于健康心理学思想的探讨

王极盛

中国科学院心理所

**关键词：**中国 古代 健康心理学 理论基础 思想原则 保健方法

〔提要〕本文简要地叙述了中国古代关于健康心理学思想的基础理论，思想原则以及心理保健方法。

现代健康心理学诞生在二十世纪七十年代。但是健康心理学思想古以有之。中国古代有着丰富的健康心理学思想。中国是传统的健康心理学思想最古代的发源地之一。二千多年前，中国的老子的《道德经》，庄子的《庄子》，孔子的《论语》，以及《黄帝内经》等著作中都蕴藏着丰富的健康心理学思想。

## 1 中国古代健康心理学思想的理论基础

### 1.1 形神统一论（身体与精神统一论）

形神统一论是中国传统养生的重要理论，也是中国传统健康心理学思想的重要理论基础。形神统一论说明人的身体与精神统一而不可分离。身体与精神是息息相关的。

早在两千多年前，荀况在他的《天论》中就已经明确提出了“形具而神生”的光辉思想。即形是神的基础。但是同时中国传统医学也看到神对人体的主导作用。

中国传统医学已看到生理与心理是相互影响，相互制约。“因郁致病”即情绪不好，导致生理功能失调而引起躯体疾病。“因病致郁”即人体生病之后，生理功能失调而影响人的情绪。

### 1.2 天人相应的观点

中国传统的养生的哲学指导思想，是在“人与天地相应”的整体观念指导下，认为人体不但要保持体内的阴阳平衡，而且要与整个自然界保持动态平衡。《黄帝内经》指出：“人与天地相参也，与日月相应也”。这就是中国传统医学的“人与天地相应”的自然观。天人相应的学说是中国传统养生的重要理论，也是中国传统健康心理学思想的重要理论基础。

### 1.3 人与社会的统一观

中国传统医学认为“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。中国传统医学已把天文、地理、人事作为一个整体对待。既把人看成自然的人，因此生物因素影响人的健康，又把人同时作为社会的人，社会因素也影响人的健康，因此从人与社会的关系中去认识人的健康与疾病，是中国传统健康心理学思想的重要理论基础。

### 1.4 预防为主的思想

中国传统医学的一个重要理论观念是预防为主的思想。养生要树立保健预防思想。《黄

帝内经》中说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。并生动形象的比喻，深刻阐明这种预防为主，“防病于未然”的养生思想。如果疾病发生了才去治疗，就好像口渴了才去挖井，打仗了才去选兵器一样，那时已晚了。

中国传统医学这种预防为主的思想不仅指身体方面，而且也指心理方面，并且强调养生必须养性调神。唐代大医学家孙思邈在《千金要方·养性序》中强调指出：“善养性者，则治未病之病，是其义也”。

## 2 中国古代健康心理学思想的原则

### 2.1 形神并养（身体与心理共养）

中国古代养生根据“形神合一”的理论，主张身体与心理共同养生。既要身体保养，又要心理保养。东汉哲学家桓谭提出了著名的以烛火喻形神的观点。他认为人的心理不能离开人的身体而独立存在，正如烛光不能离开烛体存在一样，桓谭在《新论》中指出“精神居形体，犹火之燃烛矣”。他认为人的肉体与心理，如同烛光，火离开烛不能燃，烛离开火则不能明，肉体与心理不能分离。心理离开肉体则死，肉体离开心理则亡。怎样使烛持火适呢？就在善于扶持。人的身体与心理健康就在于保养。

### 2.2 养神为主

中国古代养生家根据中国传统医学“形神合一”的观点，重视形神即身体与心理兼养，尤其强调养神（心理），调形先调神，养身先养心理。中国古代医学家与养生家都强调“养生莫若养性”。这里的性就是指人的心理。情绪安定，健康长寿。唐代著名医学家王冰强调：“太上养神，其次养形”。《中外卫生要旨》指出：“养生家应以养心为主，心不病则神不病，神不病则人自宁”。

### 2.3 养神重德

中国古代养生家都重视养生重德。儒家养生、道家养生都是如此。孔子在《中庸》说：“大德必将其寿”。孟子不仅在养心方面提出：“收心”、“寡欲”，而且提出“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”。老子也强调：“少私寡欲”。《黄帝内经》已强调养神必重德，才能健康长寿。

### 2.4 重视情绪调节

中国古代哲学家与医学家都重视情绪在人的健康与疾病中的作用。《黄帝内经》有很多地方论述情绪与疾病的关系，特别强调情绪失调（刺激过度或持续过长）都可能引起内脏的疾病。《素问·阴阳应象大论》指出：“喜伤心”、“怒伤肝”、“忧伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”。唐代孙思邈，元代朱丹溪，明代李时珍，陈实功，张景岳，清代叶天士等都论述了情绪和健康与疾病的关系。因此中国古代都特别重视心理健康要应注意调节情绪。《黄帝内经》很强调调节情绪促进心理健康。《类修要诀》说：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老，斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖”。《孙真人卫生歌》指出：“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少”。就是强调调节情绪，保持情绪稳定，避免发怒。

### 2.5 以静制躁

道家提倡清静，强调以静制躁。老子主张“清静无为”。庄子强调“抱神以静”。“水静犹明，而况精神”。以水静则明说明精神应静。管子也强调以静制躁，调养精神。他认为

“静则得之，躁则失之”。儒家认为“静能生慧”。《昭德新编》说“水静极则形象明，心静极则智慧生”。

《黄帝内经》吸取了先秦诸子以静制躁的保健精神的思想，从心理卫生观点提出以静制躁是身心健康的重要原则。《素问·上古天真论》认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

宋代大诗人苏东坡对静坐防治疾病颇有体会。他练静坐：“其效初不甚觉，但积累百日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”

## 2.6 节欲适度

人有七情六欲，这是正常的心理现象。中国传统养生强调节欲适度，知足者常乐。《黄帝内经》指出：“不知持满，不时御神”。是不少人早衰的原因。贪欲无度的人，头脑始终无法安宁，精神耗散，势必危害身心健康。《泰定养生主论》指出：“未得之，虑得之；既得之，虑失之。越起而未决，寝寐惊悸而不安”。即使对待性欲，中国传统养生一方面认为性欲仍是人的生理与心理的需要，已婚男女，正常性生活是人之常情，应顺其自然。另一方面也强调“节色欲以养精”。

“贵在适度”是中国传统养生特别是保健精神的一个重要原则。《寿世保元》指出：“行住量力，勿为形劳，可以延年。悲哀喜乐，勿令过情，可以延年。寒暖适体，勿侈华艳，可以延年。动止有常，言谈有节，可以延年。”

## 2.7 顺时调神

中国传统医学在天人相应的思想指导下的养生理论与方法，很强调顺时养生。顺时养生不仅要求起居适应气候变化，还特别强调生活起居适时调神，才能预防疾病，延年益寿。《灵枢·本神篇》说：“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处”。《黄帝内经》对顺时调神有系统而具体的论述。

中国古代养生家都重视顺时调神。例如养生家宋直在《养老春亲书·春时摄养》中指出：“时寻花木游赏，以快其意不要孤坐孤寝，自生郁闷”。在《养老亲书·秋时摄养》中指出：“秋时凄风惨雨，老人动多伤感。若颜色不乐，便须多方诱说，使彼其心神，则忘其秋思”。

# 3 中国古代健康心理学思想的心理保健方法

## 3.1 修性养神法

修性即道德修养，修性养神即通过道德修养来促进心理健康。中国古代养生家都重视道德修养。孔子在《中庸》中提出：“大德大得其寿”。唐代孙思邈在《千金要方》指出：“夫养性者，所以习以成性，性自为善。性既自善，内外病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也”。

## 3.2 清静养神法

先秦诸子，尤其是道家都强调清静养神。清静养神即通过心理镇静，心无杂念来达到心理健康。老子在《道德经》提出：“清静无为”。《黄帝内经》从医学角度提出：“恬淡虚无”的清静养神法。

## 3.3 控调情绪养神法

控调情绪养生法，即通过控制与调节自己的情绪反应达到心理健康的目的，强调正确对

待生活中的各种刺激,控制自己的情绪,避免不良情绪的延长,做到适时而止。《寿世青编·养心说》指出:“未事不可先迎,遇事不可过扰,既事不可留住,听其自来,应以自然,任其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆德其正,此养生之法也”。

### 3.4 节欲养神法

节欲养神法有广义与狭义之分。广义节欲养神法指的是节制名利、酒色达到保护心理健康的方法。《道德经》提出的“少私寡欲”,内经提出的“志闲而少欲”是从广义而论节欲养神。狭义节欲养神指的是节制性欲。元代李鹏飞在《三元寿参赞书》中指出房事养生的重要原则与方法:欲不可绝,欲不可早,欲不可纵,欲不可强,欲有所忌,欲有所避。这对节制性欲,保持心理健康颇有意义。

### 3.5 勤劳养神法

勤劳养神法即努力工作,劳动带来愉快而忘掉忧愁烦恼使人心理健康。孔子在《论语》中说:“发奋忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔”。

### 3.6 琴棋书画养神法

琴棋书画养神法,即根据自己的兴趣爱好,进行自己喜爱的活动,如抚琴,下棋,书法、绘画,乐在其中,保持心理健康。孙思邈在《备急千金要方》中指出:“弹琴瑟,调心神,和性情,节嗜欲。”《寿世保元》指出:“诗书悦心,山林逸兴,可以延年。”

### 3.7 顺时调神法

顺时调神法指的是顺应不同季节来调整心理,促进心理健康。《黄帝内经》有“四气调神大论”一篇专门论述顺时调神。《黄帝内经》指出,春天,万物生机勃勃,人的心理应活泼,富有生机。夏季,万物茂盛,人的情志应充实欢愉。秋季,万物平之,人的情志不应波动,使志要宁。冬季,万物闭藏,人的心理应会蓄。

### 3.8 运动怡神养生法

通过适应的运动不仅可以促进身体健康而且也可以促进心理健康。《老老恒言》就明确提出了“散步以养神”。