

# 用三元能量减轻犯人抑郁的研究\*

王极盛 (中国科学院心理研究所,北京,100012;53岁,男,博士生导师)

朱焕珍 (湖北省武汉监狱,武汉,430020;高级政工师)

刘玉珠 (中国元极学研究会科技应用委员会,鄂州,436000;副研究员)

**摘要** 为了探索元极学的普适性,以症状自评量表(SCL-90)测试构成抑郁因子的13个项目,对200多名女犯人的测试结果显示:通过学习元极学,运化三元能量,犯人抑郁症状明显减轻,且不受年龄、文化水平、刑期、入狱前职业、婚姻状况等的影响,从而证明元极学具有普适性。

**关键词** 抑郁;元极学;三元能量;犯人

**分类号** B841.7

## 1 问题的提出

元极学认为构成天地人的原始物质是三元,三元的运化规律是生化返,以此解释宇宙的演化、社会的运作和个人的发展。对个体来讲,如果其先天三元和后天三元的比例适当,结构和谐,就能身体康泰,幸福安祥。否则,就会滋生疾病。学习元极学,运化三元能量,可协调三元比例,有助于人体的身心健康<sup>[1]</sup>。抑郁是指个体由于遇到某种挫折或在无缘无故的情况下出现的一种情绪低落状态。处于抑郁状态下的人,易从消极、悲观的角度看问题,因此容易丧失信心,对待事物总是过分认真,缺乏灵活性,容易自寻烦恼,一些细微小事就能引起忧愁与苦闷,所以经常愁眉不展,长吁短叹。长期处于抑郁状态,会严重影响人的身心健康。对犯人来说,如能改善或消除他们的抑郁,也有助于他们接受改造和自我改造。因此从理论上讲,学习元极学,运化三元能量,可以减轻或消除抑郁。

本研究拟探讨运化三元能量对抑郁的影响。

## 2 研究方法

### 2.1 被试

以湖北省武汉监狱在押女犯人214人为研究被试(根据量表回收情况,有效被试为203人),其年龄

分布为:20岁以下12人,20~30岁75人,30~40岁77人,40~50岁36人,50岁以上2人,1人未知;受教育水平分布为:文盲41人,小学71人,初中71人,高中或中专15人,大专或本科2人,未知3人;所犯案情分布为:经济型犯罪116人,暴力型犯罪53人,性犯罪10人,未知24人;刑期分布为:5a以下67人,5~10a为63人,10~20a为19人,无期17人,死缓14人,未知23人。

### 2.2 研究工具

以症状自评量表(SCL-90)中构成抑郁因子的13个项目作为测试项目,主要测定以苦闷的心情与心境为代表性的症状,包括生活兴趣的减退、动力缺乏、活力丧失、失望、悲观等与抑郁有关的认知和躯体方面的感受。症状自评量表能较准确地反映出个体的心理症状,在国内外临床研究特别在心理卫生领域中得到了广泛应用,有着可靠的信度和效度<sup>[2]</sup>。

### 2.3 研究程序

中国元极学研究会于1996年5月27日至6月12日在湖北武汉监狱某中队举办第7期元极学学习班。开班之前,将该中队随机分成实验组和控制组,其中实验组108人,控制组95人。在学习班开始之前1d和结束后1d,分别对实验组和控制组施测了SCL-90。对于文盲及文化程度低的被试,由主试读题,被试做出反应选择。若有不明白的地方,由主试做出中性解释。

数据管理采用FOXBASE+Rev2.00,数据处理采用SPSS for WINDOWS release 5.0。

\* 中国元极学研究会科研基金资助项目

收稿日期:1997-02-17

表1 实验组和控制组被抑郁总分的差异检验

		<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
实验组	前测	108	1.8924	0.752	3.85	0.000 <sup>3)</sup>
	后测	108	1.5372	0.593	—	—
控制组	前测	95	1.7463	0.646	0.23	0.110
	后测	95	1.7214	0.855	—	—

注:1)代表 0.05 水平,2)代表 0.01 水平,3)代表 0.001 水平,以下同。

### 3 研究结果

#### 3.1 运化三元能量对犯人抑郁状态的影响

##### 3.1.1 抑郁总分的变化

从表1可以看出,在抑郁总分上,实验组前测后测差异显著,抑郁症状有着明显的减轻,而控制组前测后测差异不显著,说明学习元极学,运化三元能量对犯人的抑郁症状有着积极的影响。

##### 3.1.2 抑郁分项目的分类

为了进一步对减轻抑郁症状进行分析,对组成抑郁因子的13个项目进行因素分析,采用主成份法提取因子,极大方差旋转后得到3个因子,将之命名为抑郁的情绪特征(因素一)、观念特征(因素二)和对事物的兴趣(因素三),各个项目在3因素上的载荷见表2,3个因素共能解释总方差变异中的60%,因此是可接受的。

表2 抑郁各项目在3因素上的载荷与解释率

项目	因素一	因素二	因素三
5	—	—	0.84295
14	0.65581	—	—
15	—	0.79212	—
20	0.60845	—	—
22	—	0.55816	—
26	0.72108	—	—
29	0.81050	—	—
30	0.82510	—	—
31	0.69775	—	—
32	—	—	0.72217
54	0.59585	—	—
71	—	0.54558	—
79	—	0.67557	—

再分别对这3个因子进行*t*-检验,结果见表3。可以看出,实验组被试的抑郁的情绪特征、观念特征在学习元极学前后差异显著,而对事物的兴趣改善程度未达到0.05水平,说明本次运化三元能量对抑

郁的情绪特征和观念特征有着显著的改善,而对提高犯人对事物的兴趣的效果要差些。

表3 实验组被试运化三元能量前后在抑郁3因素上的差异检验

		<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
因素一	前测	108	2.1151	0.930	3.83	0.000 <sup>3)</sup>
	后测	108	1.6759	0.743	—	—
因素二	前测	108	1.6273	0.716	3.72	0.000 <sup>3)</sup>
	后测	108	1.3125	0.511	—	—
因素三	前测	108	1.6435	0.889	1.25	0.214
	后测	108	1.5000	0.800	—	—

#### 3.2 影响三元能量减轻抑郁的不同被试特征分析

为分析不同年龄、文化水平、所犯案情、刑期、入狱前职业、婚姻状况等对三元能量减轻抑郁症状是否有影响,以抑郁减轻程度为因变量,分别进行了ONEWAY分析,结果见表4。除年龄外,其他被试特征对三元能量减轻犯人抑郁都无显著影响( $P < 0.05$ ),年龄的影响虽达到0.05的水平,但Scheffe检验表明,两者差异都未达到显著水平,说明运化三元能量减轻犯人抑郁不受该因素的影响。

表4 抑郁减轻程度的方差分析表

自变量	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
年龄	3 104	3.2255	0.0256 <sup>1)</sup>
受教育水平	4 104	1.5260	0.2003
所犯案情	2 103	2.0824	0.1299
刑期	4 101	0.2017	0.9369
入狱前职业	4 971	1.2409	0.2988
婚姻状况	2 102	0.4274	0.6534

### 4 讨论与结论

#### 4.1 运化三元能量可显著减轻犯人的抑郁

鉴于监狱的特殊环境,以便控制监狱气氛、犯人工作生活等因素,我们把被试分为实验组和控制组。

从本文研究结果来看,实验组被试在抑郁得分以及抑郁的观念特征和情绪特征方面于运化三元能量前后有着显著的差异,而控制组则差异不显著,这说明学习元极学,运化三元能量可以显著地减轻犯人的抑郁,证明了我们前面提出的元极学可以通过增加体内三元能量、协调三元比例,进而减轻抑郁的功效假设,这与以前他人在缺少控制组的条件下所得到的研究结果是一致的<sup>[3]</sup>。我们认为,犯人在学习元极学后出现的抑郁减轻主要是三元场的效应。无论是整体身心调理,还是听元极音乐,学习者在运化三元能量后都能获得通体舒泰、精神焕发、心境平和安详的积极感受,有助于提高学习者的心理愉快度,而心理愉快与抑郁是一对相反的心理范畴,心理愉快度的增加同时就意味着抑郁的减轻。从元极学的角度来看,元极学把没有智慧称为无明,即烦恼、狂妄、忧愁等,抑郁也是无明的一种表现形式。学习元极学,运化三元能量,有意识地调和情绪,稳定身心,通过不断地调整升降开合,聚发阳中阴、阴中阳,改善体内能量运化系统,最后扫除无明,因而,元极学有助于调动人体潜能,减轻抑郁。

本研究还进一步考察了抑郁的情绪特征、观念特征以及对事物的兴趣,发现运化三元能量对改善犯人抑郁的情绪特征和观念特征有着显著的效果,但对提高被试对事物的兴趣要差些。我们认为这是因为监狱是一个特殊的环境,不可能与现实社会一样,他们的自由在一定程度上受到限制,即使对有些

事物感兴趣,也无法得以实现。

## 4.2 元极学具有普适性

通过对不同年龄、不同受教育水平、不同案情、不同刑期、不同婚姻状况以及入狱前所从事不同职业等的犯人学习元极学后的效果分析,可以看出运化三元能量对他们抑郁的减轻有着相同的积极作用。这说明元极学以人天整体观、性命学说为理论,据此实践,人们通过调补三元能量即可减轻抑郁,该理论具有普遍适用性。

## 5 建议

处于抑郁状态的犯人易从悲观、消极的角度看问题,经常情绪低落,不利于犯人接受改造和对监狱环境的适应。研究表明,学习元极学,运化三元能量可以在一定程度上减轻焦虑,而且运化三元能量本身具有方法简便、见效快的特点,因此建议在各监狱推广元极学。

课题组成员邱炳斌、黄明海做了大量工作。

## 6 参考文献

- 1 张志祥. 元极学选编:一. 北京:科学出版社,1994
- 2 汪向东. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生(增刊), 1993
- 3 吴汉荣,张福华,王翠萍等. 元极学改善犯人心理行为效应初探. 人天科学研究,1995,4(2):35~38

## The Study of Application of Three-Yuan Energy to the Reduction of Prisoners' Depression

Wang Jisheng Zhu Huanzhen Liu Yuzhu

**Abstract** In order to explore the general adaptability of Yuanji science, more than 200 female prisoners were tested on 13 items consisting of the depression factor by SCL-90. The results show these symptoms of depression have been reduced evidently by learning Yuanji and using Three-Yuan energy, in spite of difference in age, educational level, prison term, occupation before imprisonment, martial status and so on, which proves the general adaptability of Yuanji science.

**Keywords** depression; Yuanji science; Three-Yuan energy; prisoners

**Wang Jisheng** male, prof.; Institute of Psychology, Academia Sinica, Beijing, 100012, PRC.