

# 中医与西方主流心理治疗流派的情绪观述评

张莹, 李竺穗, 代忠凤

贵州中医药大学人文与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2022年2月16日; 录用日期: 2022年3月11日; 发布日期: 2022年3月21日

---

## 摘要

情绪是心理治疗领域的一个研究重点, 本文从东西方主流心理治疗流派的情绪观入手, 比较分析了中医和西方各个主要心理治疗的情绪观点和治疗方法, 认为各流派的情绪观受特定的社会文化和哲学基础的影响, 各有特色, 深入挖掘适宜本地区的、当代的情绪干预视角, 有利于对情绪现象有更深层次的理解。

## 关键词

情绪, 行为疗法, 精神分析疗法, 认知疗法, 人本主义心理治疗, 中医心理疗法

---

# Commentary on the Emotional Outlook of Traditional Chinese Medicine and Western Mainstream Psychotherapy Schools

Ying Zhang, Zhusui Li, Zhongfeng Dai

College of Humanities and Management, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: Feb. 16<sup>th</sup>, 2022; accepted: Mar. 11<sup>th</sup>, 2022; published: Mar. 21<sup>st</sup>, 2022

---

## Abstract

Emotion is a research focus in the field of psychotherapy. Starting with the emotional view of the mainstream psychotherapy schools in the east and the west, this paper compared and analyzed the emotional views and treatment methods of various major psychotherapies in traditional Chi-

nese medicine and the west. It is considered that the emotional views of various schools are affected by specific social, cultural and philosophical basis and have their own characteristics. In-depth excavation of the perspective of contemporary emotional intervention suitable for the region is conducive to a deeper understanding of emotion.

## Keywords

Emotion, Behavioral Therapy, Psychoanalytic Therapy, Cognitive Therapy, Humanistic Psychotherapy, Traditional Chinese Medicine Psychotherapy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“人非草木，孰能无情？”情绪是普通心理学的基本概念。现代心理学认为，情绪，不同于认知，是指人对客观事物的态度体验，这种态度体验总是伴随着一定的神经生理反应和外在行为表现。情绪是人脑的高级功能，在心理治疗学的不断发展过程中，衍生出独特的理论体系。本文从东西方经典心理治疗流派入手，分析行为疗法、精神分析疗法、认知疗法、人本主义心理治疗及东方的中医心理治疗的情绪观点 and 治疗方法，以加深对情绪观的理解。

## 2. 西方主流心理治疗流派的情绪观

### 2.1. 行为主义疗法的情绪观

行为主义流派认为，任何心理活动包括情绪在内，均是后天习得的一种行为。因此，行为主义流派在面对情绪问题时会采用可操作性、实证的方法分析外在客观现实与个体的内在反应之间的联结，这里，经典的条件反射理论、操作性条件反射理论、学习理论等都是基于这一原理开展的进一步研究及应用。运用理论解释人们的各种情绪性反应是如何与各种中性刺激建立联系的，利用强化手段来形成良好的行为或改变不良的行为。

行为疗法目前是心理学领域的第一势力，其将人的心理活动包括情绪活动行为化、外显化，人的任一情绪都是刺激与反应的联结所致，通过放松训练、系统脱敏、满灌疗法、代币制、行为示范法等多种技术以改变刺激与情绪反应之间的联结，进而改变或减少某一情绪。

### 2.2. 精神分析疗法的情绪观

弗洛伊德精神分析流派认为情绪具有生物学功能，将情绪看作是本能的活动，受到力比多的驱动，可以通过潜意识层面干预求助者深层的情绪动力。具体的方法有催眠疗法、自由联想、梦的解释、对阻抗的分析和释义、对移情的分析和解释以及生活史法等。其中，对移情的分析和解释是精神分析取向的心理治疗中一种核心技术，也是精神分析治疗中处理情绪问题的主要方法。治疗师引导来访者重新审视那些导致其固着、阻碍其健康情绪体验的旧有冲突，分析其来源，更好的解释个体产生情绪的原因，以解决当前的情绪困扰。

精神分析心理治疗目前是心理学领域的第二势力，将个体的心理活动包括情绪活动看作是潜意识心

理需要的表现形式,由关注意识层面扩大到关注个体的潜意识层面,丰富了心理治疗的研究视域。精神分析通过释梦、催眠等方式,挖掘造成潜意识冲突的创伤性过去经历,使个体察觉,不再压抑潜意识的情绪,进而得到释放、宣泄乃是治愈。

### 2.3. 认知疗法的情绪观

认知流派认为,情绪和认知属于独立的心理过程,情绪是在认知的基础上产生的,不同的情绪会对注意的指向产生影响,通过注意选择要加工的信息,进一步影响认知。个体在对外界信息进行感知性编码的时候,倾向于选择与当前情绪状态相匹配的信息(刘昱君,野兆学,陈佳琦,2018)。美国精神心理大师贝克很重视对情绪尤其是抑郁情绪的研究。其基本的理论观点认为,思想、情绪和行为三者是相互联系、相辅相成的。他进一步研究发现,抑郁障碍患者绝大多数都有一种思想就是担心被评价。贝克称这些思想为自动思维,个体的自动思维往往是造成情绪问题的根源。我们要改变情绪,就要识别自动思维。

关注人的意识、认知层面的认知疗法在精神分析和行为主义的争论中自然而然的产生的。其中较为著名的除了贝克的认知疗法外,还有美国心理学家艾利斯提出的理性情绪疗法,通过个体的情绪问题找到外在刺激性事件,针对个体在应对该事件过程中反映出来的不合理信念(认知偏差)开展辩论,使个体最终领悟到合理的观念和认知,并加以练习最终获得新的情绪体验。

### 2.4. 人本主义流派的情绪观

人本主义心理治疗坚信人的价值是第一位的,每个人都有向正向发展的可能性,这被称为人的自我实现的趋向。它倾向于积极的看待来访者,无条件积极关注、尊重、支持与共情来对待来访者,让其产生积极的情绪。罗杰斯认为自我的健康发展来源于儿童早期所经历的符合其自我实现天性的滋养。个体的早期经验是积极的、建设性的,个体就能得到需要的满足,情绪的认同。人本主义者认为,个体要悦纳自己、他人和周围的世界,拥有同理心,维持各种自我知觉的一致性,创造和谐,产生积极的情绪。

人本主义学派被称为心理学界的第三势力。人本主义学派坚信每个人都有向上向好发展的原动力,情绪问题仅仅是受环境影响出现的暂时的困境,通过真诚、积极关注、共情、非指导性的谈话完全可以相信他找到自我,按本性的指引健康的生活。因其基本理念的人本主义色彩,反对教育、控制的治疗倾向,成为当代所有心理治疗学派的基础。

## 3. 中国传统医学的情绪观

相较于当今比较流行的西方心理治疗思想,中国传统医学在情志干预方面有许多独到的见解。中医中的“情志”一词是对情绪的特有称谓。情志是指在心神的主导和调节作用下,以五脏精气作为物质基础,以相互协调的脏腑功能活动作为内在条件,在外界事物的影响和刺激下(石佳,2018),对客观事物是否能满足自己欲望而产生的一种内心体验。中医强调整体观,认为影响情志的因素有内因、外因两个方面,外因包括社会因素和自然因素,内因包括生理因素和心理因素,生理因素有气机升降、五脏气血的衰胜变化和体质强弱等,心理因素有认识、人格、态度意志等因素。中医对于情绪的治疗可以运用情志相胜疗法,移情易性疗法,气功疗法,针灸行气法等。

《黄帝内经》中最早根据五行相生相克理论提出中医情绪的相生相克理论。在《素问·阴阳应象大论篇》中有论述:肺在志为悲,肝在志为怒,肺金可以制约肝木,悲可以治怒;心在志为喜,肺在志为忧,心火可以制约肺金,喜可以治悲;肾在志为恐,心在志为喜,肾水可以制约心火,恐可以治喜;脾在志为思,肾在志为恐,脾土可以制约肾水,思可以治恐;肝在志为怒,脾在志为思,肝木可以制约脾土,怒可以治思。近年来,对中医情志理论的实证研究日渐增多,例如,有研究基于中医五行理论构建

情绪护理策略(徐清清, 沈燕, 2021), 有效改善了冠心病急性发作期患者的负面情绪状态和心理压力。

## 4. 比较与反思

### 4.1. 理论的产生与特定的社会环境有关

行为主义心理治疗把行为奉为心理学的全部, 这与 20 世纪初期美国资本主义渴求通过提升人的潜能来提高生产绩效有很大的关系(车文博, 2002)。弗洛伊德成长、生活的时代是 19 世纪末 20 世纪初的奥地利, 当时的性压抑、犹太人家长制造成的社会病态导致精神疾病的发病率增高, 为解决这一民生问题, 弗洛伊德结合临床经验, 最终产生精神分析学说。

认知心理学是继行为主义和精神分析两大势力之后出现的, 推动了心理学的进一步发展, 也是适应电脑及高新科学技术产业发展的需要。人本主义心理学产生于二战后的美国, 大量参加二战的退伍军人出现不同程度的应激后障碍, 加之战争引发的虚无主义, 酒精滥用、吸毒、犯罪、道德败坏等社会问题凸显, 严重影响了美国经济生产水平的发展。重视人的内在价值, 会心团体的干预形式, 适应了当时的社会环境的需要而不断发展壮大为心理学的第三势力。

传统的中医七情五志学说是中医学在当时社会生产力发展水平不高的情况下, 医家从大量的情志病例中深入挖掘、积累经验而产生的一门实用医学。这提示我们, 要站在社会发展、科学知识发展程度的历史唯物角度重新审视各个流派的内容实质和内涵意义, 以辩证发展的视角发展适合当代中国特色社会主义的心理干预之路。

### 4.2. 理论的产生均与一定的哲学基础有关

行为疗法的哲学基础是机械唯物主义和逻辑实证主义的结合, 其主张割裂心理活动和行为表现, 忽视心理活动的认知性, 坚持严格的逻辑实证的方法论。精神分析理论体系可以在古希腊哲学和近代德国哲学心理学思想中窥见一斑, 其主张潜意识冲突通过释梦、催眠等方式意识化; 进而疏通、接纳。认知心理学是现代科学主义哲学思潮的引领下, 重视用实证的方法研究人的意识, 实证主义是现代认知心理学的主要哲学基础。人本主义心理学以人性本善且具有建设性作为其哲学人性观, 存在主义是人本主义心理学的重要取向。中医情志理论是建立在阴阳平衡、五行相生相克的哲学基础上产生的。古代哲学认为, 气是构成天地万物的原始物质, 情绪是最直接调节气的。《素问·天元纪大论》中记载: 人有五脏化五气, 以生喜、怒、思、忧、恐。《黄帝内经》提出了情志相胜的治疗思想, 体现了物极必反、阴阳协调、朴素辩证唯物主义的哲学特色。

## 5. 小结与展望

总之, 情绪对人类的健康生活有重要的意义, 各个理论流派从不同的视角探讨问题情绪产生的原因、形成的机制及干预的方法。中医更强调整体观。西方流派的情绪研究方向不同, 产生情绪的因素也不一致。比较中医和西方主要心理治疗流派的思想理论有利于各派心理学的优势互补。不照搬西方的心理治疗理论及技术, 运用中医独特的心理治疗思想建立一套具有中国特色的、适合中国人的心理治疗方法, 是我国当代心理治疗发展的趋势。近年来, 随着具身认知观念的兴起, 有研究者提出了“具身情绪”的新视角, 将情绪的干预研究的格局和水准提升到哲学形而上的高度(刘虹, 2021)。从不同的角度, 生物、心理以及社会因素去研究情绪, 深入研究对人们的心理健康以及有效地控制情绪有重大作用。

## 基金项目

2019 年贵州省哲学社会科学规划课题“中医情志心理学的方法论研究”, 项目编号: 19GZYB60。

## 参考文献

- 车文博(2002). *西方心理学史*(p. 359). 浙江教育出版社.
- 刘虹(2021). 患者具身情绪研究. *医学与哲学*, 42(17), 1-6.
- 刘昱君, 野兆学, 陈佳琦(2018). 不同情绪类型对认知偏向的影响. *现代交际*, (11), 249-250.
- 石佳(2018). *中医五脏理论在美容中的应用研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江中医药大学.
- 徐清清, 沈燕(2021). 基于中医五行理论的情绪护理策略对冠心病急性发作期患者的影响. *中医药管理杂志*, 29(18), 37-38.