



# 中医心理思想在大学生心理健康教育工作中的运用

丁闽江

福建中医药大学大学生心理健康教育指导中心, 福建 福州 350122

**摘要:**进入新时代,培育大学生心理健康素养是高校心理健康教育工作的目标。中医心理学思想扎根中国大地,根植于中国传统文化,是中华民族的文化瑰宝,中医心理“治未病”思想、中医心理“整体观念”、中医心理“阴阳”辩证理论、中医心理“养心”方法蕴含着中国传统文化的深厚底蕴,有着丰富的内容和成果,对指导大学生心理健康教育工作实践具有重要意义。

**关键词:**中医心理;心理健康教育;大学生

中图分类号:G641

文献标志码:A

文章编号:1671-0479(2020)04-374-005

doi:10.7655/NYDXBSS20200416

进入新时代,社会文化处于东西方交融时期,大学生面临来自个人、家庭、社会等多方面的心理压力,对心理健康素养提升的需要不断增加。党和国家对大学生心理健康教育工作高度重视,要求高校心理健康教育工作向纵深推进,高校心理健康教育工作急需本土化的理论和方法指导。中医心理学思想扎根中国大地,根植于中国传统文化,是中华民族的文化瑰宝,中医心理“治未病”思想、“整体观念”、“阴阳”辩证理论、“养心”方法等都有了比较成熟的理论和操作方法,对指导大学生心理健康教育实践具有重要意义,值得进行深入探究。

## 一、中医心理指导大学生心理健康教育工作的时代背景

(一)实施健康中国战略,培育理性平和时代新人的需要

心理健康是健康的重要组成部分,国家实施健康中国战略是新时代社会发展的必然选择,也是人民对美好生活向往的应有之意。心理健康促进是健康中国战略的重要组成部分。如何建立有效的体制机制,推动社会心理服务的发展和建设,培养自尊自信、理性平和的社会心态,培养担当民族复兴大任的时代新人,促进全民的心理健康,是当今研究的热点。近几年,国家陆续出台了多个文件,大学生心理健康尤其受到党和国家的高度重视,中医药在促进人民的健康方面发挥着不可或缺的作用,

深入挖掘中医药文化智慧,为大学生心理健康教育服务,具有本土化特色,符合中国文化和时代要求。

(二)大学生心理健康素养提升的需要

2019年,笔者根据相关文献设计了《大学生心理健康素养》问卷,问卷进行了信效度分析和检验,符合问卷设计规范。通过此问卷对福建省5377名学生进行心理健康素养调查,采用描述性统计分析,结果显示,63%的学生不能通过心理疾病症状判断心理问题的类型和严重程度;65%的学生表示自己缺乏必要的自我心理调节能力;78%的学生表示不知道如何帮助身边有心理问题的学生;新生心理测试结果呈阳性的比例为20%~30%,并有逐年缓慢增加的趋势。以上数据充分表明,随着社会发展,竞争日益激烈,来自个人、家庭、社会的压力对大学生的心理健康产生了重要的影响,大学生对自身心理健康素养提升的需求日益增加。

(三)高校心理健康教育工作向纵深推进的需要

改革开放40多年来,大学生心理健康教育工作从无到有,从单一到多元,从个体咨询服务到全面心理素养提升,高校心理健康教育工作向纵深推进。1978—1999年大学生心理健康教育开始孕育,相关政策初步实施,高校开始尝试进行个体心理咨询工作;2011年开始,大学生心理健康教育工作走向规范化发展道路,心理健康教育政策以独立的面貌在大学生心理健康教育中茁壮成长、根深叶茂

基金项目:福建省高校思想政治教育中青年骨干培育项目(JS200106)

收稿日期:2019-11-19

作者简介:丁闽江(1983—),男,福建龙岩人,硕士,副教授,研究方向为大学生心理健康教育。

[1]。2018年7月,教育部印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》。时至今日,高校心理健康教育走向了心理育人的道路,开始把全体学生的心理健康素养提升作为心理健康教育工作的目标,把大学生心理健康教育工作作为高校人才培养的重要一环,心理健康教育工作不断向纵深推进。

#### (四)高校心理健康教育工作本土化发展的需要

改革开放以来,我国受西方思潮的影响,心理健康教育工作者奉行拿来主义,直接把西方的心理健康教育工作方法应用到日常工作中,甚至深信不疑。经过多年的实践,大部分心理教师、教育工作者发现在解决问题时,西方的心理健康教育存在很多局限性,而心理健康教育工作本土化要求我们基于中国的本土文化,关注被教育者的心理行为及其经济、社会、历史、文化的契合性,进而整合适合我国大学生心理健康教育工作的预防和解决之道<sup>[2]</sup>。中医是中国的传统医学,是中华民族的文化瑰宝,立足于中国本土的文化土壤,蕴含着丰富、独具特色的心理养生内容,它凝结了古人对生命的探索和智慧,对丰富和发展我国的心理健康教育思想具有重要价值,探索中医心理学思想,对于指导大学生心理健康教育工作具有重要指导意义。

## 二、中医心理相关理论探析及对大学生心理健康教育的启示

### (一)中医心理“治未病”思想

《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论》首先提出:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎?”《灵枢·逆顺》亦云:“上工治未病,不治已病。”中医心理“治未病”思想包括未病先防、既病防变、瘥后防复<sup>[3]</sup>。“未病先防”是指个体在未患病之前事先采取必要的预防措施从而避免亚健康状态与疾病的发生。从心理的角度来说就是大学生个体要学会保持心理健康的方法,日常生活中就要学会自我调节,以达到心理健康的状态。“既病防变”是指个体有了疾病先兆后,就要及时注意症状的变化,并进行早期诊断及早期治疗,防止疾病影响其他未病脏腑或者使疾病严重化。从心理的角度来说就是大学生个体一旦有了心理疾病的症状就要及时寻找病因,获得宣泄途径,需求专业帮助,防止疾病恶化。“瘥后防复”是指个体生病之后经过治疗正在逐步恢复的过程中,人体机能尚未恢复正常,处于不稳定状态,要积极调摄防护,避免复发。从心理的角度来说就是大学生个体心理疾病在治疗后期,康复阶段一定要注意心理发展和治疗规律,进行自我调整和社会支持,进行规范治疗,避免心理疾病复发。

### (二)中医心理“整体观念”

《黄帝内经》中《素问·上古天真论》有云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”中医心理“整体观念”包括形神兼备、天人合一、心主神明。

中医心理整体思想中的形神兼备充分认识到形与神之间的关系。中医学在对疾病的认识中提出了“形神统一”的理论,阐释了生理功能与心理活动、人体结构与生命本质之间的关系,并以此作为中医学最根本的理论基础<sup>[4]</sup>。从心理的角度来说就是人的生理和心理是互相影响的,因此,在进行大学生心理健康教育工作时不仅要关注他们的心理疾病,还要关注他们的生理特征和生理疾病,懂得二者之间的共轭关系。

中医心理整体思想中的天人合一阐述了人与大自然的关系,人与环境之间的关系。《素问·四气调神大论》也说:“天地四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。”这些思想充分说明了人适应自然、遵循自然规律的重要性。从心理的角度来说就是要关注大学生的生活规律、作息时间,关注大学生的成长环境,关注成长环境所带来的负面影响,注重通过改善大学生的成长环境来改善他们的心理健康状况。大学生个体也应积极适应外界环境、改造外界环境来提升心理健康水平。

中医心理整体思想中的心主神明论着重阐述了心理对健康的重要性。《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这句话充分说明了神在个体健康中的重要性,从本原上来讲,神生于形,从功能上来说,神是形的主宰,神可御。从心理角度来说就是心理活动影响人的生理活动,生理健康需要心理健康来调节。因此,要特别关注心理健康对生理健康的影响和调节作用,发挥个体的心理能量和潜能来达到健康的目标。

### (三)中医心理“阴阳”辩证理论

《素问·生气通天论》提出,“阴者,藏精而起亟也;阳者,卫外而为固也”“凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若无春夏,若无冬秋。因而和之,是谓圣度。故阳强不能密,阴气乃绝;阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”。这一论述充分阐明了阴阳是相互渗透、相互依存的统一体<sup>[5]</sup>。其主要思想包括健康全面论、健康相对论和健康发展论。健康全面论,即中医心理阴阳辩证理论强调阴阳是互相渗透、互相依存的统一体。万事万物皆有阴阳,一定要全面看问题,对待人、事、物都要全面认识,切莫以偏概全。从心理的角度来说就是引导大学生

个体在看待问题时要全面,看待个人时要全面,看待事物发展时要全面。健康相对论,即中医心理阴阳辩证理论强调的阴阳相对论,阴阳互相作用、互相影响、互相转化。从心理的角度来说就是大学生个体在看待事物发展时要一分为二看,从不好中看到希望,从危险中看到机遇,从痛苦中看到快乐,从失去中看到得到,从不公平中看到相对公平。健康发展论,即中医心理阴阳辩证理论强调的阴阳发展论,事物是不断变化和发展的,用发展的眼光看问题。《素问·阴阳应象大论》提出,“阴阳上下交争,虚实更作”,阴阳双方是对立而又相互作用转化的,阴阳的转化带动了事物的发展,阴阳双方是相互制约的,一方的不足或偏胜就会打破整体的稳定、有序、和谐状态,就促进了事物的发展变化。从心理的角度来说就是大学生个体要用发展的眼光来看待问题,能看到未来的光明,坚信事物都会向好的方向转化。

#### (四)中医心理“养心”方法

中医学发展至今,一直十分重视“养心”,强调精神因素对人体健康的影响,并在长期的治疗实践中,不断探索、总结经验,形成了具有中国本土文化特色的系统心理“养生”方法,其中顺时调神、节欲守神、以情治情、德全不危等方法具有普遍性和较强的社会意义。顺时调神,《素问·四气调神论》总结道:“故四时阴阳者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起。是谓得道。”人与自然是相通的,人的心理活动与自然的变化息息相关,要告诫学生根据自然界的气候变化规律进行适当的精神调养,顺从天气变化,顺应四时气候,维持人与自然的和谐相处,从而促进身心健康。节欲守神,《黄帝内经》开篇便道:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐。”《素问·汤液醪醴论》也说:“嗜欲无穷,而忧患不止。”可见,欲求过度带来的忧患是造成精神困扰的重要因素,也因此说明了节欲守神的重要性。那么如何节欲守神呢?也就是说心理养生不仅要看到外界环境对个体的影响,更要注重自身精神的修炼,学会控制自己的欲望,减少主观欲望的需求,保持内心平静,保持身心健康。以情治情,《素问·阴阳应象大论》说:“暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”以情治情包括“悲胜怒”“喜胜忧”“怒胜思”“恐胜喜”“思胜恐”。以情治情就是依据中医心理治疗的“情志相胜”论,通过某种途径刺激患者,让其产生新的情

绪,以此来克制或者制约原有的情绪,从而达到消除或者抵消不良情绪的目的,进而解决相应的心理疾病。德全不危,《素问·上古天真论》:“所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”以上论述把养生最高境界归根于德,道德日全,就没有危险,道德不全,身体四处就容易有危险<sup>[6]</sup>,所以告诫大学生时刻恪守道德标准,以身作则,用德来修身,以此来保持身心健康。

### 三、中医心理在大学生心理健康 教育工作中的运用

#### (一)中医心理“治未病”思想的运用

##### 1. 以全体学生作为心理健康教育工作对象

中医心理“治未病”思想一个非常重要的理念就是早期预防的重要性。当前,大部分高校心理健康教育工作的重心仍然是发现有心理问题的学生,帮助其解决心理问题。这一工作重心违背了高校心理健康教育工作的普遍意义,也缺失了对全体学生心理健康的预防性教育工作。高校开展大学生心理健康教育工作,要从心理育人的角度出发,关注的是全体学生的心理健康,面对的是全体学生的心理健康需求和人才培养需要。

##### 2. 以全体学生的心理健康素养提升为工作目标

中医心理“治未病”思想强调早期预防的重要性,高校心理健康教育工作的目标是全体学生心理健康素养的提升。要让每一个学生拥有正确的心理健康理念、基本的心理健康知识、促进心理健康的技能、对待心理疾病患者的正确观念、助人的基本知识和技能,从而达到帮助学生全面了解自己,接纳自己,发现自己的潜能,增强应对困难和挫折的能力,提高大学生的心理素质和自愈水平,塑造健全人格,以及发挥自己应有的心理健康知识帮助和服务身边需要帮助的人,促进高校及整个社会的和谐稳定,培育理性平和的健康心态,促进社会的安定稳定。

##### 3. 建立健全工作网络做好预防工作

中医心理“治未病”思想强调“既病防变”,强调早期诊断及早期治疗。高校心理健康教育工作要及时准确了解学生的心理健康状况,建立积极有效的心理问题识别网络。重视新生心理测试,准确把握心理测试结果,做好心理测试后的访谈工作,建立第一道识别网络;发挥辅导员在心理问题识别上的独有功能,建立基本信息台账,收集学生个人成长报告,运用新媒体,发现学生的心理异常变化,建立第二道识别网络;发挥朋辈心理咨询师、班级心理委员、宿舍心理信息员的作用,他们生活在群体之中,最能发现生活中的细微变化,尤其是宿舍心理信息员,能第一时间识别,能比较准确地判断,建

立第三道识别网络;充分发挥学校心理中心的作用,做好知识普及工作,引导学生自觉自愿地关注自己的心理问题,并寻求帮助,心理咨询师能第一时间进行病情严重程度的判断,对早发现、早治疗具有重要意义,建立第四道识别网络。

#### 4. 做好心理问题学生的转介及治疗工作

中医心理“治未病”思想强调“瘥后防复”,强调疾病后期的调养。高校心理健康教育工作要特别关注那些已经被诊断为有心理疾病的学生,关注他们的治疗情况,在校期间辅导员及班级朋辈要与该学生建立良好的关系,随时关注学生的心理变化。对严重的患者做好转介工作,以免耽误治疗。治疗后返校的学生要随时关注,建立有效的帮扶机制,监督用药情况,随时保持与家长的联系,建立家校沟通机制。

### (二)中医心理“整体”观念的运用

#### 1. 注重体育运动

中医心理“整体观念”强调形神兼俱,认为生理、心理是相互影响和相互作用的。身体健康是心理健康的基础,心理健康又能促进身体健康。运动有利于改善情绪、提高自我效能感、改变消极的自我概念、增加人际互动和提升个人的人际关系,运动对很多心理疾病有很好的改善和治疗作用。因此高校要建立有效机制,鼓励和带动学生运动,运动方式可以结合学校实际和个人的特点,如跑步、骑车、游泳、太极拳、八段锦、素质拓展等,做到身心同养,注重体育运动对心理健康的促进作用。

#### 2. 注重良好生活环境

中医心理“整体”观念强调天人合一,认为人与自然、人与环境、人与人之间具有互动关系。高校心理健康教育工作要注重培育温暖的校园文化,构建良好的班级和宿舍关系,尤其是营造良好的宿舍关系,让学生有归属感,有家的氛围。另一方面,要关注学生的作息時間、生活规律,让人与自然和谐相处;对个体心理咨询而言,要特别注重学生的人际环境,应该通过各种方式帮助其改善人际环境,从而获得身心健康。高校可以开展最美宿舍评选、宿舍关系团体辅导、人际关系改善团体辅导、家校沟通等活动来营造和谐人际关系。

#### 3. 注重自我心理潜能开发

中医心理“整体观念”强调心主神明,认为人的心理有强大的功能,能影响整个身心健康状况。人体有自身的运行机制,阴阳五行、五脏六腑之间是协调运行的,人本身具有强大的自愈功能,同时,强调了心理对五脏六腑的调节功能。因此,高校在开展心理健康教育工作过程中,务必要重视心理健康教育,在个体咨询过程中务必要注意个体心理对生理的影响,发掘个体的潜能,用心理作用来促进身

心健康。

#### 4. 注重自然艺术疗法的运用

中医心理“整体观念”强调道法自然,认为人与自然相处的过程中会体验到生命、生存、生活的意义,从而启发心智。中医学自古以来认为人依靠天地之大气和水谷之精气生存,并随着四时的生长规律而生活着,人能适应四时的变迁,则自然界的一切都成为他生命的源泉。而园艺疗法等自然疗法亦强调人与自然和谐共生,通过参与自然界的建设活动,适时地调整个人的心理状态,达到健康的心理水平。因此高校可以根据学生心理特性,开展园艺疗法的体验活动,探索园艺疗法在大学生心理健康教育中的运用。同时,建设良好的校园环境,让学生走出宿舍,走进自然,甚至在自然环境中为学生提供咨询服务,这些方法符合大学生心理特点和中国本土化特色,对推动大学生心理健康教育具有重要意义。

### (三)中医心理“阴阳”辩证理论的运用

指导大学生用全面、相对、发展的观点看待事物的发展。中医心理“阴阳”辩证理论强调阴阳是互相渗透、互相依存的统一体;强调阴阳相对论,阴阳互相作用、互相影响、互相转化;强调阴阳发展论,认为事物是不断变化和发展的,要学会用发展的眼光看问题。咨询过程中积极寻找学生的不良认知,引导学生学会看到自己的优点,学会看到自己的发展变化,相信自己可以变得更好;看到别人的缺点是否也有可以理解或者可爱之处,看到别人也会有改变的可能;对环境或者事情不满时坚信事物是发展变化的。教会学生面对任何人、事、物时都用全面、相对、发展的观点去看,从而促进内心的平衡。

### (四)中医心理“养心”方法的运用

#### 1. 培养良好的生活作息习惯

中医心理“养心”方法强调顺时调神,在高校心理健康教育工作及心理咨询工作中要遵循四季变化的起居模式、吐纳导引和养藏方式,把四季的情志调摄、精神保养放在突出位置。春季,采用舒缓的方式放松形体,使心情舒畅愉悦,保持体内的生机,不要过度劳累、抑郁或发脾气,否则伤及肝脏,尤其要注意春夏之交的季节变化可能带来的情绪波动和心理问题高发的危险,提前做好预防工作。夏季,晚睡早起,避热消疲,运动适度,促使阳气向外散发,注重心神的调养,尽量保持神清气和,心境开阔,不因琐事而烦扰,不大喜大悲,避免恼怒忧郁、懈怠厌倦等情绪,否则有伤心气,尤其注意适量运动和保持心情的平静。秋季,以静为主,保持平常心,防止过于忧悲,收敛神气不外散,使意志安宁,以缓秋令肃杀之气对人的不利影响,若违背规

律,则会损伤肺气。冬季,保持精神意志安宁而不躁动,安静自若且少私寡欲,静谧内收,若有所得,不要扰动体内的阳气,否则将损伤肾脏。也就是说要根据自然界的气候变化规律进行适当的精神调养,维持人与自然的和谐,从而促进身心健康。

#### 2. 培养学生感恩知足的义利观念

进入新时代,社会发展进步必然会给大学生带来巨大的心理冲击,产生一定的焦虑情绪,在心理健康教育和心理咨询过程中笔者发现,大学生产生心理问题的一个很重要原因是欲望太多,想法太多,心理有太多的杂念。所以,要告诉学生学会控制自己的欲望,懂得适时取舍,给心灵做减法,经常怀有一颗感恩知足的心,不盲目追逐虚妄的东西,不过分攀比拥有的事物,真正做到“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”。另外,很多学生迷恋游戏或者某种东西无法自拔,有些生活不能节制,经常放纵自己,这些都会对身心造成损害。所以,中医心理“养心”方法强调节欲守神,不仅要在思想上减少杂念和贪念,懂得珍惜和满足,还要在日常的生活中学会控制自己的欲望,保持心静和自省。

#### 3. 培养学生积极乐观豁达的情志

中医心理“养心”方法强调以情制情,以情制情是指人为去激发一种情绪状态,控制另一种不正常的情绪活动,从而平衡情绪。在心理咨询工作中要充分认识到学生当前的情绪情感变化和情绪类型,充分运用以情制情的方式来帮助学生解决心理问题。恐胜喜,用害怕的情绪来制约大喜引起的精神亢奋;悲胜怒,用悲伤的情绪来制约暴怒或久怒导致的气机逆乱;怒胜思,用激怒患者的方式来制约思虑过度,伤脾耗神,出现神情困顿的症状;喜胜忧,用快乐的情绪来制约忧伤的情绪;思胜恐,用激发学生进行思考的方式来制约恐惧过度引起的病症。这些方法简单易行,能有效缓解当下的不良情绪,促进心理平衡和身心健康。

#### 4. 培养学生良好的思想道德品质

中医心理“养心”方法强调德全不危,认为德能增寿。在心理咨询过程中笔者发现,患者患病的一个重要原因是做了自己认为不该做的事情,认为自己的行为违背道德,因此产生了心理困扰。鉴于此,心理咨询工作者应该帮助其找出原因,化解不良认知,让其不再受到自身“无德”的影响<sup>[7]</sup>。另外,心理咨询工作者也可倡导学生遵守社会规范、社会道德,践行社会公德来达到修身的目的,比如可以积极从事志愿服务活动,或者帮助身边的人,通过帮助别人的方式来获得内心的安宁和爱的回馈,从

而促进身心健康。

## 四、评价与思考

中医心理学以中国传统文化和中医学的理论为基础,它的长处在于根植于悠久的历史和丰富的实践经验,但它的短处也非常明显,中医心理学缺乏系统研究,医家对中医心理学的挖掘还处于零星整理阶段,尚未形成系统的学科理论。另外,中医心理学的很多思想和理论没有引入现代科学研究方法,很多经验并未经过数理统计意义上的研究和证实<sup>[8]</sup>。

当前社会发生了剧烈的变化,社会发展对人的身心健康产生了极大的影响,中医心理学也要随着时代的发展与时俱进,借鉴西方心理学的研究方法,验证中医心理学的实践经验,让中医心理学在维护和促进人类的身心健康方面做出贡献<sup>[9]</sup>。发挥中医心理学指导大学生心理健康教育实践的作用。中医心理学主要是经验医学,但是在指导大学生心理健康教育实践时缺乏系统的理论依据和规范的操作方法,不利于中医心理学思想在现代心理健康教育上的应用,也制约了中医心理学在理论上的进一步发展。

### 参考文献

- [1] 俞国良, 琚运婷. 我国心理健康教育政策的历史进程分析与启示热点问题研究[J]. 中国教育学报, 2018(10): 40-44
- [2] 燕良弼, 曾练平. 中国传统心理治疗理论与实践[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(1): 135-138
- [3] 张继伟. 浅谈中医“治未病”思想在高校学生心理健康教育中的应用[J]. 世界中西医结合杂志, 2017, 12(9): 1192-1195
- [4] 夏梦婷. 《黄帝内经》的心理养生思想研究[D]. 武汉: 武汉大学, 2018
- [5] 俞天印, 李国春. 阴阳五行——辩证观与系统观相统一的思维模式[J]. 中医药文化, 2011, 6(5): 8-10
- [6] 周媛媛. 中医心理治疗新探[D]. 南京: 南京师范大学, 2017
- [7] 刘璇, 郭玉宇. “立德树人”视域下医学生的医德教育[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2019, 19(2): 159-162
- [8] 冯帆, 王处渊, 刘学, 等. 中医心理发展治疗的理论与方法溯源[J]. 中医杂志, 2016, 57(22): 1971-1973
- [9] 汪卫东. 中医心理学发展的理论思考[J]. 世界中医药, 2013, 8(4): 361-364