

中国心理卫生学



91072

# 中国心理卫生学

---

马有度著

---

四川科学技术出版社

一九八七年·成都



---

## 自序

随着社会生产高速发展，科学技术日新月异，信息潮流汹涌澎湃，生活节奏愈来愈快，人际关系更趋复杂，心理疾病与心身疾病日益增多，与心理、社会因素密切相关的心脏病、脑血管疾病和癌症，已经成为当今人类死亡的主要威胁。

面对这种新的情况，单纯的生物医学模式已经不能适应人民卫生保健事业的需要，必须加速转向生物—心理—社会医学模式。怎样维护和增进心身健康，已经成为当今世界最紧迫的问题之一，创立具有中国特色的中国心理卫生学，已经刻不容缓。而要创立这门新学科，又必须从若干探索性著作开始，故有此书之作。

创立中国心理卫生学，必须突出中国特色。首先要从深厚的民族文化渊源中去吸取营养，特别是发掘、整理传统的“养心之道”与“健心之术”，这是创立现代中国心理卫生学的基础。

创立中国心理卫生学，又必须体现时代精神。因此，从祖国医学中分化出较为系统的养心调神理论、原则、方法之后，还要进而与现代心理学、伦理学、教育学、社会学、哲学及医学交叉渗透，综合提炼。这样，古为今用，洋为中用，逐渐形成既继承历史传统，又体现时代精神，立足中华，而又面向世界的新学科。

基于这样的思路，以心理卫生学的眼光，重新浏览我国历代

2148/13

中医文献，深深感到传统的“养心之道”，理论精辟，见解独到；传统的“健心之术”，丰富多彩，切合实用。仅从以下几部著作中摘录片断，即可窥见一斑。

《四友斋丛说》一书，摄生之论甚多，养心之论尤为精彩。

其一，“任意自适，不以外物伤和气，不敢做过当事，酌中恰好即止。”像这样，做事恰到好处，绝不过当，则情理得过，心安理得，自然有益于身心健康。

其二，“人家最不要事事称意，常有些不足处才好，若人家事事足意，便有些不好事出来，亦消长之理然也。”这一见解，极富哲理。因为事事得意，容易忘乎所以，以致惹出事来；常有不足之处，则会虚心慎行，祸患也就较难发生。

其三，“量可学乎？公曰，某幼时，有犯者未尝不怒，始忍于色，中忍于心，久则自熟，殊不与人较，某何曾不自学来。”心胸开阔，宽宏大量，是讲究心理卫生的重要一环。而气量宽宏的胸怀，是可以通过学习、锻炼逐步培养起来的。这种“量可学”的观点，是科学的观点；提出学量的过程，是由外而内，久则自熟，则是宝贵的经验。

其四，“处顺境而乐之者易，处逆境而乐之者难。若曾点之浴沂，邵雍之击壤，皆顺境也。惟广琴于浚井之日，絃歌于绝粮之余，以致捉襟见肘而歌商声，箪食瓢饮而不改其乐，乃为境之逆而乐之真耳。”怎样对待逆境，也是讲究心理卫生的重要课题。一般而论，顺境乐易，逆境乐难；但乐天者、识理者、意志坚强者，仍能善处逆境而乐之。

其五，“太医孙君昉，字景初，自号四休居士。山谷问其说，四休笑曰：粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。山谷曰：此安乐法也。夫少欲者，不伐之家也。知足者，极乐之园也。”这是讲，少奢侈，无过求，知足常乐，不贪不妒，心安自乐。常处安乐的心境，自然有益于健康长寿，所谓安乐延年。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**