

中国传统文化中心理健康思想传承的四个途径

罗鸣春, 苏丹, 孟景

(西南大学心理学院, 重庆市 400715)

摘要:中国传统文化中积淀、传承着中华民族的大量心理习俗, 当中孕育、发展的心理健康思想是中国人人格结构的有机组成部分。中国传统文化中的心理健康思想主要沿着四个途径延伸发展: 一是以思维方式传承的心理健康思想; 二是以行为规范传承的心理健康思想; 三是以健身养生方式传承的身心健康思想; 四是民间传承的维护心理健康的朴素知识、技巧和实用策略。不同途径传承的心理健康思想在形式上相互交叉重叠, 在内容和本质上交互作用, 呈现出以和谐为核心, 以变化为基态, 以中和为手段, 以平衡为基点的特征。这一辩证发展的和谐健康观, 一直对中国人的健康认知和健康行为产生着潜移默化的影响, 是构建中国特色心理健康服务体系的重要理论基础。

关键词: 中国传统文化; 心理习俗; 心理健康思想; 传承途径

中图分类号: B848 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-9841(2009)03-0007-06

一、前言

基于建设中国特色和谐社会需要, 越来越多的研究者开始关注中国传统文化中以和谐为核心的心理健康思想。本文试图从文化心理学的视角对中国传统文化中的心理健康思想作初步梳理, 以期寻求中国心理健康服务的本土文化基础。

文化是“共享的、习得性的行为方式, 这种行为方式代代相传, 以供个体和社会成长、调整 and 适应之目的。文化外在表现为人工制品、角色和制度, 内在表现为价值观、信念、态度、认识论、意识和生物性功能”^[1]。文化过程主要由发展着的机体同许多习俗的相互行为所构成。而习俗则标志着特殊社会或集体。每一个人都在他与某些特殊的人和事的接触中成长, 这些人和事从属于他所生长、生活的群体, 而他也就于此而获得一种文化人格。文化行为不同于基于刺激作用而作出反应的非文化反应, 文化行为由对习俗的反应构成。习俗的刺激协调了各种人对共同行为采取的不同方式^[2]。

中国传统文化中积淀、传承着中华民族的大量心理习俗。心理习俗是指人在长期的生产、生活活

动中所创造、传承、演变和积累的, 并伴有鲜明地域性、复杂性、民族性等文化历史征候的日常规范、准则、制度、习俗、谚语、神话、故事、诗歌、仪式等文化遗留物, 作为人类历史承续、积淀享用的心理智慧, 绵延不绝地支配、指引和解释着人们的日常心理生活和日常活动^[3]。心理习俗包含着生活世界中人们对常人心理生活的认知、感情、命令、信仰等既非成逻辑体系的知识体系, 亦非纯粹的价值知识, 不追问为什么, 只突出“应然性”, 凸显着源自日常生活朴素的人生信条和人性信仰^[4]。一方面, 中国古代心理学思想确实是丰富多彩的, 可以与外国历史上的心理学思想争妍斗艳; 另一方面, 中国心理学史中有不少有价值的理论观点和事实材料, 可以构成中国科学心理学发展的民族土壤^[5]。中国传统文化对心理与精神的探究走的是“由上至下”的研究路线, 即从心理与行为的最高端入手, 强调心理的道德与理性层面, 其实质是人本主义的。西方心理学研究思路是“由下至上”的, 即从心理与行为的最本原点——生理机制出发来构建其理论体系, 其实质是科学主义的。中国确实存在一套不同于西方的以科学主义为逻辑原点的完整的心理学思想

* 收稿日期: 2009-03-13

作者简介: 罗鸣春(1965-), 男, 云南普洱人, 西南大学心理学院, 博士研究生, 主要研究人格心理学。

基金项目: 教育部哲学社会科学重大攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(05JZD00031), 项目负责人: 黄希庭。

与体系^[6]。心理作为人的活动的天然动因和必然伴随物,无论古代人还是现代人,都有心理活动。有心理活动,就会产生各种各样的心理反应,包括心理问题。所以,古代人也有心理苦恼,也有心理问题和心理异常,只不过不以心理健康或心理异常的概念来表达^[7]。文化普遍性(etic)观点认为,所有人类的心理过程是一样的,尽管由于文化因素的影响他们的行为表现形式可能不同。而文化特殊性(emic)观点则认为,人类行为具有环境特异性,应该在文化中进行研究,而不是进行比较^[8]。本文认为,文化既有普遍性,也有特殊性。因为任何一种文化都内在地反映着人类生存和发展这一共同主题,这是文化普遍性的基础;而不同文化的发展和演变,则是在特定的生存发展背景下进行的,这是文化特殊性存在的原因。如果把心理服务界定为:利用一定的原则、手段和方法解决人的心理和行为问题,则不难发现,多种多样的健康思想、方法和策略在各种文化背景中被应用、发展和传承着。

二、传统文化中心理健康思想传承的四个主要途径

中国传统文化中的心理健康思想是内发生长的,绵延几千年,从未间断。时间上涵盖了中国人人格心理特质形成和发展变化的整个过程,空间上与中国人的传统和思维习惯、行为方式、生活方式交织在一起。共同的文化性与生物性因素会使同一国家、社会或种族的成员具有若干相同或相似的心理与行为^[9]。对中国传统文化中的心理健康思想脉络进行初步梳理后发现,传统心理健康思想主要沿着四个途径延伸发展:一是以思维方式传承的心理健康思想,如“天人合一”的生态和谐观;阴阳平衡的动态和谐观;五行生克的动态发展观。二是以行为规范传承的心理健康思想,如儒家“修身齐家治国”的人世观;“致中和”的中庸之道;“性本善”的人性论。三是以健身养生方式传承的身心健康思想,如“形神一体”的身心观;“不治已病治未病”的预防保健思想。四是民间传承的维护心理健康的朴素知识、技巧和实用策略,如知足常乐,因果报应,命中注定,宗教巫术等。

(一)以思维方式传承的心理健康思想

思维方式是人们用来处理信息和感知周围世界的一种思维习惯,它是一个民族在长期的历史发展中形成的一种较为固定的元认知模式,体现着一个民族的文化特征,是一个民族文化的核心部分^[10]。我国古代思想家关于心理学的看法或思想

和西方古代的情况一样,都是和他们的哲学思想混在一起,成为他们哲学的一部分^[11]。传统心理健康思想亦如此。

1. “天人合一”的生态和谐观

《周易大传》^[12]⁷⁹载:“夫‘大人’者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序。”当人与自然社会和谐共生时,“儒者则因明致诚,因诚致明,故天人合一”。表明中国传统文化既强调人的主体地位,又注重人必须不断认识自然规律、遵循自然发展规律,最终实现人与自然的完美融合。“天人合一”强调个人身心发展与自然、社会和谐统一,从而为积极心理健康提供了生态学的理念和范式。世卫组织将健康定义为:“健康是指人的身体、精神以及与社会和谐的完善状态,而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”从中国文化看,这种完善状态是一种整体和谐状态:外部是人与自然、人与社会关系的和谐和人与他人关系的和谐;内部是个人身心关系的和谐。这种天、地、人三才的和谐,正是和谐社会所追求的理想状态。

2. 阴阳平衡的动态和谐观

从公元前一千多年的西周开始,中国人就用阴阳相互作用的观点来解释天地间的现象;并视之为宇宙间万事万物构成、发展和相互作用的根源。“一阴一阳之谓道”,阴阳是对事物共有的特殊规定性的抽象概念,是宇宙中相关联的事物或现象对立双方属性的概括。阴阳与心理健康的关系主要表现在情志的阴阳属性及心身疾病的致病机理两方面。阴阳协调则人的精力充沛,身心和谐。《素问·生气通天论》^[13]¹⁶说:“阴平阳秘,精神乃治。”相反,阴阳失调则形病及神,或形神并病为各种心身疾病,“阴不胜其阳,则脉流薄疾,并乃狂”。当“阴气少而阳气胜,故热而烦满也”(《素问·逆调论》)。阴阳平衡或失调与健康或疾病关系表明健康和疾病是一个动态发展过程。

3. 五行生克的动态发展观

中国传统哲学认为宇宙处在永不停息的变化发展之中,五行相生相克衍生出天地万物。《尚书·洪范》^[14]云:“五行:一曰水,二曰火,三曰木,四曰金,五曰土。”五行相生起促进作用:“水生木,木生火,火生土,土生金,金生水。”五行相克起抑制作用:“金克木,木克土,土克水,水克火,火克金。”《内经》将五行生克作为健康与疾病彼此消长的内在原因和规律,并总结了情绪的分类和属性、情绪的生理基础、情绪变化规律。《素问·阴阳应象大论》^[13]²⁶⁻³⁰载:“天有四时五行”,“人有五藏化五气,

以生喜怒悲忧恐”。五脏分属五行：“肝主木，心主火，脾主土，肺主金，肾主水”；五脏之气化生五志：“心主喜，肝主怒，脾主悲，肺主忧，肾主恐”；故情志之间存在着相生相克关系：“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐”。这些根据五行相生相克关系归纳的情志相胜原则，被广泛用于中医辨证施治、心理调节和其他治疗实践中。

（二）以行为规范传承的心理健康思想

儒家文化主要是一种以自强不息、积极进取为人生价值观的伦理文化^[15]。《周易》^{[12]52-53}载：“天行健，君子以自强不息”；“地势坤，君子以厚德载物”。天（即自然）的运动刚强苍健，君子处世应像天一样，力求自我进步，刚毅坚卓，发愤图强，永不停息；大地的气势厚实和顺，君子应增厚美德，容载万物^[16]。内以圣人道德为体，外以王者仁政为用，“内圣外王”是儒家追求的理想人格。这种“自强不息，厚德载物”的浩然正气，至大至刚，“塞于天地之间”，形成了中华民族文明进步的精神脊梁，为积极心理健康服务赋予了历史灵魂。

1. “修身齐家治国”的入世观

君子修身、齐家、治国、平天下是一个持续的过程。修身是基础，通过修身养性，使自身人格不断完善，才有可能进一步去实现齐家、治国、平天下的抱负；整个国家或社会也因此才可能得到维系与稳定。与此同时，个体修身养性也离不开仁义礼智信等社会规范指导。这在一定程度反映了君子个人与社会和谐统一的特征。君子修身养性之道，在于日常对内的自我反省和对外的践履仁义。《孟子·尽心上》说：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”君子乐的是理性的愉悦。《论语·述而》说：“饭疏食、饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”^{[17]110}君子崇尚仁义。《孟子·告子上》则说：“生我所欲也，义亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取义者也。”^{[17]366-367}君子以修身、齐家、治国、平天下为己任。《孟子·滕文公下》又提到：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道；得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”^{[17]296}《孟子·尽心上》还说：“故士穷不失义，达不离道。得志，泽加于民；不得志，修身见于世。穷则独善其身，达则兼善天下。”^{[17]386-387}《孟子·离娄下》说：“君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人；爱人者人恒

爱之，敬人者人恒敬之。”^{[17]331}这是儒家构建和谐社会关系的准则。

2. “致中和”的中庸之道

《中庸》说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”^{[17]21}喜怒哀乐乃人之常情，在未表现出来之前应处于不偏不倚的平衡状态，谓之“中”；如果表现出来，则应循“道”，适可而止，恰到好处，谓之“和”。“中和”，意味着身心相宜相生、和衷共济，即“致中和，天地位焉，万物育焉”。儒家的“和为贵”集中体现了这种和谐思想。个人是社会的基本单元，和谐社会必然是由自我和谐的个人组成。自我不和谐便不能正确对待自己、他人和社会，不能正确对待困难、挫折和荣誉，甚至导致心理疾病^[18]。中庸强调折中和辞让，避免偏激，以达到“和”。这种“和”不仅是天地万物和谐共处的状态，也是通过调和事物间矛盾关系而达到和谐的手段^[10]。即“万物并育而不相害，道并行而不悖”。“致中和”构成了积极心理健康状态的参照点。

3. “性本善”的人性论思想

孟子提出的性善论在中国传统文化中一直占主导地位。《孟子·公孙丑上》说：“恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也。”^{[17]266}他还提出人天生就有“不学而能”的“良能”与“不虑而知”的“良知”。《孟子·告子上》又说到：“恻隐之心，人皆有之。羞恶之心，人皆有之。恭敬之心，人皆有之。是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也。羞恶之心，义也。恭敬之心，礼也。是非之心，智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。”^{[17]362}因为人性本善，人性中先天存有仁义礼智信的善端，人们才有可能在努力发掘自身善的本性的同时，保持与他人、与社会的一致。性善说使得个体自我修养与维持整个社会秩序的稳定相统一，使得自我本性发展与社会发展相统一。因为维系社会发展所需要的仁义礼智信等社会规范，均是出自人类本性的萌发。以性本善为基点，孟子构建出发扬自己善端，以仁义礼智信为准则来修身养性，从而实现齐家、治国、平天下的抱负，最终达到天人合一的理想境界。“性善说”揭示了人向善的内在潜能，为积极心理健康强调人的积极心理品质、人的优点与价值，以人固有的、实际的、潜在的建设性力量、美德和善端为出发点，促进人类健康、幸福与发展提供了人性向善的逻辑起点。

(三)以健身养生方式传承的身心健康思想

1.“形神一体”的身心观

形神关系即身心关系。“形”指人的生理形态,包括皮肉、筋脉、内脏、精血津液等。“神”即人的心理活动,包括意识、思维、情志、灵感等。《内经》^{[13]52}认为,“神”以“形”为活动的物质基础。《素问·六节藏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味。五气入鼻,藏于心肺,上使五色修明,音声能彰;五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”《素问·上古天真论》有“形体不敝,精神不散”之说。相反,“形弊血尽”则“神不使也”。诚如《素问·汤液醪醴论》载:“五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”“形盛则神旺,形衰则神惫。”说明当时人们已意识到健全的心理宿于健康之身体,初步形成了生理—心理—环境相互和谐统一的生态健康观。

2.“不治已病治未病”的预防思想

《内经·素问》^{[13]10}载:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”;“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”。这种预防为主、扶正祛邪、标本兼治的传统医学理念一是把顺应自然作为养生的重要原则,强调“顺四时而适寒暑”,提出“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则;二是把精神情志的调控作为养生的重要措施,指出“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”;三是重视保养正气在养生中的主导作用,认为“正气存内,邪不可干”。人是有机统一体,对外须适应四时气候变化;对内喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情须协调和顺,否则会身心失调而生病。现代“生物—心理—社会”整体健康模式与之一脉相承,为心理健康服务从疾病模式走向生态模式提供了深刻的启示和思想基础。

(四)民间传承的心理健康思想

所有文化包括民风、民俗、宗教信仰和仪式等都必须在一定程度上满足社会心理需要,这些需要包括生命繁衍、食物获得、防止意外伤害等。由于人和自然的依赖关系,各民族都首先把关系到自身生存的自然物和自然力加以神化,尤其是人类在自然面前的弱势与被动地位,更激发了在灾难、公害、疾病面前,各民族不同的求救、求助、求生、化解、求强的欲望与心理,也就滋生出不同的解决手段和方法。

民间许多为人处世的态度和策略,客观上起调节心理平衡作用。如“祸福相依”、“破财免灾”是要人们在挫折面前看到希望,以平和的心态接受现实。“否极泰来”、“苦尽甘来”,提示人们以积极的

心态面对现实困境。这些朴素的辩证法,通过圣人之言帮助人们改变对生活事件的认识,达到维持心理平衡的效果。

知足常乐。“将啼饥者比,则得饱者自乐;将号寒者比,则得暖者自乐;将劳役者比,则悠闲者自乐;将疾病者比,则康健者自乐;将祸患者比,则平安者自乐;将死亡者比,则生存者自乐。”趋乐避苦是人的本能;知足常乐是寻常百姓调节和保持心理平衡的有效策略。

报应思想。既有传统的善恶报应也有宗教的因果报应。如“善有善报,恶有恶报;不是不报,时辰未到”;“前世因,今世果”;“行善积德,荫及子孙”等。报应思想对于接受和化解个人无法控制的消极事件结果是有效的。

命中注定。当人们在生活中遇到自己无法左右的外在力量而个人必须承受结果时,常将其归结为“命”,即“命该如此”。这对个人承受重大心理挫折或之后的创伤恢复是一种有用的认知策略。

宗教和巫术。迷信—功利思路是通过带有神秘性的、超现实的某种人或物的中介来调节心理,克服心理问题,解除精神苦恼的主张和方法^[7]。古人由于对自然、社会及自身的许多问题迷惑不解,加上对超自身力量敬畏、恐惧等心理,对来自生理、心理,尤其是精神疾病的问题主要通过宗教或巫术来解决。有研究者列举了宗教心理治疗的一些有效因素:如激发希望;对治疗者的信赖;病人及家庭的积极参与;提供一个权威的形象;以及治疗者富于同情心的人格品质等。从操作过程看,治疗者对病因的分析和鉴别对于怀疑和不能确定自己病症的人总是有帮助的。

各少数民族是中华大地的世居(土著)民族,少数民族文化也是中国悠久历史文化宝库中的重要组成部分。发掘整理少数民族文化和日常生活中的心理健康思想,不仅可以丰富心理健康知识,更重要的是能为建设切合少数民族实际的心理健康服务模式提供依据和参照点,有利于建立具有民族特色和时代特色的高效、务实的心理健康服务体系。

三、传统心理健康思想的发展

不同途径传承的心理健康思想在形式上相互交叉重叠;在内容和本质上交互作用,呈现出以和谐为核心,以变化为基态,以中和为手段,以平衡为基点的特征。这一辩证发展的和谐健康观,贯穿于中国人的思维方式、行为规范、生活方式及寻常百

姓的日常生活之中,对传统文化浸染中的中国人的健康认知和健康行为产生潜移默化的影响。

(一)本土心理健康思想与西方心理健康思想的交汇点

现代心理健康标准和服务模式是从西方引进的,较少考虑与我国国民人格特点的拟合性,与中国历史文化传统有许多脱节之处。研究和实践表明:西方化的医疗体系对发展中国家是不适用的、难以实施的、是那里的人力所不及的。而且它会破坏本土文化的整体性。发展中国家需要的是与本土文化及现有医疗体系相一致的精神卫生医疗服务体系^[19]。我们在质疑简单方法论拿来主义的同时,也并非是要奉行拒斥主义。加强中国心理健康研究本土化的最有效、最可行的办法之一是梳理出中国传统文化中蕴涵的心理健康思想。过去式本土是指存在于某一文化历史中的本土,是一种完成的且凝固的形态。在中国语境下,主要是指中国传统中的思想、理念、心态、制度、价值等。现在式本土是指存在于当下的人群、制度、经济、风俗、习惯、心态等,它与现在人们的生活息息相关,是一种活生生的且处于不断发展变化中的进行形态。现在式本土来源主要有二:一是继承中国固有之传统,二是吸收外来文化和文明,尤其是欧美的现代文化和文明。因此可以说过去式本土为现在式的本土提供了核心理念、价值、规范等发展资源,而现在式本土则是过去式本土发展的结果,两者是社会历史进程中难以完全隔断的不同阶段^[20]。西方心理健康研究范式从生物医学模式到心身医学模式,发展到现在的生物—心理—社会的生态学模式,与中国传统文化中“天合、地合、人合、己合”的和谐健康观不谋而合。健康观的发展要求从单纯的生物医学模式转变到以预防为主、倡导健康生活方式和社会支持环境的健康促进模式^[21]。这既是心理健康发展的必然趋势,也是东西方心理健康思想发展与融合的结果。

(二)传统心理健康思想与当代心理健康服务

尽管传统文化中辩证发展的和谐健康观与现代生物—心理—社会整体健康观殊途同归,但东西方文化和社会体系的特殊性依然存在。中国化心理学研究,是指在研究中国人的心理和行为时不盲目套用他国(特别是西方)的现成概念、方法和理论,而是脚踏实地地考察我国人民的社会、文化、历史和其它相关背景,创造性地进行概念分析、方法设计和理论构建,从而得出符合客观实际的结论^[18]。生活在不同文化规范下的人所具有的心理

与行为特征深深地植根于当地的文化传统之中^[22]。一个民族的历史传统和文化模式通过社会化的过程决定着该民族的国民特性^[23]。中国人的思维特性决定着中国人看待问题的独特方式^[24]。中国传统健康思想有着西方思想无法替代的优点和特点,对这一宝贵资源进行系统整理和深入挖掘,从中归纳提炼出中国人维护心理健康的理念方法。一方面可加深对中国人心理与行为的理解,为中国心理健康服务提供本土化的立论依据。另一方面,可从中吸取营养,建构出具有中国特色的心理健康服务理论。要用批判思维,突破西方心理学的框架,以中国人的视野,采用多取向、多方法来研究中国人的人格与社会心理问题^[25]。

当然,传统心理健康思想也有消极因素。如过分强调社会性取向,容易造成个体压抑、人格依赖、求同性以及自我的萎缩,极易造成独立性差、适应力低;言行的高度约束性,要求人们“慎独”、自省、谦虚,往往使个人需求、欲望、情感受到过分压抑,无法进行正常表达和必要宣泄。其结果是引起焦虑不安、谨小退缩、疑心多虑、易于形成强迫性倾向^[26]。中国人注重个人言行与社会规范之间的一致性,而这又反过来促成了中国人对外部客观世界的相对忽视^[27]。和历史上朴素、光辉的伟大思想一样,中国传统心理健康思想也存在概念界定模糊、操作方法不规范、处理结果评价标准不一等问题。这在运用时应特别注意。

传统文化中以和谐为核心的心理健康思想应成为确立中国心理健康服务体系的重要思想根基之一。只有弘扬我国传统文化中心理健康思想精华,并借鉴东西方心理健康服务的成功经验,将当代心理学的优秀成果与传统文化中的心理健康思想融会贯通,才能确立具有中国特色的心理健康服务的文化基础。

参考文献:

- [1] Sue D, Sue D W, Sue S. Understanding Abnormal Behavior [M]. New York: Houghton Mifflin company. 2000:14.
- [2] Kantor J R. Cultural Psychology [M]. Chicago: Principia Press. 1982.
- [3] 孟维杰,葛鲁嘉. 论心理学文化品性[J]. 心理科学, 2008, 31(1): 253-255.
- [4] 孟维杰. 常识性:心理学另一种文化品格[J]. 现代生物医学进展, 2006, 10(6): 145-147.
- [5] 燕国材. 中国心理学史 [M]. 杭州:浙江教育出版社, 2003:9.
- [6] 彭彦琴. 另一种声音:现代新儒学与中国入本主义心理学 [J]. 心理学报, 2007, 39(4): 754-760.
- [7] 景怀斌. 传统中国文化处理心理健康问题的三种思路 [J]. 心理学报, 2002, 34(3): 327-332.

- [8] Kurt Pawlik 等. 国际心理学手册(下册)[M]. 张厚燾译. 上海:华东师范大学出版社,2002:466.
- [9] 杨国枢. 我们为什么要建立中国人的本土心理学[J]. 本土心理学研究,1993(1):6-88.
- [10] 侯玉波. 文化心理学视野中的思维方式[J]. 心理科学进展,2007,15(2):211-216.
- [11] 高觉敷. 中国心理学史(第二版)[M]. 北京:人民教育出版社,2005:(序一)5.
- [12] 苏勇点校. 易经[M]. 北京:北京大学出版社,1989.
- [13] (上古)黄帝. 黄帝内经[M]//柴华. 中国文化典籍精华. 哈尔滨:黑龙江人民出版社,2004.
- [14] 陈戍国校注. 尚书校注[M]. 长沙:岳麓书社,2004:109.
- [15] 郑剑虹,黄希庭. 论儒家的自强人格及其培养[J]. 心理科学进展,2007,15(2):230-233.
- [16] 孟万金. 论积极心理健康教育[J]. 教育研究,2008(5):41-45.
- [17] (宋)朱熹注,陈戍国标点. 四书集注[M]. 长沙:岳麓书社,2004.
- [18] 黄希庭. 构建和谐呼唤中国化人格与社会心理学研究[J]. 心理科学进展,2007,15(2):193-195.
- [19] Anthony J M, Roland G T, Thomas J C. Perspectives on Cross-cultural Psychology [M]. New York: Academic Press. 1979.
- [20] 刘同辉. 中国人格心理学发展路径的哲学思考[J]. 心理科学,2008,31(2):504-506.
- [21] 罗鸣春,苏丹. 国外健康促进政策对我国心理健康服务体系建设的启示[J]. 西南大学学报(社会科学版),2008,34(5):48-53.
- [22] 侯玉波,朱滢. 文化对中国人思维方式的影响[J]. 心理学报,2002,34(1):106-111.
- [23] Mead M. National Character[G]// Kroeber A Led. Anthropology Today. Chicago: Univ of Chicago 1953.
- [24] Peng K, Nisbett R E. Culture, Dialects, and Reasoning about Contradiction[J]. American Psychologist. 1999, 54: 742-754.
- [25] 黄希庭. 再谈人格研究的中国化[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版),2004,30(6):5-9.
- [26] 施铁如. 中华传统文化与心理健康[J]. 现代哲学,1996(1):92-95.
- [27] 王登峰,崔红. 心理社会行为的中西方差异:“性善—性恶文化”假设[J]. 西南大学学报(社会科学版),2008,34(1):1-7.

责任编辑 曹 莉

Four Approaches of Inheriting Mental Health Ideas in Traditional Chinese Culture

LUO Ming-chun, HUANG Xi-ting, MENG Jing, SU Dan
(School of Psychology, Southwest University, Chongqing, 400715, China)

Abstract: In traditional Chinese culture there were a number of mental habitudes in which the mental health ideas are the crucial part of Chinese character. The mental health ideas developed in four ways in traditional Chinese culture. The first was the development by means of thinking styles. The second was to hand down by conduct of criterion. The third was to hand down by fitted body and mind of life styles, and the last was to hand down by folk tradition of maintained mental health of knowledge, skill and strategies. The forms and contents of mental health ideas inherited in different ways were interweaved and interacted. The traditional Chinese culture exerts a subtle impact on mental health cognition and the behavior of Chinese people. This is an important foundation for constructing Chinese characteristic service system of mental health.

Key words: traditional Chinese culture; mental habitude; mental health ideas; four approaches