

# 新型冠状病毒肺炎疫情下公众情绪、认知和行为分析及中医情志调适方案的制订

徐蕊<sup>1</sup> 韩玉<sup>2</sup>

1. 中国中医科学院中医临床基础医学研究所, 北京;

2. 中国中医科学院, 北京

**摘要** | 新型冠状病毒肺炎疫情属于全球性重大的公共卫生事件, 对公众心理健康造成了巨大的威胁。中医传统心理治疗方法注重于情志、脏腑、气机联系, 可为公众心理健康的干预发挥作用。本文在中医七情五志的框架下, 对公众情绪、认知、行为特征进行分析, 并探讨了情志相胜疗法、两级情绪疗法、音乐疗法、气功疗法、移情易性法、语言疏导法等方法在不同的情景下的具体应用, 为公共卫生事件的心理干预提供有效的方法。

**关键词** | 中医情志理论; 新型冠状病毒肺炎; 传统心理治疗; 认知、行为

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

新型冠状病毒肺炎疫情 (coronavirus disease 2019, COVID-19) 属于国际突发公共卫生事件, 对社会、经济及人民生活方式等方面都造成了巨大的影响, 严重损害着人民的生命安全, 也对心理健康造成了巨大的威胁。疫情波及的人群范围非常广, 不仅涉及被病毒感染的患者、疑似患者、居家隔离者和家属、抗疫人员, 还波及未受病毒感染的群体。因而, 在疫情期间对公众进行心理健康的干预十分必要。中医情志治疗具有较为完整的理论体系, 并具有一系列独具特色的技术与方法, 可为疫情下公众的心理调适提供技术支持。本文在中医情志框架下, 对公众在疫情期间所反应的情绪、认知、行为特征进行分析, 并提出有针对性的中医情志干预方法。

## 2 公共卫生事件爆发期间公众的情志反应分析

中医情志, 其含义包含了现代心理学概念中的情绪和情感, 也包含了认知过程<sup>[1]</sup>。中国古代对情

通讯作者: 韩玉, 中国中医科学院助理研究员, 研究方向: 公共卫生管理, E-mail: 13910143477@163.com。

文章引用: 徐蕊, 韩玉. 新型冠状病毒肺炎疫情下公众情绪、认知和行为分析及中医情志调适方案的制订 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (12): 1439-1444.

<https://doi.org/10.35534/pc.0412168>

志的划分有多种,最具影响的是五志说(喜、怒、忧、思、恐)和七情说(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)。中医理论还认为,情志是人正常的生理功能,但情志过于偏颇可引发疾病。本文在七情五志的框架下,对疫情下普通民众(包括居家隔离人员)、感染或疑似患者、一线工作人员(包括医护人员和非医护人员)的情绪、认知和行为进行分析。

## 2.1 “怒”的情绪、认知和行为特征

怒为肝志,五行属木。其含义为由于强烈的愿望受到压抑,特别是在努力追求某种目标时由于人为的不合理的、甚至是恶意的阻挠和破坏造成了失败或挫折而产生的不满情绪。在疫情期间,怒志主要表现为:情绪方面,有不满情绪增多、易敏感、易激动,甚至有敌意;认知方面,容易对负面信息、不符合期望的个人或社会性事件容忍度低,易迁怒于他人;行为方面,监督性行为增强,语言和措辞更为犀利,不配合的行为增多,甚至出现冲动性的伤人、毁物的行为。上述情绪、认知和行为在各人群均可出现,程度会有所不同。

## 2.2 “悲”的情绪、认知和行为特征

悲为肺志,五行属金。其含义为指逝去所爱或所追求的愿望破灭时产生的情绪体验,轻则难过,重者为悲伤,甚则为哀痛。在疫情期间,悲主要表现为:在情绪方面,感染者及家属,得知至亲或自己确诊为新冠肺炎感染者出现的悲伤,全家被感染等待住院床位的无助,病情不断加重的无奈,亲人经受病痛折磨直至离世的哀痛;疑似患者或疫情严重地区的公众,因居家隔离观察而烦闷,因被他人疏远而苦恼;一线工作人员,因工作或善意的举动不被理解而委屈;普通公众,因听闻 COVID-19 患者和家属的经历而难过,因疫情导致经济困窘而忧郁。在认知的方面,患者对治疗结果的没信心,或因自己传染亲友而自责,医务人员因未能挽救生命的自我否定,普通公众对现实困难的悲观,过悲可出现注意力不集中,记忆力差,甚至思维迟缓,对生活和工作兴趣减退;在行为方面,容易哭泣,拖延,不愿意社交,不配合治疗,甚至有自杀企图或行为。

## 2.3 “恐与惊”的表现和产生的原因分析

中医将恐、惊,合并成为恐志,在脏为肾,五行属水,但二者含义有所不同。恐为遇到危险却无力应付所产生的惧怕不安的情绪体验;惊则为外界意想不到事件突然发生所致的情绪状态。在 COVID-19 疫情下,恐主要表现为:情绪上,对病毒的惧怕,对防护或生活物资缺乏的恐慌,对死亡的恐惧;认知上,对身体状况更加关注,对病毒传播的警觉性增强,患者对诊治结果的担心,人际间心理距离增大;行为上,接触性社交减少,回避性行为增多,严重的甚至出现否认、呆滞、麻木等行为,可能会有反复测体温、洗手、消毒,不敢碰任何东西等行为,甚至导致可出现疑病性行为。惊主要表现为:遭受新冠患者或疑似患者暴力攻击的惊恐,被告知近距离接触确诊患者或已接触过患者时的惊骇等,可能会出现应激反应,严重者会发展为创伤后应激障碍。

## 2.4 “喜”的情绪、认知和行为特征

喜为心志,五行属火。是指希望得到满足时,伴随着远望实现、紧张解除而产生的轻松愉快心境。在 COVID-19 疫情中,喜志作为一种积极性的情绪和情感主要表现为:情绪方面,有轻松、愉悦、感动、振奋、同情、安全感、成就感等;认知方面,普通公众对有疫情控制有信心、对健康和生活有控制感,

患者对 COVID-19 的治愈有希望, 各行各业创造性增加等; 行为方面, 普通公众宅在家里做美食、当主播、讲笑话、写段子、水桶橘皮做防护等, 全国医护人员奔赴武汉、各行各业为疫情做贡献等。作为过喜致狂的消极方面, 在本次疫情中并不多见。

## 2.5 “思与忧” 分类特征

思为脾志, 五行属土; 忧为脾志, 五行属金。“思”在中医领域中既属于情志范畴又属于认知范畴<sup>[2]</sup>。在古医书中, “思”与“哀、忧、愁、怨”等消极情绪互通, “思”还有思考、思虑等思维活动之意。“忧”则对所面临问题的一筹莫展, 心情低沉并伴有自卑的一种消极情绪。由于学者认为思与忧为同一种情绪状态<sup>[3]</sup>, 因而对二者不做区别分析, 统称为思志。由于思志位于五脏中心, 与其他情志相通, 它既是致病因素同时又是治病因素<sup>[4]</sup>, 本文只对其分类特征进行分析。

在 COVID-19 疫情中, 思志的分类特征概括为四个方面: 第一, 愁烦忧思, 为面临一定的艰难和窘迫处境而忧愁。面对家人的相继感染, 或是严重的经济问题, 过度地担心忧虑, 反复思考着解决危机的办法, 以及今后会遇到的困难。第二, 恼怒思虑, 由恼怒、忿恨情绪萦绕心头。在疫情中, 遇到不公正的待遇, 如被患者无端地指责甚至谩骂, 出于好意却被误解, 却没有很好地表达时, 事后不断地假想当时应该如何反驳, 苛责自己无能, 对自己感到愤怒。第三, 思念, 挂念、牵挂。在外隔离的患者、支援疫区的工作人员、独自在家和普通公众, 在疫情之下会格外地思念亲人和爱人, 却因害怕亲友担心而不愿意告诉他们自己的境况, 或者因为顾虑不敢表达内心, 思绪增多, 矛盾的心理会加大。第四, 操持紫思, 思想沉浸在某件事情上, 殚精竭虑。一线工作人员和相关领导者, 应对疫情带来的各种突发性问题, 研究和制定各种政策, 维护社会秩序, 统筹和分配物质等; 科研人员与非一线的医务人员等, 夜以继日地对疫情流行病进行调查, 对病毒基因序列、疫苗、治疗药物或其他的治疗方法进行研究; 新闻工作者、编辑, 对疫情的报道、预防、科技成果的宣传等。

## 3 疫情下中医情志的干预方法

### 3.1 “怒”的情志干预

#### (1) 制恐而息怒法

恐惧会使人丧失理智而爆发愤怒, 如疫情中伤害医生的行为。根据五行相生的原理, 恐(水)为怒(木)之母, 母病及子, 若母行(恐)太过, 则引起子行(怒)亦盛。因而, 若制约过度的恐惧情绪, 便可以减弱愤怒的情绪。在容易发生恐惧情绪的场景或场合下, 如大量的人群涌向医院之时, 可以在候诊室或病房之中, 营造轻松的氛围, 如播放舒缓的音乐, 宣传 COVID-19 的防治知识和心理调节的方法等, 可以缓解人群恐惧的情绪, 进而减少因恐惧而发生的冲突事件。

#### (2) “三调”息怒法

过度疲劳会引起情绪控制力差进而引起愤怒。中医养生气功, 通过调心、调息、调形, 以达到改善睡眠, 缓解疲劳的功效, 特别是心理疲劳<sup>[5, 6]</sup>。当一线工作者因大量的工作导致身心疲劳, 甚至疲劳难以入睡之时, 可以通过练习中医养生气功, 如太极拳、六字诀、五禽戏、八段锦、易筋经等, 以调节疲劳和困倦, 休息的效率便会提高, 当身心放松、心态平和、精力恢复之时, 怒火自然退去。

### (3) 悲胜怒法

该方法属于情志相胜法,即用悲伤的情绪去制约过度的愤怒。悲胜怒也是人体自带的情绪调节机制,如个体生气后会哭泣,情绪便会得以舒缓。在疫情期间,当个体接收到或自己产生愤怒的情绪,持续一段时间而不能平复时,可欣赏带有伤感的电影和音乐,读一些催人泪下的故事,以化解愤怒的感觉。

## 3.2 “恐与惊”的情志干预

### (1) 思胜恐法

属于情志相胜法。王冰注曰:“深思远虑,则见事源,故胜恐也”,战胜恐惧需要探究它的来源。因疫情而感到恐惧,则可通过 COVID-19 相关的防御和治疗知识来缓解情绪,知识掌握得越多则对健康和生活的掌控感就越强。对于源自物资和社会支持缺乏的恐慌,可通过启发思考,重新审视恐慌的合理性,寻找自身的优势和可利用的资源,建立积极的思考方式和行为模式,以克服恐惧。

### (2) 移念疗怒法

该方法是一种改变人心理活动的指向性,使其注意焦点从病转移于他处的一种心理疗法。这个方法可以调动人的有意注意,主动转移关注问题,也可以利用突然的、意外的刺激使其产生无意识的注意,改变原来的注意中心<sup>[7]</sup>。例如,对于持续过度关注疫情而造成的恐惧,可以提示减少对疫情和疾病的关注,多关注疫情以外的事情;对于疑病的情况,可以根据具体情况采用针灸、拔罐等方法,一方面调治疾病,另一方面转移对原有病位的关注。

### (3) 希望胜恐法

属于两级情志疗法的具体应用,即喜制恐。对于重症患者,最大的喜莫过于生的希望,因此应给予更多的鼓励、支持与安慰,调动主观积极性,不要放弃生。并且提前了解 COVID-19 疾病的发展规律,并学习一些应对方法。从几名患者自述痊愈的过程可以看到,在疾病迅速恶化之时坚信挺过去就有希望,在遇到呼吸衰竭的时候提醒自己不要睡去。求生的本能可带来恐惧,同样也会调动人的潜力。

## 3.3 “悲”的情志干预

### (1) 疏导疗伤法

采用语言疏导法,鼓励倾诉内心悲伤的情绪;当情绪低落,不愿意表达时,静静地陪伴,可以选择符合心情的诗歌,从听到看,再到读出来;或采用音乐疗法,选择所表达的情感和情绪与人的情感相切合的音乐,了解乐曲来源信息和背景故事,以增强音乐的感染力<sup>[8]</sup>;也可以把悲伤的情绪写出来。如果选择的诗歌或乐曲过于悲伤,可待情绪舒缓后,给予具有积极意义的音乐或诗歌,并加以正性引导。

### (2) 以喜胜悲法

情志相胜疗法的具体应用,是采用各种办法使人产生喜乐的感觉,以制约原有悲忧为主的情绪。例如,使其多关注事物积极的方面,尝试着做对自己和社会有意义的事,感受正性的情感,保留爱的回忆等。此法适用于悲伤的情绪不重,或者哀伤情绪的后期处理。

## 3.4 “思”的情志干预

### (1) 惊恐解愁思

此法为两级情志疗法的具体应用。过度的忧愁思虑会使气机闭塞不通行,《素问·举痛论》曰:“愁

忧者，气闭塞而不行”；而“恐则气下”，“惊则心无所归，神无所归，虑无所定，故气乱矣”（《素问·举痛论》）。该法用惊恐的方法破解思志之气结。例如，采用让愁思之人吓一跳的方法。该方法应慎用，并事后需解释治疗的方法和原因，以消除惊恐带来的不良情绪感受。

### （2）音乐疗怒思

怒则气上，上扰心神，因而出现由恼怒而无法停止思绪的问题。重点应解怒气，怒气解，思绪得以恢复。可采用传统音乐疗法，选择切合心境的“释放感”类的乐曲如《酒狂》，抒发“释放内心、泄发积愤、豪放不羁、借酒佯狂、笑傲烟云”情感，再采用悲胜怒的方法，选择“如泣如诉、幽怨哀伤、同命相连、诉说衷肠、一吐为快”的带有悲伤色彩的“倾诉感”类的乐曲，如《二泉映月》，以消散向上的气机<sup>[9]</sup>。

### （3）怒火胜思念

是情志相胜法的应用。在 COVID-19 疫情期，如果遇到因思念而忧郁太过之人，可先用语言引导其抒发不满和愤怒的情绪；再利用怒时肝气生发、气机亢奋等生理效应，消除体内因过思而致的气机。因发怒要动肝火，为防止肝气疏泄过，应及时引导到令其愉快和成就感的事情。遵守“以怒胜值，以喜解之”的原则<sup>[7]</sup>。

### （4）喜乐解萦思

由于操劳过度而致精神疲惫时，同样可用两级情志疗法，以喜调思。《素问·举痛论》曰：“喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣”。通过讲笑话、看喜剧、听欢快的音乐、吃美食等方式，使气脉舒缓以消除思的郁结之气，以缓解精神疲劳之感。

## 4 讨论

情志是人类赖以生存、适应和发展的重要方式。它还具有调节动机，组织其他心理活动，沟通和传递人际信息的功能。情志是人正常的生理功能，情志过极对人体健康的危害却不可小觑，“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣”（《吕氏春秋·尽数》）。当前的 COVID-19 疫情对公众情志产生较大的影响，对疫情下不同人群的情志反应及其认知和行为的分析，是制定有针对性的情志干预方案的前提。

中医情志理论与现代心理学有着不同的视角来理解和处理情绪带来的身心问题。中医认为，人的情志活动与脏腑、气机相联系。《素问·阴阳应象大论》指出：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，即情志源于五脏精气活动。中医传统的心理治疗方法就是基于五行、五脏、气机的学说发展起来的。如情志相胜疗法，利用五行相克的原理，用一种情绪制约另一种情绪。两级情志疗法。因不同的情志所引发的脏腑气机变化不同，即“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”，通过调节情志引发的气，从而达到干预情志的作用。《丹溪心法》曰：“怒伤于肝者，以忧胜之，以恐解之；喜伤于心者，以思胜之，以怒解之；思伤于脾者，以怒胜之，以喜解之；忧伤于肺者，以喜胜之，以思解之；恐伤于肾者，以思胜之，以忧解之”。又如养生气功疗法，传统音乐疗法，均是通过调节气机，疏解情绪，以达到身心平和的状态。传统心理疗法最大的特点在于，它是在朴素哲学基础上构建的，很多来源于人体自发的情绪调节机制，具有简单易学、带有创造性、适用范围广的特点。在 COVID-19 疫情中，可将传统心理治疗的方法用于自我调节、心理医生干预，也可以运用到公共事件危机干预之中。

## 参考文献

- [1] 宋炜熙, 胡随瑜. 论情志与情绪的异同 [J]. 山东中医药大学学报, 2003, 27(4): 250-252.
- [2] 邢玉瑞. 七情“思”的含义及其在中医理论框架中的地位 [J]. 中医杂志, 2015(3): 262-263.
- [3] 庞铁良. 七情中“忧”与“思”的初探 [J]. 中医学报, 2012(3): 64-66.
- [4] 徐蕊, 孔军辉, 杨秋莉, 等. 广泛性焦虑障碍“思胜恐”情志治疗思路探讨 [J]. 中医杂志, 2017, 58(10): 836-840.
- [5] 图雅, 左劼成, 何健生. 中医气功对大学生睡眠改善作用机制的实验研究 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2017, 15(6): 132-135.
- [6] 谢晖. 健身气功·五禽戏用于恢复运动员运动性心理疲劳的探讨 [J]. 武术研究, 2019, 4(1): 108-110.
- [7] 张伯华. 中医心理学 [M]. 北京: 科学出版社, 1995: 185, 192.
- [8] 徐蕊, 李淳, 彭锦, 等. 中医音乐疗法干预偏颇情志的方案构建思路 [J]. 中医杂志, 2017, 58(13): 1113-1116.
- [9] 徐蕊, 侯雪艳, 李淳, 等. 中医情志音乐治疗库构建的初步研究 [J]. 中国中医药信息杂志, 2017, 24(11): 12-16.

## The Public Mood, Cognition, Behavior and the Emotional Adjustment Plan of TCM during the COVID-19 Epidemic

Xu Rui<sup>1</sup> Han Yu<sup>2</sup>

1. Institute of Basic Research in Clinical Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing;

2. China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing

**Abstract:** The Coronavirus disease 2019(COVID-19) is considered as a major global public health event, which poses a great threat to the mental health of the public. The traditional psychotherapy of traditional Chinese medicine (TCM) focuses on the relationships among the emotions, viscera and Qi and machinery, which could play a role in the intervention of public mental health. This paper analyzed the public's emotions, cognitive and behavioral characteristics under the framework of the seven emotions and five Zhi of TCM. We also discussed how to apply the specific application of TCM psychotherapy in different situations, such as opposing mood therapy, two-level emotional therapy, music therapy, Qigong therapy, emotion transference method and speech therapy language. All of these above would provide effective methods for psychological intervention in public health events.

**Key words:** Emotion theory of TCM; Coronavirus Disease-2019; Traditional psychotherapy; Cognition and behavior