

# 身心灵与本我自我真我三位一体三层一体理论构建研究

唐卓贞 陈琛

上海建桥学院, 中国·上海 201306

**摘要:** 亚里士多德提出的灵肉二元论一直是西方哲学和西方文学的核心议题。佛洛伊德的本我、自我、超我(真我)的人格论则被后人认为是西方心理学研究的基础。本文在灵肉二元论和人格论的基础上提出身体情绪灵魂本我自我真我“三位一体, 三层一体”理论——“‘身体、情绪、灵魂’; ‘体力、心力、愿力’; ‘本我、自我、真我’是三位一体, 三层一体”的关系。身体是灵魂现实存在的着陆场; 情绪是灵魂从身体着陆场起飞的外在表达。

**关键词:** 三位一体; 三层一体; 潜意识; 灵魂; 情绪

## Research on the Theoretical Construction of the Trinity and Three-in-One Theory of Body-Mind-Spirit, Id-Ego and True Self

Tang Zhuozhen, Chen Chen

Shanghai Jianqiao University, China Shanghai 201306

**Abstract:** The mind-body dualism proposed by Aristotle has always been a central topic in Western philosophy and Western literature. Freud's theory of personality, including the id, self, and super-self (true self), is regarded by later scholars as the foundation of Western psychological research. Based on the mind-body dualism and personality theory, this paper proposes the "Trinity and Three-Tier Unity" theory of body, emotion, soul, id, self, and true self — the relationship of 'body, emotion, soul'; 'physical strength, mental strength, volition'; and 'id, self, true self' as a trinity and three-tier unity. The body serves as the landing ground for the soul's real existence; emotion is the external expression of the soul taking off from the body's landing ground.

**Keywords:** Trinity; Three-tier unity; Subconscious; Soul; Emotion

### 1 身体、情绪、灵魂, 三位一体

亚里士多德提出的灵肉二元论, 将精神世界与身体分离, 认为身体是潜意识(灵魂)的生命动力<sup>[1]</sup>。但潜意识这个词在二千年后才在弗洛伊德的理论中才被正式提出<sup>[2]</sup>, 潜意识是一个特殊的精神领域, 是一种不为意识所感知的特殊精神过程。佛洛伊德定义潜意识为“一种历程, 若活动于某一时间, 而在那一时间内我们又无从知觉, 我们便称这历程为潜意识。”潜意识这个词汇在中国有多种翻译, 如无意识、下意识、潜意识。弗洛伊德认为, 我们的人格就像海上的冰山, 露在水面上的只是冰山的一角, 也就是我们意识到的部分, 而大部分的冰山隐藏在水下, 那就是我们的潜意识。

潜意识是连我们自己也未曾察觉的心理活动<sup>[3]</sup>。此时, 不妨把我们的情绪客体化, 如果潜意识是隐藏在我们精神水面深处的冰山, 则情绪是冰山露出水面的那一部分, 是精神世界的显化。水面下的冰山是潜意识, 水面上的冰山是部分是我们的各种情绪。

换句话说, 身体是装载灵魂的物理容器, 是灵魂即潜意识现实存在的着陆场; 情绪是灵魂(潜意识)从身体着

陆场起飞的外在表达, 一切喜怒哀乐都是我们从我们灵魂深处的发出的声音, 有了情绪, 他人才能看到你的灵魂深处。此即身体、情绪、灵魂的三位一体。

正因为情绪与灵魂之间存在深刻的内在联系, 情绪不仅是心理反应, 更是灵魂状态的外在显现, 两者相互影响、相互塑造。

#### 1.1 情绪是灵魂的表达方式

(1) 情绪是灵魂的语言: 情绪并非随机产生, 而是灵魂传达内在状态和需求的“语言”。每一次情绪波动, 如愤怒、悲伤或快乐, 都是灵魂在“喊话”, 提示个体可能忽略了内心深处的需求, 如爱、自由或自我价值。

(2) 情绪是灵魂的晴雨表: 情绪变化直接反映灵魂的波动和健康状况。积极情绪如喜悦往往对应灵魂的充盈与和谐, 而负面情绪如焦虑、抑郁则可能指示灵魂处于不安或失衡状态。例如: 当灵魂感到被忽视或边界受损时, 愤怒情绪会涌现, 作为一种自我保护的信号。

(3) 情绪是灵魂的镜子: 情绪反应揭示个体内心深处的渴望、脆弱或未疗愈的伤口。那些能强烈牵动情绪的人或事, 往往像一面镜子, 照见灵魂最真实的部分, 帮助个

体更深刻地认识自己。

## 1.2 灵魂是情绪的根基与导向

(1) 灵魂赋予情绪深度和意义：灵魂是个体内在的核心和精神本质，它为情绪提供了根基。一个有丰富、强大灵魂的人，能体验到更细腻、复杂的情感，并对生活有更深刻的感知；反之，灵魂的虚弱或混乱可能导致情绪肤浅或失控。

(2) 灵魂的健康状态直接影响情绪稳定性：灵魂的安顿与滋养是产生积极情绪的深层前提。当灵魂被满足（如潜意识需求得到关注），自然会产生愉悦、平和等情绪；若灵魂长期被压抑或忽视，则容易引发焦虑、抑郁等负面情绪。

(3) 从心理学视角看灵魂与情绪的机制：一些心理学理论将灵魂理解为由心理“联结”构成的存在，情绪则是联结建立、巩固或破坏的节点。正面情绪常对应新联结的建立或旧联结的肯定（灵魂的扩展），负面情绪如悲伤对应联结的否定，愤怒则对应联结对环境的排斥。

## 1.3 身体、情绪与灵魂的相互作用与实践意义

(1) 积极情绪滋养灵魂，负面情绪需合理疏导：长期体验爱、感恩、喜悦等积极情绪，能滋养灵魂使其更充实强大；而持续的负面情绪可能伤害灵魂，导致痛苦或迷失。关键在于不是压制情绪，而是学会识别、接纳并合理疏导情绪，将其视为灵魂成长的信号。

(2) 通过情绪管理促进灵魂成长：科学的情绪调节方法有助于灵魂的健康发展。例如，通过认知重构改变对情绪事件的看法，培养积极心态，进行放松训练或运动，以及以“我+信息”方式合理表达情绪，都能帮助个体更好地回应灵魂需求，实现心身融合。

(3) 内在体感训练连接身体、情绪与灵魂：现代研究指出，情绪首先是“身体事件”，其生理基础（如神经递质、激素）与身体状态紧密相连。通过训练内在体感（如正念冥想），敏锐觉察身体感受并解读其对应的情绪状态，可以更直接地校准神经系统，从而为灵魂的深度体验提供健康基础。

## 2 体力、心力、愿力，三位一体

身体决定体力。这是众所周知的真理。身体素质好的人一定是个精力充沛有活力的人。

情绪则代表了一个人的心力。一个情绪不稳定的人，一个整天患得患失能耗严重的人，即便什么体力活动都不做，也常常会感到非常疲惫。究其原因就是在于他/她的

内心世界整天都在运动、一刻也不能停歇，一刻也得不到休息，一刻也不得安宁。所以自然会感到精疲力竭。中国有个成语“心力交瘁”简直不能再形象了。如红楼梦里的聪慧林黛玉，可以肯定地说，她的年轻早逝与其忧思多虑心力不足关系大有关系。

“愿力”在佛家里也称为“念力”。一念动而万法生。愿力是灵魂深处的不可思议的力量。从心理学角度：愿力本质是愿望转化为行动的心理能量，是信念、坚韧和毅力的集合，是我们意识的部分。它让人在面对困难和挫折时，保持积极的心态和坚定的信念，从而激发内在的动力，促使人们去克服困难，实现目标。

体力、心力、愿力三位一体。体力与心力的互相影响是几乎每个人都有过的经历，当你饥寒交迫的时候你的心情大概率不会好。反过来，心力也会影响体力，所谓人逢喜事精神爽，心情好的时候我们连走路都能更加健步如飞。愿力则如对体力和心力的肾上腺素。比如，一个运动员为了在比赛中取得好成绩，每天坚持高强度的训练，即使身体疲惫、受伤，也不放弃，此即在愿力对体力和心力的影响下支撑着他不断前进。

## 3 本我、自我、真我，三位一体

本我、自我与真我（超我）是弗洛伊德于1923年提出的心理动力学核心概念<sup>[4]</sup>，用于描述人格结构的三个组成部分。本我由先天本能和欲望组成，遵循享乐原则，追求即时满足；自我作为意识主体，遵循现实原则，协调本我与外部现实的矛盾；真我（超我）由社会道德内化形成，遵循道德原则，具有抑制本能冲动、监督自我和追求完善的功能。三者共同构成人格结构，其中自我需平衡本我与真我（超我）的冲突。该理论起源于弗洛伊德对人格结构的系统性研究，其概念框架为精神分析学派解析心理活动提供了基础模型。

## 4 三层一体

除了身体情绪灵魂，体力心力愿力，本我自我真我的各自三位一体。它们之间也存在层级递进的关系。

身体决定体力，此即“本我”，是“我”的本能层面：要吃要睡要享受都是本我的要求。

情绪决定心力，此即“自我”，是“我”的社会层面：想成功要获得社会认可都是自我的要求。

灵魂决定愿力，此即“真我”，是我的灵魂深处潜意识层面最深的部分，要得到爱和归属、你的真善美部分都是真我。

其图解如下：

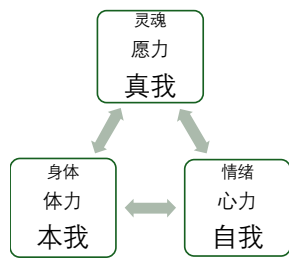


图1 身心灵与本我自我真我三位一体三层一体理论图解

### 5 结语

本文将情绪客体化。在对亚里士多德灵肉二元论和佛洛依德人格论的基础上提出“‘身体、情绪、灵魂’；‘体力、心力、愿力’；‘本我、自我、真我’三位一体，三层一体”理论，是对灵肉二元论的发展，对后续的心理学和哲学研究有着积极意义。

#### 参考文献：

[1] 妥建清. 身心一体观的古典形态：伊壁鸠鲁学派的身体观蠡测[J]. 学术研究, 2023,(11):24-31+177.  
 [2] 何端丽. 论灵魂何以坠入身体[D]. 四川大学, 2023.

DOI:10.27342/d.cnki.gscdu.2023.005087.

[3] 田书峰. 灵魂作为内在形式：亚里士多德对灵魂与身体的质形论理解[J]. 哲学研究, 2022,(07):97-107.  
 [4] 心灵的激情：佛洛依德传[M]. 欧文·斯通, 世界图书出版公司, 2015.  
 [5] 王建华, 张再林. 肉体里隐匿着灵魂自身的秘密——灵肉二元论之身体维度探析[J]. 中南大学学报(社会科学版), 2014,20(06):57-63.  
 [6] 陈玮. 灵魂、和谐与“身体的现实”——亚里士多德的灵魂概念及其对和谐论的批判[J]. 自然辩证法通讯, 2013,35(03):64-70+126.DOI:10.15994/j.1000-0763.2013.03.009.  
 [7] 顾源. 本我、自我、超我——心理学专业的另类世界[J]. 高校招生, 2013,(05):36-37.  
 [8] 吴秋红. “灵魂马车”的隐喻与弗洛伊德的人格论[J]. 重庆职业技术学院学报, 2007,(01):128-130. DOI:10.13887/j.cnki.jccee.2007.01.041.