

心灵捕手丛书

全新概念心理DIY
为DIY添加新元素

寓言心理 DIY

◎ 林紫 编著
◎ 兔咪 绘图

忘却浮华和喧嚣，
重拾起孩提时代的简单和透明，
请读一读这些意味深长的寓言故事。
读它们，
会让你浮躁的心灵复归平静与安宁；
读它们，
能让你恍然大悟，
走出心理误区……

SH 上海画报出版社

心灵捕手丛书

寓言心理 DIY

◎ 林紫 编著

◎ 兔咪 绘图

图书在版编目(CIP)数据

寓言心理 DIY/ 林紫 编著. —上海: 上海画报出版社,
2005

(心灵捕手丛书)

ISBN 7-80685-358-8

I. 寓... II. 林... III. 心理学—通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 010060 号

责任编辑 戴欣倍

装帧设计 王建军

技术编辑 鲍屹

内文插图 兔咪

寓言心理 DIY

林紫 编著

上海画报出版社

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海出版印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/40 印张 4.5 印数 0001-5200

2005 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80685-358-8/J · 359

定价: 15.00 元

自序

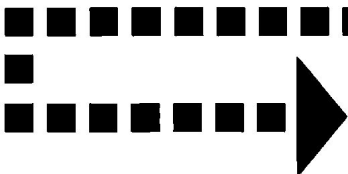
给近三十家时尚杂志写了6年多的心理专栏之后，突然发现，自己已经俨然成为一个“心理专家”了！说真的，这样的发现让我有些伤感。从12岁发表第一篇文章起，我的心底里始终更倾向于文学化：诗歌、散文、小说、剧本……那些是我更想要的。可是聪明而敬业的编辑们则告诉我什么是读者们更想要的——在我们创造或者领悟文学之前，我们先要有一颗健康的心。所以，熬夜赶稿成了我的家常便饭，而那200多万用心烹煮的文字，无论是情感问答、个案故事、心理小说、心理测试还是心理点评，其实只想告诉我的读者一件事情，那就是：心理学从来都不神秘，它是人类的产物，更应该为人类所用；心理学从来都不是高高在上，它就在我们手边、眼前，只要我们愿意，随时都可以用它来提升自己的幸福指数和生命质量……

这本名为《寓言心理DIY》的书是“心灵捕手”丛书中的一本，我希望它“好看、好玩、好用”，希望亲爱的你在看完之后，可以惬意地将它捧在手上说：哦，心理学，其实并不总是板起面孔冷冰冰的，也不是那么遥远陌生难以把握的……如果我听见，我会在梦里都笑醒；如果我听不见，我会更加努力，以更执着的态度去实现一个专业心理咨询工作者发自内心的夙愿：让每一个生命都如花开放！

发表完感叹，还要发表感谢（如果你觉得与你无关，敬请跳“阅”，而对我来说，这些感谢与生命一样重要）：感谢我的外公，是他教会我爱，并且教会

我如何用文字去表达爱；感谢所有家人朋友，是他们自始至终给予我无条件的支持和理解；感谢华东师范大学的叶斌、徐光兴、美丽师姐钟华以及其他许多前辈，是他们引领我进入自己热爱的心理咨询行业；也要感谢林紫心理咨询中心的全体工作人员、全体咨询师和70多位义工，是他们陪伴着我一同进行专业的探索和开拓，也是他们让我得以脱身写作；同时，还要感谢这6年来我接待过的上千位来访者，与他们共同成长是我莫大的喜悦；当然，还得对我的笔记本电脑说声谢谢，这几个月来，它和我一起在严寒中战斗，虽然有空调，可它还是因为劳累过度而每半个小时“死机”一次，尽管如此，它却依然容忍我写完最后一个字；最后，还要感谢我这颗善于感谢的心——因为善良和感恩，所以人生变得如此美丽，所以也希望大家的人生都能如此美丽！

最后，想要感谢的人是你——谢谢你信任我，谢谢你打开这本书，也谢谢你与我一起分享心灵DIY和成长的快乐！



阅读指南

《一千零一夜》里，宰相的女儿山鲁佐德用故事挽救了自己和其他无辜的姑娘，而在心理学家看来，山鲁佐德其实是给一位患有心理疾病的国王做了一次成功的心理治疗，治疗工具就是：故事。

心理咨询中，常常遇到这样的事情：面对一个来访者，咨询师费劲口舌，用了所有可以使用的技术和方法，但是无济于事，就要黔驴计穷的时候，突然想起一个小得不能再小的故事，于是死马当作活马医，结果，歪打正着，问题竟然不攻自破。

于是，我们每周发给心理俱乐部会员的《心理周刊》，就以一个小小的故事作为卷首语，然后附上咨询师的短短点评。而每一次，都会有很多朋友写来内容几乎完全相同的感谢信，他们诧异为什么咨询师会那么了解他们的处境，因为那些个小故事分明就象是专门针对他们写的。

其实，了不起的不是咨询师，而是那些小故事，因为它们浓缩地映射着每个人一生中可能会碰到的问题。所以，茶余饭后，让我们暂时忘却身边的浮华和喧嚣，重新拾起孩提时代的简单和透明，读读那些看起来孩子气的寓言小故事吧。读它们，会让我们浮躁的心灵复归平静与安宁。

给谁看

这本书写给所有关注心灵，渴望健康、积极、快乐的人。无论你是职业人士还是在校学生，无论你目前单身还是已为人父母……欢迎所有愿意善待心灵的人来阅读这本书。

怎么用这本书

这本书里的小故事，有的取材于经典寓言，有的是林紫的原创，有的是网友互传的美文。每个小故事后面，都有林紫的一段心理点评。所有心理寓言为婚姻家庭、人际交往、职业生涯、自我完善、情绪管理五个部分，每一部分后面，又有一份特别为你设计的心理作业，帮你学会发现自我，找到自我的力量。

阅读顺序

你可以按部就班地看下去，也可以先挑选自己眼下最关心的章节看；可以先完成心理作业，也可以先读故事。随你。

阅读方法

这本书中有许多需要你自已完成的心理作业，所以看的时候，别忘了把你的“心灵画笔”拿在手里，以便随时记录。记注：这些作业都是林紫特别为你设计的，它们除了有助于你全方位地认识自己，进行自我探索、自我成长和整合外，还能帮你整理心灵磁盘——回顾并记录曾经发生的事或对我们有影响的人，有助于我们释放“内存空间”，修复心灵创伤，提高

心理学在日常生活中的应用水平,让自己生活得更快乐。每一份作业完成后,请你给自己3分钟,认真地体会一下自己的感受,想想你填写的内容对你的整个人生有什么样的启发或触动;你还享有一项特别权利,可以登陆上海心理咨询网(www.linzi.com.cn或www.xlzx.cn),将你的答案通过网络传给林紫;或者用邮寄的方式,把答案寄到上海市林紫心理咨询中心(上海市黄河路288号福海大厦9楼D座,邮政编码:200003),让林紫为你做一份独特的个人心理分析报告。

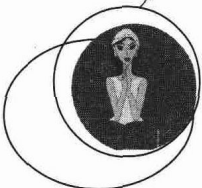
理 解 使 用

用单纯的语言,和心灵对话。

目 录

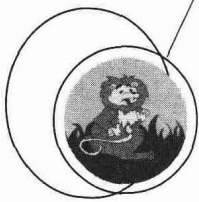
1 看着菜谱祈祷

——寓言心理之婚姻家庭篇

- 
- ◎ 面包与爱情 2
 - ◎ 口渴的乌鸦 6
 - ◎ 完美的种子 11
 - ◎ 变形的镜子 15
 - ◎ 看着菜谱祈祷 19
 - ◎ 信仰真主并拴牢你的骆驼 23
 - ◎ 日晷上的影子 27
 - ◎ 老头子总是对的 29
 - ◎ 自己摔下去的 34
 - ◎ 婚姻观察员 39

2 有种的你过来

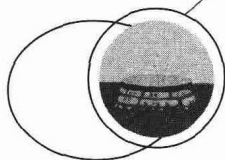
——寓言心理之人际交往篇

- 
- ◎ 兔子豆豆的孤独 44
 - ◎ 夜莺与乌鸦 48
 - ◎ 有种的你过来 52
 - ◎ 拳王和醉鬼 55
 - ◎ 秃头情人 57
 - ◎ 谦虚的圣人 61
 - ◎ 烧炭人与漂布人 65
 - ◎ 风与太阳 67
 - ◎ 一只脚的鸭子 70
 - ◎ 委屈的狼 74

3

六分之六的人生

——寓言心理之职业生涯篇

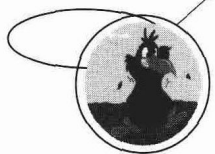


◎ 大屋檐与小房子	78
◎ 六分之六的人生	81
◎ 没有人可以分享的人生	84
◎ 给爱一小时	87
◎ 授渔也改变不了命运	90
◎ 想要飞上天空的红叶	92
◎ 羽毛的故事	96
◎ 兔子和它的窝边草	99
◎ 知识的财富	102
◎ 老虎觅食	104

4

人生玻璃樽

——寓言心理之自我完善篇

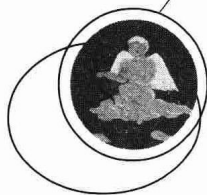


◎ 为了不损失一只骆驼	108
◎ 猪的价值	110
◎ 人生玻璃樽	113
◎ 鼯鼠的故事	115
◎ 老人与死神	117
◎ 篱笆与葡萄园	119
◎ 大树和芦苇	121
◎ 真正的宝石	123
◎ 成为拉比还是成为驴子	125
◎ 青蛙的故事	128
◎ 两个提琴手	130
◎ 小鸡的负荷	133
◎ 漏水桶和附加值	137

5.

尾巴的启示

——寓言心理之情绪管理篇



◎ 错觉与恐惧	144
◎ 心中的顽石	147
◎ 勇于面对软弱	149
◎ 野兔和青蛙	151
◎ 胆小的猎狗	153
◎ 生之恩	156
◎ 遇难的收获	158
◎ 尾巴的启示	160
◎ 打碎的兰花	162
◎ 医生的智慧	164
◎ 枯井里的驴	167

1 看着菜谱祈祷

——寓言心理之婚姻家庭篇

.....

面包与爱情

一对老夫妻，相敬如宾地生活了50年。

金婚纪念日的那天，老太太想：五十年来，我每天都为丈夫着想，总把最好吃的面包头让他吃，今天也该轮到我自己来享受享受这个美味了！

于是，准备早餐的时候，她切下了面包的两端给自己，把当中的部分给了丈夫。

没想到，她的丈夫喜出望外，激动地吻了吻她的额头，说：“亲爱的，谢谢你今天给我这么好的礼物。五十年来，我从来没吃到面包的中间部分，那是我从小最爱吃的！我一直想你也一定是喜欢吃那个。”

.....

这个小故事，还有一个类似的中国版本，讲的是：母亲和孩子、“鱼头”和“鱼肉”。

静下心来想想，其实，我们每个人都会有一个属于自己的类似版本——

在我们的婚姻或者“类婚姻”生活（包括同居、与家人的相处、集体生活等需要与别人朝夕共处的亲密关系）中，有多少时候，我们是在重复老太太的举动呢？

所以，请给自己一分钟，问问自己：

什么是我的“面包头”？

(请把你的答案写在这里)

咨询师提示：

婚姻之中，每一对夫妻或许都在用自己认为最好的方式对待彼此——

丈夫拼命工作，为的是给妻子挣更多的钱，可是妻子最想要的却是每日一顿共进的晚餐；妻子勤于打扫，为的是给丈夫一个整洁的家，可是丈夫最想要的是轻松惬意无拘束的空间。

于是，多数的人都难逃种瓜得豆的结局：“我一天到晚都为他（她）考虑，他（她）却从来不给我我想要的东西！”

作为专攻婚姻情感咨询与治疗的咨询师，这样的抱怨我平均每天要听到三四次。

有时候，我甚至想——

丘比特实在太顽皮，他为什么就是不让早上那位爱吃酸的张先生，爱上下午这位喜欢醋的李太太呢？只要他肯这么做，人类的婚姻一定会风平



浪静！”

想归想，问题还是要解决，于是我问前来咨询的夫妻中抢先抱怨的那一方：“你一直都把你认为最好的东西给了他（她），但他（她）似乎不但不感激，反而还总在责怪你根本没把他（她）放在心上，所以你感到很委屈，有一肚子的怨气，是不是这样呢？”

抱怨的那一方听我这么一说，以为我已经站在了他（她）这一方，于是立刻会挺直了腰板，像个得到支持的孩子一样更大声地强调：“是的，就是的！”

我点点头，不动声色地接着问：“那么，你知道他（她）最想要的是什么呢？他（她）希望你怎么做呢？”

这一回，给我的回答往往是：惊讶和沉默。

“他（她）想要什么？”——这个问题好多人竟然从来未曾考虑过。在他们的心里，从结婚那一刻起，“我”就成了“你”，“我想要的”，也就成了“你想要的”，而婚姻问题，也就从那一刻起产生。

事实上，即使再相爱的两个人，也不可能真的“合二为一”。所以，真正聪明的爱人，从来不把自认为好的东西强加于伴侣，他们会了解对方所需，然后给予。

唯有如此，婚姻之中的怨偶才可能成为良伴，而实现那个“吃面包头”的心愿，也才不再需要花费我们五十年的时间。

心理作业：

请仔细地检视一下你的婚姻或“类婚姻”生活，然后回答下面的问题，并将你的答案填写在横线上：

◆ 1、在婚姻或“类婚姻”生活中，我最常体验到的五种情绪是：_____、_____、_____、_____、_____。

◇ 2、我想，我的情绪与“面包头”之间的关系是：_____。

◆ 3、如果我想在婚姻或者“类婚姻”生活中更快乐，我愿意这样做：

1) _____。

2) _____。

3) _____。

口渴的乌鸦



一只乌鸦口渴了，飞了很久，才看到地上有一个水罐。

它兴高采烈地飞到罐子跟前，却发现罐子里水不多了，任凭它怎样竭尽全力把嘴伸进去，也依然喝不到一滴。

于是乌鸦使出全身力气，想把罐子推倒，让水流出来，可是水罐一动也不动。

绝望的乌鸦围着水罐飞来飞去，绞尽脑汁，终于想到了一个好办法：它从地上叼起石子，一