

心 理 健 康 教 育 丛 书



书法心理治疗

Calligraphy Psychotherapy

胡 斌 著



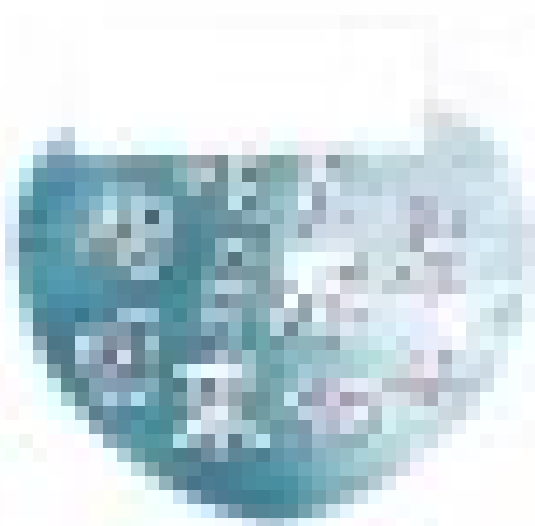
暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国美术学院美术考级教材

书法·心理治疗

Calligraphy Psychotherapy

胡 斌 著



© 2004 China



心 理 健 康 教 育 丛 书

书法心理治疗

Calligraphy Psychotherapy

胡 斌 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

书法心理治疗/胡斌著. —广州: 暨南大学出版社, 2012. 12

(心理健康教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0413 - 6

I. ①书… II. ①胡… III. ①书法—应用—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 276378 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 300 千

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次

定 价: 29.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

序 一

中国书法作为书写汉字的传统文化艺术蕴含着极其丰富和深厚的传统文化内涵。像中国绘画艺术表现的“目尽尺幅，神驰千里”和中国诗词艺术表现的“言有尽而意无穷”一样，中国书法表现为“字象有限，意味无穷”。这说明中国书法和中国所有的传统文化艺术一样，都有极其深沉与无限丰富的诱导和启迪的巨大力量。中国书法并非只是简单的汉字书写，作为书法文化艺术，她的表现对象、抒发形式、追求境界、鉴赏视角、诠释思路乃至传承和创新的精神本质都植根于中国传统文化，她不仅有着极其丰富的美感追思和审美意象，同时体现着中国传统文化的基本哲理和非常深邃的辩证思维，如阴阳五行、天人合一、中和中庸等理念。

五千多年来，中华民族作为人类的重要组成群体，能够顽强而茁壮地不断绵延壮大、繁衍生息，这与不朽的中国传统文化的不断传承、延续、发展息息相关，特别是中华民族的普通成员多数都能够保持较好的平稳而协调的身心健康水平更是得益于此。中国书法作为中国传统文化的组成部分，不仅具有文化艺术功能，而且也具有像中国传统文化的其他组成部分，如气功、太极拳、中医针灸、按摩技术等所具有的神奇的能够调整和增进人体身心健康的潜在功能。值得强调的是，中国书法对人的心理、精神健康更有着不可忽视的调整、增进、修复和治疗的巨大潜在作用。

书法书写运作的过程实质上是书者以手写心，是其心迹的流露，是其心中复杂的信息输入、转换与输出的心路历程，其中蕴含着、贯通着、辐射着书者心理活动的方方面面。从感知观察系统特别是视知觉系统活动的拓展、注意力的凝聚、记忆力的增强，到创造性思维与想象的无限发挥，情感情绪的渗透、协调与表达，情操的高尚提升与意志力的磨炼，直到书者良好品格和健全人格的塑造与重建等，都是在持续的书法书写活动中得以实现的。因此，中国历代书家先哲或一般书家无不称道书法具有“修身”和“养性”的功能。西方民族绵延不息、不断发展，心身健康得以保持靠的是西方文化的延续，直到近现代的各种科学门类的出现，相关的学科

如宗教学、解剖学、心理学、神经科学和西医学等。中华民族几千年来靠的则是中国传统文化的延续，相关的有儒学、道学、佛学、中医经络学和现代中医学等，中国书法作品作为传统文化的组成部分，在其中的作用是功不可没的。

中国传统文化与西方文化延续发展的具体去向千差万别，但它们之间的内涵和本质有许多方面是相通的。我们十分高兴地看到中国著名的心理学家、原香港大学心理系主任、中国语文认知科学研究中心主任高尚仁教授从20世纪80年代起结合心理学，采取相关的现代科学理论和方法矢志不移地对中国传统文化的组成部分——汉字结构特色和文化书法进行潜心研究。其中，特别是采用现代科学如心理学、认知神经科学的先进理论观点和实证、实验方法与技术对书法与心理学的相互联系以及书法运作过程所引发的生理、心理效应进行了周详和深入细致的实证研究，取得累累硕果，书法本身所固有的一种重要功能得以开发和发扬光大。

北京市海淀区培智中心学校的胡斌老师是该校资深的书法、美术老师，同时具有心理学和书法学的双重学历。她是高尚仁教授的追随者和合作者。十几年来对智障及自闭症儿童进行专门的书法教学，运用高尚仁教授的研究成果和思路对特殊儿童进行书法心理治疗工作，勇于实践，形成了书法心理治疗操作等具有创新意义的成果，并尝试对正常人群进行书法教学和书法心理治疗的指导。此书是她工作十多年来辛勤劳动的成果和经验的总结。这是在大陆出版的第一本关于书法心理治疗的书籍。虽然还不能说已达到高屋建瓴的高度，但无论如何，不能不说这是一本十分难得的著作。因此，我十分乐意为此作序。

张伯源

2012年10月
于北京大学燕东园

序 二

我与胡斌相识超过 15 年，期间合作过相当多关于书法心理及书法治疗的研究。胡斌是少数从事心理学基础研究，又兼顾实践与应用的实作者；她积极从事智障儿童、多动症儿童和自闭症儿童的增强与协助服务，并将书法治疗与心理学的相关知识实践于教学的工作场域中。光是她这多年来的坚持与努力就相当值得钦佩。而今日她不但持续教学改进的计划，甚至将多年来的研究成果与操作经验去芜存菁，做了一番整理，完成了这部兼具理论与实务之有关儿童书法心理治疗的书籍，使我感到相当欣慰。

我个人从事书法心理治疗研究已长达 30 年，光是在理论基础的研究上就已耗费了相当多的心力。所幸近十多年来于中国内地和香港、台湾地区以及欧美各地的奔走，结识了相当多志同道合的伙伴，聚集众人的力量，才能将书法心理治疗逐渐推广出去。这中间得感谢许多如同胡斌这样的工作行动者。因为他们的努力，才能逐渐将理论落实于实务的操作中，这中间的辛苦难以言说，而胡斌本着对治疗工作的热情与研究的执着，不畏辛苦地发展出众多有创造性的书法心理治疗的专业技术，这是很值得从事教育辅导与助人工作者参考的，其书法心理治疗技术甚至能作为一般儿童与成人身心保健的一种方法。对于胡斌在书法心理治疗推广上的付出和实质贡献，大家有目共睹，其成果斐然，值得恭贺。适逢新书付梓，悦然为她推介，共襄盛举。

文高

2012 年 10 月

目 录

序一	张伯源 1
序二	高尚仁 1
第一章 现状与挑战	2
一、现代社会中的心理健康	2
二、中国书法与身心健康	5
三、书法心理治疗的发展	9
四、书法心理治疗效果的研究	10
五、书法心理治疗的挑战	15
六、本书的意图与结构	19
第二章 书法的文化基础	22
一、书法与文字	22
二、书法与传统文化	25
三、书法的社会功能	30
四、书法的艺术特征	34
第三章 书法运作的生理效应	42
一、视觉—躯体运动效应	43
二、内脏系统效应	47
三、大脑神经系统效应	49

第四章 书法运作的心理效应	52
一、书法运作的认知效应.....	52
二、书法运作的情感效应.....	58
三、书法与人格完善.....	62
第五章 书法心理治疗与其他心理治疗的联系	68
一、书法心理治疗与精神分析理论.....	68
二、书法心理治疗与行为治疗.....	70
三、书法心理治疗与人本主义.....	72
四、书法心理治疗与认知疗法.....	74
五、书法心理治疗与艺术治疗.....	75
六、书法心理治疗与书写疗法.....	77
七、书法心理治疗的实质.....	78
第六章 书法心理治疗的原则、过程与要求	80
一、书法心理治疗的原则.....	80
二、书法心理治疗的过程.....	86
三、书法心理治疗的专业要求.....	89
第七章 书法心理治疗技术	94
一、书法心理治疗室的建立.....	94
二、书法心理治疗工具.....	95
三、书写的一般步骤	104
四、书体选择	106
五、书写姿势	112
六、书写动作	112
七、笔法	114
八、毛笔的书写技能	116
第八章 智障儿童的书法心理治疗	132
一、智障儿童的身心特征	132
二、推论、操作能力书法训练	134
三、心理健康的书法治疗	135
四、注意力行为书法心理治疗	137

五、书法心理治疗在特殊教育中的应用	140
第九章 自闭症儿童的书法心理治疗	156
一、自闭症儿童的身心特征	156
二、团体治疗方法	157
三、个案辅导	161
四、总体原理与注意事项	174
附录 书法心理治疗测量与评估	180
一、心理能力测验	180
二、心理健康测试	182
三、书法能力测量评估	189
参考文献	195
后 记	197



第一章

现状与挑战

作为新发展的，具有中国文化特征的心理治疗方式——书法心理治疗，既充满希望又面临深层挑战。本章将对书法心理治疗相关问题进行理论梳理，构建本书的框架。

一、现代社会中的心理健康

心理健康与现代化程度相关联。一般来说，社会发展程度越高，人们的心理健康问题就越突出。发展迅速的现代社会对人的心理素质提出了比过去更高的要求，人们普遍承受着比以往更沉重的心理压力，各种心理问题的出现也比过去更频繁。据世界卫生组织报告，当今人类心理问题已经成为影响人类有效生存质量的第二位原因，而精神疾病（主要是抑郁症）已成为威胁人类健康和生命的第四大杀手。美国每5个人中就有一人受到心理异常的影响。^①据各种报道，目前中国社会由于处在社会转型时期，各个领域都在发生巨大变化，社会适应不良造成的心理困扰甚至心理障碍现象频频发生，严重影响人们的身心健康。

从现代社会的结构看，这一趋势难以改变。丹尼尔·贝尔分析指出，现代资本主义社会的运作由经济、政治、文化三个领域构成，其中，经济领域遵循效益原则，其背后是快乐原则，以快乐原则为动力调动人的需求。而政治领域是平等原则，文化领域是自我表达原则。它们有各自的运行原则，这些原则并不契合，而是分离的甚至是冲突的，这造成了现代人的精神分裂和焦虑，也带来了现代社会信仰的丧失、深深的精神焦虑、心灵家园的失落等问题。^②

^① U. S. Department of Health and Human Services. *Mental Health: A Report of the Surgeon General*. <http://www.surgeongeneral.gov/>, 1999.

^② [美] 丹尼尔·贝尔：《资本主义文化矛盾》，赵一凡，蒲隆，任晓晋译，北京：生活·读书·新知三联书店，1989。

因此，心理健康问题是现代社会的重大问题，也是迫切需要应对的问题。这需要文化建设、医学、心理学、教育等领域共同努力来解决。其中，重要的领域之一就是心理学。

心理学是一门现代科学。早在 1890 年，美国心理学家威廉·詹姆斯（William James, 1842—1910）就指出：“心理学研究心理现象发生、发展和变化的规律或者研究心理生活的现象，又研究这些现象产生的条件——所说的现象就是我们称之为情感、欲望、认知、推理、决定等一类的东西。”^① 现在一般理解为：心理学是研究人脑对外界信息的整合诸形式及其内隐、外显行为反应的一门科学。

心理治疗是心理学应用领域的一个重要组成部分，是基于心理学原理，帮助人们解决心理矛盾冲突所带来的烦恼以及疾病，从而帮助人们维护和保持心理健康的理论、方法和技术。具体来看，心理治疗是一种通过语言等符合交流的手段来改善人的心理状况与适应不良的方法，其目的是解除人的身心痛苦和促使人格健全发展。

现代心理治疗源于西方现代心理学和心理治疗理论技术。目前，世界上心理治疗种类繁多，但大致都从属于精神分析法、行为疗法、人本主义疗法、认知疗法等几大西方主流心理治疗。^②

但是，因为心理治疗除了处理人类普遍的、符合一般心理学规律的现象外，还必须考虑更复杂的文化现象。由于西方文化与中国传统文化的明显差异，西方心理治疗技术在中国推广遇到较大的阻力。任何治疗都是以文化为背景的，都是与文化有关系的。因此，在中国开展心理治疗的理论研究和实践探索，不能不思考中国文化的特征。

1. 中国传统文化与心理治疗

中国文化主体由儒、释、道构成，其中主流是儒家文化。关于中国文化的特征，有太多的论述，如张岱年指出，中国的民族精神基本上凝结于《周易·大传》的两句名言之中：“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”。关于《周易》的作者是谁虽无定论，但是其包含着孔子和儒家思想当无问题，它对中国的知识阶层产生过深远的思想影响。“君子以自强不息”与儒家思想中提倡对学问、对事物采取积极进取的态度是一致的。中国人长久以来奉行“自强不息”的人生态度，表达了中国人在自我奋斗的过程中乐观开朗、积极向上的心态。“厚德载物”即以宽厚之道德胸怀包含万物，对待事物有兼容并蓄的胸襟，这也是中国文化中协调人际关系和事物发展的道德法则。“自强不息”与“厚德载物”是传统文化中的

① [美] 威廉·詹姆斯. 心理学原理. 田平译. 北京: 中国城市出版社, 2003.

② 何群群, 丁道群. 主流心理治疗理论和疗法上的差异分析. 中国临床康复, 2006, 10 (42): 143 ~ 145.

一体两面：一方面，要求自己对人生具有敬业进取、克服困难、不断向前、百折不挠的精神；另一方面，对待朋友、对待外界要有宽容、爱物的精神。

在中国的社会生活中也有“乐天知命”、“顺其自然”、“命里有时终须有，命里无时莫强求”的传统人生态度，这种态度仿佛反映了消极的不思进取的心态，但我们应该看到，这种态度使普通民众在面对不可抗拒的因素或者无法跨域的障碍时，得到心灵的慰藉，缓解因过强的心理压力导致的心理失衡，使得人们能够接受现实，调整心态应对问题。两方面的思想意识都与中国传统文化背景相通，且在当今的现代生活中还在起着一定的作用。

2. 中医理论与心理治疗

中医理论是在中国传统文化这种整体的辩证思维方式下展开的。中医的理论观念跟中国传统文化的许多理论观念，可以说完全一致。^①

中医认识到心理因素尤其是不良的情绪是致病的主要因素，根据五行相生相克的原理，情与情之间也有着相生相克的关系，中医创造性地提出了致病的三种机制：第一，情志通过破坏人的阴阳平衡，导致气机运行异常而产生身心疾病；第二，情志通过影响心脏的正常变化导致其他脏腑病变；第三，情志通过影响脏腑的正常变化导致身心疾病的产生。^②

中医的心理治疗，在使用方法上大致有这样三种：第一种，中医情志疗法，就是通过情绪手段来治疗患者的生理疾病或心理疾病；第二种，中医认知疗法，即通过各种措施来改变患者的认知，以克服由原有不正确认知带来的错误情绪体验或错误行为方式的一种心理治疗方法；第三种，中医行为疗法，即通过行为矫正等措施来帮助患者消除某种不恰当的行为方式或建立起某种恰当的行为方式，从而达到治愈患者疾病的方法。

古代的中医心理治疗思想有一定的优点和不足。首先，它含有辩证精神，是在中国传统文化的基础上建立的，具有一定的理论基础和较为鲜明的文化特征，易于为共同文化圈最重的患者所接受。其次，这些疗法是从实践中得来的，具有较好的治疗效果。但是我们可以看到，在中国古代心理治疗思想中也存在着很大的不足。从严格意义上讲，中国古代医学没有建立起完整的具有科学性的心理治疗体系，也没有心理治疗的概念，对心理的调节只是医学的附属，是行医的辅助手段，并没有从医学模式中独立出来，所有的只是一些模糊的思想理念，缺乏科学性和普遍实践性。与现代西方心理治疗理论与方法相比，中国传统心理治疗思想缺乏充足的历时

① 楼宇烈：《中国的品格》，海口：南海出版社，2011. 203.

② 车文博：《心理治疗手册》，广州：广东教育出版社，2009. 62 ~ 66.

性研究和科学的方法论，没有准确揭示心理治疗内在的原理与机制。此外，它没有从理论上加以系统地概括与总结，而只有一些散见在医典医案中的个案记录。

就学科意义看，中国古代甚至直到近代都未曾概括出具有现代医学意义的心理治疗理论与方法，但这并不说明在中国没有解除心理困惑和疑难的方法。人们创造和运用各种方法来排除心理上的困惑，应付情绪上的挫折或决定重大事件，譬如问神、占卜、释梦等。广义地说，这种社会上想办法解除心理上的困惑及稳定情绪的方法，可以看成是民俗性的心理辅导或本土心理治疗方法。^①当然，这些行为与现代心理治疗的科学相去甚远。但是可以看出，中国文化为心理治疗提供了独特的文化资源。

现代人已经开始对中医学中的心理治疗方法加以整理和研究，相信在这一领域将会概括出具有理论与实践意义的结论。

二、中国书法与身心健康

1. 书法的延年益寿功能

中国书法是最具有中国文化特征的艺术活动，由于书法在进行中的特殊的动作过程，长期的书法活动对人的生理、心理具有独特的保健功能。

蔡明富对唐宋元明清五代共 132 位书法家的寿命进行统计，结果显示：总平均寿命达 69.4 岁。此外，有关学者用现代医学数理统计学的方法，对历史上 140 名书法家和文学家，特别是诗人，进行比较分析，结果发现：书法家平均寿命高出了 11.9 岁。也有人将明清两代著名书画家同著名高僧共 28 人作比较，结果显示：书画家平均年龄 79.7 岁，高僧平均年龄 66 岁。由此可见，书画活动比高僧参禅修行更有利于健康。^②

现当代书法家中高寿者更是不胜枚举，沙孟海、赵朴初、董寿平、萧娴、于安澜等享年都在 90 岁以上。以上所举并非都是巧合，他们之所以长寿，原因是多方面的，不应仅仅归功于书法。然而不容否认，练习书法，怡心养性，对人的身心健康的确大有裨益。^③

书法养生体现了形神共养的统一性。“形为神之宅”，形体的养护在于动，动以养形。执笔时，指实、掌虚、腕平的姿势；书写中，悬腕、悬肘，不断前落后顾、

① 曾文星，徐静：《心理治疗：理论与分析》，北京：北京大学医学出版社，1994. 202.

② 陈政见，蔡明富：《书法教学与治疗》，台北：红豆出版社，1996.

③ 孟云飞：《书法与养生》，<http://www.zgg.org.cn/>，2005-06-12.

左撇右捺、上折下弯的运动，使得指、臂、肩、背、腰、腿部的肌肉均得到了运动，而且这种运动是舒缓的、非剧烈的，是适度的、非超常的。书法体现的这种适度运动，贯穿了中医“摇筋骨、动肢节”的导引内涵。通过这样的书写过程，书写者全身血脉畅通，心气平和，五脏协调。“神为形之主”，清代养生家曹庭栋主张“养静为摄生首务”。静以养神，养神则保形。《黄帝内经》有言：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”恬者静也，淡者安也，这里就要求人心里安静，“无思想之患”。精神守于内，则疾病难以入侵。金元四大家之一的刘完素说：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”所表述的也是相同的意思。练习书法正可以使人处于这种“虚静”状态之中。

这种剔除杂念、超越俗世的思想与刘勰《文心雕龙》中的“虚静观”是一致的，即“陶钧文思，贵在虚静，疏沦五藏，澡志精神”^①。

2. 书法的心理调节功能

古人的书法理论中多处提到书法与心身健康的关系。

蔡邕《笔论》：“书者，散也，欲书先散怀抱，任意恣情，然后书之。”

穆项：“书之为言，散也，舒也，如也，欲书必舒怀抱，至于如意所愿，思可称神，书不变化，匪足语神也。”

虞世南《笔髓论》：“欲书之时，当收视反听，绝虑凝神，心正气和，则契于妙。心神不正，书则欹斜，志气不和，字则颠仆。”

潘之淙《书法离钩》：“书者，心画也，必先乎心，而后乎手，内而理乎己之心，外而尽乎古之法，心而致乎手之正，法而致乎笔之妙。”

一般认为，书法运作的情境及过程能使书写者产生愉快、轻松、清虑、专心和舒散等心理反应和状态。这也就是一般人认为书法可以令人达到修“身”、养“性”的心理和生理效果的原因。事实上，在书法书写时，书写者的心理准备、情绪稳定、注意力集中以及手指灵敏都是写好字的重要条件。同时，书写的整体活动对书写者身心也具有积极的影响。

在书写活动过程中，则强调精神专一、松静自然。这与儒、道、佛三家修身养性的要求有相似之处。儒、道、佛是通过静坐、冥想等方法，放松身体归纳精神，使身心进入静的状态。书法则是在一套规范的动作要求下进行毛笔书写，使身心进入静的状态，从而起到促进身心健康的作用。它们的共同点是强调人的松静自然和精神专注的状态。

^① 杨春晓，孙本杰：中国古代书法心理学思想概论。书法艺术，1996（5）。

3. 书法的健身功能

从生理方面来看，写字要求正确的姿势，如身体姿势要求头正、身直、臂开、足安；书写时执笔要求指实、掌虚、背竖、腕平、肘起。只有达到这些要求，才能对书法有所体悟。从心理方面看，历代书法家都强调书写前的心理准备。书写之前，不要紧张，要轻松、安详、自然，通过全身的调和，顺乎人的本性，澄心定志，调和情绪，以便达到最佳的心境，这样才能把字写好。如果心情紧张或受到外界事物干扰，即使有最好的书写工具也是写不好字的。唐代著名书法理论家孙过庭就有“五乖五合”之说：

神怡务闲，一合也；感惠徇知，二合也；时和气润，三合也；纸墨相发，四合也；偶然欲书，五合也。心遗体留，一乖也；意违势屈，二乖也；风燥日炎，三乖也；纸墨不称，四乖也；情怠手阑，五乖也。

意思是：精神愉悦自在悠闲，是一合；感人恩惠酬答知己，是二合；时令温和气候湿润，是三合；纸佳墨优利于发挥，是四合；突发灵感欲尽其兴，是五合。心神不安事务缠身，是一不合；违背心意委屈情势，是二不合；风干气燥烈日炎炎，是三不合；纸次墨劣两不称手，是四不合；情呆志怠身疲手懒，是五不合。

在中医心理治疗方法中，有所谓澄心静默疗法，即通过静坐或静卧，以内忘思虑，外息境缘，精神清静宁谧，使人病气衰去的方法，适用于治疗思虑劳心过度所致病变，以及某些慢性疾病。诚如《友渔斋医话》中所记载的：“蒋先生患病，积血岁不起，先生乃弃医药，借寓道林一室，只以一方自随。闭目叠足，默生澄心，常达昼夜，不就席。一日忽香津满颊，一片虚白，炯炯见前，猛然有省之间，而沈病已霍然去体。”书法正属于澄心静默一法^①。从这一角度来看，书法与“心无异缘、意绝妄想、六窗寂静、端坐默究”（《宗门武库》）的佛家禅定功夫并无二致，又与讲究调息、凝神入静、以意导气，通过养气来调动人体内的本能力量的气功如出一辙。

书写者在这种动静结合、脑体结合的运动中，达到了五脏协调、心身统一的境界，因而对生存质量的提高具有深远的影响。宋代欧阳修在其《试笔》中曾经说道：“有以寓其意，不知身之为劳也；有以乐其心，不知物之为累也。然则自古无不累心之物，而有为物所乐之心。”书法是一门“乐其心”的艺术，这一认识是符合书法艺术活动的心理规律的。正如有人把书法的养生作用总结成四句话：“洗笔

^① 陈政见．书法治疗理论实证与方案．台北：师大书苑，2003. 25.