

漫谈中国人的心理

东西方文化之对比

何友晖 邵广东 著

Discourse on the Psychology of
Chinese People

A Comparison of Eastern and
Western Cultures

科学出版社

漫谈中国人的心理

东西方文化之对比

何友晖 邵广东 著

Discourse on the Psychology of
Chinese People

A Comparison of Eastern and
Western Cultures

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书反映了中国的文化特色及中国人的心理。凭着作者的多元文化和中英双语背景,本书试图完成东西学问的创造性统合。书中有数章以中西方文化对话的形式撰写,代表了作者的内在对话。作者诚意邀请读者也进行自己的内在对话,体会心理学如何渗透于生活中,而生活又是如何脱离不了文化背景的。

本书共收录了 7 个主题、40 篇文章,每一篇文章都独立讨论一个主题,简言之,涵盖了包括情理、言行、觉悟等广泛的心理学领域。本书有些章节扩展了心理学的传统界限,反映出作者对某些课题的独特创见。

本书适合大学生、白领阶层、知识分子,以及对心理学感兴趣、对人生有感悟的读者阅读,同时也对其他读者有参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

漫谈中国人的心理:东西方文化之对比 / 何友晖, 邵广东著. —北京:科学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-03-052629-8

I. ①漫… II. ①何… ②邵… III. ①民族心理-中国-文集
IV. ①G955.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080578 号

责任编辑: 付 艳 孙文影 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 张 倩 / 封面设计: 楠竹文化

联系电话: 010-64033934

电子邮箱: edu-psy@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

文林印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 4 月第 一 版 开本: 720×1000 1/16

2017 年 4 月第一次印刷 印张: 14 1/2

字数: 260 000

定价: 49.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

自序

激情驱使我从事心理学教授的工作超过四十年。是什么原因使我的激情持续历久不衰呢？原因很简单，就是心理学本身拥有的独特魅力和吸引力。心理学是一门人类研究自身的学问，这就是说，我们在研究我们自己。心理学研究的范围非常广泛，可以说，任何人类的思想和行为都不能逃脱心理学家的注意。在过去数十年间，因为心理学家的研究成果，心理学知识得以迅猛增长。现在，我对心理学这门学问有了全新的理解：

心中无我
理随情飞
学贯森罗
问天索地

学海无涯
回头无岸
漂流无向
万川归情

心理学既然与普罗大众息息相关，这门学问应该如何广泛传播，使人人有接受的机会呢？以书籍来说，一般心理学书籍可粗分为两大类。第一类是由学者和研究者撰写的学术专著，读者对象是心理学学生或其他心理学家。遗憾的是内容文字往往过于技术性，巨细无遗和枯燥乏味，因此很难吸引普通读者。第二类是通俗科普读物。这类书籍往往存在一些问题：为了迎合读者的口味，不惜过分简化，甚至歪曲心理学的原则和意念，脱离了理论基础和科学依据；有些则声称能

提供解决心理问题的方法，却没有交代清楚心理学的局限性。

本书旨在发挥桥梁的作用，连接学术界与普罗大众之间的鸿沟。在撰写本书时，我感觉责任重大。本身是心理学家的我，有时很不理解，为什么心理学作者，往往把使人着迷的趣味知识写得枯燥沉闷？我面临的挑战是要既准确又深入浅出地介绍心理学知识；在技术性的细节中不迷茫，浅白易明却不过于简化。简单地说，我的目的是希望广大读者，无论是否有心理学背景，都能愉快地阅读本书，在吸收新知识之余，同时受到启发。

本书书名《漫谈中国人的心理：东西方文化之对比》是经过深思熟虑的，意思是与读者促膝“谈心”，分享乐趣。大众心理学，理应是沁润于生活中的心理学。试想，如果心理学脱离了生活，它还有存在的价值吗？当抽象的心理学意念和规律与读者的日常生活产生了共鸣，才会变得生动有趣；读者也会感觉到这本书与他的生活息息相关，对他的人生有所帮助。因此，我特别注重把抽象思想和生活经验相连接，并指出如何应用心理学知识去解决生活问题，丰富人生。

这不是一本心理学的教科书，而是一本心理学文集。书中每一篇文章都是独立的，均以心理学主题为讨论中心。因此，读者不必按顺序阅读，可随意翻阅其中任何一篇。当然，如果读者对各篇互相参照阅读，自然会加深理解。全书共7个主题，涵盖了心理学的广泛领域，甚至包括我们夜间如何做梦、日间如何思想和行动、如何学习和工作、如何爱人和建立亲密关系等，简言之，就是情理、言行、觉悟。有些文章扩展了心理学的传统界限，例如“心灵空虚：现代人需要直面的问题”这篇文章探讨了人类的灵性及面对心灵空虚的问题，这正是心理学家不能忽视的。有些文章还反映出我对某些课题独特的创见。

完成了这本书，实现了我毕生抱负之一，那就是促进中西方之间的相互理解。凭着我多元文化和中英双语言背景的优势，我试图完成东西学问的创造性统一。本着这种精神，书中有数篇文章是以中西方文化对话的形式撰写的，那就是东方的我与西方的我之间的内在对话。我诚意邀请读者也进行自己的内心对话，体会心理学如何浸淫于生活中，而生活是脱离不了文化背景的。因此，在很大程度上，本书是带有中国社会特色及有关中国人心理的著作。

最后我要说明，本书并非我个人能力所能完成的，它是我与邵广东共同合作的成果。在本书的撰写过程中，我们都注入了大量心血，对每一篇文章都逐字逐句反复推敲，多次修订。书中一些文章的基本资料由吴婵霞、朱银燕、谢蔚臻及殷歧峰协助整理，在此谨表谢意。

何友晖

2017年3月23

目 录

自 序 i

Part 1	心理学与生活	1
01	漫游梦境：解读你自己的梦	2
02	澄清误解：我是否有心理问题？	9
03	心灵空虚：现代人需要直面的问题	15
04	良知的内化：尴尬、内疚与羞耻	21
05	社会形象：错综复杂的面子功夫	26
06	镜像里的你和我：族群间的定型与偏见	32
07	政治心理学：心理学与政治行为有何相关？	36
08	奴隶制度和殖民主义：暴力与压迫的时代过去了吗？	41
Part 2	东西方文化的对话与比较	45
01	控制与释放：礼节、真诚与修养	46
02	相对论与普世论：中西亲子关系之异同	51
03	关系网中的“我”：中国社会心理学	57
04	社会定位：中国人的自我认同、身份与正名	63
05	权威与权势：传统中国社会的政治机构	67
06	弑父与杀子：权力关系视角下的父子伦理	71
07	哪吒弑父：反抗强权的精神	76

<i>Part 3</i> ○	性别、性爱与两性关系	81
	01 男尊女卑：中国社会中的两性关系	82
	02 走入禁区：性欲与性爱	88
	03 性、爱与婚姻：中西文化下的亲密关系	95
	04 文化交流的互动：观音的形象为何在中国被女性化？	100
	05 抵制还是开放：色情作品怎样审查？	107
<i>Part 4</i> ○	人类的智能：人之何以为人	113
	01 人与非人：不能跨越的鸿沟？	114
	02 辩证思维：人类思维的顶峰	120
	03 高级认知：人类独有的智能	125
	04 记忆歪曲与虚构：法庭目击证词不会冤枉好人吗？	132
<i>Part 5</i> ○	教育的痛苦与回报	137
	01 学有所成：多做功课与成绩优秀之和？	138
	02 为人师表：差劲与优秀的教师	143
	03 听从与反抗：权威主义下的师生关系	149
	04 驯服与反叛：东亚学生真的很听话吗？	155
	05 平庸与卓越：从应试教育到全人教育	159
<i>Part 6</i> ○	社会教化：中国孩子如何长大成人	165
	01 传统社教模式：中国父母如何教养孩子	166
	02 传承与变迁：社教模式何去何从？	170
	03 父格：为父之道	174
	04 压抑还是鼓励创造：儒家文化对认知发展的影响	179
	05 传统还是现代：对孝道的争辩	183

<i>Part 7</i>	提升生活质量的应用心理学	189
01	元认知：增进你知己知彼的能力	190
02	对话行动：实践于生活中之应变及解决问题	195
03	对话行动疗法：灌输希望和反抗绝望	202
04	创造力：21世纪的财富	208
05	心理治疗：心理困扰者之新希望	213
06	要具有中国特色的心理学：“为人民服务”	218

Part 1

心理学与生活



01

漫游梦境：解读你自己的梦

即使对心理学没有深入了解的人，恐怕也听说过西格蒙德·弗洛伊德，或者听说过他所撰写的《梦的解析》一书。作为精神分析学派的创始人，弗洛伊德把探索人性的目光投向心灵中的无意识境界。他认为梦是“通往无意识之黄金途径”，是人们“欲望的实现”。在梦中，潜藏在无意识世界里的本能和欲望被释放出来，并且经常会出现有关性的象征。例如，他认为雪茄是男性生殖器的一个象征。有趣的是，作为一个吸雪茄上瘾者，传说他也曾说道：“有时候一支雪茄，就是一支雪茄。”

然而，解读梦境并不容易。精神分析学家认为，即使人们在做梦，对无意识里的欲望的审查机制仍然在运作。通过心理分析，弄清楚“外显内容”与“内隐内容”之间的关系，才会有助于理解梦的含义。“外显内容”是做梦者所回忆及叙述的梦，包括思想、图像、事件等；“内隐内容”则指做梦者被抑制的无意识、禁忌、人性原始欲求。“外显内容”只不过是“内隐内容”的间接表现。

庄周晓梦

《庄子·齐物论》记载：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蓬蓬然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶，则必有分矣。此之谓物化。”

庄周晓梦的典故在东方智慧中是很有代表性的。那么，让我们西学中用，以精神分析来解读这个典故。我们邀请弗洛伊德（弗氏）和庄子这两位故人，进行

妙想天开的对白，各自阐述其有关庄周梦蝶的观点。

弗氏：究竟，此梦何意？自然是完满如愿。

· 庄子：何愿？

弗氏：人性原始、禁忌的欲望。难道你感受不到那蝴蝶的妩媚？

庄子：道包罗万物，何来禁忌之说？

· 弗氏：蝴蝶形为何物？

庄子：轻盈如芳廷^①，灵静如观音；幻作多彩的霓，喻为翩跹之兰。

· 弗氏：隐喻世间森罗万象，百趣怡人！

此时，弗洛伊德呢喃而叹，不觉欲与蝴蝶起舞。但蝴蝶已悠然而去，飞离雪茄烟雾的缭绕。

我们对精神分析的鼻祖开了一个玩笑，并没有居心不敬。可是，精神分析实在有不足之处，也绝对不是解梦的唯一途径。我们还要接触庄周梦蝶带来的许多基本问题。首先要谈及的是孰梦，即到底谁在做梦。“不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？”庄子并没有正面回答这问题，他只认为他所梦的梦是“物化”的表现。推而广之，万物的转化是基本原理，体现于不同的现象中，包括梦境。

当然，“周与蝴蝶，则必有分矣”。分别在哪里？在蝴蝶“不知周也”，而周肯定知道蝴蝶的存在。引用心理学的术语，就是人类独有高层认知的智能。庄周晓梦还提出了其他复杂的问题，例如，梦中认知与醒后认知本质上的区别、界限与关系等。

《庄子·齐物论》另有一则，亦以梦作为寓言：“梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉，而后知此其大梦也；而愚者自以为觉，窃窃然知之。君乎！牧乎！固哉！丘也与女，皆梦也；予谓女梦，亦梦也。”

首先要说明，庄子的“占其梦”没有半点迷信色彩。他说的是，我们在梦中也可以解读自己的梦。这是个突破性的思想！他还说，你、我、孔子、庄子本人都在做梦，这没问题，关键是你知道你是否在做梦，至要的是，有没有“大觉”。

读者们，现在我们邀请你们更上一层楼，问及有谁在梦中，梦着梦中人的

① 玛戈特·芳廷，一位伟大的古典芭蕾舞者。

梦，思其所思。假设你在做梦，而梦中的你是庄周，正在梦着“周梦为蝴蝶”。梦晓，你会面对一个不解的疑惑：你是庄子梦中之蝶，抑或是蝴蝶梦里的庄周？我们真的不知道有没有梦着别人之梦的例子。不过，天下无奇不有，我们不能排除这种可能性。“梦中有梦”的可能性则较高，你在梦中也梦见你本人在做梦。读者们，你们曾经有没有这种做梦的经验？

多元的对话自我

庄子不愧是古今中外一个伟大的思想家！他的创造性、独特性、超脱性，让我们感到望尘莫及；他的辩证思维，如今我们仍要学习。心理学家做了大量关于智能的研究，但是关于觉悟的研究，则显得贫乏。惭愧啊！

庄子对心理学家如何研究“自我”这一概念应有很大的启发。他的思想与位于心理学前沿的“对话自我理论”（dialogical self theory）基本上有不谋而合之处：自我的本质是多元性和对话性的（参看 p188 《元认知：增进你知己知彼的能力》一文）。在梦境里，多元性和对话性的呈现尤为丰富。所以，梦不仅是通往无意识的绝佳途径，也是理解自我的“黄金途径”。

在梦境中，我们可以通过不同的视角窥探自我的多个侧面，如同醒时的平常状态，自我既可以作为观察者，也可以是被观察者（参看 p125 《高级认知：人类独有的智能》）。身在梦中的“我”，好像被一个旁观者审视着自己的言行。有时候，旁观者还会提醒“我”，要把握时机、小心行事等；有时则会说“你只不过在做梦而已。”到底这个神秘的旁观者是谁？

自我可拆为多元的自我，他们之间相互对话。比如，梦中的我往往看到其他人（如亲友等）正在交往。有时候，我只不过是被动的观察者。别的时候，我却投入至其中一人身上，变为他（或她）了，甚至通过他与其他人对话。依据精神分析，这是投射（projection）作用，我把我自己的思想与感情投射到别人身上。但我们还要大胆提问，此时，他还保留着原有的性格转化成我的性格，抑或是我俩的融合性格？

不但如此，自我有时还会投入至数人身上，然后他们会自动相互交往。与此同时，我还继续以观察者的身份观看他们在做什么、说什么。我进入了自我构成的光怪陆离的梦境，充满神秘与玄妙！

有另外一点须补充说明：“对话自我理论”源自西方，创建这个理论的心理学家，做梦都不会想到“多元自我”可以涵盖非人类的生物——例如蝴蝶。东方

文化则不同，蝴蝶、兔、狐狸等动物，都与人类共存于天地间，并有可能相互沟通、转化。庄子说的“物化”，是涵盖了天地万物转化的。

然而，自我的随意变幻会加深释梦的难度。梦境中的故事，就像一部不同角色都具有自主意志的小说。正如巴赫汀^①在解读托尔斯泰小说时认为，小说里的角色独立而自主地存在，他们可以根本不按作者的意愿行事。而你，做梦的人，本应该是这部梦境小说的作者，却有时不得不顺从角色的意愿任其自如演绎。你永远无法预料或掌控故事剧情的发展，这梦境故事的主导权，就像是由角色而非作者掌握着。

美梦噩梦皆有用

直到这里，读者可能会问，上面描述的梦里的现象笔者如何得知？答案是来自本书第一作者何友晖做梦的经验。他曾多次问及其他人，得知许多人也有类似的经验，梦境中的自我分拆为多元自我等现象获得验证。

读者也会问，难道我们必须借助于心理专家，才能够从梦中得到启示？非也，在丰富的梦境里，有时候我们仅凭借直觉，就可以感知梦的意义，并能更清楚地了解我们的现实处境。通过对梦境的体会，我们可以接触到心灵的深层，探讨内在的精神生活。

通常，我们会形容逃避现实的人是在“做梦”，但是，事实上梦境更倾向体现挫败多于得到满足。在梦里，通常难以获得欲望的完满如愿，甚至好像无法触及，就如完美的情人在刚要得到的那刻却化作幻影。难怪有时候梦醒之人总想重温美梦。

我们经常谈及美梦，但是许多梦却充满着令人不愉悦的经验。诸如：衣衫不整甚至裸体出现在观众面前，被羞辱却无处可藏，被追赶甚至差点被抓住，约会迟到，迷失方向，无法到达彼岸……有些梦则是现代社会的产物，是我们的祖先们所梦不到的。譬如，参加考试时发现自己无法完成答题的梦。要知道原始人类是无需“考试”的，但现代有不少人的生活，就像是面对着一系列无止境的考试，即使在梦中也无法逃避或停止。

不过，梦中惊魂却也不一定是坏事。那些潜藏在无意识深处的信息悄然显露，透过梦境提示着做梦的人。梦者或许能够借助这些信息，领会及获取意识层

① 米哈伊尔·巴赫汀，俄罗斯语言学家和文学批评家。

面的信息，做好防范的准备。

我们可能还敢于做不可能实现的梦，就如英国作家奥斯卡·王尔德所说，这是我们在黎明前所看到的世界。然而，我们可以借着“梦不可能实现之梦”，打开一扇通往崭新的行动及自我重建的大门。我们可能会扪心自问：“我是否思考过这类从未尝试过的事？”或者，“我是否能够挑战自我，从新的角度去审视自我？”

总之，无论美梦还是惊梦，梦总是具有积极的作用。即便我们做了一个“不可能做的梦”，我们还是能够从积极意义上去解读这个梦境：我是否想到了一些我从未尝试去做的事情？我是否能够突破自我，用一种从未想过的方式来审视自己？

自我解读梦的启示

笔者何友晖曾经有过许多耐人寻味的梦，如今乐于与读者分享。我不会刻意引用精神分析或其他理论来解读我的梦，我想分享的是对梦里的景象、情节和事物的直接体验。

翱翔于天地间

有一次，我梦见自己就像拥有一双翅膀似的在天空中翱翔。一开始，我站在树顶向下望，觉得很恐惧。我在思考，怎样才能回到地面呢？离地千尺的我无法看见下面的情况，并且那些树似乎没有树干。渐渐的，我竟然学会了飞翔，借助气流，我自由地乘风翱翔于天地之间。突然间，我爱上了飞翔！

我联想到庄子《逍遥游》的精神：乐于自由、解放、不受世俗所约束。我亦领悟到，我们在梦里也能学习一门技能，体验日常生活中不曾有的经验，甚至克服恐惧，享受原来不敢奢望的活动。同时，这个梦也告诉我，无根的生活、到处漂泊不是滋味，我是否在寻根？

现在回顾起来，焦虑和恐惧在梦里是很寻常的。但是，在梦中，我始终没有从空中掉下来粉身碎骨而死。我好生奇怪，是否有人曾经在梦中被摧毁？在梦里，造梦者经常游离于死亡边缘，但似乎并不会真正死去。比如，你在梦中被追杀，面临绝境，好像必死无疑，可是你不会被杀死；你总是会死里逃生，但还是要继续逃跑。问题是，你要躲避的是什么？追杀你的个体往往是不清楚的，它代表了什么可怕的东西？

我的葬礼

至于在梦中自杀又如何？我没有这种经验，但是，我曾经在梦中亲眼目睹自己的葬礼！我窥视着亲友们在做些什么，说了些什么关于我的话，心里面又是怎样评价我（参看《对话行动：实践于生活中之应变及解决问题》一节）。这不是意味着梦中的我其实还活着吗？

突然，我听到心底轻轻的声音：“勿怕，做梦而已。”原来，一个人在梦中也会安慰自己！但这却意味着我依然身在梦中。我将何时醒来？醒后又缘何得知这醒来的是我，还是梦中的我？此刻，依然茫然若失……。梦本是通往无意识的途径，此时却把我带入一片虚无之中。行于解梦之曲径，我愈加迷茫。

现在，我醒了，而且醒觉了。这梦的启示实在是太丰富，原来我还是很关心别人是怎样看待我的，更重要的是“当头棒喝”：所谓“盖棺定论”，人死了就太晚了，再不能改变生前的所作所为，我要珍惜当前活着的机会，去改善我的待人处世之道。

读者们，你们有没有梦过类似的梦、沉思过这些问题？

穿越“时间之沙”

这是一个引人入胜的梦。梦里我骑着骆驼置身于迷人的阿拉伯国土，呈现在我面前的是一幅生动的全景图，有山脉、绿洲，当然还有沙漠——这一切都是绚丽多彩的。我被那美丽的景色吸引住了，不愿离去，只想停留在这令人心旷神怡的梦境中。

我从小就向往遥远而神秘的阿拉伯世界。阿拉伯的沙漠对我有一种特别的诱惑，我觉得它是世界上最洁净的地方之一，但会无情地吞没无以计数的旅行者。我曾梦到旅行者在沙漠中行走，在沙上留下的足迹被风吹过后，他们无影无踪了。但是，旅行者真的消失了吗？

旅行者消失了，
真的消逝了，
看不见了。

足迹还在这里，
在读者心里，

活在你们的意识里。

梦境之中，沙上足迹的流逝寓意着人类存在的时间是有限的。生命是一个穿越“时间之沙”的旅行，往往是孤独的。一个独行的旅者能做什么呢？他只能进行自我的对话。这些对话让他能够协调内在自我的纷争，从而恬然自得。

回头细想，心理学家莫不也是旅途上的独行者，在过客匆匆的人生荒漠，不断地进行倾听和对话。尽管旅途中的足迹终将褪去，但留下的故事会继续演绎，仍然可以帮助自己乃至他人走出人生的荒漠。

许多年以后，我仍然可以清楚地记得梦中那幅鲜活的全景图。显然，它已经深深地刻在我的脑海里。即使在我写下这篇文章的此刻，这个梦仍然令我神魂颠倒。或许，它还隐藏着许多更深层次的意义，值得我们去探寻。



结 语

庄周晓梦的典故，至今仍在激发着我们的灵感，激励我们探寻梦境，让我们更加认识自己。简而言之，探讨梦的现象世界，有助于洞悉生活中发生的事件，全面考虑可采取的行动，继而使我们在现实生活中更为积极和主动。梦，让我们敏锐地认识了多元的自我，接触到潜藏于内心深处的情与欲。

看到这里，读者们，你们是否更加亲近自己的梦了，不再觉得它太深奥莫测、莫名其妙？是否被它更深深地吸引，欲与它进一步交流与互动？做梦、解梦、释梦？漫游梦境并不是弗洛伊德或周公旦的专利，你也可以探究自己的梦，剖析多元的自我，通过梦境与各个自我进行对话与交流。你要做的只是明晰这些对话的内容，感受和品味梦与生活的内在联系。

绮梦良缘，请君遐思。

02

澄清误解：我是否有心理问题？

在日常生活中，我们常常听到一些贬义词，如变态、疯狂或癫狂等，而使用这些词的人，大多没有弄清楚其含义是什么。再者，人们会时不时怀疑自己失去了理性，或者以为自己快要“精神崩溃”了。

人的一生不可能一帆风顺，注定有起有落，有高有低。无论怎样，烦恼和悲伤都无法避免。部分人可以处理好这些负面情绪，但有些人会深陷于其中无法自拔，结果出现了心理问题。一直以来，无论中外，对于心理问题都持有讳莫如深的态度。社会上存在对其各种各样的称呼，诸如心理变态、心理混乱、精神病和神经错乱等。这些称呼，或多或少认为有心理问题的人与常人不同，是有病了，比如“神经错乱”，听起来有点可怕；“变态”则表达贬义。用这些贬义词是为了划清界限：别人是变态，而自己是正常的。这样就隐含着—个错误的假设，即人可以被划分为正常与不正常两种截然不同的类型。

必须注意一点，判断正常与否的标准不能脱离历史、社会与文化背景（参看p51《相对论与普世论：中西亲子关系之异同》）。同样的行为，在不同的背景里，可以得到不同的判断。下面关于同性恋行为的讨论，正说明了这一点。

心理障碍是什么

有鉴于人们对心理问题存在误解，我们首先需要厘清心理问题到底是指什么。我们认为心理障碍是一个较合适的专业术语，用来描述心理或精神问题。有心理障碍的人会有适应问题。用中国人的话来说，就是难以立身处世于社会中。