



阅读心理治疗 3

习惯

铸造人格

邱鸿钟 编著

第一版



Habits
Found Personality

学出版社
ERSITY PRESS



阅读心理治疗 3

习惯

铸造人格

邱鸿钟 编著

第二版



Habits
Found Personality



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯铸造人格/邱鸿钟编著. —2 版. —广州: 暨南大学出版社, 2014. 8

(阅读心理治疗)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1079 - 3

I. ①习… II. ①邱… III. ①精神疗法—普及读物
IV. ①R749.055 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 145522 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: 深圳市新联美术印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 4.375

字 数: 112 千

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2014 年 8 月第 2 版

印 次: 2014 年 8 月第 2 次

印 数: 6001—9000 册

定 价: 20.00 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)

总序

阅读治疗（bibliotherapy）源于古代，流行于现代。什么叫阅读治疗？就是指通过阅读文学作品，达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。阅读疗法的最大特点是：治疗目的藏而不露，治疗过程潜移默化，治疗方法温文尔雅。

阅读治疗，无论是在东方还是西方，都有悠久的发展历史，关于阅读治疗的原理、方法和各家学说广泛见于哲学、文学、艺术和心理学等各种著作之中。为什么文学作品具有改变认知、调节情绪、塑造行为、医治心理障碍的作用呢？这与人是一个符号的动物的本性有关。所谓“心生而言立，言立而文明”，人是唯一通过语言拥有世界的动物；也是一种可以用符号引发情感，用符号开放内心世界，通过语言社会化，对符号崇拜敬畏，用符号互动交流，可以通过符号医治心灵之伤的动物。在人类学家看来，语言等人类文化是人类弥补生物器官不足，适应环境的一种“体外器官”。神话、童话、寓言、诗歌、散文、小说等文学形式在人类历史上各有自己的起源和表达精神世界的不同功能。古人曰：“书者，舒也。”“诗言志，歌永言。”“诗者，持也，持人性情。”“言以散郁陶。”可见，文学作品是一种引发欣赏者的认知与情感共鸣的触发剂或媒介。明代哲人王守仁对此就很有体验，他说：“凡歌诗，须要整容定气，清朗其声音，均审其节调，



毋躁而急，毋荡而嚣，毋馁而慑。久则精神宣畅，心气和平矣。”（《王文成公全书》）可见，作者倾注于作品中的认知和情感，在阅读者或欣赏者的理解、移情和阐释中又被重建出来。

文学即人学和心学：它们透视人生和社会，描写人对自然美的感知和体验，抒发、宣泄和寄托人内心的情志，替代现实生活中未能实现的愿望的满足。清代文人李渔总结了自己的人生经验，说：“文字之最豪宕，最风雅，作之最健人脾胃者，莫过填词一种……予生忧患之中，处落魄之境，自幼至长，自长至老，总无一刻舒眉。惟于制曲填词之顷，非但郁借以舒，愠为之解，且尝僭作两间最乐之人，觉富贵荣华，其受用不过如此。未有真境之为所欲为，能出幻境纵横之上者。”（《闲情偶寄》）可见，创作与阅读文学作品是人类满足自己任何愿望和实现任何梦想的一种伟大的发明。

文学作品还具有认知同化和启迪顿悟的作用，以及改造人格的力量。如清代梁启超认为小说具有四种心理作用：其一是熏陶，即人在读小说时，“在不知不觉之间，眼识为之迷漾，而脑筋为之摇扬，而神经为之营注；今日变一二焉，明日变一二焉；刹那刹那，相断相续；久之而此小说制境界，遂入其灵台而据之，成为一特别之原质之种子”（《小说与群治之关系》）；其二是“浸”，即人在读完小说后，往往数日或数旬还不能释怀，或有余恋余悲，或有余快余怒等，这是文学作品的情绪调动作用；其三是激发顿悟，即小说情节或故事像禅宗一样，皆借刺激之力，在刹那间激发人骤觉；其四是超脱提升，读小说者常不自觉地将自己融入情节之中，与书中的主人翁同乐同悲，好似此身已非我有，而入彼界，好似佛法修行一般。

阅读治疗效应的关键在于文本所富含的哲理和人生启迪的意义。优秀的文学作品好比一个好的心理医生，阅读和聆听一篇好的文学作品就好比享受一次清心醒脑的心理咨询。神经心理学的

知识告诉我们，阅读过程可以通过精神—神经—内分泌通路引发阅读者的血管收缩和舒张，某些神经递质释放的增加等生理反应，引导阅读者认识自我，鼓舞意志，移情共感，增进对自然和生活的审美情感，帮助释放不良情绪，转移对自身痛苦的注意，从而达到平衡心理、减轻精神痛苦的目的。

根据文学作品的主题和心理治疗的目的，本丛书共分五册，各册主题和内容分别是：

《大自然是一间疗养院》分册首先介绍了阅读疗法的发展源流、基本原理和应用方法，讨论了不同文学体裁的心理效应。因为人是一个复杂的符号动物，所以，阅读疗法是一种最符合人性本质的心理治疗方法。本册阅读材料以自然山水为主题。孔子说：“仁者乐山，智者乐水。”对日月、山川大海、风霜雪雨、树木花草、虫鱼鸟兽等自然景物的喜好倾向不仅可以反映人的性格和情感的特点，而且春夏秋冬四季物候更替变化本身就是人类生理和心理自然节奏的本源，大自然的景象和变化有助于身陷自我羁绊的人触类旁通，茅塞顿开。当一个人在面对宇宙自然的时候，最容易触景生情，百感交集。这也许是人生中最真挚的时刻，因为可能此时他才知道人来源于自然，也必将终结于自然，人在自然面前是多么渺小，真的没有哪些可以让人得意忘形的所谓成功和发展的极限。正如《黄帝内经》中云：“天之道也，如迎浮云，若视深渊，视深渊尚可测，迎浮云莫知其极。”许多现代人活得浮躁，一味奔劳而不知欣赏，实在辜负造物主馈赠给人类的良药。我相信，欣赏自然、热爱自然、顺应自然是人类进化中形成的健康心理。

《人生是一首未完成的诗》分册的阅读材料是关于如何面对挫折、逆境和病患，正确认识现实和自我等人生问题的。人虽然是一种动物，却是一种很特别的动物，即一种会不断向自己和别人发问，不断追寻自身存在的意义与目的的动物。尤其在遭受病

患或挫折，处于逆境或低谷时，这些发问似乎更加挥之不去。乐观的和洞察人生真谛的作家告诉我们，人生不是一个目的，而是一个有限的过程，即使你能活一百岁，总的人生也不过是 36 000 天或 1 740 000 小时，过完一天就少了一天，就离死亡的日子靠近一点。事实上，无论你的学问多高，官职多大，财产有多丰厚，最后都是带不走的；不管你吃什么，住在哪里，都只是让这有限的生命有一个地方安歇或寄存而已。虽然这个道理并不深奥，可正是一些无止境的欲望和攀比，让许多人自卑、自大，或者是焦虑不安、恐惧或抑郁。如果我们知足常乐，能记住尘世就是唯一的天堂，幸福就是活得有意义的话；如果我们能接受自己的缺陷和不完美，能将自卑作为一种动力，将生活当作体验各种味道的菜肴的话；如果我们能将人生当作一首不断创造和书写历史与意义的诗歌的话，那么，我相信，我们的人生天地就会焕然一新。

《习惯铸造人格》分册的阅读材料是关于如何从日常生活习惯和小事入手来培养人格的。行为主义认为，内在的心理的东西既不好捉摸，也不是实际被展现出来的。因此，行为主义主张放弃心理学的思辨，将心理学解释为行为的科学。行为主义只承认人在结构上的遗传，而否认功能上的遗传；所有复杂的行为都是来自后天的学习和训练。所谓人格，就是一个人生活习惯和反应方式的总和，生活习惯的养成就是人格塑造的过程。参加劳动、与别人聊天、阅读书籍、休闲、养宠物、做家务、散步等习惯和爱好无一不对人的性格带来潜移默化的影响。现代人为什么很忙碌，也许是因为怕闲！因为闲下来无所事事，没有精神寄托，感到没有社会价值，这是一种比丢失财产更伤心的精神丧失，是一种精神的死亡。事实上，如《中庸》中所说：“君子之道，费而隐。”“道不远人，人之为道而远人，不可以为道。”如果所有孩子的家长明了对子女的教育，培养良好的性格，预防和矫治不良

的行为，甚至是心理疾病的矫治、传授做人的方法都不能远离普通的日常生活这个道理，就不会对孩子娇生惯养，就不必等待迟来的心理医生的咨询与治疗。其实，心理医生那里并没有什么灵丹妙药、神仙秘方。所谓“授人以鱼不如授人以渔”，如果我所有的来访者和神经症患者明白了这个带病生存、为所当为的生活疗法的道理，那就彻底开悟，自愈有望了。

《挖掘你的快乐之泉》分册的阅读材料是关于如何理解快乐，如何寻找快乐之法的。虽然追求快乐是潜意识心理活动中铁律的规律，但许多有心理问题和患有抑郁症等心理疾病的人都快乐不起来。他们为何快乐不起来？快乐的铁律为何失灵？帮助我们的来访者快乐起来，这也许是所有心理咨询与心理治疗的最终目的。面对人生中不快乐的事，宗教叫人宽恕自己与别人，药物将自己变成病人，而只有心理医生叫你自己审视自己。事实上，是自己不让自己快乐！静心想一想，如果你想要快乐，就没有不能立刻快乐起来的，只是你要找对方向！如果你认为是别人或者是某些刺激事件让你不快乐，那你就是将快乐建立在别人身上或外归因了。六祖慧能对那些修行多年仍然痴迷不悟的信徒说“佛心不二”，真是一语道破天机。佛在自心，不在西方圣地，人只有到自己心里去找快乐，才能找到真乐！那些凡事只往坏处想的人，那些低估正性信息、选择负性关注、以偏概全、不公平地比较、主观推断的人，如果不能意识到正是这些非理性的思维习惯让自己快乐不起来，那他是无药可医的。快乐无定法。快乐是没有条件的，快乐的感觉永远是自己的。快乐的人并不是特别走运，而是他更善于在平凡的生活中发现快乐。尘世乃唯一的快乐天堂。卖菜乐，回忆乐，无知也有不知的轻松，快乐是每一个人天赋的权利，问题在于我们是否能发掘自己的快乐之泉。

《音乐的精神分析》分册的阅读材料是关于音乐演奏和欣赏体验的。音乐是人类发明的另一种用时间展现和用想象思维的话

言，有助于表达人不能言语又不能缄默的复杂情感，是治疗情志疾病的最古老的方式。音乐具有动荡血脉、通畅精神、道德感化、促进人际交往和团队精神的社会化等多方面的作用。本册首先介绍了音乐心理治疗思想的源流、音乐治疗的原理、中医音乐治疗等各家学说；其次介绍了一些音乐治疗的故事和接受音乐治疗所获得的身心感悟。《论语·述而》记载，当时的孔子在齐国听到美妙的音乐《韶》之时，竟然“三月不知肉味”，可见音乐的魅力。聆听莫扎特的音乐，流畅抒情，诚挚明朗，充满青春活力；聆听贝多芬的音乐，热情磅礴，充满想象，具有英雄气概；再聆听舒伯特、门德尔松、舒曼、李斯特的音乐，清澈如镜，诗情画意……音乐为人类相思的苦恋建造了一座迷人的伊甸园，为失落的灵魂找到了一座神庙，为孤寂的单身找到了一处呐喊的窗口；音乐可以升华压抑喷发的爱欲，赋予人精神力量，宣泄痛楚的情绪，表达无言的情结，聚积团队的精神。

各分册虽相对独立，但我还是建议读者从第一分册读起，先了解阅读疗法的一般知识和方法，再根据自己的实际需要，选择合适的主题深入阅读。如果读者能边读边写心得体会和落实于行动的日记，那将留下一串心理发展的珍贵足迹。

俗话说得好：开卷有益，读万卷书，行万里路。人是世界上独一无二的具有阅读能力的生灵。我期待广大读者能将自己的读书体会和行动经验与我分享。笔者永远不变的电子邮箱是：hzqiu@163.com。

邱鸿钟

第二版前言

本丛书于2006年出版第一版，一晃就过去整整八个年头了。在这些年间，世界风云变幻，社会变革大潮跌宕起伏，时移俗易，正如唐代诗人韦庄诗曰：“但见时光流似箭，岂知天道曲如弓。”虽说世间如此动荡不安，但我很高兴地看到，我们这些凡俗子对待文学阅读的热情并没有因此减弱，第一版印刷的丛书早已销售一空，许多在旧书市场也无法淘到宝的读者早就渴望再出第二版。一位不知名的读者在给我的邮件中写道：“您的书写得真好！读了《人生是一首未完成的诗》、《习惯铸造人格》之后，我受到很大的触动。我觉得真的很有必要对周围的人或事进行更多的关注，更好地体会生活的情趣和生命的生机。”还有一位读书爱好者在邮件中不无幽默地这样写道：“呵呵，我不是一个有心理问题的人，只是偶然的机会在图书馆看到了您的书，它融合了很多哲学的思想和散文的浪漫，阐发了生命的意义与存在的情怀——它是一部好书！”我相信，书的价值体现在市场，书的评价靠读者，阅读疗法的实际疗效由读者说了算！

当然，并不是所有的文学作品都具有心理治疗的作用，只有那些引导人看到光明、洞察人生真谛的优秀作品才具有这个荣耀的资格。这也是我们需要选编本丛书的理由。在这里，我与我的来访者、患者要特别感谢那些为我们写作出优秀作品的作者，尽管我们从未谋面，但你们在作品中表达的某种精神已经成为卫生

服务市场上交口称赞的良药，这不仅是你们的荣誉，也是我们这个时代患者的幸运。正像民国时代我国有了鲁迅这样的民族大医一样，现代人非常需要有良心善意、脊骨强健、思想纯正、技艺精湛，能医治灵魂顽疾的文学大医！需要扶正祛邪、药到病除、助人自助，令人茅塞顿开的苦口良药！

在历史上，用阅读文学作品或聆听故事等类似的方法医治心理疾病的典型案例不胜枚举，但闻名世界的莫过于《一千零一夜》的故事了。那位聪明的桑鲁佐德姑娘用讲述接龙故事的方法最终治愈了苏丹国王的心理变态。然而，在现代中国，真正将优秀的文学作品变成可以实用的临床心理治疗处方的做法并不多见。我们要特别感谢暨南大学出版社以极大的热诚推行的这套《阅读心理治疗》丛书，这使那些从我的心理诊室离开的来访者终于可以带一些“没有副作用的药”回家了。

知识就是力量，但我们只有通过阅读才能获得知识！

邱鸿钟

农历甲午年二月春分
于羊城白云山鹿鸣湖畔

目 录

总 序 / 1

第二版前言 / 1

习以成性 / 1

习惯成自然

叶圣陶 / 3

消遣并非小事 / 6

谈消遣

朱光潜 / 7

宠物是药也是病 / 9

宠物是一种病

葛红兵 / 11

休闲，一种必要的生命存在方式 / 16

浮生半日闲

琦 君 / 18

撩天儿

朱自清 / 22

谈话

[英] 本 森 / 29

人情要有所寄 / 35

学问之趣味

梁启超 / 36

感之趣

张子房 / 40

发现生活之美 / 43

囚绿记

陆 蠡 / 44

书房的窗子

杨振声 / 47

劳动是最好的医生 / 51

闲的恐惧

蒋子龙 / 53

菜园小记	吴伯箫 / 54
铁匠	[法] 左 拉 / 58
道不远人 / 62	
关于家务	王安忆 / 64
男人下厨	申建华 / 67
静极见天心 / 70	
论躺在床上	林语堂 / 71
散步的哲学	蓝荫鼎 / 75
阅读的苦与乐 / 79	
关于思考	[德] 叔本华 / 80
阅读是一种孤独	毕淑敏 / 89
躺着读书	陈 村 / 92
绝不做名词拜物教的牺牲品 / 94	
论读书的坏处	周 涛 / 96
崇尚科学，但不迷信专家 / 100	
专家，专家	诚然谷 / 102
无所不专的专家	邹韬奋 / 108
病患的意义 / 111	
教你生病	毕淑敏 / 113
赞病	施蛰存 / 115
小病	老 舍 / 118
修身养性如培菊 / 121	
菊说	蔡碧航 / 122
后 记 / 126	



习以成性



在心理咨询门诊常常遇到一些具有人格边缘障碍、品行障碍、亲子关系不良、情绪失控、无所事事而不愿上学、没有家庭责任感和社会责任感的青少年的个案。面对那些束手无策的父母，我知道他们费了九牛二虎之力才将这些有心理问题的孩子“哄”来医院，就是希望心理医生能替他们向孩子说出他们想说而又不敢说出的话，帮助他们纠正孩子的不适当行为。然而，他们很少反思，正是他们对孩子从小点滴滴的溺爱和纵容，才导致孩子的“恶习”难改；正是因为他们从没有使用过惩罚，孩子才变得如此骄横叛逆；正是他们的包办、代替，才使得孩子如此依赖父母，而对自己的前途从不操心。对一些不容易顿悟的家长，我常推荐他们去向马戏团的驯兽员请教，看看他们如何使用最原始的手段，譬如使用一块食物或一根棍子将原本凶猛的老虎、狮子、大象等野兽驯服成听话的优秀演员。而一些父母却不经意地令自己原本纯朴好动的孩子变得叛逆懒惰，进而抱怨从父母那里得不到自己想要的东西，甚至还向父母举起了杀人的尖刀。这一切人间悲剧都源于家庭生活中错误的教育行为！

行为主义心理学告诉我们，驯兽员成功教育的模式是遵循行为主义规律的，而失败的父母教育则是违背行为主义心理学原则



的结果。在行为主义看来，意识和心理等都是难以捉摸的概念，只有人的行为才是可以观察到的现象，教育是否有效果，一看行为便知。如果说成长是个体的精神总貌的话，那么人格就可以理解为个体在生活中呈现出来的行为的总和。人格是一种后天习得的行为习惯。不仅人的说话方式、手势、步态，而且个体的思维方式和情绪反应模式也都是后天学习而来的。行为主义认为，正常心理与变态心理并没有质的区别，而只有量的差异。强迫症、抑郁症、焦虑症和恐惧症等神经症患者对环境的不良反应也是学习而来的。当然，在这里，学习不限于指书本的学习，还包括观察、模仿、耳闻目染的潜移默化等广义的学习和实践过程。

然而，人格和行为模式的形成并非一蹴而就，而是日积月累形成的。正如《易经》中说：“善不积，不足以成名，恶不积，不足以灭身。”孟子也这样说过：“鸡鸣而起，孳孳为善者，舜之徒也；鸡鸣而起，孳孳为利者，跖之徒也。”一些父母正是不让孩子做家务、包办代替、有求必应等点点滴滴的溺爱中将孩子宠坏的。如果父母明白了孩子不良习惯的形成与自己的教养方式的关系，就应该知道进行心理治疗的如下道理：要改变孩子的不良习惯，首先必须改变自己教养孩子的理念、态度和方式。临床经验证明，与其说孩子难改变，不如说家长更难改变。有一天，一位长期在外出差的父亲带着有网瘾的20岁的儿子来到咨询室，声称是他妻子将孩子宠坏了，我问他从外地来医院求诊的这几天是谁帮儿子洗衣服的，他不好意思地说，是他帮孩子洗的。由此可见，这位父亲并没有意识到自己也有宠溺儿子的行为。道不远人，培养人才、教养孩子，并不只是在课室，更重要的是在生活中注意每一个细节。

临床上常听到神经症患者使用“我知道……但是……”这种话语方式。事实上，你知道了并不等于你会做；即使你“会做”，也不等于你真的实践了；而即使你实践过，还不等于这已

经成为你的习惯。而没有成为一种新习惯的行为，当然就不能算行为真的发生了改变。如果每一个神经症患者都明白这个道理，并且按照医生开出的行为处方持之以恒地实践的话，就绝对不会有克服不了的毛病。

当一个人精神痛苦的时候，常会想到两个问题：一是什么原因造成我的痛苦？二是如何才能不痛苦？关于前者，许多人总以为是别人或环境的因素给自己造成了压力或困扰，而从未意识到正是自己习惯的非理性思维和行为方式给自己造成了困扰；关于后者，大多数人自以为知道应该怎样做，却从没有认真实践，更没有坚持实践。他们总以为心理医生有什么灵丹妙药可以帮助他们在一夜之间消除痛苦，殊不知自己慢慢形成的习惯性思维和行为方式，哪能仅靠药物或别人就能改变呢？只有知行结合，亲自实践，才能改变自己的命运。



习惯成自然



◎ 叶圣陶

“习惯成自然”，这句老话很有意思。

我们走路，为什么总是左脚往前，右脚往后，两条胳膊跟着动荡，保持身体的平衡，不会跌倒在地上？我们说话，为什么总是依照心里的意思，先一句，后一句，一直连贯下去，把要说的都说明白了？

因为我们从小习惯了走路，习惯了说话，而且“成自然”了。什么叫作“成自然”？就是不必故意费什么心，仿佛本来就像那样的意思。



走路和说话是我们最常用的两种基本能力。推广开来，无论哪一种能力，要达到了习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。不达到习惯成自然的地步，勉强地做一做，那就算不得我们有了那种能力。如果连勉强地做一做也不干，当然更说不上我们有了那种能力了。

听人家说，对于样样事物都要仔细观察，才能懂得和明白，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了观察的能力。

听人家说，劳动是人人应做的事，一切的生活资料，一切的文明文化，都是从劳动产生出来的，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了劳动的能力。

听人家说，读书是充实自己的一个重要法门，书本里包含着古人今人的经验，读书就是向许多古人今人学习，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了读书的能力。

听人家说，人必须做个好公民，现在是民主的时代，个个公民尽责守分，才能有个好秩序，成个好局面，自己幸福，大家幸福，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了做好公民的能力。

这样说下去是说不完的，就此打住，不再举例。

要有观察的能力，必须真个用心去观察；要有劳动的能力，必须真个动手去劳动；要有读书的能力，必须真个把书本打开，认认真真去读；要有做好公民的能力，必须真个把公民应做的一切事认认真真去做。在相信人家的话很有道理的时候，只是个“知”罢了，“知”比“不知”似乎好些，但仅仅是“知”，实际上与“不知”并无两样。到了真个去观察、去劳动……的时候，“知”才渐渐化为我们的习惯，习惯成自然，才是我们的能力。

通常说某人能力不强，就是某人没有养成多少习惯的意思。