

人 民 出 版 社

人类灵魂的 自我对话

self-dialogue of human 'spirits

人类灵魂的

自我对话

ISBN 978-7-01-002623-X



9 787010 026237 >

人类灵魂的自我对话

赵升奎 著

人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人类灵魂的自我对话 / 赵升奎 编著.——北京:人民出版社,2007.12

ISBN 978-7-01-002623-X

I.人… II.赵… III.社科作品集—中国—当代 I V.I373.238

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112004 号

书 名:人类灵魂的自我对话

作 者:赵升奎

出 版:人民出版社

发 行:人民出版社 发行部

地 址:北京市朝阳区门内大街 166 号(邮编:100706)

经 销:全国新华书店

责任编辑:贺 畅

装帧设计:陈 昊

图文校对:邢来顺

印 刷:云南昭通美克印艺有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:6 印张 180 千字

印 数:0001-3000 册

版 次:2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-01-002623-X/I.1251

定 价:22.90 元

(本书如有缺页、倒页、脱页等印装错误,请与承印厂调换)

序言 1

骆小所

人是社会的人,集体是一个社会的集体,民族是一个社会的民族,国家也是如此,是一个社会的国家。人与人、集体与集体、民族与民族、国家与国家是在共处中存在,但它们不可避免地也会产生矛盾,甚至是激烈的冲突。人与人、集体与集体、民族与民族、国家与国家要和谐相处,就必然以语言为工具,进行沟通。所以,语言沟通的成败决定一个人、一个集体、一个民族、甚至一个国家的发展前景和成败。这说明,语言沟通的重要性。国家与国家之间形成了外交修辞,集体与集体沟通形成了公关修辞,人与人的沟通形成了言语修辞。赵升奎副教授在修辞学研究领域进行了深化研究,写出了《人类灵魂的自我对话》,从自我沟通的角度,研究自我的和谐;因为没有个人的和谐,便没有人与人的和谐,也就没有集体、国家和民族的和谐,这是非常有意义的。它的价值不仅在理论方面,而且,在理论指导下更具有应用性。

语言的沟通是一个以“心”感化“心”,以“心”说服“心”,以“心”悦“心”的过程,语言沟通的起点往往是从意见“不通”开始的,言语交际的主、客体双方或其中的一方不发表意见,或感知不到对方的意见,沟通显然就无从谈起。言语沟通的过程,是人与人、组织团体与公众意见沟通的过程。其归宿是从意见“不通”转变为意见一致的过程。意见“不通”和意见冲突,这是关系破裂的危险信号,也可能是两者俱伤的前兆。这就需要发挥言语沟通的功能,实现言语自我沟通的境界。这样,受话人就得成为一个

2 人类灵魂的自我对话

“和谐的自我”和“愉悦的自我”，而不是一个火上浇油的自我和走向极端的自我，沟通主体只有首先实现了自身的“和谐”和“愉悦”，才可能有基础去沟通他人以及其他各方面的关系，所以，语言学旨在研究言语沟通的论题是一个时代的责任，它对于形成社会的总体和谐具有十分重要的意义。

20世纪80年代初，我国的工作重点转移到经济建设的轨道。改革开放使不少社会组织，特别是经济组织的独立性和自主权都相对加强；为了实现自主的目标，就必须获得周围组织和公众的支持和配合，这就需要用中国国学的“人和”思想来铸造个体的心灵，以塑造集体意识和组织心态。所以，赵升奎副教授以“人类灵魂的自我对话”来定名是很有意味的。言语沟通其实最终是心理的沟通，心里“通”了，就一通百通。因此，这一定名充溢着韵味。

沟通，首先是“诚”，是建立在“善”和“道”基础上的“诚”。我国古人认为，仁、义、礼、智四德是天道和人道共有之“德”。“善”作为人道，其核心在于通过人的“行”来体现，“德”体现于人的内心；“德”是人内在的品质，它不是空谈的表现，它的内容要通过具体的实践来体现。“仁、义、礼、智”行于处，就是人道的本质体现之处。天道则是通过默然无语而显德的深邃、内敛，从而达到“圣”的境界，有了“圣”，人道就可以通达天道，圣人，是拥有圣德之人，圣人能知晓天道，能循天道而行，这就是“义”。可见，“义”是圣人所知晓的天道并循此而行的一种德，义所体现的内容就是天道。所以，在语言的沟通中，其核心是“德”的沟通。正因为如此，赵升奎副教授在《人类灵魂的自我对话》中，用了大量的篇幅写了“自我沟通与重塑自我”、“自我沟通的境界”、“自我沟通的理性反思”是有道理的。它平平道出，但其间蕴有其“道”的深意。

“诚”就是要有诚意。要诚心诚意地与各种不同意见沟通，要听得进去不同的意见。诚意是内在的，真心的，而不是伪装的。意

见的沟通分为对事的意见沟通和对人的意见沟通，对事的意见必然要牵涉到对人的意见，被牵涉到的人如果没有意见沟通的诚意对事的意见就必然转化为对人的意见。这样，矛盾就必然会加深，相反，如果有诚意，对人的意见也可能转化为对事的意见，逐步减少分歧，求得一致。对建立和谐社会不仅具有“诚”的境界，而且具有“德”的境界。如果每一个个体以“诚”的标准来衡量自己，一个社会以“诚”的境界来规范社会，世界就必然成为圣人之世，从而达到最好的和谐境地。

人生价值的实现，自我的沟通的达成，需要自我革命，有时候需要打碎一个“旧我”，重塑一个适应社会和时代的“新我”，《人类灵魂的自我对话》指出，人要在超越“旧我”中重铸“新我”，就要真正脱胎换骨，改变“旧我”的观念，以“新我”的观念迎接新的工作，这就得进行一场自我与自我的战斗，进行一场脑内的革命。这是很有说服力的理念。语言的沟通既出自灵魂又回归灵魂，它是人们赖以寄寓的精神家园，在这个家园里，每个人都可能成为自我心灵和精神家园的导师，只要懂得运用言语沟通的自我暗示力。

成功的言语沟通是对人心的征服，显示出发话人最普遍最深刻的价值。它往往是发话人思想和交际技巧的结晶，它与虚假的心理而造成的诡辩有着本质的区别，因此，成功沟通的能说会道与虚情假意的能说会道是绝然的不同，所以，我们读《人类灵魂的自我对话》不仅感受到对话的技巧的重要，更主要的更感受到对话的心理的重要，只有心灵的灵性，才能点燃技巧的火花。

（本序言作者，骆小所先生，当代语言学家、云南师范大学校长、博士研究生导师、中国修辞学学会副会长。）

2007年12月20日写于昆明春城

序言 2

罗立圣

“他的心怎样思量，他的为人就是怎样。”

这是《圣经》的箴言，读了升奎老兄给我寄来的《人类灵魂的自我对话》一书的书稿，对此很有感触。我是在昆明读大学时认识他的，他是我同学的一位表兄，那时看上去比我们大五六岁的样子，他深藏的、诚实敦厚的友好至今也不能忘记，现在读了他写的书，印证了对他过去的一些看法和印象。我想，他是在用他自己的生命观以及在他活生生的生活中来做他的研究的。

这些年，我一直在做一些教育心理方面的学习和工作，在心理学方面，有一门学科叫“积极心理学”，与传统心理学不同的是，积极心理学强调对心理生活中积极因素的研究：一是对积极情感体验的研究，如主观幸福感、满足感、幽默、愉悦、欢乐、希望、好奇心、谦虚、审慎等；二是对积极的人格特征和人格品质的研究，如自尊、创造、努力、宽恕、勇敢、热情、善良、爱、正直、领导能力、合作能力、自制、感恩、虔诚等；三是对积极的社会制度的研究，如积极的工作制度怎样促进和谐的工作环境，积极的家庭关系怎样促进个人的成长等。

《人类灵魂的自我对话》虽然没有完全从心理学角度来研究问题，但我以为它恰好符合了积极心理学的研究内容和目的。“二战”以后，心理学特别是西方心理学，把重心放在了问题和障碍心理的研究上，心理学几乎成了一种类似于病理学性质的学科，成为了一种消极意义上的心理学。虽然，这些研究确实对几

十年以来人们的普遍的心理疾病或心理问题采取了有效措施，同时对精神病患者地了解也大大加强了，但就在我们进行相关工作并为此而感到骄傲的时候，这个世界患心理疾病的人数不是减少了而是增多了。因此，从积极心理方面来引导和研究人的心理健康问题，包括《人类灵魂的自我对话》等比较宽泛的角度的研究是有积极意义和现实价值的。

《人类灵魂的自我对话》从哲学、社会学、语言学等方面来讨论人的心理问题，取了一个比较广的视角，来探讨成功的自我、和谐自我、愉悦的自我，我们读了很受启发。在书的《余论》中，作者说明了本书的写作目的是：“试图努力从那些人们习以为常的生活现象中去引导人们生活得更好、更幸福，让人们心智中本能的积极因素发挥它的潜能，让那些人们心智中本能的消极的东西在习以为常中慢慢抹去。”其实，这一目的也是我们每一个心理学者甚至是每一个人的共同愿望。

但是，走上心理的道路就走上了一条艰难的道路，无论就其实证的、临床的、还是理论的，有些时候有点儿“盲人摸象”，因为，我们对人类心理的无知要比对它的有知广阔得多，然而，正是这种无知，才使我们走向勇敢坦白，从而有信心和勇气去寻求心理学的未来，这是心理学得以进步的保证。

也许我们走进心理实验时，就真的走进了一个冰冷的世界，只有回到现实之中，我们才可能回到情感之中来，比如，书中谈到的“人生幸福问题”就是一个现实的生活问题，当然也是心理学要研究的问题。人的幸福是一种非常个性化的体验，有时是一种想象，或者可能是一种感受。但正因为这样，幸福离我们不远，它可能就在我们身边，它常常是一种平淡，一种心境，所以不可能在实验室里找到真正的人的幸福，在我们平平常常的生活中也许就隐藏着极度的幸福，只要我们找到寻求这种幸福的方法，“自我沟通”正是这样一种好办法。在阅读本书书稿的时候，我与

6 人类灵魂的自我对话

我太太谈到老兄这本书,她不明白“自我沟通”是什么样的理论,我跟她讲了半天老兄书中的一些内容,她最后说,“哦!我明白了,自我沟通就是在自己不愉快的时候,自己找到一种愉快的途径和方法。”我进一步启发她:“自我沟通就是一种怎样使我们自己幸福的心理学理论。”我猜想,也许这也是老兄的立意主旨吧!

真诚祝贺大作得以出版!

(本序言作者,罗立圣先生,心理学博士,曾留学于法兰克福大学)

2007年11月于香港

目 录

序言 1	骆小所(1)
序言 2	罗立圣(4)
引言 / 问题的提出	(1)
第一章 人的内部世界及其自我沟通	(13)
第一节 人的存在及其精神的人	(13)
第二节 人的内部世界	(19)
第三节 语言在构建人的内部世界中的作用	(25)
第四节 自我沟通的范畴及其关系	(29)
第二章 自我沟通言语	(50)
第一节 什么是自我沟通言语	(50)
第二节 自我沟通言语的基本类型及其 基本特征	(60)
第三节 自我沟通言语与人类思维	(69)
第四节 自我沟通言语与自我沟通	(76)
第三章 自我沟通与重塑自我	(87)
第一节 黑箱之谜:大脑与心	(87)
第二节 重铸新我	(90)
第三节 调整心智	(100)
第四节 优化自我沟通言语与重塑自我	(115)
第四章 自我沟通的境界	(131)
第一节 成功的自我	(132)
第二节 和谐自我	(144)
第三节 愉悦的自我	(149)

2 人类灵魂的自我对话

第五章 自我沟通的理性反思	(161)
第一节 生命意义的自我反思	(161)
第二节 女性超越自我的反思	(171)
第三节 男性超越自我的反思	(186)
第四节 自我沟通方法问题的思考	(192)
余论	(199)

引言：问题的提出

为什么要探讨自我沟通？为什么要探讨自我沟通与自我沟通言语的相关问题？

这主要是基于两个方面的思考：首先，自我沟通是针对当代社会人——尤其是青少年——普遍的思想问题和心理人格危机的现状；针对普遍人怎样在和谐中生存，怎样在和谐中发展；怎样在生存与发展中实现愉快的学习、工作和生活；怎样实现和铸造一个崭新的我、健康的我、成功的我、愉悦的我等问题而思考的。亦即，我们关注的是人的心理健康和精神性问题。其次，作为自我沟通的符号媒介——自我沟通言语——及其语言与思维的关系等问题，本书作了特别阐释。因为自我沟通的活动、行为及其有效性，必须通过自我沟通言语（主要是内部语言）这一中介要素才能实现和展开，对内部言语的研究和思考，其目的是为了进一步阐释自我沟通。一句话，这本书的问题提出与解决最终是围绕为什么要进行自我沟通？怎样进行自我沟通？以及自我超越、自我发展、自我完善等问题而展开的。

从心理的取向上，我们要研究和关注的不仅仅是个人及其潜能的充分实现的问题，而且更加关注超越个人的经验和精神生活，即将个人的生命与外部的世界和意义联系起来的精神领域。需要特别说明的是，在涉及东西方文化传统有关精神方面的研究时，西方关于精神的研究在很大程度上大多与宗教有关，而我们的研究所涉及的精神领域主要是与人的“精神性”有关，这种精神性与宗教所指向的精神并不是一回事。东方的佛学、道教

2 人类灵魂的自我对话

在精神领域的参禅、感悟、沉思等,从中,我们也得到一些技术和方法上的启示,但是,我们更侧重于现实生活,更侧重于现实生活中活生生的人,更侧重于现实生活中的实际问题。我们不追求脱离现实的幻想世界,不追求虚拟的想象时空世界,我们更关心以下一些问题:

问题之一:现代人的“自我中心”问题

正确的自我价值和高昂的主体意识是个体品德和人格的重要组成部分和健康的标志。道德是调整个人与他人,个人与群体,个人与社会,个人与国家民族之间关系的范畴。“自我”是道德的一个核心问题,主要表现为自我意识,如自我价值取向、自我奋斗精神等。换言之,个人能否把“自我”放在以上各种社会关系的适当位置,决定了一个人品德和人格素质优劣的高低。

随着中国特色社会主义建设和改革开放不断向纵深推进和向前发展,市场经济进一步深化,世界经济一体化、生产国际化、文化多元化趋势进一步形成,多元文化格局中的各种因素对中国本土的人生观、价值观产生了极大影响和冲击,一方面,促使中国本土文化面向世界、走向多元;另一方面,又使很多人在时代大潮中失去了方向和信仰。面对社会主义市场经济下的许多新现象、新事物,现代人特别是青年人相当程度的表现得不知所措,从而产生各种各样的苦闷感、焦虑感、挫折感和虚无感。他们有的走入“自暴自弃”的泥潭,有的走向“自我中心”的功利陷阱,这种现象在一定程度上已很突出,表现为:或悲观厌世,庸碌无为;或一切以自我的需要和利益为出发点和归宿点,个人主义、自私自利、自我价值极度膨胀,享乐主义、不思奋斗倾向严重。只讲索取,不讲奉献;只讲竞争,不讲和谐;只关心自己,不关心他人。这是道德和人格上的一种畸形现象,它常常阻碍了一个人良好品德和人格的形成和发展;同时,也阻碍了人的智能包括人的认知智能、创新智能、情绪智能、人际智能和社会职能的发展。

这种现象,不是个别问题,而是社会问题,它影响和阻碍了一代人、甚至几代人的健康成长,影响了社会的和谐与进步,值得研究。

“自暴自弃”的人将一事无成,于国于家于己皆不利;“自我中心”突出的人,不可能在工作、生活和学习中和谐地生存和发展,这需要自我沟通和自我教育来转变。“心病终须心药治”,即使是来自外部的社会、学校和家庭的教育也必须启动自我沟通程序才能产生好的效果,亦即,人的外部世界的问题必须通过内部世界的内化来解决。正是自我沟通这个独特的研究领域,才有可能全面、正确的理解人类的心智世界,这是一条不同于实证研究的道路,是打开人的心灵世界,通向探索人类完整的、深刻的精神领域的道路。

问题之二:现代人的“知行脱节”问题

俗言之,思想道德是由知、情、意、行等心理要素构成的一种综合素质结构,知行统一、情意结合是品德的理想境界。脱节则包括思想认知与思想行为的脱节;道德知识与道德行为之间的脱节……现代人的价值信仰缺失问题使一些人难以在现实生活和事业中得到很好的自我调适,常常表现出“好高骛远”、“纸上谈兵”、“表里不一”、“口是心非”、“学而不思”和“述而不作”等言行。从“知与行”的关系上,这样的“知”基本上属于表层知识上的“知”,而不是内化的、深入心灵、骨髓和血液的“知”;这种“知”只是一种现象,不会落实在“行”上,不可能化作行动力。而“行动力”才是人们真正获得发展和成功的关键,因此,解决“知”与“行”的统一是一个人生存和发展关键的关键,是一个人一生都要努力追求的。然而“知行统一”这四个字,说起来容易,做起来又是相当不容易的。如果我们每个人都能做到所说的德行,那岂不是满街都是圣人了吗?我们以为,一要努力追求,二要方法得当。

4 人类灵魂的自我对话

人生就是自己对自己不断满意的过程，只有通过个体自我灵魂的对话与沟通，由外而内，由内而发，“知”与“行”才可能产生实际的意义和作用，如果你的标准都是由他人来订，都来自外部而又没通过内化，那就很难达到满意的程度。

自我沟通是自我心态调整和自我反思的芝麻魔咒，它在人们的“知”与“行”之间充当了“桥梁”的作用，要架起这座桥梁，要善于把个体的“知”内化为自我的“精神”，再把与个体“行”结合的“知”内化为自我的精神，这样，后一个“精神”的内容与前一个“精神”的内容比较地进了高一级的层次。善于沉思和自我沟通的“人”经常会有一些突破性的发现，这些发现就连他们自己也会感到心灵的震惊，因为，这使他们体验到了人的“精神性”的巨大力量，这是一场“脑内的革命”。

问题之三：现代人的心理危机与隐患

联合国专家预言：从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦……

据有关资料统计，近几年，全国大、中、小学，由于心理问题、人格危机问题引发的刑事案件不下千件；小事积怨引发的人际冲突不下万件；自杀、杀人的情况也屡屡发生……在生活中表现为：人际冲突，小事积怨，刑事犯罪案件频发……目前，各种传媒的各种报道不断表明：现代人心理危机、人格危机已成为社会问题，内心空虚、思想浮躁、情感危机等已成为普遍现象，这里仅就青年学生的典型案例予以说明。

2004 年，一个在全国震动、令人震惊的恶性案件与一个大学生的名字联系在一起，马加爵，这个在平时看来默默无闻、少言寡语的云南大学 2004 届学生，用极其残忍的手段将他的四名同学杀害！仅仅因为被害人唐学李、邵瑞杰、杨开红在一次打牌中与他发生了口角。在争吵中，他们提到龚博过生日没有请他，龚博因此成为本案的最后一个受害者。在《中国青年报》上，中国

人民公安大学犯罪心理学家李枚瑾教授发表了上万字的《马加爵的犯罪心理分析报告》，《报告》指出，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。同时，他的犯罪心理、犯罪方式与手段，又与他的智力水平密切相关。

类似于马加爵的极端案例决不是少数。近年来，高校大学生心理障碍问题引发的案件在媒体上频频曝光，诸如，震惊全国的清华大学电机系学生刘海洋伤熊事件；浙江大学学生周一超因公务员考试引发的故意杀人案……除了这一桩桩带攻击性和反社会型的行为，其他大学生自杀事件也让我们扼腕叹惜：

2003年4月16日，北师大的一名研究生跳楼自杀^①。

2003年7月15日，北大医学部一位被称为“鸽子”的大二女生从宿舍九层一跃而下^②。

2003年12月5日，中国人民大学商学院二年级一男生坠楼身亡^③。

2004年7月1日，北京中医药大学医学管理系一名女研究生跳楼自杀^④。

2004年11月24日，北方工业大学一男生坠楼，当场死亡^⑤。

2005年上半年，北京市高校有十余人自杀身亡^⑥。

2005年1月至9月底，全国高校博士生已有4人自杀……^⑦

人们在惊愕之余，不禁发问：我们的学生怎么了？我们的教育怎么了？我们的社会怎么了？这些事件以高密度的方式爆发，以悲剧的形式警示我们：这一群体已经面临着严重的情感和心理危机问题，青年学子们偏激和畸形的人格特征比较突出，不会处理与“他人”的关系，“和谐”很成问题，他们的灵魂走向到底何去何从？

“事实上，危机并不像我们想象的那般神秘和遥不可及，危机就在我们身边，甚至正存在于我们内心，没有人天生和危机绝