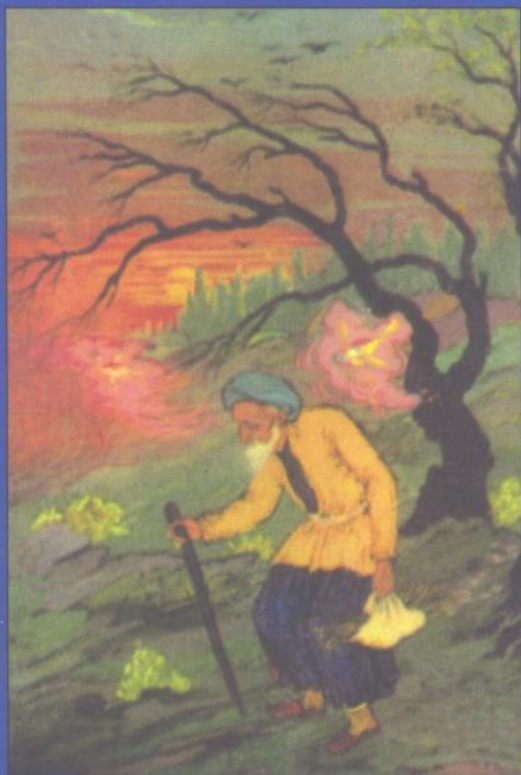


心理
保健
与
治
疗
丛
书

In Search of Meaning

意义的找寻

一种循序渐进的心理治疗



N. 佩塞施基安 著

社会科学文献出版社

二十一世纪
心身健康
宝 典

心理保健与治疗丛书

意义

的找寻

——一种循序渐进的心理治疗

〔德〕乙 佩塞施基安 著

邵宇宾 王剑南 译

社会科学文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意义的找寻：一种循序渐进的心理治疗 / (德) N. 佩塞施基安著；邵宇宾，王剑南译. - 北京：社会科学文献出版社，2000.6 (心理保健与治疗丛书)

ISBN 7-80149-304-4

I. 意… II. ①佩…②邵…③王… III. 心理保健-普及读物
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05841 号

心理保健与治疗丛书

意义的找寻

——一种循序渐进的心理治疗



著 者：[德] N. 佩塞施基安

译 者：邵宇宾 王剑南

责任编辑：许春山 陈慰萱

责任校对：张景秋 同 文

责任印制：同 非

出版发行：社会科学文献出版社

(北京建国门内大街 5 号 电话 65139961 邮编 100732)

网址：<http://www.ssdph.com.cn>

经 销：新华书店总店北京发行所

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京四季青印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开

印 张：9.5

字 数：193 千字

版 次：2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数：0001-5000

ISBN 7-80149-304-4/B·043

定价：15.80 元

著作权合同登记号：图字 01-2000-0587 号

版权所有 翻印必究

Nossrat Peseschkian

In Search of Meaning

A Psychotherapy of Small Steps

Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1985

根据德国施普林格出版社 1985 年版译出

前 言

许多作者避免对人的目的进行宗教上的解释。但和我共同持有巴哈教派目的观的诺斯拉特·佩塞施基安博士却清楚地阐明，对灵魂与上帝的统一的追求是如何起作用的，又是如何得到科学文化上的意义观点促进的。精神上的真理成为了指路灯，能指导我们找到一起合作的方法，在作出决定方面创造出新的协商领域。

抑郁在今天是普遍存在的。我们常常觉得我们不能主宰我们自己的生活，并感到无力影响社会的命运。佩塞施基安带给我们一种积极的态度。他为我们提供了发现我们的不同能力及其发展之间关系的钥匙。对于我们中的许多人来说，我们的能力处于未被利用的状态，甚至常常不被认识到。这本书试图回答“我怎样利用我的能力？”的问题，并如实地专门展示科学、政治、宗教和人的关系网如何在能力的发展和应用中发挥作用。

平衡是关键：我们生命的不同领域的平衡、我们的学习、思维和感觉方法的平衡、我们对人及其目的的看法的平衡、处于过去教训和未来展望中的平衡，以及界定着我们的个人责任和我们的社会命运的平衡。

遵从佩塞施基安的建议，不觉得我们是在独自面对我们的问题，这对于我们来说有多么重要啊。本书的核心在

于，向我们发出加入意义寻找过程的邀请，看看我们是如何从多重的前景中获益的。我们肯定会发现，这些观点并不彼此对抗，但它们看上去可能是互相对抗的。这便引发了对于悖论进行一次新的理解的必要。

假如我们不能接受悖论的必然性和合乎需要性的话，我们就不太可能在寻找意义时取得太多的进展。假如意义没有完全被感觉经验所领会，那么我们先入为主的科学论据就会使我们对于意义的追求归于无效。

佩塞施基安博士利用提问和回答来帮助我们区分直觉和信仰、感觉、理解力、传统和思想的作用，以及对于我们的感觉、思维和行动产生影响的众多源泉。

佩塞施基安对于故事也情有独钟。故事能帮助一个人了解更多的信息，为新的认识和理解水平提供基础。我的反应以及许多其他人对此的反应常常是，希望有更多的故事。

假如普遍的意义在不同的文化中是通过彼此背道而驰的方法来表达的，则我们传统的、通常受到我们文化传统限制的经验评价将无法衍生出普遍的意义。也许这意味着，我们选择了我们自己的意义：一个人把他被监禁其中的监狱描述成“我的天堂”，这是因为，他在那里找到了生命的意义。在传达这一体验之前和之后，他经历了两种极其不同的、几乎没有丝毫共同之处的监狱。但在感觉的层面上，什么也没有改变。也许佩塞施基安的书中最为显著的一个想法就是，“我们必须努力追求某种我们早已随身拥有的东西”。为了能够使用它，我们必须获得新的观点。与那些力求只从外在体验中找到意义的人相比，这是

一种非常不同的看法。本书再次向我们保证，一旦我们懂得了我们的外在经验的界限，学会了如何把它与文化和传统相联系，学会了如何评价感觉上的证据，以及如何将直觉和理性相结合，则我们的外在经验将是意义的一个重要来源。

诺斯拉特·佩塞施基安鼓励我们要乐于去寻求意义，提供了能激励我们提出更多问题的答案，使我们更加肯定，未知和不可知的事物是存在的，是可以被揭示的。

德怀特·D. 阿伦

旧自治领大学文化艺术教授

弗吉尼亚州诺福克市，1985年4月

关于永恒的生命

有位强悍的国王在他的王国里漫游了很长的时间。在一片阳光充足的坡地上，他看到一位令人尊敬的老人正在弯着腰，辛勤地劳作。在侍臣的跟随下，国王走到近前，看到老人正在栽种一年大小的树苗。“你在那儿干什么？”国王问道。“我在种日期树”，老人回答说。国王惊异地问：“你已经很老了，看不到树长出的叶子，不可能在树荫下休息，吃不到树结的果子，为什么还要栽种树苗呢？”老人抬头看了看说：“我们的前人播了种，我们就可以收获了。现在，我们播种，我们的后人就可以收获了。”

国王对这一回答感到欣慰，就给了老人一块金子。老园丁弯弯腰，谢过了国王。国王问道：“你为什么要弯腰谢我呢？”“我不仅享受到栽种小树的乐趣，而且它们已经带来了果实，因为您给了我金子”，老人回答说。这又让国王很是高兴，于是，他又给了

老人一块金子。老园丁又跪了跪，说道：“别的树只结一次果子，而我的树却带来了两次收获。”

国王大笑着问道：“你多大年纪了？”老人回答道：“我十二岁了。”“这怎么可能呢？你看上去确实非常老了！”园丁答道：“在您的前任统治时期，国家遭受的是战争和灾难，所以我不能把那算作我生命的一个部分。但自从您登基以来，人们幸福地生活在和平之中。由于从您执政以来只过了十二年，所以我就只有十二岁。”这一番话说得国王十分欣喜，他只得又给了老人一块金子，说道：“现在我不得不走了，因为要是我再听你说些话，我就要把我全部的财富都送给你了。”

——阿布杜尔·巴哈

目 录

前 言	1
-----------	---

引 言	1
-----------	---

“只有种子”——意义问题和人的观点——其他文化中的意义问题——本书的内容是什么？——循序渐进的心理治疗——为什么不能一劳永逸？

第一章 生命意义和人	7
------------------	---

1. 作为一种片面表现的无意义	7
-----------------------	---

意义和统一性的丧失——希望和无助——养育子女：治疗与意义问题——社会变化和对人类的认识——结论

2. 健康的意义	18
----------------	----

“碎碗”——身体的健康——职业、家庭、婚姻——未来和意义——身体、环境、时间——危险因素——肉体与灵魂的问题(心身医学)——意义和身心关系——三个例子——结论

3. 积极的心理治疗：意义问题的答案	30
--------------------------	----

积极方法的一个例子——好的问题——“医生的决斗”——心理治疗取代心理变态——

积极心理治疗的发展——孩子的培养——自我帮助——心理治疗——跨文化的问题——本书会把读者一直带到哪里？——结论

第二章 赋予意义与寻找意义 43

1. 跨文化冲突与基本能力 43

“知识是力量，见解是上帝”——视外籍工人为必然罪恶——心理治疗为什么必须是跨文化的——“普遍的意义”——什么是爱的能力？——什么是认知能力？——基本能力与实际能力的发展——人是善的——文献中有关基本能力——结论

2. 宗教世界观的观念 63

“适宜的祈祷”——危险的茶——赋予意义的宗教——宗教与时代精神——信仰、宗教、教会——宗教和心理学——实际的生活帮助——结论

3. 科学思想的贡献 81

“相信上帝，也要系牢你的骆驼”——发现意义的科学——理性的无限权力（没有宗教的科学）——认知能力的意义——科学中的宗教——时代精神和心理病理学——原子的威胁——科学家与宗教创始人——结论

4. 个体生命 96

“别忘了你曾经是谁！”——每个人在保持自我时会幸福吗？——积极心理治疗的三个支

柱——微小创伤理论——对付冲突的四个方法——爱的能力之方式——结论

第三章 循序渐进心理治疗..... 118

1. 积极心理治疗的三种有效的可能性 118

“急切的参观者和大象”——躯体、灵魂、精神——三种可能的处理方法：躯体、环境、时间——现在、未来和过去——结论

2. 意义在东方和西方 127

“一个屋顶花园的两个世界”——东西方观念：对于意义的看法——婚姻、家庭——生命、死亡、未来——基本能力——次要能力——医学术语的例证以及对疾病的某些看法——实践：如离开父母的问题——东西方在政治上的观念——理解个体冲突时的跨文化方面——结论

3. 疾病的意义 147

“一位乐观主义者”——“积极心理治疗”的含义是什么？——常规疾病术语的转化——“积极转化”的实际应用——治疗过程中的积极做法——传统的解释/积极的解释：肥胖病——酒精中毒——矛盾心理——对依恋的恐惧——对孤独的恐惧——对团体的恐惧——神经性厌食症——支气管哮喘病——尿床——抑郁症——妒忌——应激性——裸露癖——关于存在的忧虑——延迟射精——早

泄——懒惰——恋物癖——固恋——抑制
——心脏病发作——强迫性神经机能病——
性冷淡——亢奋症——同性恋——疑病症
——歇斯底里——盗窃癖——犯罪——妄想
狂——（病态）恐惧——阳痿——身心症状
——躁狂症——色情虐待狂——手淫——自
恋——风湿病——性虐待狂——精神分裂症
——眩晕——紧张——胃溃疡——不顺从，
傲慢——孩子引人关注的行为——自我忽视
——月经停止——孤独的积极方面——结论

4. 积极心理治疗的五个阶段 195

“轻松的治疗”——心理治疗，自我帮助——
第一阶段：一定距离观察——“两只豪
猪”——第二阶段：进行概述——“雄孔雀
的脚”——对付冲突的四种方法的应用——
第三阶段：情境激励——“美丽的鹿
角”——情境激励——价值的相对性——第
四阶段：言辞表达——“战争是如何开始
的？”——伴侣团体，家庭团体——言辞表
达的基本原理——第五阶段：目标的扩展——
“成功的商人”——危机作为机会——五个阶
段的应用——治疗——结论

第四章 关于意义的问题 214

许多问题，许多答案——“恰当的话语”——
对孩子的培养和心理治疗——时间的心理学意

义——你对基本能力是如何理解的？——人在本质上是善的吗？——基本能力何处寻？——实际能力有哪些功用？——作为心理医师，你是如何看待性的？——抚养孩子的内容包括哪些？——爱与公正之间是怎样的关系？——忧虑、侵犯和模仿之间的关系是怎样的？——溜走了的东西可以失而复得吗？——好的意图——未知数——男人与妻子——信仰与心理治疗有什么关系？——所有宗教的共同点是什么？——七个特征——从心理学来说，僵化观点和偏见是怎样形成的？——宗教与名人：为什么知名学者和宗教领袖对一种新宗教如此苛刻？——对于造物主的存在该作何解释？——人为什么无法认识上帝的本质？——宗教和存在忧虑——一切都随死亡而结束了吗？——轮回——科学家是怎样说明死后的生命的？

第五章 未来的黄金年代..... 263

“结束还是开端？”——经过计划的未来——定制的未来？——关于世界和平的建议和思考——政治家对于跨文化冲突的贡献——政治责任——宗教领袖们的贡献——科学家们的贡献——个人的贡献——发展的原则——相对性原则——惟一性原则——“梦和它的意义”

参考文献..... 281

故事索引..... 285

引 言

对生命意义这个问题的思考与治疗者对人的看法、他所接受的治疗培训以及他在治疗病人时所处的社会是紧密联系的。

“只有种子”

在梦里，有位年轻人走进了一家商店。柜台的后面站着一位老人。年轻人鲁莽地向老人问道，“先生，你这里都卖些什么？”聪明的老人友好地回答说：“你想要的所有东西。”年轻人开始报出了一个单子。“既然如此，我想要世界团结和世界和平；要消除歧视，消灭贫困，让宗教间拥有更多的团结和友爱；男女享有平等权利，还有……还有……”这时候，聪明的老人插话道，“很抱歉，年轻人，你把我的话理解错了。我们不出售果实，只出售种子。”

意义问题和人的观点

如果我是一位物理学家、政治学家或是一位神学家的

话，我肯定会采用各自不同的方法来行事，即使目标是相同的。在我的个人预测之中，包括了心理治疗的出发点。我在后面还将尽力对这一个人预测进行更为精确的界定。

我用以研究生命意义问题的方法总是会将我带回到一个重要的场景：与人打交道。在我想与读者分享的东西当中，大部分都是关于我与我所遇到的人在一起时的经历，我作为一个心理医师或心理治疗研讨会的主持人的活动经历，以及处理“无意义”体验问题时的经历。

这个难题在这样的一个问题上达到了极点：我的生命意义何在？这个问题很快就被划分成了与生命发展的各个领域相关的问题。我的职业、我的婚姻、我的家庭、我的疾病等等具有什么意义？那种无意义的感觉可以成为一种致命的威胁；相反，富有意义的感觉则会带来深层的幸福和满足。为这个问题找到一个答案并非易事，特别是在一个那些先前被接受的观点在其最基本的设想方面都面临着挑战的时代。

在心理治疗方面，这一切在我看来变得特别的清晰。因为对于意义问题的思考与治疗者对人类的看法、他所接受的治疗培训、以及他在治疗病人时所处的社会密切相关。在我 23 年的医学和心理治疗活动中，我一再地看到，被一个人认为是疾病的那些症状彼此间存在一种富有意义的关系，发挥着它们的作用。在身体疾病的背后，职业上的问题常常被揭示出来；而在这些问题之后，则是婚姻和家庭问题。与所有这些问题密切相关的是关于未来的问题。在最宽泛的意义上，我们的健康、职业、社会的未来以及作为生命意义象征的未来更多地是通过信仰被揭开

了，而不是通过僵硬的科学数据。这就是无意义和有意义、希望和无望、乐观和悲观、信任和怀疑以及安慰、困惑、改变和放弃之间的鸿沟。

其他文化中的意义问题

正当每个人都在努力寻找意义问题的答案时，似乎也存在在团体和整个文化区域中具有典型性的解决办法，这反映在历史和社会经济状况中。假如你问一个来自西欧文化区的人，“过得怎么样？”你会得到像这样的回答，“辛苦工作，这让我心烦意乱。还能怎么样呢？你得维持生计，必须这样继续下去。”或者，出于礼节这个问题会得到简单的回答：“我学会了总是做完一件事再做另一件。一切都必须依次进行。首先我刷牙，然后洗脸，剃须，整齐有序地穿衣服，坐在早餐桌旁，喝上两杯咖啡，读我的报纸，然后上厕所。当这个次序被打乱时，我就会一筹莫展。我的肠子不再蠕动了，对我来说整个一天都完了”（35岁的政治经济学者）。

在其他文化区域，我在这里所说的是中东，回答则具有别样的成分：“感谢上帝我们活着，我们是幸福的。情况本来可以糟糕得多的。”

在第一个群体中，生命各个部分的正常运转、它们的控制和主导地位受到了重视，有意义的生命作为一架上了油的机器的形象出现，而在第二个群体中，看到的则是一种较为一体化的思维。关键点不是在于积极行动的自己，而在于得到更广泛规划的统一体，如家庭、一个人每天都