

(插图本)

唐诗心语

——由唐诗谈心理健康

阎立钦 编著

TANGSHI XINYU
——You Tangshi Tan Xinli Jiankang



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



(插图本)

唐诗心语

——由唐诗谈心理健康

阎立钦 编著



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

唐诗心语：由唐诗谈心理健康/阎立钦编著．—北京：首都师范大学出版社，2009.4

ISBN 978-7-81119-076-2

I. 唐… II. 阎… III. ①唐诗—文学研究 ②心理卫生—研究
IV. I207.22 R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062572 号

TANGSHI XINYU

唐诗心语(插图本)

——由唐诗谈心理健康

阎立钦 编著

责任编辑 张慧芳

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 130 千

定 价 25.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

卷首语

面对浩渺的宇宙，川流不息的历史长河，人的一生显得那么短暂。在唐诗中，就有许多感叹人生苦短，光阴难驻的名句，如“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”（刘希夷《代悲白头翁》）、“君看白日驰，何异弦上箭”（李益《游子吟》）、“黄河清有日，白发黑无缘”（刘采春《罗唢曲》）、“君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”（李白《将进酒》）。人的生命既然如此短暂，每个人都应该珍惜生命，关爱生活，愉快地度过自己的岁月。

要实现这一美好愿望，一个必要的前提条件就是要成为一个健康的人。从一般意义上来讲，所谓健康是指人的身体发育正常，功能良好，无残障疾病，体力充沛，精力旺盛，行为适当，并能正常生活和劳动。随着认识不断深入，人们认识到对健康起作用的有生理、心理、社会三个方面的因素。1947年世界卫生组织在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”1978年国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》又进一步指出“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范

围内的一项最重要的社会性目标。”

随着工业化、信息化社会的到来，社会生活步伐日益加快，出现了急剧的变革和激烈的竞争，可供人们对生活做出选择的机会和渠道越来越多；但随之而来的焦虑、抑郁、烦躁、悲观、孤独等各种心理疾患也日益增多。有专家甚至预言：“从现在到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。”世界卫生组织也曾预言，在未来20年内，情绪低落将成为世界上最能致人衰弱的疾病。据该组织统计，目前全世界有心理疾病的患者达到15亿，其中焦虑症患者有4亿，抑郁症患者3.4亿，人格障碍症患者有2.4亿。其中得到治疗和控制的仅占1%。另据国内有关单位统计，我国目前精神病患者已达1600万，自杀人数每年都在增多。

面对这种情况，世界卫生组织对于健康的新定义是：健康不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有健全的生理、心理状态和社会适应能力。

什么是心理？恐怕不是每个人都能准确说出来的。简单地讲，人的心理就是人脑对客观现实的反映，是生物演化到高级阶段中脑的特殊机能，它包括感觉、知觉、记忆、思维、性格、能力等，是有组织的、整合的动力系统。人的心理是人脑的机能，更是在各种实践活动中人脑与人所处的客观现实相互作用的产物。

什么是心理健康？“心理健康”一词最早出现在1906年英国一位博士写的《心理卫生》一书中，但真正确立起心理健康基础的是一位美国人比尔斯。他由于心理崩溃在精神病院呆了

三年，康复后以自身的经历写了一本《一颗失而复得的心》，引起人们对心理健康的高度关注，1930年召开了第一次国际心理卫生会议，1948年第三届国际心理卫生会议建立了“世界心理健康联盟”，心理健康被定义为“在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成为最佳的状态。”

由于角度不同，目前国内外对于心理健康还没有一个公认的统一定义。《简明不列颠百科全书》对心理健康提出的具体标准是：

1. 认知过程正常，智力正常；
2. 情绪稳定、乐观、心情舒畅；
3. 意志坚强，做事有目的；
4. 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；
5. 养成健康习惯和行为，无不良行为；
6. 精力充沛地适应社会，人际关系良好。

在本书中，把心理健康定义为一种适应生活的良好状态。它包括两方面的含义：一是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会（环境）关系和谐。二是指维持心理健康，减少行为问题和精神疾病。本书将从这两个方面安排八个专题介绍一些主要的心理健康知识和方法，以帮助读者促进自身的身心健康。

说到这里，有读者会问：介绍心理健康知识与唐诗有什么关系？

这是因为，人之所以为人，其生命价值的意义就在于是一

种“文化的人”。人本身就是作为文化的物种而具有自我意识与学习能力，人类的延续生存不仅是物质的，也是心理、文化、社会等各种因素的结合。人类的文化，包含哲学、科学、宗教、文学艺术等，而文学艺术又是文化系统中最具有生命力的部分。文学艺术作品来源于人类生命精辟的深处，它对于人的精神世界、生活方式以及行为有着不可取代的教育作用。单靠科学是不能使人达到精神完善的，反而可能使人片面发展，成为“单相度”人。伟大的生物学家达尔文结合他的科学生涯，曾经深刻指出：“我真不明白为什么对艺术爱好的丧失会引起心灵的另一部分能力的衰退。……事实上，失去这种趣味和能力就意味着失去了幸福，而且还能进一步损害理智，甚至可能会因为本性中情感成分的退化而危及道德心。”

诗歌是以最精炼的艺术形式集中反映人的情感和社会生活的文学样式。中国自古就有“诗言志”的说法。汉代毛萟在《诗大序》中写道：“诗者，志之所之也。在心为志，发言为诗。”孔子认为“诗，可以兴，可以观，可以群，可以怨。”在诗歌中，诗人将自己的思想、情感、愿望、需求、动机、兴趣、理想等心理因素通过诗歌这一文学的形式生动表达了出来。对于这一点，唐代大诗人白居易有形象、恰当的描述：“感人心者，莫先乎情，莫始乎言，莫切乎声，莫深乎义。诗者：根情，苗言，华声，实义。上自贤圣，下至愚贱，……未有声入而不应，情交而不感者。”（《与元九书》）

唐朝是我国历史上一个重要的时代，在历经长期分裂动乱之后，唐成为当时世界上最先进、最强大、最富庶、最文明的

国家。其宏大的气势，开放的格局，进取的精神为历朝历代所不可比拟，对周边各国产生了重要的影响。唐代的诗歌也进入了高度成熟的黄金时代。在唐朝不到300年的时间内，留下诗歌五万四千余首，比自西周到南北朝一千六七百年流传下来的诗歌篇数多出两三倍以上。唐诗的作者多达二千二百多人，上自皇帝王妃、王侯公卿，下至平民百姓、农妇小儿大都能诗会吟。诗人孟郊形容当时的情景是：“十岁小小儿，能歌得朝天，六十孤老人，能诗独临川。”（《教坊歌儿》）诗歌在唐代已经成了一种较为普遍的文学形式。难怪闻一多先生说：“一般人爱说唐诗，我却要说‘诗唐’——懂得诗的唐朝，才能欣赏唐朝的诗。”

唐王朝在中国历史上是一个十分看重“人本”的朝代。唐太宗李世民在《贞观政要·务农》中明确提出“国以人为本，人以衣食为本”的观点，唐历代君主都奉之为基本国策加以贯彻。唐王朝对文学采取比较宽容的政策。由于政治开明，诗人可以直抒胸臆，毫无顾忌地抒发自己的情感，张扬自己的个性，表达人对事的看法。在唐诗中反映了从贞观之治到安史之乱，从中兴到衰亡的历史进程中社会各阶层人物的思想感情和精神面貌。这里面有许许多多的成功与失败、得意与失意、幸福与痛苦、觉悟与迷惘、舒畅与抑郁等等的心理活动记录。这些诗人心灵的表白客观上为我们提供了思考心理健康的形象生动的材料和事例。

面对滚滚红尘，熙熙攘攘的社会潮流，人们都企望能有一个宁静美好的心灵世界和精神得以慰藉休憩的港湾。现代社会

需要高度关注人们的心理健康问题，但如何普及心理健康的知识和方法，让大众喜闻乐见，收到事半功倍的效果却是值得研究的。本书作者认为，心理学和文学都是反映人的精神世界，反映对客观现实的认识和评价，只是一个是用偏于自然科学的方法，一个是用语言艺术的方法，两者尽管途径和方法不同，但实质是相通的，都直接通向人的心灵深处。思前想后，作者想到了结合一些唐诗（本书大约将介绍110首以上的唐诗）讲解心理健康知识的方法，试图通过心理健康知识讲解和对唐诗中心理因素分析的交汇，使读者既学到一些有关心理健康的知识和方法，也得到诗歌美的享受，陶冶情操，提高文学艺术修养，双管齐下，升华灵魂，完善自我，成为一个身心健康的人。

为了增强本书的可读性，与唐诗及其作者有更亲密的接触，本书选取了若干中国历代传世名画和名胜古迹照片作为插图。通过这些插图不仅可以增加对相关唐诗内容的理解，而且还可以得到艺术美的享受。

结合唐诗来普及心理健康知识，是一种全新的尝试，需要多学科知识的架构和沟通。本书在写作过程中参考了一些相关的著作，在此对作者表示衷心的感谢。

本书不是一本学术性著述，而是面向社会广大读者的知识性读物。其目的和用意在前面已经说明，本书作者希望这本书能够对处在不同际遇的读者都有所裨益，但是否每位读者都能体味其中之义，有所收益，就有待实践检验了。

(本图册)

目
录

哥心哥書

—— 對對心心對對書由——

著者：鄭立國

● 卷首語

● 達人識元氣

變愁為高歌

—— 處世待物的豁達心境 / 1

● 長風破浪會有時

直挂雲帆濟滄海

—— 積極進取的人生目標 / 16

● 寄言丈夫雄

苦樂身自當

—— 實現理想的堅強意志 / 30

● 片玉若磨唯轉瑩

莫辭雲水入廬峰

—— 促進發展的智力開發 / 42

● 身无彩凤双飞翼

心有灵犀一点通

——真挚丰富的情感生活 / 61

● 唯当金石交

可以贤达论

——融洽和谐的人际关系 / 80

● 摩霄志在潜修羽

会接鸾凤别茅丛

——走向完美的人格塑造 / 100

● 身是菩提树

心如明镜台

——努力匡正的心理误区 / 117

附录 本书引用的唐诗篇目 / 181

● 达人识元气 变愁为高歌

——处世待物的豁达心境

唐诗中有一首很有名的诗歌：

登幽州台歌

前不见古人，
后不见来者。
念天地之悠悠，
独怆然而涕下！

诗的作者陈子昂是初唐时期一位有创新精神的诗人。为官期间曾得到武则天的赏识，后被人陷害入狱，最后冤死狱中。这首诗

是他随军出征登上幽州台（遗址在现北京市）时所作。作者体弱多病，但想奋身报国，不料却遭降职处分。他俯仰今昔，深感古今仁人志士理想不能实现的痛苦与悲哀，于是写下了这首反映苦闷孤独心情的诗歌。这首诗虽然情调伤感，但却得到当时及后世无数读者的共鸣。

心境，即我们平时所说的心情。从心理学来讲，指的是平静而持久地影响人整个精神活动的情绪状态。这种情绪状态虽然其强度并不高，但往往持续时间较长；它不具有特定的对象，但带有弥散性，当一个人处于某种心境中，往往会以同样的情绪状态看待一切事物。

心境与人的生活有很紧密的联系。我们常用生活快乐与否，生活紧张与否来形容生活的品质，说明人的生活状态。这些就都是由心境所决定的。

心境有积极和消极的区分。积极的心境会使人振奋乐观，朝气蓬勃；消极的心境会使人悲观失望，痛苦不堪，甚至会引发内脏器官、内分泌、神经系统等方面的疾病。

引起人的心境变化的原因是多方面的。事业成败、工作是否顺利、生活中的重大事件、人际关系、身体状况，甚至周围的社会和自然状况都会影响人的心境。

心境作为情绪的一种状态，和情绪一样，其产生的最重要的基础是需要。人要生存和发展，就必须要有必要的物质条件和相应的精神需求。著名的人文主义心理学家马斯洛提出了人的需要的八个层次理论。这八个需要层次由低到高的序列是：生理需要（食物、水、氧气、休息的需要，性欲表达的需要，消除紧张的需

要)；安全需要(安全、舒适、宁静、不害怕的需要)；归属与爱的需要(融入别人中间的需要，与他人建立关系的需要，爱与被爱的需要)；尊重需要(自信的需要、价值和能力感的需要，自尊和受别人尊重的需要)；认知需要(知识的需要，理解的需要，了解新奇事物的需要)；审美需要(秩序、美感的需要)；自我实现的需要(发挥潜力的需要，拥有意义深远目标的需要)；超越需要(认识宇宙的精神需要)。

这八个层次中，前四个属于基本需要，具有普遍性。后四个属于派生需要，具有较大的差异性，但追求自我实现则是人的最高需要。马斯洛指出，自我觉察到心理完美境界，是在追寻臻于自我实现的地步出现的，使人具有快乐感、幸福感和价值感。马斯洛这个理论的核心就是每个人成长并发挥其最高潜力的需要。尽管这个需要层次理论并非完美无缺，但已被人们广泛接受和运用。

追求并实现这些需要是人的本能。它们既是人生存的前提，也是人发展的动力。任何一个人都会想方设法，竭尽全力去满足这些需要。但遗憾的是，由于多方面原因，却很少有人能够获得全部的满足，这也就成了人们心境好与坏，苦与乐的根源。

人们在追求获得这些需要的过程中必然要建立一定的社会关系，社会生活本身也发源于人类生存的基本需要。我们每个人都生活在一定的社会环境当中，社会的状况如何，人是否能够适应这样的社会环境，对人的心境的影响是最直接的。社会学家研究表明，贫穷、财富和收入分配、失业、住房、污染和恶劣的工作条件都会影响人们的身心健康。世界上最健康的社会并不一定是最富裕的国家，而是那些收入更为均等，社会整合程度最高的国

家。财富多并不必然会导致人口健康。过于看重市场关系是使经济走向繁荣的超动力，会导致许多社会成员遭受压力和挫折，更难以应对风险和挑战。现在应该考虑更人道和支援处境不利者的政策。

对于个人而言，则有一个如何应对社会现实调整心境的问题。从心理学来讲，事物是否符合个人需要有赖于认知评估的作用。同一事物，由于认知上的差异，对它的评估就可能不同，而评估的结果却往往影响着心境的好坏。在同样的社会环境下，不同的人有不同的心境，从而产生不同的言行，出现不同的结局。以积极的心境去应对环境是健康人生的标志，也是人生存发展的智慧。

中唐诗人孟郊有一首《达士》诗：



孟郊像

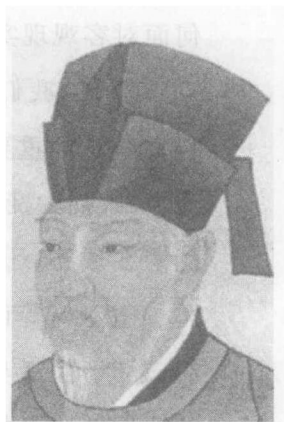
四时如逝水，
百川皆东波。
青春去不还，
白发掇更多。
达人识元气，
变愁为高歌。
君看土中宅，
富贵无偏颇。

孟郊是唐代著名的“苦吟诗人”，早年屡试不第，45岁时才中进士，50岁以后只做了小官，一生不得志，最后贫病而死。他的诗歌在当时有一定地位，有“孟诗韩（愈）笔”、“郊寒岛（贾岛）瘦”的赞誉。他的《游子吟》表达了深厚的母子感情，为后

人广为传诵。他的不少诗歌触及当时社会的贫富悬殊，对劳苦大众寄予了深切同情，对藩镇割据、内战不息表示了忧虑和愤慨。尽管他仕途不济，生活清苦，但他从历尽沧桑的生活体验中感悟到人的一生如流水，转瞬即逝，死后葬于土中没有什么贫寒富贵之分，作为一个“达人”（通达事理的人），应该认识“元气”（指宇宙万物滋生的规律），努力做到消除忧愁，引吭高歌，乐观向上。

比孟郊出生较晚的唐代另一位著名诗人、新乐府运动的领导者白居易与孟郊不同，他的仕途一帆风顺，29岁时一举成进士，“十年之间，三登科第”，官至翰林学士、左拾遗。后因得罪了权贵，被贬为江州司马。白居易是唐代诗人中创作最多的一位，他的讽喻诗广泛地反映了人民的痛苦，表现了极大的同情心和为官自责的心情，如人们所熟悉的《观刈麦》、《杜陵叟》，对统治者的“荒乐”和各种弊端作了大胆揭露。而他的《长恨歌》、《琵琶行》更充分展现了他的才情。他写的闲适诗也有一些较好的篇章。如这首《小宅》：

小宅里间接，
疏篱鸡犬通。
渠分南巷水，
窗借北家风。
庾信园殊小，
陶潜屋不丰。
何劳问宽窄，
宽窄在心中。



白居易像

这首诗从描绘小宅的景致入手，联想到前代著名诗人庾信、陶渊明的简陋居所，抒发了“何劳问宽窄，宽窄在心中”的人生领悟，表达了一种超然物外，乐天安命的宽阔心怀。

这两首唐诗都牵涉人对社会环境和物质条件需求所持态度的问题。从心理学来说，态度是指对某种事物或某人的一种喜欢与否的评价性反映，涉及认知、情感、行为三个要素。态度是个体在后天社会生活中形成的，需要经历一个相当长的过程，这中间可能会有变化，但一旦形成就具有相对的稳定性。人每天都生活在社会生活的大小环境当中，处世待物的态度影响着人的心境好坏，从而影响着人的身心健康。

古往今来，人们对处世待物有数不尽的感慨，特别是在社会大变革的时代，这种感慨就更多。在唐诗中也可以找到许多这样的感慨：有感叹人生坎坷，世态炎凉的；有消沉悲观避世的；当然也有积极面对，渴望用世的。这些抒发感慨的诗歌都是诗人在不同的环境或际遇中发自内心的感触，是彼时心境的真实流露。从这些唐诗中完全可以窥见人的心境对客观现实是多么敏感，而如何面对客观现实对个体又有多么大的影响。

当今，我们正处在人类历史上的一个大变革的时代。联合国教科文组织的重要文献《学会生存》这样描述现时代个人生活的激变：“人们为疑惑与怀疑，为一度珍惜过的价值的衰退，为核毁灭的潜在威胁以及由核毁灭所引起的一切情况，如宇宙的动乱、地震、坠落等等而感到苦恼。人们时常说，科学与技术、工业与组织破坏了生活与工作之间的和谐。从家庭生活和社会生活中产生的那种情绪上的满足和安全感正在失去它的重要意义，而为工厂