

你是否
适合吃

禁果

——迷惘时候的
心理诊断

(日)

萩原雄二郎 著

林青华 译



羊城晚报出版社

你是否
适合吃

禁果

——迷惘时候的
心理诊断

(日)

萩原雄二郎 著

林青华 译

羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你是否适合吃禁果：迷惘时候的心理诊断 / (日) 萩原雄二郎著；林青华译. - 广州：羊城晚报出版社，1999，12

ISBN 7-80651-004-4

I. 你… II. ①萩… ②林… III. 心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53595 号

你是否适合吃禁果

责任编辑 / 张 璞 许维国

封面设计 / 王 进

出版发行 / 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编：510085)

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 中国人民解放军第四二三二工厂

(广东省湛江市霞山区菜塘路 61 号 邮编：524002)

规 格 / 开本：850×1168 毫米 1/32 印张：5.25 字数：120 千

版 次 / 1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印 数 / 1 - 10,000 册

书 号 / ISBN 7 - 80651 - 004 - 4/B·1

定 价 / 15.00 元

如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换

前言

游戏 0

纯粹的心理游戏

问题：

你是工薪一族。上司吩咐你：在几件工作之中挑选一件并加以完成。此时，你将侧重哪些方面来挑选工作呢？

请不要考虑细枝末节，直观地从以下的选择对象中选取“两个”自己重视的方面。这样一来，可供选择的有 AB、AC、AD、BC、BD、CD 六种。

- A：是自己力所能及、或力所不能及？
- B：上司最希望自己去的是哪一件？
- C：干哪一件才能在公司内得最高的评价？
- D：自己想干的是哪一件？



恐怕许多人在回答这种没有前提的问题时都带着疑问：凭这样的问题，究竟要“诊断”什么呢？让我们马上就来作诊断。

- ① 选择了 AB 的人：
还是不吃禁果为好。
- ② 选择了 CD 的人：
已经作好了吃禁果的准备。
- ③ 选择了 AC、AD、BC 的人：
对于吃禁果有不安情绪。
- ④ 选择了 BD 的人：
可能吃禁果也不妨。



“真叫人摸不着头脑!”

出现这样的指责恐怕难免。不过，意义不明的“禁果”是本书的要点，所谓“禁果”是有微妙的内容的，不能简单地解释。

以下将说明“禁果”的意义和本书的旨趣。之后，将逐渐深化“禁果”的意义。

1. 古今不变的烦恼和迷惘

我们总在追求一个新的自我。

“新的自我”——例如，对于许多人来说，希望是这样的自己：通过真正喜欢的工作来谋生计，与真心相爱的人共同生活，过着比现在更有充实感的生活方式。

我们时时为前进的方向烦恼，对应当采取的行动或态度迷惑，就是根源于追求这样的新的自我的愿望。也就是说，我们想填平“现在的自我”和“新的自我”之间的裂缝，为此而烦恼、迷惘。

但是，这个愿望既是烦恼、迷惘的根源，同时又是精神上成长或心智发达的原动力。

可以说，人类以及谈论人生的思想、哲学、文学，都以这个愿望为主题。也不妨认为，象征性地谈论人类共通心理的神话，几乎都可以视为这个“达成愿望的冲突”的故事。不妨说，大多数神话，是“诀别‘迄今的自我’，获得‘新的自我’的故事”。

在人生中，谁都不可避免地、不止一次地面临必须获得新的自我的境况，经历了烦恼和迷惘。处于长大成人的青春期的情绪不稳定、初涉社会尝试挫折的青春期的烦恼，或者伴随恋



爱而来的各种各样的矛盾纠葛、人生设计或价值观面临变革的中老年的精神危机等，就是典型的例子。

但是，这样的心理性危机，古代的人也几乎都有过相同的经历。

2. 失“乐园”的不安和禁果

“与‘迄今的自我’诀别，获得‘新的自我(生存方式)’”。

将这个主题直截地表现出来的，是广为人知的“亚当和夏娃”的故事。故事说，夏娃因为吃了“禁果”，被逐出“乐园”，成为这个世界上人类的祖先。

从这个故事中，还可以得知，亚当和夏娃在上帝掌管一切的乐园中，与他律性地生活着的自我诀别，获得了自律性的、新的自我。即自律性的自我和心灵自由的自我。换言之，亚当和夏娃舍弃了他律性的“乐园”(失“乐园”)，求得了以自己的意志生存的自律性的“乐园”(复“乐园”)。

在这个场合，对亚当和夏娃而言，所谓自律性的“乐园”，纯粹是新的自我、新的生存方式。

说得白一点，例如一名工薪职员，一直作为公司机构里的一员生活过来，试设想一下，这个人要开始独立思考了。

从某方面来看，工薪阶层的生活，是以自律性被限制，从而保证得到经济上、社会上的稳定的“乐园”。另一方面，独立地兴办事业、不从属于公司组织地谋生计的生活，是以不确保经济上、社会上的稳定，以此为代价拥有自律性的、生活方式自由的“乐园”。

这里并不涉及哪个方面好的问题。



不过，当工薪一族考虑独立时，在许多情况下，会感觉到对于舍弃现今的“乐园”有很大抵触。

这种抵触产生于对失去舒适的、迄今的乐园的恐惧和不安。在这样的时刻，要向独立、即新的自我、新的乐园迈出一步，在当事人眼里，简直就是“禁果”了。他会觉得那东西吃不得，会破坏现在的“乐园”。

辞去公司工作独立谋生，是追求新的自我的一个例子。前面所列举的、人生之中各种各样的情绪不安定、烦恼、矛盾、精神危机，都不过是我们追求新的自我和生存方式，面对“禁果”的烦恼、迷惘的心理而已。

然而，尽管我们烦恼、迷惘，却又在人生的随处一边吃着“禁果”，一边向新的“乐园”移动。安于现在的“乐园”期间，什么烦恼什么疑惑都不存在，但自从意识到“禁果”，人们就会在某个时候去尝它。因为我们要这样做来求得精神上的安定。

3. 现在的你到达新的“乐园”了吗？

即使吃了禁果，开始了新的生活方式，不等于都到达了“乐园”。事实上，也有人尝过禁果，才后悔地认识到过去的生存方式是“乐园”。要达至新的“乐园”，必须有相应的心理准备。反过来说，对于某些人，现在还是不去吃禁果为好。

自己现在去吃“禁果”好不好？——本书的心理游戏正是从这个角度来谈的。

在许多场合，人都是由于自己内在的冲动而吃了禁果。极端的场合，是无法忍受烦恼和迷惘而冲动地跳槽，或者为了没有希望的恋情而疯狂，或者所知不多便投向了新兴宗教……但



是，这样的事情未必都是鲁莽的行动，这也是人生的趣味。如此鱼死网破的行动，常常导致出现新的局面，达至无法预料的乐园。

由此来看，本书中的心理游戏，也仅是游戏而已。

但是，本书给予你参考性的意见，也同样有积极的作用。

4. 本书的阅读方法

本书涉及多个作为心理问题根本所在的自律和价值的课题，在基于精神分析知识的同时，还较多地揉合了作者的看法。实际上，与其说本书是“心理游戏”，毋宁说是心理方面的读物。希望读者不但阅读自己所选择的选择对象的“诊断”，而且阅读其他选择对象的“诊断”。如果这样做了，对于包括自己在内的人类心理，一定会有所收获。

第一部分的禁果即主题是整个人生。

第二部分的禁果即主题是爱情。作为极端的例子，也涉及引起广泛关注的“婚外情”。

第三部分是整体的综合。

最后，笔者有个建议，不要把书中的“诊断”看得过重，想得过多，轻轻松松地视之为“一个参考意见”便可。尽管笔者在选材和文体上已注意使之通俗简明，但由于主题是容易变得沉重的“生存方式”，所以更有必要这样处理。但愿对于读者而言，本书会有游戏以外的收获。



目 录

前 言.....(1)

○ 部 分 游戏的开心玩法

第一部分 藏在内心的禁果 ——你现在的心理状态

游戏① 亚当和夏娃的心思.....(5)

心理能量测试：

你的生存能力有多大？

游戏② 伊甸园.....(11)

禁果免疫力测试：

你真的处于自立状态吗？



游戏③ 蛇的诱惑·····(20)

内在呼声测试：

你是按自己的心声生活着的吗？

游戏④ 逐出乐园·····(26)

对禁果的恐惧测试：

你能否舍弃现在安定的生活？

游戏⑤ 该隐和亚伯·····(33)

意志法则测试：

你能够建立新的人际关系网吗？

游戏⑥ 诺亚方舟·····(42)

为他人着想的坚定信念测试：

你厚待他人的程度如何？

游戏⑦ 巴比伦之塔·····(50)

傲慢度测试：

你的自满使你陷于困境？

游戏⑧ 生命之树的果子·····(59)

内在乐园创造力测试：

你可以跨越障碍成长吗？



第二部分 爱之禁果

——你的爱情前景

- 游戏⑨ 厄洛斯……………(69)
- 厄洛斯之力测试：
你的恋爱类型是什么？
- 游戏⑩ 潘多拉和厄庇墨透斯……………(77)
- 清醒的恋爱力测试
你的恋爱前景如何？
- 游戏⑪ 赫拉……………(85)
- 爱的识别能力测试：
你能够珍重所爱的人吗？
- 游戏⑫ 宙斯和赫拉……………(95)
- 爱的才智测试：
你能留住对方的爱吗？
- 游戏⑬ 厄洛斯和普绪刻……………(107)
- 分辨爱情的能力测试：
你会坚信二人的爱情吗？
- 游戏⑭ 爱神之箭……………(118)
- 将恋爱导向乐园的能力测试：
你能找到真正的爱情吗？



第三部分 失“乐园”之禁果

——你的乐园在何方

游戏⑮ 所多玛的居民……………(129)

进取心测试：

你对生存一直持有好奇心吗？

游戏⑯ 阿基里斯的选择……………(137)

随时赴死的精神准备测试：

你的生活充实度是多少？

游戏⑰ 失“乐园”和禁果……………(146)

“乐园”的大小测试：

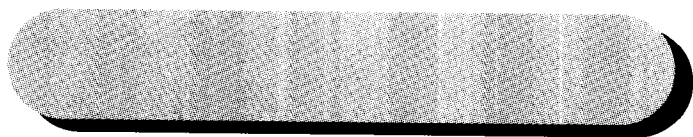
诊断你的“此刻的自己”！

结束语……………(155)



○ 部 分

游戏的开心玩法



恐怕许多人在回答这种没有前提的问题时都带着疑问：凭这样的问题，究竟要“诊断”什么呢？让我们马上就来作诊断。

- ① 选择了 AB 的人：
还是不吃禁果为好。
- ② 选择了 CD 的人：
已经作好了吃禁果的准备。
- ③ 选择了 AC、AD、BC 的人：
对于吃禁果有不安情绪。
- ④ 选择了 BD 的人：
可能吃禁果也不妨。



“真叫人摸不着头脑!”

出现这样的指责恐怕难免。不过，意义不明的“禁果”是本书的要点，所谓“禁果”是有微妙的内容的，不能简单地解释。

以下将说明“禁果”的意义和本书的旨趣。之后，将逐渐深化“禁果”的意义。

1. 古今不变的烦恼和迷惘

我们总在追求一个新的自我。

“新的自我”——例如，对于许多人来说，希望是这样的自己：通过真正喜欢的工作来谋生计，与真心相爱的人共同生活，过着比现在更有充实感的生活方式。

我们时时为前进的方向烦恼，对应当采取的行动或态度迷惑，就是根源于追求这样的新的自我的愿望。也就是说，我们想填平“现在的自我”和“新的自我”之间的裂缝，为此而烦恼、迷惘。

但是，这个愿望既是烦恼、迷惘的根源，同时又是精神上成长或心智发达的原动力。

可以说，人类以及谈论人生的思想、哲学、文学，都以这个愿望为主题。也不妨认为，象征性地谈论人类共通心理的神话，几乎都可以视为这个“达成愿望的冲突”的故事。不妨说，大多数神话，是“诀别‘迄今的自我’，获得‘新的自我’的故事”。

在人生中，谁都不可避免地、不止一次地面临必须获得新的自我的境况，经历了烦恼和迷惘。处于长大成人的青春期的情绪不稳定、初涉社会尝试挫折的青春期的烦恼，或者伴随恋



爱而来的各种各样的矛盾纠葛、人生设计或价值观面临变革的中老年的精神危机等，就是典型的例子。

但是，这样的心理性危机，古代的人也几乎都有过相同的经历。

2. 失“乐园”的不安和禁果

“与‘迄今的自我’诀别，获得‘新的自我(生存方式)’”。

将这个主题直截地表现出来的，是广为人知的“亚当和夏娃”的故事。故事说，夏娃因为吃了“禁果”，被逐出“乐园”，成为这个世界上人类的祖先。

从这个故事中，还可以得知，亚当和夏娃在上帝掌管一切的乐园中，与他律性地生活着的自我诀别，获得了自律性的、新的自我。即自律性的自我和心灵自由的自我。换言之，亚当和夏娃舍弃了他律性的“乐园”(失“乐园”)，求得了以自己的意志生存的自律性的“乐园”(复“乐园”)。

在这个场合，对亚当和夏娃而言，所谓自律性的“乐园”，纯粹是新的自我、新的生存方式。

说得白一点，例如一名工薪职员，一直作为公司机构里的一员生活过来，试设想一下，这个人要开始独立思考了。

从某方面来看，工薪阶层的生活，是以自律性被限制，从而保证得到经济上、社会上的稳定的“乐园”。另一方面，独立地兴办事业、不从属于公司组织地谋生计的生活，是以不确保经济上、社会上的稳定，以此为代价拥有自律性的、生活方式自由的“乐园”。

这里并不涉及哪个方面好的问题。

