

意象对话心理学丛书

朱建军 主编

吴 勤 著

见见内心的

鬼朋友

JIANJIAN NEIXIN DE

——了解自己的消极情绪

GUIPENGYOU



APG
安徽出版集团

安徽人民出版社

主 编 朱建军

吴 勤 著

见见内心的 鬼朋友

——了解自己的消极情绪



丛书策划:杜国新

责任编辑:杜国新 张 旻

装帧设计:宋文岚 刘 荣

插图:刘 荣 杨斌斌

图书在版编目(CIP)数据

见见内心的鬼朋友——了解自己的消极情绪/朱建军主编 吴勤著.
—合肥:安徽人民出版社,2006

ISBN 978-7-212-03005-6

I. 见… II. 朱… 吴… III. 破除迷信—普及读物 IV. B917-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 150743 号

见见内心的鬼朋友

——了解自己的消极情绪

朱建军 主编 吴 勤 著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

E-mail:ahp0208@sina.com

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:787×1092 1/16 印张:10.75 字数:160 千

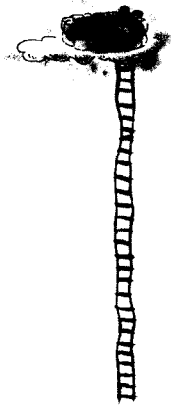
版 次:2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03005-6

定 价:23.80 元

印 数:1-05000 册

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



序

因为懂得，所以慈悲——关于鬼心理学

朱建军

不懂得鬼的人，往往走两个误区，一是把鬼误认为一种现实存在，二是误以为鬼根本不存在。

鬼不是现实存在，在这个物质构成的世界中，并没有这种看不见摸不着的敌人在暗处害我们而令我们完全防不胜防。这些道理，研究物质世界的科学早已告诉我们的了。

但是鬼也不是不存在，因为有许多人都亲眼看到过他们，当然，这可以定义为幻觉，那么至少我们应该说鬼在幻觉中存在。在梦中、想象中以及人们的其他许多种内心活动中，我们都见到过鬼，因此在我们的心中，鬼是存在的。质疑者会说：“你说他存在，拿一个出来看看？”但是看不到的东西并非不存在，我们拿不出一个有形的“爱情”、“法律”、“剥削”，但是这些东西不能说不存在，只不过他们不是物质性的存在，而是心理或社会性的存在。

鬼，是我们内心中各种消极情绪和心理障碍的象征，是这个象征以幻象形式的表现。

不懂鬼的人，还有一个误区，就是误以为鬼天性邪恶，不可救药，因此只能压抑他们，而不知道，实际上每一个鬼，不过是一种误入歧途的感情，或者是一种未能宣泄的情绪，一个没有了结的心愿而已。如果我们能懂得他们，就知道这



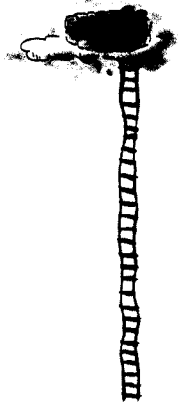
些表面丑陋而邪恶的形象,实际上和我们一样,内心真正最需要的也是爱和被爱,也是希望被尊重,也是渴求发挥自己的潜能,只不过他们因不幸失败或者被挫伤,而变成了现在这样子。

不懂鬼的人,还有一个误区,误以为鬼是很少见的,却不知道,实际上大路上来来往往的行人,绝大多数人心中都有自己的鬼,那是他们过去的创伤,而这些鬼的存在有可能会给别人或他们自己的未来带来新的创伤。

如果这些我们都知道了,我们就有可能产生一种深深的惋惜:世界上有这样多的人,怀着美好的期望出生,儿童时都有过天真无邪的眼神,但是阴差阳错,最后却在心里出现了鬼,从而多多少少有了些阴霾、忧郁、压抑、猥琐、邪恶……本可以阳光灿烂的世界,也因此多了一些阴影。我们本可以快乐幸福,却有许多人生活在悲惨境况中。如果这些人天生就是魔鬼,那没有什么可惜的,我们消灭他们就是了。但是事实不是这样,所有心中有鬼的人,以及我们心中的绝大多数鬼,本来都曾经是那么美好善良——白雪公主的后妈,那个邪恶的女巫,在她年轻时也是纯洁善良如同白雪公主。如果知道了这些,我们怎么能不深深感慨和惋惜,为之心痛呢?

因为懂得鬼,所以能慈悲。

吴勤是意象对话心理咨询流派中的一个出色的成员。因为她敢于深入自己的潜意识,因此也就多有发现,对各种鬼的象征意义,观察得格外细致用心。本书是她努力的回报,很有价值。故我将这本书推荐给心理学工作者、文化和神话学者以及所有有兴趣的读者阅读。作为和鬼常常打交道的人给出的第一手资料,是值得大家关注的。



前 言

谈到神神鬼鬼,我们不得不先澄清一个问题,就是科学。

这些年经常能看到一些人在报纸上批判一些客观存在的事实不科学,有的甚至把我国的医学瑰宝——中医,也批判成了不科学。

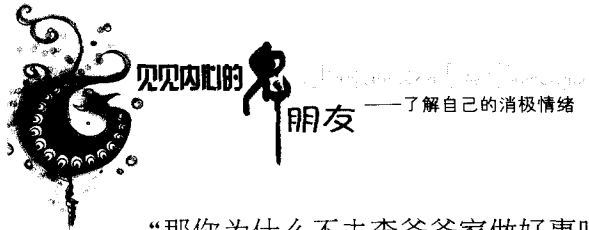
那么到底什么叫做科学呢?批判的人说了,能用科学方法研究的才算科学的。那么,不能用科学方法研究的算什么呢?

要想知道什么是科学,我们先要搞清科学是干吗用的。

科学是人类的助手,是为人类认识世界服务的。我个人认为,科学作为人类认识世界、了解未知的助手,应该有两个内涵,一是科学精神,二是科学研究方法。

科学精神,说简单点儿就是实事求是的精神,就是见到什么承认什么,哪怕它不符合我们的常识和想象,哪怕现有的理论解释不了,哪怕有些东西我们控制不了,只要它能被感知到,我们就应该承认其存在。然后,我们再想办法逐步认识它、了解它、掌握它。

实事求是是需要勇气的,人最大的认识障碍是自欺,人的自我保护方式也是自欺。记得有一个连载漫画叫《天使魔鬼豆》,里边有两个小孩,一个是天使,一个是魔鬼豆。有一天魔鬼豆对天使说:“我要去张奶奶家做好事。”天使问:



“那你为什么不去李爷爷家做好事呢？”魔鬼豆有点不好意思：“这个，那个，嗯……因为张奶奶家的馅饼好吃。”

好真实的小魔鬼！假如魔鬼豆回答：“张奶奶年纪更大，更需要帮助。”这就是自欺了。我们很多成年人都是这么自欺的，甚至纠正孩子的“错误回答”，教孩子自欺。自欺会让我们觉得自己更高尚。

而科学研究更需要“魔鬼豆式”的真实。有了这种精神，我们的科学研究才有意义；否则，符合我们想象的承认，不符合想象的我们不承认、不研究，我们认识的世界将是狭窄的，将会失去很大一部分世界。我们可以承认还有很多事情我们不清楚，现有的技术和手段还研究不了，但是请不要用“科学”堵事实的嘴。

实事求是才是科学的核心和真谛。

当我们遇到解释不了的现象，不防换一个角度来看，这就是我要谈到的科学方法。定量、定性、定比都是非常好的科学方法，但不是唯一的科学方法。这些方法有它的研究局限，不是所有事物都适合用它们来测量和证实的，比如天上的雷、电、风，比如人的精神世界。我们应该发现和创造更多的研究方法，而不是被某些方法限制住，更不能迷信某种方法为唯一真理，认为这种方法就是科学本身。方法永远是为人服务的工具，而不应该成为人看清世界的障碍。

最早的科学就是统计学，也就是人们看到什么就记录什么，这就是实践。当相似的记录多了，人们就能看到一种规律，这时，就会有人尝试对这种规律作一个能让大家信服的解释，这就是理论了。然后人们就把这种规律传开，为更多的人服务，又回到实践。所以早期的科学包罗万象，人们的好奇心使他们看到什么就记录什么，大到天体，小到蚂蚁，甚至看不见的梦境……

中国的 24 节气就是在这种记录的实践中产生的，它不能被计算，也不能被证实，它的精确超过西方的 12 个月划分法。12 个月划分法每 4 年都需要用闰月来校正、调整一下，而 24 节气刚好跟天气的阶段变化相吻合，与农作物的生



长规律相匹配,不需要校正。

还有中医。中医的处方叫验方,最早也是靠记录病人对药的各种反应来形成经验的。它跟西医的思路正相反,西医是把人拆开来对待,治骨头的归骨科,治眼睛的归眼科。在西医看来,人的身体就是用各种不同的零部件组合在一起的机器,哪个零件坏了就由哪个专业师傅来修,就像修车一样。但人体血脉相连,经络相通,对人体影响最大的激素水平的变化在体内也是一致的。所以中医是把人当成一个综合的整体来看待,把生病当成整体的平衡失调,治病就成了对整体平衡的调整过程,所以治疗速度比较慢,但破坏力也小。因为中医把人当成独立的生命个体看待,所以一人一方,没有重样的,在中医眼里,世上没有两个完全相同的人,也没有完全相同的病。

可见,看待事物的角度不同,人们的研究方向和结果就会不同。

当西方人把物的研究放在首位,并取得了突破性的进展时,物理学成为了前沿科学的代名词。我们必须承认,物理学对物质的飞速发展起到了决定性的作用,由此对物理学的研究方法也随之被推广到各个领域,特别是之后发展起来的学科。就像我们用笔能写字一样,因为写得好,所以笔被推广使用;但是笔再好也有个使用范围,如果推广到用笔去吃饭了,显然是滑稽可笑的。

在心理学界,这种可笑的推广还在进行。从心理学创建起,人们就借用物理学的方法,把人当成桌子来研究。巴甫洛夫就是这样一位神经生理学家,行为主义心理学派是在他的理论基础上诞生的。他著名的条件反射实验,就是不断给狗一个开饭铃声和食物的共同刺激,然后狗会形成听到铃声就分泌唾液(想吃饭)的反应规律。

但我一直困惑的是:假如实验的那天,那只被实验的公狗刚好到了发情期,它因听到窗外母狗的叫声而躁动不安,巴老先生的铃声还会管用吗?或者那只狗昨天被别的狗欺负,心里不爽,身体不舒服,只想睡觉不想吃饭……



所以物理学的研究一定要限定条件,而现实中符合研究条件的事物又仅限于相对固定的物质,对于变换莫测的精神世界,这种方法的研究一直举步为艰。如果再这样偏颇地研究下去,我们将成为物质上的巨人、精神上的矮子。

精神的研究一定要跟物质研究区分开。精神和物质是不同的,精神看不见、摸不着,只能感受到;而物质是实实在在的,用同样的方法去研究是不合适的。

神鬼被当作思想垃圾清除已经很多年了,我们及我们的后一代人都是生在新中国,长在红旗下,接受的是最正统、最纯净的无产阶级思想教育。然而,随着近些年言论环境的宽松,那些被打倒、被清除的“思想垃圾”又死灰复燃,迅速地在人群当中特别是年轻学生当中蔓延开来。你不能不承认,这些虚无的东西有一种奇特的生命力——精神生命力;你不能不承认,“不许说、不许听、不许看”的做法并不能消灭它们。

假如我命题说:想象一个鬼,每个人都能想象得出来,而且人们想象的鬼都不一样,即使是同类鬼,细节也会不同。这不是一个很有趣的现象吗?那么对它们应该怎么研究呢?那要看它们属于哪个范畴。

它们显然不属于物质范畴。在现实世界中,人们至今无法证实有这样一种物质存在。但在精神世界中,它们确确实实地存在着,只要你想看,闭上眼睛都能看到。这种奇异的精神生命存在的意义是什么呢?它们又是怎样生活的呢?它们跟我们又是怎样的一种关系呢?如果伤害到我们,又怎样应对它们呢?

它们就像我们精神宇宙中的外星人,向我们的好奇心招手。





前 言 / 1

生命的阴影——死亡本能 / 1

来自梦的语言——古老的形象思维 / 18

你生活在哪里——现实世界与心理世界 / 43

死亡的使者——死神与恶魔 / 56

世界的“贞子”——柔弱的白衣女鬼 / 71

燃烧的愤怒——厉鬼 / 85

梅超风的利爪——怨鬼 / 97

令人心酸的骷髅鬼 / 105

憋屈的吊死鬼 / 110

无力自拔的溺死鬼 / 113

扭曲的性能量——色鬼 / 118

以鲜血为生命——苍白的吸血鬼 / 131

捉鬼——笔仙为何玩死人 / 146

后 记 / 161

参考文献 / 164





生命的阴影——死亡本能

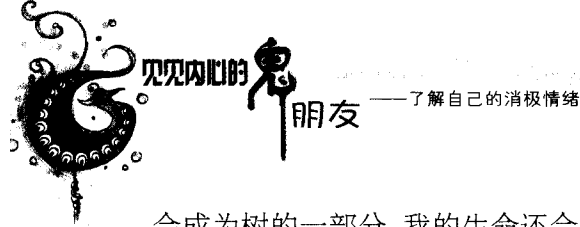
去年深秋,我和朋友一起为一位老人选墓地。那是京郊长城脚下一片很美的地方,曲折的山径引领我们进入山峰交错的谷地,狭长的小路刚好够一辆车的驶入。路的两旁绿树成荫,阳光隔着树叶斑斑驳驳地洒在路面上,路上行人寥寥,幽静祥和,四周青山如黛,层峦叠嶂,不知不觉我们已被大山拥入怀中。

随车前行,光和影的交错让人恍惚迷离,恍若进入另外一个世界。正值红叶成熟的时节,深深浅浅的红色叶子夹杂着金黄色的叶子,把四周的山峦渲染得如晚霞一般绚丽。

正午的阳光暖暖地晒在身上,此刻的墓地宁静、祥和而温暖,仿佛是一片舒适的栖息地,对我有一种深深的吸引。一种想融入其中的冲动占据了我,那是大地母亲温暖而恬静的怀抱,投入她的怀抱,不再有任何恐惧、不安和孤独,可以安心地休息。

我不禁脱口而出:“我死后就要埋在这里!我不要墓碑,那东西太冰冷,我要被埋在树下,慢慢的我会成为树的营养,我





会成为树的一部分，我的生命还会在这棵树上得到延续！”

“呸！呸！你这么年轻，可不能说死！”陪同我们的墓地销售员大声地叫道，同时仿佛要把一些不祥的东西从她嘴里帮我吐出来。

猛然间，我意识到她对死亡的态度和我是不一样的。死亡不是随便和谁都能谈及的，即使是一位为死亡服务的人员，你也不是可以随便讲的。人们的内心很脆弱，这个话题又很刺激神经，你要考虑对方的承受能力。

不过，想想她这么讨厌死亡，却要从事每天跟死亡打交道的职业，显然内心有很多不得已。人生在世短短几十年，大部分时间都消耗在一件不喜欢的事情上，也算活得蛮辛苦的，为此我深深地同情她。

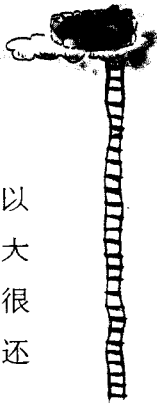
说到死亡，其实回避这个话题的又岂止是这位墓地销售员，我们中国人普遍的态度都是很回避的。我们最讲究的是说吉利话，不说丧气话。

说吉利话会让别人开心，讨别人喜欢，可以促进人际关系；说丧气话就会让别人生气，破坏人际关系，搞不好还会给别人带来不好的运气。因为人们不愿意认为是自己有不好的运气，你更别指望他们会夸你看得真准，他们更倾向认为我原本好好的，都是让你这张“乌鸦嘴”给说坏了，毕竟归罪别人比归罪自己要让人好受一些。

这种归罪当然有它一定的道理，从心理学的角度讲，这叫心理暗示。

心理暗示有这样一个规律：如果你相信了这个暗示，心里面真正接受了它，它就会成为你信念的一部分。你的信念影响你的思维，你的思维又影响你的行为。你接受程度越高，暗示对你行为的影响力也就越大。当你完全按照暗示的逻辑去做的时候，你就会得到暗示所指向的结果。

但是，说不说在人家，接受不接受可就全在你自己了。往往人们愿意接受某些话，是因为他们心里正好也有这样一句话，只是自己没有说出来，或还没有意识到，碰巧让别人说了。



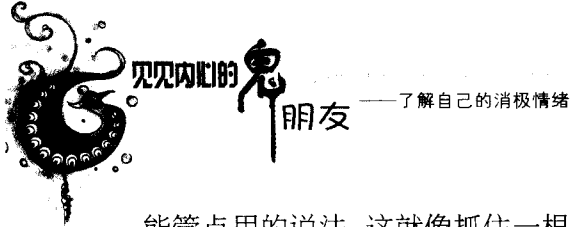
那么,是不是只要我们每天坚持积极暗示,避免一切消极暗示,我们就可以大吉大利、万事如意,甚至可以不死了呢?显然没有这个规律,否则《吉利话大全》就会成为中国人的圣经了。任何规律都有它一定的局限性,我们的心会受很多规律的影响,此消彼长、此起彼伏,有时也会相互激增,还有时各种规律间还会发生冲突和抵消,所以人心最难把握也就在这儿了。

大家不谈死有两方面原因,一方面是为了回避不好的暗示,因为在这个问题上我们容易被暗示,之所以容易被暗示,是因为我们对死亡不了解。我们只知道它将发生,不知道它将在什么时候、会以一种什么样的方式发生,也不知道怎么做可以控制它的降临,更不知道当它来临时我们应该做些什么。

你一定见过这样的人,他们是报纸上“科学饮食”栏目的忠实读者,他们会仔细熟记和传播各种食品“知识”,什么东西能防癌,什么东西容易引起高血压、糖尿病……我们能吃什么、不能吃什么,特别是对那些不能吃的东西,他们比医生、营养师知道的还详细、还全面。他们吃苦受累地收集这些信息做什么用呢?为了“预防为主”,他们会身体力行地去实践这些“知识”,并警告给他们的家人、朋友。当然他们是好意,只是经常会做得过分一点儿。他们绝对不会吃某些东西,也不许别人吃,仿佛那东西就是毒药。其实报纸上只是说“过多食用”会产生什么样的不良影响,至于是否真能得病还不一定,可到了他们这儿就变成了“吃了某些东西会得某某病”。

这该死的报纸实在应该说清楚,到底吃多少算过多、吃多少会出问题,否则让人家很难执行,会使我们的忠实读者在饮食方面不知所措。因为他们害怕得病,也害怕家人、朋友得病;特别是那些难以医治的病,在他们心中,得了这些病就等于死亡。所以要坚决按照科学的方式去生活,把疾病,更准确地说是死亡——拒之门外。

死亡既神秘又可怕,令我们很迷茫,所以容易随便相信点什么,特别是有可



能管点用的说法。这就像抓住一根救命稻草一样,即使不能救命,抓住了心里也会踏实一些。“科学饮食知识”就是这些人的死亡救命稻草。

若有迹象表明这根稻草真有可能管点儿用,他们就会越发地相信它一定能救命。他们会不停地反驳别人,以坚定自己的信念,因为除了它已无可依凭,所以宁愿相信它真的能救命,否则……简直不敢往下想了。他们宁愿迷失在这根草能救命的幻想中,也不愿意搞清楚它到底是怎么回事。迷失了还坚定不移地信,就是迷信。人在恐惧无助的时候最容易迷信,古代人搞神鬼迷信,现代人搞科学迷信,骨子里都是一个字——“怕”。

这也就是我们要说的人们不谈死的另一方面原因,为了回避死亡所带来的恐惧。

记得当年外婆癌症晚期,她说火化时一定要给她少穿衣服,她怕热。妈妈和舅妈听了赶紧说:“妈,您别说这些!”她们生怕这些话语能带走老人的生命,其实更重要的是她们害怕死亡,对死亡无能为力!她们以为不说、不听,这场灾难就不会发生或发生得晚一些,而我也和她们一样地恐惧和无能为力,一样地除了回避无计可施。

现在想起当时的情景,真的很无奈、很悲哀。假如能再回到过去,我一定会紧紧抱着外婆,对她说:“别怕,我们都会陪在您身边!我们不会让您孤独地走。”我还要和她一起回顾她的一生,尽可能帮助她完成她的心愿。

大多数的中国老人独自面临着死亡,独自承担生命即将终结的紧迫和恐惧,因为他们的家人不跟他们谈死亡;而这种“不能说”的态度,又加深了死亡的可怕。这种态度使得我们每个人在面临死亡时,注定是孤独无助的,是无能的。

孤独、无助、无能,这本身就已经很可怕了,更不要说那个没有经验可遵循的、谁也说不清的死亡。未知的恐惧往往是最大的恐惧,因为你无法防备。

他们同伴之间即使偶尔说起,也是用半开玩笑的态度,比如死了以后去见



某某人、到那边找谁谁谁去呀之类的，那态度像是在说从别人家听来的花边新闻。还有人以一种“超然”的心态告诉别人：死亡没什么可怕，是自然规律，云云。其实他们的态度都是一样的，他们在理智地观看、评说一件与自己无关的事，这种态度使他们在死亡问题上既得不到智慧，也得不到解脱。

要想在死亡问题上得到智慧和解脱，一定要用真正的感觉去体会，体会濒死带给人心灵的冲击，得到那种冲击所带来的对生命崭新的认识。

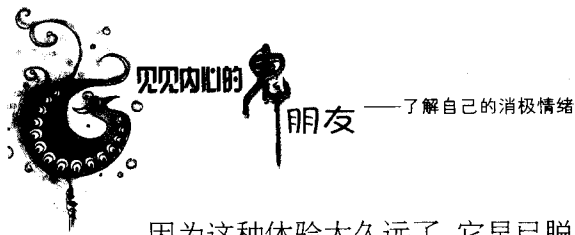
死亡究竟是什么？它为什么这样可怕？

即使嘴上不谈，但出于恐惧或好奇，每个人对死亡都会有自己的想象。人的想象像脱缰的野马可以任意奔驰，跨越山川、河流、天际，超越我们目所能及的物质世界……人的内心世界比我们的现实世界要大得多，复杂得多，也美妙得多。

让我们先来看看这段摘自《西藏生死书》中对死亡的想象：“……死亡无情地结束了我们所熟悉的一切。我们认为死亡来到时，就会把我们投入一无所知的深渊里，或变成一个全然不同的人。我们想象死后自己变成一片迷惘，处在极端陌生的环境里，就像单独醒来一般，在焦虑的煎熬中，在陌生的国度中，对那块土地和语言一无所知，没有钱财、没有对外管道、没有护照、没有朋友……”

陌生、深不可测的突然变化、孤独、无助、焦虑，所有这些感觉可能是大多数人对死亡的想象吧？为什么我们这些毫无死亡经验的人都会这么想呢？难道死亡真的是这样吗？我无法回答你，因为我还活着。但我能告诉你的是，从感受上讲，我们都有过上述的体验，只不过我们都忘记了，





因为这种体验太久远了，它早已脱离我们的意识，深深埋在我们的心底了，那不是死亡体验，而是出生体验。

现在跟我一起回顾一下出生前的感受吧：我们在妈妈的子宫中，泡在温暖的羊水里舒适而惬意。我们和妈妈是一体的、相通的，我们和妈妈一起呼吸，一同进食、连排泄都使用同样的通道；我们是妈妈的一部分，我们听得见她的心跳和声音，甚至感受得到她的情绪，所以不孤独；有时我们还会敲敲妈妈的肚子和她玩……

而我们所熟悉的、习惯的一切都将随着出生而被打破。伴随着子宫的收缩，我们被推向另一个世界，一个我们一无所知的陌生世界，从产道滑落的瞬间我们感到如坠深渊，我们不知滑向哪里，试图抓住些什么，但什么也抓不住。我们来到这个世界的第一感觉是冷，那是低于体温的空气带来的冷；伴随着冷，还有第一个强烈的情绪体验——就是恐惧。我们不知道发生了什么，也不知道将要发生什么；我们不知道为什么要来到这里，我们无可依靠、孤独无助。周围的一切都变了，那样的陌生，这种变化意味着什么，我们不清楚。我们从此由胎儿变成了一个全然不同的人——婴儿。

我们用原始的语言——哭声表达我们的各种愿望、情绪和感受，但是周围人似乎不太听得懂，他们有时回应驴唇不对马嘴。在这个奇怪的世界里，我们不知怎样才能活下来，我们深感无能为力，只能任由命运摆布，危险仿佛随时可能发生，我们又不知道那是什么，我们焦虑不安。

从这段感受你可以看出来，出生和我们猜测的死亡是多么相似，因此，我管它叫“出生死亡”。

“出生死亡”是人生的第一课。为什么要把这一课安排得这么早，又安排得这样可怕，让我们幼小的心灵承受这样大的刺激？难道是警告我们不要出生吗？

不是的，其实生命是一个回归的过程。中国有句古老的成语叫做落叶归根，