

一般来说，没什么新奇，也不会有什么创造。当读了解朱氏诗文疗法的内容后，才感到事实并非如此。可以说它是一个具有创造性的中国新疗法。

创造性之一，是把某种心理问题的症状、原因甚至解决的方法都用诗文集运出来，使来访者在阅读、背诵和运用诗文中明了自己的问题所在以及该怎么办。

从亦在诗文书写的领域中创造了一种新的分支疗法，即“诗治诗大疗法”。

这是十分难得的！有很多人都会认为，诗文书法只是将古今中外现存的一些诗文书用于心理咨询与治疗。

而朱氏诗文书法却不是这样，其所用的诗文书都是专门为来访者创作而应用的。

仅举一例：一个女老教师多次发言紧张，导致了短处和缺点的暴露，从此一遇开会聚会就不断告诫自己不要紧张。

但结果是更紧张，以致最后完全回避那些圈子。对此，该疗法创立者朱氏行为她写了一首《魅力形象不显不亢》的诗：

朱美云 著

ZHUSHI SHIWEN LIAOFA

朱氏诗文书法

用诗文描述症状，揭示症因，治疗心病

西南师范大学出版社 国家一级出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE 全国百佳图书出版单位

朱美云 著

ZHUSHI SHIWEN LIAOFA

朱氏诗文疗法

用诗文描述症状，揭示

用诗文描述症状，揭示症因，治疗心病



西南师范大学出版社
XIMAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

朱氏诗文疗法/朱美云著. —重庆:西南师范大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5621-5969-8

I. ①朱… II. ①朱… III. ①精神疗法 IV.

①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 202704 号

朱氏诗文疗法

朱美云 著

责任编辑:任志林

特邀编辑:常丽丽

封面设计:王 煤

出版发行:西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com)

印 刷:重庆五环印务有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:22.25

字 数:460 千字

版 次:2012 年 9 月第 1 版

印 次:2012 年 9 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-5969-8

定 价:40.00 元

一个具有创造性的中国新疗法

——序 朱美云《朱氏诗文疗法》

邓明昱 博士/教授

诗文疗法，顾名思义，是用诗文来解决来访者心理问题的一种方法。一般说来，没什么新奇，也不会有什么创造。当我了解朱氏诗文疗法的内容后，才感到事实并非如此。可以说，它是一个具有创造性的中国新疗法。

创造性之一，是把某种心理问题的症状、原因甚至解决的方法都用诗文表达出来，使来访者在阅读、背诵和运用诗文中明了自己的问题所在，找到解决问题的方法，从而在诗文疗法的领域中创造出了一种新的分支疗法，即“咨治诗文疗法”。这是十分难得的！有很多人都会认为，诗文疗法无非是将古今中外现存的一些诗文用于心理咨询与治疗。而朱氏诗文疗法却不是这样，其所用的诗文都是专门为来访者而创作、应用的。仅举一例：一个女老板因某次发言紧张，导致了尴尬，她认为是“一生的耻辱”，从此一遇行业聚会就不断告诫自己不要紧张，但结果是更紧张，以致最后完全逃避那些圈子。对此，该疗法创立者朱美云为她写了一首《魅力形象不卑不亢》的诗：

你跟自己说不要紧张
你就会禁不住地紧张
你越怕紧张
你就会更加紧张

自我暗示是紧张的点火者
害怕担心是紧张的制造商
紧张源于太在乎他人评价
紧张是过分自尊自卑的循环和膨胀

你只想该说什么
其他的统统都不想



你如果没什么可说
就说高兴、祝福、谢谢等也很正常

别太想说好
别总怕说不好有什么影响
别把说好说不好太当回事
真正的魅力形象是不卑不亢

诗的第一段是讲紧张的表现和表层原因，第二段讲紧张的深层原因，第三段讲临场该怎么办，第四段讲平日该怎样克服不足、培养和提高自信。

朱老板在朱美云的指导下，结合生活实际，反复阅读、背诵、领悟这首诗，结果很快消除了社交恐惧，重新自信地回到了那些交际圈中。

类似《魅力形象不卑不亢》这样的诗文治疗，在《朱氏诗文疗法》中大量存在。

创造性之二，是把诗文疗法进行了系统的分类，开始了诗文疗法分类的元记录。因现在还没有成体系的诗文疗法，所以还谈不上分类。朱氏诗文疗法把所有诗文疗法分成了两大类：咨治诗文疗法和阅赏诗文疗法。咨治诗文疗法又分为咨治诗歌疗法和咨治文章疗法两类。阅赏诗文疗法又分为阅赏诗歌疗法和阅赏文章疗法两类。所谓咨治诗文，是指专门为心理咨询或治疗而创作的诗文。用咨治诗文来解决人们心理问题的方法就叫咨治诗文疗法。所谓阅赏诗文，是指专门为阅读欣赏而创作的诗文。用阅赏诗文来解决人们心理问题的方法就叫阅赏诗文疗法。

创造性之三，是对诗文疗法进行了深入的研究和大量的应用，并得出了一些有意义的结论。朱氏诗文疗法是从临床实践、不断的研究以及大量的应用验证中总结出来的。它得出了这样一些结论：1. 某些诗文能强烈地影响人的心灵；2. 某些诗文能有效地改变人的认知、行为及人格；3. 咨治诗文的疗效普遍好于阅赏诗文；4. “用诗文为主”方式的疗效优于“读诗文为主”方式；在“读诗文为主”方式中，朗诵优于背诵，背诵优于默读，集体读优于个人读；5. 诗文疗法适用于大多数心理问题；6. 诗文疗法应用的前提条件是来访者愿意接受这种治疗并能持续操作；7. 诗文疗法的操作不是简单地读诗文背诗文，而是要在心理咨询师的指导下，结合实际，将诗文内容逐步变成自己的新认知、新行为、新人格。

说它是中国的一个新疗法，是因为真正属于中国原创的具有一定理论体系和技术体系的疗法目前还极少，而且在这疗法之前，中国确实也没有这样成形的诗文疗法。

用诗文来抚慰心灵、治疗心病，在中国古代，在美国、加拿大、意大利、印度等

都有过先例。但像朱氏诗文疗法这样称得上疗法的，目前似乎还没有或基本没有。也许正是因为这些，论文《诗文疗法及其实践》在参加国际中华应用心理学研究会(ISCAP)第八届学术年会交流时，被推为大会发言，备受欢迎，并荣获优秀论文一等奖。

将诗文有目的、有针对性地应用于心理咨询与治疗，朱氏诗文疗法在中国开了一个好头。中国是一个诗文大国，如果有更多的心理咨询师能发掘和利用这一丰富的资源，中国心理咨询与治疗的事业就可能更上一层楼。

当然，要真正成为一中国乃至世界公认的心理疗法，还需要在实践中反复检验、在经验中不断总结、在理论上不断完善。我相信，在不久的将来，一种大家公认的朱氏诗文疗法会诞生在中华大地！

愿中国有更多的心理咨询师去应用和探索诗文疗法！

是为序。

2012年2月12日于美国纽约

(注：邓明显是医学博士、健康科学哲学博士、美国东西方健康科学院教授、国际华人医学心理学家联合会理事长、中华心理咨询师国际协会理事长、国际心身医学院院士、美国心身学会执委)



诗歌功能的一次发掘和拓展

——序 朱美云《朱氏诗文疗法》

吕进 教授/博导

中国是我们星球上的诗国。不懂诗就不懂中华民族。

中国文学是诗性文学。文学作品里常常出现诗句，文学作品的结构显然有几千年格律诗结构的辐射，尤其是，中国文学总是追求超越具体故事、具体人物的诗魂。诗魂是评价一部中国文学作品的最高标示。

中国文化是诗性文化。在文化的所有领域，几乎都有诗的痕迹。音乐是没有文字的节奏，绘画是具象的节奏，建筑是凝固的诗。从中国人处世态度中的讲究平衡性、完整性、对称性、含蓄性理念里都可以看出端倪。在古代，中国是全世界唯一一个“以诗取仕”的国家。

中华民族的宗教观念淡薄，但中华民族又是一个提倡诗教的民族。哪怕不识字的老太婆，往往也会背出许多诗歌名句。关于诗在中国文化中的地位，孔子在《论语》中多有论及。“不学诗，无以言。”（《季氏篇》）“诗，可以兴，可以观，可以群，可以怨。”（《阳货篇》）现代诗人闻一多则写道：“诗似乎也没有在第二个国度里，像它在这里发挥过那样大的社会功能。在我们这里，一出世，它就是宗教，是政治，是教育，是社交，它是全面的生活。维系封建精神的是礼乐，阐发礼乐意义的是诗，所以诗支持了那个封建时代的文化。”

所以，诗的功能在中国是多维度、多方位、多层次的。不过这种传统在新诗里已经大大弱化，这和社会的分工日益精细不无关系，但是也和诗人的文体自觉日益弱化有关。近年一些诗人也作出了努力。我曾为我的学生陆正兰的博士论文《歌词学》写序，她是在把诗和音乐联系起来；我也曾为教育家写的教育诗、旅游家写的旅游诗写序；我为诗人们努力开拓诗的功能而倍感高兴。这是承续和发扬传统的一种努力。

朱美云先生根据心理咨询与治疗的需要，创造了诗的一个新品种——咨治诗。所谓咨治诗，按朱先生的说法，是为心理咨询与治疗而创作并要实际用于心理咨询与治疗的诗歌。这是发掘诗歌新功能的一次尝试。这一发掘和拓展，既给心理病患者带去了诗歌，也提升了新诗的应用价值。

“咨治诗”的特点：或反映心理问题的情绪症状或行为症状，让患者看到这些

表现其实就是问题的外在反映；或揭示心理问题的病因，让患者明白问题源自哪里；或提出问题解决的对策，从而指导他们走出心理的误区；或把反映症状、揭示病因和提出对策融为一诗。以《欲望不过强，自尊不过分》为例：

过高过强的欲望
让你尽览成功的风光
当持续到某个时候
你被压力深深地埋葬

总是在过分自尊与自卑中循环
最大的努力也无法带来安全的希望
总想用成功来克服危机
可危机总像野草一样地疯长

无限的恐惧充满内心
一心奋进可表现是一味逃亡
在失落中慢慢懒散消极
在苦闷中完全悲观绝望

天才就这样成为精神病人
精英就这样走向自杀身亡
父母就这样肝肠寸断
家庭就这样无尽悲伤

如果欲望适度
压力就不会冲垮精神的堤防
如果不过分自尊
自卑就不会演变为危机和绝望

明智的人永远尽力即可
自信的人始终不卑不亢
健康人生不一定拥有成功
幸福生活肯定离不开健康



第一节写过强欲望给人带来的情绪及行为状态：“尽览成功的风光”“被压力深深地埋葬”。第二节写过分自尊给人带来的心理感受及结果：“最大的努力也无法带来安全的希望”“可危机总像野草一样地疯长”。第三节写过强欲望和过分自尊共同作用会给人带来怎样的症状：情绪上恐惧、失落、苦闷、悲观、绝望；行为上逃避、懒散、消极；内心充满了矛盾，“一心奋进可表现是一味逃亡”。第四节写过强欲望和过分自尊给某些患者及其父母、家庭带来的悲剧，令人警醒。第五节是对问题原因的揭示：主要在于欲望过强，自尊过分。最后一节写对策：“永远尽力即可”“始终不卑不亢”，应拥有“健康人生”“幸福生活”而“不一定拥有成功”。据朱先生说，这首诗让一些过分看重现世名利而不顾一切的人，尤其是那些优秀学生及“尖子生”走出了心灵误区。

朱美云先生本来就是一个诗人。他的诗集《三里原》是沙鸥先生写的序。如果说那时的朱美云是一位“文学诗人”，今天的朱美云就可谓是一位“治疗诗人”了。

新诗正在寻求振衰起弊。我们提出的以“三大重建”为内容的新诗二次革命的理念正在深化。打造新诗的现代精神，建设新诗的多样诗体，扩大新诗的现代传播方式都刻不容缓。而拓展功能、强化与公民和社会的联系，也是题中之义。

是为序。

2012年1月11日于西南大学

（注：吕进是中国著名诗论家、西南大学二级教授、博士生导师、中国诗学研究中心主任、重庆市文联荣誉主席、世界诗歌黄金王冠获得者）

朱氏诗文疗法简评

付艳芬 博士

朱氏诗文疗法是朱美云先生继朱氏点通疗法后创立的又一个心理疗法,是一个富有创新且很实用的疗法。它的产生,给我们心理治疗与咨询领域带来了一股新的活力,带来了一些有益的启示。

一、一个有创新的疗法

朱氏诗文疗法的创新,主要体现在以下四个方面:

一是用诗文来描述症状、揭示病因、治疗心病。把症状、病因以及治疗都融汇于短短的诗文中,使来访者清楚地看到自己的问题所在和出路所在,这在认知疗法、行为疗法、精神分析疗法、来访者中心疗法等全世界主流心理疗法中,都是没有的。

二是操作方式独具特色。它的操作是:写诗文(包括心理咨询师写和来访者写)、读诗文(包括默读、朗读、背诵、朗诵,朗读、背诵和朗诵又分为个人式和集体式)、用诗文(包括有意识地用于自己和周围的人),并把写、读、用融为一体。

三是分类全新而系统。首次提出了诗文疗法的分类并构建了分类体系。诗文疗法包括咨治诗文疗法和阅赏诗文疗法两大类,然后又分成了咨治诗歌疗法、咨治文章疗法、阅赏诗歌疗法、阅赏文章疗法四小类,最后还有若干小的分类。这种分类及其形成的体系,将在诗文疗法史上产生重要的影响。

四是创建了一系列全新的术语及概念。咨治诗、咨治文、咨治诗文疗法,这些术语及其概念都是前无古人的。专为心理治疗与咨询而原创的 200 多首(篇)诗文,是朱氏诗文疗法的重要组成部分。在这些诗文中,有很多全新的术语及概念。如心体(见《不能没有心理健康》)、心奴(见《心奴》)、心癌(见《隔代教育弊大于利》)、心残教育、国痛(见《家灾国难在心残》)、畸人、畸爱、畸教(见《当代畸人论》)、罪爱、心灵毒品(见《溺爱的本质》)、私理(见《道理为何讲不清》)、条件自信、品质自信(见《条件自信与品质自信》)、该而不达、不该而达、主客体同一、主客体反向(见《该而不达与不该而达》)、主观科学(见《要用主观科学的观点去看待心灵现象》)、主观人学(见《客观科学不能替代主观人学》)、思维导向规律(见《思维导向规律》)、AB 基本律、AB 选择律(见《AB 选择律及其应用》)、反向惩罚



(《谈谈反向律》)、对因治疗(见《药治与心治》)、主观幸福、客观幸福(见《完整的幸福》)、意愿习惯(见《意愿习惯与认知》)、能动中心(见《能动中心友谊常新》)、欲令智丧(见《欲令智丧》)、习惯关系、关系修塑(见《亲子关系也是角色关系和习惯关系》)、金感(《收获人生四金感》)、网络道德(见《网络道德与人生》)等等。

二、一个很实用的疗法

朱氏诗文疗法的内容包含“基本理论”“基本实践”“应用诗文”三部分，是一个完整的体系。如果要学习该疗法，就要全面把握这些内容，尤其要学会应用那些来自实践的“应用诗文”。

朱氏诗文疗法的实用性，具体体现在以下三个方面：

一是提供了有关实践的详细情况。其中有创立者在个人成长中应用诗文的详细情况，也有创立者在心理治疗与咨询中应用诗文的真实情况。从这些实践中，我们不仅可以看到诗文疗法的实用性，而且能看到诗文对心理实实在在的影响。

二是介绍了疗法应用的成功案例及具体操作。《朱氏诗文疗法》中有关于用诗文治疗抑郁症、焦虑症、恐惧症、疑病症和解决某些精神病性问题、婚姻情感问题以及进行心理危机干预等大量成功的案例。从这些案例中，我们能清楚地看到诗文疗法应用的全过程。就算完全不懂诗文疗法，只要能成功模仿这些具体操作，也能成为诗文疗法的应用者。

三是为学习者提供了 200 多首(篇)从实践中产生的随时都可拿来运用的诗文。这些诗文描述了种种心病的症状，揭示了种种心病的症因，提出了种种心病的治疗方法。可以说，就是没学心理学的人，只要能熟读、背诵和灵活应用这些诗文，都可能成为“朱氏诗文疗法咨询师”。

三、一些有益的启示

朱氏诗文疗法的产生，给我们带来了一些有益的启示，至少有以下两个方面：

第一，一个创新实用的疗法应源于实践、用于实践并在实践中不断得到完善。我们现在也有一些所谓的创新，但往往是一些凭个人想象的空洞抽象的假设，既远离实际又不能应用于实际。其命运是只停留在圈内一些人的谈论中，甚至很快就被束之高阁。朱氏诗文疗法能被普通大众接受，并能产生实实在在的疗效，其根本原因就在于它是源于实践的，并不断用于实践、不断修正完善的。朱美云先生将诗文用于心理调节，最早是在 1974 年；用于心理治疗与咨询，最早是在 1994 年。该疗法到现在才完全形成。如果从 1974 年开始计算，历时有 38

年。哪怕是从 1994 年开始计算,也已经有 18 年了。所以说,该疗法是他多年实践、积累、不断地再实践再完善的结果。尤其是那众多的咨治诗文,没有实践的沉淀和时间的积累是不可能完成的。

第二,心理治疗与咨询,可借助一切可以借鉴的内容与形式。心理治疗与咨询,从内容上看,通常是借助于心理学的内容;从形式上看,通常是借助于谈话、某些行为操作、服用某些药物。朱氏诗文疗法的实践告诉我们:心理治疗与咨询,从内容上,除借助于心理学外,还可以借助于医学、文学、哲学、宗教、历史以及其他社会科学;从形式上,可以借助于写诗文、读诗文、用诗文等,并把它们融为一体。由此,我们可以得出这样的结论:只要能产生疗效,我们可以借助一切可以借助的内容与形式。

2012 年 2 月 28 日于云南大理

目 录

CONTENTS

一个具有创造性的中国新疗法	1
诗歌功能的一次发掘和拓展	4
朱氏诗文疗法简评	7

上篇：朱氏诗文疗法的基本理论

第一章 朱氏诗文疗法的根据	3
第一节 某些诗文能强烈地影响人的心灵	3
第二节 某些诗文能有效地改变人的认知、行为及人格	6
第三节 某些诗文具有心理咨询与治疗的功能	10
第二章 朱氏诗文疗法的内容	30
第一节 诗文疗法及其分类	30
第二节 咨治诗文疗法及其分类	32
第三节 阅赏诗文疗法及其分类	34
第四节 诗文疗法的操作	36
第五节 诗文疗法应用的基本条件	48

中篇：朱氏诗文疗法的基本实践

第一章 诗文用于个人成长的实践	53
第一节 高中毕业后的应用实践	53
第二节 读大学后的应用实践	56
第三节 工作后的应用实践	63
第四节 开始心理咨询后的应用实践	72
第二章 诗文疗法用于咨询与治疗的实践	80
第一节 治疗恐惧症的实践	81
第二节 治疗焦虑症的实践	83
第三节 治疗抑郁症的实践	90
第四节 治疗疑病症的实践	98
第五节 解决某些精神病性问题的实践	102
第六节 心理危机干预的实践	113
第七节 情感问题咨询的实践	116

下篇：朱氏诗文疗法的应用诗文

第一章 用于心理咨询与治疗	125
第一节 用于欲望不当所致的种种心理问题	126
第二节 用于个性缺陷所致的种种心理问题	149
第三节 用于认知不良所致的种种心理问题	166
第四节 用于能力低下所致的种种心理问题	183
第五节 用于情绪、习惯等所致的种种心理问题	190
第六节 用于人际关系不良所致的种种心理问题	197
第七节 用于婚恋、学习、教育等所致的种种心理问题	202
第八节 用于上网、青春期等所致的种种心理问题	238

第二章 用于心理健康与保健	300
第一节 用于改善心态	300
第二节 用于增强满意感	307
第三节 用于增强幸福感	309
第四节 用于增进心身健康	314
 参考文献	 322
 后记	 324
 朱氏诗文疗法应用诗文索引	 328

上 篇

朱氏诗文疗法的基本理论



