

# 东方故事与心理治疗

——《商人与鹦鹉》及其他

〔联邦德国〕诺·佩塞施基安 著

明 太 明 谊 译



© 国际文化出版公司

# 东方故事与心理治疗

——《商人与鹦鹉》及其他

〔联邦德国〕诺·佩塞施基安 著

明 太      明 谊 译

国际文化出版公司

1989年·北京

N. Peseschkian

Oriental Stories

as Tools in Psychotherapy

The Merchant and the Parrot

---

根据联邦德国 Springer 出版社 1986 年版译

**东方故事与心理治疗**

——《商人与鹦鹉》及其他

〔联邦德国〕诺·佩塞施基安 著

明 太 明 谊 译

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京新华印刷厂印刷

•

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 140 千字

1989 年 9 月第 1 版 1989 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-20049-286-9/R·11 定价：2.50 元

## 商 人 与 鸚 鵡

有一位东方的商人养了一只鸚鵡。有一天，这只鸚鵡打翻了一只油瓶，商人非常生气，就打了鸚鵡的后脑勺一下。从此以后，这只从前聪明巧嘴的鸚鵡再也不说话了。它头上的羽毛也开始脱落，最后竟成了一个秃头。一天，鸚鵡正站在商人帐房的书架上，一位秃头的顾客走进了商店。鸚鵡见到这个顾客后，马上兴奋起来。它使劲扑打着翅膀，大声叫着。最后，令人惊奇的是，它突然又说出话来了：“你是不是也打翻了油瓶，让人打了后脑勺，从此变成了大秃瓢儿了呢？”

（摘自莫拉维的著作）

## 作者简介

诺斯拉特·佩塞施基安是一位医学博士、精神病学与神经病学专家。1933 年生于伊朗，自 1954 年定居西德。他曾在西德、瑞士和美国学习心理疗法。

现在他以“积极心理疗法”(或译为“主动心理疗法”)的创立者而著名。这种疗法建立在一种“跨国文化”(或译为“贯通不同文化”)方法的基础之上。他的研究包括调查文化与疾病之间的关系，以及 18 个不同文化分组中的文化观念。

作为一名国际学者，他曾在美国、夏威夷、加拿大、新西兰、澳大利亚、巴布亚新几内亚、肯尼亚、日本、印度、巴西、瑞士、奥地利和西德的许多大学和学院里讲学。他是西德黑森州医学会所属的医学教育进修学院的精神病学副教

授，并自 1969 年以来，一直在威斯巴登的诊所从事日常门诊工作，侧重于心身医学、心理疗法和家庭疗法。

作者的“积极心理疗法”的模式，是一种精神动力学<sup>①</sup>和行为疗法<sup>②</sup>的混合物，它对于心理冲突<sup>③</sup>和病痛持积极的态度。他用外来的格言、神话和寓言等形式，传递跨国文化的观点，使患者能了解其中的寓意，通过对比使患者认识自己，使他们能建立起新的自信心和安全感。

这本《东方故事与心理治疗》，附有一百个供教育和自我帮助的例子。它展现了一条新的途径，使幻想和直觉源源不断地涌现，激发患者自己解决心理冲突的能力。

---

① 精神动力学：亦称心理动力学，一种研究心理过程的科学，从动机的观点研究人类行为。德国心理学家勒温所创。——译注

② 行为疗法：又名行为矫正疗法，是一种较流行的心理治疗技术。其治疗范围主要是精神病与心身疾病，基本的治疗原则是采用各种条件反射方法，通过某些特殊设计的治疗程序，以逐步消除或纠正变态的或不良的行为，建立新的行为反应。——译注

③ 心理冲突：由于相反倾向的冲突所引起的一种痛苦的意识状态，每人均有，只是程度不同。——译注

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一部分 介绍故事的理论

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 故事的启示 .....      | 11 |
| 2. 中东的民间心理疗法 .....  | 13 |
| 3. 一千零一夜 .....      | 15 |
| 4. 积极心理疗法 .....     | 18 |
| 5. 跨国文化的心理疗法 .....  | 31 |
| 6. 故事是心理治疗的工具 ..... | 35 |
| 7. 故事的功能 .....      | 37 |
| 8. 读者指南 .....       | 47 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 9. 故事的来源 .....    | 49 |
| 10. 中东文学的优点 ..... | 52 |
| 11. 自我发现 .....    | 55 |

## 第二部分 用于实践的故事

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 寓言 .....          | 61  |
| 2. 医生的困惑与希望 .....    | 82  |
| 3. 性与婚姻 .....        | 104 |
| 4. 心理治疗中的故事 .....    | 133 |
| 5. 为供读者思考而选的故事 ..... | 180 |
| 人物简介 .....           | 192 |

## 故 事 目 录

### 商人与鹦鹉

|                  |    |
|------------------|----|
| 一次干不了所有的事.....   | 4  |
| 有勇气冒险去试一试.....   | 11 |
| 延期执行.....        | 13 |
| 三个金塑像.....       | 15 |
| 知识的财富.....       | 18 |
| 生命中的另一半.....     | 21 |
| 把你的手伸给他.....     | 28 |
| 一个屋顶花园与两个世界..... | 31 |
| 一半的真实.....       | 35 |
| 先知和大勺.....       | 37 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 威胁.....             | 45 |
| 公道的价钱.....          | 47 |
| 城门和嘴的区别.....        | 49 |
| 乌鸦与鹦鹉.....          | 52 |
| 完美无瑕的骆驼.....        | 55 |
| 信仰真主与拴牢你的骆驼.....    | 61 |
| 一天到晚都在吃的孩子.....     | 62 |
| 学者与赶骆驼的人.....       | 64 |
| 诚实的窃贼.....          | 65 |
| 恰当的祈祷.....          | 66 |
| 法利赛人和税吏.....        | 66 |
| 眼中的梁木.....          | 67 |
| 召唤太阳的公鸡.....        | 68 |
| 日晷上的影子.....         | 70 |
| 教师，园丁.....          | 71 |
| 灵魂与肉体的关系.....       | 71 |
| 紧要关头.....           | 74 |
| 所罗门的裁决.....         | 76 |
| 另一个世界中的公正.....      | 78 |
| 大学者从先知那里学到了什么？..... | 79 |
| 红宝石的奇迹.....         | 82 |
| 分忧.....             | 84 |
| 魔法师.....            | 85 |
| 希望之梦.....           | 87 |
| 你到底相信谁？.....        | 89 |
| 医生知道每件事.....        | 91 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 迂回的治疗方法.....      | 91  |
| 医生的智慧.....        | 93  |
| 哈里发的“痊愈”.....     | 95  |
| “正确”的治疗.....      | 98  |
| 念了“A”还得念“B” ..... | 99  |
| 快乐者的衬衫.....       | 101 |
| 饥饿的长袍.....        | 103 |
| 游客与大象.....        | 104 |
| 路上的故事.....        | 107 |
| 有两个妻子的人的幸福.....   | 110 |
| 肮脏的鸟窝.....        | 115 |
| 两个朋友与四个女人.....    | 117 |
| 婚姻就象一朵花.....      | 120 |
| 各有各的药.....        | 122 |
| 铁不总是硬的.....       | 125 |
| 五十年相敬如宾.....      | 126 |
| 种子的秘密.....        | 128 |
| 一只想学孔雀的麻雀.....    | 129 |
| 讲真话的勇气.....       | 133 |
| 值得感谢的理由.....      | 135 |
| 一个唯唯诺诺之人的报复.....  | 138 |
| 好榜样.....          | 142 |
| 羊毛的胡子.....        | 144 |
| 舍命不舍财.....        | 146 |
| 长胡子的秘密.....       | 149 |
| 说一不二.....         | 151 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 茄子的仆人.....         | 153 |
| 玻璃棺材.....          | 155 |
| 乌鸦与孔雀.....         | 158 |
| 大师不是从天上掉下来的.....   | 160 |
| 你是个无所不知的人.....     | 162 |
| 我的力气还和四十年前一样.....  | 166 |
| 国王的妄想症.....        | 168 |
| 一个聪明的判决.....       | 173 |
| 又一个计划.....         | 174 |
| 金子做的帐篷钉.....       | 177 |
| “众口难调”.....        | 180 |
| 打扫阴沟者的玫瑰油.....     | 181 |
| 别人有什么，他就想要有什么..... | 182 |
| 为了长记性.....         | 182 |
| 对洁净的报答.....        | 183 |
| 永恒的生命.....         | 183 |
| 各有各的职责.....        | 184 |
| 大师的明智.....         | 185 |
| 迟到的复仇.....         | 186 |
| 被遮挡的太阳.....        | 186 |
| 一桩好买卖.....         | 187 |
| 一位有学问之人的理论与实践..... | 188 |
| 珍珠的价值.....         | 189 |
| 讲礼貌的毛拉.....        | 190 |

## 前 言

如果你送人一尾鱼，  
你只能使他果腹一餐；  
如果你教他如何捕鱼，  
他将会终生不饥。

——东方名言

当一个德国人或美国人傍晚回家后，他想得到的是安宁与平静，至少这是通常的情况。他会坐在电视机前，喝着辛苦工作挣钱买的啤酒，读他的报纸，好像是在说：“让我安静一会。在我辛苦工作之后，我有权力这样做。”这些做法，对于他算得上是一种松弛的方法。

在东方<sup>①</sup>，一个人想要松弛一下，那方法却与西方不同。当他回家时，他的妻子已经邀请了几个客人、亲戚或是家庭和生意上的朋友。通过和客人聊天，使他能得到松弛，这

---

① 本书中提到的东方多指中、近东一带。——译注

正像一条俗话所说的：“客人是老天爷送来的最好的礼物。”因此，松弛可意味着多种事情，松弛所包括的每种事情并无固定的定义。人们是根据其所学到的如何松弛的方法去做的；而他们所学到的这些方法则是由他们的家庭、团体或他们所属的社会圈子的习惯来决定的。

正如休闲和松弛那样，风俗、习惯和价值观也是多种多样的。这并不意味着一种方式要比另一种好，而是说各种价值观念体系都应很好地互相了解。在某一种文化中形成的观点可以对其它种文化的人们有所帮助。本书写作的基本动机就基于这种“跨国文化”（或称“贯通不同文化”）的观点。在过去 13 年来，我发明了一种新的心理治疗和自我教育的观点，这就是从跨国文化的观点得出的。我对这种文化感兴趣，是因为我自己的跨国文化背景（伊朗和德国）。同样重要的是，我对中东的故事感兴趣，并把它们作为我的智谋和我与患者交流的助手，作为我的专业领域——心理治疗上的工具。还有一个因素，就是中东的智慧及靠直觉得来的思想和西方现代的心理疗法之间有着联系。

这些故事由于其戏谑的特点，近于幻想、直觉和某些不近情理的特点，而与现代工业社会的理性和技术型的故事显著不同。现代工业社会那种一心要取得成就的进取精神与我们故事的主旨是相抵触的。在现代工业社会里，人们最优先考虑的是成就，人际关系的性质降低到了只顾人的背景。比起幻想和直觉，人们更重视理性和理智。但我们可通过用不同的思维方式来补充和扩大某些不同的历史文化结构（跨国文化的起点）所产生的那些由历史和文化决定的不平衡。在我的研究中，我试图解释跨国文化观点的普遍意义，使跨国

文化问题的内容系统化，并说明它在心理冲突发展过程中的重要性。根据这种想法，我还有另一个目的，即发展一种适用于冲突中心疗法的观念。根据适应症，将不同的心理疗法统一为这种短期的治疗方法。

作为一位巴哈教派的信徒<sup>①</sup>，我知道这种尝试会带来许多问题。但我认为，当地理距离成为次要问题时，这种尝试如果不是必要的，那也是有益的。不管是否会被误解，现在有了一种很有希望的在多样化中统一的倾向。巴哈安拉用以下诗句表达了这种意思：“你们都是一棵树上的叶子，一条枝上的果子。”这句诗将会越来越体现出这种思想的重要意义。

故事可以用来作为医生与患者之间的媒介发挥重要作用。它们可给患者提供识别问题的基础知识，同时也可为患者提供保护。当患者将故事与自己联系在一起时，他就谈他自己，谈他的心理冲突和他的希望。特别是当治疗出现阻力时，故事更能体现出它的价值。不需要对患者的观念和价值体系进行直接攻击，我们建议变换一下位置，使其初看上去更带有游戏的性质。这种位置的变换最终可使患者看到自己对于他人的片面观念，使患者去重新解释它们，扩展它们。

---

① 巴哈教派：起源于波斯人阿里·穆罕默德（即巴布）在1844年创立的巴布教派，而后者又起源于伊斯兰教什叶派。因巴布教派发动人民起义而遭到镇压，1850年波斯政府将巴布处决。巴布的信徒之一的侯赛因·阿里在巴布死后，与巴布教徒派分裂，创立巴哈教派，自称为“巴哈安拉”。该教派主张万教归一，天下皆为兄弟，强调社会伦理，不重宗教仪式。其教派圣城在巴勒斯坦附近的阿卡城。——译注

## 一次干不了所有的事

下面这个流传下来的有关毛拉<sup>①</sup>和马夫的故事，可以经常地对病人、教师、家长和心理治疗医生自己有所帮助。

有一位布道的毛拉，有一次到一个礼拜堂去讲经。这个礼拜堂里空空的，只有一个年轻的马夫坐在前排。毛拉心里琢磨，他讲还是不讲。最后毛拉问：“这里就你一个人，你认为我该不该讲呢？”马夫答道：“老爷，我是个蠢人，不懂这些事。不过，要是我到马厩去，看见除了一匹马外，所有的马都跑掉了，那么我还是要喂这匹马。”

毛拉听明白了这段话，于是他就给马夫讲起来。他滔滔不绝地讲了两个多钟头。讲完后，他感到很高兴，希望能听到马夫对他的赞美，就问马夫：“你喜欢我的讲经吗？”马夫答道：“我已经告诉过您了，我是个蠢人，不懂这些事。可是我要是进了马厩，看见只剩下匹马，我还是要喂它，但我决不把所有马的饲料都喂给它一个。”

（东方寓言）

这则毛拉和马夫的寓言说明了有关教育和治疗上的问题：你不能一次给得太少，也不能给得太多。太多和太少，都是没有认识到人的发展。在各种故事、神话、寓言和观念中，我发现了一种给予幻想和直觉以更多地位的方法，

---

① 毛拉：伊斯兰教的神职人员、学者。——译注

可以作为自我发现和治疗心理冲突的辅助方法。

本书的主旨是这些故事的“心理治疗”的作用。在我以前发表的著作《日常生活中的心理治疗》和《积极心理疗法》这两本书中，我已经开始用故事和寓言形象地说明我的观点，并部分地将它们用作心理治疗的方法。通过读者的反应以及通过与患者的交谈和我对患者的观察，我开始考虑哪些故事可用作教育、自我帮助和心理治疗。但了解这些故事在目前的吸引力并非我的目标，我是想确定故事有助于解决哪些心理冲突和哪一些病症。我开始明白这些故事与药物有许多相似之处。如果应用的方法和时间正确，一个故事可以成为影响治疗的中心点，能使患者改变他们的态度与行为。但如果应用不对症，给患者讲故事时不真诚或象是道德说教，就可能产生危险的效果。

在八年中，我越是不断接触这些故事、编辑搜集这些本书中编入的故事，我就越感到它的深奥和大胆。从前对我来说很熟悉和平凡的思想、希望和观念，突然又闪射出新的光芒。其它从前显得陌生的思维方式，现在又感到很熟悉。这些观念上的变化，我认为都是故事的基本功能影响的作用。我希望我的读者们也能分享这些新的观念，并欣赏这些故事。

有时候，我们少不了科学、数学和学术讨论，这有助于人类思想的发展；

但有时候，我们也需要诗歌、棋艺和故事，使我们精神愉快，恢复疲劳。

（摘自萨迪的著作）