

阅读 心理治疗

②

邱鸿钟
编著



Life Is

An Unfinished Poem

人生是一首
未完成的诗



暨南大学出版社
Jinan University Press

阅读 心理治疗

②

邱鸿钟 编著



Life Is
An Unfinished Poem

人生是一首
未完成的诗



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

人生是一首未完成的诗/邱鸿钟编著. —广州:暨南大学出版社, 2006. 3

(阅读心理治疗)

ISBN 7-81079-532-5

I. 人… II. 邱… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150860 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 23.5

字 数: 600 千

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

总定价: 75.00 元 (共 5 册)

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

敬告作者

《阅读心理治疗》是一套很有意义的丛书。本丛书所选的文章大多数已通过中华版权代理总公司取得了著作权人的授权，但仍然有部分作者无法联系上。对此我们深表歉意，敬请作者或著作权人予以谅解，并请主动与我们联系稿酬兑付及样书寄送等事宜。



导 读

阅读疗法（bibliotherapy）无论在东方，还是在西方，都有着悠久的发展历史。它是通过阅读文学作品，达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。

为什么阅读文学作品可以调节情绪，增益心智，医治心理疾病呢？这与人是一种符号的动物的本性有关。“心生而言立，言立而文明。”人是唯一以语言拥有世界的动物，也是一种可以用符号引发情感，用符号开放内心世界，通过语言社会化对符号崇拜敬畏，用符号互动交流，可以通过符号医治身心疾病的动物。在人类学家看来，语言等人类文化是人类替代生物器官不足，适应环境的一种“体外器官”。神话、童话、寓言、诗歌、散文、小说等文学形式在人类历史上各有自己的起源和表达精神世界的不同功能。从心理治疗的角度来看，不同的文学体裁各有其独特的治疗功效。阅读疗法是一种对青少年和成年人都适合的心理治疗方法。

本系列丛书共分五册，各册主题和内容分别是：

《大自然是一间疗养院》（The nature is a sanatorium）分册介绍了阅读疗法的发展源流、基本原理和应用方法，讨论了不同文学体裁的心理效应。认为，人是一种复杂的符号动物，所以阅读疗法应该是一种最符合人性本质的心理治疗方法。本册阅读材料

人生是一首未完成的情诗



1



是关于自然山水主题的。“仁者乐山，智者乐水。”对日月、山川大海、风霜雪雨、树木花草、虫鱼鸟兽等自然景物的喜好倾向不仅可以反映人的性格和情感的特点，而且春夏秋冬四季物候更替变化本身就是人类生理和心理自然节奏的本源，大自然的景象和变化有助于身陷自我羁绊的人触类旁通，茅塞顿开。阅读本册有助于我们培养热爱大自然，顺应大自然，保持人与大自然和谐关系的健康心理。

《人生是一首未完成的诗》(Life is an unfinished poem)分册的阅读材料是关于如何面对挫折、逆境，正确认识现实和自我等人生观问题的。人是一种不断探究自身存在的意义与目的，具有自我意识的存在。无论是自卑、自大，还是焦虑、恐惧、抑郁、强迫等神经症者往往存在自我认识偏差的问题。阅读本册有助于我们对自我的反思，树立正确的和积极的人生观，特别适合意义迷惘综合征患者。

《习惯铸造人格》(Habits found personality)分册的阅读材料是关于如何从日常生活习惯和小事入手来塑造人格的。事实上，人格就是生活习惯的总和，生活习惯的养成就是人格塑造的过程。劳动、聊天、阅读、休闲、养宠物、做家务、散步等习惯和爱好无一不对人的性格产生潜移默化的影响。阅读本册能使我们明了修身养性、性格培养、心理疾病的矫治、教育孩子的道理并不远离普通的日常生活实践。

《挖掘你的快乐之泉》(Dig out your joyous springhead)分册的阅读材料是关于如何理解快乐，如何寻找快乐之法的。虽然追求快乐是潜意识心理活动的规则，但一切有心理问题的和患有心理疾病的人都快乐不起来。他们的快乐何去？帮助他们快乐起来也许是一切心理咨询与心理治疗的最终目的。阅读本册有助于我们了解快乐从哪里来，快乐去哪里找，如何才能快乐起来。健康的心理是善于发现快乐，幸福是自己想快乐。





《音乐的精神分析》(The musical psychoanalysis)分册的阅读材料是关于音乐欣赏体验的。音乐是人类心灵的另一种优美的语言,尤其有助于表达不能言,又不能缄默的复杂情感,是治疗情志疾病的最古老的方式。音乐具有动荡血脉,通畅精神,道德感化,促进人际交往和团队精神的社会化等多方面的作用。阅读本册有助于我们了解音乐心理治疗的原理,生理、心理和社会效应。

建议读者先从第一分册读起,先了解阅读疗法的一般知识,再根据自己的实际情况和爱好,选择合适的分册深入阅读。假如你能边读边写日记,那将留下一串心理发展的珍贵足迹。

俗话说得好,开卷有益。人的确是世上独一无二的具有阅读能力的生灵。阅读疗法是一种推陈出新的尝试,读者如有任何关于阅读的体会,欢迎与作者联系交流,笔友电子邮箱是:hzqiu@163.com。

人生是一首未完成的诗



作者简介

- 现任广州中医药大学经济与管理学院院长 硕士导师

社会兼职有：

- 中国自然辩证法医学哲学专业委员会常务理事
- 中国心理卫生协会大学生心理健康教育专业委员会常务理事
- 广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会主任
- 广东省社会医学与卫生管理专业委员会副主任
- 广东省中医学会中医心理专业委员会副主任
- 广东省预防青少年犯罪研究会副会长
- 广东省性学会副主任

丛书策划：袁冰凌

责任编辑：杜小陆

责任校对：何俊蔚

装帧设计：815 DESIGN 李康道





目 录

- 比喻的启迪 / 1
 人生比喻的智慧
人是什么 / 11
 人性分析
岁月的力量 / 15
 渐
不要敷衍自己的人生 / 20
 谈谈人生
活着并不为什么 / 31
 人生不是一个目的
尘世就是唯一的天堂 / 35
 我看人生
活出味道来 / 41
 多味人生
自性的重新发现 / 49
 心灵的对白
追问生命 / 55
 如果真有来生
镜子的品格 / 60
 镜·时光·絮语
生命是一首诗 / 65
 人生像一首诗
- 邱鸿钟 / 2

郭 枫 / 12

丰子恺 / 16

李霁野 / 21

傅东华 / 32

朱光潜 / 36

王 蒙 / 42

席慕容 / 50

占锦丽 / 57

许达然 / 62

林语堂 / 66

人生是一首未完成的诗



永远的只有变化 / 69	
无常之恸	丰子恺 / 70
学会等待 / 76	
关于等待	丁 郎 / 77
逆境是一所人生大学 / 79	
风中黄叶树	刘心武 / 80
宁静致远 / 91	
沉 默	景 斌 / 92
年龄病 / 95	
才知道青春	蒋 芸 / 96
秋	丰子恺 / 98
自卑可以成为一种动力 / 100	
体验自卑	韩小蕙 / 102
大成若缺 / 106	
谈“缺陷”	子 敏 / 108
缺憾的幸福	彭 程 / 111
假如地球上没有你 / 114	
摆 脱	朱光潜 / 115
你有权重新选择今天 / 118	
忆	巴 金 / 119
灵魂的自白 / 125	
解剖我的心灵	梁晓声 / 126
向死而生 / 131	
生	巴 金 / 134
死	巴 金 / 139
后 记 / 150	



比喻的启迪



阅读提示

人与许多高级动物都有意识，但动物只有环境意识，而人还有主观意识，或者叫做自我意识。人不仅现实地存在着，而且能够意识到自己的存在和试图解释自己的存在。所谓人生问题，就是人类对自己生命过程的反思，这种反思的能力和心理需求是人区别于动物的重要特点。

人是一种未完成的存在，是一种不断探究他自身存在的意义与目的的存在物。然而，主体如何反思自身，它必须首先将自己一分为二：一部分是对象化的我，即好比镜子中被主体自我观察的我；另一部分是主体反思的我，即对自我主动进行观察和思考的主体。然而，只有当一个主体的自我将“对象化的我”与自然界中的其他事物或活动进行比较时才能认识自己，正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。人只有走出自我的庐山才可能看清自己的真实全貌。

正如我们不借助于镜子就永远无法看到自己的后脑勺一样，人在此在的生命历程中是很难表述自己活着的体验的，于是贤哲、文人们发明了将人生进行比喻的方法。比喻成了认识人生的一面镜子，一种内心的投射，一种直觉的升华，一种自我的反

人生是一首未完成的诗





观。人生是一个抽象、个体化和内在化的东西，而比喻可以促使我们返回到常见的大自然的意象上来分享这种特殊的存在体验。

不同的人生比喻是对人生不同体验的写照或刻画，从某种意义上说，世界上没有两个人的人生体验是完全相同的。感到幸福的人，其人生比喻是甜蜜的；感到不幸和悲哀的人，其人生比喻是灰色的；参透人生奥秘的人，其比喻是调皮和幽默的。因此，可以说，看一个人如何比喻既是一种非标准的心理测验，也是一种人生的大智慧。有趣的临床观察是：神经症患者往往缺乏对这种比喻的兴致，在他们眼中人生是十分严肃的事情，哪能与他物相比，开玩笑？因此，根据这样一个特点，我们可以将人分为几类：具有幽默的人是快乐的、开朗和灵活机动的，而神经症患者却几乎是机械的“科学主义”者，刻板、执著，不可变通。但神经症患者联想丰富，思维奔逸，语词新作，表述生动形象，喜怒哀乐率性而为，且具有许多近似诗性天才的直觉和思维特点，他们或自觉极乐的，或自觉恐惧的。由此可见，从比喻可见人心。



人生比喻的智慧



○邱鸿钟

人与高级动物都有一双眼睛，可以观察周围的世界，以便对环境及时作出适当的反应，这是动物适应环境的进化结果。动物和人的眼睛都可以观看身外之物，这是共同的，但人的眼睛还可以通过别人的眼睛和镜子反观自己，这是人所独有的。然而，并不是所有的人都会像孟子那样“吾一日三省吾身”，自觉地运用人的这一独特功能，凡人的双眼大抵都被周围的权名利色等所遮





蔽。人之所以不易认识自我人生，还在于人认识自己时既是主体也是客体，主客体同为一个生物体。同一大脑要认识自己，谈何容易，好比钱币的一面要看另一面一样的困难。

人毕竟是聪明的，人类发明了比喻这个方法，使自己内在的意识对象变成另一种平时容易知觉的外在对象，以便于感性的观照。如下几种比喻就是一些关于人生的观照，它有助于我们认识自己的生命历程的各个侧面及其意义。

人如朝露

魏武帝有诗：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”人生始于母亲十月怀胎，是阴阳精华之结晶，如朝露经长夜凝结而成，晶莹剔透。然而，生命短暂，当创立的事业如日中天时，生命就开始衰老，当阳光普照时，朝露即刻被蒸发得无影无踪。人如朝露，说出了人的生命诞生的艰难、生命的脆弱和生命的短暂。生命正由于诞生不易，所以我们应该珍视这个唯一；生命正因为脆弱，所以我们应该倍加爱护和小心；生命正因为短暂，所以我们应只争朝夕，不要浪费人生。

清代漆修纶有《醒世诗》曰：“赤手空拳初生世，富贵何人是带来？既不带来难带去，铜山铁券总尘埃。”人生如朝露，凭空而来，消失无影，贪实是在是无益人生。

人生如戏

人，不仅是生物的人，还是社会的人，作为前者，人就是个体，作为后者就是角色。角色，这个概念是从戏剧里借用来的，社会好比一个大舞台，社会生活就好比一出大戏，我们每一个人都在这场大戏中扮演了一个角色，或唱主角，或唱配角；或唱正



面角色，或唱反面角色，或唱中间角色。但事实上，每一个人在一生中不止扮演了一个角色，而是多个角色的集合，或曰是一个角色丛。这就是说，每一个人都可能在不同的社会情景中出演不同的角色，在儿女面前是父亲，在父母面前是儿子，在妻子面前是丈夫，在同事面前是领导。在扮演不同的角色时便可能表现出不同的情操、品格和心态。有善有恶、有自信有自卑……绝不是单一的角色唱到戏尾。一生中，人的性格可能在不同的年龄阶段发生不同的变化，一个人在不同的场合会表现出不同的性格来，人生犹如戏中脸谱，面具下面才是真实。

戏剧精彩与轰动与否，与它是否表现了时代的精神有极大的关系，同样，人生精彩不精彩也与其行为同时代的要求吻合的程度有关。戏剧有序幕、高潮与尾声，人生亦有童年的开头、青中年的极盛与老年的尾声。好的开头可以吸引观众，而良好的童年教育对一生有极大的持久的影响；戏剧的高潮深深地打动观众的心，而人生的极盛时期争强好胜，最易忘记对自我这颗心的了解；戏剧的尾声带给人启迪反思，而人到老年方才知道自己是谁，活着时干了些什么，以及那些行为有什么意义。

一个演员也许可以在一个剧中扮演一个成功的角色，但最难在不同的剧情中都同样成功地扮演不同的角色，因为他（她）很难不使这些角色雷同，这种角色迁移的现象也经常表现在我们每一个普通的社会角色身上。一个人可以扮演好一个自信得意的角色，但不一定都能扮演好每一个应该做好的角色。比如，在单位是一位不错的好领导或好职工，但在家庭里可能常常忽视了一个儿子对父母的孝心，一个丈夫对妻子的爱心，一个父亲对儿女的关心；或者把在单位里扮演的角色不自觉地迁移到处理家庭里的人际关系，就势必引起家庭角色的冲突矛盾。角色的混淆、错位和忽略是生活中常见的事情。因此，一个角色的成功不等于其他角色同样的出色。



谨记自己的社会角色，做自己这个角色该做的事情，不做自己不该做的事情，是保证社会和人生这出大戏有序的演出规则。

人生如河

孔夫子可能是将人生比作江河的第一个人。《论语·子罕》记载：“子在川上曰：逝者如斯夫！不舍昼夜。”在古诗里，我们可以找到很多将江河视为人生和情志投射载体的诗句。如：“请君试问东流水，别意与之谁短长。”“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”“孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流。”（李白）“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。”（杜甫）当然也有豪情壮志一类寄予江河：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”（李白）归家的愉快犹如江河流畅激荡。

大江的水量和力量在很大程度上取决于发源地的面积和途中所汇集的支流，这好比一个人的知识，博采各家之长者当然比孤陋寡闻者更谦虚，更有人格魅力，更有洞见。与河流的富有与它的流程成正比一样，人的精神的富有与他的社会阅历成正比。江河源出山泉，“在山泉水清，出山泉水浊”（杜甫），人的品行尤其如此，初时纯洁质朴，混迹世界后便可能变得丑恶。

没有急流险滩的大江就不可能有美丽动人的风景，河流从起源奔向大海，一路要流经陡岩、峭壁、险隘，中间经历了多少与岩石的冲撞、漩涡。人生的经历与此多么相似，没有挫折的人生就平淡乏味，一个人不经历磨难就不会真正成熟。唐代诗人王湾有诗：“客路青山外，行舟绿水前。潮平两岸阔，风正一帆悬。”人生过程正犹如此，冲过激流险滩，前面或许就是视野开阔、一帆风顺旅途。

大海是江河的归宿，有时亦是人的精神家园。“应共冤魂语，





投诗赠汨罗。”（杜甫《天末怀李白》）一生屡遭冤屈的屈原选择了汨罗江作为自己的归宿。江河在奔腾的旅途中壮志凌云，意志坚强，不可阻挡，但江河之水一旦融于大海便归于安静，它从来没有炫耀自己走过的历史。江河的历程有如人的一生，人是一种明知道死亡结局还要向前勇敢地走下去的存在！生命是时间的函数，是一种减法！江河可以在湖泊、大坝中休息片刻，减缓生命消逝的时间，而人也可以通过修建功、德、言的大坝使自己灵魂的生命延长。

一滴水不能构成磅礴的大江，孤独的个人就不可能获得壮丽的人生。我们每一个人只有将自己融到集体中去，与他人团结合作，才能对社会事业有所贡献。水的力量来自团结和持之以恒，人的成功与之何其相似。大江中行船不进则退，人唯有奋斗不息才能达到人生的光辉顶点。

人生如梦

庄子作“蝴蝶梦”一篇，梦见自己变成了蝴蝶，挥动着翅膀，快乐极了，他完全忘记了自己是庄周；他在梦中彻悟：究竟是庄周变成了蝴蝶呢，还是一只做梦的蝴蝶变成了庄周呢？梦与现实的界限在这里被消解。我们诊断精神病人有各种幻觉，可在他们看来，他们感知的世界和事件才是真实的。在宗教徒看来亦是如此，似乎修炼者已从梦境中醒悟，而芸芸众生却懵懵懂懂。

人生如梦之说者大多有大得大失、大起大落之经历。事实上，人在出生后不久的社会化过程中，其心灵就被各种功名利禄之尘污染，厚厚的世俗之尘遮蔽了原初纯洁的赤子之心，好贪、好色、好权，终日不息此心，直至死到临头时，方知身栖不过八尺之床，死后身归泥土，成为蚁虫之食。人为什么要到患病在床