

阅读

邱鸿钟
编著

心理治疗

①

The Nature
Is A Sanatorium

大自然 是一间疗养院



暨南大学出版社
Jinan University Press

阅读

邱鸿钟 编著

心理治疗

①



The Nature
Is A Sanatorium

大自然
是一间疗养院



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大自然是一间疗养院/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. 大… 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 150856 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

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)

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

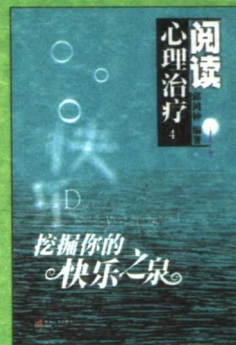
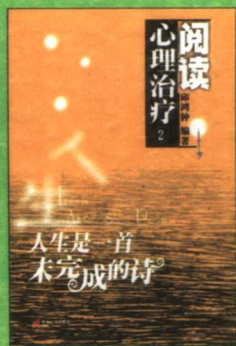
丛书策划：袁冰凌

责任编辑：吕肖剑

责任校对：付有明

装帧设计： PROUD DESIGN 李康道

电话：13538766360



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

大自然是一间疗养院

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,笔者电子邮箱是:hzqiu@163.com。

大自然是一面镜子

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。



目 录

人是符号的动物 / 1
文学治疗的各家学说 / 22
不同文学体裁的心理效应 / 40
文学治疗的步骤与方法 / 50

大自然疗法 / 58

大自然是一间疗养院
山水及自然景物的欣赏
四季调神 / 68
四季小语
如春天般的活力 / 79
春天
如夏日般的开放 / 84
夏日风情
秋天收获的快意 / 87
快意在秋天
雪中悟道 / 90
雪朝
风的启示 / 99
风
雨过天晴 / 103
雨天

林语堂 / 60

郁达夫 / 63

罗 兰 / 70

郭 枫 / 80

曹 政 / 85

曹正文 / 88

徐 刚 / 92

杨 绛 / 100

思 果 / 104

大自然是一间疗养院





君子亦与天同运 / 109

日出

月亮代表我的心 / 114

我不能没有月亮

回归大海的怀抱 / 123

读沧海

石头的精神 / 128

丑石

生命意志万岁 / 131

石缝间的生命

野草

君子兰 / 137

兰

莲与佛 / 140

莲恋莲

生命的毅力 / 148

榕树, 生命的进行曲

过去是人生的伟大导师 / 156

无忧树

后 记 / 159

刘白羽 / 110

叶 梦 / 115

刘再复 / 124

贾平凹 / 129

林 希 / 132

夏 衍 / 135

白 辛 / 138

余光中 / 141

刘再复 / 149

和 谷 / 157

人是符号的动物

文学治疗依赖于文本，而文本由语言或符号所构成，要理解文学治疗的原理就必须了解语言与人性的关系。语言不仅是工具，也是塑造人格、影响情绪、改变行为和人生的巨大力量。

人是以语言拥有世界的动物



对人与类人猿等高等动物的大脑结构进行比较研究，发现只有人类才具有运动性语言中枢和知觉性语言中枢的特殊结构。前者具有使声带振动，嘴唇和舌头做出动作，从而发出语言的职能；后者则具有理解他人语言的职能。可见，在进化中形成的这个特殊区域决定了人是符号的动物。

“心生而言立，言立而文明，自然之道也。”（《文心雕龙·原道篇》）“心生”即语言皮层的形成，语言使人与人之间的信息沟通变得容易和发达，使知识积累变得容易和迅速，使记住事物的时间大大延长，思考能力迅速发展。动物只能以它躯体的力量拥有土地，而人则可以通过语言来思维，从而拥有世界的全部。人创造文字是这种拥有的开始，就汉语符号而言，是古人“仰则观于天下，俯则观法于地，视鸟兽之文与地之宜。近取诸身，远取诸物”（《易经·系辞下传》第二章）。依类象形、形声相益而成，所以，八卦和汉字结构内含有“以通神明之德，以类万物之情”的心理原型作用。用荣格心理学来理解，汉字就是中华民族



集体无意识的原型，它是中华民族文化心理最原始的高度抽象与概括。在以后几千年的文明创造中，汉字的原型作用成为了一切思想起源的种子，精神前进的拐杖。如中医学“阴阳、五行、气”等基本概念的内涵就是相应字形义的直接延伸，字形义中透射出来的心理原型就是中医创造性思维的逻辑起点。语言既然是古人“近取诸身，远取诸物”创造的隐喻系统，那么，语言自然就是人与自然、生命与宇宙联姻的产物。万物皆作为一种符号体现在人的言说中，栖居在人的精神家园中。“语词破碎处，无物存在。”语言把人的存在从物的世界移居到意义的世界，从有的境界移居到无的境界^①。从某种意义上说，“人类存在从本质上说是精神的而并非物理的”（R. Arnheim 语）。语言使人类有了一个与物质世界（世界1）相对应的精神世界（世界2）和文本世界（世界3）。语言使瞬间即逝的感觉和思维成为一种可以传播、继承的存在；使个人隐秘的内心世界得以开放，成为可以让别人知晓、分享的事情；并改变了人的感知觉和思维方式以及人在世界里存在的方式。语言使精神获得了解放，人的痛苦从此不再只是肉体的饥寒和疼痛，也负载了因为语言而赋予意义的精神折磨。

语言本来深深地扎根于自然母体并与人的无意识浑然一体，语言是人类与自然和谐统一的工具。然而，现代生活的喧哗与骚乱却使我们逐渐远离了语言隐喻的本质和源头，使人的精神开始与自然母体剥离，人性开始嬗变化。所以，文学治疗的首要目的就是使人重新认识语言的本性，认识语言与人性的关系，使人返璞归真，亲近自然，拥有一种与大自然共呼吸共命运的宇宙意识。

① 耿占春：《隐喻》，东方出版社，1993年版，第3页。





知识就是力量，可人类所有的知识都是用语言来表述的符号体系，所以从某种意义上说，语言就是力量。正是语言导演了我们这个世界无数精彩的生活剧。

语言使人类摆脱了动物的具体感性思维，发展出抽象的理性思维，它是人类科学文明成长的温床。如果没有语言，人类就无法记录自己的观察，无法表达个人的经验，无法交流各自的看法，更无法积累知识。爱因斯坦对科学的进步看得最为深刻，他认为，所谓科学的发展就是概念的不断变化。概念，即表达事物的一个名词，是人（这个主体）对事物（那个客体）的认识在语言上的一种反映。从盘古开天辟地到当今 21 世纪，日月星辰周而复始并没有因为人的存在而改变，变化的只是人类语言的内容和形式。随着语言从象形文字到二进制数学语言的演化，人类思维的速度和严密性也大大地向前迈进了一步。对世界元素的认识从水、木、土、火、金五种物质的概念到原子、电子、粒子普遍结构的概念，人类借助语言这根拐杖，完成了从自然奴隶上升到自然骄子地位的飞跃。“工人一声吼，地球也要抖一抖”，人类因有了语言而骄傲。

语言的力量不仅表现在人与自然的关系中，还表现在人的社会活动中。《易》中说：“鼓天下之动者存乎辞。”语言是社会变革的发动机。春秋时鲁定公曾向孔子提出“一言是否可以兴邦，一言是否可以丧邦”（《论语·子路》）的论题，孔子回答说，如果你知道做君王的难处，你就会明白一言可以兴邦的道理了；如果君王的话不正确而没有人敢违抗，那不是已经接近于一言可以丧邦了吗？历史的发展一再证明了孔夫子所言的正确性，当年治国者的一句话，可以令九州翻天覆地。看看我国近 20 年的巨变，我们谁也不会怀疑“贫穷不是社会主义”、“让一部分人先富起



来”、“科学技术是第一生产力”等一言九鼎的力量。老子也认为，“得万人之兵，不如闻一言之当”（《通玄真经》）。一句玄机之语与万人之兵的力量等价，可见语言力量的巨大。

既然语言是一种力量，话语的权利理所当然地就成了社会地位的一种象征。人类学的调查早就显示，无论是在家庭，还是在部落中，首先发言或讲话最多的人和他所掌握的权利成正比。在社会中，一些人“一言九鼎”，而另一些人言者谆谆，听者藐藐。既然权利与语言的关系密切，当权者讲话就理应谨小慎微、三思而行，否则，轻者可以因此而丢掉乌纱帽，重者可以祸国殃民。

人是可以符号引发情感的动物



俗语说：“人生识字忧患始。”语言是现实世界信号的信号（即第二信号），当我们阅读文字时可以在脑海里呈现一幅相应的意象图画。古人云：“文来引泣。”“情以物迁，一切景语皆情语也。”如读山水诗，在不知不觉之间，眼识为之迷漾，脑筋为之摇曳，作品中的认知与情感在读者的阅读中被重建或引发出来，读者或为之感叹，或为之精神振奋，或因之开彻顿悟，或为之宣泄舒达。正如刘勰所说：“夫缀文者情动而辞发，观文者报以入情。”（《文心雕龙·知音》）作者与读者、创作与阅读是一个相辅相成的心理过程。

语言可以引发情感，这是人之为一个特点，可是有些情感却是与生俱来的，这时语言又可以起到控制与调节情感的作用。如《诗经·郑风·将仲子》中说：“将仲子兮，无逾我里，无折我树杞，岂敢爱之？畏我父母。仲可怀也，父母之言，亦可畏也。将仲子兮，无逾我墙，无折我树桑，岂敢爱之，畏我诸兄，仲可怀也，诸兄之言，亦可畏也。将仲子兮，无逾我园，无折我树檀，岂敢爱之，畏人之多言，仲可怀也，人多之言，亦可

畏也。”别人的闲言碎语成了一种压抑自然情感的恐怖力量，换言之，道德禁忌就是一种话语体系，言语是禁忌，是恐惧的化身。

人是可以符号开放内心世界的动物

《诗经》中说：“诗者，志之所之也。在心为志，发言为诗。”汉扬雄说：“言，心声也；书，心画也。故书者，舒也。”语言既可以是思维理性和情绪的直接表白，也可以是潜意识的隐含义露。弗洛伊德认为，“每一个人在心灵深处都是一位诗人”^①。不过一般来说，成年人却羞于表现自己诗一般的幻想，甚至向其他人隐瞒自己的幻想。但文学家与众不同的是：他能够凭借自我观察，用文字将内心的白日梦展示给读者。文学作品能够使我们享受到自己的白日梦而又不必去自责或害羞。在精神分析学派看来，神话故事是人类童年时尚未宗教化的梦幻歪曲后的残疾，是一个民族或全人类充满愿望的幻想。弗洛伊德通过分析西方文学史上的三部杰作，即索福克勒斯的《俄狄浦斯王》、莎士比亚的《哈姆雷特》和陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》后认为，三部作品都谈论同一个主题：为了争夺女人而杀父（parricide）。这绝非偶然，而是人类原始的心理情结（即俄狄浦斯情结），也是个体原始的罪恶倾向。

童话几乎是每一个民族给予儿童的第一种系统的语言教育和道德教育的形式。心理学家通过研究后发现，童话是个体童年梦境的演变，如安徒生写的童话《皇帝的新装》，裸体的皇帝就是梦者，即一种对童年经历回忆的裸体或曰暴露梦。童话的心理功能并不仅仅是儿童的，它是成年作者对过去心理历程的回忆或投

^① 弗洛伊德：《作家与白日梦》，见车文博主编《弗洛伊德文集》（第四卷），长春：长春出版社，1998年版，第426~435页。

射。实际上我们每一个人都有自己喜欢的一部童话，都有自己认同的某个童话人物或主角。在这个人身上折射了我们自己的人生观和价值观，以及我们曾经有过的梦想、自卑、恐惧或憎恨。例如，安徒生写的《丑小鸭》中的那只可怜的丑小鸭，一出生就受到同胞、母亲、野鸭、雁、女佣人，甚至狗的歧视和欺辱，它一直感到难过、委屈、压抑，没有哪一个能理解它和给予它什么，直到有一天她在水的倒影中才实现了自己是一只天鹅的梦想！其实，当被爱受到剥夺便转向自恋（narcissism），这早已反映在希腊的传说中了。纳西索斯（Narcissus）就是一个宁愿喜爱自己的倒影的水仙花神。在《卖火柴的小女孩》的童话中，小女孩家贫如洗，在饥寒交迫的除夕，她只能在自己划亮的火柴中得到温暖，闻到饭菜香，看到圣诞树，得到老祖母的慈爱，飞到没有寒冷、没有饥饿、没有忧愁的天上去。作品反映了所有穷人想摆脱贫困的愿望。童话也可以揭示人类最隐秘的深层心理。例如贝洛写的《灰姑娘》几乎家喻户晓，而且这种从平民到公主、王妃的神话式婚姻在当代亦一再重演，它不知撩起了多少青春少女的美梦：一朝嫁个好丈夫，一世尽享荣华富贵。于是幸运、缘分、幻想便成了许多女性所信奉的东西。在白雪公主的故事中，继母不能接受衰老，害怕女儿在青春和美丽上超过自己，并再三地加害白雪公主，投射了女人之间的争宠和嫉妒情结。而另一些童话则是人类心理发展的形象折射，如许多童话涉及到旅行的题材并非偶然，主人公总是带着某项使命离开家园远征，历尽高山峻岭的考验和与野兽、敌人的搏斗，最后凯旋。这种惊心动魄的故事隐喻了人类古老的启蒙意识和从童年到成年自我心理发展的不平凡历程。

语言沉积了人类的经验，而经验则进一步塑造了人类的心灵，使认识可以步步递进，使情感更加丰富多彩。动物只能借助于示范向它的同伴和后代传递经验，如蜜蜂只能用舞蹈来向同伴