

阅读 心理治疗

④

邱鸿钟
编著

Dig Out
Your Joyous Springhead

挖掘你的
快乐之泉

心理治疗

④

阅读

邱鸿钟 编著



Dig Out

Your Joyous Spring head

挖掘你的快乐之泉



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

挖掘你的快乐之泉/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. 挖… 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 150853 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)

作者简介

- 现任广州中医药大学经济与管理学院院长 硕士生导师

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

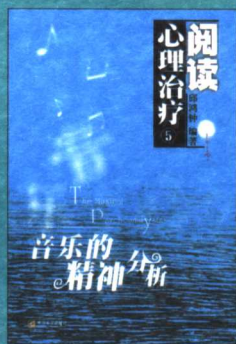
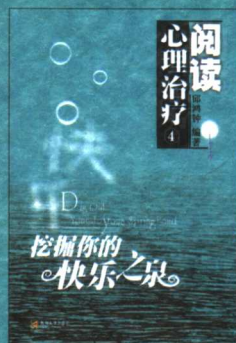
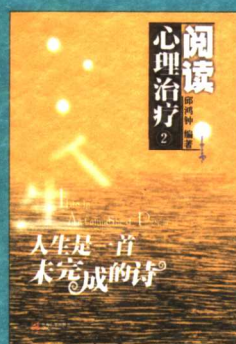
责任编辑：曾鑫华

责任校对：付有明

装帧设计：8116 李康道



李康道 13536786360





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。

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

快乐从哪里来 / 1	
同样的快乐与不同的快乐观	邱鸿钟 / 2
快乐可以改变时间 / 7	
论快乐	钱钟书 / 9
只要你想快乐 / 13	
到自己心里去找	赵淑侠 / 14
论解嘲	林语堂 / 17
快乐在于发现 / 19	
三十三则不亦快哉	(清)金人瑞 / 20
快乐是没有条件的 / 24	
快乐的发现	邱鸿钟 / 25
无知的乐趣	[爱尔兰]罗伯特·林德 / 28
快乐是一种选择 / 33	
快乐的权利	宋 瑞 / 34
快乐的人	子 敏 / 35
快乐不能骗自己 / 40	
尘世乃唯一的天堂	林语堂 / 41
买菜乐	姚成友 / 45
发掘你的快乐之泉 / 47	
中国哲学之悦乐精神	吴经熊 / 48
笑是一种治疗 / 69	
笑	高士其 / 70
笑口常开	贾平凹 / 73
快乐永远借不到 / 77	
快乐	梁实秋 / 78
乐园失掉了吗	林语堂 / 81



2

幸福是什么 / 86

谈幸福

唯有牵挂才踏实

做母亲真好

享受人生的艺术 / 95

谁最会享受人生

为你自己高兴

愿生生世世为矮人

和谐的快乐 / 105

和谐人生

谈交友

论友谊

苦乐相易 / 120

吃苦，是一种资本

贫穷而听着风声也是好的

人生小酌

知足常乐 / 126

选择的遗憾

随遇而乐 / 129

散步人生

在冬天回忆夏天总是很美

后记 / 134

赵淑侠 / 87

杨小云 / 90

吴芯雯 / 92

林语堂 / 96

刘心武 / 99

[菲律宾]罗慕洛 / 102

子敏 / 106

朱光潜 / 110

[英]培根 / 115

肖建荣 / 121

聂作舟 / 123

蒋金鏞 / 124

欧阳斌 / 127

赵恺 / 130

邓皓 / 132



快乐从哪里来



阅读提示

快乐是每一个人都曾有过的体验，而且是一个非常感性的和具体的问题，一个人快乐与否，一问便知。可是，快乐从哪里来呢？或者换句话说，快乐与否是由什么东西决定的呢？这个形而上的问题并不是任何一个人可以随口回答出来的。

从比较的观点来看，动物的快乐是由食欲和性欲的满足所带来的，而人的快乐不仅取决于生理的满足，还有成就、爱、归属、尊重、权力等心理和社会欲望的满足。然而，问题在于，现实中不仅每一个人的需求是有差别的，而且需求满足的可能性和程度也是千差万别的。因此，与其说快乐来源于欲望的满足，还不如说快乐决定于一个人选择什么东西作为最重要的满足的价值观，及这种价值观实现的程度更为合适。打一个通俗的比方，一个饥饿的穷人得到一餐饱饭的快乐与一个书生发表一篇论文的快乐是同等的，但决定他们各自快乐的理由却是截然不同的。简而言之，快乐根源于我们每一个人的心灵。有什么样的快乐观就有什么样的快乐，即使环境的情境、条件不变，你的感觉亦可能随着观念的变迁而发生格式塔式的转变。虽然人和动物都有快乐和不快乐，但只有人具有可以改变自己快乐的原因，并将不快乐转

变为快乐的能力。

阅读材料



同样的快乐与不同的快乐观

◎ 邱鸿钟

需要快乐是基本的人性，一切为了快乐是人生的基本追求目标。一切科学都离不开以“人性”的看法作为自己研究的基础，哲学、伦理学是如此，经济学和心理学也是如此。快乐是被广泛研究的最根本的人性之一。从某种意义上说，心理健康教育就是教人如何获得快乐的态度和方法，以及正确看待与处理没有快乐的时候。

人的快乐体验与其世界观、人生观和价值观有密切的关系，因为快乐其实是意义实现的一种副效应。因此，最早注意研究快乐的是哲学家们。在中国思想史上，人性本善或性本恶之争是众所周知的。主张人性本善的人自然把实现善的行为作为快乐的事情，而认为性本恶的人，必定把恶的宣泄认定为快乐的一种方式。人如果感到存在没有意义就会感到痛苦，如果使痛苦获得某种意义（例如复活节），痛苦则变成了获得快乐的准备过程。

儒家的快乐源出仁义和好学的追求。子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”“朝闻道，夕死可矣。”“知者乐，仁者寿。”“知者不惑，仁者不忧。”（《论语》）孔夫子自我评价说：“乐而忘忧，不知老之将至云尔。”可见，孔子没有道家那种“由死观生”的忧患意识。仁，也即两人的关系，所以儒家的快乐还源出于人际关系的和谐。子曰：“学而时习之，不亦说乎？有

朋自远方来，不亦乐乎？”“德不孤，必有邻。”（《论语》）“乐取于人以为善。”（《孟子》）由于儒家重义轻利，所以孔子把“贫而乐”看成比“贫而无谄”、“富而无骄”要高一层次的精神境界。孔子还特意推举了颜回这个安贫乐道的弟子作为榜样。儒家对物质生活的要求是不高的，“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”

儒家的快乐来源于“君子坦荡荡”，以天下为公的胸襟。所谓“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。有一则故事说，孟子拜见梁惠王，惠王正站在池塘边欣赏那些鸿雁麋鹿，他问孟子：贤德的人也爱享受这种快乐吗？孟子答：能做到贤德的人然后才能获得这些快乐，而不贤德者虽拥有这些亦不会快乐也。在孟子看来，君主如果不能使人民快乐，又怎么能独享快乐呢？孟子还向齐宣王提出了一个比较的命题：“独乐乐，与人乐乐，孰乐？”“与少乐乐，与众乐乐，孰乐？”最后得出了一个结论是：“王与百姓同乐，则王矣。”（《孟子》第二篇）可见儒家的快乐是奋发图强，实现理想抱负，“乐以天下”的“社会型”的快乐。

儒家的快乐是有准则的，如“乐而不淫”，如“不义而富且贵，于我如浮云”。孔子总结了有益的快乐和有害的快乐：“益者三乐，损者三乐：乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐逸游，乐宴乐，损矣。”

儒家文化为中国主流文化，儒家之快乐观为中国人快乐之楷模，至今也不失其修身养性和维护心理健康的积极意义。中国的青年大多奋发图强，继承了立功、立德、立言的传统功名观念，在许多人看来，成功就是悦乐的代名词。这种文化和心态无疑有益于推动文明的发展，因此历来受到推崇。但是，从临床心理学的角度来看，这种鼓动个体不断奋发图强的文化和心态却可能有助于塑造A型性格，反倒成了一些中国人患神经症的文化动因。

与儒家社会奋斗之乐，与人和之乐不同的是道家逍遥超脱，



参透生死的“天乐”，而这种快乐来源于“万物一府，死生同状”的宇宙观和“向死而生，由死而观生”的人生观。道家把生看成是梦，比作为“倒悬”，把死看作大醒和回归自然。试想在这种世界观和人生观视野中的功名利禄、恩怨仇恨还有什么值得计较？还有什么东西可以使你不快乐？道家从无为而治、顺其自然中获得逍遥自在的快乐。

佛教亦是中国传统文化的一个重要组成部分，佛家的快乐在于：慈悲为怀。所谓爱怜为慈，惻怛为悲。慈能与乐，悲能拔苦。“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦。”佛陀认为，人生有六种根本性的烦恼，即贪、嗔、痴、疑、慢、恶见。有八苦，即生、老、病、死、爱别离、怨憎会、所求不得、五取蕴。烦恼的原因在于不明“诸行无常，诸法无我。”（即一切现象都是变动不居的，此生彼生，此灭彼灭，其间没有恒常的存在。一切有情感的生物并没有一个常住不变的独立的自我存在，一切刹那依缘而起。）可见，佛家的快乐观是建立在自己独特的认识基础上的。

中国化的佛教——禅宗的精神对于我们理解快乐也很有启迪。其一，他们认为，烦恼和快乐全源于自心。根据禅宗心生万法，万法唯心，一切万法原是自性所现的思想，各种烦恼源于执迷不悟，快乐全在于是否开悟见性。既然“本性是佛，离性无别佛”。是否也可以这样说：“自性是乐，离性别无乐。”快乐只能在自己心中寻觅。其二，烦恼和快乐并不远离。迷和觉只是一转身的功夫，顿悟就是觉，而觉就是佛。有禅言：“凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。前念即烦恼，后念离境即菩提。”烦恼和佛好比手心与手背，只要翻转过来便是两重天。既然立地可以成佛，所以，即使正处在烦恼中，快乐也并不遥遥无期。

禅宗在最平凡的事物上寻求最不平凡。禅言道：“饥时即食，



困时即眠，便是禅，平常心即是道。”禅所理解的快乐就是平常，最平凡的生活就是最快乐的生活。禅将道家向死而觉醒的思想还原为日常生活和劳作中的明性开悟。

快乐问题也是经济学研究的问题。近代西方哲学家大卫·休谟认为，消费的欲望和快活的欲望是人的自利本性，从而导致人对财富和享乐的追逐，“财富的本质就在于获得生活中的快乐和舒适的能力”，凡是有利的，即是令人愉快的，是善的。反之就是恶的。因此，人们都趋乐避苦。休谟认为市场经济行为提供新的消费门路，扩大了有兴趣的行动，并且两者增加了人的快乐意识。经济学家边沁（Jeremy Bentham，1748—1832）认为快乐和痛苦是人的两个最高主宰。决定行为的动力，人无不以快乐作为生活的目的和道德标准。凡能求得快乐的就是善，反之就是恶。他把快乐分成感觉引起的快乐、财富引起的快乐和权利引起的快乐等十几种；把痛苦也分成感觉引起的痛苦、贫困引起的痛苦和仇恨引起的痛苦等十几种。他甚至认为，苦乐之间并没有质的区别，只有量的不同，甚至可以用他制定的快乐和痛苦等级表加以计算分析。幸福就是趋乐避苦，求得最大的快乐，快乐幸福的基础在于利益。继承边沁功利主义学说的詹姆士·穆勒、约翰·斯图亚特·穆勒和李嘉图等是一群快乐主义的经济学家。

快乐理当然是心理学要研究的核心问题。精神分析学派的创始人弗洛伊德说：“心理器官的工作是否有主要目的？我们的答案以为其目的在于求乐。我们整个的心理活动似乎都是在下决心去求取快乐而避免痛苦，而且自动地受唯乐原则（the pleasure-principle）的调节。”他揣测：“心理器官内刺激量的减少、降低或消灭，便足以引起快乐；而刺激量的增高，便足以召至痛苦。”他从泛性的观点出发，认为，“人类所可能的最强烈的快乐乃是性交的快乐”，而且性本能的发展自始至终以追求满足为目的。但由于避免痛苦和追求快乐的工作同等重要，于是经过训练的自我

挖掘你的快乐之泉



乃知道不得不舍弃直接的满足，延缓满足的享受，忍耐某些痛苦，甚至不得不放弃某种快乐的来源，不再受唯乐原则的控制转而顺从唯实原则（the reality-principle）。然而“这个原则归根结底也是在追求快乐——不过追求的是一种延缓的、缩小的快乐，因为和现实相适应，所以不易消失”。

按照当代西方心理学家马斯洛关于人的需要层次论，人的需要是分为许多等级的，生理需要满足之后，其他诸如各种社会和情感的需要才会产生，因此，快乐也应该是分为不同层次的。一些人因为有过高的，或太多的需求而苦恼，一些人因为与别人比较而心理不平衡。所谓“知足常乐”就是指快乐与需求的价值尺度有关，可见不现实的或永不满足的需求只会带来精神的痛苦。

人类已经研究了快乐的原因、影响快乐的因素、快乐的生理效应和引发快乐的方法。事实上，并不是快乐者特别幸运而没有痛苦，而在于他们具有较强的发现和保持快乐，以及将痛苦升华在某种意义中的能力。与此相反，不快乐的人并不是他们不幸运，生活中只有苦难，而在于他们自主获得快乐的能力已经丧失。从某种意义上说，前者就是阳光下的心理健康，后者则已经笼罩着心理障碍的阴霾。真正属于人的快乐是一种不断超越自身、指向某种意义的境界。