

没有图像，灵魂无从思考
亚里士多德

Signs of Life:
The Five Universal Shapes
and How to Use Them

心灵符语

五种关键图形带你认识真正的自己

[美] 安杰利斯·阿连 著
唐若蜚 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

Signs of Life:

The Five Universal Shapes
and How to Use Them

心灵符语

五种关键图形带你认识真正的自己

[美] 安杰利斯·阿连 著

唐若蜚 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵符语：五种关键图形带你认识真正的自己 / (美) 阿连著. 唐若蜚译. ——北京：华夏出版社，2011.3

书名原文：Signs of Life: The Five Universal Shapes and How to Use Them

ISBN 978-7-5080-6231-0

I. ①心… II. ①阿…②唐… III. ①人格心理学—研究 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第261009号

SIGNS OF LIFE: The Five Universal Shapes and How to Use Them

Copyright©1992 by Angeles Arrien

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P.Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright© 2011 Huaxia Publishing House

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2010-2043

心灵符语：五种关键图形带你认识真正的自己

[美] 安杰利斯·阿连 著

唐若蜚 译

策划编辑：吕 娜

文字编辑：张 瑾

插图绘画：王子豹

版式设计：刘碧微

出版发行：华夏出版社（北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编：100028）

经销：新华书店

印刷：北京世界知识印刷厂

开本：880×1230 1/32开

装订：三河市万龙印装有限公司

印张：5

版次：2011年3月北京第1版

字数：58千字

印次：2011年3月北京第1次印刷

定价：29.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

作者简介

[美] 安杰利斯·阿连 (Angeles Arrien)

她是人类学者、教育工作者、获奖作家及企业顾问，同时也是“安杰利斯·阿连跨文化教育研究基金会”的创始人和会长。她结合人类文化学、心理学和比较宗教学的研究成果，在世界各地发表演讲，并主持工作坊。

在工作和教学中，安杰利斯尊重世界各地原住民的精神信仰的多元性，致力于支持精神的自主和全球精神领域的发展。她处理多元文化议题和解决冲突的方式已经被国际人权协会和世界原住民大会所采用。

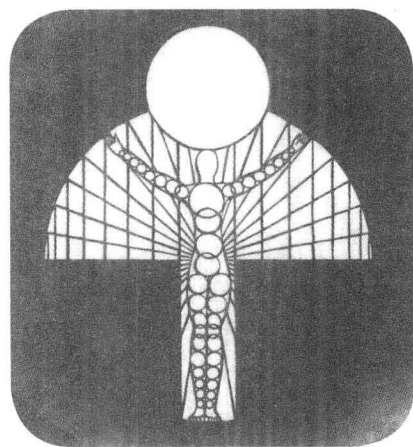
本书是1993年“富兰克林奖”的获奖作品。美国有线电视新闻网 (CNN) 曾专题报道过她的研究工作，她也曾就不同的议题撰写过许多文章和教学手册。

献给我的母亲

——玛丽亚·克鲁斯·埃洛迪·阿连

她是我灵感的源泉，她总是用自己的爱心、高尚的情操和自由的精神激励着我。她用灵巧的双手做各种手工活、厨艺和园艺，为一切赋予了美的力量。

序：
一位人类学家的直觉



在美洲印第安人的语言之中，
没有“艺术”一词，
对他们来说，
一切皆是艺术，
任何定义都是多余的。

——杰梅克·海沃特

研究不同文化背景下的人们在相似的生活之中的不同生活方式，一直是令我兴致盎然的事。自儿时起，我就着迷于各种神话、童话和民间故事。正是这种强烈的好奇心和探究各种文化间的差异性的渴望，最终使我步入了人类文化学的研究领域。从事这项研究促使我学习了历史、艺术、哲学、音乐、心理学和各种宗教信仰。我意识到，每种文化都有它自己独特的表现方式，这些表现方式通过教育、健康保健、家庭制度、政治、经济、传播、艺术、宗教和超自然信仰等方面得以展现。

随着我在人类文化学领域的研究不断取得更多进展，我开始将自己关注的重点转移到多元文化领域。过去25年里，我致力于探究不同文化交流背景下的各种神话、符号和人类价值观的含义。在此期间，我在博物馆、图书馆、文化展览馆和档案馆花了大量时间，研究了很多资料，收

序

003

集了视觉及文学上的相关案例，并通过实地游访获得了不少宝贵的素材。

在此期间，我还研究了超过1200种不同符号的起源，并进一步了解了每种符号在不同社会文化中的含义。《塔罗手册：古代视觉符号的应用》就是本研究的最初成果。

从1980年开始，我对那些在艺术表现上可能存在某些跨文化、跨时代的特性的图形产生了兴趣。我想知道，不同文化中的人类是否为这些图形赋予了相同或相似的意义？在不同的文化和时期里，当这些图形以艺术形式表现出来时，其是否体现了人类的共同经验？受到这些问题的引领，我开始着手进行这项跨文化的研究以探寻其中潜藏的答案。

在随后七年对各种资料的研究过程里，我发现现在所有已知的文化之中，都存在着五种基本图形：圆形、正方形、三角形、十字形和螺旋形。

这项研究同时也确认了不同文化为这些图形所赋予的相似含义：圆形象征圆满，正方形寓意稳定，三角形代表目标和梦想，十字形体现着关系，螺旋形意味着成长。我认为，每种图形都体现了人类成长的过程并且体现了它们的演变也具有与时俱进的特征。

利用这五种常见图形，我设计了一个《图形偏好心理测验》，通过个体对图形的喜爱程度测验其内在的心理状态。

在对神话和童话故事的研究中，我发现这些故事的主角常常要在人、物、动物、谜题等选项中作出生死攸关的选择。无论人们有多少选择，最显而易见的那一个很少是正确的。不过，故事的主人公最终肯定会找到时来运转或绝处逢生的机会。

《金发女孩和三只熊》这个童话就演绎了这样一个选择过程。金发女孩坐过了每把椅子，尝

遍了每碗粥，躺过了每张床，直到她发现一切都“恰到好处”的那一个。

你还记得在自己曾经喜欢过的童话中，还有哪个故事的主人公是必须不断尝试才能找到一切都“恰到好处”的那一个的呢？

我用这项研究来确定人们在《图形偏好心理测验》中的喜好顺序的具体含义。这些定义，与童话故事中那些主人公面对生死攸关的抉择时通过不同选择所发现的真我互相呼应。

我想，人们在进行《图形偏好心理测验》时，也会面临和那些童话中的主人公相类似的抉择过程。如果每个人都可以根据直觉作出最直接的选择，那每个人的选择都将成为他们生命当中最重要的成长关键。

为了检验自己理论的正确性，并判断《图形偏好心理测验》是否是发现真我的可行工具，我针对加利福尼亚州综合研究所、肯尼迪大学以及超个

人心理学研究所的二百多名研究生进行了测验。根据这些测验结果，从1981年至今，我先后在许多研讨会和正式会议上，向六千多位不同年龄和不同文化背景的与会者做了专题报告，其结果验证了我的理论。90%以上的学生及与会者证实了这项测验的意义和价值，他们也认同这是一个能够改变自己的生活工具。

这五种图形，既是能够帮助我们了解自己内在心理状态的预测指标，实际上也可以作为显示自己心理状态的外在符号。

对特定图形的偏好是一个人、一个团体或整个社会在某个特定时期内对某种价值或过程表示认同的一种体现。如果一个人对图形的感知足够敏锐，他就会发现在我们的生活中，图形无所不在，例如：涂鸦、名片、商标和艺术藏品。正如20世纪初的德国建筑大师范德罗厄（Mies van der Rohe）所说：“建筑是岁月在空间中孕育的。

愿望。”

五种图形都有各自的特定含义，它们是一个人的世界观甚至是一种文化的反映：包括性质、特点、信仰、所作所为、个人或社会全体成员认同的表达方式。《图形偏好心理测验》可以使人们了解自己目前的世界观，也有助于引导人们更好地理解自己、他人、本民族文化或其他文化所反映的世界观。

本书可以作为人们发现和认知自我的参考。同时，父母、教师、经理人、治疗师等人，也可以运用此书去了解其子女、学生、雇员和患者，以便深入理解人类是如何将共同经历的变迁过程具体表现在这五种图形之中的。

在测验时，测试者选择图形的顺序至关重要。它将显示出测试者此时正经历的变化，以及使他/她在成长过程中受到强烈影响的具体因素。

除了对图形意义的阐述，本书还包括一些

视觉图像、知名艺术家的评论以及来自世界各地的诗歌。书中以大量源于自然、艺术、文学、建筑、广告、宗教和神话的例子，说明这五种图形无所不在且应用广泛。同时，书中也对它们在各种文化背景下的社会生活中所具有的象征意义进行了阐述。

这些图形在我们生活中的价值、意义及其存在的广泛性，都早已被我们的祖先所认可。在《黑麋鹿如是说》这本书中，美洲土著部落的长者意味深长地说：

我站在那儿，
我眼所能见多于我口所能言，
我所知又多于我所见，
只因我以戒慎恐惧之心看一切，
然万物的形与神必合二为一，
谁能够没有美感地活着？

序

009

美给我们激情，

给我们喜悦，

照亮我们的生活，

一个场景，一首乐曲，一部电影，一段舞

蹈——

顷刻间，一切沮丧郁闷都荡然无存，

只有心醉神迷、眼花缭乱，

倘若我们深陷绝望，

美将带我们重返生命中心。

——皮耶罗·费鲁奇（Piero Ferrucci）

瑞士著名心理学家卡尔·荣格说，潜意识的强大力量不仅存在于临床实践中，还体现在神话、宗教、艺术和人类表达自我的多种活动中。荣格宣称，象征是转换能量的心理机制。

美国神话学者约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）告诉我们：“是艺术家彰显出神话的

意象，如果没有形象（无论是意念上还是视觉中的），就没有神话。”每个人都有天生的艺术家潜质，通过心灵与神话等方式，我们把思想和情感上的体验以绘画、雕塑、写作、音乐和舞蹈的形式表达出来。我们利用这些媒介彰显出真我，也表达了自己对美以及在文化层面上对我们十分重要的事物的理解。有些统计学家认为，在多数情况下，人类并不是借助语言进行沟通，而是通过符号和神话来表达自己的。这种运用故事和视觉图像进行清晰交流的能力随着时间、空间、文化和人类的变化而不断演进。

联合国教科文组织巴黎总部的庭园设计者野口勇（Isamu Noguchi）表示，在艺术、神话和传播中发现的能量转换过程也可以被视作人类在认识上的觉醒。

序

很多艺术家认为艺术来自于艺术，我不这样看。我认为艺术来自觉醒的人，你或许认为觉醒不过是一种精神层面的东西，它稍纵即逝，但我却可以清楚地感受到。艺术家是否需要以一种精神层面的方式存在，或者说，他们是否需要艺术？当然，你可以认为这二者的含义在本质上是完全相同的。每一件事都倾向于觉醒，我宁愿用“觉醒”这两个字，而不用来自某个特定体系的词，因为体系实在是太多了。

——野口勇