共鸣的灵魂

共鸣的灵魂

河合隼雄の「幸福論」

[日] 河合隼雄 著
蔡鸣雁 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福 /（日）河合隼雄著；蔡鸣雁译 . —北京：北京联合出版公司，2017.10
（河合隼雄的心灵智慧）
ISBN 978-7-5596-0621-1

Ⅰ . ①共… Ⅱ . ①河… ②蔡… Ⅲ . ①幸福—应用心理学 Ⅳ . ① B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 159675 号

著作权合同登记号
图字：01-2017-5027

上架指导：心理学 / 心灵疗愈

版权所有，侵权必究
本书法律顾问　北京市盈科律师事务所　崔爽律师
张雅琴律师

共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福

作　　者：[日] 河合隼雄
译　　者：蔡鸣雁
选题策划：湛庐文化
责任编辑：管　文
封面设计：湛庐文化 杨静玉
版式设计：湛庐文化 李新泉

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层　100088）
北京富达印务有限公司印刷　新华书店经销
字数 154 千字　880 毫米 ×1230 毫米　1/32　8.25 印张　1 插页
2017 年 10 月第 1 版　2017 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5596-0621-1
定价：49.90 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-56676356

河合隼雄的「幸福論」

推荐序一

日日是好日

张日昇

北京师范大学心理学部教授、博士生导师

河合隼雄先生是将箱庭疗法引入日本并为之命名的第一人，也是我的心理督导老师。1998 年 10 月 8 日，几经周转有机会正式拜会时任日本国际文化研究中心所长的河合先生。当时的情景，在河合先生为拙著《箱庭疗法》所作的序里可见："当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新"。

其后，在岡田康伸教授和樱井素子老师的支持下，我将箱庭疗法正式引入中国。在河合先生被任命为文化厅长官后日理万机的日子里，先生仍然答应做我的心理督导并

在我需要的时候安排时间接待我。2006年当我带着新书向先生报告时，先生满面喜悦表达祝贺之时还题字“无为而化”，并用云门文偃禅师的“日日是好日”寄语箱庭疗法在中国今后的发展。

而今，受湛庐文化之托，为河合隼雄先生《心灵晴雨图》《共鸣的灵魂》《大人的友情》《心的栖止木》心灵四书写序，仿佛时空交错，我再次接过了先生手中的接力棒，将先生对心理咨询、自我认知及体悟、人生与幸福、友谊之精髓予以传承与播撒。想起与河合先生一年一度相见的默契约定，为我和先生之间架起一座心灵沟通的桥梁。如今双手捧起这四本书，河合先生温柔清新、宽广圆融之气透过文字书香扑面而来。

《心灵晴雨图》以活泼诙谐、亲切坦诚的语言润物细无声地渗透着河合先生心理咨询的理念与思维方式，更以简明生动、深入浅出的方式分析了如何倾听、梦境分析、秘密和阴暗面的处理、自我认知与自我觉察、夫妻关系、异性友情、亲子关系等，为我们提供了丰富、具体、可操作的实现路径与方便法门。读先生的文字本身亦具有治愈效果。对每个人来说都很受用，可以说是案头卷、枕边书。河合先生提出“一直采取‘我能做到这个程度’的思维方式，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

人的潜力就会被开发出来”带给我们积极正向的启示。

关于倾听，“那些在‘入口处’静静站着，认真回应倾听者的话，并能够做到不追根究底，让倾诉者来去自如的人，就是那个能够很好地说出‘嗯’的人”，这也是一直以来我们所坚信的，咨询师倾听时尽可能不说少说要比说点什么更难，箱庭疗法中做个静默的陪伴者比解释分析来得更难，但这也许正是促进来访者自我表达、自我探索、自我治愈与整合的关键所在。无论如何，看到来访者积极正向的一面，进而启发挖掘这一处蕴藏的神奇力量——正是河合先生心理咨询之核心与关注点所在。

关于梦境的分析，河合先生为我们提供了很多线索，比如多种类型的梦、读梦的方法、与人或物邂逅的缘分等等，还贴心地告诉读者对待自己的梦也要如同对待秘密一样认真，在跟人讲述自己的梦的时候，也要有选择地寻找对象。真是无处不在无微不至的关怀心。我不主张自己分析自己的梦，如同自己不要去制作箱庭一样。在这一点上，河合先生也是赞成我的观点的。同时，他还为我们发出善意的忠告，“一个人的人生经历，能够对别人的人生发挥作用的部分，简直是微乎其微”……

《共鸣的灵魂》以“戴上‘幸福的眼镜’”“品味微妙的人生”“人活在各种关系中”“幸福不是一帆风顺”四部分，探讨了读者都会关心的问题：“幸福是什么”以及“如何才能得到幸福”。将河合先生的所见所闻、读书所感“以轻松的方式直接或间接地与幸福关联在一起”，以“幸福无法计算”“共享的喜悦”“享受命运”“别再逃避”等短文告诉读者如何体验幸福。其实我们并不缺少幸福，缺少的是感受幸福的能力。在箱庭疗法中，我一直坚持“我的世界我做主”，强调来访者自身的体验和领悟，与先生的观点不谋而合。

品味微妙的人生，以品为动态，以微妙为形容，独到又贴切地道出了河合先生对待人生的哲学。以文学经典、民间传说、咨询个案以及河合先生的个人经历为引子，让读者在轻松阅读的同时感受河合先生的谆谆教诲：“或许还有另一种生活方式，那就是从一开始就不要追求‘心满意足的人生’，而是享受自己一点一点得到的东西”。我经常嘱咐学生：“创造机会，体验挫折，表扬努力，享受过程”“努力工作，准备失败”，也是意在让学生放下对完美结果的执念，在过程中获得成长和喜悦。

这本书以 60 个故事作为集河合先生多年阅历和智慧

而开出的“心的处方笺”，阅读时因其流畅的文风、平易的口吻、舒适的表达，仿佛同河合先生对坐品茗，听他为我们娓娓道来。对于曾经有幸和先生会面交谈的我，更有一番时光重现的感叹。

《大人的友情》针对成年人，将存在于大人错综复杂的人际关系中的友情一一剖析。前两部分讲述在同性、异性友谊中你会拥有的复杂感情和如何面对、处理这些感情；第三部分将爱情中友谊的成分提取出来，不论是在同性或异性的爱恋中，都会有友谊的成分在时间长河中沉淀下来；第四部分表述礼物对于友情的意义，最后用三个“不可思议的友情故事”让读者对友情的认知持续升华。

在咨询室中，人际关系问题是常见的困惑。因为没有朋友而感到苦恼的来访者是每个咨询师都会遇到的。河合先生在文章的开始，就带领读者转换思路，先思考一下：你认为的友情是什么？先生以一个生动的例子来表达“极够朋友”：深夜开着装有尸体的车敲门求助，都会二话不说帮忙想办法的人。这个故事极有深意：首先，并未说明就是“我”杀了人；其次，“帮忙想办法”也不等同于包庇。咨询师也会遇到同样的情况，先入为主的预设是非常伤害来访者的，在《心灵晴雨图》中河合先生也强调了倾听的

重要性，听来访者诉说，以真诚的态度表达对来访者的共感理解。同样接纳也不是包庇，咨询师需要给来访者营造安全与受保护的空间，让来访者自我觉察，与来访者共同成长。

河合先生用了日本一句古语来表现人际关系：马很合，虫不喜欢。马很合、场很合、相性很合都在表达同一个意思，河合先生用精神分析的理论来说明，即两个人共有某种无意识的东西才会有“人马一体”的相性投缘的感觉。虫不喜欢表达的也是无意识里的拒绝，河合先生鼓励读者对自己的“虫”进行分析，从而认识自己。我也经常说：“喜欢的就是你的光，不喜欢的就是你的阴影”说的也是这个道理。箱庭疗法是沟通意识和无意识的桥梁，我也在想，通过制作箱庭或许可以让制作者对自己的人马一体、相性投缘的“马很合”“虫不喜欢”有更好的认识吧！当然，最关键的还是要接受，不管是自己喜欢的还是不喜欢。

在友谊中我们也时常面临这样的问题：友人有难时我哭泣，但友人成功时我却很难微笑。河合先生指出了“一心同体”的危险，这种在文学作品中被高度赞扬的友谊实际上与个体差异性相矛盾。在现实生活中我也经常会遵循“少言他人的过失”，但有时候又很难控制自己的“爱必管

教”的冲动。我总说咨询师在对来访者共感理解的同时，要保持“一只脚在岸上，一只脚在水里”，帮助人“既要有热心，还要有冷脑”的态度，也是为了防止太过与来访者同步而造成咨询师的失控，以至于会忘乎所以地去剥夺别人失败的权利。

存在于爱情中的友情，需要时间的沉淀才会逐渐显现出来。我喜欢河合先生说的：夫妻在长久相处之后，变成了“喝茶的朋友”。他将中老年的夫妻比作“喝茶的朋友”，强调一种日常性的感觉，而非戏剧性的轰轰烈烈。我母亲这些年一直在说的一句话“我也就能做一顿饭”，其实这“一顿饭”正是日积月累着的母亲的味道，而这味道正是“爱”表达。有一位母亲跟我说：“我和她爸就剩下在一口锅里吃饭的情份了”，她本来是在抱怨他们的关系中缺乏浪漫，殊不知其自身乃至家人正在享受着这样的状态。

想象一下一起喝茶的状态，首先双方此刻都没有什么需要忙的事情；有一人摆好了茶具，有一人带来了新茶；之后大家一起等待水咕嘟咕嘟地滚起来。话题可能是从这包茶叶或这盏茶杯开始的，从生活的琐碎逐渐聊到对人生的感悟，时间过得飞快。当然，也不是说高年纪的人只能做“喝茶的朋友”，河合先生以哲学家田边元和作家野上

弥生子的故事告诉读者：无论是夫妇或恋人，为了永久持续保持关系，必须以友情为支柱，而且背后还要有某种断念的构图。

在《心的栖止木》中，正如河合先生所说“无论如何还是会转到自己专业领域的心理治疗方法上”一样，先生透过人生万象自然而然捕捉着对心理治疗方法的养分。书中涉猎的场景从家庭、友情到社会，情绪感受从嫉妒、紧张、忍耐到感动、幸福，思考层面从人生、选择到死亡、宗教，关注群体从孩童、青春期、中年到老年，认知感悟从原则、自我、心到神等等，细细品味，受益颇多。先生一句“与其说东道西，不如以拥有不动摇的希望来对待人，才是我们心理治疗师的最大任务”令人叹服！而这一切，正反映着先生对人怀有多深厚多广博的爱和多么持久的专注力啊！

时光易逝，十载相思不相见。然而先生醍醐灌顶划过我生命的教诲仍不绝于耳、时时回响。有言，唯有梦想和爱不能辜负。十年里，对于河合先生在最后一次谋面时寄语箱庭疗法在中国发展“日日是好日”的祝福和祈愿，我也早已将之内化于心，外化于行。作为箱庭疗法在中国的引入者、推动发展者、一心践行者，我有幸亲身经历并见

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

证了箱庭疗法在国内的生根、发芽、开花与结果。箱庭疗法（沙盘游戏）已遍布中国各个省市自治区有条件的学校和心理咨询机构，许多大学也开设了相关课程，有越来越多热爱箱庭疗法或沙盘游戏的心理咨询师、来访者、成长者得到箱庭世界的孕育和箱庭文化的滋养。先生若在，定会倍感欣慰，眯缝着眼睛脸上露出春风拂面般的笑容吧。

再次感谢湛庐文化对河合隼雄心灵四书的出版，也向付出辛劳的译者、编辑表达敬意。也感谢读者阅读这些文字并给我这样的机会表达对河合隼雄先生的感恩之心和思念之情。

是为序！

张日昇

2017 年 9 月 6 日于北京师范大学

河合隼雄：唤起内心最真实的自我

蔡朝阳

独立教师，图书策划人

知道河合隼雄的名字时，他已经去世了。而我则刚是一个四岁孩子的父亲。新手父亲，经常一筹莫展。就是这个时候，我遇见了河合隼雄的著作。

介绍我知道河合隼雄的两位朋友，一个是古典文学博士，一个是儿童心理咨询师。从我做父亲的时候开始，我看着孩子的成长，时有感悟，又有很多疑问。她们俩几乎在同一时间段，不约而同地向我推荐了河合隼雄。就这样，我知道了河合隼雄，并在此后七八年间，成为不折不扣的忠实粉丝。我集齐了河合隼雄每一本翻译成简体中文的书，用我在另一个文章里描写我读河合隼雄著作的话来说，叫

做“堆而读之，不亦快哉”，现在看来，近年来，对我的儿童观、教育观，甚至自我认识、自我觉醒影响最大的，就属河合隼雄和欧文·亚隆了。

我读过每一本已经出了简体中文版的河合隼雄著述，尽管经常具体内容不记得，但这大概就是陶渊明所谓的“不求甚解”吧。我经常充满敬畏地想，某些书籍，以及某些人之间，恐怕真的是具有一种神秘的关联的。河合隼雄先生，斯人已殁，但我在这几年读他的著作，却从来没有觉得有所隔阂。就像一直都在进行精神的对话。要是没有河合隼雄，也许，我也会和很多焦虑的家长相去无几吧。而要找像我这样，如此深广地受到河合隼雄思想恩泽的人，恐怕也难以再找到更多吧。

我们确实有很多焦虑，不管是身为成年人，还是身为家长，焦虑总是难免的。但关键是，我们又该如何去理解，并且处理自己身上的这些焦虑呢？河合隼雄像洪水肆虐中的一条方舟，几乎是拯救性地捕获了我。读河合隼雄先生的书，不仅可以让自己静下来，可以让自己心境平和，甚至，简直有疗救的作用。或者就可以用河合隼雄自己的一个书名来形容：心的栖止木。对的，就是这样，一下子，我们浮躁而焦虑的心就有了安托的地方。

从村上春树到河合隼雄

作为一个读者，我读的第一本河合隼雄的书，就是《孩子的宇宙》。而且我的两个朋友不约而同推荐的，也是这一本。但很奇怪，当时我在几大网上书店搜索，都找不到这本书。幸好有万能的淘宝，我第一次买到这本书，买的是复印本。

通过这样的路径接近河合隼雄，可能跟我文艺青年的身份不符合。因为我发现有很多文艺青年居然知道有一个日本的大智者叫河合隼雄这个事实。原因很简单，因为这些文艺青年读村上春树，而村上曾经跟河合隼雄有一次著名的对话，结集成书，叫做《村上春树去见河合隼雄》。其实我也很喜欢村上春树，曾经写了很长的文，来讨论村上如何从纯粹的个人主义，走向普遍的人道主义。但有一点，我个人是确定的：在村上春树的这一转变中，这一次对话至关重要。很多喜欢村上春树的朋友，因为村上春树而买了这本书，却一不小心，遇见了河合隼雄这位像是浑身散发着佛光的微笑的智者，这是何等美妙的发现。

因为我父亲的身份，我一直在给孩子读绘本，于是，顺理成章地，我读到的第二本河合隼雄的著作，就是《绘

本之力》。如我所料，与松居直的对话当中，河合隼雄仍能够见人所未见，一下子把话说到最关键的所在。比如他认为，绘本是适合所有人读的一种读物，并不单单只是给孩子的读物。而且，成年人从绘本当中所获得的那种营养，往往不会少于孩子们所获得的。这一点，在我人到中年的时候，感悟越来越深。如今，我的孩子已成为理性少年，不再读绘本了。可是，我这个因为孩子而读绘本的爸爸，却成了个绘本爸爸而不能自拔。在阅读绘本的过程中，我得到的远不止感动，甚至，得到了很多很多的疗愈。而这些，河合隼雄，他早已料见。就像他在《孩子的宇宙》中指出的那样，“我们就会明白儿童文学并不仅仅是针对孩子的，无论对于大人还是对于孩子而言，它都是有意义的文学”。

这些年中，我从初为人父，到成为一个各处自诩的“资深奶爸”，我最大的感慨不是一个阳光帅气的娃正在茁壮成长，而是，我在阅读河合隼雄的过程中，越来越看懂了自我。河合隼雄就是一位充满智慧的长者，他的洞见里有光，照亮我们身上那些曾经被自我所屏蔽的幽暗处，包括我们的善意、我们的无能，甚至我们自身的人性之黑暗，但是他始终微笑着面对你，并一直在鼓励你说，没关系，再来一次。

河合隼雄和欧文·亚隆，成为我当父亲，人近中年时的两道温暖的阳光，我沐浴在这两位智者的智慧光晕里，从而也获得了前所未有的力量。

儿童观的重塑

河合隼雄是专业的，但他没有门槛，就像界面友好的一个 App，你轻而易举就进入了河合隼雄的世界。所以河合隼雄最大的特点就是如话家常，但是这些话语里，却有着基于常识而又高于常识的见解。这些见解当然来自他的理论素养，也来自他的临床观察。所以我们在读河合隼雄时，经常就会一拍大腿，叫到：正是如此。我也读过一点荣格，河合隼雄和荣格给我截然不同的感受。荣格也令人沉迷，而河合隼雄则令人明白。尤其是，河合隼雄的很多建议，是可以直接拿来用的，解决了很多为人父母者的燃眉之急。其中最有趣的是一本《实用教子秘诀 48 条》，真的很实用，比如其中有说，不要轻易给孩子买大蛋糕，我就觉得很有道理。即便物质丰富了，但对孩子最有益的经历，不是一个大蛋糕，可能是你跟孩子一起自助动手做一个蛋糕的经历。

我曾说，河合隼雄重塑了我的儿童观。这个话并不夸

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com