

宋词心音

——从宋词谈积极人生心理学

SONGCI XINYIN

阎立钦 / 编著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

宋词心音

——从宋词谈积极人生心理学

SONGCI XINYIN

阎立钦 / 编著

教育科学出版社
· 北 京 ·



责任编辑 李正堂

版式设计 孙欢欢

责任校对 贾静芳

责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

宋词心音：从宋词谈积极人生心理学/阎立钦编著.

—北京：教育科学出版社，2010.12

ISBN 978-7-5041-5339-5

I. ①宋… II. ①阎… III. ①宋词-文学研究②人生哲学-通俗读物 IV. ①I207.23②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213722 号

出版发行 教育科学出版社

社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲9号	市场部电话	010-64989009
邮编	100101	编辑部电话	010-64989445
传真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

制 作 北京鑫华印前科技有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开本	170毫米×240毫米	16开	版次	2010年12月第1版
印张	7		印次	2010年12月第1次印刷
字数	73千		定价	16.00元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

卷 首 语

人的存在是一种生命流动的过程。人的一生充满着喜怒哀乐、悲欢离合、得失成败，历经坎坷，直至永逝。对于人生，人们有数不尽的感慨和说法。早在两千多年前，孔子面对流逝的时光，就发出“逝者如斯夫！不舍昼夜”的感叹。宋代大文学家苏轼则认为“人生如逆旅，我亦是行人”。

追求积极进取、奋发向上，充满幸福、快乐的人生是每个人的愿望。人的一生是以生命为基础，以精神为本质，借助理性、直观、体验、意志、情感、价值、创造等能力来与自然、社会、人际发生各种联系。这些联系无时没有心理活动，人的一切行为都是由人的心理支撑的。本书将结合 20 世纪后期兴起的人本主义心理学和积极心理学的有关论述来与读者讨论积极人生的相关话题。

20 世纪后期兴起的人本主义心理学被称为是心理学的第三种势力，它反对传统主流心理学长期陷入非人性的物化心理学，认为不能把人与动物等量齐观，以机械的、简单化的刺激反应过程来解释人的行为，也不能用简单的精神分析方法把健康人与病人等量齐观，而主张“以人为本”，用“全人”视角研究正常人，关注人的价值与尊严，研究健康人格和自我实现。对于人生，则强调人生的意义和存在的重要性，认为人不仅是环境的产物，而且应该是环境的创造者。强调人生体验的重要性，认为认识到人生有限，才具有活力和激情。

人本主义心理学的出现是有其客观原因的。第二次世界大战之后，西方社会科学技术迅速发展，经济快速增长，社会财富增加；但与此同时，出现了追求物欲、蔑视个人尊严、价值观危机、人性异化的现象。社会上普遍存在着孤独、焦虑、怀疑、悲观失望等等不良心理现象。人本主义心理学就是对这些反人性化现象进行深刻反省，对蔑视人的价值和尊严表达反抗的产物。

值得注意的是，人本主义心理学很注重东方哲学，特别是对中国道家哲学思想的研究，认为东方哲学思想在健康人格目标、人格状态和心理治疗技术等方面与其有相通、相符之处。

产生于 20 世纪末的积极心理学与人本主义心理学有着密切关系，后者是前者的一个重要发展渊源。积极心理学强调研究人性的善或积极的方面，强调积极体验在人的发展中的作用，倡导人类应该用一种积极的心态来对待心理现象和问题，激发自身潜在的积极力量和品质，从而走向幸福、快乐的人生。

积极心理学也很重视东方的哲学。尤其是东方的佛教思想对它有重要的影响。

综上所述，人本主义心理学和积极心理学都是以人为本，引导人们实现自我，幸福人生，促进社会健康和谐发展的心理学，对于生活于当前现实生活中的人们无疑有巨大的启发和帮助。

笔者在本书的姊妹作《唐诗心语》中曾说到结合中国优秀古典文学来普及心理健康知识的初衷。在这本书中，笔者将结合一些宋词来介绍人本主义心理学和积极心理学有关人生的知识。笔者之所以选择宋词，不仅是因为宋词和唐诗一样都是中国古典文学的瑰宝为大家所喜爱，还在于宋词本身的特点及所产生时代的复杂性、多样性更能折射出人生跌宕起伏的情感变化和复杂细腻的心路历程。这就为我们讨论人生的相关话题提供了难得的形象生动的先例和材料。

词是一种抒情性特别鲜明的文学样式。传统的说法认为词源于诗，是诗歌的一种变体。它原是以汉族民间音乐为基础，综合少数民族及外来音乐而形成的“燕乐”歌词。最初的词都是配合乐调来歌唱的，词牌就是词的曲调名，其字句结构、平仄韵律都有一定格式。经过后人的不断创作，词无论在形式上、风格上都形成了一种与诗并行的形式。由于词的文学结构比其他诗歌体式更加繁复精巧，更容易表达人幽约细腻的真实情思，凡是诗体不足以表达，或者不能曲尽其妙的常常可以用词来表达。

词到了宋代达到了鼎盛时期。据统计，现存唐五代词仅八十家，不足两千首，而宋朝却多达一千四百三十余家，近两万一千多首。宋词之所以繁荣，一方面是由于中国文学发展过程使然，另一个重要的方面就是宋代社会现实环境所造就。

宋朝是中国历史上让人困惑、争议最大的朝代。它历经了北宋、南宋两个阶段，历时达三百二十年，存在时间超过唐王朝，

在中国历代封建王朝中，它的存在时间仅次于汉朝。在宋朝三百多年的历史中，北方外患从未中断，争斗与杀戮、变法与保守、中庸与衰败接连不绝，积弱积贫，最后亡于外族入侵，是一个孱弱的朝代。

另一方面，宋代的农业、手工业、商业、各种服务业、航海贸易都很发达。张择端的《清明上河图》就展现了宋代城市的发展和形形色色的市民生活。孟元老的《东京梦华录》则记载了纵情享受的东京城内令人羡叹的物质生活。宋代也是中国古代文化和科技高度发达的时代。中国古代的四大发明，有三项（指南针、火药、活字印刷术）都最后完成于宋代。著名的百科全书式的大科学家沈括在科技史上占有重要地位。宋代修成的《统天历》所测定的回归年长度与现行公历所用完全一致，比西方早了将近四百年。司马光的《资治通鉴》总结了历代政治沉浮与执政经验，是一部历史巨著。教育事业空前发达，儿童启蒙读物《三字经》、《百家姓》、《千家诗》都产生于宋代。宋代的文学也很繁荣，唐宋八大家，宋朝就占了六位，除了“三苏”苏洵、苏轼、苏辙外，还有王安石、曾巩、欧阳修、范仲淹、陆游、辛弃疾、黄庭坚、李清照等著名大家。

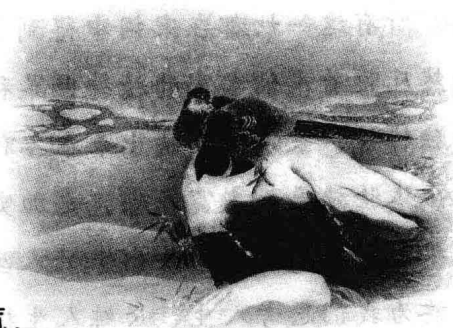
在宋代，文人的心态十分复杂。由于统治者崇文抑武，甚至立了誓碑规定不杀士大夫与上书言事，科举考试制度的完善也为广大下层知识分子大开了通向仕途的道路，文人的政治环境较为宽松，生活也比较闲适，忠君报国实现自我的愿望强烈，在外患不断、国土丧失的现实面前更加具有忧患意识和爱国思想。但由于理学的盛行，思想上的束缚、精神上的压抑也很沉重，人的本能欲望与道德伦理的冲突使得宋人的心态变得十分复杂。儒、

释、道三教在宋代的融汇，又为宋人消除心灵的困惑提供了依据。所有这一切都在宋词中得到了反映。文学是人的心灵之作，必然反映着人们丰富的精神世界和心路历程。由于宋词产生时代的独特性，宋词所反映出来在各种社会变动和矛盾冲突到来时的人生体验就更加丰富多彩，更加突出真实。宋词虽然产生于一千多年前，但词中所反映出来的人生体验有许多都是历代相通的。这就为我们思考人生、历练人生提供了可贵的心理素材。本书起名，就是缘于这样的考虑。

和《唐诗心语》一样，本书不是一本学术性著作，而是面向社会广大读者的知识性读物。其目的也在于普及有关人生的心理学知识，使读者从中得到一些启发，走向幸福、美好的人生。

本书在写作过程中参考了多方面、多学科的相关著作，在此对这些著作的作者表示深深的谢意，并望不吝赐教。

目 录



● 一点浩然气，
千里快哉风

——积极进取，认识人生/1

● 人生翕歔云亡，
好烈烈轰轰做一场

——壮怀激烈，奋斗人生/15

● 今年花胜去年红，
可惜明年花更好

——宁静乐观，体验人生/31

● 人生自是有情痴，
此恨不关风与月

——理解尊重，爱满人生/45

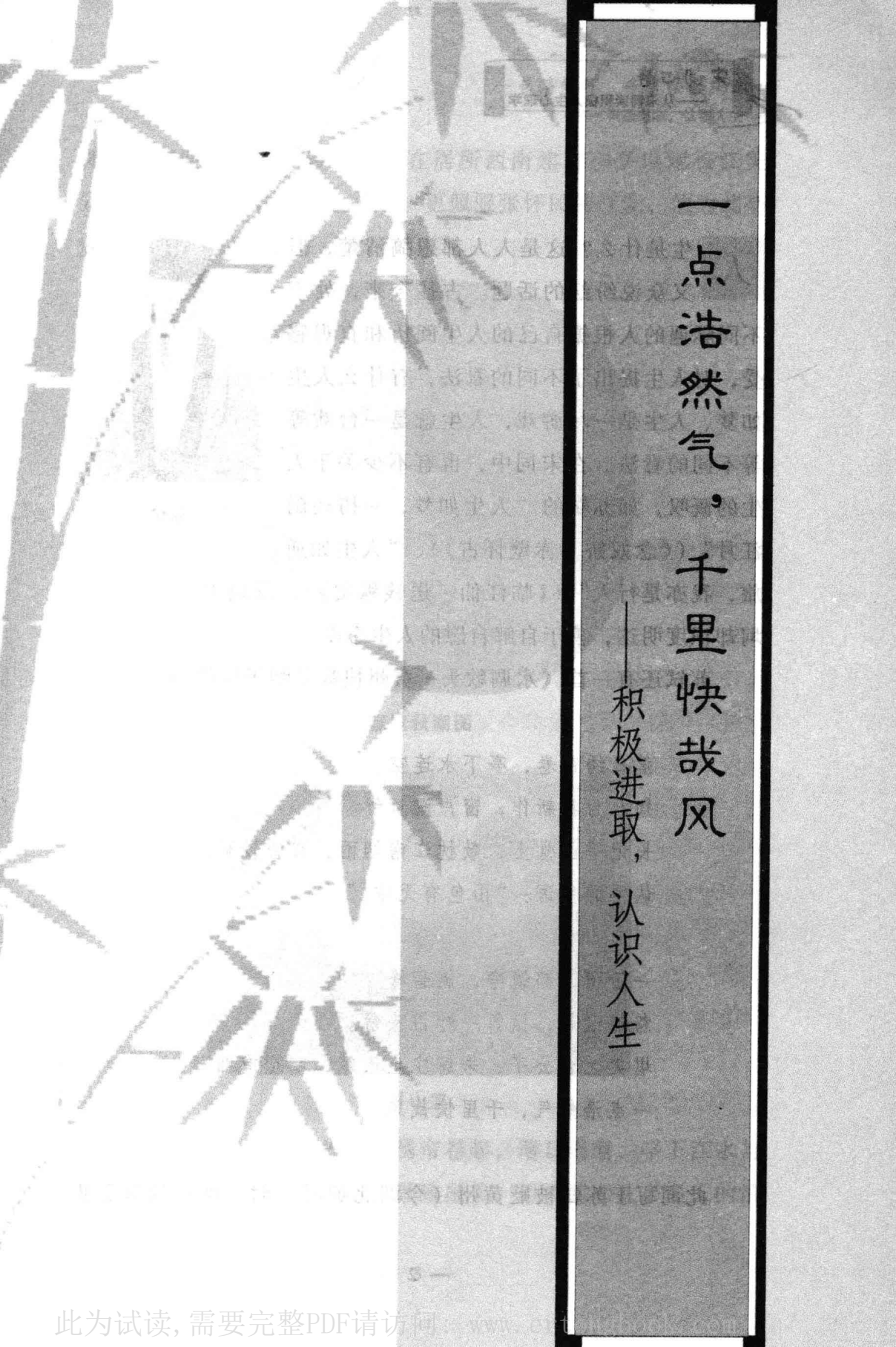


- 平芜尽处是春山，
行人更在春山外
——快乐愉悦，幸福人生/67

- 但力行好事，
休问穷通
——充实自我，完美人生/85

- 附录
本书引用的宋词篇目/99

目录



一点浩然气， 千里快哉风

——积极进取，
认识人生

人

生是什么？这是人人都想搞清楚，但又众说纷纭的话题。古往今来，处于不同际遇的人自己的人生阅历和直观感受，对人生提出了不同的看法，有什么人生如梦、人生是一场游戏，人生就是一台戏等等不同的看法。在宋词中，也有不少关于人生的慨叹，如苏轼的“人生如梦，一樽还酹江月”（《念奴娇·赤壁怀古》）、“人生如逆旅，我亦是行人”（《临江仙·送钱穆父》），反映出处境虽然坎坷却识度明达，善于自解自慰的人生态度。



苏轼

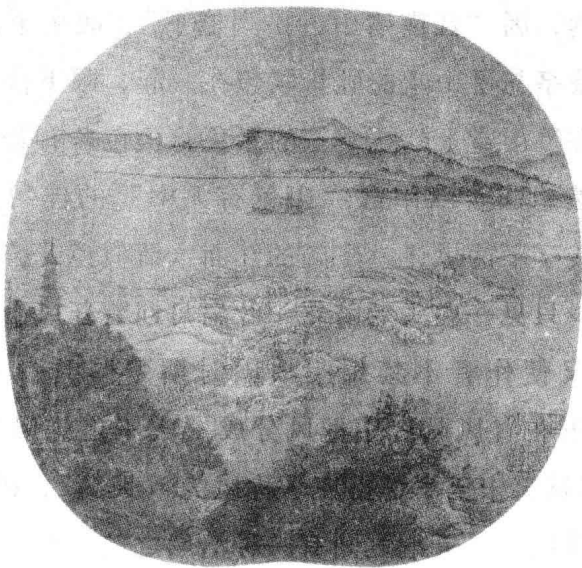
苏轼还有一首《水调歌头·黄州快哉亭赠张偓佺》：

落日绣帘卷，亭下水连空。
知君为我新作，窗户湿青红。
长记平山堂上，欹枕江南烟雨，杳杳没孤鸿。
认得醉翁语：“山色有无中。”

一千顷，都镜净，倒碧峰。
忽然浪起，掀舞一叶白头翁。
堪笑兰台公子，未解庄生天籁，刚道有雌雄。
一点浩然气，千里快哉风。

此词写于苏轼被贬黄州（今湖北黄冈）时。赠送的对象张

怀民，字偃佺，谪居黄州。他在居所西南建有一亭以观长江美景。苏轼到此亭欣赏江边美景，更佩服张怀民的气度，便为此亭起名为“快哉亭”，并写此词相赠。



钱塘秋潮图



平山堂

该词上阕开头两句先实写绣帘卷起，落日当窗，亭下江水与碧空连接，夕阳与亭台相映。景致虽美，但更感念此亭主人的情

谊，为自己新建此亭，亭台窗户新油的彩色油漆浸染着青山丹霞的光彩。此景此情使作者不禁回忆起当年在扬州平山堂上所领略到的高远空濛的江南景色。平山堂在扬州，是苏轼的恩师欧阳修在扬州时所建，因“江南诸山，拱列檐下”，故名平山堂。作者将眼前的快哉亭与平山堂的胜景联想在一起，眼下快哉亭所见景色宛似当年在平山堂上欹枕观览的景象，山色若有若无，孤鸿若隐若现，自然想起了欧阳修“山色有无中”的佳句。词的下阕又折回写快哉亭下的风光，广阔的江面水清似镜，碧峰倒影，忽又波涛汹涌，只见一白头老翁驾一叶扁舟迎着狂风巨浪搏击。此番壮观景象又使作者不禁想起战国时期楚国兰台令宋玉写的《风赋》。宋玉在《风赋》中把风分成“大王之雄风”和“庶人之雌风”，苏轼笑宋玉不懂得庄子称风为“天籁”，硬说（刚道）有雌雄。苏轼认为，天地之间有一种浩然之气，只要有这种浩然之气，不管什么时候都会无穷快适。作者从眼前所见到的渔翁与风浪的搏击之中悟出了人生应该遵循的哲理：只要胸怀浩然之气，积极求进，那么在任何境遇中都会处之泰然，如同沐浴在“千里快哉风”之中，领略无限的快乐。

苏轼在黄州时，还写有一首《定风波》：

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。



踏歌图

此词前面有一小序，说明了写此词的缘由：

三月七日，沙湖道中遇雨，雨具先去，同行皆狼狈，余独不觉。已而遂晴，故作此。

该词上阕写冒雨徐行的从容态度。在野外风雨中穿越丛林，风急雨骤，听到来势汹汹的风雨击打树叶，可以使人惊慌失措，狼狈不堪。但作者却是“莫听穿林打叶声”吟诗徐行，甚至认为不能抵御风雨的竹杖芒鞋胜过高头大马。“一蓑烟雨任平生”，由眼前的风雨推及人生，表达出一种搏击风雨、笑傲人生的豪迈之情。下阕写雨过天晴，在料峭春风中始感微凉酒醒，看到斜阳照在山头好像在迎接自己，由大自然的瞬息变化中又升华了对人生的理解：人生不仅要从容面对风风雨雨，更要处变不惊，不随物悲喜，以积极超旷来消解人生的挫折磨难，就会进入超然自得的人生境界。

苏轼写这两首词都是在他谪居黄州、人生不得意之时。但这两首词所主张的积极人生态度是十分难能可贵的。当代积极心理学就认为，人生来就有一种积极的本性。人正是因为存在着这种内在的积极力量，才能在激烈的生存斗争中得以生存和发展起来。人类社会的发展也主要依靠的是人类累积的积极力量所推动。积极是人生存在和发展的重要力量。

积极心理学所说的“积极力量”，是指正向的、具有建设性的力量，是一种为了得到良好结果而灵活进行自我调节的能力。积极心理学认为，人的生命系统是一个开放的、自我决定的系统，既有潜在的内心冲突，也有潜在的自我完善的系统。个体一般都能自己决定最终发展的状态。因此，要把重心放在培养人固有的积极力量上，通过培养或扩大人固有的积极力量和积极品质使人真正成为身心健康、生活幸福的人。

积极力量虽然是人类固有的一种本性，但并不是说在任何情况下这种积极的本性都会表现出来。人心灵中的积极这颗种子能否萌发生长，还要依靠适宜的环境、良好的方法和途径。

为了进入积极人生的境界，首先就要用正确的态度对待人生每个阶段的过渡。

人是自然的存在，和任何生物一样，都有一个出生、成长、成熟、衰老的过程。依据生理、心理、社会因素等多方面的综合分析，人的一生是可以划分为若干阶段的。每个阶段都有自己的特征、多方面的生活内容和活动方式。如何把握和处理好人生各个阶段的过渡，直接关系到积极人生的确立。

对于人生可以划分为几个阶段，历来说法不一。比如孔子在谈到自己的人生阅历时说：“吾十有五而志于学，三十而立，四

十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不踰矩。”就在一定程度上表达了对人生阶段的理解。根据现代人的一般看法，人生可以划分为童年、青年、中年、老年四个阶段。

人的童年阶段，可以看成是人生的预备阶段。在这个阶段，既要满足生理的各种需要，为人生的身体素质打下基础，又要注意发展心理、培养智力，为将来的复杂人生做好准备。这个阶段是人一生发展的重要基础和根基。



孔子像

人的青年阶段是人生的关键时期。在这个阶段人的生理发育成熟，智力和情感发达，创造力最为活跃。这是一个完成多种人生任务从而改变完善自我的过程。这个时期，面对各种复杂的社会要求，有许多知识技能要学习，有许多事情要选择，要成家立业，奠定一生的生活目标和处世方略。由于前所未有的心理冲突和压力，也很容易出现“心理危机”。上述的任何一项能否妥善解决，都会影响一生的发展。

人的中年阶段是人生的平衡时期。这个时期人的生理、心理发展逐渐达到平衡，一般已摆脱了不切实际的幻想，变得更为实际。无论从家庭还是工作生涯来说，这一阶段人生最为艰难，但也是扬鞭奋进获得成功的最好时期。如果历经坎坷仍奋发图强，开拓精进，就可以迈向人生新的辉煌，取得令人羡慕的成就；但如果过早地安守现状，随波逐流，甚至自甘沉沦堕落，则人生必将开始走向低谷。