



普索心理大师丛书

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安(Nossrat Peseschkian) 著

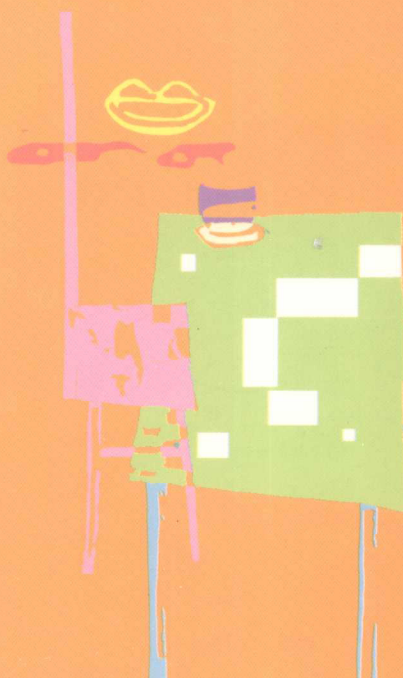
万兆元 何琼辉 译

寻找意义

IN SEARCH OF MEANING: A PSYCHOTHERAPY OF SMALL STEPS

——
一种循序渐进的心理疗法

(修订版)



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

寻找意义

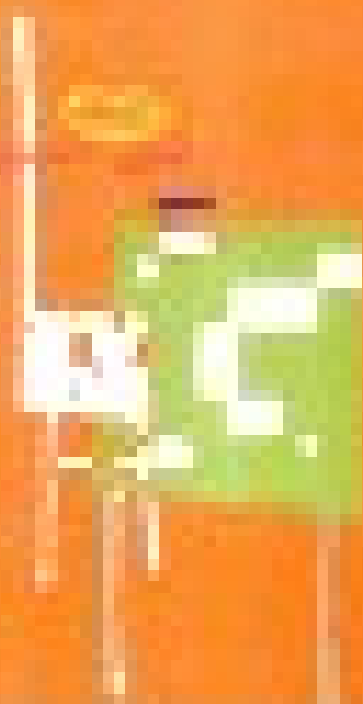
—— 美国哲学家威廉·詹姆斯的哲学思想

王康 著

商务印书馆出版

（上海）

（北京）





· 普索心理大师丛书 · 您的私人心理医师

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安 著
(Nossrat Peseschkian)
万兆元 何琼辉 译

寻找意义

一种循序渐进的心理疗法
(修订版)

 社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找意义：一种循序渐进的心理疗法 / (德) 佩塞施基安
(Peseschkian, N.) 著；万兆元，何琼辉译．——修订本．
—北京：社会科学文献出版社，2010. 11

(普索心理大师丛书)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 1756 - 1

I. ①寻… II. ①佩…②万…③何… III. ①精神疗法
IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 165308 号

· 普索心理大师丛书 ·

寻找意义

——一种循序渐进的心理疗法 (修订版)

著 者 / [德] 诺斯拉特·佩塞施基安
译 者 / 万兆元 何琼辉

出 版 人 / 谢寿光
总 编 辑 / 邹东涛
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦
邮政编码 / 100029
网 址 / <http://www.ssap.com.cn>
网站支持 / (010) 59367077
责任部门 / 救护事业部 (010) 59367065
电子信箱 / jiuhubu@ssap.cn
项目经理 / 许春山
责任编辑 / 朱国政 王珊珊
责任校对 / 谢 华
责任印制 / 吴 波 岳 阳 郭 妍

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 59367081 59367089
经 销 / 各地书店
读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028
排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

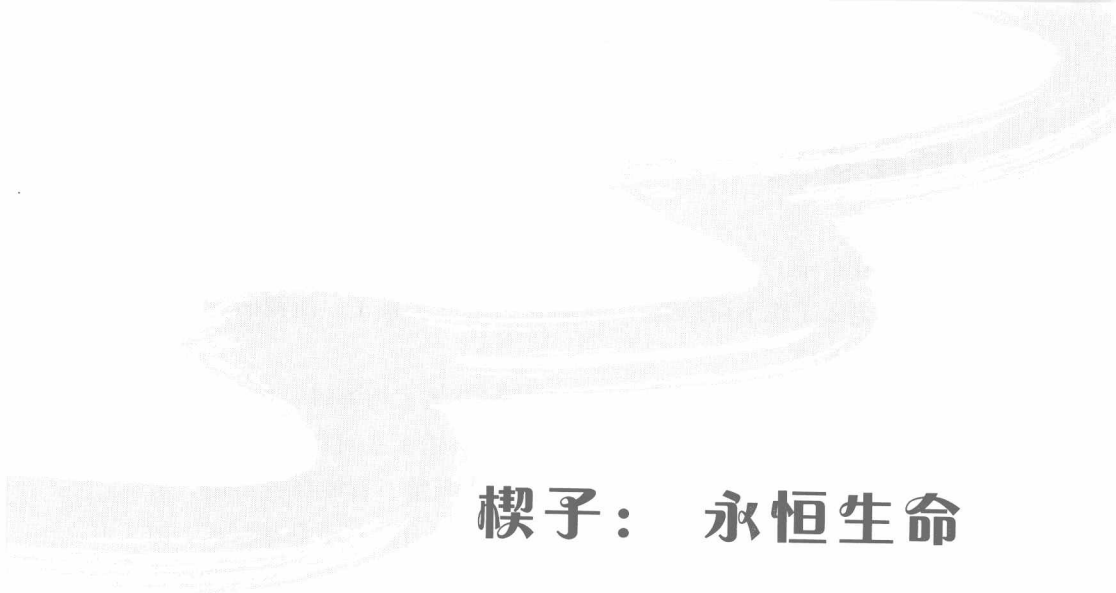
开 本 / 787mm × 1092mm 1/20
印 张 / 12 字数 / 199 千字
版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 印次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 1756 - 1
著作权合同 / 图字 01 - 2000 - 0587 号
登 记 号
定 价 / 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究



楔子：永恒生命

一位神武雄才的国王长期在自己的王国中巡游。有一天，阳光明媚，他在一片坡地上看到不远处有一位可敬的老人正在弯腰劳作。国王在侍臣的簇拥下走近一看，原来老人正在种小树苗。国王问道：“你在干什么呢？”老人答道：“我在种枣树，陛下。”国王惊讶地问：“你已经很老了，不可能看到树长出的叶子，不可能在树荫下休息，也不可能吃到树结出的果实，为什么还要种树苗呢？”老人抬头答道：“前人播种，我们收获；我们播种，后人收获。”

国王听了很高兴，就给了老人一块金子。老人向国王鞠躬致谢。国王问道：“你为什么要鞠躬谢我呢？”老人答道：“我不仅享受到了栽种树苗的乐趣，而且树苗已经带来了果实，因为陛

寻找意义——一种循序渐进的心理疗法

下给了我金子。”这个回答又让国王很高兴，于是再给了老人一块金子。老园丁跪下谢恩道：“别的树只结一次果子，而我的树却带来了两次收获。”

国王大笑着问：“你老多大年纪了？”老人回答说：“我十二岁了。”国王大吃一惊：“这怎么可能呢？你看上去可很老呀！”老人答道：“在前任国王统治期内，国家战乱频繁，百姓痛苦不堪，所以我不能把那段时期算作我生命的一部分。自从陛下登基以来，国家太平，人民安康。由于陛下执政不过十二年，所以我就只有十二岁。”这一番话说得国王十分欣喜，不由得又给了老人一块金子，并说：“现在我得走了。要是我再听你说些话，我就要把我所有的财富都送给你啦。”

——源自阿博都巴哈



修订版序一

自己的经验是昂贵的，别人的经验是宝贵的。

“寻找意义”历来都是人生的核心主题之一。《寻找意义》一书已被翻译成包括中文在内的多种语言，不论东方人还是西方人都对此书表现出了相当大的兴趣。《寻找意义》是“积极心理疗法”的主要著作之一。积极心理疗法简明易用，已通过基础课程和硕士课程成功用于心理治疗、心理咨询以及相关学科的教育和培训。该疗法已传播到世界 70 多个国家和地区，主要著作已被译成 23 种以上的语言，好些国家还成立了积极心理治疗机构。我近期对《寻找意义》进行了修订，现在摆在您面前的就是修订版中译本。

积极心理疗法有三大基本原则：①希望原则——积极的人性观；②平衡原则——冲突动态与冲突内容的平衡；③磋商原则——五阶段疗法和自我帮助。

《寻找意义》将同世界各地积极心理疗法的践行者一道，致力于把希望原则带给您，带给您的邻居，带给您的同胞，也带给世界

寻找意义——一种循序渐进的心理疗法

人民。

《寻找意义》也会带来更加令人期盼的平衡原则。人生有四大领域：身体、理智、社会 and 灵性。一切问题——个人问题，家庭问题，经济问题，环境污染，酗酒吸毒，精神问题——都是这四个领域失衡的后果。该书不仅会向您阐明这一点，而且会帮您寻找可能的解决方法。

《寻找意义》还会阐述磋商原则。借助这一原则，人类有望找到这个美丽星球上一切苦难的根源。当今时代，世界上的许多经济、政治和宗教组织都在努力了解跨文化心理疗法。积极心理疗法麾下的成员一直在协助人们探索心理治疗和心理咨询的新天地，帮助心理健康领域的专业人士更好地了解跨文化积极心理疗法。我们相信积极心理疗法的跨文化视角能帮助当今的人们找到地球上各种问题的根源所在。

积极心理疗法进入中国已有二十余年了。这二十年来，我们的中国同事和其他国家的培训师一直在携手努力，共同进步。借修订之机，我请我的同事葛安妮博士和葛碧健博士为《寻找意义》写一篇序言，讲讲他们多年来在中国实践积极心理疗法的经验，特别是他们在四川地震灾区应用积极心理疗法的经验，借以展示积极心理疗法易于操作的一面。

最后，衷心感谢万兆元先生，他不仅参与了《寻找意义》的修订，而且不辞辛劳地重译了该书；衷心感谢社会科学文献出版社的许春山先生，是他给了《寻找意义》（中文修订版）出版的机会。

佩塞施基安教授

2009年4月于德国威斯巴登

修订版序二

佩塞施基安教授的又一著作——《寻找意义》（修订版）即将译成中文出版，我们为此感到无比欣喜。在中国人正在思索一些重大问题的时候，此书的翻译出版可谓正逢其时。

我们两人（葛安妮博士和葛碧健博士）是积极心理疗法在中国的代表。多年来，我们一直生活在中国，一直在中国宣传、实践并教授积极心理疗法。我们已通过积极心理疗法培训了成百上千的心理医师、教师和社会工作者。四川大地震发生之后，我们立刻将积极心理治疗这一出色工具派上用场，先后两次前去帮助、培训四川的心理辅导者。

四川大地震发生以后，人人都在思考一个问题：为什么会发生这样一场突如其来的恐怖事件？这个问题的答案不止一个，而即将出版的《寻找意义》（修订本）肯定会为读者提供一个答案。

地震之后，经济危机又不期而至，许多人称之为“金融海啸”。数百万中国人深受其害，因为他们宝贵的股票和积蓄全被

寻找意义——一种循序渐进的心理疗法

“海啸”卷走了。我们再次自问：为什么会发生这场危机？虽然海啸与地震导致的“创伤后压力综合征（PTSD）”有所不同，但其可怕程度和持久时间却不相上下。希望是积极心理疗法的一个重要支柱，也将是那些为寻找意义而阅读本书的读者的一根重要支柱。

佩塞施基安教授自1986年以来经常前来中国，举办积极心理治疗研讨会和培训课程。他的大部分著作已由社会科学文献出版社译成中文出版。我们在此深深感谢佩塞施基安教授和社会科学文献出版社在中国读者最需要的时候修订、出版《寻找意义》一书。

面对“创伤后压力综合征”，心理辅导者只要受过良好的培训并对辅导对象持有正确的态度，就能进行成功的疏导治疗。要减缓地震或海啸“创伤后压力综合征”患者的痛苦，我们既需要专业的培训，也需要得当的态度。积极心理疗法二者兼备，不仅提供了一种科学的治疗方法，而且提供了一种倚重康复愿望的治疗哲学。

“5·12”地震发生后没几天，我们的一位记者朋友就请我们给灾区失去父母、亲人或老师的孩子们写一封慰问信。我们设身处地理解孩子们的感受，从内心深处向孩子们的心灵说话。我们在信中向失去亲人的孩子们表达了深深的同情，告诉他们不仅所有中国人而且世界上所有的人都和他们在一起。我们也告诉孩子我们能够感受到他们难以言表的痛苦和悲伤。

我们还在信中给孩子们解释，他们在废墟之下失去生命的亲人们已经到了另一个很美的世界，在那里受到了热情的欢迎，生活得很幸福。他们的亲人实际上并没有消失，而是依然在他们身边，只不过他们的肉眼看不到而已。我们觉得这些信息对孤儿们是很重要的，因为“人死灰飞烟灭”的错误信念使得许多中国人长期走不出悲痛的阶段。我们的这封信随后发表在几家报纸上，在孩子以及大人中间都产生了良好的反响。

又过了几天，四川省政府邀请我们前去培训300余名心理辅导者。尽管当时我们已安排好6月初去欧洲，我们还是毅然决然地接

受了邀请，迅速写好了培训课程，在我们的两位翻译的陪同下去了四川。接受培训的 300 多位学员大部分是志愿者，而且大部分是心理学专业的师生以及心理工作者和社会工作者。到达四川以后，在省政府相关人员的大力协助下，我们在短短几天之内就开始了培训。我们讲授了有关丧亲之痛和濒死体验的课程，并进行了四场（每场一个半小时）现场指导，帮助那些已有一些辅导经验的志愿者进行心理辅导。主办方对我们的课程和现场指导全程摄像，一共制作了 13 张 DVD，复制分发给四川各个地震灾区。

参加培训的心理辅导者大都很年轻。面对一幕幕悲惨景象，他们情感动荡而又茫然无措。他们对地震受害者饱含同情和关爱，但又不知道如何面对、陪伴这些受害者。我们的培训策略很简单：让辅导者学会温柔体贴地在情感上陪伴受害者，学会真心倾听受害者而不是贸然给予建议，学会理解受害者甚至志愿者（很多志愿者本人也出现了心理问题）的内心所想所感。我们强调，另一个世界是美好的，与这个世界有着紧密的联系。我们解释说，尽管我们肉眼看不到死者，但我们可以通过灵性渠道进行交流，也就是用心灵去感受。

众所周知，像四川大地震这样的灾难发生之后，有的人能够一点一点地“挺过来”，而有的人却很难“挺过来”。能挺过来的人会敞开自己沉重的心房，向亲近的人倾吐他们的悲伤和痛苦。挺不过来的人迟早（一般在数月之后）会患上所谓的“创伤后压力综合征”，会表现出抑郁、与世隔绝、高度焦虑等症状，相当一些人还会产生自杀念头。四川地震发生以来，已经有一些人自杀了，其中包括几位失去爱子或其他亲人的政府官员。挺不过来的人只有一个应对措施，那就是避免谈及或想到那场悲剧。

在地震发生大约 6 个月之后的 11 月份，四川省政府的有关部门举行了一次关于“创伤后压力综合征”的国际会议。我们俩受邀参会，与会的还有日本的两位著名专家以及中国的几位著名教

寻找意义——一种循序渐进的心理疗法

授。我们在会上就“创伤后压力综合征”作了专题发言，阐述了“积极心理疗法”（由佩塞施基安创立于1968年）帮助减缓“创伤后压力综合征”的措施。此外，我们还讲了如何舒缓儿童的多重无名症状以及心理情感症状，以及如何绘制复杂棘手的“创伤后压力综合征”时间表。我们还谈到了呼吸练习，指出呼吸练习非常重要，可以帮助人们摆脱高度焦虑状态，重新和自己的身体与感官建立亲密的联系。

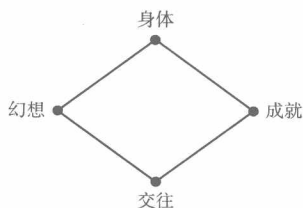
在这个自然灾害日益频发的世界，越来越多的人都患上了“创伤后压力综合征”。然而，在这方面的科学研究是20年前才开始的。“创伤后压力综合征”的主要症状之一就是高度焦虑，而高度的焦虑常常伴有多重恐惧（恐怖症），还伴有一种强迫症——强迫自己避免与经历过的灾难有关的一切。这样一来，受害者受控于神经中枢的身体感官功能会严重受损，他们会想方设法躲避交往，逐渐淡出社交生活，最终走向与世隔绝。

要治疗“创伤后压力综合征”，心理医师或辅导者首先必须与受害者建立良好的关系。受害者对心理医师或辅导者一定要建立信任感。只有这样，受害者才会自然产生与医师或辅导者合作的愿望，才会在后来敞开心扉，倾诉心中、脑中或幻想中积累的悲伤经历和感受。也只有这样，焦虑和恐惧才会慢慢从受害者的个性中褪去。

要帮助受害者摆脱可怕的内心幻想和情感，就应该激发受害者的自助能力（类似于身体的免疫功能）及其克服焦虑和悲伤的愿望。要给受害者布置家庭作业，最主要的就是一日三次的呼吸练习，这对帮助受害者恢复身体健康极为重要。这样一来，受害者就会慢慢和他人融为一体，也许还会成为一个帮助别人的心理辅导者。通过服务他人和移情作用，受害者就能逐渐摆脱“创伤后压力综合征”。

一个人一般通过四个方面来表达自己：①身体（借助感官），

②成就（借助理性），③交往（与家人、朋友、他人等），④幻想/想象（借助直觉、宗教、创造性等）。



“创伤后压力综合征”患者会带有一种强迫性趋势，强迫自己避免身体痛苦和身体行动，避免工作、智力活动以及人际交往。他们怀有强烈的羞耻、憎恨、怀疑和孤立情感。他们会退缩到幻想之中，而幻想恰恰会将他们不时带回灾难的记忆之中。众所周知，“创伤后压力综合征”经常会导致患者自杀。

可怕事件常常不期而至。我们需要一种可靠的哲学给予我们意义，帮助我们以积极乐观、充满活力和创造性的态度安然渡过一切惊涛骇浪。佩塞施基安教授的这本书会给处于需求和痛苦之中的人们提供有力的指引。我们相信中国的读者会像欢迎佩塞施基安教授的其他著作一样欢迎这本书。

今天，大多数人在咨询心理医师之后，还会寻求哲学家的建议。实际上，当今的大多数人都在寻找意义。心理治疗是一种科学的方法，本身并不能赋予人们意义。佩塞施基安教授的《寻找意义》一书不仅会给读者提供一种受到认可的科学的心理疗法，而且会提供一种可靠的人生哲学。对于那些在忙忙碌碌的物质生活之外寻求更多的意义的人们而言，该书也是非常有用的。

葛安妮博士、葛碧健博士

2009年5月于中国北京



原版序

著书立说者众，从宗教角度阐释人生目的者鲜。与我持有同样巴哈伊目的观的诺斯拉特·佩塞施基安博士便是与众不同的一位作者。他清晰地表明，科学文化意义上的人生观和寻求与上帝结合的灵性追求之间有着重要的互补关系：精神真理犹如指路明灯，引导我们找到一起合作的方法，引导我们在决策过程中开辟出协商的新领域。

当今，抑郁症普遍存在。我们常常觉得无法主宰自己的生活，感到无力影响社会的命运。佩塞施基安给我们带来了一种积极的态度。他为我们提供了一把钥匙，帮助我们发现自己的各种能力以及培养、发展这些能力。对于我们许多人来说，我们的能力处于未被利用的状态，甚至常常处于未被认识的状态。本书旨在回答“如何利用我的能力”这一问题，并如实而具体地展示科学、政治、宗教和人际关系网如何在能力的发展与应用中发挥作用。

个中关键在于平衡：生活的不同领域之间的平衡，学习模式、

寻找意义——一种循序渐进的心理疗法

思维模式与感觉模式之间的平衡，人性观以及目的观方面的平衡，过去的教训与未来的展望之间的平衡，还有我们对个人命运的责任与对社会命运的责任之间的平衡。

遵从佩塞施基安的建议，不要觉得我们是在独自面对自己的问题，这对我们来说显得多么重要啊！本书的主旨在于邀请我们加入寻找意义的旅程，看看不同角度的观点如何能让我们受益。我们定会发现，那些观点不论看似多么对立，实际上并不对立。由此可见，我们有必要对悖论进行重新理解。

如果我们不接受悖论的必要性与可取性，我们就不大可能在寻找意义的过程中取得太大的进展。如果我们的感觉经验未能充分领悟意义，那么我们先入为主的科学论据就会使我们追求意义的努力徒劳无功。

佩塞施基安博士利用问答的形式帮助我们区分感觉、悟性、传统、思想以及直觉与信仰所发挥的作用，区分影响我们的感觉、思维与行动的诸多源头。佩塞施基安博士对于故事也情有独钟。故事能使人明白单纯信息之外更多的东西，能为新的认识与理解水平提供基础。我和其他许多读者的反应常常都是：希望有更多的故事。

假如一般的意义在不同文化中是通过背道而驰的方法来表达的，那么我们那通常受限于单一文化传统的经验评价将无法衍生出普遍的意义。这也许意味着我们的意义是由我们自己选择的。一个人之所以把囚禁自己的监狱描述成“我的天堂”，是因为他在那里找到了其生命的意义。他在这一脱胎换骨的体验前后，经历了两种截然不同的、几乎毫无共性的监狱。但在感官层面上，他所处的还是同一座监狱，什么也没变。

也许佩塞施基安博士在书中表达的最重要的一个观点就是：“我们必须努力追求自己早已拥有的某种东西。”它就在我们身上，但要利用它，我们就必须获得新的洞察力。这个观点非常独特新颖，因为许多人只求从外部——他们的外在体验中——寻找意义。

本书再次向我们保证，一旦我们知道了我们的外在经验的局限所在，学会了如何把外在经验与 cultural 传统联系起来，懂得了如何评价感官证据以及如何将直觉与理性相结合，那么我们的外在经验就会成为意义的一个重要来源。

诺斯拉特·佩塞施基安博士鼓励我们乐于寻找生命的意义。他所给的答案能进一步激励我们提出更多的问题。他让我们更加确信：未知事物和不可知事物不仅是存在的，而且是可以揭示出来的。

德怀特·D. 艾伦

奥尔特多米尼大学文学艺术教授

1985 年 4 月于弗吉尼亚州诺福克

Contents

目 录

修订版序一	1
修订版序二	3
原版序	9
绪 论	1
第一章 人与意义	6
1. 无意义是片面性的表现	6
2. 健康的意义是什么	15
3. 积极心理治疗：解答意义问题	24
第二章 赋予意义与寻找意义	36
1. 跨文化交流	36
2. 人的基本能力	43
3. 宗教世界观概念	54