

心理保健与治疗丛书

冒险一试的勇气

用于积极心理治疗的东方故事

*Stories And Wisdoms
As Tools In Positive
Psychotherapy*



9.055

3

〔德〕N.佩塞施基安 著

社会科学文献出版社

• 心理保健与治疗丛书 •

冒险一试的勇气

——用于积极心理治疗的东方故事

〔德国〕N. 佩塞施基安 著

明 太 明 谊 译

杨华渝 校



A0289153

社会科学文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冒险一试的勇气：用于积极心理治疗的东方故事 / 〔德〕 N. 佩塞施基安著；明太，明谊译．—北京：社会科学文献出版社，1998. 2

(心理保健与治疗丛书)

ISBN 7-80050-840-4

I. 冒… II. ①佩… ②明… ③明… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28150 号

Nossrat Peseschkian
ORIENTAL STORIES
AS TOOLS IN PSYCHOTHERAPY
THE MERCHANT AND THE PARROT
Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 1986

根据德国施普林格出版社 1986 年版译出
著作权合同登记图字：01-96-1435 号

· 心理保健与治疗丛书 ·

冒险一试的勇气
——用于积极心理治疗的东方故事



著 者：[德] N. 佩塞施基安

译 者：明 太 明 谊

责任编辑：陆象淦

责任校对：王丽丽 范 迎

责任印制：窦建中

出版发行：社会科学文献出版社

(北京建国门内大街5号 电话 65139963 邮编 100732)

经 销：新华书店总店北京发行所

排 版：中国人民解放军第一二〇二工厂

印 刷：北京市人民文学印刷厂

开 本：850×1168毫米 1/32开

印 张：5.625印张

字 数：130千字

版 次：1998年2月第2版 1998年2月第1次印刷

印 数：5001—8000

ISBN 7-80050-840-4/B·88

定价：10.00元

版权所有 翻印必究

前 言

如果你送人一尾鱼，
你只能使他果腹一餐；
如果你教他如何捕鱼，
他将会终生不饥。

——东方名言

当一个德国人或美国人傍晚回家后，他想得到的是安宁与平静，至少这是通常的情况。他会坐在电视机前，喝着辛苦工作挣钱买的啤酒，读他的报纸，好像是在说：“让我安静一会。在我辛苦工作之后，我有权力这样做。”这些做法，对于他算得上是一种松弛的方法。

在东方¹，一个人想要松弛一下，那方法却与西方不同。当他回家时，他的妻子已经邀请了几个客人、亲戚或是家庭和生意上的朋友。通过和客人聊天，使他能得到松弛，这正像一条俗语所说的：“客人是老天爷送来的最好的礼物。”因此，松弛可意味着多种事情，松弛所包括的每种事情并无固定的定义。人们是根据其所学到的如何松弛的方法去做的；而他们所学到的这些方法则是由他们的家庭、团体或他们所属的社会圈子的习惯来决定的。

正如休闲和松弛那样，风俗、习惯和价值观也是多种多样的。这并不意味着一种方式要比另一种好，而是说各种价值观念体系都应很好地互相了解。在某一种文化中形成的观点可以对其它种

¹ 本书中提到的东方多指中、近东一带。——译注

文化的人们有所帮助。本书写作的基本动机就基于这种“跨国文化”（或称“贯通不同文化”）的观点。在过去13年来，我发明了一种新的心理治疗和自我教育的观点，这就是从跨国文化的观点得出的。我对这种文化感兴趣，是因为我自己的跨国文化背景（伊朗和德国）。同样重要的是，我对中东的故事感兴趣，并把它们作为我的智谋和我与患者交流的助手，作为我的专业领域——心理治疗上的工具。还有一个因素，就是中东的智慧及靠直觉得来的思想和西方现代的心理疗法之间有着联系。

这些故事由于其戏谑的特点，近于幻想、直觉和某些不近情理的特点，而与现代工业社会的理性和技术型的故事显著不同。现代工业社会那种一心要取得成就的进取精神与我们故事的主旨是相抵触的。在现代工业社会里，人们最优先考虑的是成就，人际关系的性质降低到了只顾人的背景。比起幻想和直觉，人们更重视理性和理智。但我们可通过用不同的思维方式来补充和扩大某些不同的历史文化结构（跨国文化的起点）所产生的那些由历史和文化决定的不平衡。在我的研究中，我试图解释跨国文化观点的普遍意义，使跨国文化问题的内容系统化，并说明它在心理冲突发展过程中的重要性。根据这种想法，我还有另一个目的，即发展一种适用于冲突中心疗法的观念。根据适应症，将不同的心理疗法统一为这种短期的治疗方法。

作为一位巴哈教派的信徒^①，我知道这种尝试会带来许多问题。但我认为，当地理距离成为次要问题时，这种尝试如果不是必要的，那也是有益的。不管是否会被误解，现在有了一种很有希望的在多样化中统一的倾向。巴哈安拉用以下诗句表达了这种

① 巴哈教派：起源于波斯人阿里·穆罕默德（即巴布）在1844年创立的巴布教派，而后者又起源于伊斯兰教什叶派。因巴布教派发动人民起义而遭到镇压，1850年波斯政府将巴布处决。巴布的信徒之一的侯赛因·阿里在巴布死后，与巴布教派分裂，创立巴哈教派，自称为“巴哈欧拉。”该教派主张万教归一，天下皆为兄弟，强调社会伦理，不重宗教仪式。其教派圣城在巴勒斯坦附近的阿卡城。——译注

意思：“你们都是一棵树上的叶子，一条枝上的果子。”这句诗将会越来越体现出这种思想的重要意义。

故事可以用来作为医生与患者之间的媒介发挥重要作用。它们可给患者提供识别问题的基础知识，同时也可为患者提供保护。当患者将故事与自己联系在一起时，他就谈他自己，谈他的心理冲突和他的希望。特别是当治疗出现阻力时，故事更能体现出它的价值。不需要对患者的观念和价值体系进行直接攻击，我们建议变换一下位置，使其初看上去更带有游戏的性质。这种位置的变换最终可使患者看到自己对于他人的片面观念，使患者去重新解释它们，扩展它们。

一次干不了所有的事

下面这个流传下来的有关毛拉^①和马夫的故事，可以经常地对病人、教师、家长和心理治疗医生自己有所帮助。

有一位布道的毛拉，有一次到一个礼拜堂去讲经。这个礼拜堂里空空的，只有一个年轻的马夫坐在前排，毛拉心里琢磨，他讲还是不讲。最后毛拉问：“这里就你一个人，你认为我该不该讲呢？”马夫答道：“老爷，我是个蠢人，不懂这些事。不过，要是我到马厩去，看见除了一匹马外，所有的马都跑掉了，那么我还是要喂这匹马。”

毛拉听明白了这段话，于是他就给马夫讲起来，他滔滔不绝地讲了两个多钟头。讲完后，他感到很高兴，希望能听到马夫对他的赞美，就问马夫：“你喜欢我的讲经吗？”马夫答道：“我已经告诉过您了，我是个蠢人，不懂这些事。可是我要是进了马厩，看见只剩下一匹马，我还是要喂它，但我

① 毛拉：伊斯兰教的神职人员、学者。——译注

决不把所有马的饲料都喂给它一个。”

——东方寓言

这则毛拉和马夫的寓言说明了有关教育和治疗上的问题：你不能一次给得太少，也不能给得太多。太多和太少，都是没有认识到人的发展。在各种故事、神话、寓言和观念中，我发现了一种给予幻想和直觉以更多地位的方法，可以作为自我发现和治疗心理冲突的辅助方法。

本书的主旨是这些故事的“心理治疗”的作用。在我以前发表的著作《日常生活中的心理治疗》和《积极心理疗法》这两本书中，我已经开始用故事和寓言形象地说明我的观点，并部分地将它们用作心理治疗的方法。通过读者的反应以及通过与患者的交谈和我对患者的观察，我开始考虑哪些故事可用作教育、自我帮助和心理治疗。但了解这些故事在目前的吸引力并非我的目标，我是想确定故事有助于解决哪些心理冲突和哪一些病症。我开始明白这些故事与药物有许多相似之处。如果应用的方法和时间正确，一个故事可以成为影响治疗的中心点，能使患者改变他们的态度与行为。但如果应用不对症，给患者讲故事时不真诚或像是道德说教，就可能产生危险的效果。

在八年中，我越是不断接触这些故事、编辑搜集这些本书中编入的故事，我就越感到它的深奥和大胆。从前对我说来很熟悉和平凡的思想、希望和观念，突然又闪射出新的光芒。其它从前显得陌生的思维方式，现在又感到很熟悉。这些观念上的变化，我认为都是故事的基本功能影响的作用。我希望我的读者们也能分享这些新的观念，并欣赏这些故事。

有时候，我们少了科学、数学和学术讨论，这有助于人类思想的发展：

但有时候，我们也需要诗歌、棋艺和故事，使我们精神愉快，恢复疲劳。

——萨迪

本书的第一部分简述了故事的理论。根据“积极心理疗法”的观点，我们将试图确定这些故事在人际关系，特别是在解决实际问题和在心理治疗中的作用。本书第二部分则是故事的实际应用。在第二部分第一章中，我们研究各种宗教寓言的教育意义，因为宗教也许代表了最初提到故事的地方。医生与患者的关系，以及这种关系在故事和故事的历史描述中的反映，是第二部分第二章的内容。第三和第四章是用故事对患者治疗的实例。首先我探讨了性与夫妻关系问题；然后，像拼花图案一样，给出各种病症、治疗上的问题和心理冲突。

和我一起的“威斯巴登心理治疗发现小组 (PEW)”和黑森州医学协会所属的医学教育进修学院工作的同事们都帮助过我，他们提供了他们自己利用这些故事观察的效果。我的许多病人也为我这本书提供了他们对这些故事的反应。特别提及的是 PEW 的教师小组，他们讨论这些故事，并将故事应用于他们的教学实践。在这些方面，我要感谢朋友们同事们对于本书提出的种种意见；无需说明，我采用了他们建议的方法，并应由我本人负责。

我要感谢我的同事迪特·舍恩和汉斯·戴登巴赫，他们在本书的编写和修订阶段，给我提供了他们创造性的和批评的意见。我的秘书——克里格尔夫人、基尔什夫人和霍夫曼夫人，给了我坦率、热心和可靠的帮助。我的妹妹瑞兹万·斯本格勒和我的弟弟霍昌·佩塞施基安，也用他们自己的跨国文化的实例，给我提供了许多建议。

在此，我要向本书的翻译者，美国芝加哥的玛萨·罗尔芬夫人，表示我衷心的感谢。

我的妻子曼尼琪，帮我搜集了不少中东的寓言和故事；我住

在伊朗的姑姑伯德吉斯夫人，在提供民间心理疗法的例症方面，给了我许多帮助。我的两个儿子——哈米德和奈维德，在此期间也成了中东故事的专家。

诺斯拉特·佩塞施基安

目 录

前言	1
----------	---

第一部分 介绍故事的理论

1. 故事的启示	3
2. 中东的民间心理疗法	5
3. 一千零一夜	7
4. 积极心理疗法	10
5. 跨文化的心理疗法	21
6. 故事是心理治疗的工具	24
7. 故事的功能	26
8. 读者指南	35
9. 故事的来源	37
10. 中东文学的优点	40
11. 自我发现	43

第二部分 用于实践的故事

1. 寓言	47
2. 医生的困惑与希望	65
3. 性与婚姻	84
4. 心理治疗中的故事	109
5. 为供读者思考而选的故事	149
人物简介	159

故 事 目 录

一次干不了所有的事.....	3
冒险一试的勇气.....	3
延期执行.....	5
三个金塑像.....	7
知识的财富.....	10
生命中的另一半.....	13
把你的手伸给他.....	19
一个屋顶花园与两个世界.....	21
一半的真实.....	24
先知和长勺.....	26
威胁.....	33
公道的价钱.....	35
城门和嘴的区别.....	37
乌鸦与鹦鹉.....	40
完美无瑕的骆驼.....	43
信仰真主并拴牢你的骆驼.....	47
一天到晚都在吃的孩子.....	48
学者与赶骆驼的人.....	49
诚实的窃贼.....	50
恰当的祈祷.....	51
法利赛人和税吏.....	51
眼中的梁木.....	52
召唤太阳的公鸡.....	53

日晷上的影子	55
教师，园丁	56
灵魂与肉体的关系	56
紧要关头	57
所罗门的裁决	60
另一个世界中的公正	62
大学者从先知那里学到了什么	62
红宝石的奇迹	65
分忧	66
魔法师	68
希望之梦	69
你到底相信谁	71
医生知道每件事	72
迂回的治疗方法	73
医生的智慧	74
哈里发的“痊愈”	76
“正确”的治疗	79
念了“A”还得念“B”	80
快乐者的衬衫	81
饥饿的长袍	82
游客与大象	84
路上的故事	86
有两个妻子的人的幸福	89
肮脏的鸟窝	93
两个朋友与四个女人	96
婚姻就像一朵花	98
各有各的药	100
铁不总是硬的	102
五十年相敬如宾	103

种子的秘密·····	105
一只想学孔雀的麻雀·····	106
讲真话的勇气·····	109
值得感谢的理由·····	110
一个唯唯诺诺之人的报复·····	113
好榜样·····	116
羊毛的胡子·····	118
舍命不舍财·····	119
长胡子的秘密·····	122
说一不二·····	124
茄子的仆人·····	126
玻璃棺材·····	127
乌鸦与孔雀·····	129
大师不是从天上掉下来的·····	131
你是个无所不知的人·····	133
我的力气还和四十年前一样·····	136
国王的妄想症·····	139
一个聪明的判决·····	143
又一个大计划·····	143
金子做的帐篷钉·····	146
“众口难调”·····	149
打扫阴沟者的玫瑰油·····	150
别人有什么，他就想要有什么·····	150
为了长记性·····	151
对洁净的报答·····	151
永恒的生命·····	152
各有各的职责·····	152
大师的明智·····	153
迟到的复仇·····	153

被遮挡的太阳.....	154
一桩好买卖.....	154
一位有学问之人的理论与实践.....	155
珍珠的价值.....	157
讲礼貌的毛拉.....	157

第一部分

介绍故事的理论

