

C955-4/67

心灵的年轮

朱建军心理学文丛

XINLING DE NIANLUN

个人生活在文化之中，犹如一滴水在江湖之中。江湖被污染，这滴水不被污染太难。“社会是个大染缸”，被污染后的人可以通过心理咨询和治疗清洁心灵。本书沿着中国心灵发展的历史并且围绕着“被阉割的龙”这个意象，谈谈对国民性与中国文化之病进行疗救的观

APG 安徽人民出版社
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

朱建军心理学文丛

XINLING DE NIANLUN

心灵的年轮

 安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划
杜国新

责任编辑 / 汪鹏生 洪 红 装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的年轮 / 朱建军著. —合肥: 安徽人民出版社,
2009.1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-03450-4

I. 心… II. 朱… III. 民族心理—研究—中国 IV. C955.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200948 号

心理学与写作

心灵的年轮

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 (传真)
经 销	新华书店
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷	合肥创新印务有限责任公司
开 本	1/16 787 × 960 印张: 13.25 字数: 200 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03450-4
2009年1月 第1次印刷	
定 价	23.00 元
印 数	00001-05000



总 序

我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情；但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我，什么都有兴趣什么都想做，我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学，我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一一个没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集中的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书，有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法，是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格，让潜意识中的心理内容昭然若揭，可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心，深入人内心，甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师，我越来越多地意识到，那些有心理问题和心理障碍的人，常常只是我们文化中缺陷的负载者，个人的心病源于文化的心理病。于是自然地，我开始了对文化心理的思考和探索，也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理，目前研究者还为数不多；在这个景区，我作为先行涉猎者，也自然成为一个导游。

除此之外，还有一些小书，是涉及一些具体领域的，比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等，也可以看做是些小的景点，虽然没有什么脍炙人口的名胜，一花一石，也稍有可观之处。

如果有时间的话，我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医，我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿，可以说都是一种意象，并没有真正的物质世界的风可以进入身体，也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来，但是，意象中的风，却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白，我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法，也做了一些简单的测试，结果很鼓舞人心。另外，我对《红楼梦》也有一个很新的见解，发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说，说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹，而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间，我决意把这个有趣的考证写出来。再有，我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008年12月



引 言

YIN YAN

先自我介绍一下：我是中国人，一个心理学家。

我成为中国人是天生的，我父母都是中国人，我一出生就遗传了中国人的全部特征——中国人的身体和中国人的心灵。

据研究，中国人的心灵天生就和西方人有明显不同，中国人一出生就比西方人安静。而且据心理学家荣格研究，心理的要素也是可以遗传的。祖先所经历的一切，或多或少都会在后代身上留下些痕迹。也就是说，我和其他所有中国人一样，虽然刚出生时好像是一张白纸，但基因中却存在着中国千万年历史的遗传特征。我比西方人安静，我相信这是因为我的中国祖先是农耕民族，西方人的祖先是游牧民族。农民总比牧民要老实安分些，他总不能用套马的闹腾劲去赶牛耕地吧。还有，我的祖先中修道的人比西方人多，而他们打坐冥想，追求的是心灵的宁静，不像西方的牧师往往很有激情。第三个是我不愿承认的原因，是因为我的祖先被“专制”的时间比较长，所以比较胆小老实。

一生下来,我就生活在地地道道的中国社会中。吃中国菜,说中国话,交中国朋友,病了请中医,偶尔还用一些中国特色的巫术疗法,更重要的是大读中国书,浸淫于中国古人的悲欢离合中,体会中国式的哀怨、乡愁以及诗情画意。中国文化是我吃了几十年的精神食粮。食髓而知味,作为食客,我颇想就中国文化做一些评论。

成年后,我做了心理学家,具体说,是心理咨询和治疗工作者。在心理咨询和治疗领域,影响最大的流派是弗洛伊德创立的精神分析学派。精神分析学派的心理学有两个很鲜明的特点,一个是它重视潜意识中的心理活动,另一个是它比较重视性心理的发展。

精神分析学派最伟大的发现是,它发现人对自己的心理活动并不能全面了解。弗洛伊德说人的心理像一座冰山,露在水面的只有很少的一部分,大部分是在水下的。也就是说,人对自己的心理、自己的欲望、自己的动机实际上大多是不知道的。人自以为知道自己的行为动机,而这只不过是一种自欺。

精神分析学派也非常重视性心理的发展,它认为性心理的发展好坏和人的整个性格都有极大关系。当然,它所说的性是一种广义的性。比如儿童吃饱了奶还要叼妈妈的乳头,在精神分析看来是一种口唇的性感。所以荣格就提出与其称为“性”,不如称为“生命力”。

精神分析学派中演化出许多心理学派别,比如荣格的分析心理学、阿德勒心理学、自我心理学等,这些学派虽然和精神分析有所差异,但是共同之处是很多的。而其他的治疗流派,比如人本主义心理治疗、格式塔疗法、认知疗法和合理情绪疗法等也都从精神分析心理学中学习到了许多东西。

我也是一样,从精神分析心理学中我学习到了许多东西。

当然，在人本主义心理学等其他学派中我也学习到了不少。在精神分析和分析心理学中我最大的收获是学会了释梦。此后，我更多地尝试用清醒时的想象来代替梦做心理分析，用意象来了解人的深层心理活动，也通过意象的改变来改变一个人的心理。以此方法做心理咨询，效果还是很不错的。

不过作为心理咨询和治疗工作者，我发现自己能做的事情真的是微不足道。经历的个案越多，越是深切地感受到，一个人的心理障碍的背后往往有着深刻的文化根源，有我们整个民族共性的原因。我发现我们中华民族的文化虽然曾经无比辉煌，直到现在也蕴藏着极为丰富的宝藏，而且这个文化的深度是世界上其他文化难与为匹的，但是我们也不得不承认，这个文化中也有一些问题。个人的心理问题有个人的原因，但是也都受到民族文化的缺陷影响，反映在现象上就是一些中国人性格上共有的缺陷，也就是鲁迅等人说的中国人国民性中的劣根性。这些性格的缺陷就使一个人更容易患上心理疾病。

个人生活在文化之中，犹如一滴水在江湖之中，江湖被污染，这滴水想不被污染太难了。“人在江湖，身不由己”，这是一开始的心态，而当这个人融入江湖中，污染别人的又包括了他在内。“社会是一个大染缸”，被染污后的人即使通过心理咨询和治疗清洁了心灵，再进入染缸会怎么样呢？我的作用也就像一个军医，救活了一个人之后，抬头见到炮火硝烟大杀戮的战场，心中只有无奈。或者，这医生会希望自己能为和平做一些事情。

鲁迅从中国历史中看到“吃人”，而这些“吃人”的文化并不会因为改朝换代而完全消亡。从整个民族的层面看，中国近代的落后就和文化的缺陷有关，作为心理咨询和治疗者，我不能不关心如何给我们的文化做一个心理咨询和治疗，文

化中的毒素减少，民族的性格就可以改善，而每一个具体的人的人格发展，也都有了一个更好的环境。

如果把一个民族比作一个人，中华民族是一个很深刻很聪明很有潜力的人，但是，这个人有了心理疾病，也就是鲁迅等许多人所说过的“民族病”。这个病在心理疾病患者的身上表现得格外明显，但是在“正常人”身上也一样存在。“报喜不报忧”、“面子至上”、“不团结，搞阴谋”、“见死不救”、“只讲利益，不讲是非”……都是民族病的症状。也许有人会说，“这些问题别的民族也有”。别的民族也有，并不是说这就不是民族病的表现了。阿Q可以说别人也有疮，别人有疮，并不表明我们没有病。

在这本书中，我试图把我们的民族比作一个人，诊断他的症状，分析他的病因，提出治疗建议，希望我们大家能一起惊醒而奋发，矫正我们的行为习惯，做有利心理健康的实践，让我们的民族更加生机勃勃，健康向上。

看到一个女子，男人注意的是她的性感，女人注意的是她的服饰，小偷注意的是她的钱包，而牙医注意的是她的蛀牙。如果说我的民族是一个美女，请恕我作为一个“心理医生”只注意她的心理障碍。这也许有些杀风景，就像牙医注意的是美女的蛀牙，但是我只好如此。

“被阉割的龙”是我对中华民族性格之病的诊断。都听说过阉割猫狗牛猪，难道龙也可以被阉割吗？神龙是什么样的动物啊，力则足以驱万里云，智则足以变幻万方，目如闪电，声如巨雷。怎么可以想象它会被阉割？但是，实际上龙是可以被阉割的。

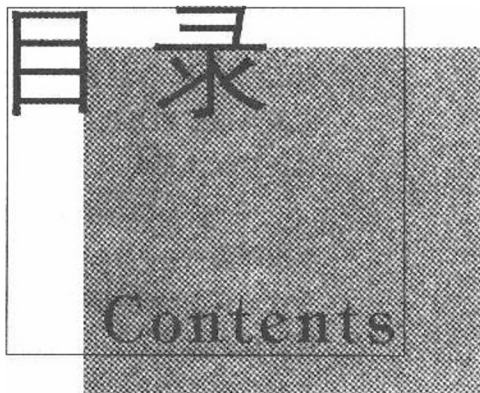
龙是伟大的中华民族的象征，狭义的阉割代表的是对“性”的压抑，广义上说是代表对生命力的压抑。这也就是国民的劣根性之根源。在我看来，正如前人所说，“中国两千年

之政,皆秦政也”。长期的极度严酷的封建统治压抑了我们民族的生命力,这是民族病的根源。浑浑噩噩的人不觉得怎么样,而如鲁迅等清醒的前贤,见到这种现象,无不痛心疾首,如万锥刺心。

在本书中,我将沿着中国人心灵发展的历史并且围绕着“被阉割的龙”这个意象,谈谈国民性与中国文化之病和对其进行疗救的观点,希望得到爱国爱民族的朋友们的关注。

本书第一部分是全书的总纲,系统阐述了本书的理论观点。非学术研究性的阅读者不必从第一部分开始阅读,可以直接阅读后面的内容。但心理学研究者则需要从第一部分开始。第二部分分别对历史事件、文化产品、社会现象进行心理分析,在不同的点上具体展开第一部分的思考。第三部分则更多地侧重于探索疗救的方法。

朱建军



总 序

我是一个导游/ 001

引 言/001

第一部分 | 心理学研究——中华民族性格的缺陷/001

中华民族性格的缺陷/ 002

中华民族性格缺陷的心理分析/ 014

中国民族性格缺陷的心理病史分析/ 026

对中华民族心理治疗的建议/ 033

第二部分 | 历史事件、文化产品和社会现象的分析/040

选个大盗做皇帝——秦的统一和人格的丧失/ 041

被斩断的龙脉/ 046

项羽死了/ 048

梨的故事/ 053

蝉也需要吃喝/ 059

魏晋开始的酒精依赖/ 063

迷而不得的桃花源/ 066

梅兰竹菊与守节意识/ 071

这个正是好男子——谈民族英雄岳飞/ 078
谁把白娘子压在了塔下/ 083
世上大不平,非剑不能消之——为什么会有《水浒传》/ 089
内画鼻烟壶和清代的学术/ 094
机关算尽太聪明
——从电视剧中的康熙、雍正、纪晓岚、孝庄谈起/ 098
敦煌雕像——中国人心灵的年轮/ 102
百姓的真龙迷信和帝王赝品龙/ 105
白血病何其多也/ 111
吃啊吃啊吃啊吃/ 118
鬼找替身是怎么回事/ 121
假如“善人”当权/ 128
为天下慷慨就“宫”——论电影《英雄》/ 132
魔说佛经——叶老太太的众生平等论/ 138
千古蝴蝶梦/ 142
欲练神功,引刀自宫/ 145
诛心术与酱缸文化/ 150
中国人与石头/ 155

第三部分 | 民族性格改善之路/160

出头椽子和缩头乌龟/ 161
“春秋责于贤者”和“做个小人真快活”/ 165
包羞忍辱是男儿吗/ 168
你想要我没有理由不给你的/ 172
狷技术研究/ 178
为什么不可以/ 184
民间话语与通俗化技巧/ 187

后 记

安得女娲乎补苍天/ 192

参考文献/195



第一部分 心理学研究

——中华民族性格的缺陷

狭义的阉割代表的是对“性”的压抑，广义上代表的是对生命力的压抑。中国封建社会长期极度严酷的统治压抑了我们民族的生命力，这是民族病的根源。

中华民族性格的缺陷

民族性格

一个人有其个性或人格,如果把一个民族看做一个人,一个民族也有其个性或人格。

这不是文学比喻,而是一个心理学的科学概念。

心理学中有几个相互比较接近的概念:性格、个性和人格。在日常用语中,性格和个性的意义差不多,人格还带有“人的尊严和品质”的含义。不过,在中国心理学界普遍的术语使用中,个性和人格是同义词,代表人的心理的整体稳定的结构,而性格是人格结构中的一部分。除了性格之外,一个人的能力特点、先天的气质特点等也属于人格。当然,不同心理学流派所用的术语体系也有一定的区别,各有所长和所短。本书不关心对这些术语体系的评价,为了方便起见,我基本沿用多数中国心理学家所用的术语,即性格、能力、气质的总体构成人格或个性。这里所说的性格,以及总体的人格,都是以人为基本单位的。

性格或人格是不是可以不以一个人为单位,而以小于一个人为单位,或者大于一个人为单位呢?在普通心理学中没有涉及这个问题。我认为是可以的,以小于一个人为单位谈论性格或人格,听起来很不可思议,实则可行,请参见我的另一本书《心理咨询与人格意象分解》;以大于一个人为单位,则简单得多,一个家庭可以有“家庭性格”,一个企业可以有“企业性格”,一个民族也可以有“民族性格”。它们代表的是这个群体作为一个总体在心理上的特点以及行为的倾向性。在展示民族性格的存在上,我并不是第一人。实际上,荣格、弗洛姆等许多人都或多或少讨论过这个内容。正如我们可以从一个人常见的行为模式来判断他的性格,我们也可以用同样的方式来判断一个民族的性格来看这个民族的成员中哪些行为模式是占优势的。