

<<妙喻扭轉人生>>

图书基本信息

书名：<<妙喻扭轉人生>>

13位ISBN编号：9789573264552

10位ISBN编号：9573264552

出版时间：遠流出版事業股份有限公司

作者：鄭石岩 著

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<妙喻扭轉人生>>

前言

隱喻的故事具有豐富的意義和啟發性，無論閱讀、聽聞和欣賞，對於個人性靈、心境和情緒，都可能造成深度的感動，透過領會帶來嶄新的生活態度。

在教導、溝通和諮商的過程中，若能加入恰到好處的隱喻，常能誘發當事人或學生反省、領悟和創意思考的能力，進而產生主動、負責的態度，去面對他所面臨的問題。

多年來，我從佛學的研究以及禪的體驗中，發現佛經所記述的內容，都是佛陀和弟子的談話（有時是個別晤談，有時是團體會談，有時是對大眾開示或教誡），而在這樣的師徒談話中，使用了相當多的隱喻或譬喻，這種啟發方式不但影響了往後的宗教傳承方式，其對於心靈的啟發，更是引人入勝。

因此我發現，隱喻具有活潑生動的感動性，只要在適當的時機提出，尤其是認知及意識活動到了相契的時候，隱喻常給人帶來豁然開朗的領會。

隱喻不會讓人死守著定義，不致停留在知性化（cerebration）裡，導致雖然明白其道理，卻陷在無法引發行動和共鳴的消極態度中。

隱喻能有舉一反三的作用，以及清醒面對真理的效果，它不但能引發創意，更能產生主動性，讓人積極面對自己當下的際遇。

於是從一九七五年起，我便引用禪宗的啟發方式，將公案禪詩運用在教學、溝通和諮商晤談上，漸漸歸納出有效的隱喻諮商技巧。

在累積多年的諮商經驗後，我發現其運用有幾個重要原則：契機應緣：隱喻要與個案談話時的心理狀況相銜接，更要和他的文化及生活經驗相契合。

把握時機：當個案的認知基模鋪陳到某個隱喻正好可以啟發他時，適時提出，效果最好。

了解和追蹤：從隱喻中引申、互相交談和解釋，巧妙地引導投射到眼前的困擾裡，使個案引發共鳴、省發和主動回應問題的動機，進而產生行動計畫，並追蹤其執行狀況。

隱喻的素材很多，包括寓言、故事、軼事、詩歌、公案及譬喻等等。它們通常具有豐富的意義，透過隱喻進行交談，投射在當事人的困擾情境中，能引發創意式的思考，對自己該怎麼看待、怎麼做、怎麼自處、怎麼行動等等，產生清醒的反省。

隱喻晤談有很好的提示效果，卻沒有說教和告誡那樣容易引起嫌惡和防衛性的缺點。此外，由於它的類比特質，在晤談及事後個案的參契中，容易產生更多的自我省發，因此它對個案的啟發作用具有長期的效果。

隱喻是一種象徵性語言，這種語言不但在古老文化中普遍用來傳承生活智慧，更是心靈生活的涵養素才。

它也常用在宗教弘佈和民間習俗及儀式上，如婚喪喜慶的活動中，便有頗多具隱喻性的故事與意含。

我將隱喻使用在心理晤談上，是很自然的嘗試，三十餘年的經驗累積，對於使用的技巧，可說已經相當活潑嫻熟、得心應手。

比如說，在二〇〇八年這一波金融海嘯的災難中，對於財富嚴重受損的個案來說，就像是從天堂掉落地獄一般的創痛，容易引發沮喪、無助和焦慮的症狀。

一位中年男子與我談到他的失落和悲傷，表現出嚴重的憂鬱和沮喪。

他說：「我快要活不下去了！」

真想一了百了。

我意識到他正陷入負面的思考模式，有可能自殺或自暴自棄，因此嘗試引導他往正面的方向思考。

以下是我們隱喻性的談話：「你說你遭遇到金融海嘯的大海難？」

「這時，海嘯已經成為隱喻了。」

「我的生涯之船，在這一場海難中，完全翻覆，支離破碎。」

我就是在大海中等著被大海吞沒的船長。

我的末日就在眼前。

我說：「船長！」

發生海難時，要找救生設備！」

<<妙喻扭轉人生>>

「我連救生設備都沒有了。

「那麼一定有浮木或飄流的浮物，請抓住浮木，尋求生機。

「那又有什麼用？

「漂浮上岸，或等待救援；保住生命，再創奇蹟。

「有奇蹟嗎？

」他問。

「在最大痛苦中能撐得下去的，就像在海難中抓住一塊浮木，讓生命存活下來一樣，是人生莊嚴的壯舉。

它比你過去的事業更加輝煌莊嚴。

事業有生滅，精神力卻能永遠長存，會不斷創造下去。

你能在沉重的打擊和失落中堅毅下去，便是在創造生命世界的奇蹟，實現生命力的光采。

」他開始有了反應，一種嶄新的神采綻露在他的眼裡。

我們討論了生命的意義和信仰，談到要珍惜自己的慧命，莊嚴佛淨土。

我把握時機說：「你應該在這場海嘯中，去表現莊嚴佛淨土的生命力。

」他點點頭表示同意。

我接著又說：「你身邊有什麼漂浮物？

例如找個維生的小差事。

」「有的。

我在朋友那兒找個臨時工作。

」「那個差事就是你的浮木。

另一段莊嚴精采的人生，就從這裡開始。

」於是，我給了他一張紙和一隻筆說：「把你這位海嘯受難的船長，抓著一塊浮木求生的畫面繪在紙上。

每天看著它，並告訴自己，這是精采人生的起點，將來要接著表現更動人的英雄故事。

」他用簡單的線條畫出波濤起伏的海面，並繪出一個人抱著浮木，在大海中漂著。

我告訴他：「參看這幅畫，去表現炫爛的生命力。

」晤談結束，他帶著那張簡單的畫離開，神情輕鬆許多，眼神裡增添了毅力和勇氣，肢體也挺了起來。

我知道，一個新的生命奮鬥史，將會從這個隱喻開始。

這是一個能近取譬的隱喻。

當然，我們還有許多現成的隱喻可用，然而為了讓讀者更加了解隱喻的技巧，因此本書主要引用《百喻經》為材料，並加以解釋，以便大家參考。

隱喻在品格教育、一般教學演講以及溝通的場合中，都具有活潑的啟發性。

在家庭教育上，父母若能善用寓言、故事、傳記、譬喻故事、禪宗公案等作為閒聊的材料，對孩子的品格和生活態度等，必有正面的引導功效。

隱喻諮商、教導和溝通，是一種活潑、有啟發性的心靈開悟方法，不僅可以用來幫助個案或學生，也可以用在自助式的自我諮商上，進行自我反省和啟發，讓我們踏上自我實現的人生大道。

本書從隱喻和啟發的學理出發，以《百喻經》中的隱喻故事為主要題材，加以引申，做為現代人參契內省的資糧。

透過四十八個小隱喻，不但能給諮商及教育工作者，帶來專業上的新知，更能給廣大的一般讀者，帶來人生的反省和創意。

<<妙喻扭轉人生>>

內容概要

隱喻的故事，看似窄小窗口，探出頭看竟是全新視野。

鮮活的比喻，彷彿閒話家常，笑談之間流露深刻啟發。

簡單的寓言，恰如明燈一盞，照朗內心中的幽晦積鬱。

人生的境遇總有高低起伏，對於挑戰與困境該怎樣看待、如何自處、怎麼行動，隱喻有很好的提示效果，卻沒有如說教和告誡容易引起嫌惡和防衛的缺點。

禪門善巧，妙喻具有活潑生動的感動性，在適當的時機提出，常能給人帶來豁然開朗的領會。

瞋心如火，能燒功德之林；恨心如毒，可毀幸福人生。

寬恕是良藥，能解敵意沉？；慈悲是春陽，普照生涯美景。

珍惜自己，必能展露長才；沃壯心志，亨通就在未來。

貶抑自己，只會自討苦吃；放下較量，別有一番自在。

《妙喻扭轉人生》以《百喻經》中的隱喻故事為主要題材，加以引申，做為現代人參契內省的資糧。

透過四十八個小隱喻，不但能給諮商及教育工作者，帶來專業上的新知，更能給一般讀者，帶來扭轉人生的反省和創意。

<<妙喻扭轉人生>>

作者簡介

鄭石岩 心理學家，宜蘭縣員山鄉人，政治大學教育學碩士，美國俄亥俄州立大學研究，當過中學老師，也在大學任教多年，並擔任教育部訓育委員會常務委員，負責學校輔導及訓導工作，現已退休。

從事心理諮詢與教學研究三十餘年，曾獲頒教育部輔導工作優良貢獻獎；七歲即接觸佛法，對佛學與禪學素有修持；半工半讀完成學業，務農做工經商，人生閱歷豐富，是融合心理學、教育學與禪佛學於日常生活應用的倡言人。

他理論與實務並具，著作超過四十本，曾獲行政院新聞局優良圖書金鼎獎，是積極入世，以書文度人的最佳見證。

每年有兩百場以上的演講，其著作在海內外廣受歡迎，自詡為踏實悅樂的生活者。

目前研究與旅行是他的學習方式，寫作與演講是他的工作，助人與講經則是他的行持。

<<妙喻扭轉人生>>

書籍目錄

總序：我的創作歷程
自序：妙喻的啟發作用
壹、隱喻的啟發性
1 隱喻晤談
2 隱喻的效用
3 象徵式語言
4 禪機妙喻
5 公案與隱喻
6 詩歌詠唱
7 隱喻的要領
貳、涵養生活態度
1 殺了領路人
2 兩鬼爭物
3 溺死一船人
4 五人使喚一奴
5 一捧水多
6 燒衣求美服
7 沉香燒成炭
8 砍樹取果
9 黃金在岸上
10 願為王剃鬚
11 看窯工做瓶
12 二子分財
參、精進踏實人生
1 只造第三層樓
2 炒熟芝麻當種子
3 牛腹儲乳
4 縮短路程
5 莽夫治病
6 刻船尋盃
7 償還割肉
8 本末顛倒
9 為夫人換鼻子
10 驢子本事大
11 礦師的眼睛
12 愚夫討債
肆、陶冶安定心境
1 守門人
2 拿穀粉刷牆
3 為甘蔗施肥
4 丟掉一群牛
5 偷牛賊
6 迷戀吃藥
7 受騙的牧羊人
8 我沒有魯莽
9 爐上糖漿
10 警覺的烏龜
11 傻子受苦
12 烈火盆水
伍、啟迪穎悟智慧
1 愚人吃鹽
2 名醫採藥
3 白吃六個餅
4 老師受害
5 磨製玩具
6 禿頭求醫
7 泉水不停
8 寶篋裡有人
9 學國王眨眼
10 上樓磨刀
11 喝不完的河水
12 索討無物

<<妙喻扭轉人生>>

章節摘錄

人要有夢想，但要從近處著眼；要有藍圖，卻要從基石著手。

眼高手低，不能成就志業；遊手好閒，終究一事無成。

人要有夢想，更需要踏實築夢。

這個道理人盡皆知，但能辦得到的人並不普遍。

夢想是個人的期待，也是需要的化身。

有夢想就有目標，有行動就有成就感，這能振奮精神，使活力旺盛。

反之，空有夢想，卻不去遂行，每天蹉跎度日，躊躇不前，精神便會隨之萎靡，容易有挫敗感，甚至發展成無助和沮喪的情緒。

它就是心理世界的低氣壓，很容易形成憂鬱的風暴。

從心理諮詢實務中可以發現，抱著夢想而不肯行動的年輕人，有逐漸增加的趨勢。

他們在成長過程中，通常被賦予太高的期許，被照顧得太多；前者使他們變得「眼高」，後者使他們變得「手低」。

因此，他們很難在現實的生活與工作中，獲得成就和成功的喜悅，因而沮喪難耐，只得躲進網路世界，藉此逃離現實。

我稱這些人為網路叢林的隱者，也是一般所謂網路成迷的人。

我曾接觸過不少這樣的個案，沉痛的父母親帶著青少年子女，或者二十多歲的年輕人，前來尋求協助。

這些年輕人卻眼神呆滯，面無表情地說：「理想離我太遙遠，怎麼努力也達不到。」

這也是因為我們的社會太重視功利，以致許多年輕人的抱負水準過高，人人都想當人上之人，卻不懂得努力精進。

這是教育上的困境，沒有兼顧理想和體驗現實的結果，兩者不協調下所產生的壓力，便造成焦慮和憂鬱的情緒。

我也發現：由於性別刻板觀念作祟，男生承受的壓力比女生大。

因此，網路世界的隱者，男生人數比女生多。

佛陀在《百喻經》中說：從前有一位富商，看到別人住的是三層樓的豪宅，華貴無比，心生羨慕，於是找工程師和工人來建造華麗的三層樓房。

施工好些日子，只見他們在打地基、墊礎石、做牆腳，卻看不到三層樓。

富商於是把工程師叫來，指責說：「要你們造三層樓，怎麼只在下面造，不在上面造呢？」

工程師說：「建造樓房要從基礎造起，一層一層往上造，才能蓋到第三層呀！」

不料這位富翁卻阻止施工，說：「我不要下面的兩層和基礎，我只要第三層。」

你們給我造最上面的那一層就好。

富翁堅持己見，工程師只好停工作罷。

這個故事乍聽之下頗覺有違常理，事實上這種心理機轉，自古以來一直存在人們心裡。

特別是現在這個時代，大家都把目光放在「第三層的華麗樓房」上，忘了要腳踏實地、從基礎做起的重要性。

生涯發展有如蓋樓房，要一步一步來建構，每完成一點基礎，都會產生成就感；每建造一層樓，都會喜樂振作，人生的三層樓就是這樣蓋起來的。

如果不肯步步為營，那就只能望著夢想興嘆、沮喪和無奈，最後只好無助地逃避，在虛擬的世界裡過著夢幻的人生。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>