

# 《山海经》中的积极心理学

张立红

在 24 届北京冬残奥会的开闭幕式上，张艺谋导演以其一以贯之的情怀淋漓尽致地诠释了中国人的浪漫，让世人为之动容，令世界为之震撼。由此我们意识到，浪漫可以在跨文化沟通中发挥着不容忽视的作用。

2011 年 12 月，第 66 届联合国大会提议将每年的 3 月 20 日定为“国际幸福日”，并列出了若干提升幸福指数的方法，其中之一就是要“消除降低幸福感的因素”。在每年的“国际幸福日”来临之际，我们都不禁想，是否可以通过感受浪漫、表达浪漫、创造浪漫，来提升我们的幸福指数？

曾经，浪漫的反义词是“古板”“朴实”；但在我们将浪漫

和幸福联系起来后，浪漫的反义词就变成了降低幸福感的“悲伤”“沮丧”。如今，激发浪漫情绪能够消解幸福感偏低的沮丧感受，已经成为不同文化的共识。本届冬残奥会开闭幕式上，经由浪漫艺术开启的跨文化盛会，也印证了这一点。

我们认为，影响浪漫情绪的主要因素有三个：诗意、童心、创新。没有诗意是很难有浪漫感受的，没有童心也是浪漫不起来的，而没有创新的浪漫更是无趣的。深入挖掘我们的传统文化可以发现，作为我国流传至今体系最为完整的志怪奇书——《山海经》，可谓完美地蕴含了这三个要素。

陶渊明早在 1000 年前就表达了《山海经》曾带给他强烈的幸福感受。现在，我们试图利用积极心理学的科学思维，挖掘《山海经》中的积极心理学，也许能够促进现代人和远古文明的文化交流，实现传统文化



张立红，清华大学出版社第八事业部主任，资深编辑，从事出版工作 20 年，曾在《经济要参》《出版广角》《科技与出版》等刊物发表多篇文章。

的创新，继而激发起当代人普遍缺乏的浪漫思维，提升幸福感知。

## 玉台凌霄秀，王母怡妙颜 ——越浪漫，越幸福

古往今来，在诗意表达的浪漫中，出镜率最高的是“颜值”。如今，“颜值”对我们幸福感的影响也很大，是我们一直希望回避，而又无法回避的浪漫因素。因为“颜值”除了有正面影响，其带来的负面影响也一直如影随形。

深入探究后我们发现，“颜值”的负面影响很可能来自成年人的固化思维。普林斯顿大学的亚历克斯·托多罗夫（Alex Todorov）关于陌生人的实验、戴恩（K.Dion）关于照片后效的实验，都得出了关于“颜值”的积极结论。

有没有方法能带给人们更纯粹的“颜值即正义”的浪漫幸福呢？

抚今追昔，我们可以从原始



陈丝雨《西王母画像》

《山海经》中找到远古“颜值”所带来的极致浪漫和幸福感受。这一极致浪漫的幸福感受在《读山海经十三首》中已经被陶渊明确用优美的诗句表达出来了：“流观山海图，不乐复何如？”同时，他又写了以童心观览“颜值”所带来的奇妙感受：“玉台凌霞秀，王母怡妙颜！”

我们无法想象，陶渊明是看到了一幅多么惊艳的西王母画像，竟然让他写出了此等意境的诗句。不过，我们可以从诗句中体会到，由原始山海图的“颜值”所激发的浪漫思维，让陶渊明沉浸在了极致的福流状态中，从而写出了妙颜千古的幸福诗篇。

然而，《山海经》原文所描写的西王母：“其状如人，豹尾虎齿而善啸，蓬发戴胜”。据此，如果让一位缺乏浪漫思维的“直男”来描绘西王母，他多半会很朴实地把西王母画上他曾见过的动物虎齿和豹尾（这是无需创新的直接临摹）；而“蓬发戴胜”则会画成乱蓬蓬的头发（但原文只是蓬发，不是乱蓬蓬的头发），再于乱发上加一些金片、宝石点缀……

此类缺乏童心、浪漫状态所描绘的西王母画像，和陶渊明诗句所描写的形象相差甚远，也不可能让陶渊明在“泛览周王传，流观山海图”之后，产生“俯仰终宇宙，不乐复何如”的感受！

直到看到毕业于清华美院的插画师陈丝雨的作品：西王母画像，才体会到他把“蓬发戴胜”的西王母画出了“怡妙颜”的样子。

陈丝雨以其童心焕发的想象力、敏锐的色彩感知和精确到毫米的工匠精神，以及“蓬”到360度的巨多发量，在二维平面上极致地展现了“蓬发”。在“戴胜”的正中间，镶着一枚硕大的红色宝石。因为在古代，只有最高贵的女子才有资格用红色作为衣饰，这颗无与伦比的红色宝石，恰如其分地表达了西王母至尊的地位，也才配得上“玉台凌霞秀”。

这幅西王母图像把金子谦老师指导的两位小学生“美”哭了。可是，有些不浪漫的成年人，却觉得这幅西王母画像太现代了。实际上，回归人之初的每一颗童心，都会发现：该画像可能是迄今为止最为契合陶渊明诗句的。也许，具有童真浪漫感受能力的人，才能更好地挖掘古典文化的精华，也才能体会到陶渊明的诗意所蕴含的极致感受。

过去，因误解太史公“吾不敢言”，导致《山海经》一直在主流文化之外寂然存在。如今，穿越千年的《山海经》在当代走向辉煌——西王母的妙颜光环效应，可能在其中起到了意想不到的作用；尤其是，这个光环效应的时空半径在跨越了1000年后依然没有衰减！

在现代积极心理学研究中，光环效应向来被认为是一把双刃剑，它既会给我们带来幸福，也会给我们带来伤害。但作为“颜值”天花板的“怡妙颜”——西王母的光环效应不是双刃剑，而是纯粹的“颜值即正义”，所带来的可持续的主观幸福感。

## 亮美觉醒

### ——灵魂在观览山海图中诗意栖息

尽管《山海经》的“颜值”效应令人信服；但在现实中，相貌平平的人还是感受不到幸福。因为人们关于这方面的共识是：相对于颜值，心灵美更为重要。

俗话说，“眼睛是心灵的窗户。”Cunningham等心理学家专门研究了眼睛和眼神对于幸福的影响。结果发现，不同文化的人，尽管审美观很不相同，却都喜欢大眼睛，尤其是明亮的大眼睛。直视明亮的大眼睛，会给人带来愉悦的幸福感；但直视自己喜欢的大眼睛，有时候是危险的。

要安全地体验眼睛和眼神带来的幸福感受，不妨再次浏览山海图。因为《山海经》中关于眼睛的描绘不仅非常丰富，而且非常神奇，超过了其他经典作品。我们通常用“牛眼”来形容特别大的眼睛，而《山海经》中记载的“敏牛”用的是——苍黑大目。



《山海经》中的敏牛



《山海经》中的神兽獬豸

“牛眼”已经是大目，大目的大目，难以想象能大到什么程度，会不会大到让人恐惧？

看到这幅画，发现它的眼睛确实大得很，但是一点都不可怕。它闪闪发光，精美绝伦，反而给人迷人的感觉，让人忍不住想走近去。

而下面这只叫獬豸（bó yí）的神兽，它的眼睛竟然长在背上。正因为獬豸不会让人心生恐惧，所以，即使柔弱的女孩子也会把它的画像贴在随身物品上，让它做自己的保护神。如果在背上有这样一只眼睛，谁还会担心被暗箭所伤呢？

我们在此呈现的山海图都是彩色的。因为若想现代人通过阅读《山海经》来体验陶渊明曾经的感觉，已经不能仅仅依靠黑红配色了。毕竟我们和陶渊明的时代不同了，而且色彩万千的《山海经》更容易让现代人进入沉浸状态。陶渊明的时代，色彩是不丰富的，所以只有一点红色点缀

的黑红版《山海经》，可能更符合陶渊明的《读山海经》，也更能满足那些寻找艺术灵感的人的需要。

《山海经》里记载了400多只神兽，而描写眼睛的地方就多达100多处。这些眼睛要么长在头顶上，要么长在背上；可能长在耳朵后面，也可能长在腋下……每一只眼睛都是通向《山海经》宇宙通道。《山海经》宇宙中的眼睛，似乎都没有存在于我们所处的宇宙里。我们宇宙里的每个生物都标配两只对称的眼睛，而流观山海图，几乎所有神兽和神草都可以在浑身任何部位长眼睛，并且只要长出来，就一定美不胜收。

眼睛最重要的作用，就是进行眼神的交流。罗伯特·爱泼斯坦（Robert Epstein）等心理学家发现，在一次眼神交流的实验结束后，竟然有三分之一的人开始约会。这就意味着即使只是短时

间的眼神交流，对视双方的关系就可能发生本质的变化。

心理学家的研究让人们更加关注美的眼睛和眼神的交流，甚至颜值。颜值和美丽的眼睛可能会给我们带来意想不到的浪漫和极致的幸福；但在现实世界中，如果我们没有足够的乐商来把握重视颜值和眼神交流的尺度，也可能会给自己和他人带来伤害。

不过，我们可以尽情地关注《山海图》的“颜值”、凝视山海神兽的眼睛，享受其带给我们神仙般的、浪漫到极致的福流体验。这种感觉就像面对一池又一池焕彩生辉般的清潭，让人忍不住想跳进去，进入到另一个平行宇宙——《山海经》宇宙中，感受山海神兽的妙颜所带来的赏心悦目，以及与它们眼神交流所唤起的奇思妙想，进入婴儿般浪漫沉浸的幸福境界。

（文中《山海经》图片均来自焕彩光华版《山海经》，并获得清华大学出版社授权）