

# 论中国女书文化的心理治疗价值

燕良轼 王 涛 卞军凤\*

〔摘 要〕 中国女书是发现于20世纪50年代我国湖南省江永县的一种奇特的女性文字以及以这种文字为中心而形成的各种习俗文化。女书及女书文化以自己特有方式为世代生活在旧中国江永一带的劳动妇女及时、有效、合理地宣泄悲哀愤懑情绪提供了重要途径和工具;以仪式化程序为当地妇女婚嫁提供了心理上的支持,在不自觉中起到了女性婚姻心理辅导的作用;女性通过创立各种属于女性自己的节日,为女性个性自我和才能的展示、心理放松以及自尊与愿望的表达提供了平台。女书及女书文化对当地妇女群体心理具有支持、宽慰、辅导以及治疗的作用。

〔关键词〕 女书;心理治疗;价值

中国女书是发现于20世纪50年代我国湖南省江永县的一种奇特的女性文字以及以这种文字为中心而形成的各种习俗文化。女书是现今所发现的世界发展史上独一无二的女性专用文字,也是人类文化史上非常古老的文字之一。女书直到目前为止都是世界上一种绝无仅有的文化现象。它不仅是中华民族的珍贵历史文化遗产,而且具有超越民族的重大人类价值,因而它也是全人类“文化遗产的宝贵财富,堪称世界一绝”(宫哲兵、唐功璋,2007)。

## 一、女书起源及其传人普遍长寿的文化现象

关于女书的起源,学术界存在多种说法,有说它与甲骨文同时产生,也有说它产生于秦汉时代,还有说它产生于明末清初,女书到底产生于何时,现在还是个谜(宫哲兵,1995,P331)。女书主要流行于湖南省江永县东北部的潇江两岸,以江圩镇的15个行政村为中心,遍及潇铺镇、允山镇、铜山岭农场、黄甲岭等乡。因女子出嫁等原因,东到江华瑶族自治县,南到桃川镇,西到千家峒瑶族乡,北到道县田广洞、雷福洞等村。下蒋乡、新车乡、清唐乡的一些村寨也有女书的踪迹。

女书字形奇特,呈长菱形,有甲骨文、篆文的风格,但又迥然相异;它记录的是当地土语,既有古汉语的孑遗,又包含许多复杂的语言成分;其作品绝大多数为七字韵文,又多为诉苦文学,诵读时有一定的韵律和节奏,似唱非唱,似读非读,它是世界上唯一的女性文字。这和当地妇女独有的习俗婚嫁

---

\* 燕良轼,湖南师范大学教育科学学院教授、博士生导师;王涛、卞军凤,湖南师范大学教育科学学院博士研究生,410081。

中的“吵歌堂”、“闹歌堂”、“坐歌堂”、“贺三朝”、“接三朝”、节庆中的“四月初八斗牛”，炎夏的“吹凉”、七月初七祭织女，交际活动中的“结拜姊妹”等习俗密切相关。妇用男不用，只在妇女中传承使用——传女不传男，老传少，母传女，世代相袭；人死书消，陪葬送终（刘忠华，2005，P21）。

女书作品在特定的地理人文环境中的女性社会中产生形成，又在这种特定的女性群体中代代相传。她们用自己创造的独特文字，记自己亲身经历的事，说自己心中的话，唱自己心中的歌，诉自己心中的苦，道自己心中的情。她们不仅将自己心爱的作品，以独特文字的形式写出来，以歌的形式唱出来，还用女红的形式绣出来。用奇异的文字和女性的聪明智慧灵感，在心灵深处寄托美好的向往和追求，构筑起精神生活的一片蓝天。女书作品中主要有自传、结交、纪实、叙事、婚嫁、祭祀、民间唱本、翻译等内容，而“贺三朝”和自诉苦歌是创作作品的主要精华，也可以说是女书文学的经典之作（刘忠华，2005，P23）。

20世纪90年代以来，对女书进行全面系统梳理的工作已有许多成果问世，本研究主要从心理学的角度探讨女书文化所体现的心理治疗价值。因为在对女书的调查中，发现一个奇特的现象，那就是女书传人普遍长寿。上江圩近百年来的64位女书传人的寿命分别是：100岁的1人，占1.56%；90岁的2人，占4.69%，唯一在世的女书自然传人阳焕宜已年近百岁；80—89岁的19人，占29.68%；70—79岁的12人，占18.75%；60—69岁的22人，占38%；50—59岁的4人，占6.25%；40—49岁的2人，占3.13%；30—39岁的1人，占1.56%；64人的合计年龄是4551岁，平均年龄是71.11岁，比新中国成立前人均寿命30—40岁高出一倍。若按当地的习俗，以满甲子（60周岁）即为高龄来计算，上述64人中有57人活到了60到100岁，占89.06%。调查中还发现，一生坎坷穷困潦倒的女书传人反而寿命较高。如义年华，幼时父母双亡，家中又无兄弟姊妹，婚后三次改嫁，仍没能与丈夫白

头偕老，处境十分凄惨，却活到了84岁。唐宝珍、高银仙、胡慈珠等多数女书传人的人生都经历坎坷磨难，但她们都是高寿，因为女书能给人带来慰藉。正是这些活生生的事实启发我们从心理治疗的角度来思考这一特有文化心理现象，并努力发掘其丰赡的心理学蕴涵。

## 二、女书使女性的悲哀 愤懑情绪得到了心理宣泄

倾诉或宣泄是精神分析大师弗洛伊德首创，是心理治疗的基本经典方法之一，是指人们将压抑在内心的痛苦、悲伤在一个适当的场合无所拘束地表达出来，从而减轻或缓解这种来自内在的压力与痛苦。女书的主体内容是自传、三朝书、哭嫁歌、寡妇歌，而这些恰恰以倾诉、宣泄女性悲情、痛苦为基本主题和基调的。女书文学基本可以用“凄婉哀怨”几个字加以概括。所以有学者说：“女书文学是女性的倾诉文学，是女性文学园中一簇散发着淡淡清香的苦菜花。”

生活在旧中国，湖南江永的劳动妇女，与中国千千万万个妇女一样是生活在社会最底层的一个特殊群体。同时受着封建政权、族权、神权、夫权的四重压迫，也受到男尊女卑、三纲五常、三从四德礼教的禁锢，尤其是天灾人祸的孤儿寡母，情景更为凄惨。但是江永的劳动妇女与其他地方的妇女不一样的是，她们发明了自己独特的文字——女书，为她们倾诉痛苦，宣泄愤懑提供一个安全、有效的平台：“女子过去受压迫，世间并无痛惜人。只有女书做得好，一二分头写得明。只为女人受尽苦，要凭女书诉苦情。”于是产生了《寡妇歌》、《娘女可怜》、《女儿是十二月歌》、《义年华自传》、《高银仙自传》、《阳焕宜自诉》、《胡慈珠自诉》等一类倾诉、宣泄悲苦情怀的文字。通过女书的创作和吟唱，在苦海中短暂地掀起一阵欢乐的浪花，以求得精神上的解脱和心理上的宽慰。

女书文学字字血，声声泪的倾诉与宣泄，不

仅表现在“贺三朝书”与自传歌的作品中,在民歌、民谣、婚嫁歌、祭祀歌及结交姐妹的往来书信中也随处可见。它们几乎将生活中所遭遇的所有苦难、痛苦都通过女书这一属于她们特有的文字倾诉与宣泄出来。有倾诉姐妹远嫁的离愁别恨的;有哭诉自己身世的不幸的;有孤女哭诉孤苦凄凉的;有媳妇控诉婆婆虐待的;有控诉丈夫暴力摧残的;有哭诉战乱之苦的。总之,这些饱受艰辛和苦难的女人们,分别从不同角度,诉悲诉苦诉愁肠,一个个含辛茹苦、忍辱负重、清苦操劳的农村妇女形象栩栩如生,跃然纸上;一声声含悲蓄泪哭诉和呐喊呼之欲出。因此,女书成了无形中成了江永妇女最便捷的心理安慰和心理治疗的工具。

从上述女书作品看,几乎都是妇女的血泪史、苦情歌。虽然写的都是个人的苦难和遭遇,抒发的是个人的悲苦情怀,但真实地反映了广阔的社会生活画面。它不仅是妇女们对黑暗社会的控诉,更多的是对封建礼教的叛逆,对生命不屈的呐喊,具有鲜明的觉醒色彩,表现了妇女对新生活的向往和追求。正是通过这种字字血、声声泪的倾诉,减轻或缓解了当地女性的心理压力,使他们的悲苦愤懑的情怀得到了合理的排遣和释放,促进了她们的心理健康。妇女们常常借助女书宣泄怨气,使自己精神生活中的情绪得到调节,增强了身体的免疫力。女书中大量的诉苦文学,它们对于当地女人的心理起着疏导作用。如女书传人唐宝珍,三易其夫,却无夫偕老,子女又多夭折,家境贫困,度日如年。绝望之际,与其命运有着共同点的胡慈珠便给她写了一篇《致唐宝珍书》,姊妹们同在一起,进行吟唱,涕泪俱下,悲悲切切,怨气却因此得到了宣泄,增强了对生活的信心。

妇女们在婚嫁、节庆活动中展示自己的作品,高唱女书之歌,结拜姐妹你来我往,经常相聚,写纸写扇,其乐融融。每当有人完成一件女书新作时,便陶醉在成功的喜悦之中。这种快乐和喜悦是促进心理健康的良药。

这种宣泄和倾诉是通过女书进行的,而女书只在女子之间流传,男子不认识,所以它在同

性群体中能够起到保密隐私的作用,使倾诉者能够获得心理安全感。在固定女性群体中进行相互宣泄与安慰,能够起到相互治疗的作用。女性自己是被治疗者的同时也是治疗者。

### 三、以女书为中心所形成的习俗 具有团体心理辅导的价值

女书是一种文字,它有自己独特的书写方式,有自己独特的笔画和结构,因此它以一种男人看不懂的形式在当地女人中流传,但是它又不仅仅是一文字,因为这种文字的使用改变了当地妇女的生活样式和交往方式,由此形成了许多习俗,从现代心理学的角度来看,这些习俗对女性同伴起到了团体心理辅导的作用。

#### (一) 结拜姐妹习俗:一种女性同伴心理互助形式

女书流传地流传着男认老庚,女结姊妹的习俗。男认老庚的条件比较严格,至少要是同年出生的,严格的应是同年同月出生的,这样在古代农耕社会信息不发达的狭窄的空间里,男人能够结下两个以上的老庚的人就很少。当然一旦结为老庚就成亲戚,终生相互帮扶。女人结拜姐妹的习俗就不同,她们具有较大的选择性,她们年龄相差十岁也可以结为姊妹,因此,三姐妹、五姐妹十分平常,结七姊妹、十姊妹的也并非罕见。这是湖南江永文化的一个特点,女书流传地的女人们以血缘关系为参照或模仿血缘关系建立起来的非血缘关系群体,也同样按血缘关系的姊妹进行经营运作,起到了心理治疗契约小组的作用,一旦结拜,就会定期或不定期在婚嫁节日聚在一起,写女书,做女红,切磋女书,进行女书创作,女书之所以长期得以流传和水平不断提高,是与江永女性这种交往方式分不开的。女书流传地的女性正是通过这种结拜实现了物质和心理上的互助与支持,她们参与共同的活动,以女书为媒介,关涉到生活的各个方面。她们用女书写信,有喜事就相贺,有

忧患就相互劝慰,无形中达到心理相互治疗的目的和心理相互治疗的效果。而且这种相互支持、相互劝慰、相互帮助、相互分享与分担的治疗小组会持续一生,因为她们在妙龄少女时结下的姊妹,到耄耋之年仍然保持交往和交流。结拜姊妹的女性,会参与许多共同的活动,但有一项活动是必不可少的,那就是共同研习书法,并运用女书在姊妹之间倾诉心曲。在目前所搜集到的女书作品中,有相当一部分是结拜姊妹的来往信件。所以有学者认为,“结拜的姊妹犹如自发组织的女书学习、研讨小组,为女书流传并得以继往开来创造了良好氛围。”(刘忠华,2005,P47)在这种学习和研讨的过程中,姊妹们的心灵也得到了相互的安慰,所以从这个意义上说,这种自发组织起来女书学习与研讨小组也是一种心理互助与心理辅导小组。

## (二) 坐歌堂习俗:一种婚姻心理辅导的组织形式

婚姻是人生命中的重大事件,这是一个人一生中从原有的生活向一种新生活转变的大事件,在这一历程中当事人往往会产生很大的心理压力,在封建社会女性所承受的压力就更加巨大。所以如何告别原有生活而适应新的生活就是摆在每个人面前的一个必然选择。为此许多民族都创造出自己特有的婚姻仪式来实现这种新旧生活的转变。在湖南江永一带的女书流传地也创造出自己独特的婚姻形式:坐歌堂。所谓坐歌堂,简单地说就是女孩出嫁时良宵长歌送嫁。我们可以具体将这一形式划分为两个阶段:第一阶段是用以歌送嫁的仪式与出嫁女待字闺中的身份告别,由三个前后相连的具体仪式组成,包括进歌堂、坐歌堂和哭离乡歌三种仪式。第二阶段是对新娘身份的确证与安慰,是在新娘出家后的第三天,所谓“三朝日”,娘家这边的接三朝与贺三朝等仪式。

第一阶段是在公共聚会场所的村祠堂举行。先是对祠堂进行布置,张灯结彩,堆放水果、土特产等,为以歌送嫁作准备。具体要经历这样几个程序:“进歌堂”,也可以称是嫁前陪

伴,新娘的女友和亲邻女伴把被褥搬到新娘家的楼板上与新娘同住;“吵歌堂”,白天有空的妇女,就陪着新娘做女红、学女书,晚上则人人必到,大唱女歌,嬉戏吵闹,无所顾忌,每天要吵到深夜甚至凌晨,吃过夜宵才能入睡。吵歌堂一般要40天,叫做“四十天歌堂”,最少也要半个月;“闹歌堂”,到了新娘将要出嫁的前两天或前三天,女友们就集中到了祠堂里,围着火堆坐好,大唱特唱女歌,并有唢呐和二胡伴奏,一直闹到凌晨方休。在新娘出嫁的头两天的白天,分别要按一定的仪式坐歌堂,第一天叫“小歌堂”,第二天叫“大歌堂”。要请6名“座位女”陪伴新娘左右,每边3人。仪式程序有上位、下位和新娘拜谢和拜别祖宗等,整个仪式都是唱女书的歌和迎亲乐队的合奏。“哭歌”或“哭嫁”,这是在新娘出嫁的头天晚上举行的仪式,新娘在几位女友的陪伴下,向父母、兄弟、叔叔、伯父、婶娘、舅舅等亲人“哭歌”。所哭的内容是无非是对自己女儿生活的回忆,对父母的感激和对各种离愁别绪的倾诉等。受哭嫁的女性也要回哭一支歌。“哭离乡歌”,是新娘离开家时,一边走出大门,一边唱出的离乡情愁。

第二阶段是新娘出家后三天后回门(回到娘家)所举行的仪式,叫做“接三朝”与“贺三朝”(宫哲兵,2003,P8)。这是对已经婚嫁之后的确证与心灵抚慰。女友们在事先写好一本自己特制的线装三朝本,在前三篇用女书向新娘写上新婚祝福的话和陈述自己与新娘非同一般的情谊。在“三朝”这一天,女友们拿着三朝书及糕点、水果,先到新娘家“贺三朝”,然后再到新娘的婆家将新娘接回娘家。女友们继续陪伴新娘少则三、五天,多则十来天,共习女书,同做女红。整个婚嫁活动合起来为20—60天之间。

通过这样一种漫长的仪式,特别是同伴的陪伴,不仅使出嫁的女性顺利完成角色与身份的转变,而且能够在女人出嫁后还能长时间得到同伴的心理支持。

## (三) 节日习俗:一些固定的团体互慰形式

在江永女书流传地,伴随女书也形成了几

种节日习俗。“斗牛节”、“过庙节”、“吹凉节”和“七巧节”。

“斗牛节”在每年的农历四月初八。这一节日的心理学价值在于,它是女性充分表露自我和才华的节日。我们知道,一个人能够适时充分展现自我、表达个性、展示才华,这是心理健康发展的重要途径。江永女书流传地的妇女,虽然也深受封建政权、族权、神权、夫权以及男尊女卑、三从四德的压迫,但是她们通过女书文化为自己创造了一个表露自我、表达个性、展示才华的节日,所以她们比同时代许多地区的妇女获得相对较多幸福。在这一天里,女人们可以在同性群体中尽情地说、笑、唱、闹,不许男人们参加。同村的未婚姊妹邀请出嫁仅两三年的本村姊妹回村聚会,未婚姑娘准备鸡鸭鱼肉、油盐柴米,全天集体开餐,她们互赠写有或织进女书的纸扇、花带、头巾,秀有女书的手绢,一起唱读女书。这一天,会女书的当老师,不会女书当学生,相互切磋、相互观摩、相互学习女书。为了这一天能够尽兴,往往要十天半个月进行准备,她们父母对参加斗牛节的姑娘尽力支持。女书之所以能世代相传,“斗牛节”功不可没。

“过庙节”也是女人特有的节日,是在每年农历五月初十以后,当地妇女到花山庙(都庞岭下)祭祀花山仙子的节日。众所周知,祭祀是一种非常古老的仪式,对于满足人们的精神寄托、心灵安慰以及满足人们的某种期待和愿望具有重要的价值。可是女书文化圈中的“过庙节”的不同是,它是一种专由女性祭奠女神的祭祀活动,这在世界众多祭祀活动中实属罕见。在这一天江永全县妇女怀着美好的期待和愿望从四面八方成群结队地赶到花山庙参加祭祀活动,举行盛大的朝拜祭祀仪式,来祭祀花山仙子,前来参加的妇女,不受年龄和婚姻状况的限制。女人们通过女书来求告女人的心愿,只有女性才有这样的权利,妇女们用这种方式获得了男性所不能享受到的权利,这无形中提高了妇女的社会地位,使她们在常年的痛苦生活中得到暂时的慰藉与满足,从而缓解和降低了她们平日所积累的心理压力和痛苦。

“吹凉节”也是女人们特有的节日。这个节日的心理学价值在于,它对当地女性心灵放松、心理调节具有重要意义。这是在每年从早稻开始收割到插完晚稻、种好夏红菇的这段时间里,女伴们三五成群,集中于纳凉之处,边做女红,边学女书,绝不允许男人参与和旁观。女人们用约半月的时间集中在一起,创造出属于她们自己的天地,不仅在身体上得到休息,在心灵上也得到了放松,女伴们不仅可以相互倾吐心中不快,还可以在心灵上相互得到调整、支持与帮助。这在封建社会中,是许多民族的妇女都没有享受到的特权。这是女书文化为江永妇女所赋予的一种弥足珍惜权利。

“乞巧节”。女书流传地的江永,女人们与其他地域的汉族妇女一样,她们也为牛郎织女的故事所感动,因此也在农历七月初七这一天举行节日活动,但是她们把这一天叫做“乞巧节”。在每年农历七月初七的晚上,青年女子结伴,在门前设一小桌,摆上桃仁和黄豆混合炒得香气扑鼻的祭品,吟诵女书,乞求织女给她们智慧,给她们一双灵巧的手,写出最好的女书,绣出最美的花。这个节日的心理学意义在于,它使当地女性获得同时代许多地域的女性都无法获得的自尊,她们只祭织女,而不祭牛郎。虽然在平日,妇女们的地位要比男性低下,但是生活在女书文化背景下的女性,却能够在“乞巧节”这一天体会到女性的尊严与优越,从而提高了女书流传地的心理健康水平。总之,节日习俗为女书的继承、传播、提高起到了重要的推动作用的同时,也使女性的心灵获得特殊的慰藉。女书给当地妇女们带来美的享受,起到了养生、立志、修性、颐年的功效。

中国女书及女书文化以自己特有方式对生活在旧中国江永一带的世代代的劳动妇女及时、有效、合理地宣泄悲哀愤懑情绪提供了重要途径和工具;同时以仪式化的固定程序为当地妇女婚嫁提供了心理上的支持,在不知不觉中发挥了女性婚姻心理辅导小组的作用。再有,女性通过创立各种属于女性自己的节日,为女性个性自我和才能的展示、心理放松以及自尊与

愿望的表达均取得了积极的作用。女书及女书文化无形中对当地妇女起到心理辅导和心理治疗的作用,女书流传地的妇女,以女书为中心,形成各种各样习俗,事实上已经起到女性个体和群体相互治疗、相互宽慰、相互心理支持的心理治疗作用。

#### 参考文献:

宫哲兵、唐功晔,2007:《女书通——女性文字工具书》,武汉:湖北教育出版社。

宫哲兵,1995:《女性文字与女性社会》,乌鲁木齐:新疆人民出版社。

宫哲兵,2003:《抢救世界文化遗产——女书》,长春:时代文艺出版社。

刘忠华,2005:《闺中奇迹——中国女书》,哈尔滨:黑龙江人民出版社。

张卓琳,2009:《江永名片》,长沙:湖南地图出版社。

(责任编辑:蒋永华)

## The Value of Psychotherapy in Chinese *Nüshu*

YAN Liang-shi, WANG Tao, BIAN Jun-feng

**Abstract:** Chinese *Nüshu* (女书) is a unique type of women's writings found at Jiangyong of Hunan Province in the 1950s. It is also used to refer to various cultural conventions related to these writings. *Nüshu* and its culture have brought great benefits to working women living in Jiangyong region: among others, it provides generations of women there with an effective and legitimate channel of catharsis. Meanwhile, it provides a psychological support and marriage counseling for women through establishing various rituals on weddings. Furthermore, it helps women create their own festivals, through which they can display their ability, characters, and desires for relief and self-esteem. Obviously, *Nüshu* and its culture have important significance to women in that region, providing them with psychological support, comfort, guidance, and even therapy.

**Key words:** *Nüshu*; psychological therapy; value