

沙发上的开心手术

心理师的心里事

你 有多久没有停下脚步来看看自己，
与自我对话了呢？

李嘉修◎著



但不**开**心从来不需要任何道理，
心背后永远有一个说不出口的理由。



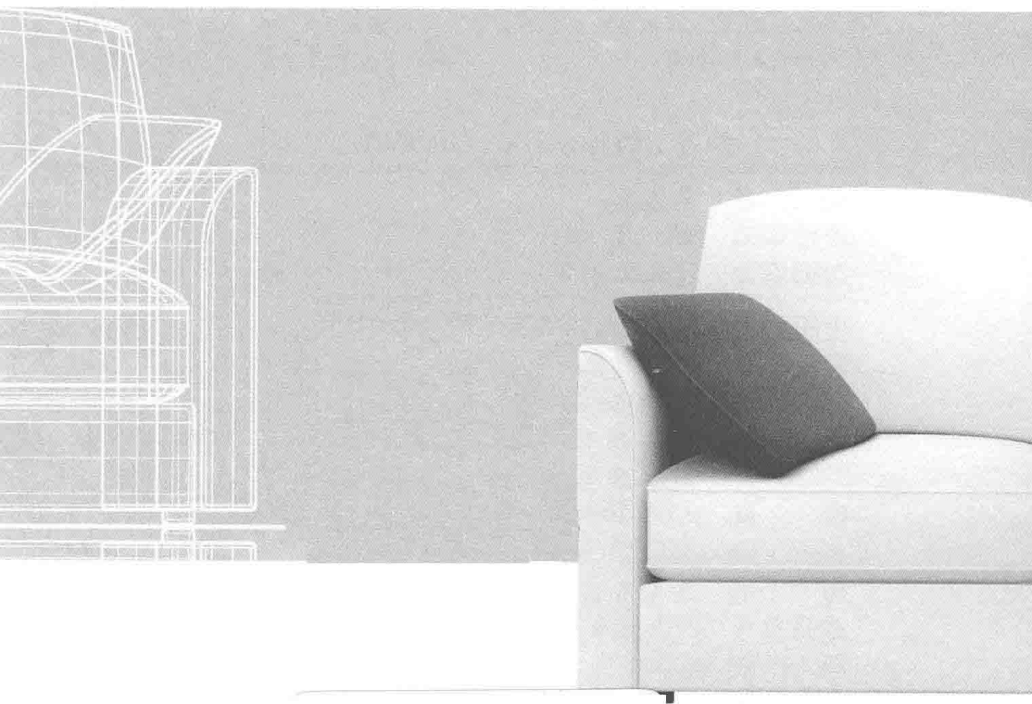
中国出版集团

世界图书出版公司

沙发上的开心手术

心理师的心里事

李嘉修◎著



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

版权登记号:25-2015-513

图书在版编目(CIP)数据

沙发上的开心手术:心理师的心里事/李嘉修著. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2016.4

ISBN 978-7-5192-0475-4

I. ①沙… II. ①李… III. ①心理疾病—诊疗 IV. ①R395.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 305344 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经台湾大都会文化事业有限公司授权,由世界图书出版西安有限公司独家出版发行。未经许可,不得以任何形式复制、转载。

沙发上的开心手术:心理师的心里事

著 者 李嘉修
责任编辑 雷 丹
封面设计 诗风文化

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87233647(市场营销部)
029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安市建明工贸有限责任公司
成品尺寸 210mm × 145mm 1/32
印 张 6.25
字 数 120 千

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5192-0475-4
定 价 29.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

目 录

PART 01 烧焦的思虑

焦虑的焦虑 / 003

叶青木 / 009

被泼猴套上紧箍儿的唐三藏 / 015

白鸽与黑鸟 / 022

生机盎然的人生 / 029

心理师的心理诗 烧焦的思虑 / 037

PART 02 当关系遇见爱

朋友以上，恋人未满 / 041

毒酒与磨娘精 / 049

马戏团里的驯兽师 / 058

说别人就是说自己 / 066

渴望真爱的女人 / 073

爱的俘虏 / 080

心理师的心理诗 爱情的道理 / 087

PART 03 孤独的灵魂

吞了全世界的大食怪 / 091

晓凡梦蝶 / 098

关于美好人生的事情 / 104

独角戏 / 109

Meta 的早晨 / 116

心理师的心理诗 门后的安宁 / 123

PART 04 从心接纳

我的爷爷是隐形人 / 127

梦露与阳具恐惧症 / 134

我送你的长颈鹿呢 / 141

飞舞的小精灵 / 147

心理师的心理诗 统合失调的独喃 / 153

PART 05 疗愈的旅程

钓鱼时的感觉 / 157

游玩治疗法 / 164

玫瑰之狼 / 170

你是不是知道我在想什么 / 178

心理师的心理诗 一日的臣服 / 185

后记 梦想航行 / 187

PART

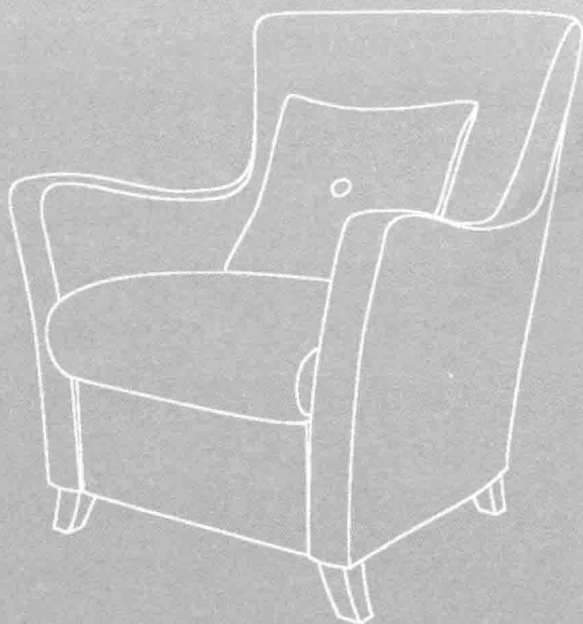
01 烧焦的思虑

热锅里,匮乏强健的心

仅剩烧焦的思虑

然唯一需要焦虑的,竟止于

焦虑之身



焦虑的焦虑

想象的真实

比起现实的恐惧

更使人不寒而栗

大学时期我主修资讯管理学，还记得一门课程叫作“作业管理”。有一回在课堂上，总是身着深蓝色西装、打着褐红色条纹领带、脸上挂着微笑的老教授，嗓音洪亮地喊了声“38号”。霎时心头猛然一震，那是我大学时期最惧怕听到的数字，也就是我的学号。

见我慌里慌张地站了起来，脸色红润的教授简直笑眯了眼，露出一副只要是他教的学生就必然知道答案的自信神情问道：“同学，请你说说看，便利店里卖的是什么样的商品呢？”

那既熟悉却又使人惊恐的乌云罩顶感，猝然从天而降，体内的交感神经膨胀，宛如星火点燃了烟火库般，不绝于耳



的咻咻声，几乎要使人耳鸣。于是我的心跳立即开始加速，喉头紧缩，手心也渗出冰冷的汗水，发颤的躯壳上，杵着一颗一片空白的脑袋，怔住好一会儿，仿佛看见老师原先和蔼的面容上，几乎就要发青且迸出獠牙来。

我嗫嗫嚅嚅地说出自己心中认为是愚蠢且绝非正确答案的答案：“卖……一些食物……和用品……”听到底下几个同学窸窣的笑声之后，我的脊背都发凉了。

这个问题的正确解答是“便利性商品”，从另一个同学口中回答出来，竟然如此轻松，就如同呼吸那般自然。我想，把头埋入地底下，恐怕都难以掩饰我当时心中的窘迫与懊恼。

虽然那时候尚未学习心理学，不过我尝试使用理智的想法安慰自己：“没有关系，答错又不是多么严重的事情”

“不用那样在意同学的笑声，如果有人回答同样的答案，我应该也会想笑，真的没有什么大不了的”“哎呀，老师不会因为我一时答错而瞧不起我的”“没有人看得出来我心中其实是那么焦虑、紧张的啦”……

这些自我慰藉的话语，几乎都难以起到任何作用，那出糗的画面，仿佛是白衬衫上一圈顽固的黄色汗渍，沉重地烙在我的脑海里，任时间流逝，无论如何清涤，也难以洗干净。

其实，我很早便意识到自己有“舞台恐惧症”（stage

fright) 的毛病。“舞台恐惧症”指的是在有观众的场合之下表现或表演，因为情境与心境的压力，而引发表现者或表演者极为不适的紧张与焦虑的情绪及身心反应。

这种焦虑的困扰，最早大约源自初中时期吧。当时的我百思不得其解，无法明白自己究竟紧张不安着什么，后来甚至连被老师点名站起来，照本宣科地朗读，这种对多数人而言是如此轻而易举的动作，都令我发颤不已。

犹记得那是个阴雨绵绵的午后，本该是个洋溢风声、雨声，以及勤奋读书声的课堂，于我而言，却是个风狂雨骤且不堪回首的时刻。富有书香气息的语文老师点名要我起立朗诵课文，在我忐忑不安地读了两行文字后，紧张颤抖的感觉随即飙升至巅峰，读书声便戛然而止且无以为继，全班也鸦雀无声到几乎使人窒息，直到语文老师投以异样神情挥手示意让我坐下之后，我方才解除无地自容的困境。

随即我佯装着怕冷打颤，马上紧闭身旁两扇无辜的玻璃窗，将风雨阻隔于室外，试图掩饰心中难以言喻的困窘，然而，却无论如何也关不住脑海里那重复播放的出糗画面。

焦虑与恐惧的阴影，几乎纠缠了我整个青少年时期，也是我心里面一直不敢为人所知的心结。

之后，我在大学里修习了“异常心理学”(Abnormal Psychology，心理学领域中的一门学科，探讨人类偏差或偏离常态的心智与行为，并介绍诊断分类、心理病理理论及心



理治疗方法等，或称作“变态心理学”）课程，读到有关焦虑症与恐慌症的章节时，才知道原来有很多人具有类似的问题且深受其扰，此时才些许地释怀。而且，更令人茅塞顿开而雀跃的是，原来那种不舒服的焦虑感，其实是所谓“焦虑的焦虑（anxiety of anxiety）”，或者是“恐惧的恐惧（fear of fear）”。

美国已故前总统罗斯福（Franklin D. Roosevelt）曾经说过：“人们唯一需要感到恐惧的事情，其实就只有恐惧本身。”莎士比亚（William Shakespeare）四大悲剧中的《麦克白》（Macbeth）也提到：“想象的真实，比起现实的恐惧更使人不寒而栗。”相较起一头乍然纵身眼前的凶禽猛兽而言，许多人所惧怕的事物，实际上并非那样恐怖不已。

然而，就算实际状况并不会导致什么危害（如朗读或上台），却因为预期与担心自己会出现紧张反应，而触发交感神经的过度反应，产生心跳加速、呼吸急促、冒冷汗、发抖等症状。当大脑觉察到这些焦虑症状，便又迅速地亮起红灯警告自己：糟了，我开始紧张了，怎么办？最终激发了更多身心不适的反应，形成恶性循环（如图1）。

最后，大脑便可能在很短的时间之内，焦灼空转直到一片空白，变得动弹不得。

焦虑的焦虑与皮肤过敏有着相似之处。起初身体皮肤产生很轻微的瘙痒感，或者当你感觉皮肤即将要发痒时，你

便抓了它一下，使其释放出组织胺，产生过敏的发痒症状，令你感到越痒越想去抓它，结果便导致了越抓越痒的恶性循环。



图1 焦虑的焦虑循环

归根到底，个人的焦虑或恐惧感，其实已经与自以为所焦虑的事物（如朗读或上台）脱钩了，反倒是因为越来越严重的担心而产生的焦虑不适越发加重了原先的焦虑感，终致兵败如山倒且无以复加的恐慌。

最后焦虑的焦虑成了形影不离的阴霾，自打过往的逃避与怨怼，历经几多困顿与自我怀疑的时光，终究挥之不去，也摆脱不了。原来，我焦虑的是自己的焦虑，害怕的是自己的恐惧。

古诗说得好：“生年不满百，常怀千岁忧，昼短苦夜长，何不秉烛游？”在往后依然充满焦虑的岁月里，我逐渐多了些自我体察与理解，思量着该是转变的时候了。痛定



思痛以后，决定敞开胸怀面对与接纳这个莫名的伙伴，不再蜷伏于暗夜的流沙里挣扎，于是才有了那么一丝平静的曙光。

如同朋友告诉我关于她欲擒故纵的求子经历，当她急切渴望、祈求拥有孩子的时候，送子鸟却无论如何也未曾垂怜。反倒当她逐渐开始不再有所渴求之际，她的心肝小天使却悄然地降临，来到她的生命之中。生命的美妙之处，就在于当你不执迷于获得些什么的时候，却得到了。

或许，关于焦虑的焦虑，欲擒故纵方有可能与之和平共处。

美国思想家爱默生(Ralph Waldo Emerson)说过：“去做你所害怕的事情，恐惧必然会消失。”关于焦虑与恐惧，我只能如实接纳它的存在，当我允许自己焦虑后，奇怪的是，心情似乎反倒平静了不少。与其说克服了焦虑的问题，倒不如说，对于焦虑，我选择不再感到如此焦虑与恐惧。实际上，我依旧容易有无力的紧张感，但不同于以往的是，我愿意去面对它，而不再耗费如此多的心力与之抗衡了。

观照当下，便是一种解脱。就焦虑吧，死不了的。

叶青木

人自从呱呱坠地
与母体分离的那一刻起
便已有创伤经验了

中秋过后，开始吹拂着沁凉的微风，似乎宣告进入了属于秋冬的季节。据说，每当人们来到其出生的时节时，都会有分外的乡愁滋味。难不成真是吗？心情倏然混杂了一股浓烈萧飒的滋味，究竟是节气使然，抑或是心境作祟呢？

清晨，再度睡得不甚安稳，睁开眼睛之时，左胸口同时感受到强烈的震颤，心脏似要挣脱身体的束缚。假使有人问我梦境预示着什么，我总是回答，那是睡眠不安稳与心境不适所致，要试着养成规律的作息习惯，以及检视自我身心压力，等等。因为我不想尝试解梦，或凭借着投射的技巧，把心理现象阐述得过于玄奇。如同有人问我，过去的



创痛该如何是好？我依然回答“着眼当下，放眼未来”，或许我不愿揭开疮疤。

当下，我心中怀疑着，自己是否在逃避些什么？关于那些内心深处的种种，似乎有种不敢直视的阻绝力量，隐隐作痛。德国哲学家海德格尔(Heidegger)的名言说得好：“可怕的事情早已发生。”荣格(Carl G. Jung)也曾说过：“你所抗拒的，将持续存在。”然而究竟是逃避着什么、抗拒着什么，抑或要面对些什么，到头来我终究没想明白。

或许，有时感觉到内心深处依稀有种空乏与寂寥的滋味，倘使要试图自我解析，可能便要催化出那套在原生家庭里所受尽的委屈与苦楚。之后，又继续裹足于潜意识若隐若现的水幕前，载浮载沉。噢不，我想我依然要抗争呀！（难道是防卫吗？）如同弗洛伊德(Sigmund Freud)老先生曾比喻的，人自从呱呱坠地与母体分离的那一刻起，便已然有创伤经验了。

然而，这么一来，任何尝试朝着自己过往“挖洞”的人，似乎只会掘出无以复加的苦痛，没完没了且徒劳无功地不断梳理着创伤，这看起来显而易见的明智之举，应该无须等到拿着石块往自己的脚上砸下才晓得痛吧？

梦境里，又是一次惊心动魄的大地震。我独自身处于郊野之中，景象显得无比荒芜，仿佛全世界仅剩我一个人似

的。骤然，天摇地动，大小碎石沿着山壁滚滚坠落，我飞似的逃命，一路颠簸却未见着任何人，闪避了多处崩塌与落石，虽然惊险，我却奇迹似的毫发未伤。狼狈地奔回位于高楼的家中之后，气喘吁吁地庆幸着家里完好如初，然而，胸口不禁一股窒闷，人们究竟都到哪里去了？

在睡醒之前，还做了另一个梦。我恍然置身于航站楼大楼里，我预估好时间，在登机前5分钟开始趋身前往登机门，不过我忘了要前往哪里（仿佛是要飞往一个冷僻的国度吧），也忘了同行的人是谁，懵懂之中，应该是同老妹在一块儿吧。

我们紧急爬上家里的3楼，往阳台旁一条小径侧身而过之后，竟是别有洞天。沿途绕过多条小路，爬上又爬下的经过层层阶梯，印象中依稀还来到校园之类的地方，也遇到了一些不相干的路人。我领着老妹慌慌张张地奔走乱窜，眼见登机的时间已经大约超过5分钟了，心里想着，航空站总会广播登机旅客的姓名吧（虽然梦境当中并未发觉我们明明不是身处于航站楼里）？

相较于我的慌乱，老妹显然沉着许多，沿途只是平静地随着我绕行。大约又绕了一会儿，迎面而来一位戴着金框眼镜、身着白色西装、打着显眼深红色领结的矮小老人，他问了我们，你们是“叶青木”吗？（也可能是问我们是不是要去找“叶青木”）我们点头如捣蒜地回答：“是啊！”



是啊！”随即，老人便领着我们走了。

整个梦境的记忆仅止于此，多半的细节也遗忘了，惊醒之际，心脏跳得厉害，内衣也湿透了。接连两个梦境，似乎皆与紧急和匆忙有关，只不过，我着实无法明白自己究竟焦虑什么？

躺在床上盯着天花板，心悸的感觉虽然逐渐缓和下来，然而，我却再也无法入眠，索性别让自己再继续赖床。床对我而言，只能是个安稳、舒适的安眠之处，是不容受到“玷污”的。

我轻脚走到阳台上，眺望着远方的山陵与海平线，缓缓地呼吸了几口清凉的朝气，试着舒缓不安的心绪。我心里不由得揣测着，何故一大清早如此辗转反侧？思忖着，或许与秋节假期和家人同聚的时间增多不无关联，尤其想到了老妹两个好生可爱的孩子。

全身圆滚滚的外甥女（我常昵称她作小胖妞）刚满一岁半，开始会调皮地以微弱的气音唤我，无论如何引导她，总是不愿意或是无法说出声音来。倒是她学着大人生气撇嘴的模样，用小小的手指指着挡住她去路的混种比格犬，嘟着嘴发音不正确地大喊时，常逗得全家人笑开怀。

然而，七个月大的小外甥，与家人的互动却显得较为局限。抱着他时，常要浑身扭动，躲避眼神的接触，动辄大