



朱佳 著

# 心迹

一个女心理咨询师一生中的十年

十年·潘多拉魔盒

若干个灵魂自白

无数种沉默的呐喊

高智商+高情商

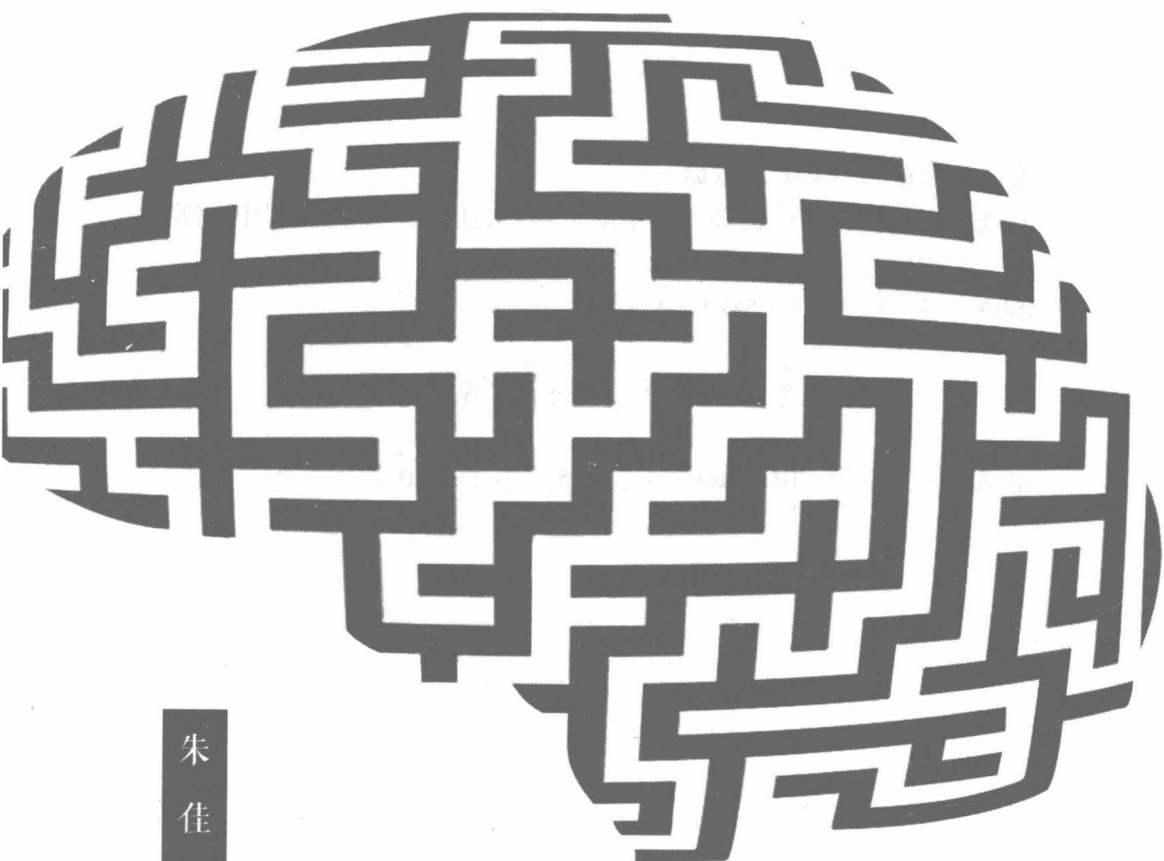
一面御姐/一面暖女

心理咨询师·作家

看她如何分裂、统一



中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS



朱佳 著

# 心迹

一个女心理咨询师一生中的十年

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心迹：一个女心理咨询师一生中的十年/朱佳著. —北京：中国财富出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5893 - 4

I. ①心… II. ①朱… III. ①心理咨询 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238410 号

策划编辑 姜莉君

责任编辑 姜莉君

责任印制 方朋远

责任校对 梁 凡

责任发行 邢有涛

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5893 - 4/R · 0088

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 张 20 彩 插 1 印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

字 数 289 千字 定 价 39.80 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

谨以此书献给我的先生林云

为他对我的理解和包容

也因本书内容敏感，献给谁都不相宜，只有他不得不接受

**理解，不是认同。**

**不理解，亦留白。**

注：基于心理咨询的保密原则，本书所涉案例，均对咨询者和相关人的姓名、个人信息、身份背景做了不影响内容的适度修改。

序

六年前我为朱佳的处女作《低俗小说》<sup>①</sup>写过一篇小序，在序中我曾说过这样的话：“她的小说很好看；她的小说很现代；她是一位有前途的作家。”

我很高兴，我的话没说错。

六年之中，我和朱佳只见过两三次面，但通信多次，知道她还在写。有时也得到她寄来一两篇稿件，很欣赏她的文字，认为大有进步。

没想到，最近忽得她寄来的一大本书稿，嘱我为这本《心迹》写序。我读后大为惊讶，进步真大！

一边读一边有些思绪涌入脑内，杂七杂八。于是突生妙想，干脆将这些想法记下来，供读者参考，也叫一篇“读感”吧。



## 不愧是心理学家——深入到个人的内心深处

朱佳是心理咨询师，是公开收费的那种职业心理师，是一位在相对新兴的行业中的操作人，而且是科班出身，有专业知识，又是女性。这种身份让她占有特别有利的地位，可以知道许多人的私密。那些平常都难以启齿、不肯向外人吐露的事情，她都知道，不光知道，还得和人家互动，提

---

<sup>①</sup> 《低俗小说》，本书作者处女作，2016年再版，更名为《一年》。——编辑注



供一些解决问题的思路，去解难。

这种心理咨询师不好当，必须有高智商，必须有非常敏捷的思维，能迅速开动脑筋，必须具备马上发现问题、解决问题的能力。这种能力并非人人具备。在大学能门门考100分的，不见得能胜任此种职业。这种关于能力的培养教育恰恰应该是教育的最高标准。可惜，眼下的应试教育并非以此为目标，白白浪费了许多教育资源，不知道让多少人的青春年华付之东流，而且绝大部分学子成了不能创新的“知识”分子。

朱佳是个例外。

所以她能开心理咨询所，而且有了威望，开得下去，越开越火，不简单。也正因为这样，只有她，才获得了许多秘密，那些别人内心深处的秘密。

这要把它们写下来，岂不是好看得不得了吗？

小说也好，散文也好，就是写人的，写人的行为和支配行为的思想。

偏偏朱佳有得天独厚的条件，许多人主动来找她，向她敞开心扉、吐露心声，不是一个两个，是一大堆人，这还了得，哪个作家有这么好的条件？只有她有。

她非成作家不可！

## 坦露真言——处处把自己摆进去，绝对平等

《心迹》不是小说，是散文。散文的特点是：一纪实；二抒情；三升华为哲理。这三条朱佳都遵循了，而且很到位。她是散文高手。

散文本是中国文学的强项，自古就是如此，久有传统。韩愈等人都是散文大匠。到“五四”时期，散文仍是现代文学的强项，代表人物有周作人、朱自清等。但是，自从毛主席在延安文艺座谈会上讲话发表之后，中国的诗歌和散文就逐渐走入了低潮，原因是散文和诗歌多半是抒发自我感情的文体，而当时的知识分子一般出身都不是工农兵，刚一拿笔，哎呀，



我这是小资产阶级情调吧，我这是资产阶级情调吧，于是，笔就拿不动了。散文和诗歌也就完了，即使有，也都成了华丽辞藻的堆砌，再也不见周作人、朱自清了。一直到1978年邓小平同志复出主持中央工作之后，提出在文艺上用“为人民”代替“为工农兵”，用“为社会主义”代替“为政治”之后，散文和诗歌才又复苏。

朱佳赶上了好日子，可以无障碍地写自己，甚至写自己感情深处的秘密，于是，她的散文就是实的，一点也不虚，一点也不假，一点也不故作，一点也不矫情。

因此，朱佳散文的长处是容易唤起读者的共鸣，因为她触到了对方的内心。其实，人都有共性，许多内心的感受是相同的、相通的。她写自己的内心，实际也写到了许多人，包括你我的内心。看着，看着，自己不禁大吃一惊，呀，这不是我自己的想法吗，怎么如此一样啊，如此相像啊，只是自己从不敢说，从不敢写，不能启齿，不能公之于众。而她，朱佳，却写了出来，感觉真是太妙了，太绝了。

这是一种亲切。真是应了那句话，亲切能产生伟大的作品！

如此平等，作者和读者之间的平等，是朱佳文章了不起的地方。唯有将心比心才是赢得读者叫好的真谛。

## 新的“性学”——一组科学的关于性的美文

性学不是淫书，是科学。

性学在国外早已有经典。在国内，1926年有张竞生先生的《性史》，近年则有李银河女士的著作，都是把性当作科学来分析的。

不过，在当前的国情之下，性还是一个不能公开说的事情，有许多禁忌，敏感得很。

朱佳在她的文章里承认，居然有一半以上的咨询是谈性的，这着实是一条具有爆炸性的信息。



原因很简单，在她的业务中，实实在在，有一半以上的咨询者存在性困扰，有同性恋的，有手淫的，有性变态的，有夫妻关系名存实亡的……总之，一大半或是与此有关，或是为此而来的。

在朱佳那里，性是必须摊到桌面上来的。久而久之，她积累了大量资料、经验、知识、思考和成功的案例，当中涉及爱情、涉及性关系、涉及两性的实际纠结、涉及性心理、涉及美和丑、涉及性科学研究最近成果、涉及性教育、涉及试婚、涉及性萌醒，等等。内容极为丰富，由质到量都有很可观的积淀，她成了这方面的一个权威。

恩格斯曾经说过，最先进的人才能把夜里两个人在床上做的事，在大白天，在别人面前坦率地讲出来。不以为耻，不以为羞，这大概与“食色，性也”是同一层含义吧。他还说过，婚姻是历史的产物，人类由乱交到相对固定的性伙伴，到婚姻制度的确立，到一夫一妻制，到婚外情人的补充，最后到性爱阶段。受条件的限制，人类只能将两性关系固定在某一个特定的形态下和阶段内，不能超前，更不能跨越。但人人应该知道这些规律和限定，个别情况下甚至可以相互借鉴，比如说试婚。这些科学的论述在朱佳的文章里也有清晰的反映。

根据弗洛伊德的理论，性几乎可以决定人类的一切行为，包括白天的、夜里的和梦中的，这些在朱佳的文章中也不乏精彩的论述。

性学在朱佳这里，又前进了一步，有实用性，有普及性，有针对性，有当代性，有丰富性，非常了不起！于是，就有了她的科学的关于性的美文。



朱佳对咨询者提供的是思考方法，是路数，是思维模式，而不是具体的指导。她用的是科学的知识，用人类智慧的结晶去启迪那些迷途者。她是智者，一个高尚的智者。

而且，朱佳永远是平等的朋友，以自己的想法、自己的体验、自己的



感受、自己丰富的科学知识去和你交流，没有说教，没有居高临下，让你去和她一起分担、一起共思、一起前行，干干净净，漂漂亮亮，光光明明。

在她面前，文章有了两种不同的写法，一种是横的，另一种是纵的。后者是一个个实际案例，由几十例排列而成，作为咨询者和咨询师各自的“独白”；而前者则是一种综合，一种提升，一种感悟，一种由自我出发的消化、提炼和升华。

那么，就让我的“读感”权当作“序”吧。

舒乙<sup>①</sup>

2014年9月21日

---

① 舒乙：原中国现代文学馆馆长，当代散文家、书画家、老舍研究学者，中国著名文学家老舍（舒庆春）之子。



## 目 录

**第一辑 凭栏骋目** ..... 1

含羞草 ..... 3

我是你的灯笼 ..... 8

恶心 ..... 14

农·药 ..... 17

两个人 ..... 23

身体的爱情 ..... 27

孩子，哭出来 ..... 31

看待陈冠希，就像看待我自己 ..... 35

18岁高三男生与83岁星云大师 ..... 40

我和我的咨询者之琦 ..... 45

自慰无罪 ..... 51

同性之爱 ..... 58

孤身前行 ..... 72

**第二辑 凭心觅迹** ..... 83

罪与罚 ..... 85

难舍·难分 ..... 91



|                  |     |
|------------------|-----|
| 私奔之后 .....       | 96  |
| 孩子，我们要离婚 .....   | 100 |
| 小气的豆浆男 .....     | 104 |
| 离不开的坏男人 .....    | 108 |
| 我不是嫉妒小蜜 .....    | 112 |
| 赢了房子，赔了幸福 .....  | 116 |
| 妻子的秘密 .....      | 120 |
| 真爱你的，爱真的你 .....  | 124 |
| 男人的“天经地义” .....  | 129 |
| “互拆”与“互补” .....  | 133 |
| 出轨无理，外遇有因 .....  | 137 |
| 女儿劈腿之后 .....     | 142 |
| 他的处女情结 .....     | 146 |
| 她的处女情结 .....     | 150 |
| 副总，请拿开你的手 .....  | 154 |
| 我们拒绝小生命 .....    | 158 |
| 乙肝不是大 Boss ..... | 162 |
| 棒打鸳鸯劫 .....      | 167 |
| 亲情之伤 .....       | 171 |
| 独立的女孩没人爱 .....   | 175 |
| 伪丁克的自白 .....     | 179 |
| 婚姻乞丐 .....       | 184 |
| 复婚疑云 .....       | 188 |
| 东风西风斗 .....      | 193 |
| 全职主妇攻略 .....     | 197 |
| 蜜月里的不速之客 .....   | 203 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 失恋辩证法 .....     | 207 |
| 解梦读心 .....      | 211 |
| 此爱无根 .....      | 215 |
| 早教怎么教 .....     | 219 |
| 过年单身批斗会 .....   | 223 |
| 不会说话的孩子 .....   | 227 |
| 等不来的生日礼物 .....  | 232 |
| 怪小伙不相亲 .....    | 237 |
| 腹黑姑娘 .....      | 243 |
| 升迁之祸 .....      | 248 |
| 剩女遇上地下情 .....   | 253 |
| 不想当将军的士兵 .....  | 259 |
| 夜半，他离家出走 .....  | 265 |
| 弱肉意味着强食吗 .....  | 270 |
| 疑似物质男 .....     | 275 |
| 追星的女心理咨询师 ..... | 282 |
| 我是大叔控 .....     | 288 |
| 一个人的世界末日 .....  | 293 |
| 后 记 .....       | 298 |

# 第一辑

## 凭栏骋目

这一辑，是以心理咨询师的视角，也是以一个凡人的眼光，看待生活、工作中的一些人与事，多涉及相对复杂的案例，相对边缘的话题，比如自慰，比如自杀，比如同性恋。

微妙的距离让我无限靠近当局者，同时得以保持旁观者的中肯。







## 含羞草

10月1日，中午，和家人吃完饭，走出饭店，裹在熙熙攘攘的人流中，我听见手机响了一声。

“早上发现那盆含羞草竟开出一朵毛茸茸的小花，她也在庆祝国庆呢。谢谢你，小草带给我很多欣喜，顺祝国庆快乐，全家安康。”是小喵。

夏末秋初，含羞草的季节，我买了几株送给我的几个长期咨询者，小喵是其中一个。

小喵结婚一年，还是处女。

她第一次来之前给我打了电话，那是个傍晚，在她结婚前一周。

这一通电话里，她说自己有婚前恐惧，我却听到一个乐观，有活力，有点心急却不那么紧张，还带着笑容的声音。这不太寻常。咨询者往往遭遇了生活的困境或不幸，内心长期积累了大量负面情绪，即便在笑，往往也是出于礼貌和掩饰。但小喵的声音和表达方式给我的印象，似乎是个不拘小节、不谙世事的姑娘。不是说她没有心事，或小题大做，相反，这姑娘倒很可能做出些自欺欺人的傻事。

接完电话，因为没感到压力，也就没有平常的如释重负，只觉得亲切和放松——我开始期待这个声音的主人。

当晚正式咨询，小喵如期而至。她28岁，有张生动的圆脸和一双愉快的眼睛，结实的胖，如果能瘦下来会是个漂亮可亲的人，但这不是她吸引人的地方。你一看见她，立刻会感到她的活力，这种与生命力、感染力相



关的气场似乎和她的体重很相称。她很爽朗，也不刻意掩饰自己的真性情，有个性却不强势，比我想象的更鲜活。不过，她确实有点大而化之，没心没肺，心理年龄至少要比小5岁，这对实序年龄接近30岁的女性来说算不得什么好事。

我了解到，之所以她会对婚姻感到恐惧，实际上来自“他”。他们已经领取结婚证近一年，一周后就要举行仪式。但，从头至尾，从相亲结识到恋爱伊始，从几度分合到确定关系，从领证到筹备婚礼，他始终显得消极被动。每个阶段，他都一副事不关己的态度，对事情的进程漠不关心，言语别扭，行为抵触。而小喵呢，因为对方的姿态，她反而更迫切地推进结婚这个目标，而且对婚礼的隆重程度尤其看重（这是在下意识地补偿感情本身的缺憾）。老话说，得不到的最好。人就是这样。

不过，真到了最后一刻，她一直试图回避的内心的质疑声像沸水般沸腾起来，再也无法压抑，剧烈地撼动她的意志。她害怕婚礼的到来，和往常一样，她又想逃跑，退路已断，要往前走，却像负重千斤，难以为继。

这还不是最要紧的。

小喵在第一次咨询的最后，用“又想起来一件事”那种漫不经心的语气，补充了一个部分：他们恋爱两年，最亲密的肢体接触是拉手，除了有一次对方用嘴唇象征性地触了一下她的脸颊。小喵试图把原因归结为对方是个君子，其实她知道——这么想是用一个正当理由自我安慰。

他到底是真君子呢，还是真有病，或者对自己完全没兴趣，那又为什么同意和自己结婚？小喵试着向周围的女性朋友旁敲侧击——她不好意思直接问，最终也没有得出明确的结论。聪明人难得糊涂，她是向来糊涂，也就混混沌沌地继续自欺欺人。可是婚终究要结，这个原先隐隐约约的困扰变得越发清晰。

她一开口，我就知道坏了。其实，只要是个有经验的成年人都能嗅出