

我把最深的秘密放在这里，你来，我在。——麦琳

静等花开

徐林芬◎著



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

我把最深的秘密放在这里，你来，我在。——麦琳

静等花开

徐林芬◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

静等花开 / 徐林芬著. -- 北京 : 中国文联出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5190-0695-2

I . ①静… II . ①徐… III . ①长篇小说—中国—当代

IV . ① I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253075 号

静等花开

作 者: 徐林芬

出版人: 朱 庆

终审人: 金 文

复审人: 刘 旭

责任编辑: 郭 锋

责任校对: 王洪强

封面设计: 鸿艺工作室

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389147 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室); 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn guof@clapnet.cn

印 刷: 三河市宏顺兴印刷有限公司

装 订: 三河市宏顺兴印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 200 千字 印 张: 12.5

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0695-2

定 价: 46.00 元



作者简介

徐林芬 笔名一凡，1994年毕业于浙江水产大学机械设计专业，2005年获得浙江大学心理学硕士学位，2009年入学华东师范大学发展与教育心理学博士专业，2010-2011年期间为哈佛大学访问学者。



前 言

写书不是为了教导别人，也不是向读者炫耀自己超群绝伦的能力。写书其实只是一种赶超越了旧的自己，而蜕变成新的自己的证明。它绝对不是为了自我满足，它只是为了将自己克服的苦难作为例子告诉周围的人，在鼓励其他人的同时，也衷心地希望自己的经历对于读者能够起到抛砖引玉的作用。

——尼采《人性的，太人性的》

这本书讲述的是一个经历逆境，而又身心发展健康良好的女孩的成长故事。她成长于 70 年代，也许书中的很多情境是今天的孩子们难以想象的。

写作的时候只是出于自我疗愈的想法。源起于许多年前我在华东师大攻读博士学位时，一门心理学课程的作业，讲述个人成长经历。我与少数朋友分享这个故事时，一些朋友告诉我，他们在阅读的过程中，感受到了与故事中主人公情感的共鸣，喜欢这些文字与散落其中的心理学知识，阅读这些文字帮助他们自己的生活，于是在朋友们的鼓励和期待中，文章得以继续。后来，有朋友提出既然这些文字对读者有帮助，何不出书？于是才有了出书的想法。

我的人生经历既没有什么特别之处，也颇有些特别之处。我曾在极为简陋的乡村祠堂学校念过书，也在世界上最美丽的哈佛大学求过学。曾是



班上最差的学生，考试总不及格，被老师斥为：我们班上已经很多差生了，来了个你又这么差。也被许多人视为榜样：在工作七年、结婚生子之后，考上重点大学的硕士生，并在毕业时获得优秀研究生、三好研究生以及优秀毕业生等荣誉。我的童年在贫穷中度过，成年后幸运地由于时代经济发展的恩泽而拥有令人羡慕的财富：读研究生时，是系里唯一开车上学，拥有豪宅的学生，随后又因为离婚、投资不善而几乎一无所有。

人生总充满诸多不可预期或者无常的东西，这些东西总是在人们最无法预防的时候，冷不丁地出手，给人以沉重的打击和痛苦体验，或者是完全相反，给人带来无法预想的巨大幸福和甜蜜享受……

无论是幸运的、不幸的经历，都给到我很多礼物。幸运的生活里，我享受到生命甜美汁液，感受到平凡人生里的快乐和幸福，这些都滋养了我的身体和心灵。然而，古老的西藏智慧告诉我们：“凡事都一帆风顺，其实是最糟糕的事情。因为只有当我们陷入麻烦时，我们才会去思考事情的发生真正源自何处。”“越大的不幸越值得经历！”因为正是这些痛苦而不幸的经历，赋予了我坚强和勇敢，智慧和勇气，去接纳生命中发生的一切。

人生最大的收获不是终生躺在“幸运的玫瑰床”上，而是能够既有勇气接受命运给予的挑战，也有胸怀去体验和感受生命中更多更美好的东西。

如果在这本书中恰好有些对读者有帮助的理论或高见，那并不来源于我，而是来自许多生命的教导，它们一直存在于宇宙之中，我只是有幸在自己经历中体验和见证了大师们的智慧，仅此而已。

《美国科学院院报》的一篇研究论文报告了这样一个事实：与中产家庭中的同伴相比，贫困家庭的孩子表现较差。除了更差的教育条件、营养情况、医疗环境，压力同样是损害贫穷孩子工作记忆的一个重要因素，贫穷与神经生物学间强烈的关联性已经得到了证明。而心理学的研究发现，一个人最大的创伤是童年期母亲的缺席。

童年失去母亲的痛苦，恐怕只有切身经历过的人才能体会，我很难找到合适的语言可以描述它。我的童年既贫穷也没有母亲的陪伴，所有关于她的印象来自于周围其他人的语言。但贫穷留给我的烙印比较少，我对金

钱一直抱有天真的信念，不像是经历过贫穷生活的人。或许是因为，对一个孩子而言，没有母亲的爱是一件难以承受的痛，相比之下其他的没那么重要。

一位好友形容我：除了爱，什么都可以不要。其实谁不是这样呢？那些看起来不断追求金钱的人，内心深处渴望的也是被爱、被接纳。

我从小就有一个特别的梦想：希望自己在老年的时候可以是一个可爱的老太太，而不是一个依仗年龄、资历、权威而生活的无趣又可怕的人。

一直努力学习是为了成就这个梦想。

很喜欢这种说法：写作就是一种疗愈，一再描述的过程，使得生命本身成为通过各种被述说的故事编织而成的布匹。



深林青草自芬芳

时至青杏小小的今日，我和林芬只有一面之缘。

之后，网上往来也是我们唯一的交往方式。林芬是心理学工作者，是一个称职并不断努力寻求心灵成长的心理学工作者，我确信以她笃实好学的治学风格，平易近人的工作方式，定能在很快的时间成为心理咨询界，及心灵成长领域的翘楚。何况她现在已有非常丰富的个案、讲学及专栏写作的资历。

我也是国家二级心理咨询师，但心理学是我的业余爱好，是我窥视神秘人生的一扇小窗。随着年龄与心理历程之日长，我越来越能感悟“性格决定命运”的深意，因而总想探讨到底是什么决定着一个人的性格，或者说，一个人的性格究竟是怎么形成的，心理学似乎给我指明了一个路口。我和林芬就因心理学结缘。

四年前的初夏，受华夏心理学校的老师之邀，在北京图书馆参加“心灵成长”工作坊，林芬和我都坐在第一排座位，中间只隔一位雍容华丽的贵妇。我感恩天意的安排，在我刚坐好在椅子上时，林芬一袭长裙半袖短衫翩然而过，拖着一个较大的与她身材不太相称的行李箱，看得出，她是一个经常外出的人。课间休息，左右前后的同学彼此简单了解，互留联系方式，我和林芬也彼此交换笔记本，写下自己的手机号和QQ号。林芬不是现在时尚所标榜的美女，但言谈举止间能感染我的是她的自信大方，还有

她江南女子特有的，慢声细语里略带轻羞。像清风舞动中，一阕易安居士浸满酒香的《点绛唇》。感染之后还有吃惊。她是从事心理咨询职业多年的咨询师，并且特意从杭州坐飞机来北京听课。那次参加工作坊，我带了几个经我介绍入门心理咨询的同事，我们与北京近在咫尺，开车一个多小时就到了北图。我当时指着林芬对我带去的几个同事说：“看看人家，自己打飞机票过来听课，多好学！”，说实话，我真的被林芬的好学之举深深打动了。其中还有一个举动让我至今不忘，工作坊大概是两三天的时间，中途林芬拉起行李箱就要走，走过我面前的时候，我好奇地问她怎么不听完再走，她轻轻地说，再听下去感觉没意思了。当时我就很快反应到，这是一个不迷信权威的人。在学术上，不迷信权威来自于有自己的主见，敢于坚持自己的主见来自于深厚的学术功底，和工作中丰富的实践经验。我下意识里惊叹了一声，这个女人真的不简单。

在学术思想交流上我是十足的大男子主义，欣赏的女人很少，林芬让我感到意外。工作坊后我整理笔记，看到了林芬给我留下的联系方式，我带着欣赏与好奇之心加了她的QQ，开始了时至今日的网上交流，几乎从未间断，只是她去印度学习时，因她无法上网才断了几天联系。我是个充满好奇心的人，从开始向她学习心理学方面的内容，到后期交流心灵成长的想法，我越来越被她渊博的知识，清晰的思路，治学严谨的风格所折服。这些年来，我们由QQ到微信，由文字到语音，由私聊到加入林芬组建的微信群，我介绍了包括我妻子在内的很多心理学爱好者，都成了林芬的铁杆粉丝。

真诚感恩上苍的厚爱，感恩那次与林芬的一遇。如果说人生中有许多驿站，那一站，不只是改变了我一个人的命运轨迹，包括我把林芬在微信上介绍后保持联系的人，都在人生路途上找到了一个新的方向，看到了一片新的天地。那个方向是登陆幸福之岸的方向，那片天地是充满至诚至爱的天地。按林芬的话，学会爱是我们今生必修的功课。

说到这，是不是有人认为我文笔夸张，口出阿谀？当你读了林芬的这部作品之后，就会发现我是一个多么诚恳又真挚的人。林芬这部作品，在

她的微信分享群里已和我们众多粉丝分享多次，并且几易其稿，有时她感觉不好时还会从头重写。她写得专注，我读得投入。有的段落是她私聊发给我的，她看得出我在她的作品里与她有很深的连结。她潜移默化地把心理学领域的最新学术成果，和在日常生活中，对所有人 and 家庭都受益终身的心理学法则，融入她的作品情节之中。文笔娴熟，分析深刻。文学性和学术性水乳交融，相得益彰。每次读她的作品，我都会沉浸在情节之中，与林芬产生很深的共鸣。曾经一度到了痴迷的地步，每天不见她的续写都会寝食不安，这时我会给她发微信，每次都是四个字，“期待继续”。大多在这种情况下，她一定满天飞来飞去地讲学，助讲，学习，或像李中莹老师一样，举办工作坊。这时，我会浮想联翩，在这芸芸众生之中，林芬会遇到多少像我这样的有缘人？按林芬的话，这应该是一些在心灵深处能产生很深连结的人吧。这种连结是真诚的，纯洁的，超越语言、超越时空的拥抱。在心理学层面看，这也应该是人类社会生存进化能到今天的一块基石。

从职业角度来说，我称她为林芬应该略显轻慢，称徐老师似乎更为妥帖。可是多次看了她的成长经历后，感觉她就是我的亲人，一个单纯的女孩，单纯到为了心灵的成长，不顾名利不顾生计的“修女”，我还能怎样称呼她？

我问林芬，在她的社交圈里名人云集，专家众多，为什么让我为她的作品写序，她说：“我不想借名人之名”，哈哈，我如果写了，我倒是借名人之名了。

一夜未眠，感慨万千，字斟句酌，用心缜密，相形林芬佳作，恐成白璧斑瑕，唏嘘良久。远村鸡鸣，近巷车响，不觉东方既白，搁笔抚案，心绪依旧难平。谨祝林芬生活幸福！所有有缘读者，所有无缘未读者，都生活幸福！

是为序。

梦雨江南

2015. 4. 25. 晨 4 时又 9 分于悦心斋

内在之旅

“我本来只有耳朵，现在却有了听觉；
以前只有眼睛，现在却有了视觉；
以前是一年年过，而今活在每一刹那，
以前只知道学问，现在却能辨别真理。”

——亨利·戴维·梭罗

多次逐字逐句拜读《静等花开》，感动时有忍不住的泪光，领悟时是豁然开朗的舒畅，掩卷时思绪飞扬的是作者经历的点点滴滴。想用一个词或一段话提炼读后感时，《瓦尔登湖》中的这首诗，映入眼帘，很贴切读后的心境。这不是文中讲的“宇宙的信息是全息的……我们与他人，与宇宙，每时每刻都在这种连结之中”的具体表现吗？

林芬是我高中同学，但我不认识也不了解。关注《亲密心法》微信公众平台，才知晓她在心理学领域孜孜不倦地探索着；深读此文的前身《爱的功课》，才隐约推测出她的过去；邀请来瑞安图书馆作公益讲座，才目睹了她甜美、婉约、知性女性的风采。

欣赏林芬的随笔，是感受她心灵的成长，是倾听她灵魂的声音，同时也是开启提升自己的内在之旅。

在旅行中，品尝了主人翁麦琳童年的孤独与凄苦，青春期的萌动与烦恼，



大学时光的幼稚与悔恨，教师生涯的觉醒与收获，美国生活的辛苦与历练，婚姻的变故与创伤，内观的修行与净化，催眠的学习与领悟等。

在旅行中，学习了作者林芬心理学的一些观点。比如：一个人受童年的制约非常大，往往会有一种弥补童年时期缺失的冲动，这个缺失会在某个时期成为主宰人生的重要力量。又比如：当家庭中有问题的时候，孩子总是首当其冲的受害者。孩子的行为或症状是家庭问题的表达，真正的问题一定隐藏在后面。再比如：好品质的催眠状态是专注而放松的。生命又何尝不是如此，唯有当人们处于专注而放松的状态时，生命才能活出最好的品质。

在旅行中，有认识自己的冲动。想要真正地理解一个人，必须要了解他的成长史。对于自己也是同一个道理。回忆了自己童年的创伤，反思教育孩子的理念，深究美好持久婚姻的因素，捕捉酒后胡言乱语的动机等。在这里，我也了解了“团体治疗”，是人们通过一种体验式的学习来了解自己，了解自己与别人的交往模式，觉察到并消除自己的内心盲点，从而达到个人全方位的心灵成长，也从根本上修复自己与社会人际关系中的沟通互动模式。

在旅行中，感受到了文章主题明确——静等花开；结构清晰，22个连贯而又相对独立的故事；语言优美，行文流畅，如“大自然清新的微风、散落的阳光和芬芳的植物对治疗疾病有益”等随处可见。尤其是篇首的自创诗歌，开门见山，富有哲理，是全文的画龙点睛之笔。

这次旅行，是一次魂牵梦萦的旅行，梦见《静等花开》有十次之多。弗洛伊德说：“梦是愿望的满足。”深受林芬的影响，我现在的愿望是听从内心的声音、关注内在的需求，这也是读《静等花开》最大的收获。

涂华国

二〇一五年七月七日晚

当麦琳告诉我她的生命故事时,我觉得她的故事既好听,又对人有启迪,所以,我把它写下来。并且奉上她写的一首诗《静等花开》。她说,每一件事情都需要时间来成长。人生之路充满了风雨——而这样是好的。它为你的勇气和能量带来了挑战,也为你的胜利增加了喜悦和欢欣。所以,本书以她的诗命名。

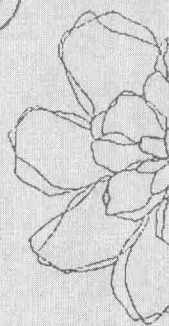
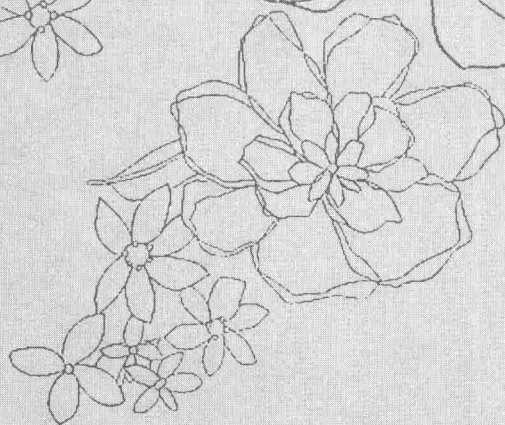
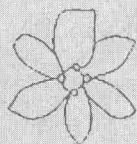
静等花开

偶然地
或必然地
你根植在这块
相对阴暗的角落
阳光只是偶尔
光顾你
当所有的兄弟姐妹们
争妍斗艳的时候
你还在默默地生长
今天
当他们都凋谢枯萎已久
你绽放了
异常美丽
给人们带来一份惊喜

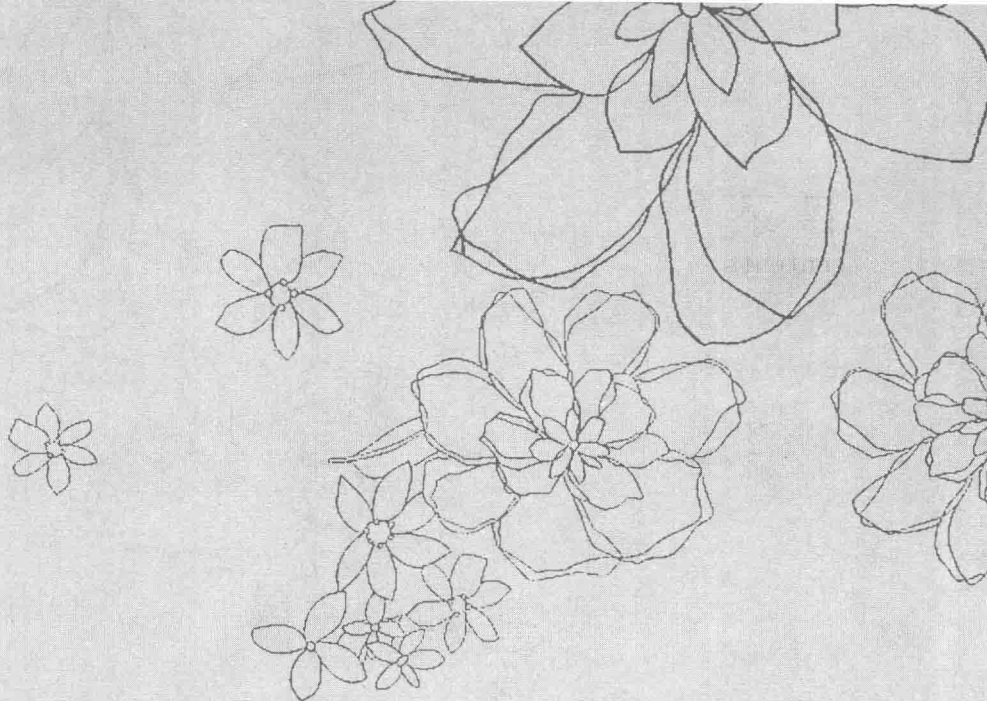
每一颗种子
都是大自然的创造
都包含它自己的奇迹
亦有
不同的花期
即便来自同一家族
也可能因为
外在条件的不同
选择在不同的时间开花
所以
请父母们
慢养孩子
静等花开

目录

contents



前 言	/ 1
深林青草自芬芳 / 梦雨江南	/ 4
内在之旅 / 涂华国	/ 7
最初的时光	/ 1
怎么这么笨	/ 8
苦涩的甜蜜	/ 14
迷茫的青春	/ 19
蹉跎的时光	/ 26
迷失的感情	/ 37
就这样落幕	/ 50
意外的结局	/ 53
未成熟的爱	/ 62



又一个转折	/ 68
疾病是礼物	/ 74
异国的生活	/ 80
不吵不相安	/ 101
经历才重要	/ 109
与母亲重遇	/ 115
心灵的成长	/ 126
安然的故事	/ 133
超越了时光	/ 142
内在的旅程	/ 149
不同的人生	/ 156
触碰你的心	/ 164
不学不知道	/ 171
后 记	/ 178

最初的时光

童年，是人生中最美好的一段时光。说起童年，绝大部分人都会满怀感情地陷入回忆中。很多人说，童年之美在于它的无忧无虑，但并非每个人都有无忧无虑的童年。

“麦琳，快起来穿上衣服！”一天夜里，麦琳在睡梦中被奶奶叫醒。

“奶奶，我困，要睡觉。”麦琳迷迷糊糊地说。

“你爷爷来了，他刚才站在床头，我看得很清楚，穿着绿衣服，他来叫我跟他走……我们得起来去找叔叔回来。”奶奶的声音透着恐惧。爷爷早已过世，麦琳隐约知道奶奶的意思是爷爷鬼魂回来了，她还不是很懂鬼，但也有些害怕，赶紧起来跟了奶奶走。

好在月亮要保护着麦琳似的，一直跟着她走。

“奶奶，月亮一直都在跟着我。”

“是的，月亮也和奶奶一样，最喜欢我们家的麦琳了。”

“月亮里面有树。”

“嗯，月亮上还住着一个漂亮的嫦娥姐姐，她在天上专门保佑乖孩子的，你乖乖听话，她就会保佑你。”

“奶奶，我不乖吗？”

“你很乖，现在不要说话，鬼看不到人，一说话就会被鬼知道你在哪