

谁是你的国家
任何的成就都是灾难
红与黑的少女
藏獒与虎皮鹦鹉
递来的喜糖
最重的咨询者
你究竟说了些什么？
失眠失恋，究竟你失去了什么？
怨恨还是快乐，这是一个问题。
温暖的荆棘
出卖冥位的女生
分派幸福的，内吗啡。
穿宝蓝绸衣的女子
喜欢长发和一见钟情的男生
倾听，是你的魅力
坦言——心灵的力量
轰毁你心中的魔床
你为什么而活着
冰雪篱笆
请您从老板椅上站起来
我忏悔，因为我的身材
再选你的父母
灾难过后，刺玫瑰依然开放
有一种笑，令人心碎



毕淑敏

心理咨询手记

中国开始有越来越多的人关注心理健康。
现在中国人承受心理问题的困扰有多大？
肯定地说可能比世界上任何一个国家的人都更需要心理援助。



毕淑敏

毕淑敏 著

心理咨询手记

中国开始有越来越多的人关注心理健康。
现在中国人承受心理问题的困扰有多大？
肯定地说可能比世界上任何一个国家的人都更需要心理援助。

中国青年出版社

谁是你的闺蜜

任何的成瘾都是灾难

红与黑的少女

藏獒与虎皮鹦鹉

速递来的喜糖

最重的咨询者

你究竟说了些什么？

失眠失恋，究竟你失去了什么？

怨恨还是快乐，这是一个问题。

温暖的荆棘

出卖冥位的女生

分泌幸福的：内吗啡。

穿宝蓝绸衣的女子

喜欢长发和一见钟情的男生

倾听，是你的魅力

坦言——心灵的力量

轰毁你心中的魔床

你为什么而活着

冰雪篱笆

请您从老板椅上站起来

我忏悔，因为我的身材

长相这件事

再选你的父母

灾难过后，刺玫瑰依然开放

分裂是一种双重标准

有一种笑，令人心碎

图书在版编目(CIP)数据

毕淑敏心理咨询手记/毕淑敏著.

—北京:中国青年出版社, 2008

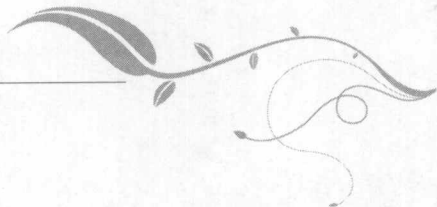
ISBN 978-7-5006-8212-7

I. 毕… II. 毕… III. 咨询心理学

IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 070561 号

毕淑敏心理咨询手记



作 者: 毕淑敏

责任编辑: 于 今

美术编辑: 夏 蕊

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文图书有限公司

电 话: 010- 65516875 / 65516873

网 址: www.cyb.com.cn www.antguy.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 130 千字

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5006-8212-7

定 价: 22.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目录

前言 005

我请你帮助我——除掉我
妈的朋友!

——谁是你的闺蜜 011

将来要是谈上女朋友也这样
上瘾,今天一个明天一个,就变成
流氓了……

——任何的成瘾都是灾难 018

“救救我!”可她又被一种顽
强的自尊包裹着,如玻璃般脆弱。

——红与黑的少女 024

她说自己叫桑如,是被妈妈
强逼着来看心理医生的……

——藏葵与虎皮鹦鹉 031

一对男女,到底结得成婚还
是结不成婚,全都维系于心理医
生一身……

——速递来的喜糖 038

我这样的体型,会受到歧视。
更甭说以后找对象结婚的事了。

——最重的咨询者 048

一家人急得爸爸要跳楼妈
妈要上吊,他却无动于衷……

——你究竟说了些什么? 055

“你以为是我不愿意睡觉吗?
你以为一个人想睡就睡得着吗?”

——失眠失恋,究竟你失去了什么? 067

我要用这有限的生命来做三
件事情。第一件事,以我的余生的
所有时间来恨我的母亲……

——怨恨还是快乐,这是一个问题。 079

在我面前坐定伸直她修长的
双腿之后的第一句话是——您的
这间屋子隔音性能怎么样?

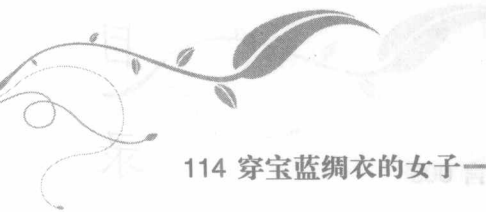
——温暖的荆棘 091

没想到我的女儿鞠小凤卷了进
去。一天像着了魔似的推销冥位……

——出卖冥位的女生 101

我为什么没有幸福感?

——分泌幸福的“内啡啡” 108



114 穿宝蓝绸衣的女子

有一份薪水很高的工作,有一个爱我,我也爱他的老公,还有房子和车。可是,我不满足。

120 喜欢长发和一见钟情的男生

他问我拯救自己的方式是否马上进入下一场恋爱?

127 倾听,是你的魅力

有很多我们丧失的机遇,有若干阴差阳错的信息,有不少失之交臂的朋友,甚至各奔东西的恋人……

133 坦言——心灵的力量

现在,这两位曾经是才华横溢前程远大的青年,在铁窗内度着生涯。

139 轰毁你心中的魔床

魔鬼有张床。它守候在路边,把每一个过路的人,揪到它的魔床上。

146 你为什么而活着

纸条上提得最多的问题是——“人生有什么意义?”

154 冰雪篱笆

它让我一看到这个孩子,就对性的活动产生了强烈的憎恶感。

162 请您从老板椅上站起来

……可以说,他的死亡计划已经基本成形,所缺的只是最后的决断和那致命的凌空一跃。

170 我忏悔,因为我的身材

有时候,在镜子前欣赏自己优美的身材的时候……我承认这是一种资源,但是……

178 长相这件事

在这样的父母笼罩之下,真是很容易生出自卑的感觉……

181 再选你的父母

你从来没有想过可以把自己的父母炒了鱿鱼,让他们下岗,自行再来招聘一对父母。

187 灾难过后,刺玫瑰依然开放

我们喝着不放糖和牛奶的咖啡,任凭窗帘扑打着发丝和脸颊。

194 分裂是一种双重标准

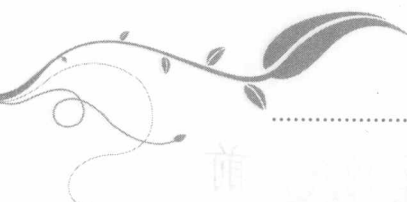
轻的是那稍纵即逝的机遇,一去不复返。重的就像“小白”一样押上了宝贵的生命……

201 有一种笑,令人心碎

她的笑容是她的敌人,把错误的信息传达给了别人……

当代中国越来越多的人关注心理健康,这是社会进步的表现。一个人,如果连温饱都没有解决,恐怕是顾不上其它的。而当整个社会的大部分人都跨越了小康这个台阶,人们就会很自然地开始关注自己的心理健康。因为人是追求目标的动物,必须要有精神的指引,人们追索自己存在的价值。人的最终目标是争取幸福,而幸福不是金钱的成就,是灵魂的成就。

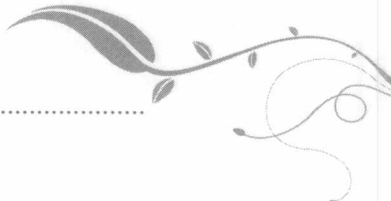
现在中国人承受心理问题的困扰有多大?我觉得可能比世界上任何一个国家都更需要心理援助。为什么这样说呢?因为我们的变化快而且猛。好比天气冷暖,如果是一个渐进的过程,从夏到秋,天气一天天凉起来,或是从冬到春,天气一天天暖起来,人们就可以比较从容地慢慢适应。但如果你是从一个很冷的地方,突然到一个温度很高的地方,或者从很热的地方一下走入寒冰之中,我们会容易感冒,严重的甚至还会转成肺炎。这几十年来,中国社会发生了翻天覆地的变化,所以人们需要更多的心理医生,这不是坏事,是天大的好事,说明我们在飞速的进步和发展中。因为变革,我们遇到了更多的问题和挑战,也产生困惑和迷茫。当一个人有很多选择并享有更充分自由的时候,他也会相应承担



更多的责任,更多的风险。在这样的大背景、大环境之下,使得中国对心理健康的关注特别迫切起来。每一个人都在寻求更好的发展,那就不但需要强健的体魄,也要有一颗非常阳光的心。

每一个来访者都是崭新的世界。我的咨询室有一扇镶有玻璃的门,来访者走进来的时候,我会站起身来伸出右手去迎接他们。每逢那扇门被推开,我都觉得一个非常鲜活,同时也是非常复杂的世界,在我面前徐徐展开。那是一个神圣的时刻。因为一个人把他或她的心扉敞开了,把他或她最隐秘的思维音符向你倾诉,这是何等的信任何等的真诚啊!每个人的挣扎和困惑都是如此不同,就算是同样年龄的女子,都来讨论同样的问题,都是她们的感情世界遭遇了红灯,表面上看起来相似的困境,背后所潜藏的原因和思绪的起承转合也会存有巨大差异。危机表现的形式,应对的策略,包括当事人在其中的感受都可能南辕北辙。在这个过程中,我为人性的丰富和深邃所惊叹,被心理咨询师工作状态的这种无限可能性所震撼。

咱们中国人多,人多了,很多时候是好事,也是难事。可能因为我工作比较认真努力,来我的心理咨询中心求助的人越来越多了。只好将预约者排队,一个个慢慢来。秋天的时候,有的预约者说他们从春天开始排队,到现在了还没有轮上,询问工作人员说会不会有人加塞或是走后门?我觉出了问题严重,陷入到一种巨大的焦虑之中。如同你是一个



海边救生员,现在你面前的波涛中有很多双伸出求救的手,可你只有一条小船,你不知道驶向何方,你不知道该最先去拉住谁。我想啊想,终于想明白了。心理医生其实是一个脑力的手工劳动者,你是没有办法机械化生产、大批量复制,也不可能加快速度。心理医生每天的工作量是有定额的,这不单是对心理医生的爱护,更是对来访者的负责。这是心与心的交融,是非常严肃细致的工作,不能因为等候的人多,就萝卜快了不洗泥。更不消说心理医生接触的不是萝卜,是一颗颗鲜活的饱经磨难的心,需百般慎重精心呵护。面对着日益增多的全国来访者(那时候已经有人每周一次坐飞机从外地来咨询……),我要做出艰难选择。

如果我继续做一个临床心理医生,那么,我就是再努力再勤奋,殚精竭虑死而后已,每天能够面对的也只是个位数字的来访者,而且由于不算便宜的咨费,客观上决定了能够坚持长期心理治疗的几乎都是有钱人。我并不是说有钱人不好,但我希望更广大的没有那么多金钱的人,也可以分享心理学的知识,也能够通过这门科学来凝聚心理能量,健全自我,发生有益的变化,获得更好的发展。

我想,也许要换一种方式,把我的种种感悟,特别是很多来访者所给予我的宝贵的精神馈赠,用文字去表达,去传递一种友爱和成长的信念。一本书的定价不过十几二十块钱,普通人吃一餐家常饭的花费。如果有人在看到这书的时候,书中某句话轻轻地碰撞了一下他的心,引发了一点点思



考,就是我莫大的喜悦了。

当我的作品被人评价成为心理治疗书的时候,我心中忐忑不安。虽然我经过严格的学习和训练,也有若干年的实践经验,但由于心理医生的戒律,我不可能在小说或是散文中,精准地再现真实的治疗过程。那样就进入学术范围,而不再是文学作品了。我不希望我书中的这些文字,被人以专业术语来要求和判断,那不是我的初衷,也是对一门严肃学问的不敬。

我做过20年临床医生,深刻体察到人是身心一体的。很多人身体健壮,也和他的心理状况良好有关。人的心理负荷很重的时候,身体也会有相应的不良反应。作家主要是用语言和文字作为工具进行表达,心理咨询师和来访者的沟通,与语言密不可分。恰如其分的语言,用很形象生动的词汇,形容出当事人的感受、困境、矛盾,内心的种种挣扎,都会使来访者有一种“人生得一知己”的亲近感。他会觉得自己不再孤独,他被人理解,他有了可以信赖的人,他会有兴趣有勇气来探索自己的内心世界。记得有一位来访者,走出咨询室的时候说,我今生今世从来没有和一个人进行过这么推心置腹的谈话,你怎么可以比我自己更了解我?我觉得自己是有价值的了。这也许就是恰当的语言,所能起到的神奇桥梁作用。

真正好的心理医生,不应使用那种头痛医头,脚痛医脚,只局限于表面问题的工作方法,而是从根本上帮助来

访者重新建立对人生的进取态度。很多人问我,心理咨询所里面与病人探讨最多的是什么,到底是凄美的爱情?还是繁重的工作?抑或是纷杂的人际关系?再不就是不堪回首的童年经历?我说,又是,又都不是。告诉你一句实话,其实很简单,我们探讨最多的是哲学,就是“我是谁,我到哪里去,我要成为一个怎样的人”这三个问题。听到答案的人总觉得不可思议,以为这是我一种很冠冕堂皇或者很敷衍的回答,但事实真是这样。每个人心理问题的根由,都是因为没有彻底弄明白“我、我与自然、我与他人”这些关系问题。一个人若真的弄明白这些形而上的问题,具体问题就比较容易迎刃而解。根本目标解决了,人就像找到了地基,得到了重生。心理咨询是什么?就是心理师和来访者一起走过他人生中最艰难、最迷茫的沼泽,使来访者寻找到生命中最重要的那些东西。关于具体问题的解决方法,可能有成千上万种,哪一种最好,心理师不一定比当事人更清楚。心理师的作用,就是帮助当事者探索人生和生命的意义,不但让眼前的问题,找到了比较好的出口,而且以后即使风浪再大,他都比较有能力自己去迎接。这就是一个人真正的成熟与心理咨询的成功。

这本书,是我在心理咨询过程中写下的一些手记,它涉及到了多方面的心理问题,也有很多当事人的曲折故事,它最初的诞生地,应该是我那间镶有美丽玻璃的咨询室。希望这本书能够成为你的朋友。当你忧郁忧伤烦闷的时候,能给



你一点小小的帮助。这帮助的力量，来自我书中描写的那些人物，他们的真诚倾吐和改变现状的勇气。当然了，书中的人物已经同真实的案例有了区别，这是为了保护当事人的利益，我想读者朋友们一定能善意地理解。不过，虽然人物有了变化，但他们最后所发生的转变，却是千真万确的。

心理有了问题，这不可怕。就像人的生理机能也会出现种种的不适一样，就算是奥运会世界冠军吧，也会感冒发烧拉肚子，治疗康复之后依然是世界上跑得最快跳得最高的人。谁也不能保证自己的心理在任何时候都没有一点伤痕。所以，心理有了纰漏，抓紧时间调整就是了，心理疾患也像身体上的病痛一样，有病早治，无病早防。只要你持续关注自己的身体健康和心理健康，你会发现，自己的状态会越来越好，人生的道路会越走越宽广。保持身心强健，是一件多么快乐的事情！从这个意义上讲，我们每个人都不要不断强健自己的身心，这是你一生的必修课啊！

毕淑敏

2008-5-7



仿佛轻巧的身躯里，藏着一根摔裂的长笛。张小锦咬牙切齿道：我请你帮助我——除掉我妈的朋友！

谁是你的闺蜜

某天，我看到工作人员正在清理一堆小山似的硬币，好像是哪个孩子当场砸碎了他的宝贝扑满。我很奇怪，心理机构不是超市银行，似乎不应该搜集如此多的硬币。助手们都很尽职，平常绝不会在业务场所处理私事，看来这些硬币和工作有关。我实在想不明白：硬币和心理咨询有何关系？

助手看我纳闷，就说，这是一个孩子交来的预约咨询费用。我一时愣怔，心想孩子的钱，是不是应该减免？助手看我不说话，以为我是在斟酌钱的数量，就说，这是那个孩子所有的钱，我打算自己帮她补足。

我问，钱的事，咱们再说。我想知道孩子是跟着谁来的？

按照惯例，孩子的问题，都是父母发现后，焦虑不安地领着来求助。

助手说，这孩子是自己来的，用压岁钱来付费，父母根本不知道她要来看心理医生。助手说着，把她的登记表递过来。

工工整整的字迹填写着：张小锦，女，13岁，本市xx中学

毕淑敏

咨询师的脑海就像一台高速运转的电子计算机，来访者的任何一句谈话，都会在咨询师脑海中引发涟漪。



初中一年级学生……

见到张小锦的时候,我吃了一惊。本以为这么敢做敢为挺有主意的孩子,一定人高马大,却不料十分瘦小,穿橙色校服蜷在沙发中,好像一粒小小的黄米。

我说,你遇到了什么事情,需要我们的帮助?

瘦小的张小锦说起话来嗓门挺大,音调喑哑,有点像张柏芝。仿佛轻巧的身躯里,藏着一根摔裂的长笛。张小锦咬牙切齿道:我请你帮助我——除掉我妈的朋友!

我着实被吓了一跳。这个开头,有点像黑帮买凶杀人。我说,你很恨你妈妈的朋友?

张小锦说,那当然!请你千万不要把我的话告诉任何人。你要发誓,永远不能说。

这可让我大大地为难了。就算一个孩子,如果她图谋杀人,我也要向有关机构报告。如果我拒绝了张小锦的要求,她很可能就拒绝和我说知心话了,帮助便无从谈起。我避开话锋,慢吞吞地回答,你能告诉我,你说的“除掉妈妈的朋友”,是什么意思?

“除掉”通常是血腥的。警匪影片中将要杀死某个人的时候,匪徒们会窃窃私语,吐出这个词。张小锦回答说,我的“除掉”,就是让这个朋友离开我家!不要和我妈没完没了说个不停,让我妈多拿出一点时间来陪我,遇事别老听这个朋友的,也和我聊聊天,也听听我的想法……

毕淑敏

也许你以为是症结所在,穷追不舍紧紧跟踪,结果不过是一朵七彩泡沫。也许你忽视掉的片言只语,却潜藏着最重要的破解全局的咒语。



她还是个孩子啊，却肩起了成人世界的纷争，为了自己的家庭，咽下了多少委屈辛酸的苦果！

原来是这样！在张小锦的词典里，“除掉”并不是杀死，只是离开。我稍稍松了一口气，说，张小锦，看来你妈妈和你交流不够，你对此很有意见啊。

张小锦遇到了知音，直起身板说，对啊！我妈有什么心事，只和朋友说，不和我说。我们家的事，是和她朋友关系密切啊，还是和我密切啊？

张小锦黑亮的眼珠凝神盯着我，目光中带出急切和哀伤。

我立即表态，你们家的事，当然是和你关系最密切了。

这让张小锦很受用，她说，对啊！那个朋友一天到晚老缠着我妈，让我妈离婚，破坏我们家的和睦！说着，她长长的睫毛润湿了。我递过去几张纸巾，张小锦执拗不接，只是不停地眨巴眼睛，希望眼帘把泪水吸干，睫毛就聚成几把纤巧的小刷子。

看来张小锦家充满了矛盾和危机，妈妈的朋友也许正是罪魁祸首。我说，小锦，是妈妈的朋友，让你们家庭变得不幸福了？

张小锦一个劲儿地点头，正是！

我说，妈妈的坏朋友具体是个怎样的人？

张小锦突然有点踌躇，说，其实这人也不算太坏，逢年过节都会给我买礼物，是我妈的闺蜜。

晕！我一直以为妈妈的朋友是个男人，甚至怀疑他就是破坏张小锦家的第三者。现在才知道，朋友是个女的！有一

瞬间,闪过张小锦的妈妈是不是个双性恋的念头。要不然,怎么两个女人之间的关系,会引发张小锦这样大的恼怒!

咨询师的脑海就像一台高速运转的电子计算机,来访者的任何一句谈话,都会在咨询师脑海中引发涟漪。一千种可能性像漂流瓶在波涛中起伏,你不知道哪一只瓶塞内藏着来访者心中的魔兽。也许你以为是症结所在,穷追不舍紧紧跟踪,结果不过是一朵七彩泡沫。也许你忽视掉的片言只语,却潜藏着最重要的破解全局的咒语。这一次,我的方向差了。

我想起了老师的教导:你不能以自己的主观猜测代替事实的真相。你永远不能跑到来访者的前面去,你只能跟随……跟随……还是跟随。

我调正了心态,对张小锦说,你妈妈和女友之间的关系,让你嫉妒。

张小锦不解地重复,嫉妒?我好像没有想到这一点。

我说,以前没想到不要紧,现在开始想也来得及。

张小锦偏着脑袋想了一会儿说,好吧,你说我嫉妒,我承认。人家都说女儿是妈妈的小棉袄,可我妈妈硬是把我当成了破大衣,心里话都不跟我讲。

我说,你妈妈的心里话是什么呢?

这一次,张小锦反常地沉默了,很久很久。如果我不是一个训练有素的心理师,也许我就睡着了。我等待着张小

毕淑敏

她像一只深秋冷雨后的蝴蝶,每一根发丝都在极细微地颤抖。不知道在这具小小的躯体里,隐藏了多少苦恼愤怒!



锦,我知道这些话对她一定非常重要,讲出口又非常困难。

终于啊终于。张小锦说,哼!他们都以为我不知道,他们合伙儿来骗我。我也愿意装出一副傻相,让他们以为我不知道。他们自以为知道一切,其实我在暗里,比他们知道的更多!

简直就是一个绕口令!我彻头彻尾被这个有着破碎长笛一样沙哑嗓音的女生弄糊涂了。我要澄清在她的字典里,“他们”——是谁?

是我爸爸,我妈妈,还有那个和我爸爸相好的女人。当然,还有我妈妈的闺蜜……张小锦的话匣子终于打开了。原来,张小锦的爸爸有了外遇,和另外一个女子暧昧,被放学回来的张小锦撞见了。从此,张小锦见了爸爸不理不睬,爸爸反倒对张小锦格外的好。张小锦决定不把这件事告诉妈妈,因为那样家就很可能破碎。张小锦知道那些父母离婚的同学,基本上都很自卑。张小锦心想,只要妈妈不发现这件事,家庭就能保全。她一次又一次地帮着爸爸遮掩,让妈妈蒙在鼓里。然而,妈妈还是察觉到了某种蛛丝马迹,开始敏感而多疑。张小锦很怕出事,就故意胡闹,分散妈妈的注意力,实在没法子了就生病。无论妈妈多么在意爸爸的一举一动,只要张小锦一发烧,妈妈就把所有的注意力都放到了张小锦身上,无暇他顾,爸爸的危机就化解了。可爸爸不知悔改,变本加厉。张小锦就是再用十八般武艺转移妈妈的注意力,妈妈还是越来越接近真相了。妈妈对自己的好朋友痛哭一场和盘托出。这位闺蜜是个刚烈女子,嫉恶如仇。她不断

毕淑敏

一千种可能性像漂流瓶在波涛中起伏,你不知道哪一只瓶塞内藏着来访者心中的魔兽。



毕淑敏

我想起了老师的教导：你不能以自己的主观猜测代替事实的真相。你永远不能跑到来访者的前面去，你只能跟随……跟随……还是跟随。

和妈妈分析爸爸的新动向，号召妈妈奋起抗击。妈妈很痛苦，和闺蜜无话不谈，最近已经到了商议如何去法院告道德败坏的爸爸，讨论分割财产和张小锦的归属……张小锦用大量的精力偷听她们的谈话，惊恐万分。好比外敌入侵，妈妈的闺蜜是主战派，张小锦是主和派。张小锦要维护家园，当务之急就是除掉闺蜜！她走投无路，不知道跟谁商量。跟同学不能说，要维持幸福家庭的假象，跟亲戚不能说，爸爸妈妈都是好面子的人，张小锦不愿亲人们知道家中正在爆发内乱，跟老师也不能说，她害怕老师从此把她当成需要特别关心爱护的弱势群体。百般无奈的张小锦想到了心理医生，就把所有的私房钱都拿出来做了咨询费。

听完了这一切，我把张小锦抱在怀里，她像一只深秋冷雨后的蝴蝶，每一根发丝都在极细微地颤抖。不知道在这具小小的躯体里，隐藏了多少苦恼愤怒！她还是个孩子啊，却肩起了成人世界的纷争，为了自己的家庭，咽下了多少委屈辛酸的苦果！

许久后，我说，小锦，设想一个奇迹。假如你妈妈的闺蜜突然消失了，你们家就能平静吗？

张小锦认真想了一会儿说，可能会平静几天吧？但我妈已经起了疑心，她会穷追到底，我爸迟早得露馅。

我说，这么说，闺蜜并不是事情的症结……

张小锦是个聪明孩子，马上领悟过来，说，事情的根本是我爸妈自己！