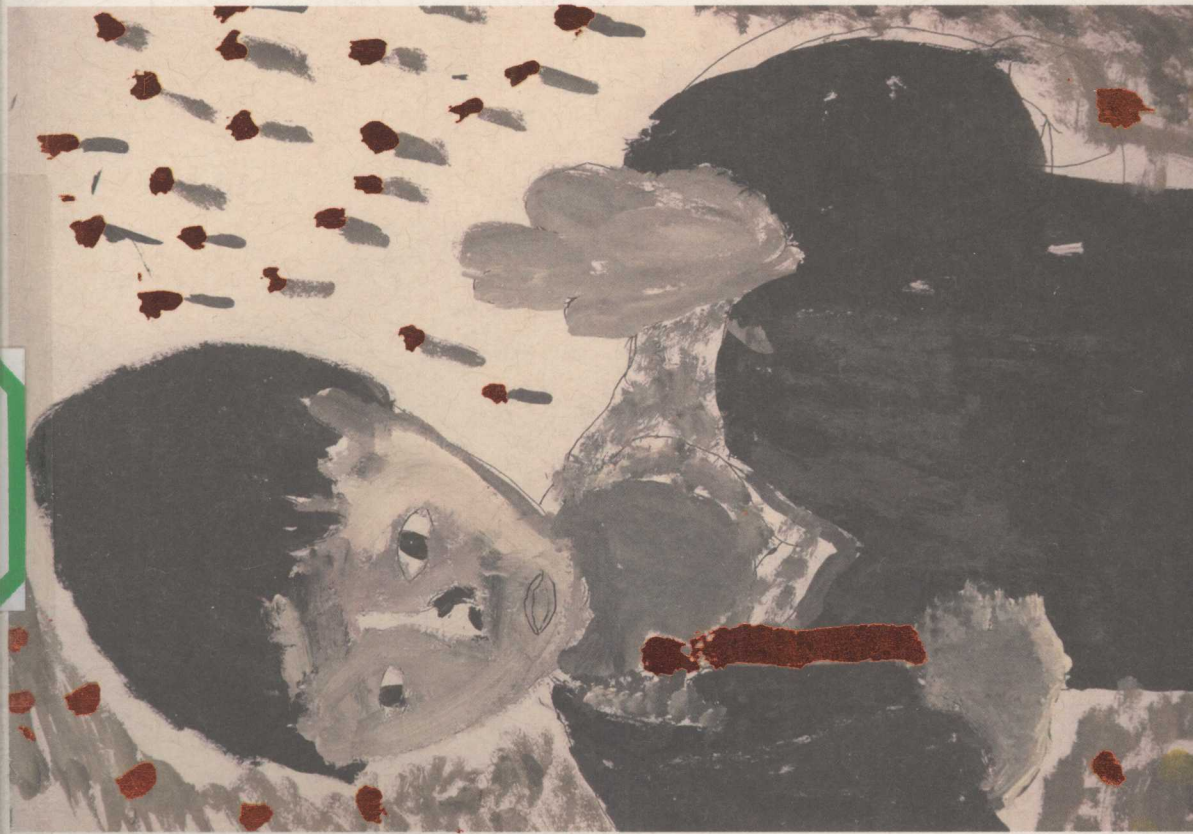


華夏出版社

心理医生说：当我们用心去听那些灵魂的啜泣
人性将在压抑的泪水和良善的温情间绽放

雷明 著

Tell You My Secrets 说出我的秘密



心理医生
说谎：
当我们用心
去听那些
灵魂的啜泣

说出我的秘密

雷明 著

Tell You My Secrets



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

说出我的秘密/雷明著. —北京:华夏出版社,2009.1

ISBN 978-7-5080-5024-9

I. 说… II. 雷… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 170852 号

说出我的秘密

雷明 著

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:世界知识印刷厂

装 订:三河市万龙印装有限公司

版 次:2009年1月北京第1版

2009年1月北京第1次印刷

开 本:700×1000 1/16开

印 张:17

字 数:237千字

定 价:33.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



序 / 徐巍

以前一直是《时尚 COSMOPOLITAN》约雷明写稿子，作为主编，我觉得他是一个难得的写心理文章的好作者：专业知识好，文笔好，时尚感觉好，更重要的是态度好——从不拖稿。

曾经认为写心理文章很容易。上学读书的时候，觉得心理文章就是知心大姐式的励志 + 说教。工作后，在《时尚》杂志做编辑的我常常需要约一些两性、职场心理方面的稿子，那时我对稿件的要求就是前卫 + 有趣，约的作者也大都不是什么心理专业人士（他们写的文章很学术很枯燥），只要文笔好就行。那时我一直不理解我们的美国合作方——全美国发行量最大、以研究“关系”著称的女性杂志 COSMOPOLITAN 为什么会拥有 100 多个心理专家作为长期作者——真的有必要吗？

后来我渐渐发觉，如果我们的心理文章仅仅以“时尚”为诉求，只有貌似前卫的观念和耍嘴皮子的有趣，而没有真正的心理学背景作

为支撑，这样的文章不仅不能给人带来启发，反而会空洞乃至给读者带来误导。于是我们开始团结很多心理专家在《时尚 COSMO》周围，雷明就是其中“团结很紧密”的作者之一。

团结很紧密，包括约稿，包括座谈，包括吃饭，当然更少不了各种场合的唇枪舌剑。

徐巍：我希望你给我们的女性读者写一些能够让她们直面真相的两性心理文章。

雷明：那样可能就一点都不时尚了。

徐巍：为什么？

雷明：比如你们杂志经常探讨剩女婚恋问题，我觉得婚姻幸福的秘诀之一就是“凑合”。女人20多岁不凑合，毕业后你面临的的就是30岁的老油条了；30岁不凑合，有可能就直接给人当后妈了；35岁不凑合，你将面临生育大限的临近……

徐巍：这话说得太不时尚了，那我们就凑合不行吗？

雷明：一个人凑合不也是凑合吗？我的意思是女人要学会在缺憾中营造幸福。

徐巍：缺憾？是啊，现在男人都太靠不住了……

雷明：自然界的规律就是雄性遍撒种子继续后代繁衍，你为什么觉得人类就一定违反这个规律呢？

徐巍：你是说我们应该宽容男人的出轨吗？这牺牲值得吗？

雷明：我最烦女人动不动用“牺牲”这两字，常常是抱怨得越厉害的女人越没有勇气离开。

……

说话如此，写文章也是如此。在雷明的书里，你也常常能看到他几近刻薄的评论：

“我们处理和别人的关系，首先要遵循一个内心的定位，只要定位清晰，就不存在欺骗和被欺骗。”

“在感情上爱一个人和懂得如何爱一个人是两回事。”

“人的思维定式之一就是只相信愿意相信的东西，甚至往往会因

为期待而给自己编织期待不会落空的各种理由。”

……

哈，这个自我感觉良好的男人，乍一听他的话你会有点反感，但又觉得他的观点挺有趣，细细想想还似乎有点道理，原来相信的一些观点开始慢慢动摇……

你会心理嘀咕：难道他对我进行了“心理干预”？——据说这个词现在很时尚。

可是我们真的不需要心理干预吗？

我们大多数人都自认为不是心理疾病患者，可是我们对自己的心了解多少呢？我们都自认为完满的爱情和婚姻是一生的追求，可是我们真的花时间去了解爱和婚姻的本质并学习爱的能力了吗？我们用忙忙碌碌逃开自己的心，用别人的标准扭曲自己的心，却到头来发现，躲不开逃不掉，我们的心还是带着一身疲惫找到自己……

如果，能有一个人在旁边耐心地倾听，能给我们一点智慧的、专业的点拨，不像知心大姐那么马列主义，不像闺蜜那么絮叨，不像同事那么八卦，哈，他自我感觉良好一点，说话刻薄一点我们就原谅他吧。

况且他还觉得痛苦呢：“经常不得不在和客户的交谈中让他们感到疼痛，不喜欢这样。但是人总是在痛苦中才能成长。飞蛾扑火，在浪漫主义者看来，是美和勇气；在现实主义者看来，是蠢和自杀。我其实并不知道谁的结论会更准确一些，所以很可能更适合做牧师，毕竟他们只要代表上帝去宽恕就行了。结果却偏偏向弗洛伊德要了一个工作，弄得我现在天天掉头发。”

不过，我从内心里非常欣赏雷明为这本新书《说出我的秘密》写的导言：“当我们用心去听那些灵魂的啜泣，人性将在压抑的泪水和良善的温情间绽放。”——我相信，这是一个心理学家超越技术层面的肺腑之言。

看来，他的头发还会继续掉下去。

（本文作者为《时尚 COSMOPOLITAN》主编）

目录

序 / 1



盗贼·美少女 / 1

一个衣食无忧的青春美少女偏偏喜欢偷东西，而且偷的东西并不值钱，从超市的指甲钳到心理医生的近视眼镜，她到底从偷窃中得到了什么？

..... 道具人 / 29

“您父亲强迫您和一位女性过夫妻生活，就好比强迫我这样一个男人和另一个男人过夫妻生活，而且要我和一个男人有实际意义上的性接触！这种日子要过几十年！”



婚前财产协议 / 59

怎么样不伤感情又有尊严地签一份婚前财产协议，即将成婚的韩菱和孙烨正在面临这样的敏感时刻.....

嫁个有钱人 / 90

富贵逼人第一招：“让你的情绪变得亢奋，嚣张放肆，在待人接物中不知不觉间就充满了戾气。”

富贵逼人第二招：“制造各种诱惑，让您在频繁判断中逐渐无所适从，乱花渐欲迷人眼。”

富贵逼人第三招：“影响你的逻辑判断，在理性层面，给你挑衅社会规则的胆量。”

富贵逼人第四招：“让目睹富贵的人向往，让享受富贵的人上瘾。”





裸奔 / 121

钟立坤是个“蛋炒饭超人”。就凭这盘子炒饭，得照顾母亲、太太、儿子、姐姐、外甥；得挣出儿子的担保金、工商局的罚款、客户的赔偿、仓库的房租、伙计的薪水，还有老婆打麻将的牌资；得应付下属的算计、老妈的不满意、姐姐的抱怨和妻子的婚外情，还有此刻3个亡命徒顶在腰眼上的枪口——最后他崩溃了，深夜裸奔……

涅槃 / 152

“一朝吸毒，终生戒毒”，说的就是毒瘾的心理戒断。在过往的工作经历中，我从未这么清晰地近距离观察一个人的自我挣扎，这挣扎的剧烈程度令我惊讶！



囚徒 / 176

一份恋情中的两个囚徒，彼此囚禁着，一起坐在玻璃制造的牢笼里敲响那只属于自己的铁皮鼓，在鼓声中，却又徒劳地歌唱着自由和鸟语花香。

死亡本能 / 206



受过高等教育、循规蹈矩的好好先生，在内心深处却有着抑制不住的暴力倾向和破坏欲望，有一天，这死亡本能终于在公路上爆发了……

猥琐男 / 232

老男人透过大门上的猫眼，急不可待地死盯着空荡荡的楼道。楼道里那高跟鞋特有的脚步声越来越近。在沉重而混浊的喘息声中，老男人用一只手颤抖着抓住门把手，另一只手则随时准备褪去身上那条仅有的三角裤。

宁宁 19岁，喜欢偷东西，而且是不值钱的小东西，欲罢不能。

刘瑞芬 宁宁的妈妈。试图理解80后女孩的胡思乱想，但这个生于60年代的女人依旧无计可施。

汪显 宁宁的爸爸。一位在两性斗争中经验丰富的男人，但对亲子关系的研究还处于幼儿园水平。

盗贼·美少女

我喜欢玩《魔兽世界》。在现实中，没有几个人能真正按照自己喜欢的轨迹去生活，而在那个虚拟的世界里却能够随心所欲地释放本性。

如果你是个豪迈直爽的人，可以在《魔兽》里做个牛头战士，拿着大斧直来直去地砍杀，享受简单粗暴的快感；我则喜欢做一个永远穿行在黑暗中的死灵刺客，我的威胁无处不在，弥漫在每个人背后的阴影里，让他们因为我的神出鬼没而战栗。

每天我都卑微地蛰伏在阳光下，对现实中的强者谄媚着，直到夜色降临，才有机会用潜伏、阴谋和暗算展示力量。

Z，听了这些，你觉得我还能戒断网瘾吗？

——某网瘾戒断者，男，29岁

“宁宁？”刘瑞芬一边抬头四顾寻找着自己那不安分的女儿，一边手忙脚乱地往大塑料袋里塞着各种东西，有几盒鲜牛奶、N包薯片、牙膏香皂洗涤灵、一大捆卫生纸、剃须刀片、牙签、茶叶、滴露消毒水和两打鲜鸡蛋。

“天哪，怎么买了这么多？”瑞芬心里嘀咕着，手里却不敢稍有怠慢，她已经从身后那个并不随和的老太太脸上看出了明显的不耐烦。这时，她多么希望女儿宁宁能在身边帮自己一把！

可这个小祖宗也不知跑到哪里逛去了，越忙越指望不上。

“我帮您！”一个身着超市工作制服的男人春风化雨般出现，他说着就撑开大塑料袋帮着瑞芬装东西。幸好有他，瑞芬总算能空出双手拿钱包付账了。等瑞芬拿好找零再回头，那个男人已经提着三个装好的大袋子在等，一副欲言又止的样子。

“谢谢您！我自己提吧！”瑞芬感激地笑笑，伸手去拿袋子。

那个男人却并没打算把袋子交给她，而是礼貌地说：“刘瑞芬女士吧？打扰您了，我是这里的保卫经理。您能和我来一下办公室么？”

“什么？”瑞芬一愣。

男子歪了歪脑袋示意了一下方向，又说：“您女儿在我的办公室里，我们需要您来一下。”然后便提着袋子不容置疑地大步走去。在他转身的一瞬，刘瑞芬注意到他胸前的工牌儿上写着：“保卫部经理——邓桓”。

宁宁19岁，短发，一双大眼睛忽闪忽闪的，又清秀又俊俏，怎么看都是个文静听话的女孩。当瑞芬急惶惶跟着邓桓走进超市保卫部办公室时，宁宁正若无其事地坐在那里修着指甲。

“你们到底有什么事？我女儿为什么在这里？”刘瑞芬很不高兴，出于母亲的本能，她已经做好保护女儿的准备。

“您别急，刘女士！我们只是希望您配合我们的工作。”邓桓职业

化地微笑着，放下手里的袋子，然后随手打开了靠墙的一套监控设备，说：“这是25分钟前，本超市监控摄像头拍摄下来的画面，您请看……”

“喂？你什么意思？”瑞芬莫名其妙地质问着。但没等她的话音落地，监视器屏幕上的画面就让她目瞪口呆了：

一个中年女人和一个年轻女孩在镜头中出现，虽然录像的画面并不清晰，瑞芬也足以从熟悉的衣着和身影上判断出这分明就是自己和女儿。只见自己正推着购物车仔细打量货架，而宁宁却躲在后面。这小姑娘先是镇定地回身扫视了一圈，然后老练地贴近妈妈，非常利索地从货架上拿起一只润唇膏。接下来的画面才真的让瑞芬吃惊了，因为宁宁镇定地把润唇膏从包装盒里拿出来，飞快地塞进了自己的羽绒服，然后她居然一边警惕地四顾，一边面不改色地把空心儿包装盒又放回了货架上的原处。

偷窃！自己的女儿竟然就在自己的背后，用妈妈的身体当掩护，在众目睽睽下偷窃！而且从她懂得褪掉商品包装盒的周密与镇定来判断，她显然很熟悉超市出口的防盗措施，所以绝不是第一次干这种事。一阵寒意瞬间浸透了母亲的每一根神经，瑞芬蒙了几秒钟，突然凌厉地转过身一抬手……

“啪”的一声脆响！

热辣辣的耳光打碎了宁宁脸上的冷漠，她“噌”的站起来捂着脸瞪着妈妈，但眼睛里的震惊和恐惧不过持续了瞬间，几乎立刻就被蔑视和戏谑所取代，似乎她才是胜利者。

“唉哟喂！您别介！该说事儿说事儿……”邓桓忙不迭地闪身挡在母女俩中间安抚着，然后却又说：“我们之所以请您来，是因为这个。”他回身从办公桌上拿起另外两盘录影带：“您家孩子已经不是第一次了，这两盘带子一个是上个周末的，一个是上周二的，可以证明她两次分别拿走了一个卡通指甲钳和一瓶花露水。”

“你贱哪你？”瑞芬听到这儿已经快疯了，她凶巴巴地盯着女儿大喝：“瞧你这点儿出息！懂不懂什么叫害臊啊？”

“大姐您看，我们本来没打算追究，但这不是已经第三次了么？”邓桓笑笑说，“其实这三件东西加一块儿也不到 50 块钱，去派出所纯属给警察添麻烦。所以我们想最好还是通知您，一来您把这点儿钱补上，二来孩子不是还小呢吗？咱该教育就教育，谁还没个少不更事的时候啊？”

“您是说……？”瑞芬一愣。

邓桓一点头：“我们不追究。其实您肯定就住附近，我看您脸熟。街里街坊的，我们犯得上为这点儿东西得罪客户吗？您看您今天买这三大包，就不下 500 块钱。”

“您别说了，我都替她臊得慌。”瑞芬面红耳赤地站起来，拿出 50 块钱钞票往办公桌上一放，说：“我这就带她回去，一定好好说她。”

“还不走？跟我回家！”瑞芬冲宁宁厉声吆喝了一句，低着头就往外走。宁宁满不在乎，都没拿正眼看邓桓，转身就跟着妈妈离开了。

邓桓目送这母女俩，失望地摇摇头，嘟囔着：“现在的孩子……啧啧！”

2

Z: 宁宁平时零花钱多吗？

瑞芬: 足够她买那些东西的，我和她爸爸每星期都给她 200 块零用，和她的同学们比起来，她的零用钱算不少了。

Z: 而且她拿的这三件东西，就算跟父母要钱买，您也不会限制她的，对吗？

瑞芬茫然地点着头: 是啊！润唇膏和指甲钳又不是摇头丸，就是买一打也随她。

Z: 那么，我想我们已经可以肯定，她并不真的需要那些东西，她只是喜欢得到那些东西的方式。

瑞芬感到惊悚: 你是说，她是因为喜欢偷才偷的？

Z: 对不起，我想恐怕是的。

瑞芬: 可……这孩子怎么越来越出格？

Z: 您说“越来越”，也就是说，她以前有过类似的行为喽？

瑞芬严肃地点头: 有过，但她过去只是把家里的一些小东西偷偷摸摸藏起来。

Z: 什么东西？

瑞芬: 我的戒指啦、耳坠啦，还偷过她爸爸的纪念邮票。

Z: 她怎么处理这些东西呢？

瑞芬: 怪就怪在，她就是藏起来自己玩，谁都不告诉。直到有一天，我和她爸开始怀疑是她拿去了，最后果然全从她房间里搜出来了。现在家里少了什么，我们总是趁她不在家先去她房间里翻一翻，十有八九都能找到。

Z: 哦？偷偷藏起来，却一不变卖，二不送人……

瑞芬努力思索着: 小偷小摸只是一方面，这孩子自从上了高中以后就越来越怪，喜欢看各种恐怖小说、惊悚电影，什么斯蒂芬·金和《鬼吹灯》都看。前年她因为看了一个日本恐怖电影叫《咒怨》的，还把自己吓得不敢独自睡觉。17岁了还缠着我陪她睡觉，还不让我关灯。可是她怕归怕，就是不长记性，没过两天又上网找恐怖小说看去了。

Z: 宁宁对父母怎么样？

瑞芬: 过去很听话，现在虽然还不至于当面忤逆，但和过去明显不同了。尤其是上了高中以后，我想，她对我很不满。

Z: 何以见得？

瑞芬深呼吸，努力平复了一下情绪: 她诅咒我，诅咒我死掉。

Z: 什……什么？

瑞芬伤心起来: 宁宁上了高中以后，大概是高二那年，迷上了一本日本漫画，叫什么《死亡笔记》的。在那本神经兮兮的漫画里，

死神遗失在人间一个笔记本，不管谁捡到那个笔记本，只要在本子里写上一个人的名字，就可以让那个人按照自己规定的方式死去，反正就有点像咱们中国阎王的那本生死簿似的。

Z: 我知道那本漫画。主角叫夜神月，捡到了死神的笔记本，就开始充当末日审判的法官，按照自己的好恶任意剥夺所谓“坏人”的生命。孩子们都憧憬自己作决定的权力、憧憬主宰自己和他人命运的能力，《死亡笔记》满足了孩子们这种幻想，自然被追捧。

瑞芬: 有一次，我发现宁宁给一个小硬皮本儿的封面写了“死亡笔记”四个字，我偷偷看过那本笔记，上面赫然写着“刘瑞芬，死于心脏麻痹，于2007年5月11日早上6点15分死亡”。你想想，这有多让人伤心？

Z: 是吗？5月11日？2007年？那年她多大？

瑞芬: 18岁，当时马上就要高考了，她还有功夫琢磨这个！

Z: 我大概明白了。

瑞芬不解: 怎么？有什么说法么？

Z: 其实很简单。2007年她18岁，5月中旬也就是她高考之前的一个月左右，复习最玩儿命的时候。我猜，那时您每天早上六七点钟都会叫她起来温习功课吧？孩子在高考前的疲劳状态下，每天早上还要被妈妈从床上拉起来，明明心里烦却又不能公开不听话，您还不许她痛快痛快嘴吗？

瑞芬恍然大悟: 好像……诶？对！我记得那时我每天早上六点半叫她起床，她却提前15分钟就诅咒我死于心脏麻痹。这真是荒唐！居然用个小破本子咒我死。

Z: 呵呵！这样荒唐的事从来就不少见，古今中外都有！这就好像过去旧社会的老百姓被恶霸欺负了，告状无门，打又打不过人家养的狗腿子，只好弄个稻草人写上恶霸的名字用针扎，然后

自己骗自己说“我扎草人屁股，恶霸屁股就会疼”。稻草人是巫师和神汉用来忽悠人的，死亡笔记却是日本卡通胡诌出来的，它们的区别仅此而已。

瑞芬不禁大笑：哈哈！敢情我成恶霸了？可是难道……就这么简单？

Z：孩子其实都是很直接、很单纯的，父母却因为生怕他们出格，而不自觉地往出格的方向去联想，联想方向错了，自然找不到答案。父母常说“现在的孩子太复杂了”，其实这就是所谓的关心则乱，旁观者清。父母的判断力被亲情导致的紧张情绪束缚了，所以总觉得看不透。

瑞芬：说起高考，挺可惜的。她学习成绩本来不错，却失利了。

Z：她现在在复读吗？

瑞芬摇摇头：没有。她现在正在一个亲戚的公司里打工，那是个专业的翻译公司，能提高她的英文能力，我和我丈夫想明年送她去国外读大学。我们本来觉得复读给孩子的压力太大了，能躲开就躲开吧！可是现在你也看到了，她这么小偷小摸的，我怎么敢送她一个人出国？

Z：是呀！不管在哪里，这个习惯都会让她吃亏的。

瑞芬很急切：在你看来，有没有什么好办法呢？

Z：我需要先和您女儿面对面接触，才能告诉您！既然问题来自她，我就需要了解她，我不能仅仅听您的转述，就想当然地下结论。您看呢？

瑞芬：好吧！我一定让她来。

3

“心理医生？看不出来，您几十岁的人了还这么时尚！”宁宁坐在宽敞的客厅沙发上抱怨着。猛然听到妈妈给自己安排了心理医生，这

让19岁的她有些不知所措，只好有一搭没一搭地用遥控器转换着频道，掩饰着心虚。

“我才不去呢！我一个女孩儿，我的事儿凭什么跟他说？还得花钱跟他说？他以为自己是谁呀他？”宁宁皱着眉，赌气似的把遥控器往茶几上一撂。

“你说什么？”瑞芬俩眼一瞪，气不打一处来，嗓门儿骤然提高了许多：“你也不好好反省反省，咱们家是亏了你吃还是短了你喝？连一把指甲钳都偷，你真觉得自己多有出息哪？没事儿不学英语，天天看那些神经兮兮的神啦、鬼呀、外星人的！挺大的人了，自己把自己吓得一惊一乍的！”

被母亲连连揭短儿，宁宁厌烦得直犯恶心！虽然不耐烦又无法反驳，她干脆重新拿起遥控器，把电视的音量调大了许多。

“你不爱听又怎么着？”瑞芬一看女儿这么不听话，反而放下手里的活计，走过来一屁股坐在宁宁旁边：“周末我跟着你去，你不去也得去！现在没有学校管你了，我和你爸的话你也不听了，可我就不信没人管得了你……”

“周末不许安排别的事了，我会打电话去问你到了还是没到。”瑞芬半威胁半叮咛地说，她终于逼女儿就范了，头也不回，自顾自地开始看电视。

4

宁宁打量着：你就是心理专家？看起来挺一般的嘛！比竹野内丰差远了。

Z: 哦？你看过那个日本电视剧？

宁宁一看挤兑得正是地方，乐了：看过，竹野内丰扮演的那个心理医生真是帅呆了！所以呢……大叔，不是我说你，就算你没人家那么帅也不是你的错，但你也得刮干净胡子茬儿再出家门对不对？

Z: 呵呵！好的，下次一定刮干净。

宁宁: 这就对了，你们做服务业的首先要注意自己的仪表，要不看上去特别不专业。行了，我来也来了，你就开始吧！

Z: 我？开始什么？

宁宁懒懒地舒展着四肢，靠在沙发里: 我妈不是雇你来教育我吗？你收了她的钱总得干活儿呀！

Z: 嗯！你妈那人，是挺一厢情愿的。她自己懒得管你，又舍不得你被警察管，于是花了点儿钱就把你打包扔给我了。

宁宁眼睛一亮: 我说大叔，你到底收了她多少钱？我还以为你会替她说话呢！

Z: 也不多，一共有个千儿八百块吧！反正现在她是省心了、解脱了，而我却要伤脑筋了。喂？你说现在的父母是不是都这样儿？

宁宁鄙夷地一撇嘴: 哪样儿？

Z: 就是用各种东西先把你喂饱了，再雇个人或者学校替他们看着你，然后就认为你理所应当长大成人、出人头地，乃至光宗耀祖？

宁宁一拨郎坐起来: 还真让你说对了，反正我爸妈就是这么做的。

Z: 什么？怎么就说对了？你爸妈做了什么啊？

宁宁很泄气: 他们好像是做了点儿事，不过都是他们感兴趣的。

Z: 那……他们对什么感兴趣呢？

宁宁轻蔑地一笑: 他们只对看得见的东西感兴趣，成绩啦、衣着啦，还有就是我有没有男朋友。

Z: 你先等会儿，看你这意思，你对这些不感兴趣吗？那可是你的成绩、你的衣着以及你的男朋友。

宁宁显得有点急切: 我靠！大叔啊！你怎么也这么弱智？我的成绩我当然在乎，可是他们总不能什么都往这个上扯吧？