

国内首部可用作心理辅导的长篇小说，讲述弗洛伊德不曾告诉我们的心灵密码

我们只是尽自己所能  
去帮助那些被心理问题困扰的人  
但最重要的帮助  
莫过于提醒每一个来访者  
对自我生命的尊重和热爱

# 救赎

心理师手记

孙思远◎著  
Redemption

中国白领身心灵修炼最佳读本，一线心理咨询师六年心血结晶

国际文化出版公司

I247.5  
1929

圖書在版編目(CIP)數據  
心理師手記·救贖 / 孫思遠著. — 北京: 國際文化出版公司, 2009  
ISBN 978-7-80173-931-0  
I. ①心... ②孫... ③心...  
IV. ①B... ②R...  
中國版本圖書館(CIP)數據核對中心

I247.5/1929  
2009

# 心理師手記

# 救贖

孫思遠◎著  
Redemption

**图书在版编目(CIP)数据**

救赎:心理师手记 / 孙思远著. —北京:国际文化出版公司,  
2009. 8

ISBN 978-7-80173-934-6

I. 救… II. 孙… III. 长篇小说—中国—当代  
IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128508 号

**救赎:心理师手记**

作 者 孙思远

责任编辑 潘建农

出版发行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 787 × 1092 16 开

19 印张 328 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80173-934-6

定 价 28.00 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编:100013

总编室:(010)64270095 传真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传真:(010)84257656

E-mail:iepc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

这份信仰不同宗教。

我们所能依靠的精神支柱、勇气和力量，  
只能源于我们的内心。

# 楔子

## 1

1984年6月，杭州。

那时的杭州，远不及今日这般繁华和秀美。“引江入湖”工程尚未建成，缺少钱塘江的庇佑，西湖进不足、出不通，宛如一潭死水。环湖四周，满眼是各单位的住所、疗养院，以及新旧混杂的百姓民居。片片布局凌乱、格调参差不齐的建筑群，俨然构成人造围墙，分割着湖边的景色。

正值江南梅雨季节，空气仿佛有胶水的属性，将湖、山、人、景统统黏在一起，笼罩着雾蒙蒙的潮湿与闷热。阴霾的天空下，人的心情也不由自主地压抑起来，像近乎封闭的西湖一样，毫无生气。

“谁家出事了！”

“哎！看——”

一辆警车呼啸驶进湖区，突然响起的刺耳笛声，撕裂了街边许久的沉闷。刚刚结束一天工作，正在为晚饭而忙碌的街坊们，放下厨房的活计，纷纷走出屋外，三三两两加入看客的行列。

那是一处普通人家，门口停着救护车，医务人员抬着担架出来，上面的人却已经用白布盖了全身，似乎再无“救护”的必要。

跟在担架后面的，是一个表情复杂的中年男人，步履坚定地朝警车方向走去，那宽大的脚板仿佛一种象征，印证着常年累月撑船摇橹的生活。他的身材并不魁梧，但眉宇间又带出一股难以捉摸的暴戾气息，令人退避三舍。

再往后，是两名身穿制服的警察。年纪稍长的，怀里还抱着个小女孩，六七岁的模样，留着短短的刘海，黑眼珠很大，正怯生生地盯着四周的人群。

“爸，爸爸——”后面又跟出一个十来岁的男孩子，跑得跌跌撞撞。

“回家去！”中年男人转过身，皱起眉头说道。

这三个字好像有魔力一样，男孩立刻停住脚步，晃了晃身子，不知所措地愣在那里。

年纪稍轻一点的警察见此情景，连忙走到男孩的面前，蹲下拉住他的手：

“小朋友听警察叔叔的话，好好看家，等爸爸和妹妹回来。——别给陌生人开门。”

男孩冷冷看着蹲在地上的“警察叔叔”，眼神中满是和年龄不符的漠然与仇恨，他猛地甩开手，扭头向回跑去。

这时候，中年男人已弯身进了警车；老警察把小女孩抱进车里，坐到靠后的位置。

小女孩折腾着，跪在座位上，抓住椅背把手，脸紧紧贴着车的玻璃窗。扫过若干熟悉的看客面孔，她的目光终于凝固在担架上面，无辜的黑色眸子，像要穿透那刺眼的雪白。

就这样沉默许久，直到车子开始启动、颠簸，小女孩才惊醒一般，从喉咙深处发出一声源自心底的哀号：

“妈妈——”

## 2

“心理师也可以救死扶伤吗？”

“我们只是尽自己所能，去帮助那些被心理问题困扰的人。但我认为，最重要的帮助，莫过于提醒每个来访者，对自己生命的尊重和热爱。”

“如果我接受你的开导，没有自杀，你会很有成就感吗？”

“会。但是我的这份成就感，首先是建立在你的巨大成就上。因为你战胜了自己，重新找到生活的勇气和目标。”

“你很坦诚。”

“这是心理咨询的基础，也是面对来访者的应有态度。”

“所以我信任你。”

“所以你才会向我倾诉关于童年的记忆伤害，也许这正是你自杀心理的起源，而且我们已达成共识，有信心去对抗它。”

“呵呵，也许吧。我尝试着不再去受到那个场景的影响，试着把它忘了。”

“不要刻意去追求遗忘，因为大部分童年的记忆都保留在你的潜意识里，

你应该试着去忽略它，不受它的影响。经常提醒自己忘记，反而会让它上升到你的意识层面……”

“越想忘，越难忘？”

“可以这么理解。——经过这几次咨询，你的进步确实很大。”

“起码暂时不考虑自杀的问题了。”

“我希望你永远都不再考虑。”

“我会努力的。毕竟我也有了自己的家庭和孩子，要负责任。”

“当你说出这句话时，一个恢复理性思维的美丽女人，已经优雅地坐到我的面前。”

“哈哈，谢谢你的夸奖，更感谢你的帮助。——我忽然觉得你的职业很棒，像个英雄，救人的女英雄。”

“呵呵，心理师和其他工作并没有太多区别。我不是，你才是最终拯救自己的英雄。”

### 3

“为什么要做心理师？”

“喜欢，向往。”

“向往什么？”

“直接面对人性，别人的，自己的。”

“其实，对来访者而言，心理师就像一面镜子，照出未知的自我；但对我们自己来说，这份职业更像一种信仰。有时候，恪守信仰需要付出代价。”

“嗯，培训老师也说过这样的话。”

“因为这份信仰不同于宗教，我们所能依靠的精神支柱、勇气和力量，只能源自我们的内心。凭借这些，我们面对来访者意志的挑战，游走于人性的边缘。”

“心理师眼中的世界，是黑暗的？”

“恰恰相反，心理师眼中的世界应该是最光明的。心理师积极、豁达的人生观，要成为整个心理咨询的基调。”

“我有点明白你的意思了。”

“而且，我们接触了太多隐私，想的到的，想不到的。我们不仅要保守一切秘密，还要克制自己欲望的诱惑，猎奇、偷窥、刺探，永远不该出现在心理师的词典中。”

“职业道德。”

“这四个字说起来很简单，却并不容易坚持。”

“所以需要互助，需要督导师，就像我需要你。”

“督导是心理师的镜子，时刻提醒着勇敢的斗士，记住你的本色，不要迷失。”

#### 4

2006年，在原有职业标准、规范的基础上，国内正式启用新标准，进行心理咨询师的资格考试，证书由国家劳动和社会保障部统一认定颁发。

心理师，至此纳入国家职业大典。



# 目 录

## Contents

楔 子 1

第一章

失踪的心理师 001

第二章

强迫症患者 015

第三章

吴白丁 031

第四章

线索 047

第五章

保密的编号 061

第六章

重返咨询室 077

第七章

合伙人 093

第八章

真实案例 111

第九章

职业道德 129

第十章  
初恋情人 147

第十一章  
尸体 163

第十二章  
谁的真相 179

第十三章  
进步 193

第十四章  
追忆 209

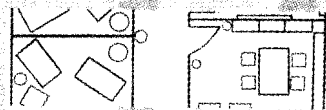
第十五章  
自杀倾向 227

第十六章  
删除的记录 245

第十七章  
代价 261

第十八章  
春天 277

## 第一章 失踪的心理师



人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。

——《旧约·箴言》25：28

北京，立冬第二天。

正值下班高峰的二环路上，车如流水，涌入高架，把建国门立交桥堵得水泄不通。形形色色的车辆，无论排量大小、档次高低，都以相同的速度缓慢地爬行着。初生牛犊的新司机一边咒骂，一边刺探超车的空当；而颇有经验的老把式们，则一边习惯于无奈，一边老练地阻挠愣头青的肆意妄为：全面拥堵的环境下，能否超越前面一辆车，既是极大成就的所在，也是驾驶技术的交锋。

钢筋水泥打造的现代都市，大自然的痕迹似乎越来越少。现在郊外已是枯枝败叶，一片肃杀。而这里，车水马龙之间，丝毫看不出冬天的模样。繁华的京城二环路，仿佛没有四季更迭，只有日复一日的超越和反超越。

赵建忠裹着厚实的围巾，西北风却依然找得到空隙，不时地钻进怀里。丝丝寒冷并没有影响他的速度，他还是不紧不慢地蹬着自行车，与周围所有骑车人一样，慢条斯理地重复着单位和家的两点一线。

从菜市场拐出来，车筐里是一条刚刚开膛破肚的鲜活草鱼。赵建忠念叨着今天刚从网上下载的菜谱，准备晚上好好地露一手。妻子张小凡是杭州人，爱吃鱼虾，也会做，每次都让他大饱口福。不过最近这位心理师的工作似乎特别忙，已经好久没有下厨了。赵建忠很心疼妻子，想自己做条鱼给她尝尝。

工程图纸，菜谱，鱼，小凡，水暖工，管道，绍酒……赵建忠骑着自行车，胡乱地遐想，又忽然想起卖鱼小贩那双贴满胶布的手，上面渗着冰冷的血迹，不禁感叹自己的生活实在是幸福。

刚骑到楼下，怀里响起了诺基亚急促的铃声。赵建忠掏出手机，是陆芸，一位心理师，张小凡在心理咨询室的合伙人。



“喂，建忠吗？小凡在家吗？”陆芸是重庆人，说起话来透着火辣的冲劲。

“我还没到家呢，这就上去。”

“小凡手机打不通。你看到她让她联系我吧。”

赵建忠试着拨了一下张小凡的手机，果然无法接通。回到家里，小凡不在。连忙给父母打电话，也不在那边。一个最亲密不过的家人，想要联系，又忽然联系不到，和大多数人的反应一样，赵建忠心里没来由地有些发慌。小凡在北京也没有什么朋友，不在咨询室，实在想不出她会去哪里。准备再问陆芸，刚拨出号码，又马上挂掉。嘿，干吗大惊小怪的，让人家笑话。他想，也许小凡手机没电了，又出去办事，正在路上堵着呢。

“自己吓唬自己，先做饭得了，还不回来吃饭嘛。”

赵建忠开始一板一眼地照着菜谱做起了鱼。菜都摆上桌，张小凡没回来。菜凉了，张小凡没回来。又重新热了一遍，张小凡还是没回来。赵建忠拨了几次电话，始终被冷冰冰地告知“您拨打的用户暂时无法接通”。饥肠辘辘的他开始心不在焉地边吃边等，结果一直等到他吃完饭，张小凡也没有回家。

这是结婚两年以来从未发生过的事情，赵建忠呆呆地对着电视，不知道还能做些什么。无奈地继续等待，在沙发上等，在床上等，在梦里等，一等就是一夜。

### — 3 —

北京，立冬第三天。

心急如焚的赵建忠向单位请了事假，风风火火地骑上自行车，赶去与陆芸碰面。

张小凡所在的咨询室有三个合伙人。主要投资者叫邱子彦，是个富家子，有执业资格，也在这里挂职，却不常来；另一个是陆芸，精干的女心理师，同时管理咨询室的内外事务；再有就是张小凡，她是接诊来访者的首席心理咨询师，属于以劳动力出资的合伙人。除了这三个人，咨询室里还有一位负责预约接待工作的小姑娘江萍，及一位负责财务工作的会计彭大姐。这家咨询室有个特别的名字，天籁。邱子彦说，所谓天籁之声，并不是心理师演绎的滔滔不绝，而是来访者自诉的潺潺流水。对一个心理师而言，最重要的事莫过于学会倾听，每个来访者都拥有自己专属的音律，学会倾听，才善于发现。

走进天籁心理咨询室，简约的装修，温馨的暖色调，让人备觉舒适。前

台左侧是接待区，初次上门的来访者在这里登记个人信息并选择自己的心理师。在北面的墙上挂着三幅肖像，分别是心理学三大势力的代表者：行为主义学派最富盛名的斯金纳，创立人本主义心理治疗体系的罗杰斯，以及精神分析理论的创始人弗洛伊德。

从前台右侧转进去，是一条整洁的走廊。东面有三间办公室，第一间，也就是距离前台最近的一间，挂的门牌上写着“办公室”，其实就是财务室。和一般企业财务部门的深宅大院不同，心理咨询室的财务工作有些特殊意义，安置的也比较特别。来访者确定心理师以后，就在江萍引领下，按预定的咨询次数到这里交费。心理咨询行业有这样的特点，首先是预付费，其次是不会把钱直接交给心理咨询师。很大程度上避免了心理师和来访者出现“谈心之后再谈钱”的尴尬局面。所以彭大姐的财务室设在比较靠外位置，也没有挂财务的门牌。第二间，是会议室兼资料室。每个心理师都需要有自己的督导，负责从第三者角度对心理师的工作进行评估，包括及时调整心理师的状态、梳理在不同心理咨询阶段发现的各种问题。邱子彦、陆芸和张小凡就约定互为督导，尤其是陆芸和张小凡，定期还要召开督导会，互相讨论各自案例的情况。心理师归纳的咨询记录就在会议之后留下来，整齐地锁在档案柜中，和督导会议记录一起，供大家学习交流。除此以外，每个心理师还拥有一个专属的档案柜，存放保密的心理咨询档案，这是其他人的禁地，钥匙由心理师自己保管。除此之外，办公室还有一些咨询过程中常用到的器具，比如“箱庭疗法”<sup>①</sup>的沙盘，和陈列内容丰富的玩具展架一起，平时不用，就静静地立在房间西南角。第三间，是来访者与心理师谈话的独立场所——咨询室，干净的纯色门垫，纹路清晰的实木房门，漂亮的铭牌写着“邱子彦心理咨询师”。走廊西面是另外两间咨询室，门的间距很大，分别写着“陆芸心理咨询师”和“张小凡心理咨询师”。

邱子彦的咨询室比较小，有一对呈90°角摆放，供邱子彦和来访者坐着谈话的椅子。90°角的摆放是为了避免谈话双方眼睛直接对视，给来访者造成不舒服的感觉。而陆芸和张小凡的咨询室，在较大的空间里又多了一组躺椅。来访者可以躺在椅子上，身体得到彻底放松，心理师则处于来访者视觉之外，如坐在头部靠后的位置，或要求来访者闭上眼睛。在此情况下，心理师的心灵疏导和语言指令都会发挥出更大的力量，作用于来访者。据说这种方式是弗

---

<sup>①</sup>又称沙盘游戏，通过在沙盘里摆设各种玩具，显露来访者潜意识，表达出想象力、创造力、人格特性等多方面内容。

插图1 天籁心理咨询室平面图

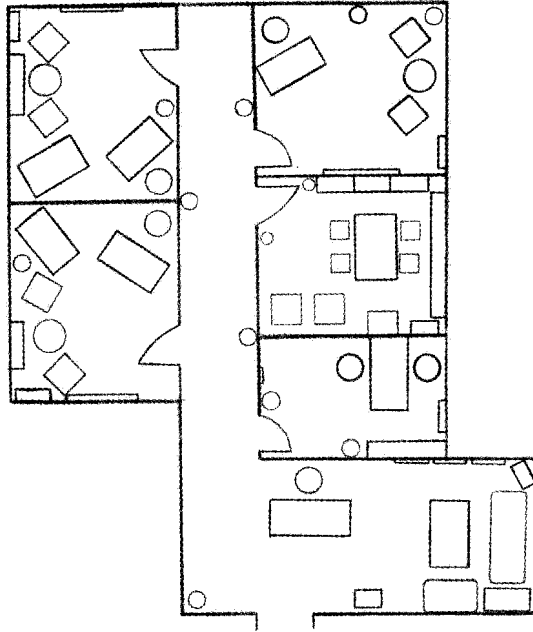
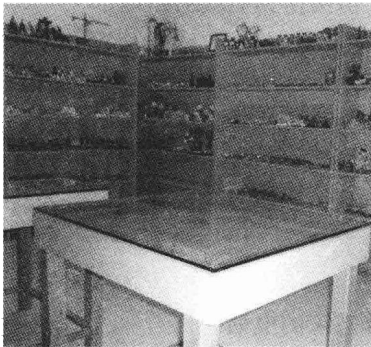
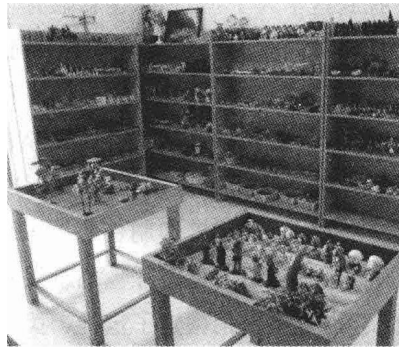


插图2 “箱庭疗法”示意图 (A、B)



A 空闲状态下的沙盘，展架上  
是各种各样的玩具模型，供来访  
者自由或依据心理师的命题选择  
摆放。



B 来访者完成“游戏”之后的  
沙盘。

洛伊德首创的，所以把它称之为弗洛伊德椅，又说是这种方式最有利于实施催眠，所以也把它称之为催眠椅。三间咨询室的共同之处，在于都拥有良好的隔音效果，完全可以阻隔号啕大哭时的高分贝。也正因为如此，在每间咨询室某处不易觉察的位置，都设有一个报警器，连接前台的警报装置，以保证心理师在人身安全受到威胁时，可以有效地向外界发出信息。所以在心理咨询行业还有一条不成文的规定，心理师不能单独接诊来访者，尤其是陌生的来访者。

赵建忠坐在张小凡的咨询室，对着他坐的，是陆芸。他端过滚烫的茶杯，手却依然感到刺骨的寒冷。

咨询室工作时间有点特殊，因为周末是大多数人休息的时候，很多来访者都会选择预约在周末，而周一又是很多都市白领心理问题的高发日，所以咨询室在周二和周三休息。这个星期三，也就是昨天下午，安排值班的江萍临时请假回唐山老家，正巧张小凡又登记了一个来访者预约，所以她应该是自己在这里的。陆芸原本和张小凡约好要开督导会，结果等她到咨询室的时候，门已上锁，张小凡不在。陆芸以为她家里临时有事，没有太在意，准备整理一下自己近期的咨询档案，这时发现张小凡把她档案柜钥匙遗忘在锁孔中，才想打个电话，结果就联系不上她了。

“本来像昨天那种情况，小凡是不可以单独接诊的。但这个来访者已经来了半年多，和小凡很熟悉，所以……”

“找到这个人了吗？”赵建忠眼前一亮，仿佛捞到根救命稻草。

“他叫林向东，我在江萍那里拿到了他的联系方式。”陆芸摊开本子，“不过还没联系。建忠，我能理解你的心情，但是按照规定，我不能直接接触小凡的来访者，除非是遇到现在这种情况，而且是你在场的时候。所以才要你赶过来。”陆芸拿出手机，开始输入号码，“我现在打给他。”

“……好。”赵建忠抑制住焦躁的情绪，没有打断陆芸，但他感觉自己越来越紧张，心跳得厉害，呼吸也急促起来。

陆芸点点头，稍微定了定神，拨通了林向东的电话。

“林先生您好，我是天籁心理咨询室的心理师督导，我叫陆芸……您好……我是想了解一下昨天下午您和心理师张小凡……什么？……哦……哦，那可能是我们搞错了，我再去查一下……不不不，没什么，没事的……好，谢谢您……谢谢。”

放下电话，陆芸俊俏的脸上如同结了一层霜，透着严峻的神情。沉默许久，才缓缓地说：“林向东说他最近一直在外面出差，根本没有向小凡预约。”



赵建忠惊愕地张了张嘴，发不出声音。

“报警吧！”陆芸有些激动地站起身，对赵建忠说。

此时的赵建忠，觉得自己好像泄了气的皮球，瘫软在椅子上，浑身没劲。脑子里的思绪混乱得一塌糊涂：如果这个林向东说的是真的，那小凡会去哪儿，不辞而别……会不会路上出了什么意外，车祸还是……为什么登记是假的呢……也许她回杭州，家里出了什么事……难道小凡有外遇，昨天和情人……不可能，也许这个林向东说的才是假的，就是这个人害了小凡……他为什么要害小凡，他会把小凡弄到哪儿去……不可能，统统不可能……没事的，我怎么开始胡思乱想了……赵建忠强打精神，拼命地摇摇头，似乎要把所有乱七八糟的想法甩出去：“不能报警。”

“为什么？”现在轮到陆芸惊愕。

“小凡不会出事的，她也许，只是突然想去了别的什么地方，再等等，今天一定有她的消息，没必要报警。”赵建忠又重复一遍，“今天一定有她的消息。”

“建忠，我也不希望小凡出事，但是不管怎样，她失踪了。我们不知道林向东是不是在说谎，我们也不知道小凡到底会去哪里，早一天报警，也许就能早一天找到小凡。”

今年三十三岁的赵建忠，和图纸打了十五年的交道。从技术工人到现在的水暖工程师，他的生命似乎就是由诸多管道构成的，紧密细致，而且毫无活力。理工出身的他一向沉默寡言，长相普通又不修边幅，也没有挣些外快的想法，这些条件足以让他成为一个大龄未婚青年。眼看自由恋爱没有指望，父母便开始张罗着左一个右一个地给他介绍对象，甚至同时登记了两三家婚姻介绍所。从二十九岁那年开始，赵建忠便在走马灯似的相亲中经历一次次失败。而失败的原因似乎只有一个——没有共同语言。在父母的唉声叹气中又过去两年，赵建忠三十一岁的时候，一家婚介所向他介绍了张小凡，一个大学毕业后留在北京，已经工作两年的杭州女孩，目前是位见习的心理咨询师。

对于赵建忠一家来说，张小凡的出现无异于天使降临。这个女孩朴素地站在他们面前，没有谈时尚品牌，没有讲港台明星，也没有追问赵建忠月收入多少、未来买房买车的打算。只是淡淡地说，她很喜欢北京，想留下来继续发展，也想在这里组建自己的家庭。赵建忠的父母由衷地喜欢这个女孩子，更重要的是，她才二十五岁，比自己儿子整整小六岁。娶到一个小六岁的儿媳妇，南方姑娘，模样不错，还有自己的事业，这就足以让他们骄傲地对别