



幸福就在那里

严 嫣



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

幸福就在那里

严 嫣



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

我们总是感慨,幸福在哪里?忙忙碌碌,奔波来去之后,我们常是拖着疲惫的身子,寂寞地倒在那里,睡去……我们带着一颗茫然无助的心,飘零着,觉得越来越累,幸福越来越远。发现问题,并不难。但问题在哪里,我们很难意识到。我们的目光,总是朝向外面,忘记收回……整理我们的内心吧,善待心底深处那个小小的自己,觉察她、珍视她,幸福就会苏醒。因为,幸福就在那里。

图书在版编目(CIP)数据

幸福就在那里/严嫣著. —上海:第二军医大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5481-0263-2

I. ①幸… II. ①严… III. ①女性—幸福—研究
IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 124753 号

出 版 人 陆小新
责任编辑 许悦

幸福就在那里

严嫣 著

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

常熟新骅印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:15.25 字数:200千字

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0263-2/B·006

定价:36.00元

中国青少年心理化教育中心实践基地总督导——应力

当一个婴孩,伴随着有力的啼哭声,哇哇坠地时,我们又多了一颗纯洁、平和的美丽心灵。她无知,却纯净!我们自认是疼爱着她、呵护着她,精心照料,期盼着她早日长大起来。我们竭尽全力地教化着她,愿她少走弯路,盼她不经风雨,我们是如此用尽了心思,却总是在末了发现,她的心越来越混沌,越来越难懂,越来越远离……

我们会觉得无助,不知所措。更不曾察觉,正是我们那竭尽全力的爱,那自以为是的爱,不经意地在孩子那本是白纸一张的心灵深处,不断地描写着、涂抹着……随着岁月游走,那张纸早已看不出初始的摸样,满是阴影、棱角,甚至还有疮痍。我们甚至不知我们在上面肆意留下了什么,只迁怒着孩子,那个寻不见自己的孩子……

幸福,若是出生的婴孩能讲话,她一定有她最清楚、最简单的想法。可她还会说话,我们教她的时候,或者就模糊了她本是清晰的东西,慢慢的,她也不够清楚了、想法不再简单了。她甚至感到了无力,甚至感到了愤怒……

我们从来没有真正蹲下身子,试着用孩子们的高度来看这个世界;也没有真正放下私心杂念,试着用孩子们的思维去感受这个世界。我们是自私的,我们把自己强加给了孩子们。

多希望,能多一点书中的那个教师妈妈,在兜兜转转了一大圈后,还可以找回自己的婴孩,重新去“溺爱”她,复原她。或者,我们可以建议父母来读一读这本书,试着去重新感受自己孩子的内心世界;又或者,我们建议孩子们也来读一读这本书,也许,你能够体谅父母力量所不及,没能让你无所顾忌地在自己的那张白纸上自由挥洒,你能够在这里得到一些释怀,得到一些修复,在你成为另一份纯净心灵的父母前,这些,都不迟!

电视评论员、知名作家、出版人——陈岚

严嫣，这样一个性情温柔而中正的律师，将她平静中暗流汹涌的生活，编织成一道诚挚率真的心路，铺设在万丈繁华软红之上，听尽了喧嚣的弦歌、看毕了锦绣的花红，蓦然回首，她是如此清新而委婉的存在。

网友——风吹拂

八零后的我，单身，是在这个中国最大城市中求生存讨前程的芸芸小白领中的一员。为了生活颠簸前行，行色匆匆。

就在一个月前的一个晚上。当时的我正卷入公司的一场漩涡，心里憋屈的快要爆炸了，想起严嫣年初就和我说过的，她应邀写的一本关于都市女性心灵成长的书已经写成了，我便想从她那里得到点勇气和启发，想从她那里借来书先读为快。碍于面子，和彼此的熟悉程度还没到达无话不谈的死党，于是就只是在电话里吞吞吐吐的问她关于那本书的一些讯息。我问，是心理指导的吧？会不会是心理方面的一些知识，完了再举例说明？她说，不是，是完全按照她的成长经历和一些朋友的真实例子写的。完全没有教条主义。也不会说大道理，她只是抛砖引玉，起到点拨和梳理的作用。关键还是要靠读者自己去参悟。哦，那就好。教条主义的，我也看不下去。那你书名叫什么？我问。她说，就叫《幸福就在那里》。那一瞬，我不知怎么了，鼻子一酸，眼泪紧着就滚落了出来。那时那地那刻，就仿佛即刻间有一位故人，带着善意和阳光还有温暖，坐到了你的旁边，张开臂膀，跟你说：不要害怕，不要害怕，一切并不复杂，都会过去。并且，在那里，在不远处哦，就是你要的幸福了。

一点都不夸张。那种被卷入沼泽，拼命挣扎、喘息、呼救的感觉常常不定期的吞没着我。我很想得到救赎。那天那个声音那个书名，一下就正中要害。

然而，真的手捧这本书稿，在看的过程中，她让我觉得很痛。一直情不自禁地落泪。她就像是一面镜子，让人几乎是酿跄地惊觉于镜中映出的那个苍白无力、憔悴文弱的竟然是自己。她又像是护士、医生，尽管很温柔地划开了你的心灵深处，帮你在那儿的伤口上贴上创可贴，可你依然清晰地感觉丝丝痛楚。是啊，太真实了，太真实的人生，太真实的经历，太真实的感官冲击。

我的感官很零碎。几乎处处都有共鸣，处处又都有收获。起初满是震惊。震惊于别人眼中艳羡的那个自信洒脱成功的女律师形象下的她，居然也会有那么疼痛的成长经历。再看下去时，我以为那就是在写我自己……

在这本书的开始篇章里，我看到了大量灰色的字眼：混沌，闭塞，窒息，压抑，想吼，很累，要崩溃……都是我曾经甚至现在的心灵写照。然而她是一本温暖的书。是的，尽管那么多负能量的词，她还是一本能给人疗伤、给人温暖、给人希望和启发的书。那些个灰色的词句所传达出来的是一种破茧成蝶的启示。

她告诉我们：静下心，找寻自己；爱的能力，从疼爱自己开始；收回目光，关注自己。告诉我们：真正的重生，是明白最想要的自己。

媒体人、书中人物“小颖”的原型——周瀛

巾巾，也就是这本书的作者——严嫣，她活泼、开朗、热情、奔放，即使是个陌生人也能感受到她的亲切；而我，天蝎，带刺、默然，即使是个熟悉的朋友也有时候话不投机半句多。

我们两个个性是如此天差地别，却会在一次培训课上相谈甚欢，我有幸成为她在上海的第一个朋友。虽然记不得当时聊了些什么，但是那课堂上两个“发痴”的女人引来的周遭三番五次的白眼抗议，以及老师差点丢黑板擦的冲动，却给我留下了快乐的记忆。课后的我们顺理成章地一起吃饭、逛街、侃大山。我以为会像

以前的朋友一样度过了“蜜月期”后，就会各自淡去，孰料每次的见面却更拉近了我们的距离。

巾巾将这本书的初稿给了我，让我提出修改意见，我却没有提，对不起，不是不提，是在看这本书的时候，我，与别人不同，感想太多，想到的是我们相识中的点点滴滴，和你一路走来的如斯坚强，我有太多的感动。巾巾，我们彼此视为知己，怀此无忘！

如果真的需要有一些话与读者朋友们分享，我想说的是，我们总是在纠结，幸福是不是没了？即使是在我们总喊着珍惜现在，我们也总是将激情、温馨、浪漫简单地理解为幸福。掩耳盗铃式地摒弃平淡、默契、信任、理解、宽容之后，生活却总让我们在自以为是的幸福的时候让我们遍体鳞伤。而在经历了痛苦、折磨、拯救之后，照样会倦了，睡去。因为明天还要工作，生活。在这条路上，我们一直在身体力行着，殊不知无论前景种种为何，都是路上的风景。即使时常挫败，也不要忘记原本想要达到的地方，因为幸福一直都在，也正是因为坚强、孜孜不倦，我们才始终魅力无限！

自序

来上海这五年间，生活充实且忙，感触也颇多。一日，接到出版社的邀稿，说计划出一套丛书，其中一册是关于女性心理健康、幸福感悟方面的书，想邀请我这个年轻的、略懂点心理学的女律师执笔，以白领女性的视角，来叙述心得，谈体会。我欣然接受。

在同龄人当中，我觉得自己的经历可以说是多姿多彩的。性格背景迥异的父母，使我在单亲家庭中长大；妈妈是教师，说教和训斥是我最讨厌的东西；从逃避高考，到自己选择苦读，直至获得国家律师资格和心理咨询师资格；移居上海，成家立业，结婚生子……

从哪里入笔，我不会有太多的焦虑。因为我知道，一本好书，首先是真实，我想用真实的经历，真切的感受，把曾经的伤痛、曾经的怨恨、曾经的迷惘，释放出来，使自己了然，让他人有所感悟。

暴露“隐私”，引发好奇的同时，相信命运是相似的，感伤是相近的，感悟是相通的……愿在故事之外，找到、悟到、想到、做到所需要的东西……因为，我们都是聪明的女人。

写书的过程，是痛并快乐着。时间紧迫，还有很多的工作要做，而我的身体内，也正孕育着新的小生命。简单的防辐射衣，在几乎每天的打字写稿时，不知道它究竟能有多大作用；电视节目的录制，顾问单位的咨询，当事人的官司……我想最辛苦的不仅仅是自己，还有陪伴我一起忙碌的宝宝。

此外，我要感谢很多人：

我的妈妈，是在她的鼓励下，使我一点一滴地完成了这本书；她的肯定，让我更有信心。当然，也不排除这是一位母亲的舐犊情深……

我的朋友们，她们的故事使得这本书更充实鲜活。也因为有了她们在生活、工作中的互动，才让我思考了更多、开悟了更多。而她们的大度、理解，让我能够更轻松地创作，更完整地呈现……

我的老公,因为有了他,才有了我逐渐平和的心态和快乐的心境,我找到了幸福,我想说出我的幸福……

出版社和责任编辑,是他们策划和创意了这本书,让我有了这个机会,把自己对幸福的理解和觉悟,告诉朋友、告诉大家,以分享幸福和快乐……

我更要感谢所有的读者,感谢你们的信任和支持,相信从我这里只是一个简单的开始,生活会告诉你们更多的懵懂和启迪……

接下来的是,对自己的独读和自省,相信所有的朋友,皆是自己最好的心灵导师!

真的,快乐很简单,幸福就在那里,就在你心底。

严嫣,于上海浦东

2011年4月26日

目 录

困兽篇



首先,是生存

命运虽多舛,生活仍要继续

太多要强的女人

救赎篇



我们怎么了

静下心,找寻自己

爱的能力,从疼爱自己开始

收回目光,关注自己

蜕变篇



珍爱那个真实的自己

不强求,我们只是平凡女人

真正的重生,是找到最想要的自己

还原篇



看山是山，看水是水

看山不是山，看水不是水

看山仍是山，看水还是水

宁静篇



你我皆珍宝

觉察快乐，是一种能力

幸福就在心底的最深处

母亲絮语



后记



困兽篇



去往南京的动车上，风光景色不断快速地从窗边闪过，靠着玻璃窗，微微的凉意让我还意识到自己的存在……大脑一片混沌，憋屈、窒息……完全没有方向，甚至缺失了思考的能力，不知道自己这副皮囊将被带向何方……不应该这样，人生的路，不过才走了那么小小的一段，想读书，读了；想当律师，也当了；职业风光，单身自在；本该是逍遥快乐的女人啊……可为什么一步步地向前迈进，却一日日地越发感觉疲倦、辛苦，甚至压抑……那种攀爬的欲望在减退……没了乐趣，没了意义……我怎么了？哪里做得还不够好吗？是职业倦怠，还是负向心理在作祟？我试图用那些学过的心理学概念和理论给自己一个解释，但没有准确的定义，使我越加烦躁了……我一定是病了，一定是哪里出了问题……

面对自己，我不知所措……该怎么做，能做些什么，云里雾里……

此行南京的心理课程，能是我拯救心灵的稻草吗？也有期待，但更多的是茫然……三天的心理课程，能给予我多少的心理能量，不低的课程费用，又真的能否与所获成正比……

想着真的好累，做人也真的好累……

动车疾速，人随着车厢的摆动，心如飞絮，间中甚至希望时间停滞，至少动车无需太快……前方似乎只有渺茫和无绪，没有任何的吸引力，我宁愿让灵魂和躯体在这动车上，随风摇曳……

这是南京郊外的一个准五星级豪华酒店，富丽堂皇。它有着—扇欧式风格的大门，贵族气十足，一幅厚重的样子。当门童恭敬地拉门前来迎接的时候，我心生怜悯，似乎感同身受他的艰辛和不易。在犹豫、恍惚中办理了入住和报到手续，心里也在不断地宽慰自己，既来之则安之吧。

这次课程的主讲导师是德国“家庭系统排列”大师伯特·海灵格(Bert Hellinger)的高徒，用温文尔雅、大方得体来概括她一点也不过分。黑框的眼镜没有遮去她的聪颖和美丽，反而越发突显了她的睿智和灵动；宝蓝色的一身套装，简洁端庄，隐约中显示出一种稳重和大气，这是一个上帝把美貌和智慧集于一身的女人。



大概是因相形见拙吧，我的内心越发显得杂乱。

导师指引大家围坐成一个圆圈，依次作自我介绍，从三个方面来描述自己，“职业”、“优点”、“缺点”。大家充满了好奇又异常地踊跃，女性多数都是用了“善良”、“温柔”、“能干”、“开朗”、“活泼”……来表述着自己的优点，而描述自己的缺点时，我听到更多的是“胆小”、“懦弱”、“好胜”、“自私”……

很快轮到我了，很简单：严嫣，30岁，律师；优点：孝顺；缺点：缺乏信任能力……当我毫不犹豫地回答完毕，导师微笑地望着我：“很好，严嫣。课程结束，你会知道你为什么选择做律师……”

为什么做律师？我惊讶地追问。导师却笑而不答。整个上午的课程中，我一直不断地寻思着导师所谓的优缺点问题和为什么会当律师的问题。突然一个念头闪出：会不会一个人的优点就是缺点的根源，而两者共生共存、相互缠绕就形成了性格，性格又决定着命运呢？

于是，越加恍惚了。直到上午课程结束时，导师所讲的东西我都没有真真切切地听进去。临了，抓住机会向导师继续追问：为什么我会当律师？是我的性格使然吗？是我的优缺点决定的吗？导师依旧是微笑着，轻轻地抓着我的手腕，说：“你浑身上下充满了愤怒，快要被憋炸了，别急，别急，你会慢慢明白的……”

愤怒？快要被憋炸了？没错，她说的是我。为什么？

我有些恼羞成怒，有些不知所措，更有些慌了神思。午餐没有一点心情，下午的课程更没有心思听了……愤怒！愤怒？的确，我能感觉到自己躯体的深处好像有着一股力量，像污浊的暗流在涌动，似乎又常常在驱使着我，魔化着我，让我犹如一身芒刺，剑拔弩张，想吼，想怒，很累，要崩溃……我人一下子软掉了，原本裹挟得厚厚的坚硬盔甲竟被她那天使般的羽毛轻轻一拂，化作灰烬了，仿佛赤裸着。我的身心无比沮丧。难道这就是我吗？那个本应风华正茂的女律师呢？我究竟是怎么了……

那是2005年9月，我刚刚参加完国家司法考试，离开考场回

到宿舍,马不停蹄地开始收拾行囊,准备离开苦读六年的北京。这已经是第二次参加司法考试了,成绩还是一个未知数。我带着法学和管理的双本学历,带着父辈归乡的愿望来到了上海,这个霓虹迷离、繁花似锦的国际都市……

九月末的上海,又潮又热。在空调都没有的招待所里,我摊开着各种各样的招聘报纸,凡是与法律或管理沾上一点边的广告,都被勾记下来,认真地对应填写着信封,一次次地奔走着邮寄简历……应聘信刚刚发出去几天,心还在忐忑着的时候,又查出了令人更加沮丧的消息,第二次司法考试因两分之差,再次与成功失之交臂。

从网吧查询成绩出来,头晕晕沉沉的。闷热的空气似乎堵住了所有的毛孔,人仿佛成了无脊椎的动物,茫然无力地拖着前行。

突然,一阵刺耳的喇叭声惊醒了我。红灯!我退回了行人等待区,望着前面高架盘错、人车嘈杂,不知该怎么过这红绿灯路口,满眼尽是人头攒动——着衣严谨的白领或拎或挎着公文包,步履铿锵,神情凝练,行色匆匆;浓妆艳抹的阿姨们三三两两,唧唧咯咯,牵手挽臂;灰头土脸的打工仔小心翼翼,环顾左右,拘束地穿梭在人群中……我在这幅画面里吗?一片茫然,我抬起头,看着天,灰暗的天空就像是要重重地压下来,让人喘不过气来;一座座巍然耸立的写字楼,也令人倍感压抑……

我突然想起中学时的那位带着乡音的语文老师,在我们不屑一顾的课堂上,极其投入地为我们朗读鲁迅的那句名句,“……渐渐地又几乎变成一种威压,甚而至于要榨出皮袄下面藏着的‘小’来。”

我已经忘了是怎样回招待所的……

首先,是生存

摆在面前的是不得不正视的问题——要实现律师梦,就要再煎熬一年、坚持一年,拿出更多的时间再战司法考试。而现实首要



的是怎么养活自己。找一份工作,有了收入,才能继续在这个偌大的城市里找出一锥之地。犹豫之时,我曾尝试着与还留在北京的男友沟通,想知道他对两人的生存和发展有什么可行的对策……然而他是一个地道的北方人,对南方的工作和生活心有顾忌,认为更好的办法是他能暂时留在北京学习或者工作,等我落脚成功了、俩人司法考试也都通过了,再尝试共同闯荡上海。

男友是暂时不能一同来上海打拼了,我必须独自面临生存的考验。也许,每个人希望能以自己的方式,解决面临生存的焦虑,我能理解他的想法。

接下来的问题是不能再住招待所了,毕竟每天七八十元的开销,积少成多下来也是一个负担。在下一步完全没有方向的情况下,只能选择在交通便捷的地段租个最便宜的房子来住。

我和中介穿梭在大街小巷,终于在天黑前看中了一间亭子间。

亭子间,一般是整栋房子里最小的一间。20世纪30年代那会儿,亭子间往往是堆放杂物和佣人住的房间。现在的上海,寸土寸金,老房子里要么是本来就有的亭子间,要么是搭建出来的阁楼式亭子间,总之,以极小而著称。

爬上灯光昏暗,斑驳映射的窄小的木楼梯,只见二楼的这个亭子间只有七平方米的建筑面积。一扇窗,一张床,一个书桌,一个柜子,就只剩下了窄窄的过道……

房东太太和蔼得很,细数着自己房子的优势:便宜,地段好,每月六百元,付三押二,水电煤气包月五十元,好租得很呢……中介小姐不失时机地向我咬着耳朵:房间不错了,重要的是价钱便宜,能定就定下来吧……算起来,无论如何也要比住招待所划算得多,看上去房东太太也是好相处的人,就确定了住下。付了房租和中介费用,连夜开始打扫房间,归置物件。

就这样,我开始了在上海的生活。

第二天一早,还没从疲劳中醒来,就听到了房东太太的敲门声。她来交代日常洗漱、炊火、进出等问题,因为这些都是与房东家共用的,是有些要注意的地方。逐项交代完,房东太太便认真地