



医药学院 610 2 12023947

毕淑敏

Counseling Notes

毕淑敏 著

心理咨询手记

毕淑敏首部心理案例纪实作品
在真实的故事中倾听来自心灵深处的声音……

谁是你的闺蜜

你究竟说了些什么

剩女出嫁

爱情可算是一种病

婚姻在差异中成长

任何的成瘾都是灾难

有一种笑，令人心碎

分泌幸福的「内啡啡」

狮泉河畔女上校

等待你的第二颗糖

失眠失恋，究竟你失去了什么

中国青年出版社



医药学院 610 2 12023947

毕淑敏

新版

毕淑敏 著

心理咨询手记

毕淑敏首部心理案例纪实作品

在真实的故事中倾听来自心灵深处的声音……

心理咨询师

你究竟如何面对他人

两性问题

爱情中的困惑与精神

恋爱与分手

婚姻中的困惑与成长

不婚主义

分手后的困惑

失恋后的困惑

失恋后的困惑

失恋后的困惑



中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

毕淑敏心理咨询手记(新版)/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(新版)

作 者:毕淑敏

责任编辑:周红 肖妖嫔

美术编辑:夏蕊

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文文化传媒有限公司

电 话:010-65516873/65518035

网 址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:三河市文通印刷包装有限公司

版 次:2011年7月第2版

印 次:2012年5月第7次印刷

开 本:889×1194 1/16

字 数:155千字

印 张:13.25

书 号:ISBN 978-7-5006-8212-7

定 价:25.00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

010-65516873

010-65518035



医药学院 610 2 12023947

毕淑敏

新版

毕淑敏 著

心理咨询手记

毕淑敏首部心理案例纪实作品

在真实的故事中倾听来自心灵深处的声音……



中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

毕淑敏心理咨询手记(新版)/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(新版)

作者:毕淑敏

责任编辑:周红 肖妩嫔

美术编辑:夏蕊

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65516873 / 65518035

网址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:三河市文通印刷包装有限公司

版次:2011年7月第2版

印次:2012年5月第7次印刷

开本:889×1194 1/16

字数:155千字

印张:13.25

书号:ISBN 978-7-5006-8212-7

定价:25.00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

010-65516873

010-65518035

中青版图书,版权所有,盗版必究

目 录



再版说明 → 009

前言 → 011

成长是一种美丽的疼痛

谁是你的闺蜜 → 019

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！

红与黑的少女 → 025

这女孩子似乎有种魔力，让人不由自主地关切她，好像她的全身都散发着一个信息——“救救我！”可她又被一种顽强的自尊包裹着，如玻璃般脆弱。

出卖冥位的女生 → 031

她身穿一套天蓝色夹有雪白条纹的校服，一步三跳地走了进来。毫不认生地一屁股坐在她妈妈刚才的位置上，说，嗨！听我妈妈一讲，您一定以为我是个怪物吧？

长相这件事 → 037

人的长相这件事，在35岁之前是要父母负责的，但在35岁之后，就要自己负责了。

再选你的父母 → 040

我敢说，也许在此刻之前，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。

你究竟说了些什么 → 045

一家人急得爸爸要跳楼妈妈要上吊，他却无动于衷，整天把自己关在屋里玩电脑，任谁都不见。家里人急着找心理医生。

最重的咨询者 → 054

我注意到了-一个奇怪的数字，12岁零3个月。按说体重增加并不是突然发生的，但武威为什么把日期记得那样清楚呢？

爱原来可以如此豁达

速递来的喜糖 → 063

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，这也太千钧一发了吧？

失眠失恋，究竟你失去了什么 → 071

你以为是我不愿意睡觉吗？你以为一个人想睡就睡得着吗？你以为我失眠是我的责任吗？你以为我不知道人总是睡不着觉就会死的吗？！

怨恨还是快乐，这是一个问题 → 080

我原本是辆红色的小火车，有名利有地位有钱有高学历，拉着汽笛风驰电掣隆隆向前，人们都羡慕地看着我。现在，火车脱轨了，零件散落一地，残骸中还藏着几颗定时炸弹，随时都可能引爆。

穿宝蓝绸衣的女子 → 090

她似乎是很能控制自己的情绪，安宁而胸有成竹，但眼神中有些很激烈的精神碎屑在闪烁。她为何而来？

喜欢长发和一见钟情的男生 → 095

他问我拯救自己的方式是否马上进入下一场恋爱？以前的每一位女友都有飘逸的长发，都是一见钟情。他说，我还要找一头长发的女孩，还要一见钟情。

剩女出嫁 → 101

这一代剩女，已经用自己的蹉跎经历，提示了未来整整100年内的中国女子，等待就是放弃，不能坐失良机。

温暖的荆棘 → 108

在我面前坐定伸直她修长的双腿之后的第一句话是——您这间屋子隔音性能怎么样？

冰雪篱笆 → 116

我恨这种男女结合，它是一种魔鬼的戏法。它能把优秀化成腐朽，它耍弄人，它把一种灾难，一种命运的不可知性强加给我，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。

我忏悔，因为我的身材 → 122

又是那座小洋楼，但我无心观赏它的精致了。我的心被范一先生的逻辑催动，变得不安分了。

爱情可算是一种病 → 128

本应闪烁着七彩光芒的爱情变得世俗且苍白。爱情是否只是一种冲动？人们应该如何发展自己玫瑰色的爱情？

婚姻在差异中成长 → 133

在我的咨询室里，来过很多因为婚姻触礁的男人和女人。那种绝境中的挣扎，让双方的心灵，都溅满了泥污甚至血泊。

与成功对接的那一小步

任何的成瘾都是灾难 → 139

我这个人，爱上什么都没节制，很可怕。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。

藏獒与虎皮鹦鹉 → 144

她穿着一身浑浊的白色纯棉衣服，带着很多口袋和褶皱。让人不由得想起一块微潮的抹布，既不可能很快燃烧，也拧不出水来。

倾听，是你的魅力 → 150

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，那绝缘的起因，都系我们不曾学会倾听。

坦言：心灵的力量 → 155

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。他们的一生将因此笼罩在巨大的阴影中。

轰毁你心中的魔床 → 160

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。

分裂是一种双重标准 → 166

所有的分裂都是要付出代价的。轻的是那稍纵即逝的机遇，一去不复返。重的就像“小白”，押上了宝贵的生命。

有一种笑，令人心碎 → 171

她的脸和她的心，好像是两幅不同的拼图，展示着截然相反的信息，让人惊讶和迷惑，不知该主哪一面。

有意义的快乐就是幸福

分泌幸福的“内啡啡” → 179

那一瞬间，我真的像被子弹打中一样，感到极度震惊——这四种状况都曾集于我一身，但是，我没有感觉到幸福！

你为什么而活着 → 184

我想了无数个晚上和白天，终于得到了一个答案。今天，在这里，我将非常负责地对大家说，我思索的结果是：人生是没有任何意义的！

请您从老板椅上站起来 → 190

可以说，他的死亡计划已经基本形成，所缺的只是最后的决断和那致命的凌空一跃。

灾难过后，刺玫瑰依然开放 → 197

可惜我的爷爷奶奶姥姥姥爷都在北京，无地可去，只能和这座城市共存亡。我非常害怕……

狮泉河畔女上校 → 202

城市里熙熙攘攘的人们，你可知道——此时此刻——遥远的边陲，一队草绿色的人影，其中有一位美丽的女兵，正在雪峰冰壑中跋涉。

心理测验的批发商 → 205

这类大致以“看穿你的心”为名的小测验，如烂漫山花，弥漫四周。类似巫师发出的咒语，具有蛊惑人心的魔性。

等待你的第二颗糖 → 209

正当学生们强按住内心的好奇，凝神等待着将要发生的一切时，老师领着一个陌生的中年男子走了进来。

再版说明



自2008年《毕淑敏心理咨询手记》一书出版以来，我们得到了全国各地读者的关怀和厚爱，收到许多邮件与电话。有的表达他们对本书的兴趣；有的分享阅读后个人受益的生命故事，以及对作者毕淑敏的感恩之心；有的提出各种宝贵建议；更有人因为身心灵方面的困惑、疾病与严重生活障碍，来电寻求进一步的了解和帮助。对此，我们表示衷心的感谢。

使我们感到莫大欣慰的是，《毕淑敏心理咨询手记》给很多人真正带来了帮助，解除了他们身心方面的障碍。许多朋友告知，当他们打开《毕淑敏心理咨询手记》，就会感受到浓浓的关爱；甚至每当身心困惑或苦恼时，打开本书，读一段文字，内心便会变得安静、平和，面对工作和生活也有了信心和勇气。更难得的是，有的朋友，参悟了书中的真知灼见，怀揣着书中传达的温暖的信念、善意的提示与关切的建议来修养身心，把自己融于社会、融于大众，树立了新的生活目标，创造新的光明人生。最让我们感动的是，有的朋友，把它推荐给自已的亲朋好友，作为“必读书”或者礼物送出。

为了更好地回报读者，满足读者的真诚要求，此次再版，我们对《毕

淑敏心理咨询手记》在内容上做了修订和增补，从图书开本、版式设计等方面进行了全新包装。具体修订为：一、此书出版后，作者在心理咨询过程中继续深入探索来访者心灵世界的同时，依然续写着弥足珍贵的咨询手记，并苦心孤诣地对本书内容作了全面的修订和新文章的增补，尤其是针对现今典型的心理问题以及热点现象进行了深入的剖析，并提供了有力的心理援助。二、这次修订，对全书内容进行了梳理和分类，调整了文章顺序，便于读者更好地阅读和理解。三、全书由原32开改为16开，设计更加时尚，装帧更加精美，一方面让本书焕发时代韵味，另一方面也满足了很多读者珍藏名家经典著作的愿望。

毕淑敏女士凭借着作家、医生、心理师的多重人生阅历，以高度的社会责任感与悲天悯人的情怀，以慎密的哲思游曳于变幻莫测的心灵世界，循循善诱、深入浅出地用温暖而有情味的文字传递着爱、宽容与成长的力量，帮助万千读者走出心灵的挣扎与困扰，寻找到生命的真谛。《毕淑敏心理咨询手记》是毕淑敏首部心理案例纪实作品，自出版三年来，吸引了无数读者关注的目光，受到读者的广泛喜爱，似乎也在情理之中。

我们希望《毕淑敏心理咨询手记》的再版，能更大程度地唤醒人们对心理的重视，对美好情感的珍惜。懂得凝聚心理能量，掌控自己的情绪。让微笑成为心灵自发的舞蹈，让日子洋溢着浪漫的幸福，让阳光的心灵陪你走过人生中最艰难、最迷茫的沼泽。

最后，真诚感谢所有读者朋友们的大力支持，全心热爱。感谢你们一如既往的相知，愿身心健康，人生的路越走越宽广！

2011年7月

前 言



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，恐怕是顾不上其他的。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，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？我觉出了问题的严重，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。更不用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