



Talk Show : Book 05

死前要做的六件事 / 小崔的抑郁好了吗 / 聪明人易得抑郁症 / 给压力找个出口 / 想一想,死不得 / 高材生的情绪管理 / 从虐童案说起 / 挪威爆炸枪击案背后 / 由“蝎子男”引发的精神司法鉴定 / TA为什么爱整容 / 难以接受的临终关怀 / 孤独症孩子是天才 / 精子怎么会到妈妈肚子里

人生可以有退路

The Leeway of Life 李蕾 / 主持

不如意事常八九，可与人言无二三
每个人都会碰到这样那样的心理问题
当心情被黑暗笼罩时
要相信这片黑暗是一条隧道
而不是一个黑洞
给自己的人生一个退路
阳光或许就在下一个转角等着你

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生可以有退路 / 李蕾主持. — 上海: 上海文化出版社, 2012.

ISBN 978-7-80740-916-8

I. ①人… II. ①李… III. ①心理学分析 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 162952 号

TALK SHOW

人生可以有退路

李蕾 主持



出品人 王 刚
责任编辑 黄慧鸣
特约编辑 宋迪文
文稿统筹 虞 豪
封面设计 育德文传

合作机构



上海华侨基金会



亚洲超越极限文化教育专项基金



大可投资·海上讲堂

编委会

沈伟娟 梁凯恩 章建渝 陈红苗 许伯恺 陈鑫远 吴 迪 于 颖

出版发行 上海文化出版社

地址 上海市绍兴路 74 号 (邮编 200020)

网址 www.shwenyi.com

印刷 上海交大印务有限公司

开本 700 × 1000mm 1/16

印张 11

版次 2012 年 9 月第一版

印次 2012 年 9 月第一次印刷

书号 ISBN: 978-7-80740-917-5/B · 80

定价 27.00 元

版权所有, 不得翻印。

如有印装质量问题, 请与印装单位联系。电话: 021-54742979

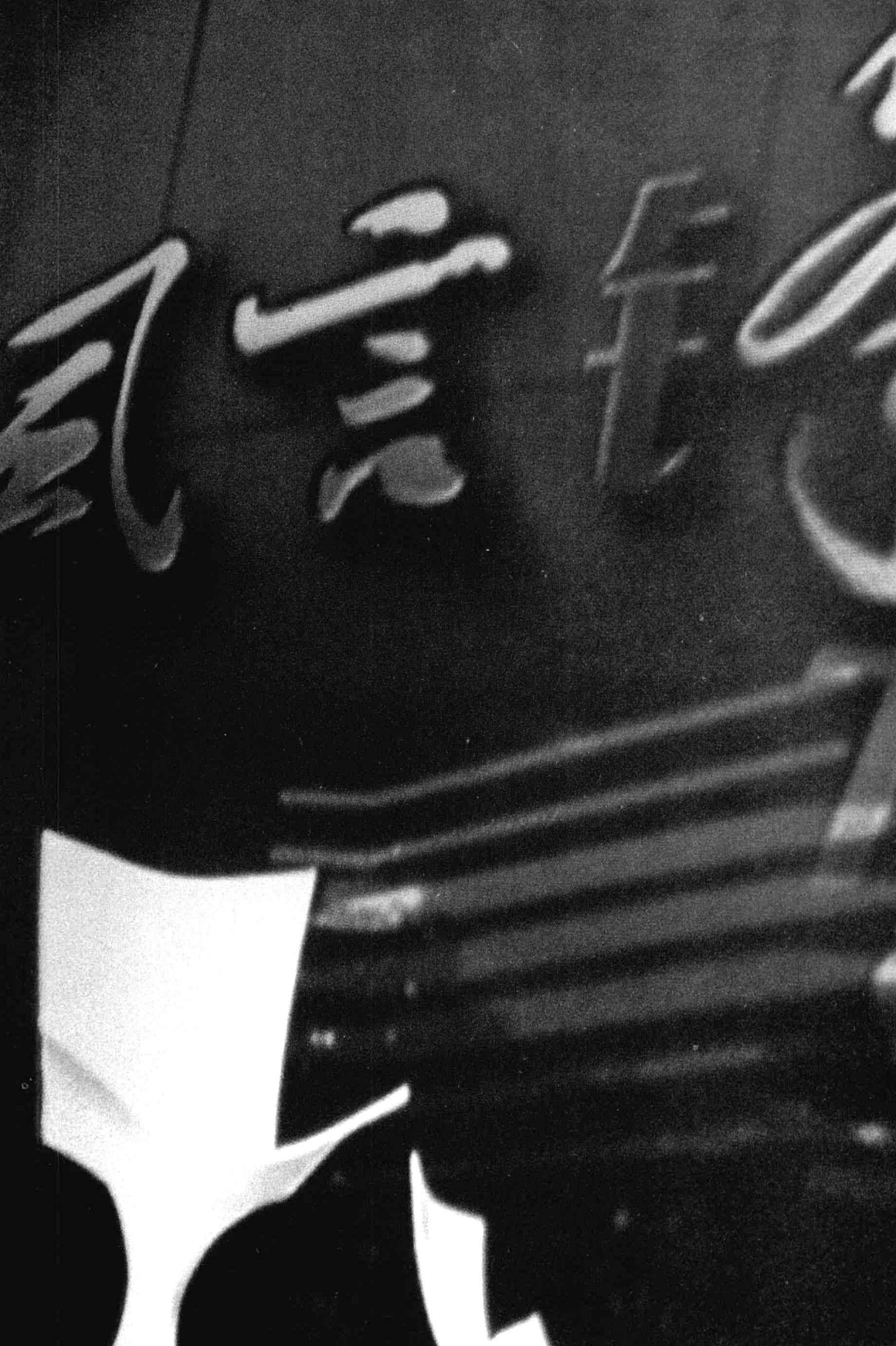


TALK SHOW:
THE LEEWAY
OF LIFE

人生可以有退路

李蕾 / 主持

上海文化出版社





:contents

PREFACE

>06

TOPIC 01

>08

TOPIC 02

>20

TOPIC 03

>32

TOPIC 04

>44

TOPIC 05

>58

TOPIC 06

>66

TOPIC 07

>78

前言

查建渝

死前要做的六件事

梁凯恩 × 万峰

> 不如意事常八九 > 完美主义会“杀人”

> 转移焦点有转机 > 回答好三个问题

小崔的抑郁好了吗

崔永元 × 许伯恺

> 那些抑郁的日子 > 好心可能办坏事

> 心理医生的看家本领 > 转换就在一瞬间

聪明人易得抑郁症

林华 × 顾骏

> 抑郁症会侵袭所有人 > 恐惧过去的刹那间，一切都美妙无比

> 不是黑洞而是隧道 > 突围之后，境界提升

给压力找个出口

吴迪 × 加藤嘉一

> 高压之下的人生退路 > 内心孤独引爆“定时炸弹”

> “结果焦虑”抹杀幸福感 > 缓冲压力，各有其法

想一想，死不得

叶檀 × 许子东

> 企业家是自杀高危人群 > 富人有三怕

> 生命绝处有转机

感情受挫之后……

陈浩然 × 吴迪

> 骇人听闻的灭门案 > 得不到你，就毁了你

> 疯狂的家暴 > 设置安全防火墙

高材生的情绪管理

马未都 × 张春蔚

> 高材生成了杀人犯 > 职场情场连连受挫

> 自控力是走向社会的必修课 > 保护好生命中的水晶球

TOPIC 08

>88

从虐童案说起

袁岳 × 陶思璇

- > 解剖“虐童”案例 > 精神异常者在“潜伏”
- > 到“心理营养科”调理情绪 > 让心理服务走进社区

TOPIC 09

>100

挪威爆炸枪击案背后

陈浩然 × 潘黎

- > 北欧天堂响起枪声 > 袭击策划非常缜密
- > 这是一种发育障碍 > 从发现机制着手

TOPIC 10

>110

由“蝎子男”引发的精神司法鉴定

陈浩然 × 吴迪

- > “蝎子男”动粗为哪般 > 想什么和干什么是脱节的
- > 精神司法鉴定谁说了算 > 怎样让他变得正常起来

TOPIC 11

>122

TA 为什么爱整容

陈焕然 × 秋微

- > 面具变脸，以假乱真 > 整容，先过心理这一关
- > 美，来自内心和习惯 > 很多东西和容貌无关

TOPIC 12

>134

难以接受的临终关怀

马丽 × 黄荣楠

- > 人生需要一个告别仪式 > 给他一个体面的方式面对死亡
- > 临终关怀就是“那坨牛粪” > 珍惜当下，不避讳死亡

TOPIC 13

>146

孤独症孩子是天才

素黑 × 徐秀

- > 天才中的白痴，白痴中的天才 > 打开你的门，走进他们的世界
- > 每个孩子都有权与众不同 > 是痛苦，也是生命最好的礼物

TOPIC 14

>158

精子怎么会到妈妈肚子里

顾骏 × 小辰

- > 敏感话题怎么说 > 孩子早熟家长落后
- > 更是一种爱和生命的教育

POSTSCRIPT

>170

后记

陈红苗

: 前言



上海华侨基金会副理事长
“爱飞翔·乡村教师培训”上海发起人 查建渝

认识梁凯恩是三年前的事。陈红苗对我讲起凯恩和超越极限的故事，那时我正为实现对崔永元的承诺：在上海举办“爱飞翔·乡村教师培训”公益项目忙得稀里哗啦，所以对陈红苗告诉我关于超越极限的奇迹，没有太放在心里。在苗苗一再安排下，我们终于在一家酒店见了第一次面。记得那天，他们稍稍迟到了几分钟，但他们在约定时间快到之时，就不停地电话告知堵塞，估计晚到几分钟，现在哪个方位地段，显得非常职业。及后，凯恩、伯恺、霍远等主要团队成员都来了，个个职业装笔挺，举手投足都很有范儿。给我印象最深的是他们对社会公益慈善事业的关心、认可和急欲投入的态度。苗苗和我等向他们介绍了设立公益慈善基金的一些政策法规，以及华侨基金会的细则。他们很认真地听及提问，一股恨不得马上捐款成立的架势。

接下来的日子，我也开始见证凯恩和超越极限团队的奇迹。比如说“上海华侨基金会亚

洲超越极限文化教育专项基金”的成立。虽然在第一次见面时，凯恩他们明确表示要捐钱成立专项基金，但根据我以往的经验，捐款通常要经过一定时间的研究、谈判、互相认可，和对一些条款的修改。程序走二三个月的时间是很正常的。那天，青海玉树地震发生后的几天，我接到霆远的电话，他在另一端告诉我，凯恩和大家一致决定今天成立专项基金，要我马上赶去他们办公室。我一路赶去，一路很有经验地告诉他，最低门槛是一百万元，还要就管理条例、管理班子、设立的愿景，花上很长时间的讨论，实在不必如此火速。接下来，我的经验被颠覆，到办公室后，凯恩、伯恺告诉我们他们已经决定今天成立专项基金。然后，他们俩立刻赶往培训会讲，霆远在办公室有条不紊地处理成立宣言的起草，成立大会的布置，一张超大支票的制作，然后我们赶去培训课程现场。我被邀请上台向各位企业家介绍上海华侨基金会亚洲超越极限文化教育专项基金的简况，然后，凯恩上台代表集团捐款，毫无准备的企业家们反应热烈，随后在超越极限工作人员的带领下，踊跃捐款。半小时后，我们共同宣布专项基金成立，将致力于社会教育文化公益慈善事业。我看了一下时间，前后两个小时。

邀请美国前国务卿、参谋长联席会议主席鲍威尔来讲课是另一个奇迹。在中国，一个民间团体，邀请鲍威尔来讲课，几乎是个不可能的任务，特别是凯恩的团队来自台湾，对大陆的政治体制还有一个了解适应的过程。但是他们一开始就确信一定能做到，并为之设计了很多邀请路径，无数次的被拒绝，或者无数次的几乎成功，我们也动员了很多政府关系甚至报告了市长。在我已经无望并劝他们放弃时，鲍威尔奇迹般地准时飞抵上海培训会讲，发表了精彩、诙谐的演讲。在午餐桌上，我同鲍威尔说：你出现在这儿本身就是个奇迹。

“战胜抑郁、点亮生命”活动本身又是一个奇迹，从策划到实施，从起初准备做几次节目，到一发不可收，一共做了三十多次。这里的策划，特别是各路英雄嘉宾的邀请，奇迹频频再现。我也有幸被邀请与崔永元、李蕾同台介绍“爱飞翔·乡村教师培训”活动和“战胜抑郁、点亮生命”公益项目，开展了对公益慈善事业的观念讨论。

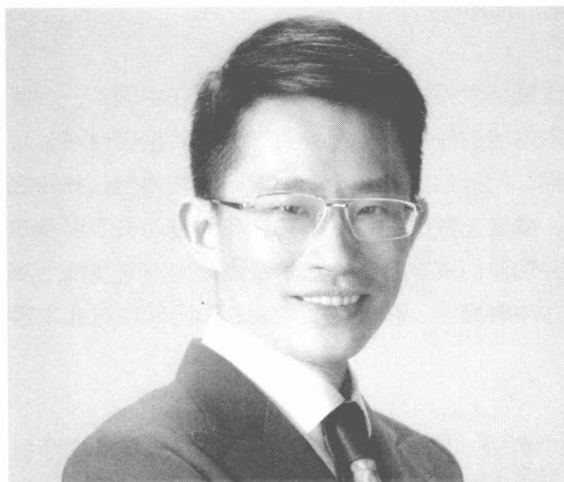
至于这个项目完成中的艰辛和奇迹，留给主要策划制作人、大可投资董事长陈红苗吧。

:topic/01

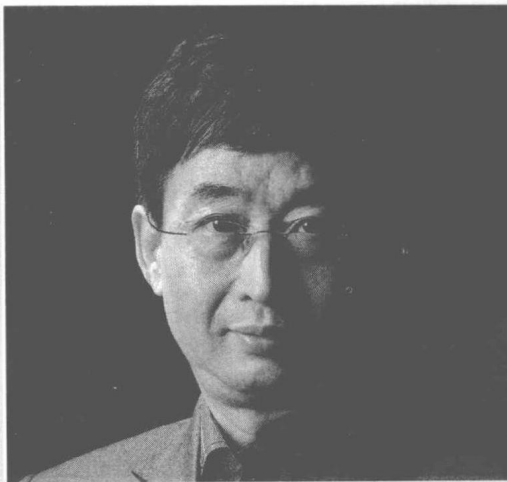
梁凯恩 × 万峰

死前要做的六件事

2003 年，影星张国荣跳楼自杀，自那以后，世界上最消极悲伤的一波人因为一个词浮出水面——抑郁症。从崔永元、金·凯瑞，到憨豆先生，这些在银幕前让我们欢笑不断的人，却也与抑郁症这个词有关联。数据统计，几乎每 5 个成年人中就有 1 个抑郁症患者，抑郁症像感冒一样侵袭所有人。所幸的是，感冒能治好，抑郁症也能治好。



梁凯恩 - 亚洲超越极限国际有限公司总裁



万峰 - 资深媒体人



不如意事常八九

李蕾：可能很多人在人生的某个阶段会觉得，我的人生怎么这么糟糕，我为什么如此不快乐？后来我发现了有一本书名叫《谁是下一个奇迹？》，它的作者就是梁凯恩。今天梁凯恩来到我们的演播室，其实也因为有一个特殊的身份——他曾经是一个抑郁症患者。他曾经两次想要自杀，幸好没有成功，他现在成功地帮助了很多。他在书中提到了一个特别重要的情况，就是我们常常会问自己一些特别糟糕的问题，这样就会带来一个糟糕的人生。这些问题是什么？比如说，为什么爸爸妈妈都不喜欢我？为什么没有人愿意了解我？为什么我不够高？为什么女生都不喜欢我？万老师问过这些问题吗？

万峰：我问的不是这些问题。我小时候因为得过哮喘病，身体很弱，老是生病，所以无形中很自卑。我总觉得，男孩子应该粗粗壮壮的。在这一生中，也有几个阶段，我也曾经很抑郁。比方说小时候，我是在厦门集美长大的，就是陈嘉庚的老家，一个小渔村。那时候就很羡慕外面的世界，总想着什么时候能够出去。后来我考上大学，到北京去了，但是身体不好，所以老想着什么时候身体才能好。上了大学以后，开始懵懵懂懂有了初恋，结果又不顺利。

李蕾：失恋了？

万峰：当时我记得是1967年吧，突然接到对方的一封信，等于是断交信了。我就忧愁了一下午，甚至有点悲哀。

李蕾：悲哀到什么程度？

万峰：那时候，我的宿舍楼正对着清华大学的主楼，悲哀到有点想跳下去，但这个念头持续的时间很短，没那个勇气跳。后来在那种动乱的年代里，1968年夏天开始，受到宣传队的打压，全班三十多个同学就孤立你们三个人，不理你。我就是三个中的一个。

李蕾：失恋再加上被孤立。

万峰：所以说双重打击，屋漏又逢连夜雨。被批斗那段时间，每天都要早请示晚汇报，然后到班上也不能上课，听同学的批斗。我现在想想，当时那个日子是很难受的，但是好就好在，我这种性格的人不大轻易会想到死，偶尔有一闪念也不会去做。

李蕾：我觉得，那个被你爱上的女生，和被梁凯恩爱上的女生是不同的。你没有他爱得深。凯恩当时也是失恋，故事是从16岁开始，对吧？

梁凯恩：那个时候是要重新考高中，去补习班补习，我当时暗恋一个女生，每天就跟踪她。后来她爸爸接送她了，我就只能在她家门口等，看她出门，等她回家。

万峰：她爸爸是不是发现你了，怕你骚扰她？

梁凯恩：她爸爸有没有发现我，我不太清楚。但是我爸爸看到我失魂落魄的样子，就帮我打电话和人家说，可不可以出来谈一谈解决问题。结果对方回答说，没有开始哪来的结束。

李蕾：所以那个时候，对于梁凯恩来说，他的生命也遭受了双重打击，爱情还有他的前程。

梁凯恩：我爸爸有两个博士学位，是一位牧师，而我高中就换了五间学校，念了九年，到最后也没毕业。

李蕾：所以，那段时间你得了抑郁症。你知道自己得抑郁症吗？

梁凯恩：我知道，因为后来家人带我去看医生，看了两个不同的医生，都说我得抑郁症了。

李蕾：在看医生之前，你的表现是怎么样的呢？

梁凯恩：就把自己封闭在房间里，一个礼拜只出一次门，买一条香烟、

两箱可乐。白天都在自己房间里，直到半夜我父母亲睡觉的时候，我才出来稍微在客厅活动一下。

李蕾：那你父母不干涉你吗？他们会不会过来敲门，然后要你出来？

梁凯恩：会啊，而且发生了几次冲突。最激烈的一次是我爸爸凌晨2点敲我的房门。他说：“你干什么？”其实我并没有吵到他，因为我在听随身听。当时我在抽烟，房间里烟雾弥漫。然后我把门打开，他看我在听随身听，就把那个随身听往地上摔。因为那个随身听是我跟外界联系的唯一工具，所以我就脱口而出：“爸，你这么讨厌我，干吗还把我生下来？”我爸爸就很生气。

李蕾：你当时的这个反应，就和普通的十六七岁的男孩子是一样的。很多人在青春期的时候，都有过跟父母的争执。但是在父母或外人的眼里，只会觉得孩子的脾气变得有点古怪，他们不会认为其实你是生病了。你说父亲跟你激烈冲突之后，就在你房门上贴了一个条子，写了四个字：“内有恶鬼”。那么医生诊断你得了抑郁症后，你的父亲怎么对待你，你们之间的关系有没有改善？

梁凯恩：并没有。因为他相信生了病只要祷告就自然会好，不用看医生。

李蕾：那你得了抑郁症之后怎么治疗呢？

梁凯恩：我妈妈想办法带我偷偷去看医生。



完美主义会“杀人”

李蕾：我觉得抑郁症的患者往往比较敏感，他们自我封闭，不大跟外界交流。有时候情绪低落，容易悲观，但周围的亲人又不容易理解。你是通过什么方式来改变的？

梁凯恩：就是去看心理医生。但我非常排斥这件事情，当抑郁症严重

的时候，我是没有办法在外面逗留超过六个小时的。每个礼拜看两次心理医生，价格也比较贵，一次一百多块人民币吧。后来我觉得还不如把这些钱用来买书看，于是就买了很多心理学的书。

李蕾：那些心理学的书对你有帮助吗？

梁凯恩：有帮助。比如我看到有一个故事是这样讲的，一只猫在洞口等老鼠，老鼠一溜烟地跑了，结果没捉到，但猫不会气得跺脚说，哎呀，我真是一只笨猫，竟然连一只老鼠都抓不到。猫是不会这么做的，它会去追下一只老鼠，但重点是人却会这么做。

万峰：《动物世界》里也有好例子，母狮子在非洲草原上捕羚羊，经常也失败的，但它还是寻找机会再去捕。就像梁先生说的，它不会像人那样责怪自己。

李蕾：我不知道在动物的辞典里，有没有一个词叫失败，但在我们人类的辞典里，让我们感受到失败的例子太多了。家长送孩子去学钢琴、学画画，最后没拿个奖，就觉得是个失败的事。运动员比赛得了银牌，自嘲说得银牌等于破铜烂铁牌，只有金牌才是有价值的。我们要在生命中面对的失败太多了。

梁凯恩：这是因为大家都在追求完美，但是完美主义会杀人。其实，永远都没有完美的那一天。

万峰：追求完美肯定会进入误区。

李蕾：可是我们多少年来所受的教育，就是要你尽最后的努力做到完美，否则你的价值怎么体现呢？前不久，刚好在录有关三毛逝世20周年的节目。三毛就是一个过于追求完美的人。她有一个故事，小学时候有次考试得了满分，老师就怀疑她作弊，在她脸上用墨汁画了两个圈，还让她绕着操场走一圈。万老师，如果你小时候遭受到这样的事情，自尊心受到伤害，或者觉得自己被不公平对待的时候，你会怎么样面对呢？

万峰：在不同的年龄阶段有不同的方式。太小的时候，可能就稀里糊涂地过去了；大一点了呢，就只能自己默默承受了，但不会完全垂头丧气。

李蕾：但三毛的承受力就和你完全不同，我们得承认，每个人都有特殊性。三毛第二天就不愿意去上学了，她坐在门口穿鞋的时候就昏倒了，从此在家里一呆就是七年，这七年间连学校这两个字都不能听见。

万峰：那说明她的心理已经产生极大的问题了。

李蕾：三毛的离去，也是用了一个极端的方法，自杀。对于很多人来说，是个很惋惜的事情。梁凯恩也自杀过，为什么要选择这样做？

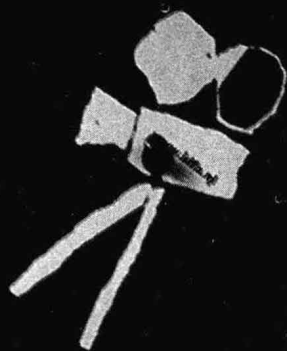
梁凯恩：当时钻入牛角尖了，不了解自己存在的价值。当时我有个小阿姨，得过抑郁症，也试图自杀过。她那时候每个礼拜都会来看我。她就对我说：“梁凯恩，你今天的经历、故事可以帮助很多人，你可以走出去，我看得见未来你会帮助很多人。”我当时挺烦她的。现在想来，还挺感动的。也许当时我表面上没有听进去，其实我的潜意识是听进去了。



转移焦点有转机

李蕾：抑郁症患者是最需要爱、最需要鼓励的。那个阿姨经常来看你，可能就帮你度过最难的那段时间。

梁凯恩：我觉得转移焦点很重要。比如刚开始你会问你自己：“为什么我这么倒霉啊？为什么命这么苦啊？为什么会失恋？”但这个问题只要转向另一面，答案就不一样了。那就去找失败的原因，然后问自己：“如果要让那个女孩子爱上我，我现在该怎么做？我如果要快乐的话，我现在应该去做什么？比如我去做哪三件事情会立刻变得很快乐。”那我就开始想，要怎么样让自己变快乐，唱歌或者干其他什么。焦点转移太重要了。有很多人也会说，“我不知道啊，我做什么都不快乐”。我的建议就是，你要这样说：“我知道我不知道，但是如果我知道的话



梁凯恩

大家都在追求完美，但是完美主义会杀人。其实，永远都没有完美的那一天。

李蕾

有时候改换一下问问题的角度，或把焦点转移到另外一些人身上，和其他一些事对比一下，也许就会发现生命中的转机。

那会是什么呢？”如果你自己都不知道，那谁会知道，自己肯定知道的。

李蕾：有时候改换一下问问题的角度，或把焦点转移到另外一些人身上，和其他一些事对比一下，也许就会发现生命中的转机。战胜抑郁点亮生命，说这八个字容易，可是做起来并不容易。万老师接了那么久的热线电话，做了那么多辅导人、开导人的工作，你的开导方法很特别，当头棒喝，怒骂人家。

万峰：我不认为我是心理辅导，对心理学也不精通的。打来热线中的很多人喜欢盲目攀比，不知足，其实有时候头脑简单一点反而容易生活。我就以亲戚朋友式聊天的方式开导他们。湖南有个五十多岁的资深的心理咨询师，最后自杀了，可能是由于他不断接受那些负面的信息所导致的。我也在无形中接受了所谓的垃圾信息，那我唯一的排解方法就是发怒，把我这些负面情绪发泄掉。下了班以后，晚上12点，我就哼着革命歌曲回去了，所以我也不会有心理障碍。

李蕾：音乐能不能对人有一些帮助？

梁凯恩：音乐对人的作用，就跟水能载舟亦能覆舟一样。有些音乐是特别悲伤的，如果失恋时候去听这种歌，你就会更难过。听一些激昂的音乐，会使你快乐一点。因为音乐会完全去引导你的潜意识。其实有两件事情会让人永远地快乐，一是持续不断地成长，一个人感觉到自己进步的时候会很快快乐；二是给予，你得到再多都不会快乐，但是你给予出去的时候会快乐。



回答好三个问题

李蕾：梁凯恩从一个两次想要自杀的人，到如今成了很多人口中的传奇。他曾经骑着摩托车去送货，而现在已拥有了很多名车。他原来在麦当劳做过服务员，而现在已拥有了好几家公司。最重要的是他用他自己的物质财富成立了基金，在做慈善的事情，帮助很多的抑郁症患者。你怎么会有这种想法的？