

王浩威·青春门诊系列

我懂你所有的
青春迷茫的

王医生的情绪诊疗笔记

王浩威 / 著



中信出版集团

我懂你所有的
青春迷茫



王医生的情绪诊疗笔记

王浩威 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

我懂你所有的青春迷茫：王医生的情绪诊疗笔记 /
王浩威著. --北京：中信出版社，2017.8
(王浩威·青春门诊系列)
ISBN 978-7-5086-7833-7

I. ①我… II. ①王… III. ①青少年教育-家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 148713 号

©王浩威

本书经由心灵工坊独家授权，限在中国大陆地区发行。非经书面同意，不得以任何形式复制、转载。

我懂你所有的青春迷茫：王医生的情绪诊疗笔记

著 者：王浩威

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者：中国电影出版社印刷厂

开 本：880mm×1230mm 1/32

版 次：2017年8月第1版

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-7833-7

定 价：42.00元

印 张：6.5 字 数：90千字

印 次：2017年8月第1次印刷

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

一个人的家族旅程

王浩威

光阴

对于光阴，我们总是一再惊讶于它竟如此迅速地流逝着。

今年3月的某一天，当五天的旅程结束，大巴驶离旅馆前往机场时，这样的惊讶再一次于我心中涌起。那时我忽然意识到：这趟聚会竟是说了十八年才成行。

那次旅程安排得十分匆忙，整个行程非常突然，甚至到最后一周都还未确定是否租到了大巴。

今年春节前，大姐在电话里告知，妈妈八十岁的寿诞即将来临。原先兄弟姐妹们打算设宴庆祝，邀请亲友来聚，包括妈妈的昔日同窗等。当我们正在确认设宴的地点与时间时，家族里一位长辈说，像妈妈这样的寡居者只能在八十一岁时过寿，否则有损她的福寿。我们对民俗不太清楚，本着宁可信其有而不信其无的想法，临时改了计划，决定举家去日本北九州旅行。

出行的共有十一人，我们坐着租赁的大巴，从福冈机场出发，经由日田、由布院、黑川温泉、阿苏、柳川、太宰府等地，在五天之内绕了北九州一圈，最后再回到福冈。原本是相当轻松的行程，却抵抗不住美景美食的诱惑，多走了许多路，不知不觉已有些疲惫。最后一晚回到福冈，才入住现代风格的五星级饭店就再也不想出门。福冈的诸多美景都无缘领略，也只能从当晚博多拉面的汤影油光中瞥见一二。

最后一天就要离去，我忽然想起，这是长大以后的第一次家族旅行呢。

旅程

据说韩国人用“半岛”来形容自己的民族性格，因为他们被迫离开旧土踏上漂泊之旅，却又在陆地尽头停驻。那么对来到台湾的人来说，无论先后，他们的血液中都流淌着亡命的基因，否则不敢走进茫茫大海、跨过黝黑海沟。

基本上，我们家族的人身体里依然留有祖先的印记，血液中依然流动着旅人的因子，只不过有的人多一些，有人少一点。

在我还小的时候，父亲还是小学教师，总爱趁着学生毕业旅行，带着母亲和家里一位学龄前的小孩出门游玩。这个可以跟随的幸运小孩，最先是姐姐，然后是哥哥，再后来是我。我跟随父亲旅行的机会尤其多，在家族的相簿里留下了格外丰富的旅行照片。也许是台湾那时开始有些富裕，环岛旅行成为一种时尚，照片里的我出现在南北各地的名胜古迹中。而弟弟就没有这么幸运了，在他还蹒跚学步时，父亲就抛下教鞭经商去了。

但从相簿里的照片记录来看，即使爸爸在经营工厂后因工作忙碌而难以挪出假期，我们一家人还是一起去了台南当时的

名胜秋茂园，后来又由妈妈领着去了一趟日月潭。甚至在我们因工厂破产而搬去台北以后，全家都十分抑郁，父亲还是兴致勃勃地带着大家去了趟八斗子。

那次的八斗子旅行，大家的情绪是黑白的，照片却开始变成彩色。当时已经是高中生的我，已经开始闹别扭，不再喜欢和家人一道出去。那一趟旅程与其说是爸爸带领我们去的，不如说是爸爸逼着我们去的。然而，现在回想，我实在记不清当时为何会安排这趟旅程。而那时承受着经济压力，又遭逢生平第一次失业的父亲，究竟是怀着怎样的心情，带着我们搭上拥挤的大巴，跌跌撞撞来到这岛屿极北的海滨。如今更是不得而知。

那一趟旅游是如何结束的，我也已经不记得。在那以后，我们兄弟姐妹（还是只有我自己？）都陆续有了各种名正言顺的理由，也许是读书，也许是工作，似乎是不约而同地离家越来越远，也越来越久。

八斗子这一趟旅行，成了最后一次有父亲同游的家族旅行。

回家

所有的离开都有它的尽头，而最遥远的旅程恐怕就是回家吧。

1994年年底，我搭杨明敏夫妇的便车，一起去同窗好友田雅各的故乡信义乡，过一个布农人的圣诞和新年。那时我已经从医学院毕业，又完成了精神科医师训练，在花莲担任精神科主治医师多年。我们驾着车，从花莲中横公路再下合欢山支线到埔里和信义，也沿同样的路程结束假期。

就在回程离开埔里，车子上山不久以后，我的BP机（寻呼机）开始急急吼叫、一再响起。平常很少跟我紧急联络的姐姐，不知为何如此焦急地call（呼叫）我。在那个还没有手机的年代，我什么都做不了，只得着急地在车上胡乱猜想。终于，车抵达雾社时，我看见了公共电话。

原来，父亲在墨尔本去世了。

父亲、母亲同几位阿姨、姨丈一起参加了澳大利亚的旅行团。当时他们年岁已大，将临退休，开始经常相约出游。

这一次在连续几天的奔波后，父亲在墨尔本检验护照预备离境时，忽然在出境官员面前倒下，虽被立刻施以急救，却也回天乏术。

除了来不及办护照的弟弟，我和哥哥、姐姐三人在澳大利亚代办处和航空公司的协助下，很快取得签证和机位，一起赶到墨尔本，接替特意留在那里陪伴母亲的表妹。在那四五天里，妈妈和我们三人共同办好死亡证明、安排火葬坟场、选骨灰瓮，然后静静地等待父亲在他乡异地完成火化。当父亲的死亡阴影还在家人身边萦绕时，我们只是一直聊天，因此记起许多从没机会谈论的往事。

回家了。只是不像《圣经·新约》中《路加福音》里的第十五章，当浪子弟弟败尽一切回到家时，还有父亲为他辩护说：“只是你这个兄弟是死而复活，失而又得的，所以我们理当欢喜快乐。”

而我，又如何可能欢喜快乐呢？

记忆

因为童年有诸多不堪，我原以为自己早已失去情绪的起伏跌宕。不想，父亲的离去令许多昔日影像涌上，我陌生已久的眼泪也随着记忆的展开落下。

许多往事，妈妈与我们三人都有参与其中。也许各有各潜意识的选择，再加上当年各自处在不同的空间和时间位置上，我们对同一件事的记忆，差别竟大得不可思议。在墨尔本的那几天，除了必须应对的丧事，所有人都几乎不想出门，任由自己沉溺在悲伤的情绪里。而在悲伤之外，我们唯一的情绪就是惊讶，惊讶于彼此的记忆存在着这样多的差异。

回到台湾以后，我们先是因丧礼而忙碌，接着又回到各自的工作岗位，这样的谈话就再也没有机会出现。虽然我的眼泪也在忙碌之中逐渐蒸发，但通过书写、通过团体治疗的分享，如今我的忧郁可以坦荡荡地流向人们，无论是我熟悉的亲友还是陌生的读者。

1998年，父亲去世已有三年半，我将这些心情化为文字

结集，出版了一本自己相当喜欢的小书——《忧郁的医生，想飞》（此为本书的台湾版名称，下同）。熟悉我的朋友有点惊讶，因为文字里的自我告解，其彻底程度远超他们对我的认识。许多文坛的朋友和前辈也表示喜欢，甚至还因此获得2000年的“吴鲁芹散文奖”。

十多年很快过去，这本书也因我自己的要求而绝版许久。我一直想动笔将其中局限于当时背景的部分稍加修改，现在终于完成得以再版。这时间也许有点长，但其实比父亲的离去又短了许多——尽管我一直感觉那仿佛还是昨天发生的事。

在墨尔本时我似乎说过：“也许我们应该每年一起旅行一次，不用走远，也不用大费周章，就是这样聊聊。”记忆并不那么清晰，我记不得当时我只是在心里说说，还是真的说出了口。如果真的说出口，是否又有人赞同这一提议。

没想到，这一提议终于因北九州之行实现时，已经是十八年之后。

而这一本书收录的大多数文章，其实都是我自己的遣悲怀，是对丧父伤痛的自我疗愈。只可惜在第一次出版时我甚至

都不曾了解这些，而现在要将这本重新出版的书献给父亲似乎又太迟了。

我只能将这一切写下，假装这些文字是风中的信件，将会找到属于它的管道，穿越时空，送抵我所期待的收件人手里，并代我问候一句：这十八年的旅程，可好？

2013 年

序 一个人的家族旅程 // III

第一部分

第一章 恐惧·灰影在呼吸之间渗透 // 003

第二章 寂寞·出走，为自己而活 // 013

第三章 忌妒·寻猫的猎犬 // 023

第四章 背叛·寻找被遗忘的伤口 // 033

第五章 愤怒·暴雨将至 // 041

第六章 忧郁·忧郁的医生，想飞…… // 051

第七章 疏离·人潮陷落在黑夜中 // 061

第八章 愧疚·忏悔的动物 // 071

第九章 失落·我不甘心 // 081

第十章 不安·窝在爱人怀里孤独 // 089

第十一章 快乐·一种很高层次的修养 // 099

第二部分

第十二章 潜行在虚无诊疗室 // 111

第十三章 恐惧的旅程 // 121

第十四章 预知死亡的旅程 // 131

第十五章 别人眼中的我 // 141

第十六章 离开自己的逃亡 // 149

第十七章 最极致的恐惧，最极致的勇气 // 155

第十八章 不存在的爱情 // 165

附录一 老汤姆和他的凸透镜 // 175

附录二 让孤独与忧郁在回忆中止息 // 179

附录三 寻找一条漫长的路 // 187



第一部分

与情绪的角力，是人们终生要面对的课题。

这敌手是如此刁钻难缠，且善于变化为各种面貌：

愤怒、忌妒、忧郁、失落……

它们精于奇袭，往往在出其不意间席卷而至，令人措手不及。

被情绪淹没时，也许最好的态度是倾听它，分析它……

在海啸退去的沙滩上，也许有什么值得留下的晶莹之物。

第一章

恐惧·灰影在呼吸之间渗透

恐惧究竟是什么呢？

它也许是一种生理反应，

像坐云霄飞车一样既有惊慌又有快感；

也许是一种灾难，

是让我们证明勇气或是成为英雄的条件；

也许是一种深层的伤害，是一辈子都想逃避的噩梦；

又或许，它就是一种生活的常态。

有一位工程师来到我的门诊，他经常毫无预兆地一阵心脏急跳，跟着就会呼吸急促，忽然有一种即将死掉的恐惧占据脑