

心理医生附耳细说

四
弦
散
谈

罗敏敏

著

生活书店 出版有限公司
生活·读书·新知三联书店

人生苦短，人世苦寒。唯有自己周而复始澎湃不息的血液，才能携带不竭的热量，在烘热了自身之后，向这个世界散发出微薄的暖意。

心理医生附耳细说

李淑敏

生活·读书·新知三联书店
生活·读书·新知三联书店
生活·读书·新知三联书店

Copyright © 2016 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd

All Rights Reserved.

本作品版权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

心理医生附耳细说 / 毕淑敏著. —北京：生活书店
出版有限公司，2016.5（2017.1重印）

ISBN 978-7-80768-137-3

I. ①心… II. ①毕… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第047689号

策 划 人 李 娟

责任编辑 廉 勇

装帧设计 视觉共振设计工作室

责任印制 常宁强

出版发行 **生活书店** 出版有限公司

（北京市东城区美术馆东街22号）

邮 编 100010

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次 2016年5月北京第1版

2017年1月北京第2次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张11

字 数 170千字

印 数 5,001—8,000册

定 价 45.00元

（印装查询：010-64052612；邮购查询：010-84010542）

自

序

心理医生附耳细说

我做过心理医生，最主要的工作是倾听。倾听这世界的烦恼，倾听这人间的悲怆。听一些不着边际的牢骚，听一些怨恨与复仇的计划，听天马行空的幻觉，听……

这时，我很少说话，如果说，基本上都是轻声慢语，只有来访者一个人听到。

我在适当的时机，会说一些理解安慰的话，一些帮扶鼓励的话，一些挑战质询的话，一些期待向往的话……所有这些话，就算是强

烈对质的话，都不曾大声说，因为它们不是指示，甚至也不是定论。它们只是一个灵魂陪着另一个灵魂，在泥泞中跋涉时的窃窃私语。

我们靠得如此之近，有时甚至比情侣还近。在这种近距离的接触中，我看到他或她的胸膛中尚未熄灭的理想火苗，在灰烬中跳跃；我听到他或她心灵中掩埋的美善种子，在旱涝中蓄势待发的挣扎……这些神圣时刻，如果不是静静倾听，如果不是附耳细说，就会如丝帛般在耀眼而喧嚣的世界缝隙中飘过，无从追索。

人类的韧性和无限的潜能，通常都是在冷静的状态下持久迸发。

在这寂静的夜晚，我独自向虚空中轻言。

人们在清冷中相识。人生苦短，人世苦寒。没有人承诺一定会给你温煦，就算有人真的曾经这样说过，无论是父母还是伴侣，你可以微笑着听，但不必真的信。就算他们有这个心，他们也没有这个力，因为世界不在他们的掌控中。唯有自己周而复始澎湃不息的血液，才能携带不竭的热量，在烘热了自身之后，向这个世界散发出微薄的暖意。

目

录

像烟灰一样松散 / 1
心灵拒绝创可贴 / 9
做自己身体的朋友 / 19
苍蝇向何处而飞? / 23
提醒幸福 / 28
握紧你的右手 / 35
地铁客的风格 / 39
全职主夫 / 44
成千上万的丈夫 / 52
走出黑暗巷道 / 58
蚕是被自己的丝裹住的 / 67
疲倦 / 73
紧张 / 78

药是一把斧 / 88
珍惜愤怒 / 93
谈“怕” / 97
让我倾听 / 102
轰毁你心中的魔床 / 110
拒绝分裂 / 119
何时才能外柔内刚? / 128
界限的定律 / 136
假如我得了“非典” / 140
常常爱惜 / 145
费城被阉割的女人 / 148
未雨绸缪的女人 / 158
流露你的真表情 / 162

看着别人的眼睛 / 169
呵护心灵 / 175
佯笑 / 183
自拔 / 192
轻裘缓带 / 196
孤独是一种兽性 / 200
鱼在波涛下微笑 / 203
心境防割 / 206
你我的记忆 / 211
研究真诚 / 219
布雷迪的猴子 / 226
从伊甸园带走的礼物 / 231
情感按钮 / 235

发出声音永远是有用的 / 242
我很重要 / 247
谁是你的重要他人? / 254
为什么是我? / 271
行使拒绝权 / 278
珊妮兵团 / 287
快乐之奖 / 296
最最重要的 / 299
谁是你的闺密? / 308
为什么总是遇人不淑? / 317
抵制“但是” / 327
女人什么时候开始享受? / 332
造心 / 336



像烟灰一样松散

常常觉得射击这个运动挺有意思。在现实生活中极具杀伤力的举动，在运动场上却是很平和的。你可以根本不知道你的对手是谁，不知道他打了多少环。你只是和你自己做斗争，你要最大范畴地调动你自己的能力，打出你的好成绩。当然，最终的比分要在对比中产生，但你最主要的对手始终是你自己。

有时候想，如果60发子弹，打出了600环的世界纪录，那么，这项赛事还要不要继续下去？答案可能是——还要。因为除了准确的比试以外，还有快速。

记得我当新兵时实弹射击，九发子弹打了81环，勉强勉强算个优秀。我第一发子弹就打偏了，是个七环。打完后看到靶纸，那个七环的位置，正好是在人像头部太阳穴附近。我说，哎呀，我这枪法尚可嘛，这一枪打过去，便可以致敌死命，为什么只给七环？连长说，你瞄的是哪里？我说，是胸膛。连长说，你瞄的是胸，却打到了脑门上，给你个七环就不错了。

曾结识了一位警察朋友，好枪法。不单单在射击场上百发百中，更在解救人的现场，次次百步穿杨。当然了，这个“杨”不是杨树的杨，而是匪徒的代称。我问他从哪里练就的这份神功，他答非所问地说，我从来

不参加我学生的葬礼。我以为他是怕伤感。由于枪法出众，很多人向他学习，在射击这一行上，也是桃李满天下了。我自以为是地说，参加自己学生的葬礼，就有了白发人送黑发人的凄楚吧？他听了我的猜测，很不屑地说，不是那个意思。你既然当了我的学生，就不应当死在歹徒的枪下，所以，我不参加学生的葬礼，原因有二：一是他们之中至今还一个都不曾死；二是如果他们死了，就不是一个好射手，我不认他做学生。

我笑说，以我的枪法，肯定在第一枪的时候就被“杨树”打死了。于是我向他请教射击的要领。他说，很简单，就是极端的平静。我说，这个要领所有打枪的人都知道，可是很难做到。他说，记住，你要像烟灰一样松散。只有放松，全部潜在的能量才会释放出来，协同你达到完美。

他的话我似懂非懂，但从此我开始注意以前忽略了烟灰。烟灰，尤其是那些优质香烟燃烧后的烟灰，非常松散，几乎没有重量和姿态，真一个大象无形。它们懒洋洋地趴在那里，好像在冬眠。其实，在烟灰的内部，栖息着高度警觉和机敏的“鸟群”，任何一阵微风掠过，哪怕只是极轻淡的叹息，它们都会不失时机地腾空而起

御风而行。它们的力量来自放松，来自一种飘扬的本能。这些本身没有结构，没有动力，可以说是微不足道的粉末，在某一个瞬间却能驾驭能量，飞向远方。

松散的反面是紧张。几乎每个人都有过由于紧张而惨败的经历。比如，考试的时候，全身肌肉僵直，心跳得好像无数个小炸弹在身体的深浅部位依次爆破，手指发抖，头冒虚汗，原本记得滚瓜烂熟的知识，改头换面潜藏起来；原本泾渭分明的答案变得似是而非，泥鳅一样滑走……考工面试的时候，要么扭扭捏捏不够大方，无法表现自己的真实实力，要么口若悬河躁动不安，拿捏不准问题的实质，只得用不停的述说掩饰自己的紧张，结果适得其反……比如约会朋友，本想讲出自己情感的关键词汇，不料面红耳赤嘴笨得像棉裤腰，闹出误会贻误了终身的幸福……悲惨的例子就不一一列举了，相信每个人都储存了一大堆这类不堪回首的往事。

谁都知道放松，可又有几个人能够收放自如？于是种种研究放松的方法层出不穷，但越来越多的人依然生活在紧张之中。社会是紧张的，节奏是紧张的，生活是紧张的，对话是紧张的，步伐是紧张的……现代的人们在紧张中已然迷失了太久，忘记了放松是一份怎样的惬意。

放松其实不仅仅是惬意，更是一种智慧高度发达的表现。伟大的弗洛伊德最重要的发现是找到了我们灵魂的地下室，那就是强大的潜意识。你不仅是在清醒的理智的状态下意识到那个“你”，你更是祖先无数经验的整合，你的肌肉你的神经，你的牙齿你的骨骼，你的感官你的血脉，都有源远流长的记忆和潜能。它们是谦逊和寂寞的，如果你强大的理性君临一切，它们就卑微地匍匐着，喑哑了自己的声音。只有在高度放松的时刻，注意啊，这种放松可不是放任不管，而是一种运筹帷幄的淡定，是一种对自我高度信任的沉静。大智若愚无为而治，你的潜能就秣马厉兵地活跃起来。它们默契地配合着，如同最精准的仪器，迅速地整合着模糊混乱的信息，去粗取精去伪存真，风驰电掣地得出一个最佳的组合，然后不由分说地付诸实施。

于是我明白了，我的警察朋友在瞄准“杨树”的时候，就是处在这样的幽远而辽阔的松弛之中——烟灰一样松散。后来，我给他找了个有异曲同工之妙的伙伴。

德国曾发生过一桩血案。一个19岁的小伙子，因没能通过毕业考试而留级一年。次年2月，因为伪造医生的假条以逃避期末考试，被校方发现，把他开除了。他

满腔怒火，一心要报复学校。4月的一天上午，他戴着恐怖的面具，一手握一支手枪，一手拎着连发猎枪，闯进学校，见人就打，主要是瞄准老师，他觉得是他们让他蒙受了羞辱。在20分钟的疯狂射击中，他的手枪共打出了40发子弹，将17人打死，其中有13名老师。他还有大量的子弹，足够把数百人送进坟墓。这时候，他的历史老师海泽先生走过来，抓住他的衬衣，试图同他说话。这个血洗了母校的学生认出了他的老师，他摘掉了自己的面具。海泽先生叫着他的名字说，罗伯特，扣动你的扳机吧。如果你现在向我射击，那就看着我的眼睛！那个杀人杀红了眼的学生，盯着海泽先生看了一会儿，缓缓地放下了手枪，说，先生，我今天已经足够了。

后来海泽先生把凶手推进了一间教室，猛地关上了门，上了锁。此后不久，凶手在教室里饮弹自杀。

这是另一个有关射击的故事，凶险而血腥。我惊讶那位海泽先生的勇敢，更惊讶他在这种千钧一发之时所说的话。

请看着我的眼睛扣动扳机。海泽先生对自己的目光，一定有着充分的自信。在手无寸铁的情况下，他使用了自己的目光。如果是我，可能会躲起来，即便是站出来

阻止，也会挥舞着门板或是桌椅之类的掩体……总之，我可能会有一千种方式，但我想不到会说——请你看着我的眼睛。

我猜这是海泽先生常说的一句话，在课堂上，在校园里。在万分危急的时刻，海泽先生不说教也不声色俱厉，只是轻轻地说了一句在课堂上常说的话。正是这句话，唤起了凶手残存的最后一丝良知，停止了暴行。海泽先生像烟灰一样松散的话语，让整整一校无辜师生免于肝脑涂地。

在最危急的时刻，能保持极端的放松，不是一种技术，而是一种修养，是一种长期潜移默化修炼提升的结果。我们常常说，某人胜就胜在心理上，或是说某人败就败在心理上。这其中的差池不在理性上，而在这种心灵张弛的韧性上。

没事的时候，看看烟灰吧。它们曾经是火焰，燃烧过沸腾过，但它们此刻很安静。它们毫不张扬，聚精会神地等待着下一次的乘风而起，携带着全部的能量，抵达阳光能到达的任何地方。

放松不仅仅是生活的常态，更是物种进化的链条。人们啊，需要常常提醒自己，像烟灰一样放松。放松不

是无所事事，不是听天由命，不是随波逐流。放松是一种高度的自信，放松是一种磨炼之后的整合，放松是举重若轻玉树临风。当你放松的时候，你所有的岁月和经验，你所有的勇气和智慧，便都集合在你内心，情绪就会安然从容，勇气就会源源不断。你不一定能胜利，但你能竭尽全力去参与过程。

The background of the page features several thin, elegant, and flowing lines that sweep across the canvas. These lines are light gray or black, creating a sense of movement and organic form. They appear to be part of a larger, continuous design that is partially visible at the edges of the frame.

心灵拒绝创可贴

我有过若干次讲演的经历，在北大和清华，在军营和监狱，在农村土坯搭建的课堂和美国最奢华的私立学校……面对从医学博士到纽约贫民窟的孩子等各色人群，我都会很直率地谈出对问题的想法。在我的记忆中，有一次的经历非常难忘。

那是一所很有名望的大学，约过我好几次了，说学生们期待和我进行讨论。我一直推辞，我从骨子里不喜欢演说。每逢答应一桩这样的公差，就要莫名地紧张好几天。但学校方面很执着，在第N次邀请的时候说：该校的学生思想之活跃甚至超过了北大，会对演讲者提出极为尖锐的问题，常常让人下不了台，有时演讲者简直是灰溜溜地离开学校。

听他们这样一讲，我的好奇心就被激励起来了，我说，我愿意接受挑战。于是，我们就商定了一个日子。

那天，大学的礼堂挤得满满的，当我穿过密密的人群走向讲台的时候，心里涌起怪异的感觉，好像是“文革”期间的批斗会场，不知道今天将有怎样的场面出现。果然，从我一开始讲话，就不断地有条子递上来，不一会儿，就在手边积成了厚厚一堆，好像深秋时节被清洁工扫起的落叶。我一边讲演，一边充满了猜测，不知树