

引人入胜的情感故事  
切中要害的权威点评  
面对人生的智慧抉择  
探讨都市人的心理、情感问题

主编 李 勇 / 策划 陈 晔

# 心灵花园

学林出版社

24 个情感拯救计划

主编 李 勇 / 策划 陈 晔



# 心灵花园

学林出版社

24 个情感拯救计划



## 图书在版编目(CIP)数据

心灵花园/李勇,苏晓主编.—上海:学林出版社,  
2006.12

ISBN 7-80730-259-3

I. 心... II. ①李...②苏... III. 情感—通俗  
读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139560 号

### 心灵花园

——24 个情感拯救计划



主 编——李 勇

策 划——陈 晔

责任编辑——许钧伟

封面设计——周剑峰 张京京

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(上海钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

照 排——南京展望文化发展有限公司

印 刷——上海出版印刷有限公司

开 本——890×1240 1/32

印 张——9.25

字 数——22 万

版 次——2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数——8 000 册

书 号——ISBN 7-80730-259-3/G·72

定 价——20.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换)

# 主持人的话：

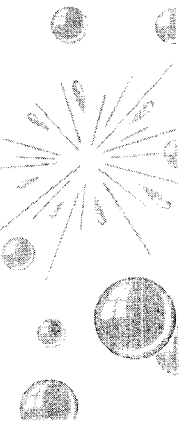
## 幸福的创造靠自己

《心灵花园》节目主持人 陈帆

主持《心灵花园》已近两年，在这座秘密花园里，我透过那纷繁的世态，触摸到了形形色色的心灵的颤动，体味着不同人生际遇所衍生的复杂情感。

走进《心灵花园》的来宾，他们性别不同、年龄各异，教育背景、所从事的职业、生活经历、个人秉性，更是千姿百态、色彩斑斓。面对他们的倾诉，我听到的是一则则饱含人生真谛的心情故事，更是面对着一部揭示心灵秘密的百科全书。于是，每当我录完节目回家，哪怕已是深夜亦或凌晨，我也难以立刻安眠，他们那痛苦的泪水、酸楚的心境、难解的困惑，会使我沉思良久、感慨万千……

我愈来愈深地领悟到，在生活节奏加快、精神压力增大的现代社会，人们渴望一份温暖的心灵慰藉。而心灵这片芳草地，是需要经常打理、悉心呵护的。每一方心田，都要及时锄去杂草，都离不开情感雨露的滋润。或许，不少上我们节目的来宾，其实并不奢望我们能帮助他们解决什么实际问题，而是寻求一个倾诉的场所和对象，因为倾诉本身也是一种自我梳理的过程，一些





是非曲直、症结所在，往往在倾诉过程中自我化解了。此时，做一个贴心的“倾听者”，恐怕就是向他们伸出了最有力的援手。自然，毕竟是当局者迷，旁观者清，入情入理的分析，苦口婆心的劝慰乃至善意的批评，都是心灵呵护的良方。然而，在做这一切的时候，我觉得我们不仅仅是在点拨他人，同时也在浇灌着自己的心灵！

幸与不幸，是人生常涉及的话题。在我们的节目里，我接触到不少诉说自己不幸的来宾，也曾多次为他们那不幸的遭遇而流下同情之泪。我又常在节目中说，幸福是靠自己创造的！因为，我总也忘不掉来过我们节目的张可平。他是一位半身瘫痪的残疾人，一次意外使年轻的他不再拥有健全的身体，他是不幸的，但他却有着无比健康的心灵，对生活充满了信心，自学外语，终于成为了一名学有专攻的翻译人才，同时也找到了爱情。他活得很幸福！令我们这些健全人都自叹不如！——健康的心智更能让人找到幸福感。

每个“心灵”都希望找到幸福感，都想拥有优质生活，而这也正是我们的愿望。我祈望世间所有的情感：无论是恋人、夫妻、兄弟、姐妹、父子、母女、婆媳，还是同事、邻里，都能找到和谐的沟通方式。

愿我们的内心永远有一座盛开的花园。

# 主持人的话：

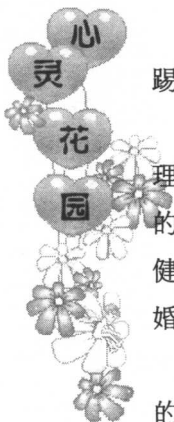
## 但愿人世多美好

《心灵花园》节目主持人 张婕

生了宝宝之后,经常会有一种莫名的感动。阳光灿烂的午后,望着宝宝睡梦中可爱的脸庞,自然而然地就会感动于生命的神奇和伟大,更会感动于生活的美好与厚爱。凝神恍惚中往往会不期然地想起曾经来到过我们《心灵花园》作客的那些当事人,他们生活中的难题解决了吗?他们的生命是否恢复了应有的鲜活与美好?于是,那节目中的一幕幕便会立刻浮现在眼前。

记忆中印象最深的是七月份的一期节目。那期节目的当事人是一位比较严重的忧郁症患者,她来到我们节目企求帮助。一开始,我以为她能跨出这一步已经证明了她积极的态度;想不到的是,她来上我们节目的目的竟然是希望通过电视,找到一位好心人收养她年幼的儿子,一旦完成了这个心愿,她便可以了无牵挂地自行了断,离开人世。是怎样的苦难,让她作出如此决绝的决定?

原来,为了儿子有一个所谓完整的家,为了儿子能报进上海的户口,在上海读书,她多年以来竟一直忍受着丈夫的游手好闲、没有工作而且外遇不断。即便如此,丈夫还一直理所当然地向她要钱,如果不给或者真的拮据给不出,丈夫就对她拳打脚



踢,甚至迁怒于自己的亲生儿子。

她曾经多次自杀未遂,为了儿子,她抱着最后一丝的生存心理。参加节目前她刚有过一次自杀未遂的行为,因为除了丈夫的背叛,当时她还失去了养家糊口的工作。很难想象,一个心智健全的人会在这样一个扭曲的家庭中生存,她完全可以提出离婚,寻找属于自己的新天空,而她却从头至尾选择了“忍”。

节目录制过程中,我们的张博士一直在引导她,给予她一定的心理辅导,后援嘉宾也一直在出谋划策,希望她能够走出这段困境。可是快要结束录制的时候,她还是像节目刚开始的时候那样,低着头,眼帘低垂,面无表情,让我很是担心。张博士说,她的表现和陈述都表明她是一个比较严重的忧郁症患者,身体激素水平已经紊乱了,不可能通过一期节目让她完全走出这段阴霾。她现在需要接受一定的药物治疗,然后再进行心理辅导。

她的情况牵动了我们整个节目组,我们的编导为她联系了相关的精神科医生让她接受药物治疗,同时节目组也从经济上给了她一些帮助,以解燃眉之急。这一期节目播出后引起了强烈的社会反响,为了更好地帮助她,让她彻底走出困境,频道决定为她做一期直播节目。这个举动在《心灵花园》开播以来是破天荒的,因为对于一档情感类的谈话节目来讲,做直播要克服很多客观的困难,更有一些不可控的因素。当时的我已经身怀六甲,但还是决定主持这一档既有意义又有挑战的直播节目。因为,她的上一期节目是我主持的,我期望通过这次直播为这件事情画上一个圆满的句号,也真心地希望能够帮助她和她儿子。

节目直播过程中,各方专家齐聚一堂,我们《心灵花园》节目组的全体成员也都到了现场,频道领导更是亲自坐阵,还有不断打进的热线电话,节目如同一堂“名医会诊”,更像是一次心灵升华的祈福会。直播的互动效果显而易见,而坐在她身边的我能

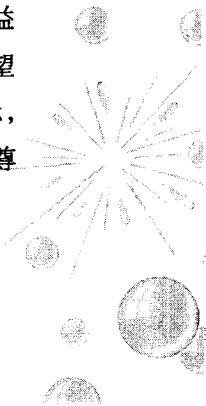
够真真切切地感受到她情绪的变化。

直播结束前,有一位寺院里的居士打来电话,表示愿意收留她和她的儿子,解决她的食宿,同时可以在寺院里给她提供一份工作。这对她而言无疑是最好的选择,既解决了她的生活问题,寺院里清静的环境又有利于她的治疗。听到这位居士的话,她激动地哭了,这对于一个之前万念俱灰,毫不理会周围人的关心和劝说的忧郁症患者来说,算得上是一个巨大的突破。当时,我和张博士下意识地上意识地互望了一眼,现场的嘉宾也都会心地笑了。这说明我们大家的努力没有白费,通过我们的节目让她看到了生命的希望,也让她重新燃起了生活的勇气。此时此刻我们百感交集。我觉得除了肚子里面正在孕育的宝宝,通过这期节目我仿佛又见证了一次生命的涅槃。这样的感受前所未有——欣慰、兴奋、激动、重生……脑海中一下子掠过很多词语。

其实,主持《心灵花园》将近一年,难以想象在这一年中我们的节目会得到如此多的关注,观众人群从十几岁青春懵懂的少年到六七十岁历经沧海的前辈。每晚九点,他们都会准时守候我们的节目,为主人公的喜忧而牵动,他们还会和身边的人分享节目,讨论是非,比照自己。我们的节目一时间几乎成了人们茶余饭后的谈资。

对我而言,在主持节目过程中,几乎每一个当事人带来的经历和故事都是我之前难以想象的,所有的悲欢离合带来的心灵震动和深刻思考,都让我为之牵挂。每一次节目录制结束,我都期望它能带给当事人和电视机前曾有类似经历的人们一些有益的参考和帮助。在这个钢筋水泥构筑的都市丛林中,真的希望通过我们的《心灵花园》给每一位心中存在困惑的人一些启示,给每一位期盼重生的人一点帮助。因为每一个生命都应该被尊重,每一份生活都应该被珍惜。

但愿人世多美好!



## 主持人的话：

# 重视心理健康， 是最 in 的时尚

《心灵花园》嘉宾主持、心理学家 张怡筠

从 2005 年年初开始配合《心灵花园》，由初始的每周一次半小时，到现在每天一小时的日播状态，看到《心灵花园》不断地成长、茁壮，我的心中其实感触良多。

现在走在路上，很多人常问我：“张博士，今天怎么没录像啊？”嗯，这个问题说来有些尴尬。其实我并非一个专职的电视人，原来在研究所教书教了 11 年，自认自己骨子里还是个大学教授。之所以现在和媒体做许多密切的配合，是因为心里有个想法，希望能借助电视媒体这个精彩的平台，把一些专业的心理学知识及技巧传达给大家，帮助大家提升心理素质，以处理心情的困境，找回幸福的感受。

常常有人问我：“心理咨询真的有效吗？”

嗯，好问题。

心理咨询是一个主动求助的自我改变历程，其效果的基础，必须建立在来访者的自我改变意愿之上。所以当当事人很有意愿要改变自己，也就是心理咨询最能使上劲而提供有效协助的





时候。而当来访者来到节目的主要目的,是希望改变周遭的人之言行态度时,状况就比较棘手。比如说要先生回心转意,盼孩子接受自己,或者是想婆婆不再口不择言,要不就是要媳妇收拾恶习等等。如果当事人是抱着让别人改变的态度来上节目,却不愿先从自己身上着手做调整,心理咨询的效果当然就不如预期。因为我们只能帮助想要改变的人去改变,无法强迫不愿做改变的人去做任何的调整。

除此之外,电视心理咨询节目也有不同于一般心理咨询之处。专业的心理咨询疗程往往需要十数次,甚至数十次。然而电视节目有其很大的时间限制,因此并非每个题材都合适拿来《心灵花园》做咨询。尤其是那些需要配合药物治疗的一些心理疾病,比如说抑郁症、焦虑症等等。当事人该做的第一件事情,是找精神科医生就诊去拿一些相关的药物,来辅助缓解症状,然后再来进行心理咨询,才会得到真正的效果。

跟着节目一起成长,我自己也有许多的收获和感悟。在《心灵花园》中看到过许多非常精彩的身影,让人念念不忘。例如有个生下来不多久就失明的可爱的小女孩雯雯,她的父母亲来到节目中,谈到自己如何去接受女儿失明的事实,并用各式各样的方法帮助她健康快乐地成长和学习,他们坚强而乐观的话语触动了许多心灵。另外一集的嘉宾是张可平先生,17岁时因为跳水而高位截瘫,当时连自杀的能力都没有。然而在他找到了继续生存下去的勇气之后,刻苦学了英文,最后还成了一位翻译家。他带着太太来到现场,叙说两人爱的真谛,他们如何享受每一天,以及用心体验每一个生活时刻,在现场说来,句句令人动容,让人热泪盈眶。每一次在节目中看到这些发光发亮的身影之时,我的心中除了产生由衷的敬佩,也从他们身上学到了很多生活哲学和抗压技巧。我相信,透过节目,电视机前的许多观众

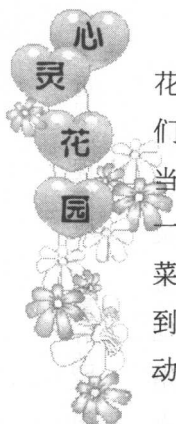
也会因此获得很大的启发。

而在《心灵花园》中，我们听到最多的是情感故事及纠纷。让我印象很深刻的是那些愿意携手来到《心灵花园》做婚姻咨询的一对对夫妻及情侣。每一次看到男女双方一起出现在《心灵花园》的现场，我的内心都会觉得无比振奋，因为只要他们愿意一起来，就代表即使在感情上出现许多裂痕，有过许多恩怨，他们仍有意愿去维系这个婚姻，有意愿改变自己，并愿意去改变婚姻状态，而这样的状况我们处理起来，成效也往往比较令人满意。

很少有观众知道我们《心灵花园》录像的方式，通常是一天录5集，所以工作时间很长，往往从早上十点开始，收工时已近晚上十二点。说实话整个工作状态是处在高压下的，每每也让人精疲力竭。然而，因为理解每一位来《心灵花园》的当事人都把他们的心双手捧上，交给我们栏目，期望我们对他们会有所帮助。深知每一份托付都是一份责任，因此即使再忙再累，《心灵花园》中的我们每一个“园丁”都兢兢业业，小心翼翼，希望能不负观众的托付。

有时节目进行的效果非常好，当事人欢天喜地地离去，让我们也因成就感而开心不已。当然，也有些时候因为当事人来到现场却并不想自我改变，而使节目效果在短时间内无法尽如人意。遇到这种情况时，我们觉得非常遗憾也有些不安，然而想到下一集需要帮助的当事人，以及电视机前希望从节目的分析当中得到帮助的无数观众朋友，我们就能立刻收拾心情、精神饱满地去迎接下一位当事人。

电视机前的观众也许不知道，在《心灵花园》中，他们也一直是主角。我们深切地知道，在电视机前面可能有许多有着类似情绪困扰的人，不一定有机会来上电视，但他们也渴望从《心灵



花园》中受到些启发,找到动能去改善他们的心情状态。所以我们一直也把这些千千万万的心放在心里,我们做节目,不只为了当事人,也为了电视机前的观众朋友。我常想,只要能帮助任何一个人,今天这个时间就花得很值。即使在演播室常常要面对菜色一成不变的盒饭,时常会发生录影录到脑部缺氧的疲态,想到观众朋友及他们的期许,就是我们继续努力下去的最重要的动力。

对《心灵花园》的每一位工作人员来说,最大的鼓励就是来自观众朋友的直接肯定。我自己因为工作角色之故,平日在路上常会遇到观众主动上前来打招呼,并表达他们的心中感想。比如有一次,一个年轻漂亮的女孩说:“我多希望我能早一年看到你做的那一集有关分手的节目,我就不会一直抓着我旧男友不肯放手。”她说:“原来我痛苦了一年是完全没有必要的。”另外,我在演讲会上也碰到过一位女性观众说:“我离婚了,自己带一个小孩,要不是《心灵花园》,我觉得我肯定走不过来。现在心情调适得不错都是因为常常看你们节目的关系。”而前不久,一家大型民营企业的老总和他的夫人也告诉我:“我们很少看电视,但是婚姻出现了危机后,开始每天看《心灵花园》,最后五分钟的分析及解答,让我们有很多感悟,也因此调整了婚姻状态。”

也常有观众表示,他们会拿着纸笔做笔记,把我们讲的话都记录下来,把《心灵花园》当作一个心理课堂。前不久我在上海展览中心做一个大型的演讲,一位先生走了过来:“张博士,你上次在节目中说过‘决定和一个人要不要结婚,要不要离婚有四个标准’,我只记下了前两个,后面的两个是什么?”已经过了两个月,他还记得我讲过这些话,对我来说真是莫大的鼓励。

这些日子的努力下来,若是《心灵花园》的出现能做出一个时尚的示范,让大家理解,正面去面对心情的困境,并主动寻求

专业的协助，是一个非常值得赞许的生活态度。也就是说，看心理医生不但不可耻，反而是一种重视心理健康的时尚生活方式。如果《心灵花园》或多或少达到了这个目的，我个人觉得，这个节目对社会也许就做出了些许正面的贡献。

最后想特别谈谈我们的幕后团队。《心灵花园》有着一支非常独特的团队，每一个成员都是有心人。成员中有几位年轻的编导，自己都还没结婚，却得处理成年人二三十年的感情纠葛，有时他们也不免会觉得很挫折、很无奈，甚至于对未来的幸福也失去了期待。然而在节目做了这么久，每天工作量又如此大的情况下，他们仍一如既往地，用真心来对待每个当事人。有编导曾为了重病在身的当事人去向医院讨个公道，半夜致电给我，讲得咬牙切齿，潸然泪下。也有编导为了女儿没有受到母亲合理的对待，激动不已，电话上一说就是两个小时，焦虑地商量怎么办是好。有编导在节目结束之后，和当事人变成朋友，上门去拜访，并不断提供情绪支持。而节目的领导也曾经在一些场合做出提醒：“收视率要抓，但我们剪片的时候更要重视当事人的感受，不要为了收视率而忽略了对当事人的影响。”当事人对我们而言不是一集节目，也不是一集收视率，而是一颗颗真实的心，需要被真诚地对待。这个做节目的理念，从开始到现在我们都没有放弃过，这点我个人感到十分自豪。而有幸和这一群既热爱自己工作，又用心对待当事人的伙伴们一起合作，真是一大享受。

面对生活，我们每个人都会遇到生活中出现困扰的时候，也都可能出现离幸福很远的感受，我衷心地希望《心灵花园》能在电视的一角，提供最温暖的支持给任何有需要的观众，帮助大家走出困境，重拾幸福。

非常谢谢每一位伴着我们守护《心灵花园》的观众朋友，让我们一起继续灌溉这个心灵的园地。

## 目 录 Contents

- 幸福的创造靠自己(陈帆)/1  
但愿人世多美好(张婕)/1  
重视心理健康,是最 in 的时尚(张怡筠)/1

### 第 一 辑

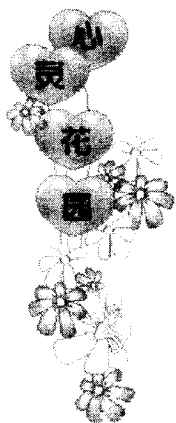
- 爱女坠楼之后 / 3  
我的女儿看不到光明 / 15  
项蓓蕾和她的两枚戒指 / 24  
血疑 / 38

### 第 二 辑

- 当她遇上她 / 53  
他们不让我回家 / 62  
婆媳大战 / 75  
我该不该生下这个孩子 / 84  
拯救我们的爱情 / 99

### 第 三 辑

- 他不想结婚 / 117  
王声义和林毅 / 127



为爱整容 / 135

我要我们在一起 / 145

小娇妻要长大 / 154

我们还能不能再回到从前 / 166

盲女的控诉 / 176

亲爱的,回家吧 / 185

#### 第 四 辑

离婚在怀孕以后 / 203

男人啊,我该如何相信你 / 216

逃出我的家 / 224

我该如何来爱你 / 239

爱的重量 / 246

用背叛惩罚背叛 / 256

谎言与报复 / 267

跋: 优质生活的倡导者(陈晔)/ 273



## 第一辑

### ● 爱女坠楼之后

爱女突然离开人世，父母的生活将如何继续

### ● 我的女儿看不到光明

雯雯看不到大人为她准备的生日礼物

### ● 项蓓蕾和她的两枚戒指

17年前她用佯装寻死的方式离养母而去，至今仍不敞开心扉

### ● 血疑

一个新生命的降生却给一个家庭带来一场风波

