

于美人 侯文咏 廖辉英
王浩威 张曦匀 郑弘仪

诚挚推荐

爱恋、因缘、失落、荣宠，人间流转的种种情感，
其中的挣扎与其中的了悟，都是同等珍贵。

疗愈系·爱情心理作家

邓惠文

寂寞收据

看见邓惠文的温柔心事

邓惠文 / 著



YZLI0890121857

漓江出版

桂图登字: 20-2010-319

图书在版编目(CIP)数据

寂寞收据 / 邓惠文著. — 桂林: 漓江出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5407-5419-8

I. ①寂… II. ①邓… III. ①散文集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231928号

版权所有©邓惠文

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权漓江出版社

简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

不经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

寂寞收据

作 者: 邓惠文

插 图: 刘彤渲

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新 出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号 邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200

邮购热线: 0773-2583322 电子信箱: ljcbbs@163.com <http://www.lijiangbook.com>

印 制: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 5.75 字 数: 90千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5419-8

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



阅美文化

幸福女人关键词

□ 宁静 □ 丰富 □ 独立 □ 光彩照人 □ 慢养育

母职与父职

职场与家庭

职场与家庭
职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭

职场与家庭



阅美文化 宁静 图书推介



女人40+

金韵蓉 / 著
2012年1月出版
定价：35.00元



上流社会：
格蕾丝·凯利传记

[美]唐纳德·斯伯特 / 著
2012年1月出版
定价：38.00元



开阔的婚姻

[美]J.唐纳德·沃尔特斯 / 著
2011年10月出版
定价：25.00元



女性的价值

[美]谢丽尔·萨班 / 著
2011年8月出版
定价：32.00元

阅读让生活更美好



寂寞收据

看见邓惠文的温柔心事

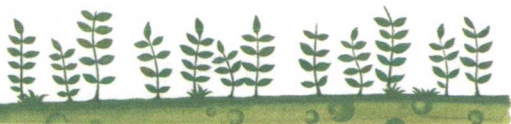
邓惠文 著



YZLI0890121857



漓江出版社



让曾经存在的爱延续下去

推荐序 Recommendation

于美人 名主持人

胡萍
真心爱慕的文藝歌后

2007年超视《新闻挖挖哇》的MVP来宾非邓医师莫属，很多观众反映喜欢看邓医师分析事情，最重要的是她的专业度够，而且遣词用字让一般人也听得懂，改变精神科医师给人的刻板印象。

我其实在上个世纪末就认识邓医师了，当时我在公视主持一个探讨女性议题的节目《台湾查某人》。第一次看到邓医师有惊艳的感觉，谁说搞女性主义的女人长得都像男人？那时我就对邓医师捍卫女性权益时不卑不亢的态度留下深刻印象。事隔多年，她依然维持从容不迫的说话风格，对让人恨铁不成钢的女性们有更多的同理心。

拿到《寂寞收据》书稿时，我正好看了一部德国电影叫做《天堂边缘》，电影中有一段情节是土耳其的一个革命分子，因案逃到德国寻母未成，意外碰到一个对她伸出援手的德国籍女孩，两人迅速结成生死之交，后来土耳其女孩寻求政治庇护失败，遣送回国立立即被捕，德国女孩不顾母亲反对，千里相随，想方设法要营救好友，后来却阴错阳差被误杀而客死异乡。悲伤的母亲，来到土耳其处理善后，整理好自己后，竟然到狱中探望间接害死女儿的这位土耳其女孩，并提出营救她的计划，因为这是死去女儿的心愿，她要帮女儿完成。看到这里我内心暗中惊呼

“怎么做得到”？

后来看到邓医师这本新书中的一段话，我得到了解答——

“为失落所爱而痛苦的时候，能安顿心灵的方式并不是向外索求替代的爱，而是从心里找出仅剩余的能量，哪怕只有一点也好，去付出爱。只有这样，才能再现曾经获得的爱。”

德国母亲的悲痛在救援成功的那一刻得到安慰，女儿是回不来了，但母亲的慈悲再一次展现母女间曾经存在的爱。

精神科医生写的书，难免令人担心有太多学术理论、精神分析或专有名词，但这本书您不用担心，感觉不到精神科的冰冷，像一个老朋友将她的心事对你娓娓道来，每个人都可以在这本书中找到投射的对象，谢谢邓医师的分享。在此大力推荐给所有的读者。

因美丽而智慧

推荐序 Recommendation

王浩威 医师作家

大自然的造物吧，每一个人的生命状态原本就不同。有人可以停止在某一据点，有人则是永远在路途中。可以停驻在一个据点的，也许是享受宁静的悠哉，也许是无法离去的被困状态；至于在路途上前进的人，有人是被迫向前走，充满焦虑和怨懑，有人却是怡然自得的漫游者。

在我认识的心理治疗师里，大部分的他或她，恐怕都是在旅行上继续前进的人。他们的漫漫天地可以是内在的心灵世界，也可以是外在的世界里许多新奇的人事地。

九五年我自己离开花莲的工作，也算是旅人一般地再回到台大医院，不同的只是，这次是担任主治医师的工作。邓惠文医师那时已是台大精神科第二年的住院医师，专业上已经有一定的能力和训练基础了。所以与其说我是她的老师，倒不如说彼此是专业道路上互相切磋的好友，像是同门师兄妹之类的。那些年里，从台大精神科当时的地下室办公室到后来九八年同时都离开而仅能久久一晤，惠文医师永远都是充满生命力地去面对一切的跌宕起伏。

惠文医师面对自己的生命，和我所选择的一样，就是在路上的旅

程。人生总是在路途上，也因此每次见面总有一些事情，一些新的发生可以分享。

神话学者约瑟夫·坎贝尔承续荣格的理论，将人的自我成长视为旅程（journey）。虽然有些学者根据各自不同的立场，反对将成长视为人存在的唯一选择，认为留在原地也是一种存在。然而，如果我们较接受旅程的说法，生命的历程势必像坎贝尔所说的，必然有许多创伤、锻炼、迷惘和重新上路。荣格继承原始宗教思想中“受伤的医者”（wounded healer）的观念，坎贝尔则进一步称之为“英雄的历程”：唯有受过伤的，才可能是医者，才可能是英雄。

许多年过去，惠文医师的身上就可以看见这样蜕变的历程。从当年在台大精神科被传为新住院医师之“金童玉女”，到现在面对社会所展现的智慧，认识她许久的朋友都知道：这样的历程其实是经历了许多考验和伤痕。

然而，每次见到惠文医师，不论是私下见面或媒体上的呈现，都可以看到她越来越强韧的美丽。她的自信也好，她的见解也好，越来越可以感觉到一个生命开始发现智慧之钥的清明状态。在这一本《寂寞收

据》里，相信读者们和我一样，可以看到惠文医师非比寻常的清晰透视力。作为惠文医师的朋友，不只读到这些文字，更读到这些文字背后的生命旅程，恐怕读者是会和我一样，有许多说不出的感动吧。

美丽，不再错身而过

推荐序 Recommendation

张曦匀 两性作家

每回见到惠文在电视节目上侃侃而谈时，凡知道我与惠文相识的亲朋好友都会说：“你那医生朋友上电视了耶！”

是的，认识这样的朋友绝对是一种绝妙的幸福，不是表象的因为我的朋友是个公众人物，而是惠文是个地道的美丽女人，我这么清楚地了然这个真相。

认识惠文时，她穿着白色的医生袍，口罩遮住了大半姣好的脸，但她有种属于美丽女人的魅力，在与她接触的瞬间，便能清晰地传达出来。

我们经常把重点放在赞叹美丽女人的遥不可及。

老觉得要当个被女人称羡的美丽女人，要有一定的头衔、经济能力或薪资，甚至应该身材姣好并且面貌出众，即使不倾国倾城也该像个名模一样抢眼。

但在我眼里的惠文，早跳脱了这些狭隘的评定标准，她的确拥有以上那些名女人的优异条件，但她骨子里的那种身为女性的温柔与智慧，已然透过她工作专业的训练与对女性的自觉领悟，绽放出一种魅人的光彩。

那是一种自信，一种明了自己人生目标的肯定力量。

我在她的身上，一直见到这样美丽的笃定。

她在精神医学上的专业及与生俱来对人的敏感度毋庸置疑，而她细腻的情感则在理性的医学素养上开辟了一片温柔低语。她的文字里没有绕口艰深的医学理论，却有女人看待女人的疼惜与鼓励。

我喜欢说她是我的那个“心灵的朋友”，而不爱用精神科医生朋友来称呼她。

就如同你可以称赞女人年轻貌美，但真正的女人更爱你欣赏她内外兼容的灵魂。

在这本书中，有年迈阿妈对于老公的情绪，也有女人对于现代环境的错乱标准……惠文用文字描绘了每个年纪的女性，在获得美丽翅膀前的痛苦蜕变，其中有人一跃而出，也有人战败于舆论的评断……言语间传达着一个美丽女性看待生活的精粹体悟。

男人在战场上厮杀仇人或对手，而女人却无法在与男性面对的生活战场上，把男性对手一刀砍死就问题解决。

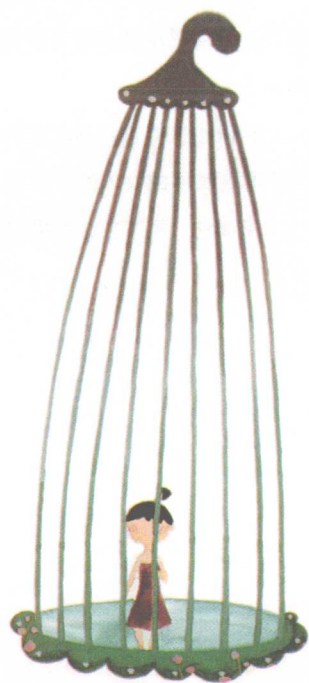
于是，女人必须隐忍、识大体甚至委曲求全，但是，女人真的快乐

吗？带着哀愁的女子，能真正地美丽吗？

我与惠文都坚信女人该更了解自己、疼惜自己，才能同样被人尊重对待。若渴望从别人那里得到下半辈子的寄托，势必会有隐隐作痛一生相伴。

相信惠文柔性的对于女人坚强的坚持，将会透过本书的文字流泻到每个愿意美丽的女人的心坎里。

阅读它、买下它，如果你也愿意美丽。



书写的疗愈

自序 Preface

两年前开始写专栏的时候，我并未预料自己能持续下来。

对于一个长年携带纸笔、随处涂涂写写的人，书写本来是愉悦的。令我犹疑的是公开。当文字不再属于自己，独白变成分享，振笔时无法不去想象隐身的读者，加上精神科医师的身份，什么该说、不该说、能说、不能说等等，很难解释那种别扭，但就是感觉书写将面临挑战。

预期的挑战果真发生了。写出《寂寞收据》之后，我接到不算客气的批评：“寂寞？如果你也有一般人的情绪，凭什么当精神科医师！”

若要简单地响应这种质疑，我可以说“内科医师也会感冒”、“美容师也会长痘痘”之类的。再者，谁是“一般人”？谁又不是“一般人”呢？

然而，我深知这个提问所逼视的不只如此，它挑战的是：关于情感，关于人生，你相信什么？专家所说的东西，真的可以执行吗？

不同于许多人的想象，我不是一个天生没有情绪的人，甚至还过于敏感。童年和青春，不管在家庭、人际和恋爱上，都曾耗费庞大的力气去安顿情绪。至于别人的心思，即使他们以为表露得非常隐约，我还是会感觉到。这种特质是在成为精神科医师之前就有的，而且与其说是特

质，不如说是困扰。在人际世界中，那就像每天戴着显微眼镜走路，会看到、接到太多讯息，必须耗费额外的力气去过滤与消化。当别人有点情绪，只要不去反应，隔天就没事了；但情绪敏感的人总要看见别人试图隐藏的端倪，结果把问题揽到自己身上。

经过多年在精神心理和社会领域的历练，我学会更清楚地分析情绪的因果层叠，决定处理困扰或与之共存的方法，但这并不意味着我对情绪的感受力会随之减少。相反地，因为研究过各种人在各种情境下的心思，还会变得更加敏感。

跟以前不同的地方在于，我拥有较好的保持平衡与平静的能力。面对纷扰的情绪讯息，渐渐能确信自己，因此不被吞噬。

对我而言，爱恋、因缘、失落、荣宠、人间流转的种种情感，其中的挣扎和其中的了悟都是同等珍贵。看不懂前因后果而陷溺情感，是傻；看懂了仍甘心流连，是痴。谁没有几分痴傻，只是不敢正眼视之。就算自知，也不愿人知。于是大家都心慌地以为世间只有我傻，只有我痴。

所以，如果有人不怕分享，那些深刻体会的故事，就会具有抚慰人

心的效力。对自己或对他人都然。

书写的我，不只是医师，而是一个分享和共修的都会女子。因为这样想着，就一直写到现在。

献给所有曾受心伤和纤细敏感的读者：

寂寞终会过去，而在漫长的告别之后，爱过的心依旧温柔。

鄧惠文