



八 郭 街55个

女“背包客”的心灵感悟

李澍晔 刘燕华 ◎ 著

中国民主法制出版社

八廓街55个



女“背包客”的心灵感悟

李澍晔 刘燕华 ◎ 著

中国民主法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八廓街：55 个女“背包客”的心灵感悟 / 李澍晔，刘燕华著. —北京：中国民主法制出版社，2011.3

（幸福魔方丛书）

ISBN 978-7-80219-824-1

I. ①八… II. ①李… ②刘… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 025457 号

图书出品人 / 肖启明

出版统筹 / 赵卜慧

责任编辑 / 万方正

书名 / 八廓街——55 个女“背包客”的心灵感悟

BAKUOJIE——WUSHIWUGENUBEIBAOKEDEXINLINGGANWU

作者 / 李澍晔、刘燕华 著

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号（100069）

电话 / 010-63292534 63057714（发行中心）63055259（总编室）

传真 / 010-63292534

Http: //www.rendabook.com.cn

E-mail: mzfz@263.net

经销 / 新华书店

开本 / 32 开 889 毫米 × 1194 毫米

印张 / 7.875

字数 / 230 千字

版本 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

印刷 / 北京友谊印刷有限公司

书号 / ISBN978-7-80219-824-1

定价 / 28.00 元

出版声明 / 版权所有，侵权必究。

（如有缺页或倒装，本社负责退换）

本书中的 55 个女“背包客”曾经受到过这样或那样的伤害，她们在困惑中彷徨，她们在生命边缘游荡，她们不敢面对自己、面对他人、面对生命、面对现实，有的人甚至失去了自我，失去了生活的勇气，甚至心灵扭曲，竟然想到了杀人、自残与自杀。她们需要人们的理解，需要人们的关爱，需要人们的包容，需要人们的支持，面对这样的群体，我们应该为她们做点什么呢？

女人应该是快乐的！快乐的基础是身体健康与心理健康，只有身心都健康，才是真正的健康。目前有相当多的女性存在着观念上的误区，舍得花很多钱买高级补品补养身体，不惜花钱往“脸”上投资，却不舍得花小钱，或者不花钱给自己的心理“补一补”。

本书中的女“背包客”对心理问题了解甚少，不知道心理不健康也会生病，甚至会引发不可逆转的疾病。女性心理疾病的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来主要有以下几个方面：

一是由生理因素引发的，如经期前后的情绪异常。二是由于对疾病敏感，引发恐惧与担心。三是由于自身角色（姑娘—媳妇—妈妈—奶奶或姥姥）的转变引发的心理问题，产生拘束、焦虑、沮丧、孤独与急躁等心理。四是由于工作压力增大、经济收入和社会地位的改变，出现失落、愤怒、焦灼、猜疑、自卑与抑郁等心理。五是由于家庭、教育子女、恋爱、婚姻的变故，出现急躁、后悔、报复、激动、愤怒、淡漠、自杀与固执等心理。

多数女性身体得了疾病很重视，往医院跑得比较勤，但对于心理问题往往视而不见，等发展到了比较严重的地步，悔之已晚。目前在全世界的范围内，女性患心理疾病的现象日益突出。

前 言 /P1



第一章 令人窒息的人事关系 /P001

01. 总有人散布我的谣言 /P002
02. 竞聘副总经理以后 /P006
03. 都是考勤惹的祸 /P010
04. 代买东西的烦恼 /P014
05. 同事丢了金项链以后 /P018



第二章 烦心的性骚扰 /P023

06. 男上司不老实的手 /P024
07. 醉酒以后 /P028
08. 办公室里的“荤段子” /P032
09. 不堪入目的电子邮件 /P036
10. 不健康的短信 /P040



第三章 一次又一次的失恋 /P045

11. 见了 60 多个男人之后 /P046
12. 同居三年的男友离我而去 /P050
13. 恐怖的接吻 /P054
14. 拒绝男友性要求以后 /P058
15. 不能容忍“脚踏两只船” /P062



第四章 身体缺陷 /P065

- 16. 牙齿不好带来的烦恼 /P066
- 17. 乳房平平怎么了 /P070
- 18. 瘸腿就不能有爱情吗 /P074
- 19. 因不能生育带来的苦恼 /P078
- 20. 美容手术失败以后 /P082



第五章 无奈的生离死别 /P087

- 21. 没有见到母亲最后一面 /P088
- 22. 姥姥因为我而离开人世 /P092
- 23. 丈夫意外死亡 /P096
- 24. 父亲因我突发脑溢血去世 /P099
- 25. 奶奶临终也没看清眼前的世界 /P103



第六章 教育子女的困惑 /P109

- 26. 孩子抢劫伤人以后 /P110
- 27. 孩子竟然偷吃禁果 /P114
- 28. 孩子竟然得了性病 /P118
- 29. 孩子偷亲戚的钱买彩票 /P121
- 30. 孩子熬夜上网玩游戏 /P125



第七章 “红杏出墙”以后 /P129

- 31. 喝酒以后 /P130
- 32. 生病以后 /P134
- 33. 与小学男班长见面后 /P138



第八章 倒霉的事情发生后 /P143

- 34. 丈夫得了性病以后 /P144
- 35. 家里被盗以后 /P148
- 36. 摄像机丢失以后 /P152
- 37. 被子里发现了一条大蜈蚣 /P156
- 38. 蚂蝗咬在小腿上 /P160
- 39. 大出血，险些发生意外 /P164
- 40. 孩子意外骨折以后 /P169



第九章 无法忍受的家庭“冷暴力” /P173

- 41. 老同学聚会以后 /P174
- 42. 新婚之夜没“见红” /P178
- 43. 前男朋友来家以后 /P182
- 44. 与公司男领导出差 /P187
- 45. 情人节收到鲜花 /P192



第十章 离婚与再婚后的苦恼 /P197

- 46. 前夫不让我见儿子 /P198
- 47. 再婚后丈夫对孩子不好 /P202
- 48. 再婚后被丈夫无端羞辱 /P206
- 49. 发现“私房钱”以后 /P210
- 50. 复杂的亲情关系 /P214



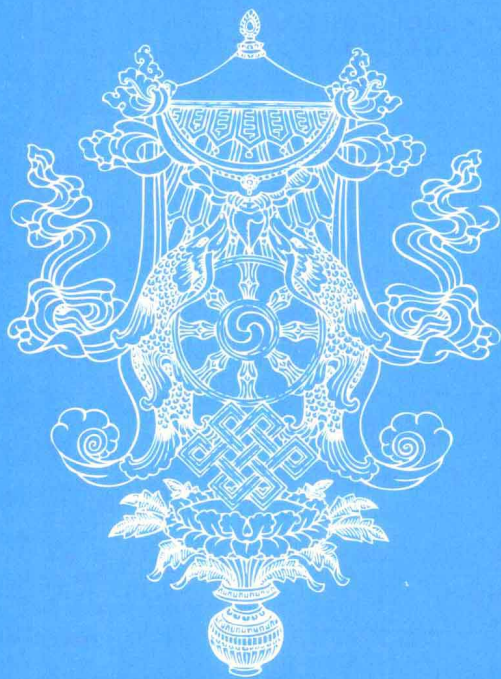
第十一章 难以原谅的丈夫 /P217

- 51. 丈夫与我姐姐好了 5 年 /P218
- 52. 因丈夫的失误妈妈突然离世 /P222
- 53. 因丈夫胆小遭到疯狗咬 /P226
- 54. 因为丈夫我再也不能生育了 /P230
- 55. 丈夫买彩票把家里的积蓄全部花光了 /P234

后 记 /P239



八郭街
55个女“背包客”的
心灵感悟



第一章 令人窒息的人事关系

Lingrenzhi De Renshiguanxi

01

总有人散布我的谣言

002

第1个女“背包客”其人：

芳芳，34岁，某房地产公司销售部主任。身高1米62，戴精致的藏式遮阳帽，穿传统的藏族服装，戴高贵的绿松石手链、精美的纯金项链。明亮的双眼，高高的鼻梁，白净的皮肤，清纯的声音，给人以美丽、自然、亲近之感。

谈话地点：大昭寺南侧一个藏式茶馆内。

真实的往事

芳芳：大学毕业以后，我被一家房地产公司录用了，收入还不错，靠自己的积极努力，买了房子和轿车，还有一些存款，还当上了销售部主任。这几年，公司扩大业务，招聘了很多新人，竞争特别激烈。从今年开始，总有人散布我的谣言。一次我与公司总经理出差与客户谈判，3天以后回到公司，我也不知道惹谁了，我猜测大约有3个女同事，到处散布我是公司

总经理的“小三”。一次，我与公司副总经理去外地竞标，回来以后，公司上下传说我是副总经理的床上保姆，全陪女人，靠姿色吃饭。一次，我月经紊乱了，去医院看妇科，第二天公司上下就有了我的谣言，说我去做人工流产了。听了这些不着边际的谣言，我气得脑袋都大了，真想拿刀杀死这3个女人。我情绪特别糟糕，特别爱发火，情绪低落到了极点。经常坐在办公室发呆，思考着怎么杀死散布我谣言的3个女人，甚至还想到吃安眠药自杀。

公司总经理很关心我，建议我休假。我8年没有休过假了，这次是个调整、休息的好机会，到户外商店买了法国产的野外背包，登上了飞往拉萨的飞机。

八廓街——55个女“背包客”的心灵感悟

♥ 心灵对话

刘燕华：您为什么选择来西藏呢？

芳芳：有两个原因，一是因为在我们所有的设计方案中，有一个方案是西藏风格的，效果非常好，得到了客户百分之百的满意。这是我们的得意之作。所以，我就特别想来西藏看一看，亲身感受一下西藏的人物、山水、鲜花、绿草、植物、药材、牦牛、藏羚羊、寺庙等，欣赏一下古老的建筑。二是如果我不出来旅游，不暂时离开公司，可能我就会成为杀人犯，或自己结束生命，与其犯罪和死亡，不如出来调整一下，好好思考一下，感悟一下生命的意义。

刘燕华：看来谣言对您的伤害很深呢。

芳芳：确实很深、很痛、很累，我是个传统的女人，虽然有些姿色，但是从不乱来。我可以自信地说，一般的男士是不敢轻易打我主意的，因为



站在雄伟的白塔前，朵朵白云能使你立刻安静下来，浮躁、欲望逐渐散去，思绪会逐渐把你带进历史的长河中。人类是多么的伟大啊，好好生活，珍惜生活，热爱生活吧，不要自己跟自己过不去，更不要跟生命过不去……

我根本不搭理他们的诱惑和殷勤。我到了拉萨以后，根据天气预报，决定先去珠穆朗玛峰。第2天早上7点，我与几个“驴友”一起包车，从布达拉宫西侧的白塔出发了，导游很热情，认真介绍珠穆朗玛峰的情况。喜马拉雅山脉绵延长达2400多公里，主脉平均海拔超过6000米，是世界上最雄伟的山脉。在喜马拉雅山脉之中，海拔在7000米以上的高峰有50多座，8000米以上的有16座，著名的有南峰、希夏邦玛峰、干城章嘉峰等。“喜马拉雅”在藏语中就是“冰雪之乡”的意思。这里终年冰雪覆盖，一座座冰峰如倚天的宝剑，一条条冰川像蜿蜒的银蛇。其中海拔最高的则是位于中国和尼泊尔边界上的珠穆朗玛峰，它高达8844.43米，是世界最高峰。经过10个小时颠簸，我们来到了定日，住宿一夜，准备第2天前往我心中最为崇敬的珠穆朗玛峰。在定日的宾馆里，可能是高原反应，也可能是我太兴奋了，一夜无法入睡，头很疼痛，全身无力，但是我坚持没吸氧。

刘燕华：您很勇敢，竟然去了珠穆朗玛峰，看见山峰了吗？

芳芳：看见了，我们非常幸运，听导游说，有的人来到5号大本营好几天，云雾一直不散，没有看见珠穆朗玛峰的真容，非常遗憾。我强忍着剧烈的高原反应，这是我一生都难忘的痛苦，无法形容。我们在戎布寺短暂停留了一会儿，换乘专用车去了5号大本营。真是百闻不如一见，不来不知道，一来吓一跳。真正站在珠穆朗玛峰面前，呼吸着寒气逼人的新鲜空气，感受着远古的冷风，根本无法用语言形容珠穆朗玛峰的雄伟、壮丽、多姿，珠穆朗玛峰给人的不仅是一种精神，更有一种向上的力量。它不惧怕任何困难，没有什么可以阻挡山锋直刺天穹，给人强烈的震撼和感染，让人产生无限的遐想。

刘燕华：确实，珠穆朗玛峰能使人震撼。

芳芳：这种震撼来自远古的天际，是不可抗拒的。我仰视着神秘的珠穆朗玛峰，反复做深呼吸，内心激动不已，全身热血沸腾，感到了从未有过的力量与勇气。我轻声地问自己是不是在做梦？我真的站在珠穆朗玛峰前面了

吗？以前，我从不相信迷信，可是眼前的珠穆朗玛峰好像给了我一种神秘的力量，浸入我的体内，流进了我的血液里，我顿时有了自信，没有了任何苦恼。并且反思自己由于害怕谣言而逃避现实的行为，感到自己太渺小了。其实，她们散布我的谣言，是因为她们嫉妒我，是她们心灵扭曲的表现，我行得正，走得直，怕什么呢？如果我只是公司的普通员工，她们嫉妒我干什么呢？被人嫉妒，也是一种幸福，说明我有存在的价值。我带着胜利者的喜悦离开了珠穆朗玛峰，一路上，我设计着我以后的人生。第一要快乐，把别人送给我的谣言当成快乐的添加剂，轻轻一笑，淡然对待。第二要坚强，像珠穆朗玛峰一样，不惧怕任何险阻。第三要自信，要对自己有信心，要知道自己将来干什么，不被繁杂琐事干扰。第四要珍惜，生命只有一次，要倍加呵护和珍惜，不能动不动就有轻生的念头，这样既对不起养育我的父母，也对不起我的老师、朋友和同事。人总有一死，或轻于鸿毛，或重于泰山，我因小人而死，真是轻于鸿毛。第五要淡定一些，学点道家的智慧，经常反思自己为什么总有谣言，是不是我太好强了？是不是我太张扬了呢？是不是我无意中伤害了他人呢？

刘燕华：看来你这次来珠穆朗玛峰是来对了，改变了您的思想，坚定了信念。



友情提示

人生的路很长，会遇到各种各样的困难和问题，要勇敢地迎接各种挑战，在挑战中得到升华。

02

竞聘副总经理以后

006

第2个女“背包客”其人：

好好，35岁，某医药公司研发部经理。身高1米59，撑精巧的银色遮阳伞，戴别致的PSK墨镜、白金项链、翠绿色手镯，穿粉红色运动装、意大利进口灰色旅游鞋。秀美的身材，水灵的大眼睛，甜美的声音，给人以青春、时尚、小资之感。

谈话地点：大昭寺内二楼房顶。

真实的往事

好好：我出身干部家庭，从小受到良好教育，一直是乖女孩，对自己要求也比较严格，没有做出格的事。说句不好开口的话，我的处女之身，一直保持到新婚之夜。我从不招惹是非，一般情况下不乱掺和闲事，东家长，西家短的事与我无关，我也不愿意打听。工作以后，除了做好工作，不随便与男人接触，真正属于“两点一线”式的女人。虽然我爱美，可是

我都是自己欣赏自己，在外面着装得体，从不穿暴露的衣服。我觉得我不会是有是非上身。可是一次正常的职务竞聘，打碎了我的天真想法，我没有想到社会竟然会这么复杂，人与人之间会这么阴险。原来总说社会是个大染缸，我还不相信，事情落在我身上，我真服气了。前不久，我们公司竞聘副总经理，我没有当官的欲望，可是总经理极力推荐我，理由是我业务素质好，工作扎实，经验丰富。

总经理的意见一出来，第二天，就有几封诬告信到了董事会和我丈夫的办公室。内容是：我与总经理先后出差十多次，是总经理的情妇。总经理经常带我外出吃饭，在宾馆开房间，送我玫瑰花……



雍布拉康位于西藏山南地区，缓慢走上去，伸手可以摸到云彩，深呼吸几次，闻着香草味，才能去掉烦躁，去掉忧愁，去掉灾祸；闭上眼睛，让大脑顿时空白，才能悟出许多高深的道理，才能使你无畏无惧，堂堂正正……

007

我无法想象有些人为什么这么坏，为什么故意把污水往我身上泼。丈夫质问我是不是真的，我无法解释，从此丈夫与我分居，并提出离婚。别人怎么说我可以理解，可是我的丈夫都不相信我，太让我伤心了，匆忙中办理了离婚手续。我感到无法再继续待在公司了，不愿意见任何人，立刻向公司建议不要推荐我做副总经理了，同时请了年假，准备好背囊，来到了西藏。

♥ 心灵对话

李澍晔：您离婚是不是太仓促了呢？在西藏有什么特别的感受吗？

好好：我觉得不仓促，我喜欢完美，不希望我们的婚姻有一丝一毫的裂痕，丈夫既然不信任我了，说明我们的婚姻有阴影了，我不愿意天天生活在阴影中，现在男女平等了，谁离开谁都能生活。女人不是附属品，也不是弱者。我看过一部电视剧，说的是文成公主进藏的故事，非常喜欢。所以，

到了西藏以后，特别想寻找一下文成公主的足迹。于是，决定先去山南的雍布拉克看看，雍布拉克是西藏的第一座宫殿，是文成公主进藏居住的地方。我参加了旅游公司的散客团，汽车出了拉萨市，经过了贡嘎机场，一直在蜿蜒的道路上朝东南行驶。沿途风光迷人，河水清澈，带着绿草气味的空气特别新鲜，这是我很久没有闻到过的原始气息了。我一直开着窗户，不敢放过任何景色。导游告诉我，沿途都属于雅隆河风景区，绵延几百公里长。我被雅隆河风景区迷住了，感觉人与自然是多么的亲近呀。如果我不下决心来西藏，可能永远也感受不到大自然是如此多娇和秀美。

李澍晔：真是如此，去山南的道路两侧，风光实在太美了。

好好：汽车行驶得很顺利，我们中午到达了雍布拉克。在停车场，我仰望着矗立在山顶上的雍布拉克，非常兴奋，仔细思考着当年这座宫殿是怎么建造的。山顶很高，我觉得海拔可能有4000多米，我在山下走路还喘气呢，何况要背着沉重的建筑材料上山呢。人民群众创造历史这句话太对了，劳动人民太伟大了。我随着人群往上走，刚拐过第一个弯，突然看到一只一尺多长的蜥蜴。我十分兴奋，没有想到，在海拔4000多米的高原上，竟然能看见一只漂亮的大蜥蜴。蜥蜴趴在土墙壁上，一动不动，我轻手轻脚地走过去，准备给蜥蜴拍照。突然，蜥蜴像是受了惊吓，飞快地爬向远处的石头缝隙里。我望着拼命逃跑的蜥蜴，轻声地说，我没有伤害你，也不想伤害你，你跑什么呢？怎么这么胆小呢？离开蜥蜴，我继续走，越往上走，感觉越吃力，呼吸也困难了，双脚不听使唤了。一位热心的藏族青年骑马来到我面前，问我骑不骑马。我高兴地同意了，上马以后，感觉很舒服，真不可思议，我竟然在高原上骑马走上雍布拉克。在马背上，我的视野更宽广了，环视四周，看见平原上的青稞，在阳光的照耀下，金光闪闪，一片丰收与和谐的景象。我几乎被眼前的美景陶醉了，忘乎所以地高喊：“太美了……”

李澍晔：确实，站在雍布拉克宫殿外围墙朝下看，确实很美，令人心旷神怡，真正进入天人合一的境界。

八角街——55个女“背包客”的心灵感悟