

再坚持一会

一个问题女性的

21次自救

苏菁/著

中国福利会出版社

自传体心灵励志金典





序

勇于自救的女人是无敌的

人们常说，女人天生爱幻想，但对于一个已为人妻人母的女人来说，应该早已过了幻想的年龄了。所以当得知苏菁是离家别子万里迢迢孤身闯北京的时候，我马上就想到了那句京剧唱词：“这个女人不寻常！”在她的背后，一定有某种不为我们所察的力量在支持着她。

在后来的共事中，我一方面不断地受到她的激情感染，另一方面也发现她的内心世界很大很大，大到几乎每一个和她接触过的人都要在心理上被她“俘虏”的地步。所以她后来离开慧源，我是深深祝福她的。

现在苏菁的《再坚持一会》铺展在我面前，我受到的震撼远远超出了当初与她面对面的接触：我没有想到在她单薄的身上竟经历了这么复杂的心理过程，又蕴藏着这么巨大的情感和思维的能量！

首先，这本书充满着一个超凡脱俗的女人的生命激情。这种激情能对人的心灵产生“摧城拔寨”般的征服力量，让所有与其接触的人都能感染到她的生命色彩。而人一旦具有了这种激情，他就能精力充沛地面对各种困难，就能在令人悲观沮丧的时候保持乐观的心境，就能在别人怀疑犹豫时不知疲倦地去实现一个又一个目标，而不是消极地等待一个又一个自然的结果。

当我们的感觉穿透这种激情，我们更震撼于一个女人心灵自救的不屈不挠和非凡勇气。作为一个曾经有着严重心理问题的女



人，这种自救的痛苦和艰难是常人难以想像的，她甚至让人想起传说中的“凤凰涅槃”。而一个女人心灵再生的意义比“凤凰涅槃”或许更有价值。

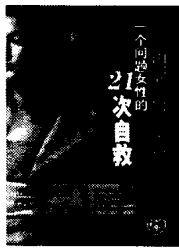
更让人钦佩的是，苏菁并没有满足于个人的自我拯救，并没有满足于在家庭的小天地里享受亲情和幸福，而是以博大的悲悯情怀去为更多需要帮助的人们进行心理“脱茧”，以自己的爱和智慧将更多迷惘中的心灵引入人生的正轨。

《再坚持一会》中汇集的故事很多，从幼时的经历，到从严重心理困惑中破茧而出的艰难；从做母亲的第二次成长，到离家别子独闯京城；从做心理咨询，到倾力于母亲教育……这些经历在苏菁的笔下化为一篇篇充满智慧而感人的生命随想，那种灵动与深透让你不由自主地与她一道而歌而泣，而呼而喊。

这是一本在我们生命的每个阶段每个方面都能引起共鸣的书，它提示着我们——坚持，就是胜利；执著，就是成功。

北京慧源心理与教育研究中心主任：肖 峰





前言

跨出勇敢的第一步

自从我做了母亲，从混乱、自卑的生活泥潭里走出来之后，我的心里就渐渐萌发了一个想法：将“激发丈夫和儿子的潜能”作为我终生的事业，并将这一理念向全社会的女性传播……

要实现这个梦想就必须到祖国的首都：政治和文化中心——北京。

我离开家的那一天，天空中忽然飘起了雨，我的脑海里蓦然闪过一念：看来真是个好兆头，风调雨顺。

母亲却重重地叹了口气：哎！这天怎么好端端地就下起雨呢？

母亲凡事都容易往坏处想。也难怪，她一生坎坷而难有欢笑。此时，她正拉着我儿子陈楠的手拼命地往火车站赶……

那一天是2002年6月2日，我之所以选择这么一个日子出门，是为了和7岁的儿子多过一个“六·一”儿童节。

我们进站的时间晚了，所以当大家手忙脚乱地把行李扛上车，还来不及放妥当，火车就徐徐开动了。我挤到车窗旁，拼命地向站台上的丈夫儿子母亲弟弟及同事朋友们挥手告别。我的视力不好，没能看清他们的面容，只见儿子站在一群人的前面，拼命地向我挥手……

时间太短，我还来不及体验分别那一刻的心酸，站台上的一片嘈杂声就很快被向前疾驰的火车远远地抛在后面了。

事后从送行的好友唐燕那儿得知，儿子陈楠当时是咬紧下唇



才不让眼泪掉下来的。尽管时过境迁，我听了还是直感鼻子发酸：倘若当初能看清儿子的神情，也许真的没有勇气跨出这艰难的一步。

火车一直向北方开去。究竟如何走好今后的人生之旅，我还没有很清晰的思路，但我想，北京一定会有很多机会的。

随着向前疾驰的火车，我的思绪也狂奔起来。

我的老家在广东。在我很小的时候，父亲为了他的理想只身从广东徒步到了广西，听母亲说他那时用了一个多月的时间，并且在路上吃够了苦头。5年后我们全家都迁入了广西柳州。

我听说当时有朋友劝父亲去北京，因为当时他和北京的科普作家高士其还有书信来往。就此我曾问过母亲：为什么父亲走到广西而不是走到北京，北京不是更有发展前景吗？

母亲听了我的问话，很是伤心，她说：你爸走到广西已经吃尽了苦头。“文革”中，因为他说了那句肯定刘少奇和邓小平的话，于是一天晚上突然被红卫兵从睡梦中拉了起来，他们用草绳把他捆在一棵大树旁7天7夜，用烧得通红、滚烫的铁条烙他的耳朵，还把他拽到台上扭起他的手臂强迫他弯腰低头认错，全校学生排着长长的队伍轮番踩他的脚趾……母亲哽咽得说不下去了。

对于那个疯狂、颠倒的岁月，不亲身体会那场运动的人是无法理解这一切的。是那场运动和浩劫使父亲遍体鳞伤，并落下了一身的病，也把父亲的理想打得支离破碎。“文革”成了我们家谁也不愿触及的一个结。

的确，我的血液里流淌着父亲执著倔强的禀性，而这些与生俱来的天性伴随着我的成长愈发强烈了。



目 录

序 001

勇于自救的女人是无敌的 / 001

前 言 001

跨出勇敢的第一步 / 001

上篇 我的第二次成长

第一章 处于困顿中的我 003

因为童年的经历，我异常内向、孤僻、自卑、敏感、多疑、恐惧，与人难以相处。我无数次分析自己，可是却没有丝毫的作用，由于不断地与心理学阐释的症状对号入座，致使我深陷其中而不能自拔。

阿妈哪有时间照顾你 / 004

幸亏是我摔了 / 005

连我自己都要讨厌自己了 / 006

这位怎么这么差 / 006

你怎么这么不争气啊 / 008

我们这个班里好像多了一个人 / 009

他们会这么在乎我 / 010

我一定要把她医好 / 011



你说你能干什么呢 / 012

男人有钱就变坏 / 013

我无数次分析自己 / 014

第二章 开始反思的我

017

在丈夫失败绝望的神情里，在儿子茫然无助的渴求中，我忽然彻悟：有些幸福遥不可及啊，而有些幸福却是近在咫尺，譬如丈夫超常的宽容与儿子的懂事与贴心。我不甘心就这样放弃我的婚姻、我的家庭、我的幸福。

如果离婚，我抱着楠楠在柳州消失 / 018

我觉得你这样对姐夫过分了一点 / 018

你别看她这样，在外面她挺帮我的 / 019

妈妈一定好好待你 / 019

母亲墙，永远别绝望 / 021

你们如果离婚，我就没有爸爸妈妈了 / 022

决不让你因为我而忍受生命中的缺憾 / 023

这是我所不愿意看到的 / 024

第三章 我和丈夫的情感故事

025

我们没有浪漫的烛光晚餐，没有扣人心弦的情人追逐，只有灵犀的相通，互信的默契。因为我相信，天下没有贫穷的爱情，只要是真爱，就是值得一生珍藏的财富。

眼泪不由自主地哗哗流淌下来 / 026

那天是愚人节 / 026

你帮我把苏菁叫下来 / 027

他还在宿舍等我 / 028

不会的，我们不会分开的 / 029

第四章 拯救婚姻

031

人们举着条件去寻找浪漫，举着条件去爱，但爱并不存在于哪怕是最完美的组合之中，爱是一种至真至纯的付出，爱是一份



永恒不变的牵挂。

他说的一句话我牢牢记住了 / 032

过去不等于未来 / 032

看来我还得感谢卡耐基呢 / 034

我知道你是为我好 / 036

你真的不生气呀 / 038

我觉得你很优秀 / 039

乱什么乱，回来再说 / 040

你老婆怎么不骂你 / 041

婚姻是一座房子 / 042

第五章 我和孩子一起成长

045

正是在做母亲的过程中，我开始拓展对自我的认定，并学会了接纳自己：把那些不完美之处当成是成长的机会，而绝不仅仅只是性格上的瑕疵；不再让贴在身上的消极标签成为个人发展的限制，而让它成为发展的起点。

我仿佛看到自己一个活脱脱的影子 / 046

人家喜欢我才咬我的 / 047

我还以为做了什么大坏事呢 / 049

学会有分寸地回击 / 051

妈妈，你答应过我的 / 052

你要说话算数 / 053

妈妈，你这么说人家会不高兴的 / 054

从不同的孩子身上学优点 / 055

人就图个愿意 / 057

塞翁失马，焉知非福 / 058

别怕，你自己能买票 / 060

好像人家没有个性一样 / 061

刚才不坐“鸳鸯”就好了 / 063

我不好说 / 064

妈妈，快下车 / 066

我行吗 / 066



- 我老婆会自己救自己了 / 067
楠楠，你要输得起 / 068
别扔，那可以卖钱的 / 071
别怕，只要小心就不会伤着你的手 / 072
你教的呢 / 073
爸爸，你以后要多关心妈妈 / 074
没有真正的爱就没有真正的教育 / 075
妈妈，我是从哪里来的 / 076

第六章 成功的体验

079

站在对方的立场考虑问题，你就会发现，对方的所思所想、所喜所忌，都进入你的视线中，在各种交往中，你就可以从容应对。任何人都需要尊重，任何人都愿被忽视。凡事替别人想一想，就能培养出一种细密的心思和宽广的胸怀。

- 尊重是一切建议的前提 / 080
幸亏你不是医生 / 081
妈妈，你真有影响力 / 083
我学会了站在他人的角度看问题 / 084
你怎么像变了一个人呢 / 086
你成熟了 / 087
你把“江山易改，禀性难移”这句话改写了 / 088

中篇 人生的抉择

第七章 人生抉择的理由

093

当一个人不是使用自己的准则来评价自己的行为是否恰当，而总是用别人的价值观来评价自我时，他就产生了自我的不协调。正是这种对外部评价的依赖，造成了心理障碍。

- 人生最大的收入就是心理健康 / 094
一个真实的故事启发了我 / 094



第八章 家人的态度

099

丈夫的理解，丈夫的宽容，丈夫的忍耐力，已经远远超出了一般人所能想像的范围。正因为他的包容，才使我从泥潭中走出来，也因为他的爱才使我敢去做以前根本不敢想的事。感谢上苍，赐予我这样一位优秀的丈夫。

丈夫愿意接受这种命运的挑战 / 100

我和爸爸到车站送你是一种什么样的情形 / 101

感谢我的公公和婆婆 / 102

北京比哈尔滨近 / 103

姐姐用一本杂志劝阻我 / 104

我对婚姻才有了信心 / 104

第九章 初到北京

107

我坚信在我今后的人生道路中，不可能有人会取代丈夫在我心目中的位置，哪怕是片刻的欢娱。为这份历经磨炼的真爱，任何诱惑对于我来说都不啻于一种罪恶，我是不会也绝不可能去涉足的。

你比我想像的水平要高 / 108

学会保护自己 / 108

北三环难忘的一夜 / 111

因为你具有一种让人信服的力量 / 111

那是盐，你放心吃吧 / 113

谁又没有孩子呢 / 114

他怎么老往你这儿跑 / 116

孩子的潜能是靠父母激发的 / 117

孩子的世界是从零开始的 / 119

第十章 感受北京

121

生命的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。当一个人目标明确，生存环境再艰难再恶劣也能挺过去，可一旦怀



疑自己的方向，怀疑自己的选择时，那就一点动力都没有了。

- 接触成功学培训机构 / 122
- 人生之旅从设立目标开始 / 122
- “引爆生命力”课程 / 123
- 人们已经越来越关注心理健康了 / 125
- 我们这又不是慈善机构 / 126
- 想家的感觉 / 127
- 没有任何人能打败你，只有你自己 / 128
- 远方的关爱 / 128

第十一章 接触心理咨询机构

131

所有的眼睛都在搜索世界，搜索世界的眼睛不怕光怪陆离，却怕空空一片。一个人如果搜索不到友谊的落点，那么他很可能对所有的人充满敌意；如果搜索不到真诚的落点，那么他很可能怀疑整个世界。

- 你要马上离开那家诊所 / 132
- 慧源心理与教育研究中心 / 132
- 你怎么这么急呢 / 133
- 我们需要朋友 / 133
- 最需要的是什么 / 134
- “慧源杯”演讲比赛 / 134
- 苏菁，你搬那个脸盆架 / 135
- 她以前是个怎么样的人 / 136
- 爱是不能等的 / 137

第十二章 心理危机背后的故事

139

很多人在经历了一些挫折失败后，便开始消沉，认为不管怎么做都不会有好结果。这种消极的暗示扩散开来让他觉得无力、无望甚至无用，他们不相信自己能走出来，所以也就没有拿出实际行动，所以也就真的走不出来了。

- 我就叫慧欣吧 / 140

- 我觉得我一无是处 / 140
她父母赶来时都不敢相信这一幕 / 142
我出生在一个特别窝囊的家庭 / 142
父母过分保护才加重了孩子的自我封闭 / 144
我有社交恐怖症 / 145
好样的，你真行 / 147
我越想放弃就越陷进去 / 148
未婚夫要和我解除婚约 / 150
他什么也没说就把电话挂了 / 152
我想见你 / 152
从未意识到别人也需要关心，也需要爱 / 153
我到底错在哪儿呢 / 153
女人不要太过为难自己 / 154
爱孩子的最好方式就是父母忠贞的爱情 / 156
我那样爱你，你为什么要离开我呢 / 156
我把钱送到火车站好吗 / 157
心理咨询的魅力和负担 / 158
不是我们的婚姻不可挽救 / 158

第十三章 爱是永恒的主题

161

我们常常到外在于自己内心的地方去寻找平安，而真正的平安只有在自己的内心才能获得。弃恶扬善、尊重他人、诚实守信、慷慨奉献、善良正直、坚持正义，自然就能获得内心的平安。

- 我不想吃药 / 162
我妈老干涉我 / 165
你还记得妈妈吗 / 165
谢谢你，让我回忆了母亲 / 166
我忽然明白了一个简单的道理 / 167
传递一种爱的信息 / 168

第十四章 难舍亲情

169

有一种情是与生俱来的，活生生的，斩不断的，那就是父母



对儿女割之不去的爱意，不管你如何漠视，如何抵制甚至如何恼火，它都会牵牵绊绊，拂之不去。

- 那不是阿菁吗 / 170
- 妈妈，你还是16日走吧 / 170
- 不管怎样，爸爸妈妈都是爱你的 / 171
- 我让妈妈失望了 / 173
- 祝妈妈早日接我过去 / 174
- 我的妈妈是一个天才 / 175
- 把家里这台带去吧 / 175
- 你快去北京吧 / 177
- 妈，让我抱抱你 / 177
- 那是我的孩子 / 178
- 别太辛苦啦 / 179

第十五章 知难而退

181

是走，还是留，这不是一个简单的选择问题。坚持是种好品行，但必须随时启动常识和智慧，当发现自己的选择有偏差时，要合理调整目标，放弃无谓的固执。

- 都在于父母不当的教育方式 / 182
- 他们很多人是瞒着父母来上课的 / 182
- 我的孩子得了多动症 / 183
- 母亲碰到的永远是第一次 / 184
- 国内心理咨询的无奈 / 185
- 你不能丧失斗志 / 186
- 我选择离开慧源 / 186

第十六章 感悟北京大创课程

189

有些人 and 陌生人沟通没问题，但和熟悉的人就不行了。但一个人如果连自己亲近的人都没法交流，怎么会有真正的成功呢？沟通其实很简单，无论是陌生的还是熟悉的人，只要用你的一份真心去交谈就可以了。



- 寻找平台 / 190
那里很对你的胃口 / 190
学会和熟悉的人沟通 / 191
耐心倾听还没有说完的话 / 192
我们以后好好过 / 193
感激伤害过我的人 / 194

第十七章 关注现代家庭

197

人生最大的快乐与最深的满足，最强烈的进取心与内心最深处的宁静，莫不来自充满爱的家庭。它让人们一生相守，幸福到永远。

- 是你教会人们怎样对待你的 / 198
您就想在这惹大家来看热闹 / 200
您真的可以跨过去 / 201
我又犯错误啦 / 202
用行动而不是用语言去教育别人 / 203
感觉是到了一个安全岛 / 203
这样的环境，你怎能希望孩子爱学习呢 / 204
妈妈，你真厉害 / 204
阿姨，快躲起来 / 205
我妈妈让我多和您呆在一起 / 206
愿天下的父母不要轻易离婚 / 206
我们这些孩子是无罪的啊 / 207
这里比回家好 / 208
苏菁妈妈，我要和您睡 / 209
我想离婚 / 209
我怎么可能赢呢 / 210
离婚不应当是首先考虑的事情 / 211
夫妻共同承担义务是幸福婚姻的基础 / 211
他高兴得好像中了大奖 / 213
家，是多么值得珍惜啊 / 213
你们的关系本来就注定你是一个受害者 / 214
婚姻是一所大学 / 215



第十八章 进退两难

219

我的家人，我的事业，我快乐的心情，对于我都是那么的重要。可随着对家庭教育的深入理解，我越发感到亲情对于我而言已胜于一切，原来生命中的至爱，在我心中的分量已远远超过了我的想像。

肚子饿得已失去了感觉 / 220

我的牵挂 / 220

他好像不怎么快乐 / 221

“坚持就是胜利”对我的启示 / 222

帮我抚摸抚摸我的儿子，好吗 / 223

你比任何人都更了解我 / 224

第十九章 我已经没有理由放弃

225

其实男人并不强大，男人并不潇洒。如果我们过分强调男人的伟大、威严、责任、义务，就会造成双重的不幸：一方面使女性依赖男人，失去自我；另一方面又使男人背上了沉重的心理包袱。

解读男人 / 226

无论你在何方，我们都支持你 / 228

让孩子学会承担自己 / 229

儿子又和我侃侃而谈了 / 230

下篇 我找到了“母亲”

第二十章 母亲教育是我无悔的选择

235

爱自己，才能爱别人。我们应该愉快地接受我们的性别，因为性别是我们与生俱来的一部分，我们无权选择做男人还是做女人，但是我们有责任把自己的角色演好。



- 《发现母亲》点燃了我的信念 / 236
母亲教育的最终目标 / 236
妇女的形象反映一个国家的形象 /237
看清自我，把握幸福 /239
让我们都来学会爱 /239
每个人都有得到尊重的权利 /240
信任别人是一种简单的智慧 /240
宽容是对自己最大的博爱 /241
诚信是最好的技巧 /242
演好我们的性别角色 /243
在婚姻的旗帜下宣誓 /245
我们不能再莫名其妙地做母亲了 /246
不能再等了 /246

第二十一章 再坚持一会

249

我因内心坚实而全身充溢着骄傲，我已找到了腾飞的力量，我从一无所有到拥有整个世界，包括希望和爱这些难以计数的财富。这是名副其实的改造人生，这就是我坚持的意义所在。

- 其实幸福是由自己把握的 / 250
我的优点居然是母亲造就的 / 251
似乎我若不帮这个忙就对不起天公了 / 252
我把你当俺闺女了 / 253
我想给你提个建议 / 254
行动本身会增强信心 / 255
妈妈，你快回来 / 256



上篇

我的第二次成长

