

升级版

听青音

学习爱

听， 青音

青音 著

成长是一个自我蜕变、
破茧成蝶的过程。
听青音的故事，
过忠于自己的生活。

听青音 学习爱

听，青音

青音

成长是一个自我蜕变、
破茧成蝶的过程。

听青音的故事，

过忠于自己的生活。

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

听, 青音 / 青音著. —北京: 中国人民大学出版社, 2014.12

(听青音 学习爱)

ISBN 978-7-300-20376-8

I. ①听… II. ①青… III. ①青音 - 自传 IV. ①K825.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281551 号

听青音 学习爱

听, 青音

青音 著

Ting, Qingyin

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 148 mm × 200 mm 32 开本

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 7.75 插页 10

印 次 2015 年 3 月第 3 次印刷

字 数 159 000

定 价 29.90 元

版权所有

侵权必究

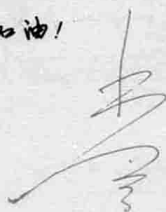
印装差错

负责调换

亲爱的，

山高水长，愿你学会跟自己的缺点和解，

愿这世界温柔待你。加油！

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line and several loops.

身边总有太多不讲理的人和不讲理的事，
我决定把跟这世界讲道理的精力用在经营我自己上，
这比什么都划得来。

—— 做更好的自己，我陪着你。



青音

中国唯一一位在心理治疗和节目主持两个专业领域跨界传播的知名媒体人，国内新浪微博(@青音)和公众微信(青音)粉丝最多的广播人，华人广播界自媒体第一品牌，“音符·爱计划”公益基金发起人。“2010 中国播音主持金话筒奖特别提名奖”和“2011 中国播音主持金话筒奖主持人奖”得主，中央人民广播电台情感心理类节目主播，中国心理卫生协会会员，北京市社工委“润心工程”专家组心理专家。中央电视台《购时尚》、《夜线》、《心理访谈》、《等着我》，辽宁卫视《复合天使》等电视节目特邀心理专家，旅游卫视《音乐心旅程》主持人，多家知名企业员工帮助计划(EAP)高端心理顾问，“中德家庭治疗师联合培训项目”第三期接受专业训练的心理咨询师。2000 年至今，青音和全国无数喜爱她的听众守候着不见不散的心灵之约，解决过上亿听众的心理案例，开广播心理访谈之先河。2014 年在视频网站“爱奇艺”开播了国内第一档心理脱口秀《听青音》，每集点击量过百万。微信公众号“青音”每晚推送“晚安心灵语音”，是国内第一个在临睡前用语音的形式抚慰大众心理的自媒体，获得由 WeMedia 自媒体联盟评选的“2014 年度最佳自媒体”大奖。其工作室精心打造的“轻心理”的理念，使其自媒体和相关产品成为中国最活跃的全渠道互联网心理交互平台。

微信公众号：青音（微信号 sweetfamily）

新浪微博：@青音

网站：www.qingyin.net

爱奇艺：《听青音》，每周四晚 19 点上线



序

心灵之约，有你，有我

“嗨，你好！我是青音，你是哪一位呢？”当我满头白发时，再回忆起这句我生命中说过的最多的问候，我想即使牙齿掉光也会露出最灿烂的笑容吧。

你还好吗？谢谢你多年来听我“说话”。

我是个以“说”为工作的人，但是，实际上我也爱“写”。书写于我，像一个不用刻意招呼就能热乎起来的朋友。我做节目时的语言也是这样，于是总有听众说，一听到我的声音心就能静下来，那或许是因为我的语言不是想出来的，而是从心里汩汩流淌出来的，它们来自我的心，然后安然地流进你的心。

没错，这是用了心的15年！15年里，我从话筒走向电视荧屏，从传统媒体转战自媒体，以主持为依托，跨界社会心理工作，我活成了广播主持人里一个“特立独行的存在”，也终于成为了“想成为的自己”。

不过，对大多数中国人来说，“活成自己”还是一件格外艰难的

事，因为总有无数的“瞎操心”会以各种方式提醒、规劝和警告你：“Come on, baby (来吧，宝贝儿)，只有像我们这样活着，你才是安全的！跟我们不一样？你！休想！”于是，“剩女”是可怜的，“同性恋”是可耻的，“离婚”等于失败，“单身”等于社会公害，只要你跟大多数人不同，那么你就活脱脱是个“错”——可是，凭什么？这一切是谁定的？

当人被“标签化”后，心灵就容易被“异化”。当社会不能对并不妨碍他人的生活方式和个性给予足够的尊重和接纳时，各种心理问题就接踵而来了——因为心理问题，往往是由于“太纠结”才出现的呀！

15年来，我的广播节目、电视节目、自媒体节目，我的微信公众号“青音”、我的网络视频节目《听青音》、我的大学公益演讲、我的企业心理培训，甚至我的“音符·爱计划”公益项目，其实都是在做着同一件事——让人们放下多年来被父母、被师长、被周围环境和内化到自己心里的“别人的目光”搞出来的那些“纠结”，学习跟自己和解，进而跟这个世界和解，从爱自己开始，学会爱他人和爱这个世界！

如今，《听，青音》、《学习爱》、《辣问爱情》再次以崭新的面貌跟大家见面，真的要感谢一些人。感谢的话虽然俗气，但是在写的时候，我的眼睛却湿润了……

感恩我的父母，他们相濡以沫的爱情和教师职业的天真，多年来一直滋养和保护着我，让我对这个世界始终抱有最淳朴的信任。

感恩我的职业——广播主持人，它的沉静和淡然，让我在每一个疲惫焦灼的难耐时刻，保持着我的步调，不跟随、不讨好、不荒唐走板。

感恩我的单位——中央人民广播电台，它的厚重笃实的大家风范，让我避免了浮躁和张扬，坚持着最朴素的初心。

感恩我的听众、观众、粉丝和读者们——夜空下最美的画面，除了星光，就是那些你我的心灵彼此辉映的时刻。

也特别感恩中国人民大学出版社主动提出要再版我的三本书，小小雏菊能优雅绽放，承蒙有人欣赏有人爱。

更要感恩编辑张宏学老师，感恩她对读者如此尽心，对心理学如此热爱，也感恩她喜欢我的语言和文字。

这次再版，《听，青音》、《学习爱》、《辣问爱情》都纳入套书“听青音 学习爱”中。

《学习爱》是国内著名心理专家贾晓明老师和我在节目中的对话实录，这本书据说在心理咨询师的圈子里已经是被众多人分享、复印、传阅的“红宝书”了。这次出版，是它的第三次面世。

《辣问爱情》是国内著名的积极心理学派心理专家汪冰和我共同完成的一本“恋爱大参考”，是国内第一本由男女两位心理学工作者

分别从两性的不同视角探讨同一个情感难题的著作，每篇以“微博”做“药引子”，以心理学的分析梳理作为“苦口良药”。通过这些分析与梳理，我们在男男女女的情爱世界里，不再隔岸观火。

《听，青音》初版于八年前，是我的一本自传，至今还有网友在网上当拍品收集。这次的升级版除了讲述青音如何成长为“青音”的心路历程，以及我和那些心理学界的前辈们的故事，又加进了我这几年通过公众微信“青音”发布的一些专栏文章，都是我从生活平常小事中总结的“小道理”，希望对读者有所帮助。

“我是青音，但‘青音’不是我。”15年来我一直坚持把节目里的自己和生活中的自己分开，现在回望，我想这是对的。“青音”做得好理所应当，不被大家喜爱是我的工作失职。这许多年，也感恩节目里那个睿智的“青音”滋养和帮助了生活中普通、平常、马虎、执拗的我。

每个人的生命中都有一些格外闪亮的时刻，而我的“闪亮的日子”，全都是因节目而结下的缘：

2009年5月，上海，某心理学国际研讨会。

一位在大会上代导师宣读论文的来自美国哈佛大学的年轻学者，见到我后情绪激动，一定要跟我合影。他说：“青音姐，高三那年爸妈闹离婚，每天晚上吵架，我趴在洗衣机上一边写作业一边流泪，是在您的声音的陪伴和支撑下我才坚持考上了大学……所以，我选择了

心理学专业，希望我能像您一样成为能给他人带来力量的人……”

2012年11月，北京，清华大学讲堂。

我的关于大学生恋爱与成长的讲座结束之后，进入提问环节，一位年轻教师站起来说：“青音姐，我从高二开始听您的节目，那时候还经常做笔记，一晃有11年了，现在我在清华做辅导员和班主任，当我开导我的学生的时候，用的都是从您节目里学到的人生道理，学生们都很喜欢我……”

2013年4月，西安，新华书店新书签售会。

当我忙不迭地签名售书、跟听众合影的时候，一张纸条递了过来：“青音，那些年状况很糟的时候，是你的节目给了我很多安慰和鼓励，现在每每打开收音机，听到你还在电波里，我就觉得人生很值得欣慰。今天我不想打扰你，只是来看看你，就像看望一位老朋友……”

2012年12月，我下班打上出租车，司机师傅突然说：“姑娘，如果你不着急，我能不能把车靠路边，你等我一会儿，我有糖尿病，刚才拉活儿没顾上吃饭，这会儿饿得手发抖，我啃两口面包就得。”他在车边啃面包的时候，我去小书报亭买了一瓶矿泉水递给他，心酸地想：“这是谁的父亲，又是谁的丈夫呢？”然后，我把这件事发了条微博，这条微博被转发了4万多次……

2013年7月晚上9点多，我出了地铁等半天没有出租车，就询

问在地铁口摆摊儿的一位中年男子这地方到底有没有出租车，那位男子告诉我耐心等，然后略带恳求地望着我：“大姐，我这儿还有两条裙子，你如果不嫌弃，能都买了吗？不贵，30元一条。我带着闺女出来摆摊儿，孩子得回去写作业呢，我想赶紧收摊儿。”我望了望他身边在跳房子的小姑娘，买下了他最后的两条裙子。我把这事儿发了微博，后来以“生命中你有帮助过别人的时刻吗？”为标题做了节目，承诺把裙子送给最有爱心的听众，那集节目，我收到了7万多条回复。

感恩生命中这些闪亮的时刻，生活不是件容易的事儿，还好，有你，有我……

青音

2014年初冬，于北京

和青音一起做公益

- “音符·爱计划”关爱抑郁症公益联盟

青音联合张越、郎永淳等知名主播发起的一项关爱抑郁症患者的公益项目。联盟的目标：

1. 培养更多的抑郁症义务宣传员，向全社会普及抑郁症知识；
2. 为贫困抑郁症患者及其家庭募款，让家庭贫困的抑郁症患者能吃得起药、就得起医，避免自杀的悲剧；
3. 携手全国多家心理咨询专业机构，为抑郁症患者搭建高效实用的心理服务平台。

- “音符·爱计划”留守儿童心理帮扶计划

青音发起的中国第一个从心理帮扶的角度关爱留守儿童的“爱的教育”公益项目。工作室将联合多位知名心理专家在全国培养一批有爱心，充满责任感且具备心理帮扶专业知识的志愿者，采取“一对一”的认领模式，与留守儿童进行长期的书信和电话往来，对留守儿童进行心灵的抚慰，为他们的心灵注入健康的爱。

扫描以下二维码，即可加入青音工作室的“音符·爱计划”系列公益项目，报名成为志愿者，接受一系列的心理课程的培训，和青音一起做公益！



目录

contents

我与广播 / 001

启蒙 /001

一盒录音带 /002

我要当个播音员 /006

街头有线小广播 /009

杨大姐 /012

我是陶然 /015

月到中秋 /018

重返校园 /021

练声 /024

合格加特色 /027

师恩不图报 /029

喧宾夺主 /033

我与“心理”初相识 /036

我爱夜话 /041

让青音成为“青音”的老师们 /048

光阴的故事 / 056

我的名字 /056

有福同享 /060

强力杀虫剂 /062

一颗“大白兔” /065

白纱裙的故事 /067

我的特异功能 /070

生日礼物 /072

梦里书香 /075

套在脖子上的“紧箍咒” /076

19分 /080

不踏实的代价 /082

从白天鹅到丑小鸭 /083

书桌里掉出一条蛇 /087

外公 /090

木吉他上的青春 /095

十七岁的单车 /097

我的“早恋” /102

窗外有蓝天 /108

别了，我的专业 /113

一封再也没有机会发出的信 /115

跳槽 /119

抑郁症 /124

“孝顺”即“顺” /127

笑到最后 /130

走进幕后·专家“梦之队” / 133

唐登华 /133

陶勍恒 /136

贾晓明 /140

若权大哥 /143

王震宇 /145

他们和她们 /148

走进幕后·记录采访中的感动时刻 / 153

十年后，生活教会青音的事 / 163

你被什么“牵着鼻子走”？ /163

抛却自恋，爱才发生 /164

不喧哗，做自己 /165

你就是网络 /168

我活着，不止是在手机上 /174

我是好人，可我不好欺负 /177

不做完美的人，去做完美的爱 /180

当“外遇”来敲门 /183

当我们寻找艳遇时，我们在寻找什么 /186

人人都爱“艳照门”？ /190

姚晨离婚又掀波澜告诉我们的是什么 /192

假如你是张柏芝 /195

罗宾·威廉姆斯走了。抑郁症离你有多远？ /198

娱乐圈为什么会有吸毒？ /204

为什么遇害的总是小女生？ /207

教师，理应育人 /210

大学女生防骚扰指南 /214

谈青音 / 218

开心理节目主持人之先河 /218

一串会发出美丽声音的风铃 /220

她内在的自我很有力量 /224

青音，最能亲近心灵的声音 /227

夜色中最迷人的声音 /229

美丽女主播 /231

青音印象 /232