

毕淑敏 著
第二版

MENTA

每天都冒一点险

心理医生对你说丛书

希望出版社

B821-49/10

2006

MENTALITY

毕淑敏

《每天都冒一点险》

——心理医生
对你说丛书

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天都冒一点险 / 毕淑敏著. —太原:希望出版社,2005.10

(心理医生对你说……)

ISBN 7-5379-3243-3

I. 每... II. 毕... III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128790 号

每天都冒一点险

作 者/ 毕淑敏

责 编/ 王素琴

复 审/ 薛蔚源

终 审/ 琚林勇

装帧设计/ 王春声

出版发行/ 希望出版社 (0351)4041258

经 销/ 新华书店

印 刷/ 山西晋财印刷有限公司

规 格/ 787×1092 1/16 18 印张 233 千字

版 次/ 2006 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-5379-3243-3/R·002

定 价/ 30.00 元

总序

那不经意的一瞥

今年九月，德国资深心理分析师舒尔茨博士来北京，我参加他对精神分析师的督导培训。他同时也是我个人的心理治疗师。在结束了一天非常辛苦的集体个案督导后，我开始接受他的心理分析。

我的第一句话是：“It is really hard job. All the cases are very difficult.”（这真是很辛苦的工作，所有的个案都非常困难。）他点头表示赞许。然后我笑着说：“But I will be the easy case.”（但是我会是一个容易处理的个案。）他微笑着，轻轻地说：“Please don't try to be an easy case.”（请别竭力做个容易处理的个案。）

那一瞬间，我仿佛被一道闪电击中！微笑凝固在我的脸上。这句轻轻的几乎没能明显搅动空气的话，掀起了我思想的狂风巨澜。我从事心理咨询与治疗工作十五年，经手的个案数千，自我分析的历程也不短，但是我从来没有如此清晰地意识到，自己是一个时时刻刻避免给别人添麻烦的人，即使是在心理咨询师面前，也不能放下自己恃强的面具，“把所有问题都自己扛”。我并不是自己想像的和认为的那样，在处理任何事情上都灵活自如。我执著于自己面对、自己解决、自己“独享”问题。过于相信自己的灵活性，这本身就是不灵活的表现。这就是我的局限，但我从来就不知道它的存在，直到那不经意的一刻！因为我对它一无所知，所以我也从来没有办法去超越它。

只有资深的心理治疗师，才会在不经意的一瞥中，看到“你不知道的你自己”，并在不经意中，帮助你领悟自我认识上的局限。就像四

两拨千斤的智者,手法之精到,甚至于稍微不留神,你就觉察不到这“拨”的动作。

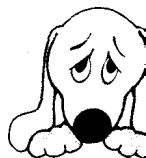
心理医生这个行业,正成为社会日益追捧的对象,越来越多的人对此感到好奇。资深的心理医生,不用药物,只是凭借“三寸不烂之舌”就可以进入中产阶级行列。人们常常质疑,这是否只是一个美丽的传说;也有人怀疑,只是坐着说话,是否真的值那么多钱。如果不亲自体验资深专家的工作,你很难欣赏到其中的精妙之处。可是心理治疗偏偏永远是“请勿打扰”的状态。当然,想要了解他们和他们的精彩,还有一种补救方法,也就是那“不经意的一瞥”,让你可以管中窥豹,略见一斑。

这“不经意的一瞥”,就是阅读资深治疗师所写的手记、随笔、杂文和小说等。这些文章,就像他们做治疗一样,反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等,而这种了解的最大好处就是,你不需要一定是他们的咨客。

我所熟悉的这些资深心理治疗师全部都是凡夫俗子。他们喜欢吃好吃的,喜欢“头疼医脚”(为泡脚所找的合理借口),喜欢聊天,喜欢唱歌,喜欢旅游,喜欢拍照,惟一不同的地方,就是他们喜欢对自己、对他人、对生活投去那“不经意的一瞥”,用一个全新的角度,诠释我们司空见惯的人与事,喜怒与哀愁,悲欢与离合。他们超过二十年的专业训练和专业经验,全部浓缩在这“不经意的一瞥”中,让你无穷回味,受益绵长。

刘丹于清华园

2005年10月30日



自序

把这些涉及心理问题的篇章集成一本书,在我,是一件快乐的事情。这些年来,一边当临床心理咨询师,一边当作家的生涯,让我过的既丰富又辛苦。

时间好像一匹小马,你不可能让它昼夜兼程。当初我从北京师范大学心理学博士方向课程结业之后,和朋友们商议开办心理咨询服务机构之时,大家约法三章。关于时间的分配,我有言在先:每周至多只能两个半天,也就是说用少于六分之一的时间当心理咨询师,其余时间我依然写作。同伴们爽快地答应了。刚开始一段还好,基本上我还能按照自己的时间表安排咨询和写作的节奏,但是随着人们的口耳相传,来找我咨询的人渐成规模。他们说我的咨询有神奇的疗效,一传十,十传百,有时前来问诊的人竟然把大厅挤得像自由市场。

我知道自己绝没有那么大的能力,要感谢的是那些来访者对我的真诚信任。他们自身的努力是一切改变得以发生的最基本的基石。形势的发展超出了预料,来的人愈来愈众,指名道姓要我做他们的心理咨询师。面对着一双双焦渴的眼睛和呼救的双手,我不得不把自己的写作全然放下,按照日程表上给我安排的咨询时间准时工作,靠一杯杯咖啡振作精神再接再厉。

中国太需要心理咨询了。我甚至觉得世界上最迫切地需要心理援助的国家,就是中国。因为我们的历史太悠久,因为我们的变化太急速。因为各种观念的碰撞太过激烈,因为选择的多样化让人眼花缭乱。因为责任的庄严和神圣,因为生活的法则你无可逃避。

这一代中国人的心理,注定要经受长久的迷茫和剧烈的动荡,才能最后走向澄清和明朗。

我看到了泥潭中太多的挣扎,也看到了这挣扎之中人性微弱而顽强的闪光。我深感自己的力量是那样的微小,常常想到好似一只衔石填海的精卫,而人们需要帮助的心理需求如同无边无际的大海。在一天劳累之后,面对着新的工作安排表,我甚至绝望地认为自己连精卫都不如。精卫所填埋的大海虽然辽阔,毕竟还是有边有沿的,填一点就会少一点,但现实中人们对于自己精神需求的探索,则是无穷无尽的。海水还在不断涨潮之中,海岸线还在不断延长之中。

中国是一个大国,我们有着众多的人口。心理咨询学是一门年轻的学问,我们的心理咨询师是如此之少,时间是如此的宝贵而又时不我待。我反问自己,纵使一天化作1000个小时,纵使我马不停蹄地工作,分身无术的我又能解决多少问题呢?自顾不暇的我又能帮助多少人呢?

这时,我看到了自己的电脑和以前曾经写下的几十本书。我喜爱我们古老的文字,我尊崇它们所蕴含的意义和力量。我相信文字是心与心之间最轻捷和最稳固的桥梁,我知道在我的手指和脚印所无法抵达的地方,文字可以穿云破雾携带温暖和光亮飘然降落……

终于,当我的同伴对我说,现在已经是11月份了,3月份预约的来访者你还没有安排,有的人已经打过几十个电话,我们让他们一等再等,几乎已无言答对。我对大家说,请你们原谅。当我把手里这些个案完成之后,我要退出心理咨询中心了。我要去写书。写几



本有关人们心理健康的小册子。我要写的尽量有趣些,定价尽可能低廉些。书也许只卖一只盒饭加一瓶水的钱,我会在其中真诚地谈我的主张,也许会对一些需要听到不同声音的人有小小的帮助。

我正在实践自己的想法,有人说这是一个华丽的转身。我要稍微纠正一下,它一点都不华丽,只是一个朴素的掺杂着些许无奈的抉择。

做心理咨询师的经历,让我对人性有了较深邃的了解,同时也对自己有了较锋利的剖析。我把它缝制到我的文字中,随风飘荡,好像一只只蒲公英的小伞,其中包含着春天会发芽的小种子。朋友,如果你伸出手,就能接住它。

毕淑敏



每天都冒

一点险

- 001 千头万绪是多少
- 006 无形容颜
- 009 盲人看
- 012 我眉飞扬
- 016 性感的进化
- 019 让死亡回归家庭
- 025 忍受快乐
- 029 婴孩有不出生的权利
- 032 垃圾婚
- 037 娘间谍
- 042 每天都冒一点险
- 045 何时才能外柔内刚
- 050 拍卖你的生涯
- 057 未来和将来的区别
- 061 未雨绸缪的女人
- 063 谁可以破门而入
- 068 佑护灾难中的孩子
- 072 生命之序
- 074 写下你的墓志铭
- 079 心理拒绝创可贴



- 085 切开忧郁的洋葱
- 089 化贫苦为神奇
- 091 致不美丽的女孩子
- 094 会吐火的龙
- 105 家问
- 109 家庭幸福预报
- 113 家中的气节
- 115 养心的妙药
- 120 今世的五百次回眸
- 123 精神的三间小屋
- 127 苦难不是牛痘疫苗
- 132 疲倦
- 135 快乐之奖
- 137 蓝宝石刀
- 143 柳枝骨折
- 145 旅行使我们谦虚
- 147 青虫之爱
- 152 没有一棵小草自惭形秽
- 155 每人心中都有一个本子
- 161 目标要趁早
- 164 美容师的作品
- 166 魔术师的铁钉
- 168 母爱的级别
- 171 你站在金字塔的第几层

- 176 飘扬的长发与人生的幸福
181 平安扣
183 七万小时之外
186 轻裘缓带
188 请您从老板椅上站起来
194 柔和
197 淑女 书女
199 谁是你的钢索
201 挖掘心灵第一图
205 危险的花烛
208 虾红色情书
214 最最重要的
220 校门口的红跑车
226 心是一只美丽的小箱子
228 延长中年
231 眼药瓶的奥秘
237 阳光下的火炬
241 从医学到文学
248 再祝你平安
253 断肋之钱
259 遮颜男子
265 柱子的弹性
267 走出黑暗巷道
272 做自己身体的朋友



千头万绪是多少



千头万绪这个词,有一种沸沸扬扬的夸张和缠人喉咙的窒息感,让人心境沮丧,捉襟见肘,好像一个泥潭。不留神陷进去,会被它掩了口鼻,呛得翻白,甚或丢了性命,也说得不得。

现代人很常用——或者简直就是爱好用这个词,来描绘自己的生存状况。常常听到人们说自己的处境——千头万绪,要干的工作——千头万绪,待处理的事物——千头万绪,需承担的责任——千头万绪……千头万绪几乎成了一条癞皮狗,死打烂缠地咬住每位现代人的脚后跟,斥之不去。

千头万绪是一个主观的判断,一个夸张的形容。难道对一个普通人来说,世上就真有一万件事,非得你御驾亲征不可?

当我们认定自己进入了千头万绪这一局面的时候,心先就慌了。披头散发,眉毛胡子一把抓,天空也随之阴霾。因为紧迫,就慌不择路。结果是线头越搅越多,原本可以解开的结,也成了死扣。

千头万绪有一种邪恶的威慑力,恐惧和慌乱是它的左膀右臂。一旦被这几个魔头统治了心神,我们在灾难的海市蜃楼面前,往往顿失镇定和勇气。

我认识一位女友,当她说到自己近况时,脸色晦暗,手指颤抖,嘴唇也无目的地扭曲了,显出干涸辙印中小鱼的表情。

她确实是遇到了足够的麻烦。丈夫外遇十年,儿子正逢高考,模拟成绩很不理想。她接手奋战了一年的科研项目,已到了关键时刻。她的高血压又犯了,整天头晕。昨天上街由于精神恍惚,被小偷割裂

了书包,偷走了上千元钱。她的邻居在装修房屋,每天电钻声吵得人耳鼓爆炸……

有的时候,真想一死了之!千头万绪啊,我看不到一点光明!她这样说着,狠狠捶击着自己的太阳穴。

我说,我能体会到你心中的痛楚和无奈。你想改变这一切,但感到自己的绝望和孤独。

我们先找到一张白纸,把你最感痛苦烦恼的事件写下来,然后我们看看,有什么办法可以逐个解决它们?

洁白的纸,铺在桌面,如同一片无瑕的雪地。左是起因,右写对策。女友提笔写下

1. 夜里睡不好觉。因为电钻太吵。

我很惊讶地问她,那装修的人家,居然敢冒天下之大不韪,在夜里开动电钻?

女友愣了一下,然后说,那倒不是。楼下孀居多年的邻居要结婚了,房屋不整也实在当不了新房。那家事先已出了安民告示,并于晚8点以后,不再使用电钻。

我说,那么,你睡不好觉,就另有原因,并不能归于电钻了!

她对着白纸,看了半天,仿佛不认识自己写下的那一行字。然后把“电钻”云云删去了,在对策一栏里,写下——吃两片安眠药。

继续整理你的烦恼。我说。

2. 丈夫外遇十年。

真是一个折磨人的大难题。我定定神问,你最近才知道吗?

她嘶哑地答,早知道了。

我说,你打算最近采取行动,彻底解决这个问题吗?

她思忖着说,时机还不成熟。无论是离婚还是敦促他痛改前非,都需要时间。

我说,那它是可以从长计议的,也就是目前采取的对策是等待。

女友点点头。

3. 昨天丢了 1000 块钱。

我说,真倒霉啊,对你雪上加霜。你报案了吗?

她说,报了。但是没寄什么希望。

我说,那就是说,你基本上觉得这笔损失是不可挽回的啦?

她很快地回答,是啊。

我说,不一定呵。也许你不停地愁苦下去,把自己的太阳穴敲出一个透明窟窿,小偷会良心发现,把那笔钱送回来。

她扑哧一声笑了,说,瞧你说的。那小偷根本就不知道我是谁,哪怕我今天自杀了,他也不会发慈悲的。

我正色道,说得好。这笔损失,并不因你的痛楚而有复原的可能。

女友想了想,就把这一条划掉了,重写了下一件事情。

4. 孩子考不上大学。

我陪着她深深地叹了一口气,然后问她,你是直到今天才意识到孩子上大学无望吗?

她摇摇头,说,他学习成绩一直不好,这结果其实已在意料之中。以前总幻想能出现一个奇迹,现在彻底破灭了。

我说,不符合实际的幻想破灭,你说是件好事还是坏事?

她明白了我的用意,但还是很沉重地说,面对残酷的现实,总是让人难以接受。

好心情并不来源于一帆风顺,而是生长于一种从容和坚定的勇气中啊。

我说,是啊。但事实是否因你的不接受,而有改变的可能?

女友说,我还是很希望孩子能有接受高等教育的机会啊。

我说,此次没有考上大学,并不意味着孩子永远失去了接受高等教育的机会。

她突然抓住我的手说,你的意思是还有机会?

我说,你觉着呢?我记得你就是通过自学直接考取的研究生啊。

她沉默了很长的时间,然后一字一顿地说,是啊。孩子已经 18 岁了,教会他如何应付困境,也许更重要。于是她写下对策——重新来。继续下去。

5. 高血压。

我说,你的血压是否已经像珠穆朗玛一样,成了世界上的第一高峰了呢?

她有些气恼了,说,我真的很痛苦,你却在这里穷开心。

我把脸上的笑容收起,说,对于病,也要有一个战略藐视战术重视的应对。我相信你的高血压并非到了药石罔效的地步,只要按时吃药,是可以控制的。你服药很可能不遵医嘱。

她有些不好意思,反问,你怎么知道的?

我说,别忘了,我还是有 20 多年医龄的老大夫。你瞒不过我的火眼金睛。

女友老老实实在地交代说,一忙起来,就忘了。她规规矩矩地写上对策——遵医嘱。

女友的脸色渐渐平稳,但她还是愁肠百结地写下了最后一条。

6. 科研任务紧迫。

我说,关于此项艰巨的任务,你承担了一年。现在到了最后攻关阶段,你是否已对自己丧失信心?

她很坚定地回答,没有。只是我的心情不好,你知道,对于一个搞研究的人来说,心情就是生产力啊。



我一拍她的手掌说，你讲得好！但心情是纯属你精神领域的感觉，你为什么不使自己的心情明亮起来呢？

她说，讲得轻松！不挑担子肩不疼。我这里千头万绪，哪里就亮得起来！

我含笑说，看看你的千头万绪，还剩下多少？

那张洁白的纸上，写着

失眠——安眠药

丈夫外遇——从长计议

（丢钱——自认倒霉）

儿子未考上大学——重新来

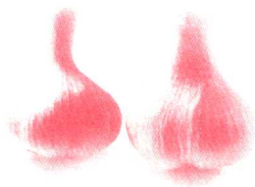
高血压——遵医嘱

科研攻关——好心情

她看了一遍又一遍，好像不相信自己的千头万绪，已细化成如此简明扼要的条款。看来，我只要今晚吃上两片安眠药，明早醒来，阳光就依旧灿烂？她有些半信半疑。

我说，当所有的头绪都搅在一起的时候，的确很可怕。它们使我们的的心情变得极为恶劣，智力陡然下降，判断连续失误，于是事情就进入了一个更糟糕的怪圈。把它们理清，一一列出对策，就可以逐一攻克了。好心情并不来源于一帆风顺，而是生长于一种从容和坚定的勇气中啊。

女友说，哈！我知道啦！我们每个人都有长出好心情的土地，就看你是否耕耘。



无形容颜



除了蒙面匪,我们面向人时都有一副容颜,或姣或陋,此乃上天与父母合谋的奉送。它像一件不是自主选定的商品,无处退换,不论满意与否,都得义无反顾地佩戴下去,还需忍受它的褪色与破旧,直至与身俱灭。虽说整形与美容术,可使某些乏善可陈的相貌,得到部分修理订正,但从根本上讲,我们的脸,都是造化随机奉送的礼物,绝非不喜欢就可轻易扒下,再换一张新品的卡通画片。

然而事情又有些怪异,按说千人千面,绝不雷同,但每逢分手之后,我追忆熟悉的朋友或新结识的诸色人等,他们的脸往往如淋了雨的泥娃娃,五官模糊成团。

心屏上浮起的只是一汪暗影,好像柏油路上水渍涸开的油迹,朦胧浮动,难以界定。

淡去的眉眼缩略简化成某种符号——亲切或是寒冷的感觉;温馨或是漠然的情致;和谐或是嘈杂的音调。或许干脆涌出一片颜色:柔润的夕阳红,华贵的荸荠紫,神秘的宇航灰,或污浊的狗尾巴黄。更多的时候,一提到某个名字,与之相关的那张具体的脸,仿佛突然被巨型消字灵涂掉,代之一股情绪的云雾,或愉悦或厌倦,弥漫心头。

早先以为自己有残,脑里专管录像的那一部分遭了虫蛀,成了破包袱皮,再也包裹不住有关相貌的记忆。后来年事渐长,与人交流,才知天下有这等恍惚毛病的人颇不少。方明白人的脸,乃是一个变数。

眼光直接注视的时候,对方的眉目自然是清晰的。可惜心灵的感光,基本上是一次成像不保存底片,加上懒散,有形的面容一旦撤离