



# 灵魂摆渡人

重口味心理咨询实录

朱佳  
/著/

在黑暗中舞蹈，于沉默里喧嚣

她是双面潘多拉，予你绝望并希望  
她是灵魂摆渡人，引你彼岸到此岸



# 灵魂摆渡人

重口味心理咨询实录

朱佳  
/ 著 /

图书在版编目 (CIP) 数据

灵魂摆渡人：重口味心理咨询实录 / 朱佳著. —  
上海：文汇出版社，2016.10  
ISBN 978-7-5496-1870-5

I. ①灵… II. ①朱… III. ①心理咨询 IV.  
① B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230168 号

灵魂摆渡人

著 者 / 朱 佳  
责任编辑 / 戴 铮  
装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文汇出版社  
上海市威海路 755 号  
( 邮政编码：200041)

经 销 / 全国新华书店  
印 制 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657  
版 次 / 2016 年 11 月第 1 版  
印 次 / 2016 年 11 月第 1 次印刷  
开 本 / 710×1000 1/16  
字 数 / 170 千字  
印 张 / 16

书 号 / ISBN 978-7-5496-1870-5  
定 价 / 35.00 元

## 序

舒 乙



6年前我为朱佳的处女作《低俗小说》写过一篇小序，在《序》中我曾说过这样的话：

- 一、她的小说很好看；
- 二、她的小说很现代；
- 三、她是一位有前途的作家。

我很高兴，我的话没说错。

6年之中，我和朱佳只见过两三次面，但通信多次，知道她还在写。有时也得到她寄来的一两篇稿件，很欣赏她的文字，认为大有进步。

没想到，最近忽得她寄来的一大本书稿，嘱我为这本书稿写序。我读后大为惊讶，进步真大！

一边读一边有些思绪涌入脑内，杂七杂八。于是突生妙想，干脆将这些想法记下来，供读者参考，也叫一篇《读感》吧。

### 不愧是心理学家——深入到个人的内心深处

朱佳是心理咨询师，是公开收费的那种职业心理师，是绝对新兴的行业的操作人，而且是科班出身，有专业知识，又是女性。这

种身份让她占有特别有利的地位，可以知道许多人的秘密。那些平常都难以启齿，不肯向外人吐露的（秘密），她都知道，不光知道，还得和人家互动，提供一些解决问题的思路，去解难。

这种心理咨询师不好当，必须有高智商；必须有非常敏捷的思维，能迅速开动脑筋；必须具备马上发现问题，解决问题的能力。这种能力并非人人具备。在大学能门门考一百分的，不见得能胜任此种职业。这种关于能力的培养教育恰恰是教育最大的和最高的标准。可惜，眼下的应试教育并非以此为目标，白白浪费了许多教育资源，并且不知道让多少青春年华付之东流了，最后绝大部分学子成了不能创新的“知识”分子。

朱佳是个例外。

所以她能开心理咨询所，而且有了威望，开得下去，越开越火，不简单。

也正因为这样，只有她，才获得了许多秘密，那些别人内心深处的秘密。

这要把它们写下来，岂不是好看得不得了了吗？

小说也好，散文也好，就是写人的，写人的行为，和支配行为的思想。

偏偏朱佳有得天独厚的条件，许多人主动来找她，敞开心扉向她吐露心声，不是一个两个，是一大堆人，这还了得，哪个作家有这么好的条件？只有她有。

她非成作家不可！



# 目

# 录



## 第一章 一半是火焰，一半是海水

1. 上帝救自救之人 / 002
2. 真假君子 / 015
3. 那些无人接纳的自我与真相 / 021
4. 分手笑忘书 / 028
5. 试着离爱远一些 / 033
6. 当理智缺席情感 / 037
7. 欲医苦无药 / 042

## 第二章 一半是孩子，一半是成人

1. 决定现在，才有将来 / 050
2. 原生家庭的痛，新生家庭的伤 / 056
3. 做个“难不倒”的妈妈 / 061
4. 早教谁来教 / 067
5. 地震·童殇 / 072
6. 全职妈妈的困境 / 076

7. 亲情的温度 / 083

8. 自卑·我·妈妈 / 088

### 第三章 一半似水流年，一半此间少年

1. 我们都是追星少年 / 097

2. 离婚，孩子也有知情权 / 104

3. 这世上有两个普通人 / 109

4. 青春的隐秘 / 114

5. “受骗”与随喜 / 123

6. 交织的时间 / 128

7. 少年祭奠 / 137



目

录



### 第四章 一半是男人，一半是女人

1. 月亮升起的王国 / 150

2. 男性分手攻略 / 155

3. 不是冤家不聚头 / 161

4. 任尔东西南北风 / 165
5. 怪小伙不相亲 / 170
6. “左撇子” / 178
7. 忠于内心，始于出柜 / 187
8. 除了承受，只有沉沦 / 191



目

录



## 第五章 一半在尘世，一半在心怀

1. 赢了房子，赔了幸福 / 198
2. 黑暗大 BOSS / 203
3. 解梦读心 / 208
4. 不想当将军的士兵 / 213
5. 新丛林法则 / 220
6. 过年单身批斗会 / 226
7. 遭遇“豆浆男” / 230
8. 一个人的世界末日 / 235

## 后 记





## 第一章

# 一半是火焰，一半是海水

1. 上帝救自救之人
2. 真假君子
3. 那些无人接纳的自我与真相
4. 分手笑忘书
5. 试着离爱远一些
6. 当理智缺席情感
7. 欲医苦无药

## 1. 上帝救自救之人

那是 2009 年的夏天，林悬刚刚 5 个月大。

中午，天色阴沉，暴雨前的闷热。阿姨做好饭菜回家了，我抱着林悬，独自在家等先生回来。

手机响了，是陌生号码，一个略显沙哑的声音问我是不是咨询师，听上去是个年轻姑娘，莫名的激动。她说，她在一条河边，准备自杀，“不过，死之前想再跟一个人说说话。”

身为职业心理咨询师，我知道危机干预的特殊性，它不同于日常开展的心理咨询，有很多禁忌和注意事项，好在一些基本技术是相同的。

情况紧急，不容我犹豫，只有知难而上。我没有急于阻止和开解她，而是先给予关注和理解，安抚她的情绪，询问她叫什么名字。她告诉我叫小忆，随后她的情绪稍微稳定了一点。

电话中，她反复说“我不配活，我跟人睡过觉”，我觉得那话语里除了自暴自弃，还有挑衅的味道——并不是针对我，而是对自己，对想象中的生活和命运。

我表示愿意现在就听她详细说说情况，因为在不清楚情况之前，给任何建议都是不负责任的——“既然要了解情况，就需要面对面交谈，所以，你要先告诉我你在什么地方，我会立刻出发去见你。”

如此这般，她渐渐平静下来，说自己不是本地人，不认识路。我让她看看附近有没有路牌，她找了一会，说看到一个“五台山大桥”的牌子。

我估摸着她应该在古运河边那儿，于是叮嘱她在原地等我，我会尽快赶来。挂了电话，抱林恳的手有些麻了，也才有工夫体会一直按捺住的紧张。

经过交谈，我大致判断出她不会马上付诸行动。

自杀前对外求助的，往往没有形成坚定的意愿，意识里还是恋生的，还希望能有人关注自己，让自己找到活下去的理由，哪怕是陌生人——有人拉一把就活了，没有这个人出现，可能真的会绝望，走绝路。

我知道我必须去，除非天塌下来。一来，人命关天，不能爽约；二来，不算那么高尚的想法：既然找上我，人总不能死在我手里。

原本是平静的一天。

怀孕期间因为保胎我减少了咨询量，新的咨询者有选择地接，老的咨询者了解我的情况也很体谅。出了月子，我维持先前的状态，基本以长期咨询者为主，尽量不耽搁咨询进度，不过咨询场所暂时从咨询中心改到家里。

林悬出生后，因为母乳喂养不能离身，全是我带。那之后，我抱着儿子边喂奶边咨询（女性咨询者）的场景稀松平常，他常常喝着喝着就睡着了。等睡得沉了，我便把他放在身边的沙发上。

有几个咨询者是看着林悬长大的，至今还有人会跟我回忆他婴儿时的憨态。

那个时期，“妈妈”对于我来说是个陌生的新角色，从零开始，一路摸索。同时，我还负担着一份有压力的工作，承担着很多人的信任与希望。所以，我非常焦虑。

这天中午，我原先只是个抱着孩子，等先生下班回家吃饭的主妇，平平常常，忽然被化身为拯救世界的超级英雄——这样的突发情况，实在称不上喜闻乐见，如果不是命运找上我，我恐怕不会去惹麻烦。

就在这时，先生顶着瓢泼大雨回到家，我简单说了情况。中午饭是吃不成了，我抱上林悬，先生开车，一家三口在雨中直奔古运河。

中途我打了报警电话，派出所安排片区民警和我电话接头。出于保密原则，咨询者的情况不可随意泄露，眼下是保密例外，涉及人身安全的要在可控的最小范围内公开。

警察的态度见怪不怪，就像医生开刀不眨眼，就像我听见性变态不会皱眉一样。事实上，我也不能肯定会顺利找到小忆，甚至可能是一场恶作剧。总之，我跟民警说好，他们赶过来后，悄悄在河

边观察，等我的后续消息。

一路上，我先给林悬喂奶。依偎在妈妈怀里，他很安静。

看着车窗外模糊的雨景，我想，还是小孩子好，饿不着，也不会有这些现世的痛苦挣扎。他不知道，爸爸妈妈大中午的饿着肚子顶风冒雨抱他出门实属无奈。

我不知道，这一趟出门，等待我的是惊天动地、一波三折、皆大欢喜，还是爱莫能助、徒劳无功，又或者莫名其妙、荒诞不经。

运气不错，快到地方时雨小了。

我撑着伞，边回拨刚才的号码，边往河边寻过去。

小忆接了，接得很快，口气像是热切盼我来。我们在电话中核对了半天方位，选了河边对街一栋建筑物的门口。

到了那里，我让先生联系民警，我则下车，等着她。

经过漫长的几分钟后，小忆出现了。

我微微有些吃惊——这么说，因为我掩饰得很好，没有显得大惊小怪。

她和我想象的完全不同。想象中的她，应该是消瘦而神经质，披头散发那种——但是逻辑的左脑和艺术的右脑合伙捉弄了我。

眼前的小忆，只有20岁上下，个头不高，非同寻常的胖，头发剪得很短，短到没有发型可言，似乎是敷衍和潦草的结果，身上套着一件圆领白T恤，下面是牛仔裤。说句良心话，她毫无女性色彩可言。

最特别的是，她拉着一个箱子，还背着一把吉他，说不清这给

她添了颓废的艺术气质，还是潦倒的流浪色彩。与她有些怪诞的外表对应的，是她胖胖的脸上那引人注目的哀伤。

这是种少有的哀伤，不是文学和诗意的，是心理和精神的——混杂着不安、自卑、孤僻、多疑、消沉、无望、冷漠、抑郁。此外，还有提防和戒备，执拗和倔强。

约定的这栋建筑物，以前是家低档的休闲场所，现在看来像被废弃了，大门洞开，一层有圆形的厅和向上延伸的楼梯。外部装修陈旧过时，里面散落着垃圾，似乎还有人曾经光顾，或留宿过。

外面还在下雨，我邀小忆进来。她一边掏出香烟点着，一边走进来。我们就在这栋破败的建筑里开始了对话。

我试着和她交谈，先从吉他说起。她打断我，说自己不会弹，到处背着它只是因为觉得安慰。我顺着她说，是不是这样有安全感……聊了一会，并不算投机，也没有切到正题，我已经对她有个大体印象。

看起来小忆的表达很混乱，但不像精神病症状，可能主要是情绪所致。她让我想起那种小孩子，渴望获得爱，渴望与人交往，渴望受到关注，但本能地抗拒、逃避，举止别扭。

按照舒茨的人际关系三维理论，小忆属于被动情感式，期待他人与自己亲近，但自身显得冷淡，负性情绪较重。

这大多源自童年期的人际需要是否得到满足，如果小时候得不到双亲的爱，经常面对冷淡和训斥，长大后就会出现低个人行为，比如表面友好，但情感隔膜，常常担心不受欢迎，从而避免有亲密关系。

不知她为什么有现下的表现，才这么年轻，我相信她是遭遇了些许什么。

正说着，民警来了。小忆先是讶异无措，而后像刺猬一样把自己包裹起来，抵触，敌对。

民警解释说，有人报警，他们当然要出警。我心照不宣地帮衬：一定是有人见她在河边徘徊，感到担心，所以报了警。

小忆勉强接受了这个说法，但情绪又激动起来，声音也大了，又开始抛出她跟人睡过觉这样的“惊悚”内容。

民警见惯阵仗，也有些犯难，顾左右而言他地劝说。

我想跟她多聊几句，但她注视着空气，执拗地说：“我跟人睡过觉！我跟人睡过很多次！我不是个好人！我都这样了，活着还有意义吗？”说完，挑衅地怒视着我。

这些话也许是事实，但过分简单含糊，包含大量的未知成分（随便推想，都有八九种可能性），需要予以澄清，使之具体化，才可能给予有针对性的帮助。好比中医的望闻问切，总要了解症状之后才能对症下药。

眼下全无天时地利人和，民警又候着，看她满脸怨愤，起劲地跟我对抗（那是活得不好还愿意活着的兆头），我决定暂且放下。

稍事安抚后，我说：“希望你先冷静下来，不要轻言轻生，我了解你遭遇了什么，但显然三言两语说不清。如果你愿意，我可以请一位记者，另约时间（也是缓兵之计）详细采访你的故事，化名登载出来，也听听读者的反应。”

她沉默了片刻，同意了。

“另外，接了你的电话，我们全家饭都没吃，抱着几个月大的孩子赶过来，现在还等着（指着外面的车给她看），时候不早了，先生下午要上班，希望你能体谅。”

我这么说着，小忆瞪大眼睛听着，反而冷静了一些，不再发泄，还向我道歉，表示感谢。然后她跟随一个警察去做笔录之类，我和另一个警察简要地交流后离开。

对痛苦的人，要理解，要倾听，也要遵照现实原则，让他了解他人的难处，他人的付出，他人的自我——这是把他当作一个正常的、有善意的、能理解的人看待，他自然会管理自己，拿出正常的行为反应。

如果他做不到，正好帮他领会自我与他人的界限，帮他客观地看待世界，摆正心理位置。

这样的人常常会放大危险，并只关注个人的心理感受，逐渐与现实脱节，孤独地困在心理牢笼中。如果一味把他当弱者、病人，反而会遏制他的能力，限制其成长，致使他安于糟糕的现状，乐得做个弱者，当个病人。

是的，这些角色有好处：可以理所当然地避免成长的阵痛，蜕变的艰辛；可以问心无愧地不去承担责任，不去面对人生；还可以要求他人无休止的包容、照顾（所以他们的人际关系常常不良）——如果别人做不到，自己就有理由怨天尤人。因为，自己很惨，自己有病。



暴雨停了，乌云还未散，天凉快下来，雨后清凉略带腥味的空气进入鼻腔里。林恳没有醒，乖乖真乖。

我跟先生说，一个人对自己负责，就是对他人负责，管不好自己，就会给他人带来痛苦、麻烦。

回到家，热菜吃饭。

下午，我联系了庆萍。她是晚报记者，负责一版情感故事专栏，彼此很熟悉。庆萍心地好，为人真诚，我放心她。

至于为什么采写小忆，因为她需要被人关注，这会使她有活下去的动力。同时这个栏目每期登载部分读者的读后评论（通常是正面的），我也希望小忆看看，别人怎样看待她的遭遇，这会使她有活下去的勇气。

庆萍很快找到了小忆。不久，庆萍打来电话，她的语气很沉重。

小忆的经历确实特殊。

年幼的她，被儿女众多、经济窘迫的父母送人，7岁时又因养父母婚姻破裂被送回生父母身边。其后她被视作累赘，不是不闻不问，就是连打带骂，连学费都不愿为她负担。先后两次被抛弃的经历已难以承受，10岁时她又横遭不幸——村里一个四十多岁的医生强暴了她。

父母知道后，只表现出冷漠、羞辱和责骂。无助的她无力反抗，不敢声张，只得继续受侵扰，这样的伤害直到她13岁时离家出走才告终。

独自闯荡世界的小忆来到扬州，在一家企业落脚，整天在车间