

非虚构心理小说

心理医生华太老手记

人际交往卷

人我之间

李庆善 主编

郭锐 午晴 著

几近真实的一手材料
形式全新的心理小说
匪夷所思的咨询案例
扑朔迷离的心理治疗



湖南教育出版社

非虚构心理小说

人际交往卷

人我之间

郭锐 午晴 著

湖南教育出版社

心理医生华大夫手记之人际交往卷

人我之间

主编 李庆善

编著 郭锐
午晴

责任编辑:杨新援

湖南教育出版社出版发行

湖南省新华书店经销 湖南省岳阳印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 印张:9.25 字数:190,000

1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN7—5355—2844—9/G·2839

定价:14.40元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

序

序

言

言

湖南教育出版社杨新援先生约我编套丛书，用意以小说形式把心理学推向大众。我没有本事任主编，又缺乏文学细胞，想推辞了事。但是，由于让心理学走近大众是我多年的心愿，它引发我若干联想和体验，我便打消顾虑，做起主编来。我不只一次遇到这样尴尬情境：大家在同一节列车临近的座位刚刚坐定，就有人问你些家住哪里、干什么事情、月薪多



少、有无儿女之类问题。当我回答自己是做心理学研究的时，有人会把脸探过来让相相面，把手伸过来让看看手相。你感到很有趣吧？相术是古老的学问，在中国广为流传。显然，人们是把心理学当作了相术。我们没有理由责怪大众愚昧无知，连心理学是干什么的还不知道，只能为面对的情境而哭笑不得，尴尬难堪，深深悲哀！

心理学作为西学在中国传播近一个世纪了。按理讲，它应当有极大的普及；应当为广大群众所了解，成为大众生存、发展、做人、做事、求知、学习所不可缺少的；应当与大众追求富裕、健康、幸福息息相关。然而，心理学并没有扮演好其“当然”角色，相反，它在大众心目中是那样神秘！与大众相距是那样疏离、遥远！大众对心理学有那样多误解！用大众眼光看心理学者是那样滑稽可笑！事情为什么是这样的呢？原因极其复杂。

心理学本来是西学，是西方心理学者对被西方文化濡化的西方被试心理与行为研究的结果。它对西方个体主义文化中人们的描述及解释是准确、贴切、有效的，甚至是令人折服的。但是，作为人文学科的心理学的，不同于纯自然科学。所以它提供的知识是相对的，而不是绝对的；它的描述力和解释力是有限制的，而不具有泛文化的普适性。用西方心理学来描述和解释中国人的心理与行为，其相对性和局限性尤其明显。这是西方个体主义与东方集体主义的文化差异使然。这番道理被大量心理学泛文化研究结果所支持。可是，长期以来，我们并未意识到这一点，总把西方心理学当作全人类心理学，把美国心理学家控制的主流心理学当作适用于



全世界的心理学。显然，这是一种误解。而我们的问题都是基于这种误解上发生的。我们对西方心理学照搬照抄，照本宣科；我们对西方心理学家亦步亦趋，跟在其后边爬行；我们满脑子都是西方的问题：理念、方法和技术，甚至作研究和教学时还要把自己暂时想像成一位西方心理学者，否则就不算“入流”，不被承认，连自己也很不满意；我们总是怀疑自己，面对西方心理学，我们丧失了基本自信心和原创力。试问，这种洋化和食洋不化的心理学怎么会走近中国大众呢？

中国人文学科有个传统，只关注“大道”而忽视日常应用技术，历史上因道与术关系之争曾引发不少风波。回顾心理学在中国传播历程，我们很容易发现，中国心理学者对基本理论问题、上游问题的兴趣大大超过只对应用问题、下游问题的兴趣。有着对应用问题、下游问题不屑一顾的味道。似乎只有上游问题研究才叫研究，只有解决基本理论问题的学问才叫真正学问，而下游问题的研究不算研究，解决实际问题的学问不算学问。这种奇特的趣向使我们封闭于尖尖的象牙塔内，封闭于一伙人的“小圈子”里，自鸣得意，自我欣赏。至于大众的生活实际，他们迫切需要回答的问题，我们全然不闻不问，似乎走近实际，参与和干预社会生活，指导和帮助大众，与心理学者风马牛不相及。我们手中的心理学离社会离实际离大众越来越远；并且，我们越是觉得自己有学问，我们同大众的距离就越远。试问，人们对于象牙塔及学术小圈子内心理学家及其发明创造怎么会不感到神秘呢？



诚然，心理学不能走近大众，不能一味埋怨心理学家，它还与中国社会发展迟缓、水平低下有一定关系。从一定意义上说，走近大众的心理学是社会及大众呼唤的产物。社会及大众对心理学走近大众没有强烈需要，心理学就不会主动走近大众。我们知道，人们由关注自己的肚皮到关注自己的精神，由关注温饱到关注心理健康，是有一个发展过程的。饥肠辘辘、衣不遮体者没有心情讲究心理卫生，没有心劲追求心理健康。关注心理卫生，维护和增进心理健康，待社会发达到一定水平时才能提到议事日程上，心理学才会被承认、被接受而成为“抢手”的必需品。在这之前，心理学只能被当作“无用品”，或“装饰品”，或“调味品”，充其量只不过是少数富贵人享用的“奢侈品”。众所周知，中国社会长期处于农业社会；生存经济是其经济的基本特征。在这样的社会里，人们“食不裹腹，衣不蔽体”是常事；大多数人还不得不为生存下去而挣扎。此时此刻，即使有些心理学家想走近大众，在大众那里也找不到“市场”，引不起积极反应。

历史终究会获得其发展契机。改革开放迅速改善了大众的物质生活境况，人们正在告别贫困甚至温饱而奔向小康。这样，一方面，人们有条件关注自己的心理和精神生活了，讲究心理卫生，维护心理健康，不再是少数人的事情，大众也有条件寻求心理学的帮助；另一方面，社会急剧变迁，挑战与机会并存，压力与诱惑共生，给予每个人以程度不同的不适应。迷茫、困惑、疏离、孤寂、浮躁、不安、挫败、不公平，甚至危机感不时袭击着人们。刚刚摆脱贫困苦难的人



们又陷入新的困扰，经受着精神的折磨和痛苦。人们急切地向心理学家呼唤：儿童需要帮助，救救孩子；青少年需要帮助，关心下一代健康成长；家长需要帮助，为其排忧解难；教师需要帮助，为其提供更有效的教法；一切与人打交道的实际工作者都需要学点心理学，用心理学指导自己的工作、学习和生活。瞬间间，心理学尤其是心理卫生、心理咨询与心理治疗成了极热门学科。心理健康研讨会、心理卫生讲习班、心理咨询室、心理辅导中心及心理诊所，雨后春笋般地涌现出来；心理学著作不再是压架书，相反在许多地方常常成为畅销书、脱销书。毋庸置疑，社会急需心理学的时代终于来临了；心理学者久已盼望的节日不再遥遥无期！剩下的便是心理学如何走向大众的问题了。

走近大众，要求心理学必须实行大众定向研究，走大众化道路。首先，要做到研究问题大众化，即研究大众急迫需要解决的问题，起码是大众普遍熟悉、感兴趣的问题，而不仅是洋人需要解决的问题，或只是心理学者感兴趣的问题。研究问题只有来自大众，心理学才能与普通大众生活息息相关，才能成为有益于大众健康、幸福的学问。其次，要做到研究理念大众化，即使用大众的理念，参照大众的生活经验，并以此建构研究概念，而不是用洋人或心理学者的理念牵强附会地解释大众的经验，更不是把大众的心理与行为硬塞进某些既定的洋理论中去，以证明洋理论的正确性。再次，要做到研究方法和工具大众化，即采用适合、方便于大众被试的研究方法，审慎地选用洋人采用的工具，发明创造对中国大众被试之为有效、可信的工具。最后，要做到传播



形式大众化，即用大众喜闻乐见的形式普及心理学知识及研究成果。科学心理学知识及优秀研究成果，需要采用有效传播形式才能走近大众，拥抱大众，在大众中普及、推广、应用、生根、开花、结果。普及的形式很多，有函授刊授、广播电视学校、研讨会、讲习班、通俗小册子等等。但是，经验表明，最受欢迎的莫过于心理小说。

心理小说作为小说，它有故事性、形象性、感染性、趣味性、娱乐性和吸引力。它老少皆宜，人人喜欢。一部好小说，常常家喻户晓，人人皆知，个个爱不释手，达到令人惊叹的普及程度。

所谓心理小说是指见长于描述和解释人物心理活动的小说。这种小说有两类：其一是作家或小说家写的。它通过对人物心理活动的描述和解释而表达作者关注的问题和想要表达的思想情感。这类小说文学作品味浓，怎么看都是一部文学作品。因此，我们把这类心理小说叫做文学的心理小说；其二是心理学者或临床心理学者写的。它通过人物心理活动的描述和解释而揭示有关临床心理学思想、原理和技术。这类小说，心理学味浓，很像一组临床心理学案例。因此，我们把这类心理小说叫做心理学的心理小说。尽管两类心理小说气质、韵味不同，但都兼顾两种品质，即既有心理学著作的品质，又有文学作品的品质。文学的心理小说，要求作者是作家，同时懂得心理学，有一定心理学知识和修养；而心理学的心理小说，要求作者是心理学家，同时懂得文学，有一定文学创作知识和文学修养。

本套丛书的作者大都符合写心理小说的条件。首先，他



们都曾受过心理学、社会学及人格心理学或社会学及教育学的硕士或博士研究生训练，心理学专业知识扎实，有的著述颇丰，在学术界有一定影响力；有的已经是副教授或教授；有的长期从事学校或社会的心理咨询与治疗，积累了大量个案及经验。同时，他们都具有良好的文学修养和造诣，不仅爱好文学，经常欣赏文学作品，关心文学评论，而且大都有过小说、散文的写作经验。自然，他们的作品应当属于心理学的心理小说，也就是说，他们是借用小说的形式展示一定心理学或临床心理学思想、理论和方法，从而达到普及推广心理学知识于大众的目的。他们都是我的朋友。大家的心是相通的，都想为普及心理学，使心理学走近大众做些实在的工作。当然，还应该感谢湖南教育出版社及杨新援先生，是他们提供的机会和作出的策划使大家能为同一件事而努力。写心理小说，对于作者们是第一次。我祝愿他们写心理小说的尝试成功！并期望这一尝试能为心理学走出象牙塔、小圈子而走近大众引发出形式更为缤纷多样的创造。心理学将在创造性尝试中发展；心理学将在走近大众中繁荣；年轻学人将在孜孜不断地探索中给大众以更多奉献；人民大众将在心理学的帮助下过得更健康更快乐更幸福！

让心理学走近大众！

李庆善

一九九九年一月八日

引 子

华大夫，名甫方，当“赤脚医生”^①数载，虽无建树，却喜人称“华大夫”。一九七八年考入京城某名牌大学心理系，后留洋求学，得博士学位，归国后在京自开心理诊所，已是洋“打狗脱”^②，却仍喜人称大夫。

① “赤脚医生”：“文革”时期的产物。各村（原称大队）选送一农民去掌握针灸、打针等基本医疗知识和技术，然后在务农之同时，肩挂红十字医箱，行医于农舍田间。

② “打狗脱”：是英文 Doctor 之音译，意为博士或医生。



华大夫常说，他是华陀故土安徽亳县人，“甫方”之名乃华陀之名“雱”之拆字。《易·说卦》有“震为雷、为龙、为玄黄、为雱”；孔颖达疏：“为雱，取其春时气至，草木皆吐雱布而生也”，雱是花之总名。甫方拆雱为名，既承自然之甘露，又袭祖先之阴德，可谓吉利之至。其个中真伪无人去考，也无人理会，即使是华大夫本人提及此事时也是面带微笑，似是得意，更似谈笑之神色。他还郑重声明，作为华陀后人，华陀是大夫，甫方自然不称“打狗脱”，更何况我志在为中华之民解除心理疾患和心理障碍，更当是名副其实的“华（人）大夫”。

华大夫以为，祖宗华陀以外科见长，而自己擅长看心理疾患，排心理障碍，已是内科的内科，当然比祖宗高出几筹。说是已把祖宗的医术由外而内，虽无继承发扬，却有变化升华；但在医德上仍与祖宗一脉相承。

华大夫相信，人性善恶兼备，推崇老子，欣赏弗洛伊德^①，看重罗杰斯^②。以老子的“清心寡欲”为心理治疗之至理又常添加自己的注解。以庄子的“混世哲学”治“善”（诸如“好为人师”“嫉恶如仇”“洁癖”等）；以杨朱的“全性葆真”治“恶”（恶不可压抑需释放，恶不可直显需升华）；相信弗洛伊德的“潜意识”理论又以为其治疗“为”

① 弗洛伊德 S·Freud：奥地利精神病学家和心理学家，精神分析学派的创始人。

② 罗杰斯 C·Rogers：美国入本主义心理学的创始人之一。



之太过；欣赏罗杰斯的“咨客中心”^①又以为“为”之太少。于是，土得掉渣的理论（老庄哲学）与出身（赤脚医生）和洋得出油的学派（精神分析心理学，人本主义心理学）与身份（哈佛大学心理学博士）竟有了巧妙的结合——华大夫抛出了《道家哲学与心理治疗》《老庄与精神分析》《杨朱与人本主义》等专著及一系列有影响的论文和心理诊治案例；还宣扬要以此为理论依据，创立真正的中国式的心理咨询原则与治疗范式。

华大夫其貌不扬，脸嫌长且带沮丧，肩略斜不显伟岸，眼不大饱含智慧，嘴不厚能说会道。其文，有三分书院之呆气，更有七分山野之霸气；其人，融腴腆与豪放于一体，集学习与散漫于一身。虽早过不惑之年，仍不思妻室之事。说有童年生活的伤痕，其豁达之胸襟会令你摇头；说有少年时的恐妇情结，其风流倜傥的谈吐又难令人相信；说有青年的独身享受倾向，其处世态度之严谨又缺乏独身主义者的烂漫情怀。于是，时而让人清晰时而让人迷茫的华大夫，虽已“中年唱晚”，仍旧魅力四射。

华大夫说，中国的传统文化是一种“羞耻感文化”。所以，耳听人言，得用心反省（耻）；耳听人非，得止住行为（耻），这便是“知耻者近乎勇”，否则便是“厚颜无耻”之

① 咨客中心：亦称患者中心或来访者中心，是罗杰斯始创的一种心理咨询与心理治疗的思想和方法。其基本假设是每个人都有自我成长、自己解决困难的潜能，心理医生只需为其设置自我成长的教育机会，尊重他们的人格，在没有压力的环境中他们会自愿解开心中郁结。



徒。人的行为由此决定于外在的规范，而内心所思却不能随意与人交流。“逢人且说三分话，不可全抛一片心”，尽管心有千千结，也只能在泥菩萨面前喃喃私语，来个“天知地知菩萨知我知”。西方人相信亚当与夏娃听信蛇的蛊惑犯下原罪，所以经常告诫自己，行事为人不得轻信人言，得有自己的原则。如果违背了自己的原则便有负罪感，使得通过神父与上帝沟通，忏悔自己的罪过，并用行为去努力赎罪。因此西方文化被称之为“罪恶感文化”。华大夫说，两种不同传统文化谁优谁劣无从界定，更抑或本无优劣之分，但就心理咨询的发展而言，生活在“罪恶感文化”之下的人们，只需把心理医生当作神父即可普及开来；反之，生活在“羞耻感文化”之下的中国人，仍不习惯向人特别是一个陌生人吐露心声或寻求帮助。是故，自七十年代末至今，二十年来，各类心理学课程虽已在大专院校甚至中小学开设，各种心理学普及书籍也已充斥书店甚至地摊，惟心理咨询却未能真正让国人普遍接受。

于是，“赤脚医生”出身的华甫方，融中西之医理，集古今之医论，秉祖先之医德，师洋人之医技，自九十年代初归国以后，谢绝了不少大学的厚酬聘请，执意单打独斗，在民间开展心理咨询和治疗。一介来自农村的书生，好在留学之时积攒了一点资金，只得在一处既不繁华（为节省开支）又不偏僻（为引来咨客）的地方租了一套略二十见方的当街民宅作为心理诊所的门面。心理诊所内外两间，外间做接待和诊断室，内间做工作和治疗室。房子不大，租金不菲，为



防咨客移情^①，还得掏钱在另处租间小屋作为栖身之所。因此，尽管华大夫以普及心理咨询和为民解除心困为己任，但为生计和诊所之生存，见到那些爱摆谱的权贵和喜显富的商人，也便只有“斩你没商量”了。只有在为众多平民百姓诊治时，华大夫的心头才能真正升起一种豪情、一种使命感，因此能不惜倒贴钱物，甚至主动尾随追治。华大夫由此名声鹊起，来访者遍及九州。

几年来，华大夫积累了厚厚几叠咨询手记，详细记载了来访者的案例特征及自己的诊治思路、认识和心得，特别是对诊治过程的情与理、虚与实、明与隐、曲与直、是与非的把握体验独特，因而时常能表现出其情理相和、虚实相生、明隐相交、曲直相错、是非相彰的诊治技巧。不料，在华大夫事业如日中天之时，华大夫竟会摹仿古人遁世隐退，杳无踪影，令人百思不得其解。华大夫的弟子伤感之时，见到那几叠厚厚的心理咨询手记，更是睹物思人，感慨万端。于是，有人建议演绎其手记内容，演义其人物情感。说是要以几近真实的一手材料，形式全新的心理小说，匪夷所思的咨询案例，扑逆迷离的心理治疗来塑造一个极具代表性的心理医生形象；要象人们谈到侦探就想起福尔摩斯一样，说到心理医生便会想到华大夫；要让人们在消遣之时开卷受益，在休闲之时闭目自省；要让华大夫兢兢而为的心理咨询事业在大众中间普及开来。

① 移情：精神分析学的一个用语，指咨客或患者把隐藏的对别人的情感转移到心理医生身上，其中转移爱意为正移情，转移恨意为负移情。



策划者动机良好，野心不小，但实施之时方知要寻觅几个心理学与文学的双栖学者并非易事；要把一个集智愚傲野于一体的华大夫以清晰的、立体的、富有个性的形象，通过不同作者呈现在读者面前更是难上加难。于诚惶诚愿之际，行竭力而为之事，分门别类，推出如下四个方面的非虚构心理小说：

1. 社会问题卷：《我是 X 加 Y》
2. 人际交往卷：《人我之间》
3. 性欲心理卷：《调适力必多》
4. 梦境解析卷：《夜游的灵魂》

尚有学校教育卷《花季心语》未敢问津。一则因为手记中虽不时有华大夫对此问题的强调，但不见有更多的完整案例；二则也因为这至关重要的心理教育群体，也是创作中最难驾驭的。若免强而为，不如暂时割爱，以免有拂华大夫之心意。

书成事毕，心仍忐忑，不由抚卷自问：茫茫人海，沧桑人事，小小手记怎容大众心理之百态？陋智拙笔怎表华大夫思想和技艺之万一？但想，华大夫常说，不为者为为，为为者不为，有为无有，无为妙有，万事还需随缘随人随心。于是也便心安理得，兴趣盎然起来。

杨新援

一九九九年三月十八日



序言 1

引子 1

◎ 1. 真实的谎言 1

既然虚假已经想象成真实，当事人在说谎时便往往不能完全意识到自己在说谎，也鲜有不道德的体验，若是感情丰富的人，还会在这种真实的