



青●春●正●点●丛●书

Qingchun Zhengdian Congshu

主编\叶斌 金颖

心灵剧场

王国红\著

Xinli Juchang



谁说我们看电视、
看电影只是为了消磨时光，
其实我们已经从中
体会了许许多多……

(北京)

2

3

广东教育出版社

总序

总序

终于可以松一口气了。当我将最后一部书稿E-mail给出版社的编辑时，我如释重负——这个主编真是不好当！

当初，和几个朋友决定写一套不同一般的青少年心理丛书，使之真正成为青少年朋友的私人读物时，大家可是踌躇满志。虽然各位作者都有丰富的心理咨询经验，可真到了动笔的时候，每个人都遇到了不少困难，吃了不少苦头。

所有作者中最勤奋的要数鞠瑞利。他第一个交稿。不过事隔三个多月，当编辑部要求他按其他作者的风格对自己的作品大动手术时，他差点没气昏过去。好在他是《开心钥匙》的作者，最终还是开心地完成了任务。否则，他的书连自己的问题也治不好，还看个什么劲！

第二个交稿的是周隽。她的《心理游戏》绝对好玩。你可以从中学到不少唬人的心理武功绝招，在同学中“秀”上N把绝对没问题。

接下来交稿的是《心解魔鬼词典》，这本书的两位作者甘露、李秀芬都是漂亮美眉（听听名字你就想像得到），这次大扮魔鬼，真所谓“美女与野兽”，不可不看！

《青春心电图》一书原本另有作者，但竟然临时撂挑子，弄得两位正副主编心电图的走势一时颇为难看。不过，稳住

了心神，痛定思痛，无奈之下只好亲自提刀上马，倒也杀出了一条血路，写出了一本又“妖”又“绝”的好书（我既是主编，又是作者，还不在此滥用职权自夸一把，更待何时）。千万不容错过，切记，切记！

第五个交稿的是《心灵剧场》。王国红看电视看电影竟然看出了这么多道道，如果你也是个影迷，一定请跟着她重温一遍那些经典影视片断回放，看看她的那些道道是不是真的有道道。若她的那些道道其实没有什么道道，你可以写信给她，摆摆她的道，让她退书款给你，灭灭她的威风（告诉你一个秘密：我就是看不惯她那自信过头的样子）。

最难产的是《心情工作室》。曾强兄弟实在是个大忙人（比马大姐忙多了），到最后搞得我三天发一次催稿E-mail，还动员其他作者集体夹攻，并威胁他若丛书无法按时完成，造成出版社经济损失索赔起来，要拿他的宅子抵债……如此高压之下，又得到金颖的大力援手，《心情工作室》终于及时建成，让所有人总算不失好心情。这时，我们勤奋的瑞利兄弟交稿已经半年有余了。

不管怎么说，菜是上齐了，就等众看官吃客品评了。希望能从你的嘴里听到“够青春”、“够正点”的评价。那样的话，我的心电图会走得漂亮些，我也有信心再接再厉，弄出些更“妖”更“绝”的东西来，让大家够爽。

叶斌

2002年3月18日于真水无香斋

前言

——“四个妻子”的故事

各位同学，阅读本书之前，我先讲一个故事，名字叫“四个妻子”。



故事

从前，有一个人，他娶了四个妻子。

四夫人最得丈夫喜爱。不论她是坐着、站着，还是工作或者休息，丈夫都与她形影不离。她每天洗澡、梳头，甚至更衣、换服，都能得到丈夫的照顾。她喜欢穿什么衣服，丈夫就给她买什么衣服；她喜欢吃什么零食，丈夫就给她买什么零食。不论丈夫去哪儿，都要带上她……总之，丈夫对她言听计从，非常宠爱。

三夫人，可能是从别人那儿抢过来的吧，反正是经过了一番辛苦才娶到手的。所以，丈夫常在她身边甜言蜜语。不过，比起四夫人，丈夫对她的宠爱要相对少一些。

二夫人呢？丈夫和她会常常见面，互相安慰；他们之间能推心置腹，能尽兴谈天；大家只要在一起就彼此满足，一旦分离就会互相思念。

大夫人？呵，简直就像个婢女：家中一切繁重的活儿都由她干。她身陷各种苦恼，却毫无怨言，任由丈夫驱使。她得不到丈夫的半点爱抚和片言只语的安慰。在丈夫的心里，几乎没有她的位置。

一天，这个人不得不永远地离开自己的家乡，要去一个连他自己也不认识的地方。他很害怕，希望有一个妻子能与他同行。

他找到了四夫人：“我要永远地离开这里，去一个连我自己也不知道的地方，你能和我一起去吗？我最疼爱你了，曾对你言听计从。为了取悦于你，我曾经全力以赴……”四夫人拒绝了他，拒绝里透着冷漠：“哼！你曾对我好？那是你自己高兴！关我什么事儿？你自己都不知道的地方？我可不去！”

他找到了三夫人：“我要永远地离开这里，去一个连我自己也不知道的地方，你能和我一起去吗？当初为了追求你，我费了多少心血！为了得到你，不管是寒暑还是饥渴，我曾经赴汤蹈火。为了得到你，我与别人争斗，差点儿粉身碎骨……”三夫人拒绝了他，拒绝里有奚落：“真是笑话！当初？你要搞清楚！当初，是你自己要追求我的！又不是我去追求你！现在，凭什么要我跟你一起去？不可能！”

他找到了二夫人：“我要永远地离开这里，去一个连我自己也不知道的地方，你能和我一起去吗？”二夫人也拒绝了他，尽管拒绝里有伤感，有无可奈何：“你要走吗？真的不得不走吗？我没办法陪你，但我会想你的。那就让我送送你吧，让我送你送到小城外……”

兜了一圈儿。最后，他找到了大夫人：“我要永远地离开这里，去一个连我自己也不知道的地方，你能和我一起走吗？”大夫人看了看他那垂头丧气的样子，幽幽地说：“尽管你一直都不在乎我，但我既然早就委身于你，那无论是苦还是乐，我都会陪在你的身边。如今，你要远行，我当然会一如既往地追随着你。无论你去哪儿，我都会和你一同走过，直到永远。”

原来只有大夫人是那么忠心耿耿。直到此时，他才幡然醒悟，会不会有点晚？

.....



举手发言

—— 周星星的笑声 ——

前言

（侧耳倾听）我听到了！我听到了！有人嘀咕：“哦啊！一个艳情故事耶！搞什么名堂？！”

（得意地）哈！哈！哈！（配音：周星星的笑声）不懂了吧！？不懂了吧！？先玩个玄的，否则以后怎么混啊？这一招叫“当头棒喝”，就是你还没反应过来就将你打晕了。用词不当？那就叫“下马威”或者是“乘人之危”也行。这么啰唆。随便随便啦！

（更得意地）哦哈哈！（配音：还是周星星的笑声）这是一个佛教故事，有很多隐喻的。猜啊？！猜啊？！猜不出来？真的猜不出来？那我可就要说了！真的说了哦？！

（摇头晃脑）这个人其实就是我们自己。这个人不得不去的，是连他自己心里也没有底的地方，那就是死亡。而那四个夫人呢？也曾与我们关系紧密。四夫人是我们的躯体，尽管被呵护有加但终究还是要冷漠地抛弃我们；三夫人是功名



利禄，我们曾苦苦追求但却经常受到她的嘲弄；二夫人是我们的朋友亲人，尽管亲密但毕竟不能同行；只有大夫人，才是我们的心灵，一直陪伴我们又一直被我们忽视。

（响亮地）有没有不同解法啊？有没有哇？没有？真的没有？那就——过！

（温柔地）哈！哈！对此解法，各位有什么感想啊？不妨说来听听？啊，对了！是我先举的手，还是我来讲。

（手拿话筒，做唱《感谢天，感谢地》的歌词状）啊！感谢那么多老祖宗！我们一生下来，这世界就几乎为我们提供了一切。我们很自然甚至有点贪婪地享受着这一切。尽管很多时候我们不一定知道自己为什么要这么做：我们只顾着拼命地从外界索取，我们只顾着在别人的故事里抹着自己的泪……但我们忽略了自己，忽略了自己的心灵，忽略了真正属于自己的东西。（声音越来越小，越来越小，后来）呜！——

（狠摔一把泪，猛一抬头，继续）也许是因为进步，因为繁荣，因为世界变得更复杂，变得更花了吧！使我们已经有了足够的条件在四夫人身上花心思；三夫人也会有很多，并且因为前一个理由，我们想得到三夫人的愿望也会变得更加强烈；二夫人因为可以虚拟，所以也会有很多……她们一个个那么娇媚、那么艳丽……我们真的有可能疏忽自己的大夫人，那简单甚至有点老土的大夫人耶！

（灯光，跟上！Wawa、Yoyo、Lily从幕后走出，我们四个人一起昂首，握拳，做英雄状造型，齐声地）我、Wawa、Yoyo，还有Lily，我们几个人，会一齐先看一部影片，一部浓缩了很多精华的作品，然后再发表自己的见解。我们就是希望通过我们自己心灵深处发出的声音，来唤醒你的心灵。希望你的心灵和我们的心灵在吸取的同时一起歌唱，唱出属于我们自己的歌。

(齐声雄壮地) 我们想说：关心你的大夫人，关心你自己的心灵吧，听听她的声音，听听发自内心深处的声音！因为只有她，才能始终陪伴着你啊。难道非要等到不得不关心她的时候，才去关心她吗？

(齐声抒情地) 我们想说：让四夫人变成坐骑，——为了马上的骑手，我们依然关心、呵护着她。将大夫人扶到马上，——让她坐到前面，帮我们把握方向；将三夫人当成去目的地时不得不走的路，——有时候，为了达到骑手的目标，我们仍然得将她追寻；将二夫人视为旅程中的一个偶遇吧，——我们之间依然彼此支持、彼此鼓励，这样，旅途才会富有生机，才不会显得寂寞。

开卷第一篇，啊，给大家配了点动作、神态，还配了点音，以后自己猜了。啊，空白嘛？对了，空白美。也好练练大家的想像力，是不是？慢慢就会熟的，慢慢就会熟的啦！不过很难猜噢，我们变化很多，鬼脸也很多。

目录

前言 → → 1

——“四个妻子”的故事

1. 怎么知道自己行? → → 1
——《成长的烦恼》之“迈克做导演”

2. 成功, 其实很简单 → → 8
——《阿甘正传》

3. 画饼可以充饥吗? → → 15
——《善意的谎言》

4. 有琴就古圆 → → 22
——《甲方乙方》

5. 如果顺序重新排列 → → 30
——《霸王》

6. 将游戏进行到底 → → 37
——《勇敢者的游戏》

7. 生活的意义 → → 45
——《成长的烦恼》之“生活的意义”

8. 生命太快 → → 52
——《家有杰克》

9. 玩吧, 玩啊! → → 59
——《美丽人生》

10. 猜心 → → 67
——《闪电奇迹》

- 11 · 把心打开 → → 74
——《马语者》
- 12 · 最珍贵的 → → 82
——《死亡长征》
- 13 · 用心良苦 → → 89
——《中央车站》
- 14 · 天鹅的羽毛 → → 96
——《喜福会》
- 15 · 古老的家族习惯 → → 104
——《梦幻列车》
- 16 · 瞧人家鬼冢老师 → → 111
——《麻辣教师 GTO》
- 17 · 爱，放到天平上称 → → 119
——《刮痧》
- 18 · 现代科技正在让我们的生活悄悄改变 → → 127
——《玻璃丛林——熟悉的陌生人》
- 19 · 另眼看邪教 → → 134
——《棋武士》
- 后记 → → 140

1 怎么知道自己行？

——《成长的烦恼》之“迈克做导演”

我们都希望自己很行，我们又都希望自己能确切地知道自己很行。但是，怎么才能知道自己行呢？下面请看《成长的烦恼》之“迈克做导演”，因为迈克就一直在问这样的问题。



正片放映

1 怎么知道自己行？

那是迈克第一次做导演，他觉得自己选的演员卡特妮演得糟透了，心想预演时一定会砸锅，这样就可以将卡特妮名正言顺地换掉了。然而影片在预演时获得了极大的成功：观众沸腾了，他的老师朋友、爸爸妈妈、弟弟妹妹都跑来向他祝贺。惟独迈克自己成了丈二和尚有点摸不着头脑，他甚至怀疑妹妹卡萝儿的祝贺是假的。卡萝儿却说自己以前说的好话都是假的，这一次却是真的。他开始觉得作为一个演员，自己也许没有想像得那么好，或者自己其实一点都不好，他困惑了。

“你怎么知道自己行呢？”他问妹妹卡萝儿。卡萝儿说自己成绩全优，还在杂志社标点部做事，当然很行。可迈克却觉得“在现实生活中，分数一钱不值；标点部又不能救人性命”，所以“愚蠢的分数”和“没用的工作”不能证明自己行。

gongshun zhengdian longshu

“你怎么知道自己行呢？”他问妈妈麦琪。麦琪说自己经验丰富，擅长编故事，并且简历很有分量，当然很行。可迈克却觉得麦琪仅仅是一个无名小报的记者，仅仅在地方电视台工作，仅仅得过一个垃圾方面的奖，而所有这些似乎并不能证明麦琪行。爸爸杰生认为判断一个人是否行，不是看他得过什么奖，而是看他做了什么。可麦琪回忆自己独立撰稿以来，实际上只卖掉了一篇文章。

“你怎么知道自己行呢？”他转向爸爸。杰生是个心理医生，他说病人说自己感觉很好，这就说明他行。迈克却觉得病人的话怎么能相信？况且，说自己“全好了，不再来看你了”的病人有可能是去找更好的医生，而老病人一直来又似乎说明医生不高明。杰生有点底气不足，最后他说：“也许，只有问自己这个问题的人，才能找到真正的答案……”

迈克似乎更加迷惑，并且他身边的人似乎也开始被这种迷惑传染。

他回到了那个让他莫名其妙地取得成功的舞台。在那儿，他遇到了索思教授，问了同样的问题：“怎么知道自己行？”“是你怎么知道你行，还是我怎么知道我行，或者人们怎么知道自己行？”索思教授反问。“是人们怎么知道自己行。”迈克回答。索思教授说：“其实，答案并不像你想像得那么复杂。听听别人的意见，选择你尊重的人，有品位的人，听听他们的意见。”“可是我怎么知道自己有权登上舞台？演戏又不像走钢丝，只要不摔死便知道自己很棒。”“这说明你自己的能力有了怀疑。”索思点点头，说自己年轻时也怀疑过自己，直到有一天，自己很尊重的一个人对自己说：“你很有前途。”迈克似乎若有所悟，他认真地问索思：“你觉得我怎么样？”索思肯定地点头，坚定有力地说：“你很有前途！”迈克似乎也变得坚定，他说了声“谢谢”，欲转身离去，

却被索恩叫住：“迈克，你觉得我是个好老师吗？”迈克一愣，但随即心领神会地用同样坚定的语气说：“是的，你很有前途！”

.....

是啊！正如索恩说的那样，“世界就是个舞台，男男女女不过是演员，有着不同的进口和不同的出口，在鼎盛时期会演不同的角色”。然而，我们怎么知道自己扮演的角色很棒，怎么知道自己行呢？



Wawa: 怎么知道自己行？我觉得人应该自信，要相信自己是行的。只有先相信自己是行的，才有可能真的取得成功，真的变得很行。

Yoyo: 是啊，在人生这个舞台上，我们每个人都在扮演着属于自己的角色，也一定能演好他！我们首先要相信自己，要不时地给自己打打气、不时地为自己鼓鼓劲。但我总觉得，一个人光有自信还不行。比方说：一个瘦弱的人，将自己关在家里，成天对着镜子喊“我很强壮”，他会因此变得强壮吗？我觉得还应该听听别人的意见，就像索恩说的“听听你尊重的人、有品位的人的意见”。

Lily: 我觉得索恩的话也不全对。一个坏人，他做的全是坏事，他却认为自己很行；他尊重的人，他觉得有品位的人也是坏人，他们也认为他很行。那他是不是就真的很行呢？

Wawa: 违反法律？那可不行！道德，也不能违背。我们无论扮演什么角色，都不能侵犯别人的利益。怎么样才会

怎么知道自己行？

觉得自己行，我想，应该是听听大多数人的意见，听听主流群体的意见。

Yoyo：可是，有很多艺术家，他们的作品都是在他们去世后才发现，被世人重视的。也就是说，他们活着的时候，根本就不知道后人们对他“很行”的评价。

Lily：人还是先应该相信自己，然后再为自己的信念付出劳动。他必须努力地工作，向别人证明自己“真的很棒”。有这种可能，他的成就不会立刻被别人、被大多数人认同。这时候的他肯定会很寂寞，因为没有人给他掌声，甚至没有人给他鼓励和支持。但他依然得沿着自己选择的方向前进。这时候的他，必须自己鼓励自己、自己给自己打气，直到被别人发现，被别人重视。可能到他死时也没有被认可。我觉得这很凄凉，但也很悲壮。因为有时候我觉得，能为自己的信念活着的人是伟大的。尽管没有获得别人的承认，但因为走的是自己选的路，感觉一定很幸福。

Wawa：说说我们自己吧！你们说，只有那些成绩全优的学生才行吗？或者是，成绩全优的学生一定就行吗？

Yoyo：我觉得学习是手段而不是目的。要证明自己行，光会考试还不行，因为考试其实只是在检验你学了多少，学得怎么样。韩寒挂了那么多红灯，可是他的文章写得好，出了《三重门》，还出了《零下一度》，都卖得很好。你不能因为他学习不好就说他不行。

Lily：纠正一下，应该是韩寒的“学校成绩”不好。我觉得学校“里”的学习是学习，学校“外”的学习也是学习。韩寒在学校“外”学了很多东西，读读他的作品就知道了。

Wawa：真是应了鲁迅先生那句话，叫做“你不说，我倒还明白；你越说我越糊涂了”。你们说，学习是手段，而学校学习只是学习的一部分。我呢，只是普通人，只是一个普

普通通的学生，又没办法像韩寒那样写出个《四重门》、《五重门》什么的。像我这样的学生，怎么去判断自己行还是不行呀？

Yoyo：还是目的的问题，每个人应该先搞清楚自己学习的目的。然后每走一步，对照一下，想看看自己是不是行？那就不时地停下来看看自己离制定的目标是近还是远喽！当然也有可能是在原地没有动。



各位同学，不要因为摄像机对着我们，就那么严肃！笑一个，来，再笑一个！就像这样：哈，哈哈。

迈克的父亲杰生是一个心理医生，做心理咨询；巧了，我也是个心理老师，在一间学校的心理咨询室做心理咨询。刚做心理咨询那会儿，说真的，我也没什么信心呢！但现在，我觉得自己行了。那么，我是怎么觉得自己行的呢？

我觉得自己做心理咨询不行，因为我还没有资格证呢！（这是个秘密，不过是公开的。因为心理咨询行业在国内刚刚兴起，目前还没有统一的标准加以规范。你瞧，大家都没有资格证呢！）但我在华东师范大学心理学系读了四年，一方面，目前学校里只有我一个人系统地学过心理学；另一方面，学校需要心理咨询。所以，我做心理咨询，不是因为自己行，要展露自己的才华什么的，而是因为学校需要，同学需要，而我自己恰好具备了做心理咨询的基础。我是被逼上梁山的呀！

上就上吧，认真做吧！谁都曾经做过新手，是不是？于是，我认真阅读大量心理咨询方面的书籍，积极参加心理咨

询方面的培训；我很小心地接待着一个又一个来访者；我与其他心理咨询从业人员保持密切的联系，向他们取经；我经常停下来，总结、反思。——对！我怎么知道自己行？——这其实有一个过程。我呢？应该是越来越觉得自己是行的。看到来访者原本低着的头抬了起来，阴郁的面孔开始舒展；听说那位曾经一翻开书就担心自己“会不会集中注意力”的同学被名牌大学录取，那位曾经因同桌关系紧张而掉眼泪的同学正在用“心理辅导的方法”帮助其他同学，效果还很好。还有啦！很多来访者都会回来与我分享他们成功的喜悦。另外，还有家长、老师，因为来访者心理咨询过后变化很大，他们会当面、打电话或写信向我表示感谢。来心理咨询过的同学还会推荐别的同学来找我，曾经推荐过同学来咨询的老师还会继续推荐同学来找我，哈！我当然越来越觉得自己行了！实践是检验真理的惟一标准嘛！我觉得自己如果继续努力，一定会更行的！所以，我常常在心里对自己说，好好干！加油哇！

片中迈克对父亲杰生心理咨询工作的奚落，也许会加深同学们对心理咨询的误解。其实，心理咨询是一个过程，往往不是一次就能完成的，有时候会需要几次、几十次，甚至上百次。要安排几次心理咨询，在什么时候进行心理咨询，各阶段完成什么小目标，等等，一般在咨询初期由咨询员与来访者磋商后决定，并制定一个咨询计划，有时候还会根据咨询进度做具体调整。所以，有时候会出现杰生的病人一直来的情况，这是心理咨询本身的特征，与杰生医术的高明与否并无关系。

学校心理咨询室除了接待心理咨询者，还有一个很重要的功能，那就是心理咨询转介。毋庸讳言，我也存在个人局限性。没关系呀！我会将有的来访者转介给更能帮助他的心

理咨询员。来访者最终得到了帮助，这才是最重要的。

什么？我是不是会因此被别人说“不行”？笑话！我又不是世界屋脊珠穆朗玛峰，怎么可能最行？“山外有山，天外有天”，这么简单的话，别告诉我，你没听过噢！还有好几句精辟的话呢！像“没有最好，只有更好”，像“闻道有先后，术业有专攻”……我还在努力呢！我行的别人也有不行啊！扯平了！呵呵！呵呵！

！
怎
么
知
道
自
己
行
？

Gangchun Zhengdian Congshu