



的

心

我 们

灵

与自我狭路相逢

毕淑敏

著

如果你经常扭曲自己，让真实的自我躲藏起来，企图用假象蒙蔽你周围的人，那么，你伪装得越像，你付出的代价就越多。

生活书店 出版有限公司
生活·读书·新知 三联书店

与自我狭路相逢

毕淑敏

著

生活·读书·新知三联书店
生活书店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright © 2019 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd.

All Rights Reserved.

本作品中中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

与自我狭路相逢 / 毕淑敏著. — 北京:生活书店
出版有限公司, 2019.5

(我们的心灵)

ISBN 978-7-80768-274-5

I. ①与… II. ①毕… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237605号

策划人 李 娟

责任编辑 李 娟

装帧设计 视觉共振设计工作室

责任印制 常宁强

出版发行 生活书店出版有限公司

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

版 次 2019年5月北京第1版

2019年5月北京第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张10.5

字 数 159千字

印 数 00,001—20,000册

定 价 46.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

我

们

的

心

灵

孟
平
的
中
国
心
与
中
国
梦

序

一

毕淑敏在三联生活书店出版了一套心理散文，共分三册，套书的名称是“我们的心灵”。关于“心灵”，我更愿意用的词是“心理”，不过因为是文学作品的缘故，也就不必像学术论文那样严格了。

二十年前，毕淑敏是我的学生。那时，我从香港中文大学来到北京师范大学，先后开设了“心理咨询学硕士研修班”与“心理咨询学博士方向高级研修班”，毕淑敏是这两个课程的学生，一直用功学习。她跟我的其他学生一样，毕业后，大家的关系都从师生转为朋友。现在她出版了这套书，嘱我作序，我欣然答应。

内地的学生一直问我：“为什么放弃了香港优渥的物质条件，多年来在内地东奔西走，甚至到寒冷而干燥的中国北方，授课长达三年之久？”这一切要由我父亲说起啊。

父亲是留学生，学富五车，两袖清风；他高风亮节的操守，重视精神生活过于金钱物质的人生信念，一直为我们众子女所钦佩，是我生命中景仰至深的人。虽然我成长于殖民统治下的香港，却对中国人的民族身份坚定不疑，这不得不感谢父母亲的言传身教。

幼承庭训，我自小就对祖国内地的同胞、文物与文化有着一份说不出的归属感。犹记得中学毕业那年，我参

加了一个夏令营，在仰望星空、俯瞰大地时，蓦地领悟到自己的根在祖国，服务祖国同胞是我毕生须走的路，矢志不移。在殖民统治下生活，要跟同侪发展深层次的友谊，分享对国家民族的认同共鸣，委实不容易。我这个活跃的女孩子，虽然有着相当丰富的社群生活，但在这环上，却经常感到无比孤单；没想到这份孤单的感觉竟也如斯持久，挥之不去，一直延伸至成年，甚至往后相当长的一段日子。表面积极的个性，难掩我内心的郁结，我经常问自己：“在香港生活的年轻人，该怎样爱国呢？”某天，我在日记上给自己写下了答案：“年轻时努力求学，好好充实和发展自己。”没想到，这从此成为我的方向和目标。

为了圆我的中国梦，即或家庭经济情况不佳，我仍争取机会努力求学；就是这样，我以半工半读的形式，完成了中学师训课程和学位课程，并申领了奖学金负笈纽约，修读教育硕士（心理咨询）课程。

回到香港后，我很期望能在中学当心理咨询员。当时香港学校的心理咨询才刚起步，只有两三所学校设有学生心理咨询员一职。我有幸受聘在这样的一所中学，在教职

以外，能同时兼任学生心理咨询工作。我很想陪伴我的学生同行。然而，我心里想着的青少年，不单是香港的，也有内地的。

在心理咨询的过程中，我有心无力的感觉日益强烈，于是，我积极争取进修的机会。1974年，我获得优厚的奖学金，可再度赴美，往伊利诺伊大学香槟分校修读心理咨询学博士课程。出发前，无数亲朋在我耳边叮咛：“毕业后务必留在当地发展，结婚生子，落地生根啊！”然而，我晓得自己的根在哪儿，亦因此肯定自己必然会回来，不但回到香港，且会面向祖国内地而行。至亲好友都大惑不解，但也没阻止我，因为通过多年的观察，他们都很清楚，不管孟平身在何方，她的中国心依然是那么炽热，她的中国梦依然是那么真实。

1977年，我取得了博士学位。倘我当时选择留在美国，便可以拥有温馨的爱情，组织幸福的家庭，享受安稳富足的生活；但由于多年前已选定了方向和目标，纵然有不捨和眼泪，我还是坚持早前所作的决定，回归香港老家——我所爱和我成长的地方。

回到香港后，我晓得自己仍需要增强心理咨询的临床经验，故加入了“突破辅导”机构。虽然这是一个民办机构，在创设和推广心理咨询方面，却是香港的先锋。在“突破辅导”的几年，我获益良多，除了有机会实践心理咨询外，还能参与心理咨询学的课程设计与教学工作。基于香港社会对心理咨询需求的日趋逼切，“突破辅导”除跟一所大专院校合办硕士课程外，也因本身拥有三位博士学位同人之便，同时开设了一个半专业的心理咨询课程，努力培育人才。在当时的香港来说，这些创新课程，成效相当不错。

在“突破辅导”服务了四年后，我在1982年进入香港中文大学教育学院，主要是在教育心理学系工作。除培训教师外，也负责扩展和优化既有的心理咨询课程。自此，我便在心理咨询的学术和实践两方面同步发展，亦有较多机会跟内地学术界同人交流接触，也开始进入内地讲学和进行心理咨询培训。在我推广心理咨询的道路上，1996年和1997年是重要的转折点。在1996年秋，一位来自中山大学的教授到香港中文大学访学，在跟她紧密交流和讨论

后，她大力推介我前赴内地做更深入的心理咨询培训。在香港中文大学教育学院给予的人力和物力的鼎力支持下，我的中国梦——在内地推广心理咨询培训，终于于1997年4月23日至5月8日，在武汉华中师范大学实践了。这次培训较我从前在内地所任教的短期课程更密集、更大型和更专业化，可视为中国心理咨询发展的里程碑。

课程是由香港中文大学教育学院的教育研究所主办，华中师范大学协办。大会为参加者——来自几十所重点高校心理咨询单位的一百五十名主管——提供了奖学金。令人兴奋的是，由于这类课程求过于供，另有二十位学员不惜自费参加。十五天的课程快要结束时，学员除高度肯定课程的成效外，还表示“人本心理咨询”为他们带来了震撼性的挑战，纷纷向自己院校的领导汇报，提出改善大学心理咨询人员素质，提高服务水平等具体意见；同时，他们还要求校方邀请我前去讲学。值得一提的是，他们纷纷承诺，日后会努力争取机会在心理咨询专业领域进修。他们果信守承诺。1999年，我到北京师范大学开办“心理咨询学博士方向高级研修班”时，惊讶地发现，申请者中竟

有十多位是来自当年华中师范大学培训课程的学员；甄别后，有八位学员被录取，占了该班人数的三分之一。

在武汉课程进入尾声的某个晚上，我在凌晨三时许骤然醒来，便一直无法入睡。我跟自己说：“林孟平，你还在等什么？你生命中的历史时刻不是已经来到了吗？”于是，一回到香港，我便立刻向香港中文大学申请了半年无薪假期，在1997年9月开始进入内地好几所大学进行短期义教。

甘肃兰州是我讲学的第一站。因为他们有几位曾参加武汉培训课程的教授跟我说，由于经济问题，他们是无法到沿海或大城市进修的。及后，从1997年9月中旬开始，我分别到过八个省市的重点高校或教育机构短期讲学，计有：兰州大学、四川大学、北京师范大学、上海市教育委员会、浙江省教育委员会、中山大学、复旦大学、中国社会科学院、中国人民大学等。我乐此不疲，因为我的中国梦正逐步实现。我没想到1997年12月回香港后，还有一个更大的意外惊喜在等待着我。

回到香港中文大学，打开信箱，我发现了一封来自美国纽约“亚联董”（亚洲基督教高等教育联合董事会）的信件。该机

构提名我为1998年的“杰出亚洲学人”。提名的主要条件是要我离开本乡本土，到香港之外的大学任教一年，并给予一定经费支持。令我喜出望外的是，中国内地竟是其中一个可供我选择的地点。有了这个经济上的支持，我可安心上路；再者，有了“杰出亚洲学人”此国际荣誉，香港中文大学自然乐意放行。1998年3月，当我仍在构思内地行的具体安排时，北京师范大学的党委书记刚好到香港中文大学来，要物色专家学者前往北京协助优化大学的学生管理和心理咨询工作。在香港中文大学教育学院的院长推介下，北师大的党委书记跟我商谈了三个多小时。他离开前，笑意盈盈地对我说：“您就是这一年来我努力要寻找的人。”随后，他正式向香港中文大学提出，邀请我在1998年秋到北京去，开办全国第一个心理咨询学硕士课程。有党委书记的认同和全力支持，这个由北京师范大学、中国教育部高师培训部合办的“心理咨询学硕士研修班”顺利诞生了，招收了来自全国十九个省市的三十五名学生。我的中国心越来越炽烈，我的中国梦也越来越明晰。

1999年秋，北京师范大学校长和党委书记还决定与中国教育部高师培训部在2000年和2001年，联合举办中国第一个“心理咨询学博士方向高级研修班”。该班所录取的学员素质相当优秀，在来自国内十二个省市的二十五名学员中，具心理学博士学位者三人、博士生导师四人、教授六人，其余均为副教授和大学讲师。此课程是以科学实践模式为培训基础，理论与实践并重，注重心理咨询与社会文化的整合，以期在优化国民素质与心理咨询专业本土化等方面，作出积极的贡献。课程虽主要在北京上课，但为了促进学员认识“人本心理咨询”如何通过多元服务来回应需求，及在不同社群中的应用情况，在2001年春季课前，还特地安排了全体学员到香港中文大学出席“本土化心理咨询与治疗研讨会”。研讨会期间，学员除有机会参观香港各大学的心理咨询中心和事业发展中心外，还到访了十六个提供不同性质咨询服务的政府机构和民办机构，包括：青少年咨询，老年人服务，善终服务，青少年滥用药物，惩教服务，就业服务，防止自杀，戒毒，婚前与婚姻咨询等。学员们都

很珍惜此次香港之行，因为实地考察了香港过去五十多年来，心理咨询人员在各领域的努力成果，不但拓宽了视野，还深化了认识。令我欣慰的是，他们莫不感到任重道远，承诺谨记我的嘱咐：跟硕士班的毕业同学携手合作，日后在中国大地上同心协力，努力不懈，注重心理咨询这一专业的学术研究，以及其实践的深化与优化，使个人、社会、国家能因此迈向健康与丰盛之路。

那些年间，我虽长驻北京，但基于香港中文大学对雇员的要求，仍要每半年回到香港。虽席不暇暖，但内心却有说不尽的感恩。这么多年来，我的内地之行一直都是孤身上路，许多朋友均百思不解，不约而同地问我，到底是什么支撑着我这小女子。毋庸置疑，我莞尔一笑答道：“是我的中国心和中国梦！”

走笔至此，想起当初到香港中文大学任教时，我强烈感受到的那股加在教学人员身上的，令人无法逃避的沉重压力。我在短时间内，就要做出一个影响自己学术前途的决定：学术研究的发表和文献写作应该用中文，还是英文？入职两个月后，我决定除非出席的是国际学术研讨

会，我的著作与学术论文一律用中文发表，因为我的服务对象是中国人，我的主要读者群也是中国人。在行内人看来，这一做法无疑是铤而走险，甚至连职位也难保，十分不智。然而，想不到我竟一而再地顺利通过校方的严格考绩要求——我的其中两部作品，更备受学者重视，被评为“最具本土色彩的心理咨询论述”，除了有很高的销量外，也常在学术论文中被广泛引述。在惊涛骇浪的大学教学生涯中，我不断感恩，知道所走的路虽然孤单，却走对了。

本准备在2003年跟香港中文大学商讨放弃教席，全职到内地教学，结束周旋于内地和香港两地的奔波劳累生涯。奈何在2001年，我已身心俱败，中西群医均束手无策，说是五癆七伤所致，无法短期根治。在家人与友人力劝下，我不得不向自己的臭皮囊低头，暂时放下在内地的服务，留港安静休养、反思、等候……

我会用以下一个真实个案来结束这篇序言。1957年

俄罗斯(当时的苏联)在太空科学上的一次超前，给美国政府带来了极大震撼。美国在审视该次竞争失败的因由时，教育成为了检讨的一个重点。回应检讨的结果，美国政府遂在第二年推出了“国防教育计划”(National Defence Education Act)；此计划适切地为当时学者专家正致力心理咨询事业注入了强心针，带来了一次大跃进，且成为美国教育史上学校心理咨询的界石。无怪乎许多国家一直致力从事教育和心理咨询，因为事实告诉我们：心理咨询不但能有效地回应国民的个人需要，且能回应国家的需要。“心理咨询乃教育生命力所在，并国家富强之关键”，信然。

阔别祖国内地，几近二十年了，但我的中国心依然炽热，我的中国梦仍一直萦绕脑际……

林孟平

2019年4月10日 香港

非

序

之

序

序

一

序

非

序