



的

我们

心

灵

修养情绪的处方

毕淑敏

心理和人生的大目标有着纲举目张的紧密接触。很多心理问题，实际上都是人生的大目标出现了混乱和偏移。在追求幸福的道路上，要做一个有心人。

生活·读书·新知三联书店
生活书店出版有限公司

修 养 情 绪 的 处 方

毕

淑

敏

著

生活·读书·新知三联书店
生活·读书·新知三联书店 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

修养情绪的处方 / 毕淑敏著. — 北京 : 生活书店
出版有限公司, 2019.5

(我们的心灵)

ISBN 978-7-80768-272-1

I. ①修… II. ①毕… III. ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237560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12

字 数 182千字

印 数 00,001—20,000册

定 价 48.00元

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

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，纵然有不舍和眼泪，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，说是五劳七伤所致，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

二

序

非

序

感恩生命中有这一段缘，让我有幸在退休之年还能和毕淑敏一起师从林孟平教授学习心理辅导。老师魂牵梦绕、情真意笃的“中国梦”感染着我；对生命的热爱、敬畏与尊重的人本理念滋养着我；独特新颖、与众不同的教学方法吸引着我，我感觉到自己内在的智慧被源源不断地引发出来，有一种破茧而出的兴奋。在北师大的这三年，对我来说，与其说是学习心理辅导的知识与技能，倒不如说是一次重要的生命蜕变历程。

“辅导是生命的流露”“辅导员有幸进入另一个人生命的深处，这是一种福祉”“辅导员自己是带进辅导关系中的重要资源”，老师的话撞击着我、滋润着我、激励着我、指引着我。对从事助人行业的我来说，越来越明白不断地认识自己，努力活出真我，行如所愿，知行合一，让生命绽放绚烂的光彩，是我余生要做的最重要的事情。

三年的学习，我的字典里出现的高频词是“成长”。成长是一个经历痛苦的过程，也是一个体验幸福的过程。课堂上别开生面的教学，有时刀光剑影，有时温婉柔顺；有时开怀大笑，有时静默深思。对于在震撼、感动之余还有许多疑惑的我来说，除了享受老师的心理盛宴外，还特别地期盼课后老师与我们二人（我与毕淑敏）的“共餐”，此