

The book cover features a stylized illustration. In the top left, a yellow figure wearing a headband and a jacket looks forward. In the top right, a green figure in a uniform with 'ODN' on the back is seen from behind. The bottom half of the cover is dominated by a large blue figure of a girl with pigtails, wearing a striped shirt and a necklace, holding a cigarette. Behind her is a blue motorcycle. The background is a mix of pink and purple tones with abstract line art.

“青春热线”丛书（四）

陆小娅 著

改变从心开始

“青春热线”心理咨询电话：010-68416464

服务时间：（每日）18:30-21:30

中国青年报 中国青年政治学院 合办

“青春热线”丛书

- 1《活出新感觉》
- 2《当代人的七情六欲》
- 3《真情约会》
- 4《改变从心开始》
- 5《我们的青春，我们的身体》
- 6《人有三重生命》

责任编辑：王斌俊 张宇
装帧设计：小马哥

ISBN 7-5006-4601-1



9 787500 646013 >

ISBN 7-5006-4601-1/C·290

定价：14.80 元

听亦从心 以爱从心开始

陆小娅 著



(京) 新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

改变从心开始/陆小娅著. —北京: 中国青年出版社, 2001
(青春热线丛书)

ISBN 7-5006-4601-1

I. 改… I. 陆… II. 青少年心理学

N.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071981 号

责任编辑: 王斌俊 张 宇

装帧设计: 小马哥

封面插图: 小马哥

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64010053 发行部电话: (010) 64010813

河北遵化市胶印厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 8.25 印张 2 插页 175 千字

2001 年 11 月北京第 1 版 2001 年 11 月河北第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册 定价: 14.80 元

本书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570



尊重生命，追求成长

▣ 主编献辞 ▣

没有人不想活下去，没有人不想活得好一点。除非，他有特别的理由。

但我们所有的人，又是注定要死的。活着，只是一个转瞬即逝的过程。

于是，人们追问：人生的意义是什么？

于是，人们渴望：创造一个幸福的人生。

今天，当越来越多的人获得了温饱，获得了小康，甚至获得了前所未有的财富之后，人们是否感到了满足？感到了幸福？感到了内心的安宁与和谐？人们是否可以自豪地说：我们拥有了美好的人生？

遗憾的是，我们看到了：

有多少人的心灵仍像一块荒漠，无法长出生命的果实；

有多少人的心灵仍像一个战场，血与火的冲突扼杀着一切生机；

有多少人的心灵仍像一片墓地，里面埋葬了热情和理想

.....

没有生活目标的人，迷失在五光十色的诱惑里；

神经脆弱的人，承受不住激烈的竞争和不期而至的失败与挫折；

自我封闭的人，有点像鸵鸟，企图躲开生活的挑战；

缺乏自信的人，面对社会的急剧变革忧心忡忡，茫然无措

.....

有些生命过早地萎缩了，有些生命根本就不曾灿烂过，有些生命主动选择了死亡，有些生命戕害了其他生命。

并不是每个来世上走一遭的人，都能活出意义来；

并不是每个存在过的生命，都能找到自身的价值。

但是，没有意义的生活是难以忍受的，没有价值感的生命是苍白的。因此，不管是贫穷还是富裕，不管是强壮还是羸弱，不管是卑微还是显赫，人们总要一再追问：我为什么要活着？我怎样才能活得更好？

作为一群普普通通的人，我们同样无法回避这些问题。我们投身于中国青年报的“青春热线”，从事电话心理咨询，就是要在这种心与心的交流、生命与生命的互动中，寻求这些问题的答案。

“青春热线”还很年轻，它不想担当青年导师的角色，也不同于心理诊疗部门。在我们的旗帜上写着八个大字：“尊重生命，追求成长”。我们相信，只要通过切实可行的努力，每一个生命都能发掘出自身的潜能，每一个人都能在精神上不断成长，因此我们把工作的重心放在发展性咨询上。我们竭尽所能地去帮助那些处在心理危机状态中的朋友，我们在电话中耐心地和遇到困境的朋友讨论交流，我们认真地学习心理学等社会科学的理论以及咨询的技巧，无不是为了这个目的。

这套“青春热线”丛书，便是五年多来我们工作的结晶。在书中，你将看到“青春热线”是怎样工作的，它与社会生活中的诸多角色，如思想政治工作者、教师、医生、牧师等有什么不同；你



还将看到,在社会急剧变革的今天,人们产生了哪些困扰,我们怎样帮助求助者面对这些问题的;你还会看到,作为一个机构,作为投身于热线咨询的一批年轻人,我们自己是怎样追求成长的……

我们深信,生命不仅有长度,还有高度和宽度。只要我们不懈地追求成长,就一定能开拓出新的高度和宽度,让生命变得更加丰满和充实!

陆小娅

1996年5月

○

○

三

飞翔吧，生命（代序）

毕淑敏

我和陆小娅是同学，老同学。

不是小学的同学，不是中学的同学，也不是大学的同学。我们是在北师大心理学方向的硕士、博士课程班上，同窗三年。按说三年的时间也不算长，为什么说是老同学呢？我们在一起读书的时候，都是四十多岁的人了，实在不能算作年轻了。

小娅同学有一绝——她的书包堪称“全班之最”。一是大，基本上近似一个中等写字台的抽屉。二是沉，我偶尔拎起的时候，总怀疑里面是否藏着一摞板砖，该同学不是边走路边练武功吧？三是质量好，真正牛皮的，厚实坚韧值得信赖。不由得想，如果我和小娅一道加入红军长征的队伍，爬雪山过草地一定饿不死，因为危机时刻，可以把她的皮包割成小块烤着吃，肯定滋滋冒油。四是内容丰富。说到这里，有人会问——你是不是偷翻过陆小娅的包啊？要不怎么知道里面有什么东西？我要辩白自己从来没有在陆小娅不在场的情况下，检索过她的随身家当。当然啦，她在场的时候，也没有。我的这个结论，完全是自己冷



眼旁观得出来的，可见来之不易。

我知道陆小娅的书包里，有教材、笔记本、钢笔、稿纸等一应物品。对于一个当学生的来说，这是一份必然装备，且按下不表。

她的书包里，还有很多待审的稿件，重重叠叠如同千层饼，让人看了眼晕。小娅可说是“半工半读”，在承接着繁重的课业洗礼的同时，还一如既往地承担着中国青年报社的行政和编辑工作。用一句流行语来说，就是“双肩挑”，或者“一个人干两个人的活儿”。因此，她的行囊，也就难怪有加倍的容积了。

她的书包里，总是有咖啡。每当课间的时候，她会为自己冲一杯浓浓的咖啡，用嘴唇吹着缭绕的白气，一小口接一小口，很快地喝下，一边喝，一边有些含糊不清地问：“嗨，你喝不喝？我还有呐……”看那神情，不大像享受，更似农妇蒸馒头的时候，期望火焰更炽烈地燃烧，不停往灶坑里填柴。

她的书包里，常常有书。她预备借给别人的，还有她向别人借的。当然前者大大多于后者。小娅是位藏书家，购书的领域很广，数量很大，荐书的眼光很好。她出借书的时候，慷慨义气，常常说，一本好书，若是能有更多的人看到，这本书就更有价值了。我很郑重地对她说过，希望下一次我搬迁的时候，能离你家更近些，办一张你家藏书的借书证，从此受益多多。

她的书包里，还有抹布。小娅干活麻利爱清洁，清晨上班上学的时候，会用抹布擦了公共汽车上的座位，再安然坐下。当然了，此举的前提是那天车上人少，她碰巧有个座位。不然的话，她只好或精神抖擞或疲倦地站在车厢里，奔波在京城和学校、报社和家之间的拥挤中，再清洁的抹布也没有用武之地了。

她的书包里,还会有塑料袋。如果家中那天恰好没水果了,她会在街头的小店买了桔子或是香梨,用塑料袋装了,塞进书包里,再去开会。

小娅的书包,透露出了她的身份和她的业绩。她是一个好学生,好工作人员,好主妇……她在繁重的工作和学习之余,以手中的笔,描绘了很多人的生存状态和她的深深思虑。心血凝聚,有了这本书。小娅期待着每个人的生命,都能飞翔起来,如同雪山之巅乘风直上的喜马拉雅鹰。

有多少人反思过自己生命的状态呢?它是站立着还是匍匐着?是沸腾着还是喑哑着?是绚烂着还是惨淡着?是舒展着还是蜷曲着?是清澈着还是混浊着?是芬芳着还是腐烂着?是洁净着还是朽败着?是生长着还是衰亡着?

……?问你问我也问他。

只要我们一息尚存,我们就与一种生命的状态如影随形。让每一株生命蓬勃奋进,振翅飞翔,我猜是小娅写作这本书的衷心愿望。她有多年的经验与心得,经过学习,更是如虎添翼。我以一个老同学的身份,热忱地向那些关注自己生存状态的人,推荐读一读陆小娅的这本书,你们定会有意想不到的收获。

2001年正月初一



做人是一件有希望的好事情

(自序)

最近二十多年来，我养成了一个习惯——每到岁末年终的时候，都要坐下来，静静地想一想，这一年发生了哪些对我有较大影响的事情，我自己做了些什么，到过哪些地方，结识了哪些人，然后逐条记录下来。翻看这些记录，生命的足迹清晰可见。

完成这本书的时候，正是2000年的最后几天。媒介上对旧千年、新世纪后顾前瞻的文章随处可见。我当然也要问问自己：过去的一年、过去的十年，乃至已经逝去的四十多年生命，你是否感到满意？

非常有趣的是，我发现越是靠近今天，我内心的充实感与幸福感越强烈；相反的，十几、二十岁的时候，却充满了焦灼、彷徨与感伤。我知道，青春期是一个人最容易产生自我认同危机的时候，因此那时候的心理感受不好，也是很正常、很自然的。但我不知道，如果我没有创办“青春热线”，并因此开始接触心理辅导，我现在会怎样。特别是从1998年，我开始跟随香港中文大学教

○

○

七

授林孟平博士学习心理辅导以来，由于处理了许多压抑在内心深处“未完成之事”，我清楚地感觉到我在蜕变，从多愁善感、孤芳自赏、紧张忧郁的壳子里脱出来，变得松弛、自然、平和、自信，甚至有了幽默感。这种变化不仅改变了我的家庭关系、同事关系，也释放和激发出我的想像力、创造力，生活因此变得快乐而有意义！由此我相信，人是可以改变的，人是可以成长的，就像著名心理学家马斯洛所说——做人是一件有希望的好事情。

记得一次和香港“突破”机构的总干事蔡元云先生聊天，他说尽管“突破”这个青少年心理辅导机构已经发展到有两百多个员工，有面谈、热线、培训、杂志、书籍、网络等多种心理辅导方式，他仍然坚持“直接接触生命”——将一个患神经性厌食症的小女孩接到家中，在日常生活中给她以心理辅导。“半年来她长了九公斤，生命起飞了！”

我听了甚为感动。是啊，生命本应该飞翔，飞出自己的高度。但因为这样那样的原因，许多生命永远停留在跑道上，也有的刚刚飞起来就折断了翅膀。我们做心理辅导，就是帮助人们清理跑道，搬开障碍，增加起飞的助力，让生命展翅飞翔。

和其他心理辅导员、心理医生不同的是，我一直在报社工作，担任“青春热线”版的编辑，因此也一直在不停地写作。这本书，就是近年来我在《中国青年报》和其他刊物上发表的一些文章的汇集。在这次出书前，我又对每一篇文章进行了充实和修改。这些文章虽然体例不同，有手记，有随想，有复信，有采访与被采访，但它们都是我从事心理辅导工作所产生的思考。我写下这些思考，是希望和更多的人做生命与生命的交流。

2000年12月30日



目 录

手记与随想

宽容自己的“颓废” - - - - -	003
我不想复制父辈的生活 - - - - -	006
试试看,把“你”……换成“我”…… - - - - -	010
女孩一强,男孩就怕? - - - - -	013
因为我们不完美,所以需要爱情 - - - -	017
别为 1% 输掉 99% - - - - -	020
爱,需要面对未来 - - - - -	025
生活中没有那么多“应该” - - - - -	028
一朝遭蛇咬,十年剥蛇皮 - - - - -	031
不得不说的性爱 - - - - -	041
忍耐是有限度的 - - - - -	048
假如你的孩子“早恋” - - - - -	054
我们都是蔫头搭脑的植物 - - - - -	058
冲突也是种成长 - - - - -	062
“打小报告”的心理代价 - - - - -	068
人生不止一个变量 - - - - -	072
生命的宽容度 - - - - -	075
中年危机,静悄悄地到来 - - - - -	078

看心理辅导大师变魔术	084
我不是一只垃圾桶	090

家庭笔记

社会和谐与家庭健康	095
看一看水面下的冰山	100
家庭:有限责任公司?无限责任公司?	104
爱,是滋养,不是剥夺	107
疏通家庭中的情感渠道	111
做家长还是做父母	117
“孝”不一定非得“顺”	121
双重压力也是双重出路	126
冒险结婚吧	131
关于家庭妇女、职业妇女和知识	
妇女的断想	137

读者信箱

孤独将我四面合围	145
挂失从前的我	147
干好干坏都一样吗?	150



教师的饭碗律师的梦	153
我怎样才能战胜她	155
价值感丢了,上哪儿找回来	158
前男友恶语把我伤	161
逃避现实使我变得脆弱	164
丑陋使我步履维艰	167
高考在即,我添了心病	170
选择平庸还是选择艰难	172
请你再多些勇气和耐心	174
自杀,并不能改革教育	177

采访与被采访

IQ 预测你能从事什么工作, EI 预	
测你能否在工作中取得成功	181
成就焦虑,一个降低生命质量的心	
理问题	187
你有“关怀强迫症”吗	194
做主人还是做奴隶	199
大学生不是心理疾患的高危人群	204
帮助贫困生心理解困	208
网络会使人格分裂吗	213
关注孩子的可持续发展	217

SHOUJIYUSUIXIANG

手记与随想

