

倾诉

陌生的知己
人生的另一种解答

上

Qing Su

银川晚报
社
◎ 编

宁夏人民出版社

倾诉

上

Qing Su

陌生的知己
人生的另一种解答

常州大学图书馆
藏书章

银川晚报
社
◎ 编

宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

倾诉/银川晚报社编. —银川: 宁夏人民出版社, 2010. 5

ISBN 978—7—227—03830—6

I. 倾… II. 银… III. 心理学—通俗读物 IV. B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 099274 号

倾诉 (上)

银川晚报社 编

责任编辑 冯中鹏

出版发行 宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦

网 址 www.nxcbn.com

经 销 新华书店

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

开 本 710mm×960mm 1/16

印 张 24

字 数 360 千

版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—227—03830—6

定 价 47.80 元 (上、下册)

版权所有 翻印必究



沟通心灵 呵护情感

人的爱与恨、思想与情感均来自于心灵。

心灵需要沟通，情感需要呵护。

作为媒体，在由以传者为中心转变为以受者为中心的过程中，其所担当的人文使命日益显现，因而，人文关怀也便成了新闻工作者努力践行的使命之一。2003年末，银川晚报社专副刊中心紧随现代生活的节奏，推出《倾诉》专版，作为服务读者的固定栏目，成为人们沟通心灵、呵护情感的平台。《倾诉》版从心理视角解读个案故事，具体分析当事人的心理困惑与冲突，从心理学的角度以通俗的文字在大家有相似经历或能产生共鸣的故事中帮助人们认知自己的情绪、心理和行为并给予适当的指导和建议，充分体现了版面的贴近性、服务性和实用性，为那些亟须抚慰与疏导的心灵提供了一个栖息的园地。

四年多来，许许多多的外来务工者、家庭主妇、教师、军人等身份和职业各异的倾诉者走进《倾诉》，敞开心扉，把记忆深层最痛楚最隐秘的部分呈现出来，并由此解脱痛苦，开始新生活的起点。一个又一个引人思索的故事，记载了倾诉者对《倾诉》的支持与信赖。

《倾诉》搭建起了一座媒体与读者沟通的桥梁。从《倾诉》刚刚开办时晚报副刊编辑轮流接听热线电话，到后来举办“心理氧吧”志愿者培训班，再到与电信118168聊天室合作征集线索，以及后来开通“情感信箱”“温心茶坊”，《倾诉》版的每一任责任编辑都付出了极大的热情与努力。当读者打来求助电话，每一个热线接听编辑都会调动自身的心理学、社会学知识、人生经验予以力所能及的抚慰和扶助，这种付出源自责任感、使命感，更源自对民生的关注和对生命的尊重，以及对人性的理解



与包容。

四年多来,《倾诉》不仅吸引了宁夏相当数量的读者,还被国内其他媒体大量转载。很多读者期待《倾诉》结集成册,以便回味咀嚼、永久留存。2008年,适逢宁夏回族自治区成立50周年大庆,同时又值银川晚报创刊20周年纪念,银川晚报社策划出版一系列反映银川人现实生活和历史发展变化的新闻作品集,《倾诉》位列其中。顺应读者的呼声,社委会精心细致安排,遴选出四年来见报的多数篇目编辑成书,呈现给喜爱《倾诉》专版的读者,真诚答谢广大读者的信任与支持!

在这里,感谢资深心理咨询师夏君的全力协助,使《倾诉》得以以较高的专业水平为读者解疑释惑、指点迷津。《倾诉》版“大墙内的忏悔”系列报道,承蒙银川监狱教育改造科、宁夏女子监狱教育改造科大力协助,在此深表谢意。同时感谢为本书出版付出辛勤努力的同仁!

清晨,太阳总会升起,温暖的阳光依然照耀着前行的路。风雨终将过去,心灵的创伤一定会被爱心抚平!在真情铸造的屋檐下,让我们彼此珍惜,彼此激励,一起携手迎接明天绚丽的彩虹!

银川晚报社

2008年5月

《倾诉》编委会

主 编 于小龙
副 主 编 张秉东 曹海英
执行主编 马金蕊

责任校对 王文军 孟海红
责任录入 黄 芳

电话 6010867 6010352

QQ 435606355



目 录

第一辑 挚爱·亲情

爱是一门需要努力学习的技术。只有用健康的方式处理感情上的问题，才能有效地解除痛苦。

二十天·二十年	(3)
爱情独角戏	(8)
爱人，走好	(13)
爱在异乡的日子	(18)
明天 我要出嫁了	(22)
“作女”小涓	(28)
乡下女孩与打工仔的初恋	(33)
离婚了我们仍在同一屋檐下	(37)
老马的烦心事	(41)
水中的花朵	(45)
撒手吧 宝贝	(52)
请让我来陪伴你	(57)
情到深处人孤独	(63)
午夜情人	(67)
我是不是一个傻女孩	(72)
我后悔将过去告诉他	(77)



我很丑，可是我很温柔	(81)
网恋阴霾	(85)
同居“苦果”	(90)
天使的眼泪	(94)
老公，你为什么不回家	(98)
“艾滋”男友	(103)
不为爱情结婚	(107)
救救我的前夫	(112)
出卖身体的女友	(116)
男人为白血病妻子“乞讨”	(120)
原来你什么都不想要	(124)
我真的不是故意的	(129)
疑心阴影下的妻子	(134)
一声叹息	(139)
一个中年男人的爱情觉悟	(144)
一场网恋情劫	(148)
我要离婚	(152)
闲聊波尔卡	(156)
嫁给“坏心人”	(160)
两个人的战争	(165)
有一种爱叫做放手	(170)
中年女人今晚有约	(173)
张燕，你在哪里	(178)
给我一个空间	(181)



第一辑

挚爱·亲情

爱是一门需要努力学习的艺术。只有用健康的方式处理感情上的问题，才能有效地解除痛苦。



二十年·二十年

讲述者/央央 40岁 公务员

时间/2007年1月16日

实录/晚报记者 金蕊

静谧的冬夜，央央轻柔的声音清晰地从电话的另一端传来。已经是晚上十点钟了，央央为了打这个电话一直留在办公室里。

央央说，她不能在家里讲述这个埋藏了二十年的秘密。二十年，她从没有对任何人提起过，那是她心中一个安全、温暖、隐秘的所在，那一丝丝甜和一点点痛，像一朵小火苗，让她的生命有了温馨的背景和色彩。

然而，忽来的一阵风，将要把这微弱的光亮和温暖吹熄了……

那个在我生命中很重要的人患了癌，病魔正一天天夺走他的生命，而我们却相隔千山万水，我的心纵然生了翅膀，也难飞去与他相伴。

不治之症为什么缠上了他？很久以前，他曾经在信中写道：平生没有伤害过任何人，在上帝面前，也不曾有愧疚之心，要说伤害，只有你一个。在你面前，我是永远的罪人。我会用一生的时间弥补自己的过失，用一生的时间来抚平你心中的伤痕……

没有人怀疑他的善良与真诚。他来自农村，从小父母就教导他不要伤害任何生命，哪怕是一只小小的昆虫。有一回，他为了少走些路，偷偷从禁伐的山林中拾了一些木柴背回家，父亲竟然诚惶诚恐地把那一捆木柴送到了村委会。



我只见过他的父母一面，那是在实习返校的路上，一个偏僻的小站。他们拉着我的手，笑纹里满是和善与慈爱，把刚刚从树上摘下来的青核桃塞进我的挎包，母亲的眼眶始终湿润着。火车开动了，两位老人挥动着手，身影变得越来越小……

我有些后悔自己太过执拗了。分离在即，为什么一定要无谓地出现在他的父母面前呢？两位老人家把我当成未来的儿媳妇了！当我和他一起走出车厢，我就感觉到了：第一次，有一个女子和儿子并肩走进他们的视线，这个女子应该是儿子一生中至关重要的人。

然而，我只是那列火车上的短途乘客，青春的激情与爱已随着列车到站走向了终点。泪水潸然而下，巨大的伤感像决堤之水，哽咽声被列车的轰鸣碾碎了，就像碾过破碎了的心。我的头靠在他年轻的肩膀上，冰冷的手指在他颇长的手掌中汲取着最后的暖意。只想火车永远不要停靠，一直轰鸣着向前，直至生命的终点……

那时候，我们都还不满二十岁，像挂在枝头青涩的苹果。两年多的大学生活，同在一个教室听课，同在一个饭堂吃饭，彼此却没有说过一句话，每次擦肩而过，只是四目默默相视，瞬间又羞涩地避闪开。他的眼睛是那样的乌黑明亮，每一次都像闪电从我心田划过，那是一种快乐而又疼痛的感觉，那是为青春的骄傲付出的代价。

他坐在对面的座位上，用乌亮的眼睛望着我，车厢里的灯光忽明忽暗，同学大都昏昏睡去了，我们心里的灯盏却已经点燃，一片辉煌，积蓄已久的话语像宝石丁冬作响发出耀眼的光芒……

青春在那个夜晚熠熠生辉，灼痛了两颗年轻敏感的心。

参观实习的时间为二十天，那是难忘的二十天。我惊诧于这个乡下孩子对物质体验的贫乏：第一次吃菠萝、批把；第一次吃烧鹅、粉蒸肉；第一次住旅馆……只有登上令人惊奇的翠绿的山巅时，他才平淡地说，老家的山也是这样绿……不知为什么，他的“土气”，让人怜爱。而他的“憨”，更让人心里甜甜的、痒痒的。当他一大早像个小傻瓜一样跑来喊我起床，同房间的女同学便会哄笑；一起吃饭的时候，他总是舍不得多吃一口我爱吃的东西；车厢门口有风，他怕吹到衣衫单薄的女生，便一



趟一趟跑去关门。每到一地，他都牵着我的手帮忙到处找女厕所……

那是我从小到大，第一次与一个年龄相仿的异性亲密接触，我觉得天地万物仿佛都为我们所设，在盘古开天的时候两人就已经相伴了，就像快乐的亚当和夏娃。

在一个飘荡着梔子花香的夜晚，我们接吻了，那是世界上最甜美纯洁的吻，一生之中只能有一次……

他的聪明和纯真无邪是那样打动我的心，爱情让两个平凡的生命心灵契合，释放出美丽的花朵。如果时间能够在那一刻凝固，我愿付出生命的全部。

然而，现实毕竟不是神话。就在实习结束时，他像一只不安的兔子，眼睛里有了愁苦与悲戚。终于，他告诉我，就在一个月以前，他曾经给另外一个女孩写过一封求爱信，现在有了结果，那个女孩同意与他恋爱。

在告诉我这个消息时，他在我的脚下跪了下来，伏在我的膝头啜泣。我流泪了，这就是命运，它总是在捉弄人，不肯轻易给予我最好的东西！而能够与之对抗的只有我的骄傲。我缓缓地起身，挺直腰身径直走向宿舍。

整整一个晚上，眼泪不停地流淌，那几乎是整个身体的水分。第二天天刚亮，我独自沿着溪水走向山顶。山顶有一个尼姑庵，我站在高高的门槛前，踌躇再三。看到一个老尼姑收下香客的一卷钞票塞进衣袋，然后貌似虔诚地敲起木鱼。我转身离开了。

净土在一个人的心灵之中。所有的纯洁美好在万丈红尘中无处容身！

带着解脱之后的轻松，我赤足踏进溪水，顺流而下。路上遇到上山的同学，说，XX在找你，都要急疯了。我无言一笑。

再见到他，四目相对，看到他的眼眶发红，泪光闪闪。我竟然笑了一下。

梦一样的二十天结束了。我的短暂的爱情像昙花一现，美丽而伤感。

返校后就放暑假了。再开学，看到他剃了光头，眼神复杂，表情黯然，见到我欲言又止。

那个女孩的宿舍相隔不远，看到她的模样，我笑了，我们太像了！



一样的面庞、一样的发式、一样的骄傲，世界上竟然有如此奇怪的事！我喜欢她，就像喜欢自己的妹妹。自己喜欢的两个人在一起，我没有理由妒忌。

但我还是妒忌的。当伤口隐隐作痛的时候，我在心里默默祈祷：让一切都结束吧，永远不要让我再看到他们！当整个校园都响起那首叫做《迟到》的流行歌曲时，尤其是“哦/她比你先到……”那音调让人发疯。

那是备觉煎熬的一年半时间，四年大学生活终于结束了。在领到派遣证的当天，我便逃也似的乘上了返乡的火车。

当列车上舒缓的音乐响起，一种疼痛在心中蔓延……

后来得知他留在了当地省委机关，仕途发展得很不错。他与那个女孩结了婚，育有一个漂亮的女儿。

某个时刻，突然接到他的来信，随信寄来了曾经写给我的一首诗和一张照片。照片上的他依然是翩翩少年，白衬衫、牛仔裤，坐在中山陵高高的台阶上，一脸阳光一般温暖明朗的笑容。

那是分手后他写给我的一首诗：你是一尊雕像/凝固在我青春的记忆中/梦中，栀子芬芳……

他在信中写道：我们之间发生的一切是那样美好。如果你不是那样骄傲、苛求完美，也许我们的故事还会继续，你没有给我纠正错误的机会，也没有给自己机会……

我留下了诗，寄回了照片。往事不堪回首，我无法对一天天长大的女儿解释这张照片的由来，无法应对丈夫探寻的目光。

此后，大学同学毕业十周年聚会。宁夏的同学中只有我托故缺席。我是多么想念他！只要他敞开怀抱，我便会深深地迷醉……然而，我不能打破那个珍藏了很久的梦！它装点了我的生命。

五年前，我出差到他所在的城市，拨通了他的电话，他说马上过来见我，我婉言谢绝。相见不如怀念，让那个有着一双明眸的风华少年永远存留在记忆中吧！几个小时之后，我离开了那座城市，没有一点遗憾。

二十年中，他时常会在梦中出现，山清水秀、青春年少的往事一幕幕再现，那偶然绽放的生命激情依然让人迷醉。



三天前，同学告之他患了淋巴瘤，正在广州化疗。心痛的感觉让我觉得自己像生了一场大病，我能做什么呢？

死神终将夺走一切，时间终将我们珍爱的一切化为尘埃。珍重，爱人！

心理点评：

心理咨询师夏君 生活中有这样一类人：表情是定型的，很少有变化；语调平缓，情绪平稳，几乎没有感情色彩。这类人从不流露内心感受，旁人只能看到其生活工作如常的方面，但事实往往是：他（她）很顽强地把内心的情感严严实实地遮蔽了起来，用貌似完美的假像欺瞒了所有的人。心理学家称这种现象为“理智化”，即用超强度的理性抑制住了感情。

央央有着丰满的内心世界和激情澎湃的情感，但“理智化”如同一道墙，阻隔了她内心真实愿望的实现。成熟的标志之一就是灵活地顺应变化。从某种意义上说，央央是不幸的，因为她让自己远离心灵的渴求，远离真实的自己，给自己的生命旅程造成了不可弥补的遗憾。



爱情独角戏

讲述者/桑梓 30岁 自由职业者

时间/2005年4月4日

实录/晚报记者 金蕊

狂风大作的中午。电话的另一端，桑梓的声音浑厚、纯净，像电台节目主持人。他说：“真没想到，银川的报纸会有《倾诉》这样的版面，我特别想跟您说说我自己的故事。”

星期一下午，桑梓如约出现在办公室门口。这个外形健硕挺拔、英气勃勃的年轻人会有怎样的情感故事呢？见到桑梓的第一眼，我心里冒出了这样一个大大的问号。

在遇到小雅之前，我的生活平静、单纯，有条不紊。作为公开选拔留校任教的青年教师，又有着中学时期入党，历任班干部，学生会干部的履历，我是很多人眼中的幸运儿。似乎前途不可限量，甜蜜的爱情唾手可得。

1998年元旦前一天。在单位举办的节日聚会结束后，我和小雅并肩走在校园宁静的小径上。我们都有些莫名的兴奋和忐忑。也就是在两个小时前，我们刚刚搭上话，然后就像是关不严的水龙头，滴答滴答没完没了。

小雅是学舞蹈专业的，身材瘦小、纤巧，服饰清纯、古雅。论长相她不是特别的漂亮，但是看上去有一种很特别的气质和味道。夹在老学



究和书生队伍里，很引人注目。

虽说不在同一个系工作，但关于小雅的议论我还是有所耳闻。传说她的工作分配与某重要人物的儿子有关联。那天，当小雅很大方地牵住我的手的一瞬间，我既喜且忧。我吞吞吐吐地说出了自己心中的疑惑，小雅爽快地说，早结束了。我的心中顿觉轻松。那个黄昏，天气很冷，但是我觉得周身火热，激情澎湃。当小雅说出“从看到你的第一眼，我就知道，在你我之间会有故事发生”时，我的心里像有无数只小鹿在冲撞。我被爱神之箭击中了！

寒假到了。像所有恋爱中的年轻人一样，我们卿卿我我，形影不离。为了买到她喜欢听的磁带，我可以跑遍银川的大街小巷；为了给她一个惊喜，在她生日那天，我捧着一束鲜花在她家门前苦苦等待；当她每晚出去帮人排练节目时，我站在寒冷的夜里，痴痴地等待着她的身影出现。爱情的力量总是使人变得很傻，我希望时间停滞，希望每一分钟她都像小鸟一样依偎在我的身旁。每一次，当她对我轻轻地招招手，迈进家门的一瞬间，都像是一次生死别离。她光洁的额头、明月一样的脸庞、俏皮的笑容在每一个夜晚出现在梦里。

天有不测风云。正当我陶醉于爱河之中不能自拔时，小雅写给我一封信。信中说：我告诉爸爸、妈妈我找了一个回族小伙子做男朋友，父母亲坚决不同意，要我与你断绝关系……也许我们真的是有缘无分，我们注定只能分手。我像大冬天里被泼了一瓢冷水，心凉透了。

我出生在一个传统的回族家庭，父母亲都是虔诚的伊斯兰教徒。我又是家里的长子长孙。父母为养育我和弟弟妹妹付出了不少心血，他们对我更是寄予厚望。我的婚恋问题是家中的大事，我理应为弟妹们做表率。但是当爱情来临时，我似乎忘记了父母的叮咛与嘱托。

爱情往往使人失去理智。当小雅像一朵云彩一样从我的视线中消失的时候，我几乎要疯了。我怀揣着她的照片，四处找寻她的身影，我只想见到她，和她一起勇敢地走到她的父母面前，去争取我们的爱情。当我费尽周折再次见到小雅时，她神情冷漠，根本不在乎我对她说的任何一句话，一副心意已决的样子。我绝望了！失魂落魄地走回家，眼泪不听话地落下来。