

四弦散谈



毕淑敏 / 著

心理医生附耳细说

人生苦短，人世苦寒。

唯有自己周而复始澎湃不息的血液，才能携带不竭的热量，
在烘热了自身之后，向这个世界散发出微薄的暖意。

四 弦 散 谈

毕淑敏 / 著

心理医生附耳细说

Simplified Chinese Copyright © 2014 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

心理医生附耳细说 / 毕淑敏著. — 北京 :

生活书店出版有限公司, 2015.1

ISBN 978-7-80768-063-5



I. ①心… ②毕… III. ①心理健康

. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 237717 号

策 划 人 李 娟

责任编辑 李 娟

封面设计 罗 洪

版式设计 申设计

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 北京市松源印刷有限公司

版 次 2015年1月北京第1版

2015年1月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张9.375

字 数 120千字

印 数 00,001-15,000册

定 价 35.00元

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

自序

心理医生附耳细说

我做过心理医生，最主要的工作是倾听。倾听这世界的烦恼，倾听这人间的悲怆。听一些不着边际的牢骚，听一些怨恨与复仇的计划，听天马行空的幻觉，听……

这时，我很少说话，如果说，基本上都是轻声慢语，只有来访者一个人听到。

我在适当的时机，会说一些理解安慰的话，一些帮扶鼓励的话，一些挑战质询的话，一些期待向往的

话……所有这些话，就算是强烈对质的话，都不曾大声说，因为它们不是指示，甚至也不是定论。它们只是一个灵魂陪着另一个灵魂，在泥泞中跋涉时的窃窃私语。

我们靠得如此之近，有时甚至比情侣还近。在这种近距离的接触中，我看到他或她的胸膛中尚未熄灭的理想火苗，在灰烬中跳跃。我听到他或她心灵中掩埋的美善种子，在旱涝中蓄势待发的挣扎……这些神圣时刻，如果不是静静倾听，如果不是附耳细说，就会如丝帛般在耀眼而喧嚣的世界缝隙中飘过，无从追索。

人类的韧性和无限的潜能，通常都是在冷静的状态下持久进发。

在这寂静的夜晚，我独自向虚空中轻言。

人们在清冷中相识。人生苦短，人世苦寒。没有人承诺一定会给你温煦，就算有人真的曾经这样说过，无论是父母还是伴侣，你可以微笑着听，但不必真的信。就算他们有这个心，他们也没有这个力，因为世

界不在他们的掌控中。唯有自己周而复始澎湃不息的血液，才能携带不竭的热量，在烘热了自身之后，向这个世界散发出微薄的暖意。

目 录

001	像烟灰一样松散	145	看着别人的眼睛
008	心灵拒绝创可贴	150	呵护心灵
016	做自己身体的朋友	157	佯笑
019	苍蝇向何处而飞	165	自拔
023	提醒幸福	168	轻裘缓带
029	握紧你的右手	171	孤独是一种兽性
032	地铁客的风格	174	鱼在波涛下微笑
037	全职主夫	176	心境防割
044	成千上万的丈夫	180	你我的记忆
050	走出黑暗巷道	187	研究真诚
058	蚕是被自己的丝裹住的	193	布雷迪的猴子
063	疲倦	197	从伊甸园带走的礼物
068	紧张	200	发出声音永远是有用的

139	136	127	125	120	117	110	103	095	088	084	081	077
流露你的真表情	未雨绸缪的女人	费城被阉割的女人	常常爱情	假如我得了非典	界限的定律	何时才能外柔内刚	拒绝分裂	轰毁你心中的魔床	让我倾听	谈『怕』	珍惜愤怒	药是一把斧
286	283	279	271	263	255	253	245	237	231	216	210	204
造心	女人什么时候开始享受	抵制『但是』	为什么总是遇人不淑？	谁是你的闺蜜	最重要的	快乐之奖	珊妮兵团	行使拒绝权	为什么是我	谁是你的重要他人	我很重要	情感按钮

像烟灰一样松散

常常觉得射击这个运动挺有意思。在现实生活中极具杀伤力的举动，在运动场上却是很平和的。你可以根本不知道你的对手是谁，不知道他打了多少环。你只是和你自己作斗争，你要最大范畴地调动你自己的能力，打出你的好成绩。当然，最终的比分要在对比中产生，但你最主要的对手始终是你自己。

有时候想，如果60发子弹，打出了600环的世界纪录，那么，这项赛事还要不要继续下去？答案可能是——还要。因为除了准确的比试以外，还有快速。

记得我当新兵时实弹射击，九发子弹打了81环，勉强算个优秀。我第一发子弹就打偏了，是个七环。打完后看到靶纸，那个七环的位置，正好是在人像头部太阳穴附近，我说，哎呀，我这枪法尚可嘛，这一枪打过去，便可以致敌死命，为什么只给七环？连长说，你瞄的是哪里？我说，是胸膛。连长说，你瞄的是胸，却打到了脑门上，给你个七环就不错了。

曾结识了一位警察朋友，好枪法。不单单在射击场上百发百中，更在解救人质的现场，次次百步穿杨。当然了，这个“杨”不是杨树的杨，而是匪徒的代称。我问他从哪里练就的这份神功，他所答非所问地说，我从来不参加我学生的葬礼。我以为他是怕伤感。由于枪法出众，很多人向他学习，在射击这一行上，也是桃李满天下了。我自以为是地说，参加自己学生的葬礼，就有了白发人送黑发人的凄楚吧？他听了我的猜测，很不屑地说，不是那个意思。你既然当了我的学生，就不应当死在歹徒的枪下，所以，我不参加学生的葬礼，原因有二：一是他们之中至今还一个都不曾死；二是如果他们死了，就不是一个好射手，我不认他做学生。

我笑说，以我的枪法，肯定在第一枪的时候就被“杨树”打死了，于是我向他请教射击的要领。他说，很简单，就是极端的平静。我说，这个要领所有打枪的人都知道，可是很难做到。他说，记住，

你要像烟灰一样松散。只有放松，全部潜在的能量才会释放出来，协同你达到完美。

他的话我似懂非懂，但从此我开始注意以前忽略了烟灰。烟灰，尤其是那些优质香烟燃烧后的烟灰，非常松散，几乎没有重量和姿态，真一个大象无形。它们懒洋洋地趴在那里，好像在冬眠。其实，在烟灰的内部，栖息着高度警觉和机敏的“鸟群”，任何一阵微风掠过，哪怕只是极清淡的叹息，它们都会不失时机地腾空而起驭风而行。它们的力量来自放松，来自一种飘扬的本能。这些本身没有结构，没有动力，可以说是微不足道的粉末，在某一个瞬间却能驾驭能量，飞向远方。

松散的反面是紧张。几乎每个人都有过由于紧张而惨败的经历。比如，考试的时候，全身肌肉僵直，心跳得好像无数个小炸弹在身体的深浅部位依次爆破，手指发抖，头冒虚汗，原本记得滚瓜烂熟的知识，改头换面潜藏起来；原本泾渭分明的答案变得似是而非，泥鳅一样滑走……考工面试的时候，要么扭扭捏捏不够大方，无法表现自己的真实实力，要么口若悬河躁动不安，拿捏不准问题的实质，只得用不停的述说掩饰自己的紧张，适得其反……比如约会朋友本想讲出自己情感的关键词汇，不料面红耳赤嘴笨得像棉裤腰，闹出误会貽误了终身的幸福……悲惨的例子就不一一列举了，相信

每个人都储存了一大堆这类不堪回首的往事。

谁都知道放松，可又有几个人能够收放自如？于是种种研究放松的方法层出不穷，但越来越多的人依然生活在紧张之中。社会是紧张的，节奏是紧张的，生活是紧张的，对话是紧张的，步伐是紧张的……现代的人们在紧张中已然迷失了太久，忘记了放松是一份怎样的惬意。

放松其实不仅仅是惬意，更是一种智慧高度发达的表现。伟大的弗洛伊德最重要的发现是找到了我们灵魂的地下室，那就是强大的潜意识。你不仅是在清醒的理智的状态下意识到那个“你”，你更是祖先无数经验的整合，你的肌肉你的神经，你的牙齿你的骨骼，你的感官你的血脉，都有源远流长的记忆和潜能。它们是谦逊和寂寞的，如果你强大的理性君临一切，它们就卑微地匍匐着，喑哑了自己的声音。只有在高度放松的时刻，注意啊，这种放松可不是放任不管，而是一种运筹帷幄的淡定，是一种对自我高度信任的沉静。大智若愚无为而治，你的潜能就秣马厉兵地活跃起来。它们默契地配合着，如同最精准的仪器，迅速地整合着模糊混乱的信息，去粗取精去伪存真，风驰电掣地得出一个最佳的组合，然后不由分说地付诸实施。

于是我明白了，我的警察朋友在瞄准杨树的时候，就是处在这

样的幽远而辽阔的松弛之中——烟灰一样松散。后来，我给他找了个有异曲同工之妙的伙伴。

德国曾发生过一桩血案。一个19岁的小伙子，因没能通过毕业考试而留级一年，次年二月，因为伪造医生的假条以逃避期末考试，被校方发现，把他开除了。他满腔怒火，一心要报复学校。四月的一天上午，他戴着恐怖的面具，一手握一支手枪，一手拎着连发猎枪，闯进学校，见人就打，主要是瞄准老师，他觉得是他们让他蒙受了羞辱。在20分钟的疯狂射击中，他的手枪共打出了40发子弹，将17人打死，其中有13名老师。他还有大量的子弹，足够把数百人送进坟墓。这时候，他的历史老师海泽先生走过来，抓住他的衬衣，试图同他说话。这个血洗了母校的学生认出了他的老师，他摘掉了自己的面具。海泽先生叫着他的名字说，罗伯特，扣动你的扳机吧。如果你现在向我射击，那就看着我的眼睛！那个杀人杀红了眼的学生，盯着海泽先生看了一会儿，缓缓地放下了手枪，说，先生，我今天已经足够了。

后来海泽先生把凶手推进了一间教室，猛地关上了门，上了锁。此后不久，凶手在教室里饮弹自杀。

这是另一个有关射击的故事，凶险而血腥。我惊讶那位海泽先生的勇敢，更惊讶他在这种千钧一发之时所说的话。

请看着我的眼睛扣动扳机。海泽先生对自己的目光，一定有着充分的自信。在手无寸铁的情况下，他使用了自己的目光。如果是我，可能会躲起来，即便是站出来阻止，也会挥舞着门板或是桌椅之类的掩体……总之，我可能会有一千种方式，但我想不到会说——请你看着我的眼睛。

我猜这是海泽先生常说的一句话。在课堂上，在校园里。在万分危急的时刻，海泽先生不是说教也不声色俱厉，只是轻轻地说了一句在课堂上常说的话。正是这句话，唤起了凶手残存的最后一丝良知，停止了暴行。海泽先生像烟灰一样松散的话语，让整整一校的无辜师生免于肝脑涂地。

在最危急的时刻，能保持极端的放松，不是一种技术，而是一种修养，是一种长期潜移默化修炼提升的结果。我们常常说，某人胜就胜在心理上，或是说某人败就败在心理上。这其中的差池不在理性上，而在这种心灵张弛的韧性上。

没事的时候，看看烟灰吧。它们曾经是火焰，燃烧过沸腾过，但它们此刻很安静了。它们毫不张扬，聚精会神地等待着下一次的乘风而起，携带着全部的能量，抵达阳光能到达的任何地方。

放松不仅仅是生活的常态，更是物种进化的链条。人们啊，需要常常提醒自己，像烟灰一样放松。放松不是无所事事，不是听天

由命，不是随波逐流。放松是一种高度的自信，放松是一种磨炼之后的整合，放松是举重若轻玉树临风。当你放松的时候，你所有的岁月和经验，你的勇气和智慧，便都集合在你内心，情绪就会安然从容，勇气就会源源不断。你不一定能胜利，但你能竭尽全力去参与过程。

心灵拒绝创可贴

我有过若干次讲演的经历，在北大和清华，在军营和监狱，在农村土坯搭建的课堂和美国最奢华的私立学校……面对从医学博士到纽约贫民窟的孩子等各色人群，我都会很直率地谈出对问题的想法。在我的记忆中，有一次的经历非常难忘。

那是一所很有名望的大学，约过我好几次了，说学生们期待和我进行讨论。我一直推辞，我从骨子里不喜欢演说。每逢答应一桩这样的公差，就要莫名地紧张好几天。但学校方面很执着，在第N次邀请的时候说：该校的学生思想之活跃甚至超过了北大，会对演讲者提出极为尖锐的问题，常常让人下不了台，有时演讲者简直是

灰溜溜地离开学校。

听他们这样一讲，我的好奇心就被激励起来了，我说，我愿意接受挑战。于是，我们就商定了一个日子。

那天，大学的礼堂挤得满满的，当我穿过密密的人群走向讲台的时候，心里涌起怪异的感觉，好像是“文革”期间的批斗会场，不知道今天将有怎样的场面出现。果然，从我一开始讲话，就不断地有条子递上来，不一会儿，就在手边积成了厚厚一堆，好像深秋时节被清洁工扫起的落叶。我一边讲演，一边充满了猜测，不知树叶中潜伏着怎样的思想炸弹。讲演告一段落，进入回答问题阶段，我迫不及待地打开了堆积如山的纸条，一张张阅读。那一瞬，台下变得死寂，偌大的礼堂仿若空无一人。

我看完了纸条，说，有一些表扬我的话，我就不念了。除此之外，纸条上提的最多的问题是——“人生有什么意义？请你务必说真话，因为我们已经听过太多言不由衷的假话了。”

我念完这个纸条以后，台下响起了掌声。我说，你们今天提出这个问题很好，我会讲真话。我在西藏阿里的雪山之上，面对着浩瀚的苍穹和壁立的冰川，如同一个茹毛饮血的原始人，反复地思索过这个问题。我相信，一个人在他年轻的时候，是会无数次地叩问自己——我的一生，到底要追索怎样的意义？