

欢颜之下，你千疮百孔
冷漠背后，你无力承受
时光修复力，藏在记忆里



◎《灵魂摆渡人》姊妹篇 著名女心理咨询师朱佳最新力作

女心理咨询师的日记

我治愈心理学

朱佳 \ 著

重	舒 乙	很透明又很深
磅	李银河	我偏爱真挚的文字
推	张佳玮	时间被呼吸进去
荐	周华健	以你为荣

清华大学出版社





女心理咨询师的日记

朱佳\著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

女心理咨询师的日记 / 朱佳著. — 北京：清华大学出版社，2017 (2017.9重印)

ISBN 978-7-302-47262-9

I. ①女… II. ①朱… III. ①女性心理学—心理咨询—案例 IV. ①B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125968 号

责任编辑：周 华

封面设计：樊绍烈

责任校对：王荣静

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm

印 张：9 字 数：200 千字

版 次：2017 年 8 月第 1 版

印 次：2017 年 9 月第 2 次印刷

定 价：35.00 元

产品编号：071689-01

谨以此书献给我的妈妈
没有她就没有我

人生是一场意外

序

舒乙

六年前我为朱佳的处女作《一年》写过一篇序，在《序》中我曾说过这样的话：

- 一、她的小说很好看；
- 二、她的小说很现代；
- 三、她是一位有前途的作家。

我很高兴，我的话没说错。

六年之中，我和朱佳只见过两三次面，但通信多次，知道她还在写。有时也得到她寄来一两篇稿件，很欣赏她的文字，认为大有进步。

没想到，最近忽得她寄来一大本书稿，嘱我为这本书稿写序。我读后大为惊讶，进步真大！

一边读一边有些思绪涌入脑内，杂七杂八。于是突生妙想，干脆将这些想法记下来，供读者参考，也叫一篇“读感”吧。

不愧是心理学家——深入个人的内心深处

朱佳是心理咨询师，是公开收费的那种职业心理咨询师，是绝对新兴的行业操作人，而且是科班出身，有专业知识，又是女性。

女心理咨询师的日记

这种身份让她占有特别有利的地位，可以知道许多人的私密。那些平常都难以启齿，不肯向外人吐露的，她都知道，不光知道，还得和人家互动，提供一些解决问题的思路，去解难。

这种心理咨询师不好当，必须有高智商，必须有非常敏捷的思维，能迅速开动脑筋，必须具备马上发现问题、解决问题的能力。这种能力并非人人具备。在大学能门门考一百分的，不见得能胜任此种职业。这种关于能力培养的教育恰恰是教育的最大和最高标准。可惜，眼下的应试教育并非以此为目标，白白浪费了许多教育资源，不知道让多少青春年华付之东流了，最后绝大部分学子成了不能创新的“知识”分子。

朱佳是个例外。

所以她能开心理咨询所，而且有了威望，开得下去，越开越火，不简单。

也正因为这样，她获得了许多秘密，那些别人内心深处的秘密。

这要把它们写下来，岂不是好看得不得了吗？

小说也好，散文也好，就是写人的，写人的行为和支配行为的思想。

偏偏朱佳有得天独厚的条件，许多人主动来找她，敞开心扉向她吐露心声，不是一个两个，是一大堆人，这还了得，哪个作家有这么好的条件？只有她有。

她非成作家不可！

坦露真言——处处把自己摆进去，绝对平等

这本书不是小说，是散文。散文的特点是：一纪实；二抒情；三升华为哲理。这三条朱佳都遵循了，而且很到位。她是散文高手。

朱佳赶上了好日子，可以无障碍地写自己，甚至写自己感情深处的秘密，于是，她的散文就是实的，一点也不虚，一点也不假，一点也不做作，一点也不矫情。

因此，朱佳散文的长处是容易唤起读者的共鸣，因为她触到了对方的内心。其实，人都有共性，许多内心的感受是相同的、相通的。她写自己的内心，实际也写到了许多人，包括你我的内心。看着，看着，自己不禁大吃一惊，呀，这不是我自己的想法吗，怎么如此一样啊，如此相像啊，只是自己从不敢说，从不敢写，不能启齿，不能公之于众。而她，朱佳，却写了出来，感觉真是太妙了，太绝了。

这是一种亲切。真是应了那句话，亲切能产生伟大的作品！

如此平等，写者和读者之间的平等，是朱佳文章了不起的地方。唯有将心比心才是赢得读者叫好的真谛。

朱佳提供的是思考方法，是路数，是思维模式，而不是具体的指导。她用的是科学的知识，用人类智慧的结晶去启迪那些迷途者。她是智者，一个高尚的智者。

而且，朱佳永远是平等的朋友，以自己的想法，自己的体验，

女心理咨询师的日记

自己的感受，自己的丰富的科学知识去和你交流，没有说教，没有居高临下，让你去和她一起分担，一起共思，一起前行，干干净净，漂漂亮亮，光光明明。

那么，就让我的“读感”权当作“序”吧！

2014年9月21日

目 录

第一章 童话拼图	1
男孩哭吧不是罪	2
蓝湖·鸽子·梦	7
我的小学私生活	13
妈妈也有分离焦虑	28
林恩上学记	32
蒙昧的隐秘	40
第二章 交织的时间	49
交织的时间	50
大青虫与大叉棍	59
一个人的体育馆	70
黑板上的圣诞老人	78
抄袭	83
智斗流氓	91
第三章 大树之下	97
重逢	98

女心理咨询师的日记

青春葬礼	104
少年祭奠	117
我的爷爷走了	129
我和外婆	139
大树之下	155
 第四章 现实照进梦想	 173
现实照进梦想	174
十二年	181
烟火华健	188
到舒乙先生家做客	197
自卑·我·妈妈·外婆	204
身体的爱情	211
 第五章 罗生门	 217
罗生门	218
我的 B 型老公	237
东子出柜	253
为你哭了	258
开会遇艳	262
死者的世界	267

男孩哭吧不是罪

蓝湖·鸽子·梦

我的小学私生活

妈妈也有分离焦虑

林愿上学记

蒙昧的隐秘

第一章

童话拼图

男孩哭吧不是罪

听起来，这孩子是创伤后应激障碍，又称延迟性心因反应，是指在遭受强烈的或灾难性精神创伤事件后，延迟出现、长期持续的精神障碍。多数的情况可以恢复，少数会转为慢性，持续数年，最后转变为持久的人格改变。

现在进行干预时机是适宜的，但越了解其中的风险，我越觉得担心。

第一章 童话拼图

2008年5月23日，汶川地震后第12天。

记者找到我，说有个灾区来的孩子随家人投奔扬州的亲戚，安顿不久，想让我去做个心理干预。他们之前接触这家人，发现大人诉说时都在哭，这个孩子却没有眼泪。他几乎不开口说话，表情麻木，情绪漠然，回避与他人的交流。

听起来，这孩子是创伤后应激障碍，又称延迟性心因反应，是指在遭受强烈的或灾难性精神创伤事件后，延迟出现、长期持续的精神障碍。多数的情况可以恢复，少数会转为慢性，持续数年，最后转变为持久的人格改变。

我是犹豫的，一来明天小说签售，还有一大堆准备工作（后来果然出了问题，不提也罢）；二来我很少有机会接触创伤后（灾后）心理危机干预的案例。这是个独立的课题，技术难度很大，存在许多禁忌，处理常见案例的一线咨询师未必能胜任，万一弄巧成拙，反而害人。近来一直在关注心理干预，给自己恶补相关知识，现在进行干预时机是适宜的，但越了解其中的风险，越觉得担心。

在一个灯光暗淡的房间里，我和这个上初一的孩子以90度角坐下，请别人倒来两杯水。我起身合上门，这间屋子便大部分笼罩在黑暗里，黄色的灯光下看不出他的肤色，是个常见的乡村少年，但缺乏这个年龄的活力。他身体僵硬，表情木然，目光基本上注视着地面，偶尔很快地看我一眼。我向他介绍了自己，慢慢开始和他聊，稍微熟悉一点后，我问他是否有些话从来没有说过，如果他愿意可以告诉我，我愿意听。他开口说了一些，我继续询问，并征求他的意见，他又说了一些，我重复他的话以便使他感到被理解的安慰，另外一层用意是确认我没有听错。

女心理咨询师的日记

他用的是乡音，我听不太懂，有时完全靠猜。这让我不免吃力，好像在和一个语言不通的外国人谈话，而要解决的却是一项重大的事宜。我说的时候，他多半低着头回答“嗯”。到他想说时，他望着我，眼神很不安，说得很快、很长，想要一下子说完似的。我保持前倾的姿势，一直注视着他。

他断断续续告诉我，他害怕；他不想跟人说，因为他觉得说了更害怕；

学校里高他两级的同学死了两个，一个失踪了；

他看到一些残缺不全的尸体，有的缺了胳膊或者少了半边，有一个没有头（比划给我看）；

他小学里 3 个很疼爱他的老师都死了；

他担心做修电话线工作（大意）的爸爸；

他爷爷去年去世了，临走让他好好学习，他有一个心愿——要为爷爷烧纸钱，但现在不知道什么时候能回去；

他想念、担心留在灾区的同学。

我试着帮他说出一些感受。

我问他是否总是感到害怕不安，睡不好觉，做噩梦，常常半夜惊醒；

我问他是否会有一些可怕的记忆不时在脑海中出现；

我问他是否担心未来还会发生这样那样可怕的事；

我问他是否希望这一切从来没有发生；

我问他是否觉得他的生活再也回不到过去了；

我问他是否并不想和别人交流；

我问他是否觉得我们这些人——包括我在内没有人能了解他的

感受；

我问他是不是总有人带着好意关心他，安慰他，问他在想什么；

我问他是否近来有很多人前来探望让他很不适应；

我问他是否觉得扬州很陌生。

他一直点头，说是。

我想也是。

我告诉他，所有人，包括我自己，如果经历了他的经历，都会和他有一样的感受；

这些感受确实非常糟糕，没有人愿意承受，但所有的感觉都是正常的；

谁也不希望地震发生，但这是无法预知和避免的自然灾害；

这些可怕的事已经发生，成为了事实，不会变得更坏，但已经是定局；

不亲身经历的人的确无法切身了解他的感受，但有数十万人和他的感受相同，他并不孤独；

他需要一段时间来渡过难关，但不要试图用忘记来渡过，不用忘记那些记忆中的人和事，也不会忘记；

虽然离开了熟悉的环境，但他现在很安全，而且很快又能回到课堂；

相信总有一天他会重新回到家乡，完成对爷爷的心愿；

我们不能回到过去，也不能改变过去，可以改变的是现在，和未来；

他要做的，是做自己能做的，管理好自己，长大了也能帮助

别人。

一个小时，到了末尾，一直没有太多表情的孩子终于打开自己，哭了。

一个小男孩，垂下头，把两只幼小的手插进头发，身体抽搐着，抱头痛哭，眼泪一颗一颗滴落在两脚之间。

我把手放在他肩头上，默默地陪他流泪。

我说，哭吧，哭吧，没有人在这样的灾难面前能够无动于衷，你有太多只有你自己明白的感受，你是个小男子汉，所以你才伤心流泪。

等他平息下来，我递给他纸巾，让他喝一点水。

我告诉他，坚强不是不哭，勇敢不是不怕，是像他这样，经历了这一切，敢于把那些可怕的事说出来，哭出来，他真的很有勇气。如果以后有什么感受，试着和家人，和周围人做些交流，或者给我打电话。

结束后，我长出了一口气。

说出来，这些压在胸口的巨石并未消失，但你搬动了它，解脱出自己，也就有喘息休整的条件，有继续前行的可能。

命运是荒谬的，到底为什么要让一个孩子承受这一切。

孩子的手上有一点轻微的皮外伤，心上却是看不见的创口。

面对他们，我们唯有默默倾听，久久陪伴。

2008年5月25日 汶川地震后第14天