



# 毕淑敏 心理 咨询手记

毕淑敏  
作品

Bi Shumin



CS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

毕淑敏 \_\_\_\_\_ 作品

# 毕淑敏 心理 咨询手记



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目(CIP)数据

毕淑敏心理咨询手记 / 毕淑敏著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.2  
ISBN 978-7-5404-8269-5

I. ①毕… II. ①毕… III. ①心理咨询 — 普及读物 IV. ①B849.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第188072号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·心理学

BISHUMIN XINLI ZIXUN SHOULI

## 毕淑敏心理咨询手记

作 者: 毕淑敏

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

特约策划: 董晓磊

特约编辑: 蔡文婷

营销支持: 杜 莎 李 群 张锦涵 姚长杰

封面设计: Cincel

版式设计: 张丽娜

封面图片: 王云飞

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 147千字

印 张: 10

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8269-5

定 价: 59.80元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

## 前言

当代中国越来越多的人关注心理健康，这是社会进步的表现。一个人，如果连温饱都没有解决，恐怕是顾不上其他的。而当整个社会的大部分人都跨越了小康这个台阶，人们就会很自然地开始关注自己的心理健康。因为人是追求目标的动物，必须要有精神的指引，追索自己存在的价值。人的最终目标是争取幸福，而幸福不是金钱的成就，是灵魂的成就。

现在中国人心理问题的困扰有多大？我觉得可能比世界上任何一个国家都更需要心理援助。为什么这样说呢？因为我们的变化快而且猛。好比天气冷暖，如果是一个渐进的过程，从夏到秋，天气一天天凉起来，或是从冬到春，天气一天天暖起来，人们就可以比较从容地慢慢适应。但如果你是从一个很冷的地方，突然到一个温度很高的地方，或者从很热的地方一下走入寒冰之中，我们会容易感冒，严重的甚至还会转成肺炎。这几十年来，中国

社会发生了翻天覆地的变化，所以需要更多的心理医生，这不是坏事，是天大的好事，说明我们在飞速的进步和发展中。因为变革，我们遇到了更多的问题和挑战，也产生困惑和迷茫。当一个人有很多选择并享有更充分自由的时候，他也会相应承担更多的责任、更多的风险。在这样的大背景、大环境之下，中国对心理健康的关注特别迫切起来。每一个人都在寻求更好的发展，那就不但需要强健的体魄，也要有一颗非常阳光的心。

每一个来访者都是崭新的世界。我的咨询室有一扇镶有玻璃的门，来访者走进来的时候，我会站起身来伸出右手去迎接他们。每逢那扇门被推开，我都觉得一个非常鲜活，同时也是非常复杂的世界，在我面前徐徐展开。那是一个神圣的时刻。因为一个人把他或她的心扉敞开了，把他或她最隐秘的思维音符向你倾诉，这是何等的信任何等的真诚啊！每个人的挣扎和困惑都是如此不同，就算是同样年龄的女子，都来讨论同样的问题，都是感情世界遭遇了红灯，表面上看起来相似的困境，背后所潜藏的原因和思绪的起承转合也会存有巨大差异。危机表现的形式，应对的策略，包括当事人在其中的感受都可能南辕北辙。在这个过程中，我为人性的丰富和深邃惊叹，被心理咨询师工作状态的这种无限可能性所震撼。

咱们中国人多，人多了，很多时候是好事，也是难事。可能因为我工作比较认真努力，来我的心理咨询中心求助的人越来越

多了，只好将预约者排队，一个个慢慢来。秋天的时候，有的预约者说他们从春天开始排队，到现在了还没有轮上，询问工作人员说会不会有人加塞或是走后门。我觉出了问题的严重，陷入一种巨大的焦虑之中。如同你是一个海边救生员，现在你面前的波涛中有很多双伸出的求救的手，可你只有一条小船，你不知道驶向何方，你不知道该最先去拉住谁。我想啊想，终于想明白了。心理医生其实是一个脑力的手工劳动者，你是没有办法机械化生产、大批量复制，也不可能加快速度的。心理医生每天的工作量是有定额的，这不单是对心理医生的爱护，更是对来访者的负责。这是心与心的交融，是非常严肃细致的工作，不能因为等候的人多，就萝卜快了不洗泥。更不消说心理医生接触的不是萝卜，是一颗颗鲜活的饱经磨难的心，须百般慎重精心呵护。面对着日益增多的全国来访者（那时候已经有人每周一次坐飞机从外地来咨询……），我要做出艰难选择。

如果我继续做一个临床心理医生，那么，我就是再努力再勤奋，殚精竭虑死而后已，每天能够面对的也只是个位数字的来访者，而且不算便宜的咨询费，客观上决定了能够坚持长期心理治疗的几乎都是有钱人。我并不是说有钱人不好，但我希望更广大的没有那么多金钱的人，也可以分享心理学的知识，也能够通过这门科学来凝聚心理能量，健全自我，发生有益的变化，获得更好的发展。

我想，也许要换一种方式，把我的种种感悟，特别是很多来访者所给予我的宝贵的精神馈赠，用文字去表达，去传递一种友爱和成长的信念。一本书的定价不过几十块钱，普通人吃一顿家常饭的花费。如果有人在看到这书的时候，书中某句话轻轻地碰撞了一下他的心，引发了一点点思考，就是我莫大的喜悦了。

当我的作品被人评价为心理治疗书的时候，我心中忐忑不安。虽然我经过严格的学习和训练，也有若干年的实践经验，但由于心理医生的戒律，我不可能在小说或是散文中，精准地再现真实的治疗过程。那样就进入学术范围，而不再是文学作品了。我不希望我书中的这些文字，被人以专业术语来要求和判断，那不是我的初衷，也是对一门严肃学问的不敬。

我做过二十年临床医生，深刻体察到人是身心一体的。很多人身体健壮，也和他的心理状况良好有关。人的心理负荷很重的时候，身体也会有相应的不良反应。作家主要是用语言和文字作为工具进行表达，心理咨询师和来访者的沟通，与语言密不可分。恰如其分的语言，用很形象生动的词汇，形容出当事人的感受、困境、矛盾、内心的种种挣扎，都会使来访者有一种“人生得一知己”的亲近感。他会觉得自己不再孤独，他被人理解，他有了可以信赖的人，他会有兴趣有勇气来探索自己的内心世界。记得有一位来访者，走出咨询室的时候说：“我今生今世从来没有和一个人进行过这么推心置腹的谈话，你怎么可以比我自己更了解

我？”我觉得自己是有价值的了。这也许就是恰当的语言所能起到的神奇桥梁作用。

真正好的心理医生，不应使用那种头痛医头、脚痛医脚，只局限于表面问题的工作方法，而是从根本上帮助来访者重新建立对人生的进取态度。很多人问我，心理咨询所里面与病人探讨最多的是什么，到底是凄美的爱情，还是繁重的工作？抑或是纷杂的人际关系？再不就是不堪回首的童年经历？我说，又是，又都不是。告诉你一句实话，其实很简单，我们探讨最多的是哲学，就是“我是谁，我到哪里去，我要成为一个怎样的人”这三个问题。听到答案的人总觉得不可思议，以为这是我一种很冠冕堂皇或者很敷衍的回答，但事实真是这样。每个人心理问题的根由，都是因为没有彻底弄明白“我、我与自然、我与他人”这些关系问题。一个人若真的弄明白这些形而上的问题，具体问题就会迎刃而解。根本目标解决了，人就像找到了地基，得到了重生。心理咨询是什么？就是心理师和来访者一起走过他人生中最艰难、最迷茫的沼泽，使来访者寻找到生命中最重要的那些东西。关于具体问题的解决方法，可能有成千上万种，哪一种最好，心理师不一定比当事人更清楚。心理师的作用，就是帮助当事者探索人生和生命的意义，不但让眼前的问题找到了比较好的出口，而且以后即使风浪再大，他都比较有能力自己去迎接。这就是一个人真正的成熟与心理咨询的成功。



这本书，是我在心理咨询过程中写下的一些手记，它涉及了多方面的心理问题，也有很多当事人的曲折故事。它最初的诞生地，应该是我那间镶有美丽玻璃的咨询室。希望这本书能够成为你的朋友。当你忧郁忧伤烦闷的时候，能给你一点小小的帮助。这帮助的力量，来自我书中描写的那些人物，他们的真诚倾吐和改变现状的勇气。当然了，书中的人物已经同真实的案例有了区别，这是为了保护当事人的利益，我想读者朋友们一定能善意地理解。不过，虽然人物有了变化，但他们最后所发生的转变，却是千真万确的。

心理有了问题，这不可怕。就像人的生理机能也会出现种种的问题一样，就算是奥运会世界冠军吧，也会感冒发烧拉肚子，治疗康复之后依然是世界上跑得最快跳得最高的人。谁也不能保证自己的心理在任何时候都没有一点伤痕。所以，心理有了纰漏，抓紧时间调整就是了，心理疾患也像身体上的病痛一样，有病早治，无病早防。只要你持续关注自己的身体健康和心理健康，你会发现，自己的状态越来越好，人生的道路越走越宽广。保持身心强健，是一件多么快乐的事情！从这个意义上讲，我们每个人都要不断加强自己的身心，这是你一生的必修课啊！

# 目录

contents

## 001 前言

## 001 成长是一种美丽的疼痛

谁是你的闺蜜 / 003

红与黑的少女 / 013

出卖真位的女生 / 023

长相这件事 / 033

你究竟说了些什么 / 038

最重的咨询者 / 053

## 063 爱原来可以如此豁达

速递来的喜糖 / 065

失眠失恋，究竟你失去了什么 / 079

怨恨还是快乐，这是一个问题 / 094

穿宝蓝绸衣的女子 / 110

喜欢长发和一见钟情的男生 / 119

剩女出嫁 / 128

温暖的荆棘 / 140  
冰雪篱笆 / 153  
我忏悔，因为我的身材 / 164  
爱情可算是一种病 / 175  
婚姻在差异中成长 / 184

## 189 与成功对接的那一小步

任何成瘾都是灾难 / 191  
藏獒与虎皮鹦鹉 / 199  
倾听，是你的魅力 / 209  
坦言：心灵的力量 / 218  
轰毁你心中的魔床 / 227  
分裂是一种双重标准 / 237  
有一种笑，令人心碎 / 246

## 255 有意义的快乐就是幸福

分泌幸福的“内啡啡” / 257  
你为什么而活着 / 266  
请从老板椅上站起来 / 277  
灾难过后，刺玫瑰依然开放 / 288  
狮泉河畔女上校 / 297  
心理测验的批发商 / 303  
等待你的第二颗糖 / 309

成长是一种  
美丽的疼痛





## 谁是你的闺密

某天，我看到工作人员正在清理一堆小山似的硬币，好像是哪个孩子当场砸碎了他的宝贝扑满。我很奇怪，心理机构不是超市银行，似乎不应该搜集如此多的硬币。助手们都很尽职，平常绝不会在业务场所处理私事，看来这些硬币和工作有关。我实在想不明白：硬币和心理咨询有何关系？

助手看我纳闷，就说：“这是一个孩子交来的预约咨询费用。”我一时愣怔，心想孩子的钱，是不是应该减免？助手看我不说话，以为我是在斟酌钱的数量，就说：“这是那个孩子所有的钱，我打算自己帮她补足。”

我问：“钱的事，咱们再说。我想知道孩子是跟着谁来的？”

按照惯例，孩子的问题，都是父母发现后，焦虑不安地领来求助。

助手说：“这孩子是自己来的，用压岁钱来付费，父母根本不知道她要来看心理医生。”助手说着，把她的登记表递过来。

工工整整的字迹填写着：张小锦，女，13岁，本市××中学初中一年级学生……

见到张小锦的时候，我吃了一惊。本以为这么敢作敢为挺有主意的孩子，一定人高马大，却不料十分瘦小，穿橙色校服蜷在沙发中，好像一粒小小的黄米。

我说：“你遇到了什么事情，需要我们的帮助？”

瘦小的张小锦说起话来嗓门挺大，音调暗哑，有点像张柏芝，仿佛轻巧的身躯里，藏着一根摔裂的长笛。张小锦咬牙切齿道：“我请你帮助我——除掉我妈的朋友！”

我着实被吓了一跳。这个开头，有点像黑帮买凶杀人。我说：“你很恨你妈妈的朋友？”

张小锦说：“那当然！请你千万不要把我的话告诉任何人。你要发誓，永远不能说。”

这可让我大大地为难了。就算一个孩子，如果她图谋杀人，我也要向有关机构报告。如果我拒绝了张小锦的要求，她很可

能就拒绝和我说知心话了，帮助便无从谈起。我避开话锋，慢吞吞地回答：“你能告诉我，你说的‘除掉妈妈的朋友’，是什么意思吗？”

“除掉”通常是血腥的。警匪影片中将要杀死某个人的时候，匪徒们会窃窃私语，吐出这个词。张小锦回答说：“我的‘除掉’，就是让这个朋友离开我家！不要和我妈没完没了说个不停，让我妈多拿出一点时间来陪我，遇事别老听这个朋友的，也和我聊聊天，也听听我的想法……”

原来是这样！在张小锦的词典里，“除掉”并不是杀死，只是离开。我稍稍松了一口气，说：“张小锦，看来你妈妈和你交流不够，你对此很有意见啊。”

张小锦遇到了知音，直起身板说：“对啊！我妈有什么心事，只和朋友说，不和我说。我们家的事，是和她朋友关系密切啊，还是和我密切啊？”

张小锦黑亮的眼珠凝神盯着我，目光中带着急切和哀伤。

我立即表态：“你们家的事，当然是和你关系最密切了。”

这让张小锦很受用，她说：“对啊！那个朋友一天到晚老



缠着我妈，让我妈离婚，破坏我们家的和睦！”说着，她长长的睫毛润湿了。我递过去几张纸巾，张小锦执拗不接，只是不停地眨巴眼睛，希望眼帘把泪水吸干，睫毛就聚成几把纤巧的小刷子。

看来张小锦家充满了矛盾和危机，妈妈的朋友也许正是罪魁祸首。我说：“小锦，是妈妈的朋友，让你们家庭变得不幸福了？”

张小锦一个劲地点头：“正是！”

我说：“妈妈的坏朋友具体是个怎样的人？”

张小锦突然有点踌躇，说：“其实这人也不算太坏，逢年过节都会给我买礼物，是我妈的闺蜜。”

晕！我一直以为妈妈的朋友是个男人，甚至怀疑他就是破坏张小锦家的第三者。现在才知道，朋友是个女的！有一瞬间，闪过张小锦的妈妈是不是个双性恋的念头。要不然，怎么两个女人之间的关系，会引发张小锦这样大的恼怒！

咨询师的脑海就像一台高速运转的电子计算机，来访者的任何一句谈话，都会在咨询师脑海中引发涟漪。一千种可能性