

献给男孩女孩的22岁幸福课
和父母沟通



致渴望长大的你

永不消逝的凝望

殷健灵 著



中央广播电视大学出版社出版
国开童媒（北京）文化传播有限公司出品

致渴望长大的你

永不消逝的凝望

殷健灵 著



中央广播电视大学出版社出版



国开童媒（北京）文化传播有限公司出品

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

永不消逝的凝望 / 殷健灵著. — 北京: 中央广播电视大学出版社, 2017.9

(致渴望长大的你)

ISBN 978-7-304-08780-7

I. ①永… II. ①殷… III. ①儿童小说—中篇小说—小说集—中国—当代②儿童小说—短篇小说—小说集—中国—当代 IV. ①I287.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 175080 号

版权所有, 翻印必究。

ZHI KEWANG ZHANGDA DE NI: YONGBU XIAOSHI DE NINGWANG

致渴望长大的你: 永不消逝的凝望

著: 殷健灵

出品: 国开童媒(北京)文化传播有限公司

电话: 营销中心 010-66490582

出版: 中央广播电视大学出版社

总编室 010-66490570

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

责任编辑: 范 萍

执行编辑: 彭倩薇

版式设计: 杨晓君

封面绘制: 李淡淡

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 胡天蓉

排版制作: 优优图文

印刷: 北京中科印刷有限公司

字数: 100 千字

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 5.5

版次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-304-08780-7

定价: 18.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



自序

殷健灵

不知从哪一天开始，我的作品被贴上了“成长知己”的标签，这是我在写作初始想也没有想过的事。

我开始写作的时候，还是一个少女，没有奢望写出什么名堂，对前景更是无法预期。只是觉得，自己的那段既明媚又灰暗、既顺畅又曲折、既纯真梦幻又缭乱迷茫的成长岁月积聚了太多值得表达的情绪，好像一只拔了塞的瓶子，又好像一个在幽黑隧道中摸索的人终于看见了出口的曙光，只需长长地舒一口气，那些文字就等待着喷薄而出。我以诗歌的形式倾吐，也以散文的形式诉说，最后，找到了一个更大的容器——小说，用以盛放我想要表达的东西。



那些东西是什么呢？

它们不仅是我经历过的生活，还包括生活在不同情境里的人物、情节、故事，可能是现实中的，也可能是远离现实生活的。于是，就需要我依靠想象和虚构去触摸别样的生活和世界。可所有的想象和虚构都是基于实实在在的生活，里面渗透着我日益变化和成熟的情感、发现和思考；可是，它又不是实在的生活，不是生活的画像。这里的生活，是湿润的，经过了艺术的提炼，有着不同的气味，它可以安抚现实生活的枯燥、单调和不满足。我需要用虚构的无法触摸的生活来超越现实的生活。就我钟爱的成长题材而言，我想用虚构的成长来超越真实的成长——将现实中的焦虑、微妙、艰难、惶惑、美好、渴望拥有和不曾拥有，转化为“一时拥有”。

一晃，我居然写了将近三十年。写作的时间越久，越觉得写作真是一件孤独的事情。少女时下笔万言的

激情早已退却，写作的速度越来越缓慢，不断地“喜新厌旧”，不断地尝试新的题材与表达方式，但检视自己写过的文字，还是在其中发现了一以贯之的脉络——无论怎样变，都逃不开对“成长中的心灵”的执着与迷恋。

于是，有读者或者评论者将之归结为我的“心理咨询师经历”。这是一个不大不小的误会。我的确持有“二级心理咨询师”执照，但从无正式的从业经历。之所以考取这个执照，纯属为了满足自己的求知欲。换句话说，我想为自己对人的心灵近乎贪婪的探究欲获得一些可靠的知识储备。而早在二十世纪九十年代中期，因为职业的关系，我与“心理咨询”这项在当时颇为新鲜的行当已经有了密切的接触。透过这扇窗，我看到了更加旷达、通透、丰繁的大风景，也看到了微妙、幽深、隐匿的小风景。但说到底，即便探索他人的心灵世界，也是基于对自己心灵世界的谛察与开

掘——有多少人拥有足够的勇气真正透彻坦然地面对自己的内心呢？我自己也没有完全做到。

就这样，在对人的心灵的好奇和探索中，不知不觉积累起了一些描述“成长中的心灵”的文字。收在这套书里的小说只是其中的一小部分，以中短篇为主，写于不同的时期，因此其中有些篇什难免带有当时的时代痕迹。这些小说称不上完美，离杰作更是相去甚远，我只敢说，当时写下它们的我是真诚的。我一直否认文学作品具有工具性的实用价值，理想中的文学作品应该能艺术地表现人生，承载着人的灵魂，在带给读者审美享受的同时，也拨动读者的心弦，并从中找到心灵的皈依，发现绝望中的希望、狠恶中的柔软、黑暗中的光明——我一直在这根藤蔓上攀缘，也在不断寻找无限的可能。

现在，这些小说以心理疏导的形式被重新梳理与点评，那些专业的心理点评文字写得又如此“文学”，

使得它们奇妙地拥有了某种“工具性”——对于正在成长着的孩子，不失为一种美好的相遇——相信这些点评文字能帮助你们更深地读懂我的小说，并且为你们开启另一扇通向未来的门。

段健夫

2017年2月11日元宵节于上海





目 录

摆渡人之歌 / 让我怎样感谢你们	1
------------------------	---

出逃	5
----------	---

心灵卡片 / 外面的世界不好闯	31
-----------------------	----

每个人的“出逃”都有独特的意义。有人将其视为一种“成年礼”，似乎在这个年龄段必须做些惊天动地的事才行。可是，他们往往对这种冒险的后果估计不足，他们不了解这个复杂的社会，不知道这个世界并不好闯。

回家的路	35
------------	----

心灵卡片 / 让爱的表达冲破坚硬外壳	55
--------------------------	----

只有被爱，人才能积淀力量，那正是我们良好人格发展的基石。但很多时候，需要我们打破自己的壳，找到合适的方式表达自己对亲人的爱，才能发现原来自己其实是被深爱着的。



拥抱59

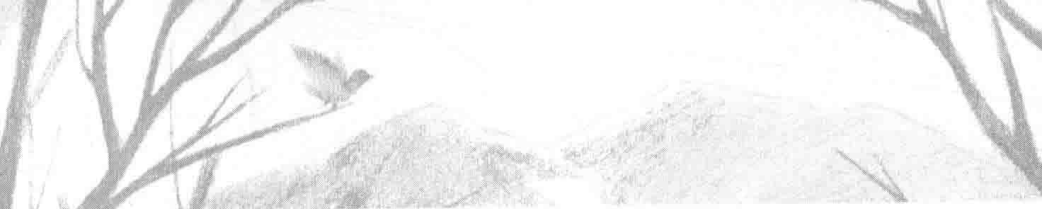
心灵卡片 / 有效的沟通，从了解自己开始89

很多时候，我们心中明明对父母有爱，却难以说出口。我们不会和父母撒娇，更不会和父母说甜言蜜语，我们和父母之间的沟通通常都是有事说事，没事沉默。

左边93

心灵卡片 / 如何告别没能说“再见”的亲人?113

有些人会想尽办法让自己过得苦一点儿，似乎只有用这种自我惩罚的方式，才能表达对亲人的忠诚和爱。可这实际上是对亲人的背叛，因为逝去的亲人一定是希望我们得到幸福和快乐的，如果亲人知道你为了他（她）十分痛苦，他（她）也不会好受。



画框里的猫117

心灵卡片 / 父母的唠叨，我们的自由143

我们都会向往或羡慕罗玉子的自由，仿佛她就是那只神秘的、自我的猫。可我们还需要明白的是，足够稳定的框架才能保障人们享受无限丰富的情感。画框，除了限制，还有保护功能。

小米的暑假147

心灵卡片 / 面对变故，悦纳自己161

成长的代价不仅让我们体验到丰富的情感，还教会我们学会质疑和谨慎。面对父母的离异，我们需要明白，那是两个成年人之间的事情，在养育的问题上他们仍旧需要合作；面对家庭的变故我们可以告诉自己“这只是暂时的，事情并不总是那么糟糕”；面对说翻就翻的友谊小船，我们需要去了解事情的原委，学会表达，也懂得接受。

摆渡人之歌

让我怎样感谢你们

让我怎样感谢你们

那些爱我的人

我祈求一滴细小的水珠

你们却给了我浩瀚的海洋

我渴望一片嫩绿的新叶

你们却捧给我绚烂的春光

我想拥有一枚轻柔的羽毛

你们却赐予我宽阔的翅膀

让我们怎样感谢你们

那些爱我的人
我的父母 我的师长
我的亲朋 我的好友
还有生命中匆匆相遇的路人

我的肩上
承负了太多的深爱
我的耳畔
拂过千万种声音的关照
我的心头
有无数只鸟在歌唱

让我怎样感谢你们
那些爱我的人



当我学会轻声道谢
我蓦然发现
一句“谢谢”也需注入
全部的雨水和阳光

当我瘦削的肩
再不能承受
潮涌般的关爱
我才明白
只有用爱的回报
方能减轻心上的负担

也许 被爱也是一种责任
它无法使你坦然
无法令你释怀
只有在晨光熹微的黎明
当我为爱我的人
捧出一颗鲜活的心

你们会因此而微笑

我会因此而欣悦

让我怎样感谢你们

那些爱我的人



出逃

米籽并不明了自己究竟想要什么，她只感觉自己的心、自己的身体都和这个闭塞的墨守成规的地方格格不入。

A

这个时候，米籽是站在舞台的最后面的。在合唱队里，这个位置最不显眼也最隐秘。米籽眼皮底下的那些黑发被简陋的舞台灯光照得油亮而眩目。那些脑袋随着节奏摆动着，像一群排着横队的小鸭子。米籽感到有些好笑。

班主任萧在观众席上神情紧张地盯着他们，为了在这次全校的文艺汇演中得奖，萧已经放弃了几十个和独生女儿团聚的夜晚，她的神经像悬在钢丝上的小人，为她的班级能出奇制胜殚精竭虑。米籽觉得萧也很可笑。

而此刻，米籽就像个局外人那样站着，嗓子那儿痒痒的。她听见四周环绕的旋律竟是那样的刻意和矫情，那些音符犹疑着从正发育着的嗓子里挤出来，带着一丝丝的惊吓和羞怯。他们这样唱着，不是为了自己，而是为了班主任萧，为了那种让米籽瞧不起的东西。米籽就是在此刻冒出恶作剧的念头的。那个念头像个出其不意的魔鬼，潜入米籽的心里，然后膨胀开来，甚至来不及让米籽思考，一个怪而尖的跑调的声