

八廓街55个



八 廓 街55个



中国民主法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八廓街: 55 个男“背包客”的内心独白 / 李澍晔, 刘燕华著. —北京:
中国民主法制出版社, 2011.1

(幸福魔方丛书)

ISBN 978-7-80219-804-3

I. ①八… II. ①李… ②刘… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV.
① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 264739 号

图书出品人 / 肖启明

出版统筹 / 赵卜慧

责任编辑 / 万方正

书名 / 八廓街——55 个男“背包客”的内心独白

BAKUOJIE——WUSHIWUGENANBEIBAOKEDENEIXINDUBAI

作者 / 李澍晔、刘燕华 著

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / 010-63292534 63057714 (发行部) 63055259 (总编室)

传真 / 010-63292534

Http://www.rendabook.com.cn

E-mail:mzfz@263.net

经销 / 新华书店

开本 / 32 开 889 毫米 × 1194 毫米

印张 / 7.625

字数 / 220 千字

版本 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印刷 / 北京友谊印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-80219-804-3

定价 / 28.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

本书中的 55 个男“背包客”曾经受到过这样或那样的伤害，他们在困惑中彷徨，他们在生命边缘游荡，他们不敢面对自己、面对他人、面对生命、面对现实，有的人甚至失去了自我，失去了生活的勇气，甚至心灵扭曲，竟然想到了杀人、自残与自杀，他们需要人们的理解，需要人们的关爱，需要人们的包容，需要人们的支持。面对这样的群体，我们应该为他们做些什么呢？

男人是山，应该是快乐的！快乐的基础是身体健康与心理健康，只有身心都健康，才是真正的健康。

男人的坚强、自信、勇敢、勤奋、开朗、负责任、品德高尚、拥有毅力与幽默的前提是身心健康。只有身心健康，才能真正做到坚强、自信、勇敢、勤奋、开朗等等。

目前，很多男人在对待健康的问题上，有一个明显的误区，只注重身体健康，身体得了病很紧张，往医院跑得很勤；但对于“心理健康”就视而不见了，等发展到严重的地步后，悔之晚矣。有些男人对心理问题了解甚少，并不知道心理不健康也会生病，甚至会引发不可逆转的疾病。少数男人舍得花大钱买高级补品用于补养身体，却不舍得花一些小钱给自己的心理健康“补一补”，最终酿成严重后果。

男人对心理疾病与身体疾病要同样重视，都要做到早发现、早诊断、早治疗。

男人心理问题的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来讲主要有以下四个方面：一是生活各方面的压力增大，如工作的变化，仕途的升迁，人际关系的复杂，经济收入和社会地位的改变，容易使人长期处于应激状态，出现焦虑、失落、愤怒、猜疑、自卑、冷漠与抑郁等不健康心理。二是由于身体健康状况不

佳导致的疾病，随着年龄的增大，生理机能减退，躯体疾病增多，他们对疾病的敏感程度增加，疑惑心理加重，意志衰退，容易产生消极情绪，引起恐惧、紧张等心理问题。三是自身角色的转变引发的心理问题，容易产生拘束、焦虑、沮丧、孤独、急躁与失落等心理。四是由于受到家庭问题，如教育子女、婚姻变故、亲人的生离死别等问题的困扰，出现急躁、后悔、报复、激动、愤怒等心理。

目前，在全世界的范围内，男人的心理问题日益突出，全社会都在关注男人健康，因此努力研究男人心理特点，使男人保持良好的心理状态，是当务之急的大事。

本书以 55 个男“背包客”的真实独白形式出现，具有很强的生动性、可读性、实用性、借鉴性。当您在书中看到 55 个男“背包客”的心理问题时，也自然地能查找到自己的心理问题，能达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我疏导之目的。

作者 2010 年 4 月 28 日完成于西藏拉萨

2010 年 7 月 28 日统稿于北京

2010 年 11 月 4 日修改于叶子书房

caihongxinlingzhan@163.com

caihongxinling@sohu.com

nigaizenmeban@sohu.com

前 言 /P1



第一章 妻子变心了 /P001

- 01. 妻子最近经常不回家 /P002
- 02. 媳妇像是突然变了一个人 /P006
- 03. 妻子秘密去做人工流产 /P010
- 04. 妻子的新首饰为何增多了 /P014
- 05. 妻子变得爱打扮了 /P018



第二章 无休止的吵闹 /P023

- 06. 与初恋女友见面后 /P024
- 07. 妻子赔光家产以后 /P028
- 08. 母亲与岳母的生日落差 /P032
- 09. 醉酒以后妻子的唠叨 /P036
- 10. 妻子在我的包里放了窃听器 /P040



第三章 不体贴的妻子 /P045

- 11. 我生病以后 /P046
- 12. 父亲生病以后 /P050
- 13. 母亲生病以后 /P054
- 14. 尴尬的早泄 /P058
- 15. 我的农村亲戚来家以后 /P062

目 录



第四章 事业不顺 /P065

- 16. 小人当道逼得我准备自杀 /P066
- 17. 竞聘上岗以后 /P070
- 18. 单独与女上司出差 /P074
- 19. 帮助单位女同事送大米 /P078
- 20. 同事丢了钱以后 /P082



第五章 被“善意”地欺骗以后 /P085

- 21. 孩子竟然是别人的 /P086
- 22. 老婆背着我炒股赔了 100 万 /P090
- 23. 新婚之夜的尴尬 /P094
- 24. 妻子因流产不能怀孕 /P098
- 25. 妻子与前夫秘密联系三年 /P102



第六章 失恋的痛苦 /P105

- 26. 谈了 21 个女朋友之后 /P106
- 27. 交往 7 年的女朋友离我而去 /P110
- 28. 因为没有房子女友与我分手 /P114
- 29. 父母的反对导致我们分手 /P118
- 30. 女友突然写了一封绝情信 /P122



第七章 身体缺陷 /P125

31. 因口吃找不到女朋友 /P126

32. 因狐臭引发心理疾病 /P130

33. 因牙齿黑黄引发心理问题 /P134

34. 因身体肥胖找不到女朋友 /P138

35. 因个子矮小引发心理问题 /P142



第八章 亲人的离别 /P147

36. 母亲临终没有闭眼睛 /P148

37. 父亲临终前的责备 /P152

38. 妻子患了绝症 /P156

39. 最疼爱我的姐姐意外去世 /P160

40. 妻子因车祸离我而去 /P164



第九章 不争气的孩子 /P167

41. 孩子竟然看黄片 /P168

42. 孩子偷偷赌博 /P172

43. 孩子竟然撒谎 /P176

44. 孩子变成了盗窃犯 /P180

45. 孩子上网成瘾以后 /P184



第十章 出轨以后 /P189

- 46. 和女同事一起出差 /P190
- 47. 小学同学的聚会 /P194
- 48. 与中学女班长的邂逅 /P198
- 49. 与客户一起度假 /P202
- 50. 醉酒以后 /P206



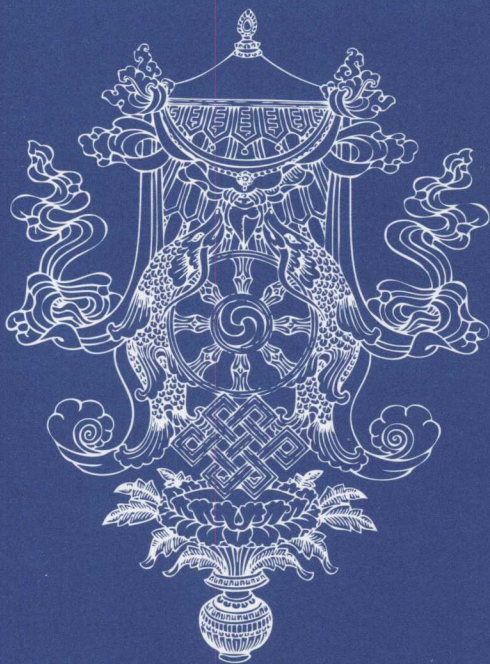
第十一章 倒霉的事情发生以后 /P209

- 51. 妻子得了妇科病 /P210
- 52. 妻子流产以后 /P214
- 53. 父母出车祸身亡 /P218
- 54. 老婆炒股竟然把房子抵押出去了 /P222
- 55. 妻子因抽烟引发火灾 /P226

后 记 /P231



八事街
55个属“背包客”的
内心独白



第一章 妻子变心了

Qizi Bianxinle

01

妻子最近经常不回家



第1个男“背包客”其人：

大海，45岁，某公司计算机工程师。身高1米70，高度近视，皮肤微黑，嘴唇青紫色，声音嘶哑，身材清瘦，胡子、头发稀疏。背着MSS牌单人背囊，脖子上挂着俄罗斯军用双筒望远镜，戴着橄榄核雕刻十八罗汉项链，给人以早衰，没有“精气神”之感。

谈话地点：八廓街右侧藏餐馆内。



真实的往事

大海：我是个性格单纯的男人，只喜欢读书、钻研计算机技术，人们都说我很传统、很古板、很不浪漫，我觉得这个评价很准确。其实，我内心很知足，有媳妇、有房子、有汽车、有事业、有技术，在德国留学4年，什么事情都经历过，媳妇很贤惠，从不让我下厨房，也不让我洗衣服，说点悄悄话，就连我的内衣、内裤、袜子都是媳妇用手洗。我工作很投入，

每月把5万元的工资交给媳妇，悠闲自得。

最近发生的事情让我糊涂了，妻子不怎么准时回家了，经常以加班、单位有事、开会为借口晚回家，甚至半夜以后进门，也不勤快了，连基本的夫妻生活也推辞了……

这下我可苦了，方便面、黑啤酒、花生米、牛肉干、罐头是我的主要食物，脏衣服、脏袜子堆满了沙发，屋子里臭气难闻。生理上有需求也得忍着。我知道媳妇工作不容易，就迁就着妻子，觉得等忙过了这段时间，家庭就恢复正常了。谁知道妻子忙起来没完没了，一直持续了一个月。我根本没有窥探之心，只是出于关心，去找妻子单位的领导询问情况，如果工作太

八廓街——55个男“背包客”的内心独白

忙、太累，就让妻子辞职算了，我的工资一年60万元够用了。妻子单位领导听完我的诉说，很吃惊，认真地说单位没有什么事情，根本不需要加班。我似乎明白了点什么，带着羞愧回了家。

半夜，我留了个心眼，没有睡觉，拉开窗帘向外看，一辆轿车停下来，妻子下来以后，与开车男子热烈拥抱、接吻、抚摩，而后妻子若无其事地进了楼道……

我简直不敢相信自己的眼睛，不相信这是真的，可是现实又无法回避，我是个自尊心很强的男人，不愿意追问，也不愿意与妻子吵闹，更不愿意张扬出去，让人知道我带了“绿帽子”，因此选择了无声地分手，第2天就办理了离婚手续，再也没有心思工作了。

第3天晚上，单位的人都下班了，我站在单位的19层高楼顶上，看着天空昏暗暗的，准备从楼上跳下去。突然，一个朋友从西藏打来电话，邀我来西藏，我莫名其妙地动了念头，请了假，来到了我一直想来却因高血压而不敢来的西藏。

♥ 心灵对话

李澍晔：您血压高来西藏旅游很危险，没有考虑后果吗？万一发生意外，多危险啊！

大海：意外、危险怕什么呢？我都决心跳楼不活了，还怕死吗？以前我生活在完美的婚姻世界里，对妻子完全相信，没有给自己留一点后路。其实也不想给自己留后路，谁结婚前，想着妻子会“出轨”呢？

我真为我能来西藏感到高兴，如果没有这次旅行，我根本不知道外面的世界这么精彩，根本不知道西藏的美丽，根本不知道男人为什么是山？根本不知道生命的意义，人为什么活着，怎么活着……

李澍晔：你来西藏后有什么改变吗？

大海：因为我以前只知道读书，钻研技术，脑子里都是传统的東西，

根本没有妻子会“出轨”的心理准备。来西藏以后，彻底放松了，脑子里所有的理想化的想法全抛掉了，彻底反思了10天，与导游和几个旅游伙伴开诚布公地交流了几次，才恍然大悟，不再有自杀的想法了，而是想好好活着了。

李澍晔：你能有这样的思想转变太好了，能具体说一说吗？

大海：我一直对男人是山这句话不理解，总想知道这句话的内涵是什么。我到西藏的第2天，就选择了去珠穆朗玛峰。按照宾馆服务员的建议，我在布达拉宫西侧的白塔附近，顺利坐上了开往珠穆朗玛峰的汽车，心情激动得到了极点。我们的汽车一路朝西南方向开，沿途河水湍急，群山环绕，一会儿能看见牦牛群，一会儿能看见羊群，仿佛置身于一幅油画之中。6个小时后，汽车到了日喀则。日喀则很美、很安静，仿佛在天边。因为高原反应我脑袋胀痛，眼睛酸涩，呼吸困难，没有洗澡、吃饭，急忙躺下休息了。第2天上午继续走，经过了边检站，汽车沿着中尼公路行驶了一段以后，进入珠穆朗玛峰保护区了，又经过大约半个小时的颠簸，终于到了目的地。我站在一个小山的顶部，极目远眺，整个山群壮观无比，大小冰川无数，在阳光的照耀下，闪闪发光，令人震撼，根本无法用语言去形容珠穆朗玛峰的壮观。眼前的珠穆朗玛峰与想象中的珠穆朗玛峰根本不一样，简直都看呆了。由于兴奋、激动、紧张，我的眼泪不由自主地流了出来，氧气也不够用了，身子摇晃起来，腿一软，差点儿摔倒，导游急忙搀住我，我大口喘着粗气，急切地问导游男人为什么是山呢？导游的几句话立刻让我茅塞顿开。

李澍晔：海拔太高，你严重缺氧，会有生命危险，怎么还问这个问题呢？导游说什么话了，让你茅塞顿开？

大海：我就是想知道男人为什么是山，今天在世界最高峰面前，我一定要明白，死了也值了。导游说珠穆朗玛峰是世界最高的山峰，之所以高，是因为珠穆朗玛峰不畏任何环境，严寒它不怕，狂风它不怕，暴雨它不怕，大雪它不怕，雪崩它不怕，烈日它不怕，地震它不怕，枪林弹雨它不

怕，豺狼虎豹它不怕，它就是它，谁也奈何不了它，这就是山。男人为什么是山，其实就是两个字——“不怕”。

李澍晔：导游说得很对，“不怕”是男人的本色。

大海：这句话如果在平时，我觉得没有什么，可是在珠穆朗玛峰面前，导游的话使我感到了一种力量，我是男人就应该什么也不怕。人的一生什么都可能遇到，遇到了就要像座山，没有怕的概念。古代的一位壮士说过：“死且不惧，何惧生呢？”一个连死都不怕的人，还怕生吗？我才45岁，正值人生最辉煌的阶段，我不能为了“出轨”的妻子自毁生命，为“出轨”的妻子而死，是懦弱的表现。仰望着珠穆朗玛峰，我思考了很多事情，我还有爱我的老母亲、老父亲、哥哥、姐姐，我还有自己喜欢的事业，我还有很多好朋友，我还有很多地方没有去过，我坚信还会有爱我的人出现，我为什么愚蠢到为一个背叛我的女人去死呢？“出轨”的妻子不珍惜婚姻，不守妇道，是她的错误，我为什么要惩罚自己呢？俗话说：“该走的留不住，不该走的拽不走。”“出轨”的妻子不适合我，与我不是一条船上的人，她走了是我的福分，我为她高兴，因为她以后将会有新的幸福。妻子不是我的私有财产，她有独立的人格，有权利作任何决定，我为什么这么狭隘呢？尊重别人的选择，才是山的品格。我是男人，我是山，所以我能自然地面对一切，我现在完全解决了我的问题。

李澍晔：你在珠穆朗玛峰前明白了人生，明白了做人的道理，特别是原谅了“出轨”的妻子，打开了心灵的枷锁，真的很好，希望你走好以后的人生。



友情提示

男人应该有山的品格，不要“恨”字当头，更不能心胸狭隘，要尊重人，理解人，原谅人，学会思考问题。

02

媳妇像是突然变了一个人



第2个男“背包客”其人：

阿强，39岁，四S店经理。身高1米75，北京人，眼睛有神，身材强壮。戴牛皮八角遮阳帽，穿浅色运动装，手拿变焦照相机，肩背国际流行专业背囊、行者探杆，脖子上戴橄榄核雕刻“五福”玩件，给人以稳重、坚毅、有义气、豪爽之感。

谈话地点：八廓街西侧甜茶馆内。



真实的往事

阿强：以前，我媳妇很体贴我，从来都知道爱护我，处处维护我的尊严。最近，她突然变得让我不认识了，经常故意找我的毛病，在各种场合说我邋遢，说我没有素养，说我没有好习惯，说我不懂女人，说我不讲卫生，说我不顾家，说我低俗，说我父母不好……

开始我忍受着，后来媳妇变本加厉，甚至对我说脏话，经常以身体不

舒服为借口拒绝过性生活，我感到莫名其妙，怎么也想不清楚这是为什么。我的工资也不算低，平均一个月2万元，全部交给她，她应该满足了吧，怎么突然这样对待我呢？正当我糊涂的时候，我发现家里的几瓶好酒（珍藏50年的茅台）、几条新的高级领带（英国本地产）不见了，我以前不管家里的东西，都是媳妇管，这个发现使我感到很意外。一天，我无意中问媳妇酒和领带在什么地方，媳妇脸色很难看，支吾着说送给了岳父和大舅哥。我也没有追问，更没有起疑心，因为我不是小气人。几天后，我去看岳父，大舅哥也在，无意中我问起了50年的茅台酒怎么样？纯正的英国高级领带怎么样？岳父和大舅哥摇头说没有见到酒和领带，顿时我感到事情蹊跷了。



雅鲁藏布江下游的江水是这么宁静，远处的山，美丽的桥，蓝色的天空，洁白无瑕的云彩，让人心醉了，醉得如此的轻松、自由，甚至呼吸都是张着口的……

一天晚上，我外出散步，对门邻居也出门散步，邻居问我有没有亲戚住家，邻居说最近我们家每天中午总来一个中年男人，以为是我们家的亲戚呢。我立刻明白了事情的严重性。第2天中午我突然回家，看见了媳妇与中年男人在一起说笑，从他们的谈笑中，我看得出媳妇与中年男人的关系亲密。我不是小气男人，但是个很有原则的男人，因此没有多问，也不想多问。中年男人走了以后，媳妇就主动交代了最近的事情。虽然媳妇掩盖了“最原则”的事情，但是我的直觉告诉我，媳妇的心已经走了。我决定离开这个家，再也不愿意见到背叛我们爱情的妻子了，如果再多见几次，可能就要闹出人命来，杀了她的想法开始莫名其妙地有了一些。为了不闹出人命来，我匆忙办理了离婚手续，以到西藏考察汽车销售为由，来到了圣洁的西藏，想净化一下心灵，让心情安静一下。

007

♡ 心灵对话

刘燕华：为什么担心闹出人命来呢？你身体怎么样？怎么选择来西藏了呢？

阿强：俗话说，“兔子急了也咬人，狗急了也跳墙。”我怕一时控制不住情绪，失去理智，干出傻事来。算了！人命的事不说了，说说为什么来西藏吧。我身体没有大毛病，所以敢来西藏。小学时，老师就告诉过我西藏有珠穆朗玛峰、雅鲁藏布江大峡谷、藏羚羊、雪山、雪莲花、青藏公路等，一直对西藏充满着好奇心，特别想亲自来西藏看看，这次终于如愿以偿了，亲眼看到了藏北草原、巍峨的雪山、奔腾的雅鲁藏布江大峡谷、神奇的布达拉宫、大昭寺、神湖纳木错、牦牛、野羊、白云、蓝天、河水、温泉、左旋柳、拉萨河，看了藏戏表演，吃了藏餐，喝了青稞酒，喝了牦牛酸奶，我才感到真的来对了，如果早来，可能会更有意义。

刘燕华：为什么说早来可能会更有意义呢？能具体谈一谈吗？

阿强：因为在西藏能使人的心胸宽变得宽广起来。小时候，我喜欢大海，特别爱游泳。听说西藏的湖泊多，我决定先去神湖纳木错看看。我一般不怎么冒险，这次伤害太大了，我决定骑自行车去神湖纳木错。经过两天的准备，买了高级自行车、备件、打气筒、食品、帐篷、地图，我骑着自行车上路了。出发点是拉萨饭店大门口，先朝南骑，来到了川藏公路纪念碑前，而后缓慢朝右拐，往西一直骑了下去，沿途经过了立交桥、拉萨火车站、堆龙德庆县城、工厂、学校、村庄，看见了牧民的帐篷、牦牛、羊群，雪山和湍急的河流一直陪伴，风光非常美丽，简直无法用语言表达，我的心情很舒畅。开始时骑车很快，忘记了我高原上，两个小时以后，我感到呼吸急促，心跳加剧，双腿无力，双手麻木，忽然意识到这是高原反应，立刻下自行车躺在路边草地上休息，仰望天空，我的大脑完全入定了。

刘燕华：没有生命危险吧？

阿强：没有，是真正的放松休息，这是内地人无法体会到的幸福和美妙。30分钟后，我的呼吸、心跳恢复正常，骑上自行车继续上路。下午5点多，我顺利到达了当雄县城，按照预定计划，我决定在此休息一晚上。找了一家小店住下，很快进入梦乡。第2天早上，我恢复了体力，精神十足，

八廓街——55个男“背包客”的内心独白