

曲伟杰心理咨询书系之一

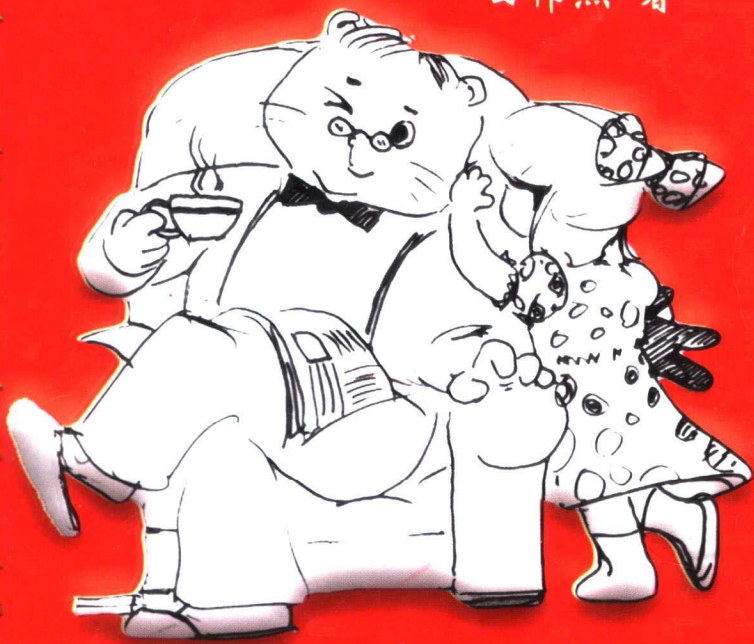
我是猫爹

——告诉学子

· 曲伟杰 著 ·

但它却是在无关紧要的时刻形成的。

人的品格可能在重大的时刻表现出来，



黑龙江人民出版社

自新大陆(序)

李黑妮

几天前在上海,我错过了我崇敬的大提琴演奏家、大师马友友的德沃夏克专场。我发现那种遗憾的感觉竟和期待时激动的感觉在情绪上有着惊人的相似,我不知这是为什么……

也许是强度一样,向度相反?

我不知道或使我困惑的一切遭遇,只要我愿意,我都可以去和一个人探讨,他就是猫爹曲伟杰。曲伟杰是她女儿曲晨曦的猫爹,他女儿年轻,他也不老,所以我叫他猫爹时,他叫我大妹子。

说到马友友、德沃夏克、《自新大陆》和猫爹,此刻,这些都成为我意识中的相关符号,围绕着德沃夏克和自新大陆交响曲有一个献给美国的故事。至于马友友和猫爹,还有另外一些关于成长和咨询的故事,可以在这里与大家共享,尽管他们俩人暂时看起来似乎不相关。

猫爹曲伟杰十几年前离开大学讲坛,以绝对开拓者的眼光和魄力开办了全国第一家心理学校,把心灵的讲坛开在了无数人的生活中。近几年,人们对心理两字渐渐解除了偏见,在心理咨询方面开始趋向于需求(尽管庞大的需求现在仍是隐性的)。可是在上个世纪的90年代初,咨询业面临的是大众对心理学的偏见和十足



的戒备与怀疑。他的前瞻性、探索和执著,无论在过去还是现在都是令人钦佩的,他踏上的是“新大陆”。无论过去还是现在,在中国受众最广、最贴近市民生活的心理咨询实践,非他莫属。

曲伟杰心理学校十多年来的发展,已经是中国老百姓开始逐渐接受心理咨询和心理援助的一个标志性的成功的开始。心理学校因而变成了一个可以探寻出无数心灵故事的宝藏,猫爹曲老师自然是一个最好的讲故事的人。像 1892 年秋踏上美国土地的德沃夏克,对于美国所在的“新大陆”的印象和歌咏而产生了举世闻名的《自新大陆》,在《我是猫爹》这本书中,我们倾听的将是猫爹曲老师讲给我们的关乎他人也关乎我们自己十几年来心灵成长的故事。

也是在十几年前,我身边的一些朋友正是从《自新大陆》开始,接近并热爱古典音乐,使我也对这首举世闻名的交响曲心存向往。也是在这一时期,我开始半知半解地阅读弗洛伊德、卢梭、尼采和荣格。而接触心理咨询和咨询实践是从 1998 年初在曲老师的支持下,主持“非常心理工作室”开始的。此刻面对《我是猫爹》的出版,我想说的远比我有资格说的要多。

我不敢肯定每一个走进心理学校的人,都在自我心灵的成长中、在以后的生活里受益于曲老师;但一个人能够在心理困境出现的时候,迈进心理学校的门槛,学习如何面对和跨越自身的障碍、学习自我调节自我提升的方法、学习社会适应性、学习爱和被爱、激发成长的动力和能力……无论是成人还是孩子,他会一生受益于他所学到的心理知识和心理应对的策略。

十几年来,曲老师像一个面对着女儿一天天长大时诚惶诚恐的父亲,他对于心理咨询和咨询实践的态度是谦逊的、认真的、开放的。他天性中的孩子气、幽默和真诚以及不懈的努力和自我要



求,是一个心理老师能被人们看得见的素质。他的咨询实践在有些学院派的专家眼里,可能是非理论的非学术的。就连这本书的名字《我是猫爹》,对有些人来说也是深具颠覆性的,正因为这一点,我更喜欢这个书名所传达出的人性化的气息。“猫爹”这个只能在日常生活中出现的亲切称呼,消解了我们对理论和权威的“惧怕”,缩短了我们与深奥的心理学的距离。猫爹在他幽默的言语里,站在我们身旁,看着我们一步步接近自己的真实,找到心灵宽广的方向,触摸心理健康的内核……一个了不起的父亲,总是在我们不知不觉中,保护我们、推动我们。

天下所有父亲的教育方式都是实验性的,所以我们对《我是猫爹》的阅读也可以是商榷式的,这样的前提和阅读准备,使我们的思索和经验得以真正的融入。读一本传播大众心理知识的书,不是为了攀上一座高峰,而是为了在一个美丽自由的广场与你熟悉的人和事——相遇并获得启发。

我崇敬的大提琴演奏家马友友是一位世界公认的大师,他4岁开始学琴,而他的姐姐马友诚两岁半便开始练琴,她的父亲对她要求极严,可是弟弟的琴艺很快就后来居上超过了姐姐。马友诚15岁的时候,因为圆不了职业演奏家的梦,放弃了小提琴,成了一名出色的儿科医生。她曾对父亲说:爸爸,别逼我,我已经为了小提琴而失去了我的童年……

在《我是猫爹》一书中,有一个章节是曲老师和在北京广播学院读书的女儿的通信,非常感人。现在我仍然清晰记得,当年晨曦考广院时,猫爹为了陪女儿上考场,匆忙中把一双鞋穿成了两只不同式样、颜色而浑然不知的“糗事”,笑死人,却会让你笑后感然落泪。父亲、猫爹,十几年来始终是女儿的良师益友,也是这本书中谈及的每一个人的良师益友,是我的良师益友,读过这本书之后,



也是你的。生命短暂,我们要学习冲破困扰,不要再纠缠于发展的苦恼甚至自设障碍,失去我们活着的快乐……

这些年我常常外出,有时早上醒来的一刹那,不知身在何处,这时候,我会想家,而家的概念不是出生的那个地方而是我热爱的地方。我们的一生可能常常会出现“不知去向”的迷惘,这时候,推开一所心理学校的门,就像回家;如果遇上曲老师,就大声地喊他猫爹吧,错不了的。

2002.3.23 上海



猫爹来历

(代自序)

曲伟杰

1998年秋日的一天,我首次去北京广播学院看望军训归来的女儿。我一边往园林般的北广院子里走,一边远远望见六七个身着迷彩军装的女孩向我飞来。她们像群燕似的呈一字形奔跑,异口同声地喊着:“猫爹……”

女孩们的呼唤使我脑海里浮现出10年前的一幕。那时女儿晨曦正在哈尔滨师范附小读书。一天,她正在家中端正地写作业。窗外,阳光斜射进来,洒在晨曦的作业本上。这时家猫杰克大摇大摆地走过来,趴在晨曦的作业本上,旁若无人地打起了呼噜。晨曦放下笔,轻轻用手抚着它,其轻微的程度我想那小猫都未必觉察得到。晨曦动作之轻轻,让我感觉到她的爱和有情。

晨曦喜欢小猫,“喵喵”地学起猫叫竟能乱真,常惹得有人问:“哪儿有猫?”奶奶说是晨曦像猫,从小学到大学,同学们也都说她像猫。因此,弄得我也生怕断了这份猫缘,家里几乎没断过养猫。在我看来,晨曦对猫喜欢象征着她小小的爱心与柔情。上大学后,同寝朋友可能因为晨曦学猫叫很像,给她个绰号叫妙妙。一次,我写信说起给妙妙找男朋友的事,室友还以为我说的是晨曦呢。仔细核对才恍然大悟,原来我说的是给家猫妙妙找配偶。家



猫和女儿天各一方,却被不同的人起了同一个名字叫妙妙,你说这事儿是不是特别妙?最让我为难的是,得知小猫天天叫春,曦子和她那些看热闹不怕事大的姐妹们软硬兼施地逼着我给妙妙找男朋友,不从就说我太不猫道。哎,人在女儿下,不得不低头哇!被逼无奈,2001年2月,我给妙妙聘了个倒插门女婿,名叫浩浩。不瞒您说,浩浩长得还真挺酷,特像《泰坦尼克号》里的杰克,只是脸盘儿比那小子大一号。但遗憾的是,妙妙硬是看不上人家。只要浩浩一有亲昵表示,妙妙就像受了非礼似地甩它不商量。后来,助手亚君从山区给妙妙带回一个如意郎君,名曰奇奇。心高气傲的妙妙居然一见钟情。说实话我真没看好这小子,浑身乌黑锃亮倒是够酷,只是叫声有点娘娘腔,又长了两道白眉须,活生生一个奶油小生加白眉大侠。没办法,妙妙相中了,我也不好多干涉,两厢情愿是真爱嘛。只是我想好了,一旦妙妙有孕,我非令曦子及其室友来伺候“月子”不可,看这些叶公好猫的家伙哪个敢跟我玩沉默是金!另,不论妙妙生男生女,名字我就不麻烦起名公司了,就叫它奇妙,不亦妙乎!

晨曦喜欢猫,不知是否投射心理起作用,整天琢磨着说我也像猫。也不跟我商量商量,就自顾自地管我叫上猫爹了。叫也就叫了,和同学谈起我来也经常一走嘴就把爸爸叫成猫爹。猫爹本是个调侃的词,但这么多女孩同时呼唤,我感动得差点儿流出来。那一瞬我似乎忘了自己到底有一个女儿,还是有一堆女儿。正在这时,晨曦已飞到我怀里。刚呈拥抱状,她却急速对我说:“别太过分,后面都是我同学!”你看,爷俩拥抱,还嘱咐我“别太过分”,这叫什么事儿呀?哎!接着,我被这些可爱的小家伙簇拥着来到广院的大餐厅。我一样样拿出哈尔滨的土特产:肉联红肠、松仁小肚和各色鸡手,还有大如锅盖的秋林大列巴。刚刚还唧唧喳喳的孩子



们，转眼间就开始一言不发地大吃大嚼起来。酒足饭饱后，又迅速恢复了谈笑风生，一个叫蕾蕾的女孩还张开大嘴带头唱了起来。那歌词好像是什么什么白杨……？什么什么大海……什么什么雪人儿……？好像又都不是。反正她们唱的我都没听过，只是喜欢女孩儿们唱歌时那副纯纯又傻傻的样子和她们那可亲又可爱的声音……一人唱、多人和，餐厅里各个角度投来好奇的目光。我留意到周遭的眼神，但还是禁不住吞享着这平生第一次感受到的特别幸福与快乐。从那以后，晨曦的同学们不论说正经话还是要贫嘴开玩笑，几乎没人叫我叔叔、伯伯之类，开过会似的一律管我叫猫爹。既然一致通过，我也就莫名其妙地当起了猫爹。创意本书的时候，我想请对我和我的学校知根知底的女作家李黑妮作序。可是侃了半天，也没想好这本书该叫什么名字。晨曦突发奇想：“就叫《我是猫爹》吧。”李黑妮一拍大腿：“好，就叫这个名字，你要是不用这个书名，我就不给你写序！”她两毛钱买小葱——拿我一把儿！不怕您笑话，就在今天——2002年12月21日凌晨，当我对本书做最后修改的时候，黑妮为本书所作的音乐般的美序——《自新大陆》依然陶醉得我泪随心动。

你看，猫爹和《我是猫爹》就是这么出笼的。

女儿叫我猫爹，我不觉得有失什么父道尊严。亲爱的为人父母者，您更情愿儿女叫您什么呢？从晨曦咿呀学语到现在学播音主持和电视新闻，记忆中只要我们在一起，她就叽喳不停地对我说呀说，说吃说玩，也说友情、爱情，说烦恼恼，也说事业人生，这使我在幸福着她的信任的同时，始终能触抚到她心灵成长的脉动。亲爱的学子，你一定也渴盼父母的理解。我想问的是，你是不是为这种理解的达成创造了许多条件，你是不是也视父母为猫爹、为友人地跟他们说呀说？



说到《我是猫爹》的写作体例，我真得带着歉意做几点说明。其中最重要的是虽然我自认为爱与成长是贯穿全书的不变主题，但是文章形式却没能为您整齐划一。其中多是书信体，间或也有咨询对话实录和我写的科普随笔。至于文章涉及的对象则包括从幼儿到青年，从孩子到父母。之所以能够忍受这种不甚规整的逻辑，原因在于我希望读者和我都能从这年龄迥异的不同面孔中，看到人的完整和成长路径的错综。我和女儿的通信虽然都是她上大学以来的，但我希望读者和我能从她到目前为止的成长状态中，回馈到她自童年至今的心路历程，从她对理想的憧憬和追寻中透视出其前程必有的灿烂、崎岖与不平。如果说这本书对她能构成激励与祝福，我更希望它同时也是对每一位学子的爱与激励，也是对每一位父母的敬意和支持。在这个意义上，本书既不代表家教的既定模式，也不象征我与女儿、与学子、与父母亲们心灵沟通的休止符。相反，我更希望它能成为叮咚悦耳的上课铃声，把我的女儿和我，把您的儿女和您经常召唤到一个可亲可爱又很实用的课堂上来。这个课堂，我们姑且就把它叫做“家庭心理课堂”吧。活动地址暂时设在我的心理学校。您需要的时候就拨通家教热线 0451-3632290 约一下，同我或我的同事们交流交流。也完全可以来个天涯若比邻，按按鼠标，眨眼功夫就能光临 www.quweijie.net，也可以发个电子邮件 qwj@quweijie.net，我们的心理网站自会有人与您真诚交流。

既然《我是猫爹》的成型是大家同心携手的结晶，我必须至少向以下人士深表谢忱：

雁平不仅参与了本书部分文章的写作，更是全书的策划者之一；

李黑妮身为声望日高的多产作家，对我一心想成为“末流写



者”的野心非但没有丝毫藐意，反而以其爱与智慧推波助澜，堪称本书的“催生士”；

陈临担当写作本书专业助手的过程中还只是个在校大学生，但她却以极其自然而高效的方式显露出其专业才华与灵气；

颜辉、张忆、秦泗岩、陈思、允彤、赵振军、雪凤、李睿、曹建琴、康与明、张庆军、张光耀夜以继日地协助我进行文字处理，其功其劳闪烁于本书字里行间；

慧平、小丹、众多的志愿者、学员和心理学校的每一位员工都以自己独特的方式为本书问世做出了贡献；

我的忘年交曲楠为本书插图酿就的创意无疑是一种别致的点缀，战宏宇则以他的妙笔奉献了您所看到的本书插图；

对我而言，晨曦不仅仅是女儿，她也是挚友和志愿者，某些事上我甚至视其为良师。她对我的特别的信任和特别的爱，不间断地激发着我完成此书乃至拓展心理教育与训练事业的热情与灵感；

十多年来，成千上万的学子和她们的父母把我的心理学校视若心灵家园。没有与他们的心灵沟通，也就没有本书的问世。

有鉴于此，我想像不出用什么样的语言能够确切表达出我对他们的由衷谢忱。但我希望，如果本书能对亲爱的读者小有启迪，这启迪本身就能铭志我为对本书出版提供支持的每一位人士的真情与纪念。

曲伟杰

2002年11月20日

于哈尔滨心理学校



曲伟杰心理咨询书系之一

我 是 猫 爹

——告诉学子

曲伟杰 著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是猫爹/曲伟杰著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2003. 1

ISBN 7-207-05793-8

I. 我… II. 曲… III. 家庭教育—教育心理学
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100010 号

责任编辑: 陈春江 陈 愚

封面设计: 于 钺

插 图: 战宏宇

我是猫爹

Woshi Maodie

曲伟杰 著

出版者 黑龙江人民出版社出版、发行
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编 150008
网 址 www. longpress. com E-mail hljrmchs@yeah. net
印 刷 黑龙江新华印刷厂印制
开 本 850×1168 毫米 1/32·印张 12. 75
经 销 新华书店
字 数 30 000
印 数 1-7 000
版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-207-05793-8/G·1319

定价: 22.00 元

(如发现本书有印制质量问题, 印刷厂负责调换)

A. 学习与考试





上课“溜号”怎么办？

我认识许多又聪明、又上进的学生，可是在学习上却总是吃事半功半的苦头。究其原因，往往是上课溜号、缺乏专注性在误他们的事。

溜号虽然是心理现象，但也可能有它的物质原因。有的同学睡眠质量太低，早餐质量太差或者患某种身体疾病，听课时总要同饥饿、困倦或者身体不适作斗争，注意力也就因此而涣散了，如果采取有效措施让自己晚上睡得好，早餐吃得好，身体保养锻炼得好，专心听课就有了可靠的生理保障。

其实，溜号可算是另一种注意。比如在课堂上应当注意老师的语言、表情、动作、板书等等，可是有的学生却往往被其他同学的小动作或教室外的嘈杂声所吸引，也有的同学不由自主地在脑海中回忆白天看过的某个电视节目或与家长、同学之间发生的矛盾等等。这样一来，听课所需要的注意力就被分散了许多。面对这种情况，严格课堂纪律、控制教室外噪声、处理好生活中的各种矛盾固然重要，但是最根本的还是应当在提高学习兴趣上下功夫。因为说到底，对一件事的兴趣程度与对那件事的注意水平是成正比的。不信你想想看，做游戏或者看动画片的时候有谁会溜号？奥秘在于感兴趣。在这个意义上，树立明确而自觉的学习态度，使学习成为自己由衷喜欢的一件事，面对干扰就能做到视而不见、听而不闻了。

当然了，专注力的培养也有具体的技巧问题。你可以从“凝视



法”中获益匪浅。具体做法是：端坐，注视笔尖，使视力与精力都向笔尖集中；过一会儿闭上眼睛回忆刚才的注视。每天练1-3次，不仅提高了专注力，而且心身都得到一种特殊的休息。

一次学习时间太长，也会导致注意力不集中。正常情况下，中学生的注意力大体能保持在三、四十分钟左右，超过这个时间就会因为大脑疲劳而注意力涣散。明白了这个道理，聪明的老师很少压堂，聪明的学生也很少利用下课时间学习。

也许你怎么也想不到，过于苛刻的自我要求也会导致溜号。就说小莉吧，本来是个挺出色的学生，却因为偶尔溜号而自责不已，而且给自己订了一条连神仙也做不到的纪律：上课不许溜号。于是乎一上课就想着“不许溜号”、“不许溜号”、“不许溜号”……没想到这种要求一发而不可收，整堂课没干别的，光想着“不许溜号”，结果却是彻头彻尾地溜号了。原来这种过度的自我束缚导致了强迫思维，只因诊治及时，才没造成更大损失。由此我想给同学们一个特别提醒，如果溜号现象越来越严重，那就要考虑是不是某种心理障碍在作怪，因为几乎所有心理障碍都会导致注意困难。在这种情况下，接受专业心理测量与心理健康训练才是克服溜号的最有效途径。



男子虽智慧 女性亦聪颖

曲老师：您好！

我向您请教一个我们女同胞最关心、最担心、也最不甘心的问题：女子是不是不如男子聪明？我从小就听说男孩比女孩聪明，高中以后尤其是男孩大显身手的时候。您认为这种说法对不对？令我百思不得其解的是，已经上高三的我，为什么就硬是没觉察到比男生笨呢？也有人说男子抽象思维比女子出色，您同意这种观念吗？抽象思维到底是怎么回事呢？怎样才能提高抽象思维能力呢？

红梅

红梅朋友：

你说人们都认为男性比女性聪明，上了高中以后尤其如此，你问我这种说法对不对。我认为这种说法也对也不对。说它对呢，是因为有的男性的确比有的女性聪明。牛顿看到苹果自然落地就想像出了地心引力这样一个定律，你说是不是牛顿要比有的女性聪明呢？说这个观点不对，是因为有的女性的确比有的男性聪明，比如居里夫人对镭射线的研究就是令无数男性叹为观止的。你能说居里夫人不聪明吗？就个人来说，有的男性比有的女性聪明，正如有的女性比有的男性聪明一样。由此可以得出一个结论：智力不能以性别来做论证。说到有的女性比有的男性聪明，你就是

