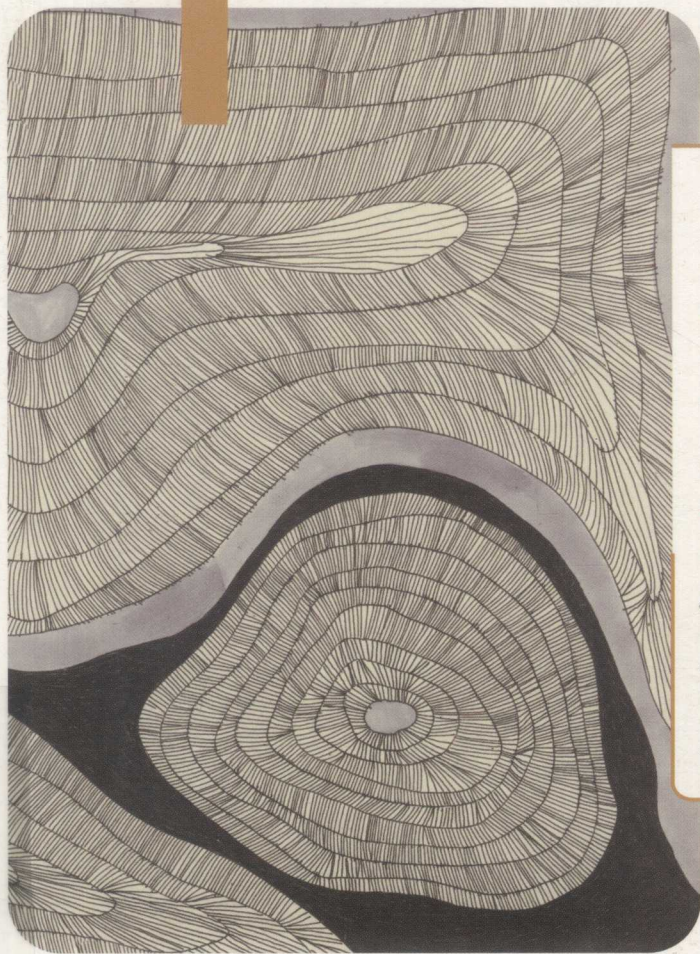


来自心理咨询室的
十五个
一手故事

中国「轻一代」女性的
心灵图谱



蔡岫 梁明霞——— 著

Psychological Graph of The
No-Roots Generation of Women
in China

新星出版社 NEW STAR PRESS

来自心理咨询室的
十五个
一手故事

中国『轻一代』女性的心灵图谱

*Psychological Graph of The
No-Roots Generation of Women
in China*

蔡岫 梁明霞——— 著

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国“轻一代”女性的心灵图谱：来自心理咨询室的十五个一手故事 / 蔡岫，梁明霞著. —北京：新星出版社，2019.7

ISBN 978-7-5133-3604-8

I. ①中… II. ①蔡… ②梁… III. ①故事—作品集—中国—当代

IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第121086号

中国“轻一代”女性的心灵图谱

来自心理咨询室的十五个一手故事

蔡岫 梁明霞 著

责任编辑：高晓岩

责任校对：刘 义

责任印制：李珊珊

装帧设计：冷暖儿

出版发行：新星出版社

出 版 人：马汝军

社 址：北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址：www.newstarpress.com

电 话：010-88310888

传 真：010-65270449

法律顾问：北京市岳成律师事务所

读者服务：010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址：北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷：北京美图印务有限公司

开 本：910mm×1230mm 1/32

印 张：7.75

字 数：100千字

版 次：2019年7月第一版 2019年7月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5133-3604-8

定 价：48.00元

版权专有，侵权必究；如有质量问题，请与印刷厂联系调换。

自序

据说如今若没有点心理疾病，都不好意思跟人聊天儿。这是玩笑话，不过正如心理分析大师弗洛伊德先生所说：“没有所谓玩笑，所有的玩笑都有认真的成分。”我们都是带着病前行。

不久前的一个饭局上，有人聊到当今的心理问题，谈笑风生的众人，居然都缄默不语。桌上一个美女演员说，她上一次分手后，抑郁了很长时间；一个制片人说，他强迫症严重的时候，不停地背跟自己没关系的数据；一个策划师说，接了一个不可能完成的任务后，他逼着自己进行下去，直到一天心绞痛发作……唯一一个没说自己有问题的人，是晚来了两个小时的一个作家。不过他若无其事的样子，简直是典型得没有超我，也就是无羞惭感，嗯，这也是一种病。

这样的他们、我们，是“轻一代”——不仅仅是年“轻”，

还由于来自不够温暖的家庭，以及在各种社会问题中游走等原因，迷茫、脆弱、“轻”飘飘，时刻都像踩在云上一般。

真正震惊到我的，是一个非常可爱的朋友，她死于抑郁症。这姑娘善良、热情，重要的是她呈现出来的样子，一直都很开朗。我记得我们最后一次聚会的时候，她打扮得漂漂亮亮，唇色尤其好看，聊的都是一些快乐的内容。这样一个积极生活的人，怎么可能是抑郁症？！

得知悲讯的我非常伤心。我这样一个貌似观察力很敏锐，也很会关心朋友的人，怎么会一点察觉都没有？我反复回想而没有答案。后来才知道有一种抑郁症叫“微笑抑郁”，快乐在脸上，悲伤在心里。

我有一种深深的无力感。

作为一名媒体人，我问自己，一直觉得做好本职工作不给社会添乱就达标的我，能不能再多做一点，有没有机会不让这样的悲剧再发生？作为社会的一个成员，我还能为此做些什么？

我观察了其他媒体的类似板块，要么偏向倾诉缺乏分析，营养性上弱；要么就是个案例分析版，可读性差。没人会承认自己心理有病，我便在《北京晚报》策划了疗愈心灵的《来访者》栏目，以故事加分析的形式，让

读者慢慢接受心理问题是普遍存在的事实，并给出一些疗愈的方法。如此，让有问题的得到参考，没有问题的当个启示。两年里，《来访者》也从试运行到逐步稳定，并有机会成为这本书。

本书分享了15个“轻一代”女性（经过当事人授权）的心灵故事。她们年轻、漂亮、事业有成，但却有着不同类型、不同程度的心理疾患，从中读者可以发现，很多外在表现出来的行为——比如不停地洗杯子，或投入地看着空白的电视，或一拿话筒就体如筛糠，或每当暑假便浑身冒冷汗……都是源于病症。

弗洛伊德说：“人的内心，既求生，也求死。我们追逐光明，却也追逐黑暗。我们渴望爱，我们却也近乎自毁地浪掷手中的爱。我们心中好像一直有一片荒芜的夜地，留给那个幽暗也寂寞的自我。”

亲爱的读者，如果你是个相对健康的人，合上本书后，你一定会明白，第一，不要去嘲笑或者议论这些有症状的人，他们病了。就像在医院里，你会嘲笑一个卧在病榻上而不能自己去卫生间的人吗？第二，他们需要帮助，如果你力所能及，安慰他们或带他们去看心理医生。

如果你是出现过类似症状的人，合上本书后，希望你的内心也跟着书中主人公的脚步变得有力量，接受不

完美的自己，然后，有病治病，啊哈！

人心是矛盾的，脆弱的，本书唯一的目的，就是借由这 15 个故事，让我们的内心能强大起来，来面对人世间的种种杂乱纷扰。跨越障碍，未来还会有那么多美好的事物在等着我们。正如徐訏《恋歌》里的那句：“长长的旅途布满寂寞，黯淡的云端深藏灿烂的日子。”

感谢《北京晚报》的支持。感谢新星出版社的慧眼识珠。拥抱我的合作者梁明霞老师，共同的目标使我们合作完成了此书。我还要感谢《北京晚报》记者曾子芊、心理咨询师安晓萌、王琛、靖远等对本书的特别贡献。最需要感谢的，是所有来访者所具有地分享精神，你们的勇敢才让我们有机会共筑这样一座通向美好的桥梁。

蔡岫

2019 年 4 月于北京

目录

CONTENTS

- A 心灵故事 / 1
- 必须人前灿烂 / 3
- 一只杯子洗半年 / 11
- 怎么成了讨厌的她 / 21
- 突然就恐高了 / 32
- 就爱刨根问底 / 45
- 不被回应的痛 / 55
- 一考试就哆嗦 / 69
- 不敢过暑假 / 79
- 拿起话筒会紧张 / 91
- 说得对也不想听 / 105
- 何以跟上司相爱相杀 / 116
- 一个人待着想撞墙 / 129
- 想结婚却总逃婚 / 141
- 莫名其妙把主管当成神 / 154
- 被病菌吓哭 / 167

B 心理问答录

- 1、进行心理咨询和去医院看病有什么异同？ / 181
- 2、心理咨询的性价比如何？去做心理咨询值不值？ / 183
- 3、我需要做心理咨询吗？如何判断？ / 185
- 4、如何找到一位靠谱并且和自己匹配的心理咨询师？ / 190
- 5、如何知道一个人是不是成熟？心理学上如何判定？ / 192
- 6、如何克服怕鬼的心理？ / 197
- 7、人为什么会自杀？ / 200
- 8、如何从一个被动的人变成一个主动的人？ / 205
- 9、如何调节日常生活中的抑郁情绪？ / 207
- 10、发现自己做事的动机都是取悦别人，应该如何改正？ / 210
- 11、小时候缺爱成人后如何补？ / 212
- 12、为什么越努力越焦虑，松懈以后反而产生一种内疚感？ / 215
- 13、患有严重的注意力缺陷障碍（ADD）怎么办？ / 217
- 14、强迫症状的背后是羞愧还是内疚？ / 219
- 15、作为新手爸爸，如何面对爱发飙的全职妈妈？ / 221

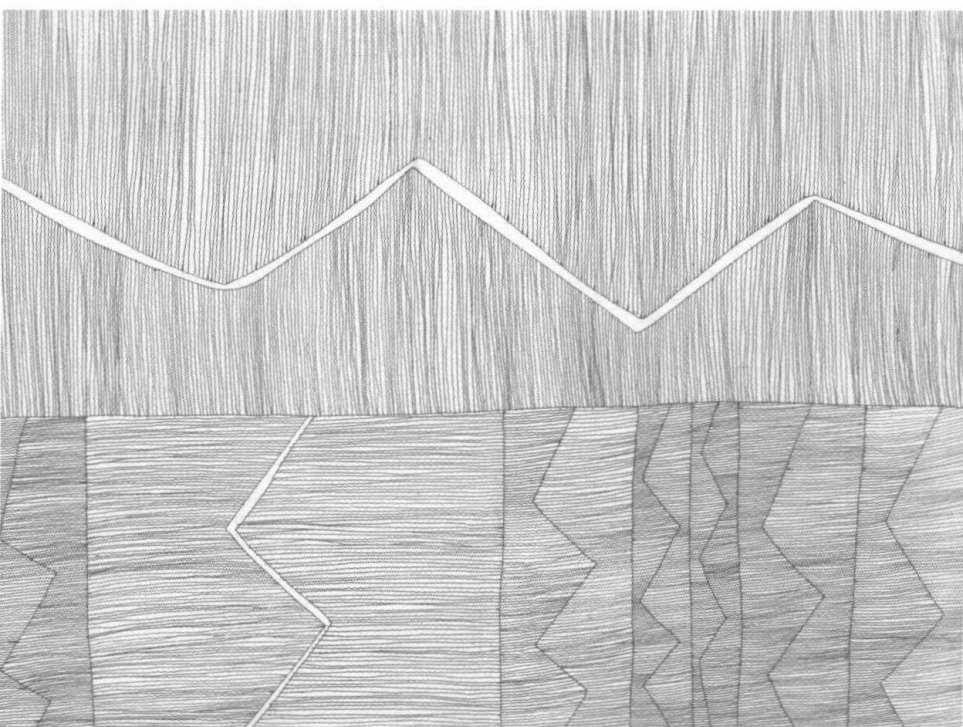
代后记 夜空中最亮的星 / 225

A

心灵故事

必须人前灿烂

每天都是阳光般的出现，其实流泪的她，才是主角。



【菲儿的葬礼】

菲儿死了。遗像上的她微笑着，笑容很迷人，一侧有个小酒窝。眼窝有点深，阳光在眼睛上投下淡淡的阴影。

收到告别仪式通知的人得知她死于车祸，只有少数亲友知道，菲儿死于自杀。职位和样貌都让人羡慕的她，在一个深夜，从 20 层楼上飞身跃下。

痛苦万分的亲人没力气再跟人解释，菲儿得了严重的抑郁症。讽刺的是，就连他们自己都是才知道实情。

没有人能接受，终日微笑示人的菲儿，何以患有抑郁症？

是的，菲儿很爱笑，别人看到她就会觉得放松。尽管工作特别累，有时候连续几天都是每天只能睡几小时，她还是能保持笑容。只是一次午休时间，同事忘记敲门闯进她办公室的时候，发现她正呆呆地看着并没有节目的电视，手里还握着遥控器。

菲儿很爱听杨采妮的一首老歌《笑着流泪》，大意是把快乐留在脸上，眼泪留给漫长的夜色。她又何尝不是，流泪的她，才是主角。

【心灵解读：她的微笑是一种假象】

抑郁症中有一种称之为“阳光型抑郁”。外在表现上，这种抑郁症患者非常快乐，还能把这种快乐带给别人，但当他们独自一人时，却有着难以言说的痛苦。就像菲儿，终日微笑示人，尽管工作特别累，还是能保持笑容，这背后有一个动力——我不能成为别人的负担，否则我的存在就是一个罪孽。

这样的人，即使周围的朋友很多，也不能缓解这种抑郁，因为她觉得自己不值得被照顾，不值得被关注——甚至有的时候，别人的关心反而会加重她的抑郁，这就使得这种“阳光型抑郁”的人很少求助，不会求助于朋友，更不会求助于咨询师，以至于错失了最后的机会。

【影视圈不靠谱】

历经了两个电影项目的宣传后，作为宣传总监的菲儿辞职了。

电影卖得非常不好。有人说拍得差，有人则说宣传太烂。老板跟她谈话希望她能做得更好，菲儿却认为，按公司安排，每次在电影尾声才介入宣传，现场采访、物料等都无法逆向操作，工作只能被动完成。更重要的是，在她的价值观里，宣传本身的附属品属性太强，这不是

她想要做的事情。她更喜欢写作，去主导一个故事的发展。

菲儿毕业于编剧专业，但限于阅历，无法一工作就从事编剧工作，只好先到影视公司做宣传。宣传是个很琐碎的工作，很多时候，一天都用来找某个公号大咖的联系方式。虽然几年下来，菲儿在这个行业已小有名气，辞职后很多影视公司都对她伸出橄榄枝，但做编剧始终是她心里不灭的梦想。

事实上，菲儿忙里偷闲写剧本很久了，但因是新人，尽管写了大量文字，却都是枪手性质，即干活不署名。目前有几个项目都有意签她做独立编剧，她才有底气辞职，她还跟朋友开玩笑：以后忙不过来，被几方催稿怎么办？

然而，由于各种原因，最终只有一家公司跟她签约，稿酬还压得很低。之所以接这样的单，是片方跟菲儿承诺年底拍完，大平台播，给署名。收到订金后，菲儿快马加鞭，熬夜写作，按阶段完成工作，但甲方却总以内容不过关而不兑现钱款，并在剧本一稿交稿后提出解除合同。

菲儿拿着解约通知，久久没有缓过神，她不明白事情怎么就发展到了这一步。她想了很久，不打算走司法程序起诉甲方违约。她想，也许真的是自己写得太糟糕了。她反复看自己的剧本，寻思如何写得更好一些。

直到很久以后，她才从同行那里听说，那个项目是

因资金不到位而彻底停摆了。编剧朋友安慰她，影视圈就是这么不靠谱，没几个职业编剧能按合同拿到钱。菲儿似乎并没有很难过，她做了一个装作要哭的可爱表情。

【心灵解读：适应机制充满“否认”】

心理学上把一个人应对外界、适应现实的方式称为适应机制，从这段菲儿的工作描述中可以看出，菲儿的适应机制中包含着很多“否认”的成分——否认老板谈话的初衷；以枪手的身份写剧本，明明很介意，却装作“不在意”；包括之前说菲儿习惯用阳光的方式和别人交往；这都是否认自己的各种感受。

这也是这种适应机制比较“原始”“不成熟”的地方，它的特点是自我与外界的边界比较模糊，个体在某些时候表现得像一个前语言期的孩子，缺乏现实检验的能力，以及对自身之外的事物的独立性和恒常性的鉴别，表现出来的就是理想很丰满，现实很骨感。

【每一次都华丽出场】

菲儿说要休息一段时间，也充充电，于是报了各种学习班。

她最喜欢的是插花，每天在朋友圈分享心得。