

毕淑敏 散文

走进心灵世界

人们对于自己未知的事物，
总是充满了震惊和慌张，
这是人的正常心理反应，
一如我们面对着不可知的黑暗，
你不知道在暗中潜伏的是老虎还是蜥蜴。

毕淑敏

散文 · 走进心灵世界

毕淑敏 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

毕淑敏散文 / 毕淑敏著. ——北京: 中央编译出版社, 2005.8
(经世文库)

ISBN 7-80211-162-5

I . 毕...

II . 毕...

III . 散文—作品集—中国—当代

IV . I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096147 号

毕淑敏散文

——走进心灵世界

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话: 66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

h t t p : //www.cctpbook.com

E - mail : edit@cctpbook.com

装帧设计: 田晗工作室

责任编辑: 曲建文 张丽辉

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴达印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

字 数: 220 千

印 张: 25

版 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80211-162-5/I·123

定 价: 48.00 元 (全二册)

自序

常常有朋友对我说,我们喜欢你的心理散文,可是它们分散在报刊和杂志上,杂乱无章。你能不能编在一起呢?

面对这样的问题,我通常微笑,并不回答。因为能不能编成一本书,并不是作者说了算的。读者们以为作家在出书这件事上有很大的发言权,其实不然。作家是一个小手工业者,闷在小小作坊里,用麦秸和绒线,慢慢地编织着一些小玩意。完工了,就摆在那里,待积攒成一堆的时候,就会到商家那里去探探口风,看有没有人愿意收购它们。乐意把它们摆在橱窗里,让看上眼的人买了去欣赏。如果商家不愿理睬,那些小



玩意就会积满了尘土窝在犄角旮旯，挂起蛛网……这当然都是后话了，手艺人编织玩意的时候，多半只是凭了乐趣，并不在意别人的眼光。

我的散文，基本上都是这样写出来的。心里一动，就好像钓鱼的鱼漂沉浮了一下，我就去探究自己因为什么而感动触动激动甚至是蠢蠢欲动了呢？这后面是一定有个结儿的，追索下去，这个结儿有时就摇身一变成了一篇文章的籽儿，渐渐膨胀起来抽出了芽叶。

这本集子里收录的篇章，多半和心理学有点枝枝蔓蔓的关系。有些是我在北师大读心理学硕士和博士方向课程的时候所写，有些是我开设心理诊所的时候所写，有些是我和心理学界的朋友们谈论某些问题后所写。承蒙中央编译出版社的曲建文先生将我几乎所有的散文读了一遍，然后把它们选了出来，成为一本和心理学有较大关联的集子。我对他所付出的辛劳，表示深深的感谢！

其实，到底什么是心理散文，我也说不大清的。能够说清的是这其中的每一篇，我都曾倾注自己的情感。有多少学术的背景和意义，我不敢说，敢说的只有一句话——它们是我从心里发出的请柬——请读者朋友和我一道，走入心灵这座幽静繁茂的密林。林海深处，有香花也有猛兽。

毕淑敏

2005年6月30日



散文

走进心灵世界

目 录

1

自 序	1
爱情没有快译通	1
爱情刽子手	8
冰雪篱笆	15
谁是你的钢索?	23
哑幸福	26
从 6 岁开始	28
让我们倾听	36
抵制“但是”	42
第二志愿	46
风的青睐	51

永别的艺术	54
刺玫瑰依然开放	59
好脾气的悖论	66
轰毁你心中的魔床	69
苦难之后	76
垃圾婚	81
娘间谍	88
每天都冒一点险	94
何时才能外柔内刚	98
你站在金字塔的第几层?	105
拍卖你的生涯	112
千头万绪是多少?	122
请您从老板椅上站起来	129
为什么总是遇人不淑?	138
蔚蓝的乐园	146
阳光下的火炬	152
我眉飞扬	157
虾红色情书	162
心是一只美丽的小箱子	170
研究真诚	173
切开忧郁的洋葱	177
走出黑暗巷道	183

爱情没有快译通

我和朋友做过一个游戏,很有趣。

你说你也想做。好啊,我希望大家都有机会参与,别看我们都已是成人,其实每个人心底都埋着一颗喜爱玩耍的种子。我先来讲一讲规则。所有的游戏都是有规则的,要想玩得好,就得守纪律,要不就乱了套了。

那规则就是——找一张白纸,写上你的一个常常出现的情绪,比如说——愤怒、怀念、孤独、忧郁等等。哦,看到这里,你可能要说,都是让人懊丧的情绪啊?正面的可不可以写呢?



散文

走进心灵世界 ■ 爱情没有快译通

当然可以啦,比方高兴、喜悦、慈爱、关切等等,都行。

好了,现在你已写好了自己想法。把那张藏着你的秘密的纸条,对折,然后让它安安稳稳的平躺在桌上,一副大智若愚的模样,暂时谁也不让看。

2

此刻它就像一个沉睡的蚕宝宝,一动不动地眠着,只有到了揭开谜底的时分,才带着长长的思绪,飞出美丽的白蛾。

然后你找一个人,最好是对你比较了解,你把他当做知心朋友的人。你对他或她说,此刻,我正被一种情绪缠绕着,满心念的都是它。现在,你猜猜看,那是一种什么思绪?

他或她肯定会说,我又不是你肚子里的虫,我怎么会知道?

你说,别急啊,我会给你线索。这就是我的表情。平日当我被这种情绪笼罩的时候,我就作出这副模样,你猜猜看。

说完以上的话以后,你就坐到他对面(为了叙述方便,我就不论男女,都用“他”字了)。最好找一个光线明媚的地方,让你的一颦一笑,都让他尽收眼底。好啦,现在你心里默念着刚才写在纸上的字,脸上做出你沉浸在这种思绪中时对应的表情,也可以辅助身体的语言。比如你平日愁苦的时候,蛾眉紧锁,杏眼低垂,再加上拄着腮帮子,耷拉着头……总之,不要刻意表演,越自然,越像生活中真实的你,越好。

你保持如此的表情和姿势一分钟后,就可以恢复常态了。然后让你的朋友说出,刚才你在想什么?

他或许会沉默,会思索,会疑惑……注意啊,你一定要有足够的耐心,并且有克制力,不可提示,不可启发,不可诱导。否则咱们就前功尽弃啦。

依我和朋友玩过多次的经验,此时绝大多数的人会沉思良久,好像他们面对的不是一个朝夕相处耳濡目染的大活人,而是恐龙什么的,然后久久的不吭声。最后在大家都等得不耐烦的时候,才迟迟疑疑地吐出一个词,比如“苦闷……孤单……”等等,然后忙不迭地打开桌上的纸条。一看之下,半晌不语,那答案和猜测往往风马牛不相及。

比如一个美丽的女孩子,做出眺望远方的模样。她的男友猜测——你是在想家!想父母!她呸了一声说,糊涂虫,我是在想你!男友说,我不就在你身边吗?当你出现这种神态的时候,我总是吓得屏气息声,不敢打破沉默。我不知道自己哪点没有做好,惹得你不满意,你才如此凄楚地思念他人……女孩子说,你怎么会这么笨呢?你既然爱我,就该懂得我的心。男孩子说,爱,只能解决一部分问题,并不能解决所有的问题。该说的你还得说出来,沉默不是金,是土是空气。女孩子说,我像革命先烈一样,我就是不说。我非要你猜。猜得出来我就嫁你,猜不出来,我就离开你……男孩子就愁眉苦脸地说,如果今后的几十年,天天都在灯谜和哑语中生活,累不累啊?!

另一个男子汉眼睛特别大。他做出第一个表情的时候,



看着那铜铃一般圆睁的双眸，大家异口同声地说，噢，你在愤怒！

他一脸失望地说，才不是呢。好了，这个不算，我再做一次。他做出的第二个表情，又是如法炮制，瞪起双眼。大家稍微犹豫了一下，还是口径一致地说，你在发火！

他不甘心，又来了第三次。这一次的结果就更令人惆怅了。大家没精打采地说，你换个新内容让我们也好抖擞精神，干嘛又做出打架的样子？！

男子汉后来沮丧地告知我们：他的纸条上，第一次写下的是“幸福”，第二次写下的是“喜爱”，第三次写下的是——“慈祥”！

你肯定要说，差得这般十万八千里，我才不信呢！你一定是没选好对象，或者是围观的人太弱智，才如此指鹿为马。

我一点也不生气你的这种指责，我很希望你能亲自试一试。找自己最亲爱的人，最好。假如能百发百中地猜对，那真是人间少有的幸福伴侣。

我耐心地等待着你的试验……怎么样？做完了吧？你不仅仅做了一次，而是做了许多次。桌上的纸条叠起又打开，打开又写下，好像一只只归巢后又驱赶而出的信鸽。你 very 希望能打破我的预言。但你做完后，为什么长久地沉默不语？还透出淡淡的忧伤？你的手指把纸条扯成一缕缕，任它飘荡，好似破碎的思绪。

是的，真正的现实就是这般冷静而无商榷。最厚重的隔膜，就在咫尺之遥。在你以为肌肤相亲的帷幔当中，横亘着无法穿越的海峡。

科学技术是越来越发达了，但迄今没有一种仪器，可以测量出人类的情感进行状态，可以预计出人的情绪指数。当我们能够探知遥远星球的一次轻微地震的时候，我们不知道自己的同床伴侣，是否辗转反侧。爱情没有快译通，心灵的交流如此细腻朦胧。当我们以为自己洞察他人心扉的时候，其实往往隔靴搔痒南辕北辙。

不要怨天尤人，不是动不动就上纲到爱与不爱。爱不是万能钥匙，爱不能在每一个瞬间都摧枯拉朽。爱无法破译人间所有的符码，爱纵是金属，也会有局限和疲劳。增进了解可以加固爱，误会错怪可以动摇爱，这是我们每个人都曾有过的体验。

隔膜往往是双层的。当我们无法正确地表达的时候，我们首先就失却了被人悟知的前提。所以训练我们明快简捷准确平和地表达能力，是人生的重要课题。不要以为说出自己的心思是一件很简单的事情，在很多时候，我们先是不敢说，继之是不肯说，然后是不屑说，最后就成了不会说。尤其是当我们软弱的时候，我们没有勇气说。当我们悲哀的时候，我们被文化的传统训导为不可说，说了就显懦弱，说了就是渺小。当我们痛苦的时候，我们以为不当说，说了就遭人耻



笑。当我们孤独的时候,我们想不起说。

其实,一个人的坚强与否,不在于他是否说出自己的苦难,而在于他如何战胜自己的苦难。说的本身,也是一种描述和正视,当我们能够直视那些令人痛楚的症结的时候,力量也就随之产生了。

既不夸大也不缩小,既不言过其实,也不矫饰虚掩,直面惨淡的人生,逼视淋漓的鲜血,该是人生勇敢和智慧的大境界。

其次我们要会听。有人说,听谁还不会啊,是个人都带着自己的耳朵,想不听还办不到呢!

了解和交流,在于两颗心的同一律动,在于你深深地明了对方向你描述的那一切。从这个意义上说来,“会听”,也许是人生另一番需要修炼的深远功夫。坦诚说出自己的感受,即便艰难,好歹还有自我的内心世界可以参照,只需勇气和描述的技术,基本就可完成。但听的功力,除了有一双好耳朵,还需有一颗擦拭干净不畸形不变异的心。如果自心是哈哈镜,把人家的话听得变了形,那责任就不在说者,而在听者。

会听的心,要有大的空间,除了容纳自身,还能接纳他人。会听的心,要有对人的真诚,因为听的那一刻,你将把心灵至尊的位置,让给你的朋友。会听的心,是柔软和温暖的,让人感到融融的温馨。会听的心,是坚强的,因为它有自己顽

强的意志,不会在袭来的痛苦之中摇摆淹没……

有一个可以救命的外科手术,叫作“心脏搭桥”。说的是在堵塞了血管的心脏上,再造一条新的流畅的脉路,让新鲜的充足的血液,流入衰弱的心脏。我很喜欢这个手术的名称,借来一用。我们除了在自己的心脏上搭桥,也需在不同的心脏之间搭桥,以传达我们彼此间的感觉和友谊。

爱情刽子手

心理治疗揭露日常困扰的深层理由,延展直通生存的岩床。心理治疗的主要对象就是这一类生存的痛苦,而不是经常有人宣称的个人惨痛经验的挥之不去的点点滴滴。我的假设是:根本的焦虑源于个人千方百计——也许是自觉的也许是不自觉的——要解决生活中难以接受的事实,要解决生存的既定事实。

我发现有四个既定事实与心理治疗最为息息相关。

- 1.我们命官以及我们所爱的人必然都会面临死亡

2.我们只需按照自己的意愿生活的自由

3.我们终归是孑然一身的孤独

4.人生并无显而易见的意义可言

不论这些既定事实看来如何冷酷无情,智慧之根与解脱之道尽藏其中。面对生存的真相,进而借力使力,化危机为个人脱胎换骨的契机。

“责任”一词虽然有很多不同的用法,我个人偏好萨特的定义。他说,承担责任就是“担任设计师”。因此微妙命官都是自己生活的设计师。

每一位心理医生都知道,治疗之初最紧要的一个步骤就是:使病人相信他得为自己面临的人生困境负起责任。一旦认为自己遭受的困难是外在环境引起的,治疗必定无效。

自由的意思是,人要为自己的选择、行动、自己的生活处境负起责任。

孤独没有一劳永逸的解决方法。病人一心一意要逃脱孤独,可能会妨害他与别人的关系。许多人的友谊会破裂或婚姻会失败,就是因为他利用别人作为抵挡孤独的盾牌。

人生的一大矛盾是——自知产生焦虑。融合能够泯除自知,化解焦虑彻底又激烈。在这种情况下,焦虑是甩掉了,但也失去了自我。

正是基于上述的理由,心理医生不喜欢接手恋爱中的病人。心理治疗与恋爱水火不相容。因为在治疗过程中,有心从



事探索的自知以及终将只是内心冲突所在的焦虑,两者不可或缺。

此一存在困境——生命在一个既无意义又无确定的宇宙中寻求意义与确定性——与心理医生的工作最为息息相关。

忍受不确定性的能力是从事心理治疗这个行业的必要条件。社会大众可能认为,心理医生按部就班,稳扎稳打,引导病人走向已知的目标。每一个步骤都可预期。这种情形其实少而又少。多数的情形是,心理医生迂回向导,随机应变,摸索前进。

身兼旁观者与参与者双重角色,有赖于心理医生全心全力的投入,也就使得我在个案中面临锥心刺痛的问题。

既然如此,科学方法所讲究的置身度外以力持客观的专业心态,显然不足以应用在心理治疗上。因为我们的生命,我们的存在,与死亡密不可分。有生就有死,有爱就有失,有自由就有恐惧,有成长就有分离。就此而言,我们一体同命。

在治疗过程中,每一粒眼睛里的沙子,都可能会变成石磨中的谷粒。

梦中最重要的事实是感情。

一般说来,心理防御除非是弊大于利,否则不要横加动摇最好。

世上顶尖的网球选手每天练习五个小时改进动作。禅师