



Z先生 和他的访客们

雷明私人心理咨询手记

雷明◎著

总有那么一天，我们能学会放下。
不是我们变了，而是意识到，终有一些事情无能为力。
好在，我们可以继续和喜欢的人吵架，
和陌生的人装X，和心理医生说心里话。



 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

Z先生和他的访客们:雷明私人心理咨询手记 / 雷明著. — 南京:译林出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5447-3807-1

I. ①Z… II. ①雷… III. ①心理咨询-通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第077942号

书 名 Z先生和他的访客们:雷明私人心理咨询手记
作 者 雷 明
责任编辑 陆元昶
特约编辑 马丁晓琳 黄翔宇
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京佳顺印务有限公司
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 136千字
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3807-1
定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录

Contents

- 第一章 少女盗贼 / 5
- 第二章 长不大的宠儿 / 34
- 第三章 把玩激素 / 59
- 第四章 婚前财产协议 / 83
- 第五章 出轨梦魇 / 114
- 第六章 职场竞争 / 139
- 第七章 濒死体验 / 167
- 第八章 中年危机 / 196
- 第九章 死亡本能 / 228

图书在版编目(CIP)数据

Z先生和他的访客们:雷明私人心理咨询手记 / 雷明著. — 南京:译林出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5447-3807-1

I. ①Z… II. ①雷… III. ①心理咨询-通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第077942号

书 名 Z先生和他的访客们:雷明私人心理咨询手记

作 者 雷 明

责任编辑 陆元昶

特约编辑 马丁晓琳 黄翔宇

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 700×1000毫米 1/16

印 张 16

字 数 136千字

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3807-1

定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录

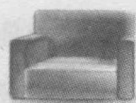
Contents

- 第一章 少女盗贼 / 5
- 第二章 长不大的宠儿 / 34
- 第三章 把玩激素 / 59
- 第四章 婚前财产协议 / 83
- 第五章 出轨梦魇 / 114
- 第六章 职场竞争 / 139
- 第七章 濒死体验 / 167
- 第八章 中年危机 / 196
- 第九章 死亡本能 / 228



第一章

少女盗贼





她，十九岁，像许多青春期的孩子一样叛逆，玩世不恭。她喜欢恐怖小说和惊悚电影，迷恋《死亡笔记》，无法和父母相处融洽，还用恶作剧使父母吵架。如果这些都能理解的话，那她在自己的“死亡笔记”上写下对母亲的诅咒，就有点“大逆不道”了。现在，她又有了一个奇怪的嗜好，这促使她和父母之间的危机彻底爆发。

1

“宁宁？”刘瑞芬一边抬头四顾寻找着自己那不安分的女儿，一边手忙脚乱地往大塑料袋里塞着各种东西，有几盒鲜牛奶，很多包薯片，牙膏香皂洗涤灵，一大捆卫生纸，剃须刀片，牙签，茶叶，滴露消毒水和两打鲜鸡蛋。

“天哪，怎么买了这么多？”瑞芬心里嘀咕着，手里却不敢懈怠。超市门口排队结账的人黑压压的，她已经从身后那个老太太脸上看出不耐烦。超市收银员的动作很麻利，自己装袋的双手怎么努力也跟不上她记价的速度。这时，她多么希望女儿宁宁能在身边帮自己一把。

可这个小祖宗也不知跑到哪里逛去了，越忙越指望不上。

“我帮您。”一个身着超市工作制服的男人雪中送炭般地出现了，他说着就撑开大塑料袋帮着瑞芬装东西。幸好有他，瑞芬总算能空出双手拿钱包付账了。等瑞芬拿好找零再回头，那个男人已经提着三个装好的大袋子在等，一副欲言又止的样子。

“谢谢您，我自己提吧。”瑞芬感激地笑笑，伸手去拿袋子。

那个男人却没打算把袋子交给她，而是礼貌地说：“是刘瑞芬女士吧？打扰您了，我是这里的保卫经理，您能和我来一下办公室吗？”

“什么？”瑞芬一愣。

男子歪了歪脑袋示意了一下方向，说：“您女儿在我的办公室里，我们需要您来一下。”然后便提着袋子大步走去。在他转身的一瞬，刘瑞芬注意到他胸前的工牌儿上写着：保卫部经理——邓桓。

宁宁十九岁，短发，一双大眼睛忽闪忽闪的，模样清秀俊俏，怎么看都是个文静听话的女孩。当瑞芬心急惶惶地跟着邓桓走进超市保卫部办公室时，宁宁正若无其事地坐在那里，仔细地修着指甲。

“你们到底有什么事，我女儿为什么在这里？”刘瑞芬很不高兴，出于母亲的本能，她已经做好保护女儿的准备。

“您别急，刘女士，我们只是希望您配合我们的工作。”邓桓微笑着放下手里的袋子，然后打开靠墙的一套监控设备，说，“这是二十五分钟前，本超市监控摄像头拍摄下来的画面，您请看……”

“哎，你什么意思？”瑞芬莫名其妙地质问着，但没等她的话音落地，监视器屏幕上的画面就让她目瞪口呆了。

一个中年女人和一个年轻女孩在镜头中出现，虽然录像的画面远不如家里的电视看着清晰，瑞芬也足以从熟悉的衣着和身影判断出这就是自己和女儿。只见自己正推着购物车仔细打量货架，而宁宁却躲在后面。这小姑娘先是镇定地回身扫视了一圈，然后贴近妈妈，非常利索地从货架上拿起一只润唇膏。接下来的画面才真的让瑞芬吃惊了，因为宁宁镇定地把润唇膏从包装盒里拿出来，飞快地塞进了自己的羽绒服，然后她居然一边警惕地四顾，一边面不改色地把空心包装盒又放回原处。

偷窃，自己的女儿竟然就在自己的背后，用妈妈的身体当掩护，在众目睽睽下偷窃！而且从她懂得褪去商品包装盒的周密与镇定来判断，她显然很熟悉



超市出口的防盗措施，所以绝不是第一次干这种事。一阵寒意瞬间浸透了母亲的每一根神经，瑞芬蒙了几秒钟，突然转过身一抬手。

“啪”的一声脆响。

热辣辣的耳光打碎了宁宁脸上的冷漠，她“噌”地站起来捂着脸瞪着妈妈，眼睛里的震惊和恐惧不过持续了一秒钟，立刻就被蔑视和戏谑所取代，似乎她才是胜利者。

“唉哟喂，您别介，该说事儿说事儿……”邓桓忙不迭地闪身挡在母女俩中间安抚着，“我们之所以请您来，是因为这个。”他回身从办公桌上拿起另外两盘录影带，说：“您家孩子已经不是第一次了，这两盘带子一个是上个周末的，一个是上周二的，可以证明她两次分别拿走了一个指甲钳和一瓶花露水。”

“你贱哪你！”瑞芬听到这儿已经快疯了，她凶巴巴地盯着女儿大喝，“瞧你这点出息！懂不懂什么叫害臊啊？”

“大姐您看，我们本来没打算追究，但这不是已经第三次了嘛。”邓桓笑笑说，“其实这三件东西加一块儿也不到五十块钱，去派出所纯属给警察添麻烦。所以我们想最好还是通知您，一来您把这点钱补上，二来孩子不是还小嘛，咱该教育就教育，谁还没个少不更事的时候啊。”

“您是说……”瑞芬的眼神中充满了诧异。

邓桓一点头，说：“我们不追究。其实您肯定就住附近，我看您脸熟，街里街坊的，我们犯得上为这点东西得罪客户吗？您看您今天买这三大包，就不下五百块钱。”

“您别说了，我都替她臊得慌。”瑞芬面红耳赤地站起来，拿出五十块钱钞票往办公桌上放，说，“我这就带她回去，一定好好说她。”

“还不走？跟我回家！”瑞芬冲宁宁厉声说了一句，低着头就往外走。宁宁满不在乎，都没拿正眼看邓桓，转身就跟着妈妈离开了。

邓桓目送这母女俩，摇摇头，嘟囔着：“现在的孩子啊……”

2

Z：“宁宁平时零花钱多吗？”

瑞芬：“足够她买那些东西的，我和她爸爸每星期都给她200块零用钱，和她的同学们比起来，她的零用钱算不少了。”

Z：“而且她拿的这三件东西，就算跟父母要钱买，您也不会限制她的，对吗？”

瑞芬茫然地点着头，说：“是啊！润唇膏和指甲钳又不是摇头丸，就是买一打也随她。”

Z：“那么，我想我们已经可以肯定，她并不真的需要那些东西，她只是喜欢得到那些东西的方式。”

瑞芬惊疑地问：“你是说，她是因为喜欢偷才偷的？”

Z：“对不起，我想恐怕是的。”

瑞芬：“可……这孩子怎么越来越出格？”

Z：“您说‘越来越’，也就是说，她以前有过类似的行为？”

瑞芬：“有过，但她过去只是把家里的一些小东西偷偷藏起来。”

Z：“什么东西？”

瑞芬：“我的戒指啦，耳坠啦，还偷过她爸爸的纪念邮票。”

Z：“她怎么处理这些东西呢？”

瑞芬：“怪就怪在，她就是藏起来自己玩，谁都不告诉。直到有一天，我和她爸开始怀疑是她拿去了，最后果然都从她房间里搜出来了。现在家里少了什么，我们总是趁她不在家先去她房间里翻一翻，十有八九都能找到。”

Z：“哦？偷偷藏起来，却一不变卖，二不送人……”



瑞芬努力思索着：“小偷小摸只是一方面，这孩子自从上了高中以后就越来越怪，喜欢看各种恐怖小说，惊悚电影，什么斯蒂芬·金和《鬼吹灯》都看。前年她因为看了一个日本恐怖电影叫《咒怨》的，还把自己吓得不敢独自睡觉。十七岁了还缠着我陪她睡觉，还不让我关灯。可是她怕归怕，就是不长记性，没过两天又上网找恐怖小说看去了。”

Z：“宁宁对父母怎么样？”

瑞芬：“过去很听话，现在虽然还不至于当面忤逆，但和过去明显不同了。尤其是上了高中以后，我想，她对我很不满。”

Z：“何以见得？”

瑞芬深呼吸，努力平复了一下情绪，说：“她诅咒我，诅咒我死掉。”

Z：“什……什么？”

瑞芬伤心起来，说：“宁宁上了高中以后，大概是高二那年，迷上了一本日本漫画，叫什么《死亡笔记》的。在那本神经兮兮的漫画里，死神在人间遗失了一个笔记本，不管谁捡到那个笔记本，只要在本子里写上一个人的名字，就可以让那个人按照自己规定的方式死去，反正就有点像咱们中国阎王的那本生死簿似的。”

Z：“我知道那本漫画。主角叫夜神月，捡到了死神的笔记本，就开始充当末日审判的法官，按照自己的好恶任意剥夺所谓‘坏人’的生命。孩子们都憧憬自己做决定的权力，憧憬主宰自己和他人命运的能力，《死亡笔记》满足了孩子们这种幻想，自然被追捧。”

瑞芬：“可是有一次，我却发现宁宁给一个小硬皮本儿的封面写了‘死亡笔记’四个字，我偷偷看过那本笔记，上面赫然写着：‘刘瑞芬，死于心脏麻痹，于二〇〇七年五月十一日早上六点十五分死亡。’你想想，这有多让人伤心！”

Z：“是吗？那年她多大？”

瑞芬：“十八岁，当时马上就要高考了，她还有工夫琢磨这个！”

Z：“我大概明白了。”

瑞芬不解地问：“怎么？有什么说法吗？”

Z：“其实很简单。二〇〇七年她十八岁，五月中旬也就是她高考之前的一个月左右，复习最玩命的时候。我猜，那时您每天早上六七点钟都会叫她起来温习功课吧？孩子在高考前的疲劳状态下，每天早上还要被妈妈从床上拉起来，明明心里烦却又不能说出来，您还不许她背地里过过瘾吗？”

瑞芬恍然大悟道：“好像……对，我记得那时我每天早上六点三十分叫她起床，她却提前十五分钟就诅咒我死于心脏麻痹，这真是荒唐！居然用个小破本子咒我死。”

Z：“呵呵！这样荒唐的事从来就不少见，古今中外都有。这就好像过去旧社会的老百姓被恶霸欺负了，告状无门，打又打不过人家养的狗腿子，只好弄个稻草人写上恶霸的名字用针扎，然后自己骗自己说‘我扎草人屁股，恶霸屁股就会疼’。稻草人是巫师和神汉用来忽悠人的，死亡笔记却是日本卡通胡诌出来的，它们的区别仅此而已。”

瑞芬不禁大笑道：“哈哈，敢情我成恶霸了，可是难道……就这么简单？”

Z：“孩子其实都是很直接很单纯的，父母却因为生怕他们出格，而不自觉地往出格的方向去联想，联想方向错了，自然找不到答案。父母常说现在的孩子太复杂了，其实是父母的判断力被亲情影响的紧张情绪束缚了，所以总觉得看不透。”

瑞芬：“说起高考，挺可惜的，她学习成绩本来不错，却失利了。”

Z：“她现在在复读吗？”

瑞芬摇摇头，说：“没有，她现在正在一个亲戚的公司里打工，那是个专业的翻译公司，在里面工作能提高她的英文能力，我和我丈夫想明年送她去国外读大学。我们本来觉得复读高考给孩子的压力太大了，能躲开就躲开吧，可是现在你也看到了，她这么小偷小摸的，我怎么敢送她一个人出国。”

Z：“是呀，不管在哪里，这个习惯都会让她吃亏的。”



瑞芬很急切地问：“在你看来，有没有什么好办法呢？”

Z：“我需要先和您女儿面对面接触，才能告诉您。既然问题来自她，我就需要了解她，我不能仅仅听您的转述，就想当然地下结论，您看呢？”

瑞芬：“好吧，我一定让她来。”

3

“心理医生？看不出来，您几十岁的人了还挺时尚！”宁宁坐在客厅宽敞的沙发上抱怨着。听到妈妈给自己安排了心理医生，这让十九岁的她有些不知所措，只好有一搭没一搭地用遥控器转换着频道，掩饰着心虚。

瑞芬远远地站在熨衣板前，手里正忙活着，说：“哪来那么多风凉话，让你去你就去，就在这个周末。你别调来调去的了，《武林外传》马上就开始了。”

“我才不去呢！我一个女孩，我的事凭什么跟他说？还得花钱跟他说？他以为自己是谁呀他？”宁宁皱着眉说着，极不情愿地把电视调到CCTV-10，然后就赌气似的把遥控器往茶几上一撂。

瑞芬抬起头，不容置疑地命令道：“不去也得去！你也不看看自己，现在你都成什么样子了！”

“反正好比你追求！几十岁了还看《武林外传》。”宁宁低声嘟囔着，背着妈妈撇了撇嘴。

“你说什么？”瑞芬两眼一瞪，气不打一处来，嗓门骤然提高了许多，“你也不好好反省反省，咱们家是亏了你还是短了你啊！连一把指甲钳都偷，你真觉得自己多有出息啊！没事不学英语，天天看那些神经兮兮的神啦、鬼呀、外星人的，挺大的人了，自己把自己吓得一惊一乍的，你那叫有追求？”

被母亲连连揭短，宁宁厌烦得直犯恶心，她不耐烦又无法反驳，干脆重新

拿起遥控器，把电视的音量调大了许多。

“你不爱听又怎么着？”瑞芬一看女儿这么不听话，放下手里的活计，走过来一屁股坐在宁宁旁边说，“周末我跟着你去，你不去也得去！现在没有学校管你了，我和你爸的话你也不听了，可我就不信没人管得了你！”

“嘿，朋友，我们好久不见你在哪里？嘿，兄弟，如果真的是你请打招呼……”

熟悉的《武林外传》主题曲响起，总算是打断了瑞芬的说教。瑞芬连忙一把拿过遥控器，把声音调小，说：“要死了你，你爸明天早班，吵醒了他又得絮叨！”

“行了！行了！就算不听陌生人胡说八道也得被你们教训，背着抱着一边儿沉。我看您那点钱要是不让那个搞什么心理学的骗子赚去也不踏实，我去还不行吗？”宁宁一边不耐烦地说着，一边趁着妈妈爱看的电视剧开演，赶紧站起来走人，此时不闪更待何时？

“周末不许安排别的事了，我会打电话去问你到了还是没到。”瑞芬半威胁半叮咛地说。她终于逼女儿就范了，头也不回，自顾自地开始看电视。

宁宁极不情愿地走进自己的卧室，临进门时突然恨恨地一回头，双手在胸前来回挽了个指花，对着沙发上妈妈的背影用力一戳，口型夸张地念念有词，不过没敢发出声音：“葵……花……点……穴……手！”

“嗯？”瑞芬仿佛感觉到什么，她横眉立目地一回头，却只看到女儿在卧室门口的身影一闪，房门便关了起来。

宁宁打量着Z说：“你就是心理专家？看起来挺一般的嘛，比竹野内丰



差远了。”

Z：“哦？你看过那个日本电视剧？”

宁宁一看挤兑得正是地方，乐了：“看过，竹野内丰扮演的那个心理医生真是帅呆了！所以呢……大叔，不是我说你，就算你没人家那么帅也不是你的错，但你也得刮干净胡子茬儿再出家门对不对？”

Z：“呵呵！好的，下次一定刮干净。”

宁宁：“这就对了，你们做服务业的首先要注意自己的仪表，要不看上去特别不专业。行了，我来也来了，你就开始吧！”

Z：“我……开始什么？”

宁宁懒懒地舒展着四肢靠在沙发里，说：“我妈不是雇你来教育我吗？你收了她的钱总得干活呀！”

Z：“你妈那人，是挺一厢情愿的，她自己懒得管你，又舍不得你被警察管，于是花了点钱就把你打包扔给我了。”

宁宁眼睛一亮，问道：“我说大叔，你到底收了她多少钱？我还以为你会替她说话呢！”

Z：“也不多，一共有个千儿八百块吧！反正现在她是省心解脱了，而我却要伤脑筋了。哎，你说现在的父母是不是都这样？”

宁宁一撇嘴，说：“哪样？”

Z：“就是用各种东西先把你喂饱了，再雇个人或者学校替他们看着你，然后就认为你理所应当的长大成人，出人头地，乃至光宗耀祖。”

宁宁立马坐起来，说：“还真让你说对了，反正我爸妈就是这么做的。”

Z：“什么？怎么就说对了，你爸妈做了什么啊？”

宁宁很泄气地说：“他们好像是做了点事，不过都是他们感兴趣的。”

Z：“那……他们对什么感兴趣呢？”

宁宁轻蔑地一笑，说：“他们只对看得见的东西感兴趣，成绩啦，衣着

啦，还有就是我有没有男朋友。”

Z：“你先等会，看你这意思，你对这些不感兴趣？”

宁宁显得有点急切地说：“大叔啊，我的成绩我当然在乎，可是他们总不能什么都往这上面扯吧？”

Z：“这从何说起，什么叫‘都往这上面扯’？”

宁宁总算抓住个声讨爹妈的机会，话匣子一下子打开了：“比如说我初三的时候吧，我们班一个娘娘腔追我，我是打心眼里看不上他，但这小子一天到晚跟昆虫似的，还给我买这买那。我给他好脸，他就变本加厉，我朝他一瞪眼他就可怜兮兮，还老特恶心地装深沉，真以为自己是柯南呢！我最后真没辙了，就问我爸该怎么办，你猜我爸怎么说？”

Z：“他没给你出主意吗？”

宁宁翻了个白眼，说：“切！我爸首先关心的是这娘娘腔有没有影响我的学习成绩，最后的建议是学生以学习为主，别的都不考虑。你说说，这不都是废话吗？我其实就想跟我爸要个主意，怎么才能甩了那傻小子而又不得罪人，他跟我谈学习干吗？结果是主意没要着，白挨了一顿训。”

Z：“嗯……你这爸爸是挺驴唇不对马嘴的，呵呵！”

宁宁：“还有更BT（变态）的呢！我上高中以后竞选班干部，论成绩我比任何人都不差，也下了血本拉票，但结果还是失败了。我就一直琢磨为什么，想了N久都想不明白，因为当选的那个女孩各个方面都不如我。这时我再次鼓起勇气问我父母，人家二位异口同声地说：‘什么班干部，牵扯精力，考上个好大学比什么都强！’我就纳闷了，当时我都十六岁了，他们怎么就不能教教我做人呢？他们就不能帮我分析一下，我到底失败在哪了？我是真的能力上不如人家，还是没搞定同学们？”

Z：“现在弄明白了吗？”

宁宁很沮丧地说：“一直没有啊！我到今天都不明白到底哪里没搞定，