

<<切开忧郁的洋葱>>

图书基本信息

书名：<<切开忧郁的洋葱>>

13位ISBN编号：9787540455828

10位ISBN编号：7540455829

出版时间：2012-10

出版时间：湖南文艺出版社

作者：毕淑敏

页数：246

字数：156000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;切开忧郁的洋葱&gt;&gt;

## 前言

毕淑敏文集散文卷再版序我是从当医生开始频繁地使用文字，那时每日要写病历和死亡报告等医疗文书。

那种文字必定是客观安静恭谨与精确的描述。

文字的应用，说简单，真是再家常不过了。

你可以没有一寸土地，没有一颗粮食，但你依然可以拥有语言和文字。

书写这件事的最低要求，是要让别人明白你的意思。

高一些的要求，是要把你的意思说得尽可能引人共鸣。

这是尚未过时的需要苦修的教养，是一个人思维本质的外化。

如同习武之人对剑技和刀法的淬炼，你得日日潜心钻研。

多年前，我在北京郊区的农村买了几间小房，院子空荡荡，有野鼠出没（常常希望有狐，可惜没见过）。

到了初春，植树节后，我从苗圃买回两棵梧桐树。

它们，光秃秃的又细又轻，不见一丝绿意，活像搭蚊帐的旧竹竿。

我挖了宽敞的坑将它们根须埋下，底部还施了从集市买来的麻酱渣。

我先生说，这地方咱也没有产权，人家说不定哪天就收回去了，似不必如此上心。

我说，就算人家把房子收了，这树也依然会生长。

我们还是善待它们吧。

我以前知道梧桐叫悬铃木，觉得起这名字的人富有想象力和诗意。

待自己植了这树，才发现它们的果实真是太像悬挂的小铃了。

再呆笨的人，也会让它们拥有这个名字。

不知道是不是我那两桶麻酱渣滓的效力，梧桐树发愤图强努力长大，几年的功夫，已经有4层楼高了，皮青如翠，叶缺如花。

阔大的叶子像相思的巨手，每晚都在风中傻呵呵地为自己鼓掌。

秋天的时候，它们会结出圣诞铃铛般的果实，自得其乐地晃荡着，发出我们听不见的叮当之响。

阳光透过叶子抛洒在地面，红砖漫砌的地就被染上点点湿绿，重叠成深沉的暗咖色。

我懊恼地想，早知道梧桐绿得这样狠，不如当初垫了灰蓝的砖，索性让它们碧成一坨，比如今这般缠丝玛瑙似的绞着好。

突然，我看到头顶的斑驳中有一只清爽的鸟，在绿叶中跳跃，好像在和另外一只鸟捉迷藏。

细细看去，其实并没有另外一只鸟，它是单身。

但如果没有另外一只鸟，它如此执着地在我家悬铃木上钻来掠去，是何用意呢？

想起“却是梧桐且栽取，丹山相次凤凰来”，莫非凤或凰的雏鸟，被我家的梧桐引了来？

成年的它们是绚彩的，不知幼小时也曾披过素衣？

人无法猜透一只鸟的心思，就像我们无法洞彻人生。

不像梧桐是先知先觉的，它和秋天有秘密的联络孔道。

要不，怎么会“梧桐一叶落，天下皆知秋”呢。

好几天，那鸟不辞劳苦地穿行于我家的悬铃木间，看得出它更属意东面的那一棵。

我现在已经辨认出它是一只喜鹊。

不是那种灰头土脸的吃松毛虫的小个子灰喜鹊，而是眉清目秀黑白相间的长尾巴花喜鹊。

它来我家的时候，像一架民航货机，滞重迟缓载着货物。

飞离的时候就一身轻松，活泼轻快，赶路匆匆。

它确实是有伴的——另一只花喜鹊。

黑和白的部分似乎均比早先这一只更大更鲜明，许是一只雄鸟吧。

当我确认了它们是一家之后，也就知道了它们的用意。

两只喜鹊每天辛辛苦苦地衔来各色树枝，是要在悬铃木上搭一巢穴，迎接新生命的降生。

一只喜鹊窝，要搭建多少枝条？

## <<切开忧郁的洋葱>>

要衔来多少草梗？

要倾注多少气力？

要呕沥多少心血？

要耗费多少光阴……听到我自言自语，路过的原住民老婆婆说，喜鹊选搭窝的地方，可心细呢。

天上头要没有北风，地下面要没有凶兆，远处要没有打扰，近处要没有响动……最用心的窝，喜鹊要啄下身上的羽毛，铺垫得暖暖和和，小喜鹊孵出来后才活蹦乱跳。

“我没见过自拔胸羽的喜鹊，这两只鸟好像也没有这般忘我。

但我不得不信老婆婆。

她说这些话的时候，摇晃着满头坚硬的白发，配着漆黑的旧衫，目若朗星。

我疑心她在以往的哪一辈子，曾做过鹊妖。

等着听小喜鹊叫吧。

早报喜，晚报财，不早不晚报客来。

她胸有成竹地说，好像未来的小喜鹊是她派往我家的儿童团。

为了节省喜鹊夫妇的时间，我约摸了一下它们搭巢所需建材的长短，捡了一堆草棍和树棍放在院子里，期望它们就地取材。

但喜鹊夫妇胸中自有拟好了的蓝图，有我们不知的选材标准，对此视而不见，依然辛辛苦苦地到远处去衔枝。

它们不屑。

鹊巢终于搭好了，小喜鹊在这里降生，一窝又一窝。

在两棵梧桐树和喜鹊家族的陪伴下，我写下了收入在这套文集散文卷中的很多作品。

我用时间的树枝，搭起了这个文字的喜鹊窝。

喜鹊本是单调的凡鸟，只有黑白两色，全无时尚的外观。

它的窝也是粗糙和朴素的，甚至有一点边设计边施工的乱七八糟。

不过，我在这个窝中垫入了一缕缕羽毛，它们来自我沧桑的岁月和我温热的心房。

毕淑敏2012年7月27日

## <<切开忧郁的洋葱>>

### 内容概要

本书主要收录了毕淑敏的三十余篇心理咨询手记和近十篇心理散文，直面当下为大众所关注的诸多心理问题。

书中，毕淑敏以心理咨询师的身份与咨询者在真诚的倾诉和倾听中一同探索，深度解析人们在成长、情感、婚姻、家庭、事业、个人理想等方面的心理疑难和困惑，逐步引导咨询者走出人生中最艰难、最迷茫的沼泽，带给读者深刻有益的人生启迪。

## <<切开忧郁的洋葱>>

### 作者简介

毕淑敏，国家一级作家，北京作家协会副主席，著名心理咨询师，内科主治医师，北师大文学硕士，心理学博士方向课程结业。

曾获庄重文文学奖，小说月报第四、五、六、七、十届百花奖，当代文学奖，陈伯吹文学大奖，北京文学奖，昆仑文学奖，解放军文艺奖，青年文学奖，台湾第十六届“中国时报”文学奖，台湾第十七届联合报文学奖等各种文学奖三十余次。

<<切开忧郁的洋葱>>

书籍目录

开一间米色诊所  
“心”是  
人生的九大关系  
再选你的父母  
有一种笑，令人心碎  
可否让我陪你哭泣  
压抑也许成癌  
坦言--心灵的力量  
切开忧郁的洋葱  
红与黑的少女  
出卖冥位的女生  
走出黑暗巷道  
谁是你的闺密  
藏獒与虎皮鹦鹉  
你究竟说了些什么  
最重的咨询者  
任何成瘾都是灾难  
心轻者上天堂  
心理库容  
究竟你失去了什么  
虾红色情书  
和自己的血液分离  
温暖的荆棘  
眼药瓶的奥秘  
校门口的红跑车  
男女眼中的玫瑰花  
恋爱为什么无疾而终  
优秀女子择偶难  
一夫多妻制是否合理  
在纸上写下你的忧伤  
请听凭内心  
重剑无锋  
遮颜男子  
刺玫瑰依然开放  
穿宝蓝绸衣的女子  
请从老板椅上站起来  
卑微也是我们的朋友  
是怨恨还是快乐  
生命和死亡如影随形  
一场没有时间表的宴席  
分泌幸福的“内啡肽”

## <<切开忧郁的洋葱>>

### 章节摘录

版权页：有一种笑，令人心碎做心理医生，看到过无数来访者。一天有人问道，在你的经历中，最让你为难的是怎样的来访者。说实话，我还真没想过这个问题，他这一问，倒让我久久地愣着，不知怎样回答。后来细细地想，要说最让我心痛的来访者，不是痛失亲人的哀号，或是奇耻大辱的啸叫，而是脸挂无声无息微笑的苦人。

有人说，微笑有什么不好？  
不是到处都在提倡微笑服务吗？  
不是说微笑是成功的名片吗？  
最不济也是笑比哭好啊。

比如一个身穿黑衣的女孩对我说，您知道我的外号是什么吗？  
我叫“开心果”。  
我是所有人的开心果。  
只要我周围的人有了什么烦心事，他们就会找到我。  
我听他们说话，想方设法地逗着大家快乐，给他们安慰。  
可是，我不欢喜的时候，却找不到一个人理我了。  
周围一片灰暗，我只有一个人躲在被窝里哭……我听着她的话，心中非常伤感，但她脸上的表情让我百思不得其解。

那是不折不扣的笑容，纯真善良，几乎可以说是无忧无虑的。  
连我这双饱经风霜的老眼也看不出有什么痛楚的痕迹。  
她的脸和她的心，好像是两幅不同的拼图，展示着截然相反的信息，让人惊讶和迷惑，不知它们该主哪一面。

我说，听了你的话，我很难过。  
可看你的脸，我察觉不出你的哀伤。  
她下意识地摸摸自己的脸说，咦，我的脸怎么啦？  
很普通啊。  
我平时都是这样的。  
于是我在瞬间明白了她的困境。  
她脸上的笑容是她的敌人，把错误的信息传达给了别人。  
当她需要别人帮助的时候，她的脸、她的笑容在说着相反的话——我很好，不必管我。  
有一个男子说他和妻子青梅竹马，说他以妻子的名字起了证照，办起了自家的公司。  
几年打拼，积聚下了第一桶金。  
小鸟依人的妻子身体不好。  
丈夫说，你从此就在家里享福吧，我有能力养你了。  
你现在已经可以吃最好的伙食和最好的药，等我以后发展得更好了，你还可以戴着最好的首饰去看世界上最好的风景。  
再往后，你也会住上最好的房子……他为妻子描画出美好的远景之后，就雷厉风行地赚钱去了。  
当他有一天风尘仆仆地回到家中时，妻子不在屋中。  
他遍寻不到，焦急当中，邻居小声说，你不是还有一套房子吗？  
他说，不，我没有另外的房子。  
邻居锲而不舍地说，你有。  
你还有一套房子。  
我们都知道，你怎么能假装不知道？  
男子想了想说，哦，是了，我还有一套房子。  
你能把我带到那套房子去吗？  
邻居说，一个人怎么能忙得把自己的房子在哪里都忘了呢？

## &lt;&lt;切开忧郁的洋葱&gt;&gt;

它不是在××路××号吗？

邻居说完就急忙闪开了，不想听他道谢的话。

男子走到了那个门牌前，看到了自己最要好的朋友的车就停在门前。

他按响了门铃，却没有人应答。

这是一栋独立的别墅，时间正是上午10点。

男子找了一个合适的角度，可以用眼睛的余光罩住别墅所有的出口和窗户。

然后他点燃一支烟。

他狠狠地抽了半天，才发现根本就没有点燃。

他就这样一支接一支地抽下去，直到太阳升到正午，还是没有见到任何动静。

他面无表情地等待着，知道在这所别墅的某个角落里有两道目光偷窥着自己。

到了下午，他还如蜡像一般纹丝不动。

傍晚时分，门终于打开了，他的朋友走了出来。

他迎了上去，在他还没有开口的时候，那个男人说，算你有种，等到了现在。

你既然什么都知道了，你要怎么办，我奉陪就是了。

说着，那个男人钻进车子，飞一样地逃走了。

丈夫继续等着，等着他的妻子走出门来。

但是，直到半夜三更，那个女人就是不出来。

后来，丈夫怕妻子出了什么意外，就走进别墅。

他以为那个懦弱负疚的妻子会长跪在门廊里落泪不止，他预备着原谅她。

但他看到的是盛装的妻子端坐在沙发里等他，说，你怎么才来？

我都等急了。

我告诉你，你听不到你想听的话，但你能想得出来所有的事情都发生了，你爱怎么办就怎么办吧，我们等着你……说完这些话，那个女人就袅袅婷婷地走出去了，把一股陌生的香气留给了他。

他说，那天他把房间里能找到的烟都吸完了，地上堆积的烟灰会让人以为那里曾经发生过火灾。

我听过很多背叛和遗弃的故事，这一个就其复杂和惨烈的程度来说并不是太复杂。

之所以印象深刻，是因为这位丈夫在整个讲述过程中的表情——他一直在微笑，不是任何意义上的苦笑，而是真正的微笑。

这种由衷的笑容让我几乎毛骨悚然了。

我说，你很震惊，很气愤，很悲伤，很绝望，是不是？

他微笑着说，是。

我恼怒起来，不是对那对偷情的男女，而是对面前这被污辱和损害的丈夫。

我说，那你为什么还要笑？

！

他愣了愣，总算暂时收起了他那颠扑不破的笑容，委屈地说，我没有笑。

我更火了，明明是在笑，却说自己没有笑，难道是我老眼昏花或是神经错乱了吗？

我急切地四处搜寻。

他很善意地说，您在找什么？

我来帮助您找。

我说，你坐着别动，对对，就这样，一动也不要动。

我要找一面镜子，让你看看自己是不是无时无刻不在笑！

他吃惊地托住自己的脸，好像牙疼地说，笑难道不好吗？

我没有找到镜子。

我和那名男子缓缓地谈了很多话。

他告诉我，因为母亲是残疾人，父亲在他出生后不久就把他们母子抛弃了。

母亲带着他改嫁了一个傻子，那是一个大家族。

他从小就寄人篱下。

谁都可以欺负他。



## &lt;&lt;切开忧郁的洋葱&gt;&gt;

出了任何事，无论是谁摔碎了碗、谁打烂了暖瓶，无论他是否在场，都说他干的，他也不能还嘴。他苦着脸，大家就说他是个丧门星，说给了他饭吃，他起码要给个笑脸。

为了少挨打，他开始学着笑。

他对着小河的水面笑，小河被他的泪水打出一串旋涡。

他对着破碎的坛子里蓄积的雨水练习笑容，那笑容把雨水中的蚊子都惊跑了。

他练出了无时无刻不在微笑的脸庞，渐渐地，这种笑容成了面具。

这个故事让我深深地发现了自己的浅薄。

微笑，有时不是欢乐，而是痛苦到了极致的无奈。

微笑，有时不是喜悦，而是生存下去的伪装。

深刻检讨之下，我想到了一个词来形容这种状况，叫作——佯笑。

佯攻是为了战略的需要，佯动是为了迷惑敌人，佯哭是为了获取同情，佯笑是为了什么呢？

当我探求的时候，发现在我们周围浮动那么多佯笑。

如果佯笑出现在一位中年及以上的人脸上，我还比较能理解，因为生活和历史给了他们太多的苍凉，但我惊奇地看到很多年轻人也被佯笑的面具所俘获，你看不到他们真实的心境。

其实，这不是佯笑者的错，但需要佯笑者来改变。

我想，每一个婴儿出生之后，都会放声啼哭和由衷地微笑，那时候，他们是纯真和简单的，不会伪装自己的情感。

由于成长过程中种种的不如意，孩子们被迫学会了迎合和讨好。

他们知道，当自己微笑的时候，比较能讨到大人的欢心，如果你表达了委屈和愤怒，也许会招致更多的责怪。

特别是那些在不稳定不幸福的家庭中长大的孩子，他们幼小的脑海还无法分辨哪些是自己的责任、哪些不过是成人的迁怒。

孩子总善良地以为是自己的错，是自己惹得大人不高兴了。

由于弱小，孩子觉得自己有义务让大人高兴，于是开始练习佯笑。

久而久之，佯笑几乎成了某些孩子的本能。

所以，佯笑也不是百无一用的，它掩饰了弱小者的真实情感，在某些时候为主人赢得了片刻安宁。

可是佯笑带来的损伤和侵害，是潜在和长久的。

你把自己永远钉在了弱者的地位，不由自主地仰人鼻息。

在该愤怒的时候，你无法拍案而起；在该坚持的时候，你无法固守原则；在合理退让的时候，你表现了谄媚；在该意气风发的时候，你难以潇洒自如；还可以举出很多。

当很多年轻人以为自己的风度和气质是一个技术操作性的问题时，其实背后是一个顽固的心结，那就是你能否流露自己的真实情感。

我们常常羡慕有些人那么轻松自在和收放自如，我们不知道怎样获得这样的自由。

最简单的方法就是全面地接受自己的情绪，做一个率真的人，学会和自己的心灵对话。

你不可要求自己的脸上总是阳光灿烂。

你不能掩盖和粉饰心情，你必须承认矛盾和痛楚。

只有这样，我们才能真正成为驾驭自己的主人。

回到那位被背叛的男子，当他终于收起了微笑，开始抽泣的时候，我觉得这是他的大进步、大成长。

他的眼泪比他的笑容更显示坚强。

当他和自己的内心有了深刻的接触之后，新的力量和勇气也就油然而生了。

现代商战把微笑也变成了商品，我以为这是对人类情感的大不敬。

微笑不是一种技巧，而是心灵自发的舞蹈。

我喜欢微笑，但那必须是内心温泉喷涌出的绚烂水滴，而不是靠机器挤压出的呻吟。

请你不要佯笑。

那样的笑容令人心碎。

<<切开忧郁的洋葱>>

编辑推荐

直面忧郁，重获自由毕淑敏的心理诊疗读本热销逾百万册的散文经典穿越心灵激发最美的生命之光

<<切开忧郁的洋葱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>