

阅读随笔

遵从生命的自然流动

□日青

三联书店曾出版《知心书》系列，我读过其中几本。许多书都是从病患的角度出发来书写，比如《害怕陌生人》《一位精神科医生的诊疗手记》等，呈现的是一个病例，探讨的是各种精神疾病的形成机制和应对方法，但《心理医生的人生故事》，却从医生的角度来讲述他们的职业选择及相关的人生故事。

故事的缘起是什么呢？汨汨的细流如何汇成生命长河？对此，我有好奇。

这本书的故事来自22位心理医生的讲述，他们基本上是法国著名的心理学家或精神科医生。故事主人公成为心理医生有偶然因素，更有必然因素。偶然因素比如：年轻时，心爱女孩的哥哥自杀，后悔没有耐心倾听女孩心声；看了一本对自己影响很深的书，思考如何避免成瘾行为；祖母去世，因为没有得到妥善治疗，促使主人公想要去照料别人；读高中时，听了某一次心理讲座；母亲一句鼓励的话——与其去照看羊，不如去照看人。至于必然因素，我们可以从千变万化的“人差方程”——文化、家庭历史、个性等方面，寻找某些共同的规律。

首先，这些医生大都个性敏感，对他人充满好奇，善于观察，共情能力优越，愿意照顾别人。其次，主人公或多或少继承了一

些家族基因，比如著名的心理学家克里斯托夫·安德烈，他有强大的焦虑和抑郁基因，生长在一个身边人病痛不断的家庭，为了疗愈自己而成了心理医生。贝尔纳·格尔罗维奇的外祖母曾多次在精神病院住院治疗。安妮·洛兰的姑姑在精神病院住了25年后去世。主人公把踏入心理治疗之路定义为一场对宿命的抗争。再次，好几位主人公都有过年少时的精神创伤。尼古拉·迪歇纳小时是个胖子，受人排挤；克洛德·佩纳也曾受人排斥；奥利维耶·斯平勒曾被人捉弄；卡罗琳·迪雷曾遭校园霸凌；亚斯明·利埃纳尔曾遭成年男性的身体虐待；斯特凡妮·阿于索年少时曾经性骚扰；克里斯蒂安·盖伊有学业糟糕的差生生涯。那些痛苦的时光，促使主人公寻找生命的出口，也对灵魂的创伤有深深的理解，并尝试接纳：与其把自己当成是环境和事件的受害者，不如把环境和事件当成学习和进步的机遇，并对它们敞开怀抱。另外，在长大成人的过程中，好几位主人公都是先做了病人，后来做了心理医生。他们也面临各种各样的心理困境，但他们通过种种努力，有意识地去寻找那些生机勃勃的时刻，感受生命的自然流动，赋予自己更好状态的可能。最后，主人公都有很好的文

化修养，热爱阅读，大都接触艺术、文学。电影、音乐及文学作品，既可能是他们走上心理医生职业道路的触发点，也是他们重要的疗愈手段。

心理医生的自我构建包括许多方法，比如冥想与静修的练习。在修复自身的过程中，在漫长的从业历程中，他们越来越坚定自己的信仰——有时治愈，经常缓解，总是慰藉。亚里士多德曾说：“你的才干和这个世界需求相遇的地方，就是你使命诞生的地方。”他们遵从生命的自然流动，去完成自己的使命。我们的社会需要这样的人。

“所有的社会运转不良，都会表现为心理创伤，它们会形成滋生精神疾病的温床。”在快速发展的现代社会，人们需要心理疏导和自由表达。心理医生可以是社会守望者，成为拉响警报的人。

而对于普通读者来说，如果你把这本书看成是职业选择的指导书或者从中了解一些心理学知识，也未尝不可，但人生更大的命题是我们也要找到属于自己的路。我们能否从他人的生命流动中获得启发？每个人都有对自己的认知图式，如何通过不断的认知概念化的实践，接受自己真实的模样，获得正念？生命之河长流，愿它虽经曲折，终能奔涌向前。

书市扫描



《在荒野》
作者：刘亮程
出版社：湖南文艺出版社
出版时间：2024年2月

本书收录了作者多篇经典散文。荒野之上，一草一木，一虫一鸟，都能在作者的精神世界里延伸出对自然、村庄和故土的哲思。其文字朴实却不失机趣，思想豁达而又温厚，为读者开辟出一片诗意的精神栖息地。



《东北故事集》
作者：迟子建
出版社：人民文学出版社
出版时间：2024年1月

本书由三个中篇小说组成：聚焦海兰泡惨案，述说哈喇泊家族三代人在黑龙江畔的生死传奇与爱恨情仇；以宋徽宗的幽囚岁月为切入点，展开一场亦真亦幻的相拥与别离以及荣辱、兴衰的穿越之旅；以晚清罗振玉所藏甲骨失散为引，围绕一桩迷雾重重的失踪案，探寻人类心灵世界的烛火微光。



《范仲淹传》
作者：程应镠
出版社：长江文艺出版社
出版时间：2024年1月

本书以范仲淹的生平为线索，宋仁宗、李太后、吕夷简、韩琦等关键人物逐个登场，既勾画了范仲淹先忧后乐、以天下为己任的政治家风骨，同时又映照出他所处时代的风云变幻。

励开刚/文

过眼录

孩子的竞争，家长的博弈

——读长篇小说《逍遥仙儿》

□清宸

故事发生在北京海淀区，北大清华的所在地。与其说那儿是学子们无比向往的地界，不如说是家长们心心念念的圣地。小说中的王大莲、苏雅纹，还有“我”——庄博益都在此买了学区房，如愿以偿地将家中“宝贝疙瘩”送进了海淀“牛小”，让其不至于“输在起跑线上”。可接下来，各种烦心事频频发生，搞得家长焦虑，孩子无措。

《逍遥仙儿》中的几个家庭，皆具典型性。比如苏雅纹和她的儿子“斯坦利”。母亲是高知白领，冷静、理性、严谨，在孩子教育问题上，有着寸步不让的韧劲和百折不回的强悍。当课外补习班关闭后，她一眼看中王大莲家宽敞的室内空间，然后纤痕不露又行云流水地在那里组建了小型课外培训班。她有计划有盘算有筹谋，还有一种稳妥笃定的智商优越感。她培养出来的儿子，在外人看来，也确实优秀。可谁能想到，这个“别人家的小孩”患上了“躁郁症”，苏雅纹便成了众矢之

的。苏雅纹由此反省起了自己一直以来尽心竭力为孩子创造最优学习条件的思路，究竟哪里出了差错。

王大莲，小说里另一个被作者成功塑造的母亲形象。王大莲本是普通人物，后来由于老房拆迁，一夜致富，不仅搬进了海淀区最高档的别墅，两个孩子也用钱开路，送进了“牛小”。而她自己呢，浑身上下，名牌闪耀，一副暴发户的浅薄形象。不过真正让王大莲“出彩”的还是她在家长会上，因不明白老师说的“弦乐”是什么而追根究底的滑稽场景，这让全班家长都见识了王大莲有多么浅陋无知。王大莲对孩子的教育方式也令其他家长惊悚：她会劈头盖脸地打孩子，以致把牙齿都打落了。但你能说王大莲不爱两个儿子吗？

“我”是全书的叙述者，故事里女孩“芽芽”的父亲，一个能拍些小片子的导演，一个妈妈堆里的显眼男士，偶尔充当苏雅纹和王大莲关系的“润滑油”。不过，

“我”所有的言行说到底也都是为了女儿能受良好教育。当王大莲家开办补习班时，“我很积极”；当苏雅纹和王大莲忙碌时，“我”代为照看几个孩子；当王大莲因开补习班，被有关部门彻查时，“我”热心解困。“我”内心很多回肠九转的小意图颇值得读者推敲。

《逍遥仙儿》是一部现实主义佳作，用小说的文学样式显现了当下教育现状中很多亟需解决的问题。我们希望给孩子一个怎样的教育环境、成长环境？以及，我们希望孩子具备怎样的心境，拥有怎样的人生？就像作者借着“庄博益”之口提出的那个疑问：“童年应该是怎样的模样？”言下之意，起码应该有快乐和自由。可身为家长，真的很难做到“众人皆醉我独醒”。

《逍遥仙儿》成功描摹了孩子竞争、家长博弈，人人都心力交瘁的某些状况，试图唤起集体的反思：我们是否真能摆脱那些急功近利的想法，让教育的目的回归本心？

三江月 / 读书

责编：乐建中 审读：邱立波
2024年9月17日 星期日 美编：许明

投稿邮箱：ljj@cnnb.com.cn