

也有很多健康的人。人在生理的结构上，是大同小异的。在这个看起来相同的躯壳里面，为什么有如此不一样的灵魂？他们的行动，为什么千变万化？

很多人以为，我从医学到写作，是一个很大的跨度，然后再去研究心理学，又出现很大的跨度。从我个人来讲，我的研究对象都是人。毫无疑问，医生的研究是人，文学也被称为“人学”。作家里头，可能有人写动物、有人写植物，不管你写什么，你都是从人的感受出发，从人的角度去体验、观看这个世界的。

心理学，这门科学，简言之就是你心里想的是什么和你做的是什么是？这是心理学最简单的定义。我觉得很有意思。文学中，我知道很多作者把握世界理解世界认识世界的基点，是他自己的眼光。我希望在自己的眼光以外，还有更科学的眼光，这两者结合起来。

**张英：**你学习心理学的机缘是什么呢？

**毕淑敏：**我之前听过一些心理学的课，没遇到特别好的老师。某次朋友告诉我说，香港中文大学的林孟平教授，将到北京师范大学心理系带两年的硕士研究生，朋友说老师的学问很好。我就去交完学费，自费。

我跟家里人打招呼，说这个学，很可能我上着上着就不上了，学费就算白交了。我先生说，你既然愿意去学，不用考虑学费的事情。若你学得没意思，也可以不去。

我就这样读了心理学硕士。我们班上，有已经是心理系博士毕业了，也来学习。我不是为了择业，也不为了去著书，也不为了在学科打一番天地，只是因为好奇。

**张英：**47岁重新回校园上学当学生，感受如何？

**毕淑敏：**刚开始有点狼狈。因为是心理学的硕士学位班，人家都有基础，都是学过心理学的。

刚开始的前几堂课，听得莫名其妙，不明就里。老师讲到心理学特定词汇，完全不知是什么意思。只能当时记下来，晚上回来再查书。这样不停努力，学到后来，慢慢可以钻进去了。

隔了一段时间，林老师有一天跟我说，毕淑敏，你知不知道已经有同学嫉妒你？我说我基础那么差，年纪大，又没有心理学本科基础，也没什么实践的经验，有理由成为您最差的学生。他们为何嫉妒我？

老师说，同学们议论你比较神奇，怎么可以这么快入门？

老师对他们说，毕淑敏以前做生理上的医生，后来又是文学家，这些都是以研究人为对象的。她来学心理学，在迅速把心理学的专业知识补上后，就从一个高起点上前进，将心理学的知识融会贯通。

举个例子。老师放一段真实的案例录音。某女生妈妈过世了，女生非常难过，一把鼻涕一把泪的倾诉哀伤。心理医生对她有一些疏导，结果无效。

该女生情绪非常激烈，难以平静。老师此刻按下暂停键，问大家从对话里听到了什么？有同学说，听到悲痛，母亲去世了。有同学从她的哭泣里，说听到她最后没有见母亲一面产生的极度惋惜。还有的同学说因为对母亲感恩之心，却永远不会有机会倾诉，强烈哀伤加上自责。

老师问：还听到了什么？为什么心理咨询师感受到了来访者的上述情绪之后，表达同感，但没有收到效果？大家都沉默。我终于鼓起勇气举手说，我在以上录音中，听到了愤怒和仇恨。有一些母女，其实是冤家，之间有很多未解心结。母亲去世后，她再也不可能当面解开心结，哭泣内包含着怨恨，无以疏解。老师接着收起暂停键，继续放录音，结尾处，那个女生说：我跟我妈一直有仇。这个仇我再也不能报了，甚至连宽恕也不可能了。这样的心结我不知道怎么办。这时心理医生就要对症下药，帮助女生解决这个问题。

这样的例子出现多了，同学们就对我有了好感，后来还选我当了班长。

总之，当我掌握了心理学最初的知识点后，加上我对人生的了解，当医生的经历，就会学得稍微好一些。

右图：毕淑敏的《花冠病毒》。



## 心理医生遇到的问题

**张英：**心理学学完之后，你去开心理学门诊了。

**毕淑敏：**心理学对我自己的帮助比较大，让我明白了自己是个什么样的人。

学习心理学以后，我会知道，我为什么在我的文学作品里面，对生命那样关注？我为什么会对人有兴趣？