

毕淑敏：生死之外，人生都是小事

Original 张英 新民周刊 3 days ago

我很愿意投身到和来访者一道走过对他来说特别艰难的心理路程。要知道，陪伴是有力量的，这个力量有时会很大。当一个人不再觉得孤独和恐惧时，自己便会找到方向和出口。

文 | 张 英

整个春节，毕淑敏都是在北京南城的家里度过的。

这个春节，她一直在写长篇小说，所以连央视的春晚都没看完，就早早睡了。一是保持好的身体状态，好积攒精力用在创作上，二是让自己有好的睡眠，保持对身体对病毒的免疫力和抵抗力。

我在采访毕淑敏的几个小时里，她家里的门铃不断响起，不同的快递员送来了蔬菜瓜果，和她在网上购买的各种日用生活品。平时的日常生活外出，都尽量减免，以节省出时间，花在读书写作上。



毕淑敏

70多岁了，毕淑敏觉得，时间对自己最宝贵。疫情时期，她没出过门。大部分时间，她都憋在家里，写她的长篇小说，偶尔以医生和作家身份，接受少量的媒体采访。

2003年，北京“非典”出现，在那场席卷全国的疫情中，有医学和写作双重背景的毕淑敏，被中国作协点名邀请，和何建明、王宏甲等作家组成采访团，深入北京佑安医院、小汤山医院等抗击“非典”前线；采访了许多医生护士、病人和家属，甚至火葬场的工人；走访了军事医学科学院等专业医学科研机构，还到北京市委、国家气象局、外交部采访。

最后，毕淑敏花了八年时间，写成了长篇小说《花冠病毒》，2012年图书出版。这个长篇小说的内容是这样的：

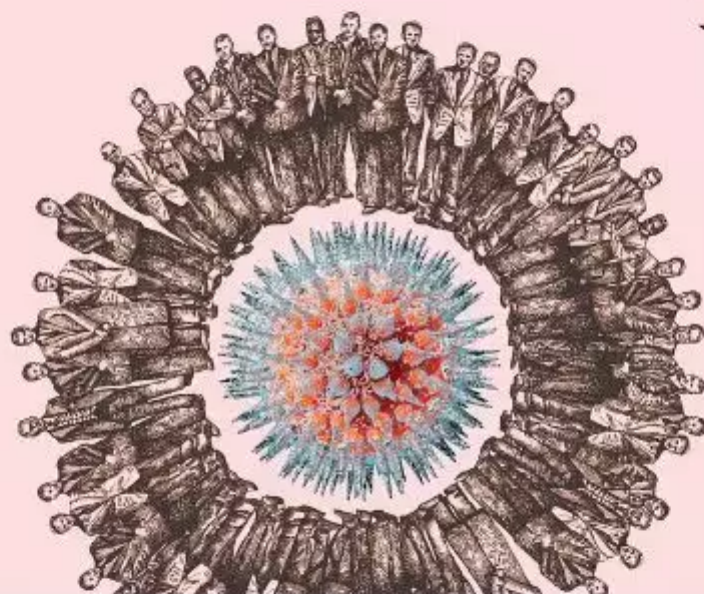
一个上千万人口的大城市突发瘟疫，一种名为“花冠病毒”的新型病毒的爆发，让整个城市运转停滞，拥有心理学背景的女作家罗纬芝临危受命，成为抗毒一线的采访组成员。在抗疫小组内，罗纬芝深入了解了普通人面对恐慌和毁灭时的心理困境。无意中，罗身染瘟疫，命悬一线，却又不可思议地获救，成为唯一的幸存者。

事件发展不断失控，官方急救药物却迟迟研发不出，然后城市封锁、民众出逃、抢购成风……人类对病毒的挑战进行了英勇的反击与抗争，人该如何构建内在的心理能量，战胜强大的对手？

花冠病毒

毕淑敏 作品

2020年，人类和病毒必有一战……



Corolla Virus

国内首部心理能量小说

毕淑敏 睽违5年全心抒写

对人心的探问，对将来世界的好奇与幻念

读这本小说，有一个小小用处——

倘若某一天你遭遇瘟疫生死相搏，或许你有可能活下来。

随书赠送心情卡

洞悉你的能量指数

CTS

湖南文艺出版社

博集天卷

CS-BOOKY

毕淑敏的《花冠病毒》

2020年1月，武汉的新冠肺炎疫情爆发，随着春节的来临，人口多流动，感染迅速蔓延到全国。敏感的新闻记者们想起了毕淑敏的《花冠病毒》。这本书里出现的封城隔离疫情、市民超

市抢购蔬菜水果和生活用品的描写，和今天的现实生活，出现了惊人的“重复”。

有记者觉得这是作家的伟大，称她是预言家。毕淑敏的回答是，小说中有她对2003年北京“非典”时期的生活场景观察，但小说故事里的大部分内容，则是出自想象和虚构。

“写《花冠病毒》，就是害怕瘟疫的再次袭来。上一次已经很明确地锁定了野生动物是病毒的宿主，SARS以后，北京不让买卖野生动物，市内取缔宰杀活禽，一直坚持到现在。广州应该也好了一些，起码果子狸不吃了。但是武汉和其它有些地方的人们，为什么不吸取教训呢？继续吃野生动物，重蹈覆辙，多么愚昧和危险！”

毕竟做过内科医生、心理医生，凭着职业出身的敏感，毕淑敏很关注疫情的发展。“以我当专业医生的经验判断，这种新型的传染病毒，现在还没有特效药能够彻底治愈，医药开发需要一个过程。我经历过非典，这种不明原因的传染病毒，不能寄希望于速战速决，要有打持久战的准备。”

毕淑敏很赞成各地政府封城闭村隔离的举措，对隔离病毒相互传染行之有效。

“这一次新冠病毒的传播性特别强，感染太快了。封城这个举措真是壮士断腕，很大决心，非常必要。不然更多的人会感染，出现更多的重症病人。在那些不具备优质医疗设备和诊治条件的地方，病死率会大幅升高。我非常赞同这个决定。”

和很多作家的经历不同，毕淑敏是一位充满了传奇色彩的作家。她是内科医生，北京作协副主席，也是国家执业的注册心理咨询师。1969年，她16岁入伍，在西藏阿里高原部队当兵11年，历任卫生员、军医等，挽救过无数人的生命。

从事医学工作20年后，毕淑敏开始文学写作，著有《毕淑敏文集》十二卷。她的文学写作，大气厚重，关注时代和现实社会，长篇小说《红处方》《血玲珑》《拯救乳房》《女心理师》《鲜花手术》等作品产生强烈社会影响，作品具有浓重的人文关怀和社会责任感。

作家王蒙这样评价毕淑敏的出现：“她确实是一个真正的医生，好医生，她是文学界的白衣天使。昆仑山上当兵的经历，医生的身份与心术，加上自幼大大的良民的自觉，使她成为文学圈内的一个新起的、别有特色的、新鲜与健康的因子。我真的不知道世界上还有这样规规矩矩的作家与文学之路。毕淑敏的正常、善意、祥和、冷静乃至循规蹈矩，难能可贵。她写了像《昆仑殇》这样严峻的、撼人心魄的事件，仍然保持着对于每一个当事人与责任者的善意与公平。她正视死亡与血污，下笔常常令人战栗，如《紫色人形》《预约死亡》，但主旨仍然平实和悦，她是要她的读者更好地活下去、爱下去、工作下去。”

1998年，毕淑敏攻读了北师大心理学博士课程，成为国家注册的心理咨询师，经验丰富的她开始直接面对社会发展过程中的一线病人，还继续通过一系列心理学病理案例非虚构写作，公开出版物和演讲，治病救人。

在开设诊所4年以后，她关闭了自己的诊所，放弃了优厚的经济收入，回到家里继续写小说，出版了一系列以心理医生为背景，与心理学知识治病救人的小说作品。

在我眼里，她是一位温暖有爱的作家、悲天悯人的医生，秉承了鲁迅的文学传统，行动中的理想主义者，以笔为旗，身体力行，用文学、医学，治病救人，在夜晚黑暗里，用爱与希望点亮了生命的灯。

对当下的疫情，她呼吁人们呆在家里，精神镇定，不要恐慌，坚持正常的生活。“我听到一线报道说，信心比药物更重要。我很赞同这种说法。防疫中不要放弃信念，心理不被摧毁，坚持健康的生活；一旦染病，更是不放弃、不灰心，调动最大的抵抗力与病魔抗争，争取康复。”

痛定思痛，她也观察到，和当年的“非典肺炎”一样，这一次的“新型冠状肺炎”，都与中国人吃野生动物有关。人类一定要牢记历史的教训，有些人若不思改变，只能靠强力的法制约束。我们必须制定法律，制止继续吃野生动物的行为，保证国家和社会的安全。



为什么读心理学博士

张英：你为什么对心理学感兴趣？

毕淑敏：我想，首先是我对“人”有兴趣。很多人的职业选择，都与兴趣爱好有关，比如对大自然有兴趣，或者对历史、科学某一方面有兴趣，最后成了其职业。

真的，对活生生的人，我特别感兴趣。这可能跟我以前当医生的经历有关，我学了人体生理解剖，也在临床看过很多的死亡。这世界上，有很多人患病，也有很多健康的人。人在生理的结

构上，其实是大同小异的。可是在这一个看起来相同的躯壳里面，却为什么有如此不一样的灵魂？他们的行动，为什么会那样千变万化？

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，也是一个很大的跨度。可是从我个人来讲，我的研究对象都是人。医生要研究人体，文学被称为“人学”，作家里头，可能有人写动物、有人写植物，可不管你写什么，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。

心理学是一门科学。简言之，就是你心里想的是什麼，和你做的是什麼，这样一门科学，很有意思。在这个过程中，我觉得很多作者把握世界、理解世界、认识世界，是靠他自己的眼光。那我希望在自己的眼光以外，还有一个更科学的眼光，把两者结合起来。

张英：你学习心理学的机缘是什么呢？

毕淑敏：我听过一些心理学的课，我觉得没有特别好的老师。后朋友告诉我，香港中文大学的林梦平教授，会到北京师范大学心理系来带两年的硕士研究生，学问很好。我就特别想去学，便交了学费，完全是自费。

我跟家里人打了招呼，说我有可能上着上着就不上了，咱们学费就退不回来了，算白交了。后来我先生说，你实在愿意，不用考虑学费的事情，好好学。如果最后学得没意思，也可以不去。

我就这样去读了心理学硕士。我们班上，有已经是心理系博士毕业、又重新来学的，也有从学校本科直接升上来读硕士的年轻学生。我是最特别的，不为择业，不为著书，也不为在那个学科打一番天地，我只是很好奇，很想去学习。读下来，帮助还是很大的。

张英：47岁重新回校园当学生，感受如何？

毕淑敏：我去了以后，刚开始是有点狼狈的。因为是心理学的硕士学位班，人家都是心理学的本科生，都是学过心理学的。

我记得刚开始，前几堂课听得莫名其妙，老师讲到一个心理学特定词汇的时候，完全不知道是什么意思。我只能当时记下来，晚上回来查呀。不过学到后来，就慢慢可以钻进去一点了。

后来隔了一段时间，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。我说我那么差，年纪大，然后又没有心理学的本科基础，也没有什么实践的经验，我觉得我有理由成为您最差的学生。他们为何嫉妒我？

原来，同学们说，毕淑敏比较神奇，怎么可以这么快入门？我们老师回答，毕淑敏以前做生理上的医生，后来又做文学家，这些都是以研究人为对象的，所以她来学心理学，起点不低，能融汇贯通，迅速把心理学的那些专业知识补上。

举个例子，比如老师会放一段真实的案例录音。一个女生妈妈过世了，她特别难过，哭得一把鼻涕一把泪，然后心理医生对她有一些疏导，无效，女生情绪激烈，不能平静。老师问我们，从这个对话里听出了什麼？有同学说，她悲伤，因为她的母亲去世了。还有同学从她的哭泣

里，听到她最后没有见到母亲一面产生的那种极度的惋惜。还有同学说，她因为对母亲有很多感激的心情，永远不会有机会去倾诉，是那种强烈的哀伤加上自责。

后来我就鼓起勇气举手，说我在录音里，听到了仇恨。因为有一些母女，其实是冤家，她们之间有很多未解的心结，她妈妈去世后，她再也不可能去处理完她的心结，所以她哭，怨恨无以疏解。老师说我答对了，接着放这个录音，最后那个女生说，我觉得我跟我妈一直是有仇的。这个仇现在我再也不能报了，甚至连宽恕也不可能了，这个仇就没有解决，我不知道怎么办。心理医生，就要对症下药，解决这个女生的问题。

林梦平教授专攻心理咨询学。心理学有一点像医学，是个很大的框架，心理咨询学，就相当于心理学里面的临床医学，就是要不断和活生生的人发生联系，然后帮助他们恢复更好的心理状态。

举这个例子，我是想说，当我跨越心理学最初的知识点以后，加上我对人生的了解，加上我当医生的经历，就会做得稍微好一些。

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：我开了门诊后才发现，中国的心理来访者实在太多了，来找我看门诊的来访者也太多了，我力不从心。

我本来想心理学对我自己的帮助比较大，我会明白我是一个什么样的人，因为每个人认识自己其实挺不容易的，常常是从别人的反应里面来认识自己。但把所有人对你的认知反应加在一起，也并不就是你自己。你还是要对自己有一个认识，可是这个认识你不借助科学力量，只靠自发的一种觉察，可能还是有所欠缺的。

那我学完心理学，就会知道，我为什么在我的文学作品里面，对生命那样关注？我为什么会对人感兴趣？我聚焦在什么地方？我为什么会去环球旅行？我要去看这个世界。我非常清楚，我的人生要的是什么。

但我不清楚是否对别人也有这样的帮助，就决定面向普通群众，开个心理学诊所，用心理学去帮助别人——这真的可以治病、诊断吗？用这样的药，可以让来访者康复吗？心理学理论上，应该是行的，我肯定要试一试。

张英：这个心理学诊所开了多久？效果如何？

毕淑敏：二十年前，老百姓对于心理医生的接受程度还是比较低的，没有现在这么普及。

朋友们给我出主意，挂靠一个大学，或挂靠一个医院，或干脆做一个NGO，或者慈善机构什么的，这样有助于我借用资源。但我当时直接以个人的名义开诊所了，注册了毕淑敏心理咨询中心，直接面向中国的普罗大众。

这个诊所存活了前后三年，不是活不下去，而是来访者太多了，像个自由市场一样的。后来我的工作人员说没办法，因为来看心理医生，成年人是一个人，如果是孩子，就会一家人都来。那时候，我面临了一个问题，来访者太多，排队太久，我根本就来不及看那么多号。

我知道了对此刻的中国人民来说，心理学的宝贵和重要。但个人力量太渺小。

林老师训练我，医生不可以到外面去迎接来访者，可以从我的座位上站起来，面带微笑，等着他向我走来。这是第一个回合，有它的象征意义，他的主动求助，他必须要为这个举措负起责任来。当他一走进我的诊室的时候，我们的精神对决就开始了。我用了很长的时间，适应这个要求，练习不走过去迎接来访者。

我每一次迎接来访者的感觉是：我的门开了，来访者走进来的时候，带着一团的未知。接下来的时间里，我将陪伴他走过他人生非常困难，甚至是某种危险的过程。

和来访者谈的时候，为了不让他紧张、缓解压力，我们通常只能开动脑筋记，写很简短的几个字，主要靠事后的记忆笔录。一般50分钟聊好，来访者走了以后，我要做点记录，因为他还会来，所以我要赶快记录当天的诊治情况。中间休息10分钟，也就是上个厕所，做个记录喝一点水，马上下一位来访者来了。一天工作下来，最多看八个来访者。一周才能看多少人呢？40多人。

我的工作人员跟我说，有一对夫妇，从春天树还没长叶子就预约我的号，到了秋天树叶落了，还没有轮到。这对小夫妇感情破裂了，听人说毕淑敏心理门诊很好，想找我做婚姻心理咨询。这件事对我触动特别大，我就想，天天做心理医生，也不能加班加点，大脑累了，就会迟钝，反应不过来。

医生如果是这样的状况，对来访者是不负责任。这个工作没有办法生产线流水化，也没有办法能够批量处理问题。那我最后就想，我还是写有关心理学的书去吧，一本书怎么样也能印个一万册吧？就算有人买了不读，读完的至少会有几千人吧。这就等于我好几年的工作量了。

张英：来访者很多，问题很严重。

毕淑敏：心理上的疾病，以预防为主，提高我们心理健康的水平，让我们内心变得更稳定、更坚强，会有更多沟通的方式，包括会处理这些困境，不是一下子陷入抑郁、躁狂，或者将那种负能量放到整个社会去。

我相信绝大多数来访者，是愿意面对自己的问题的，是可以找到妥贴的解决办法的。就像我们生理上有了病，大多数人还是愿意吃药、打针，把这个病治好。真正不治病的人，还是少数。

做了心理医生后，我明白世界如此多姿，如此多视角。不同的人有不同的逻辑，他的出发点带着他内心烙印的世界观。从另一方面来说，我很敬佩那些前来做心理咨询的人。他一定是遇到了生命中特别困难的时刻，愿意信任我，和他一道探讨怎么走出这个困境，而不是选择沉沦下去或者听天由命。来访者有一种自我改变的决心。

我很愿意投身到和来访者一道走过对他来说特别艰难的心理路程。要知道，陪伴是有力量的，这个力量有时会很大。当一个人不再觉得孤独和恐惧时，自己便会找到方向和出口。

三年门诊，我也帮到了很多人。

张英：我听一个心理医生说，毕淑敏后来不开诊所了，原因是你的价格比较高，一批有钱的人把你的号都占住了。

毕淑敏：我那个诊所是几个人出资合办的，他们给我定的挂牌门诊价特别高。我当时说这不合适，不能这么高。但我们那个班的同学都是我的医生，说请从工作大局着想，还有别的医生呢，如果单你一人定价不高，比如你五十块钱他们一百块钱，他们工作量就不饱和。实际上我们都是林老师的学生，大家门诊的处理方法差不多，没有什么区别。我的同学们，现在都是这个领域的权威人士了。

就像我前面说的那对小夫妻，他们愿意高价挂我的号。但是，人多得高价也挡不住。破釜沉舟的时候，人们其实不在乎一百和五十的区别。

我觉得，还是写书产生的效果更好。三十块钱卖掉一本书，差不多一个盒饭的钱。如果有心人去读了，内心受触碰，其实基本问题是可以解决了，用不着看门诊出几倍的价钱。



《新民周刊》现面向全国征集新冠肺炎采访对象和真实故事：

如果你是参与抗击新冠肺炎疫情的**医护人员或其家属**，我们希望聆听你的“战疫”故事，也希望传达你的诉求。

如果你是**确诊、疑似患者本人或家属**，我们希望了解你和家人如何“抗疫”的过程，让外界了解你的真实经历。

如果你是**疫情严重地区的普通市民**，我们希望展现你的乐观，并倾听你所需的帮助。

如果你是**公共服务人员或各类捐助者**，我们希望看到你的“最美逆行”，记录下你的无私。

.....

抗击新冠肺炎疫情，我们诚征对疫情了解的社会各界人士，提供相关线索，说出你的故事，让我们用新闻留存这一切。

《新民周刊》新冠肺炎线索征集值班编辑联系方式（添加时请简要自我介绍）：

周一：应 琛 微信号：paulineying0127

周二：金 姬 微信号：gepetta

周三：黄 祺 微信号：shewen-2020

周四：周 洁 微信号：asyouasyou

周五：孔冰欣 微信号：kbx875055141

周六：吴 雪 微信号：shyshine1105

周日：姜浩峰 微信号：jianggeladandong

* 如你需要捐赠物资，可与以下两位工作人员联系：**王勇：WangYong-SH 吴轶君：rommy150708**（添加时请注明“**捐物资**”，方便工作人员快速通过您的申请，谢谢。）

新闻是历史的底稿，你们是历史的见证者。期待你的故事、你的线索！

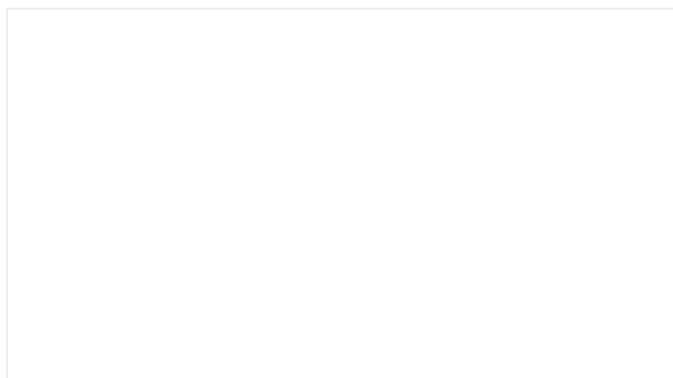
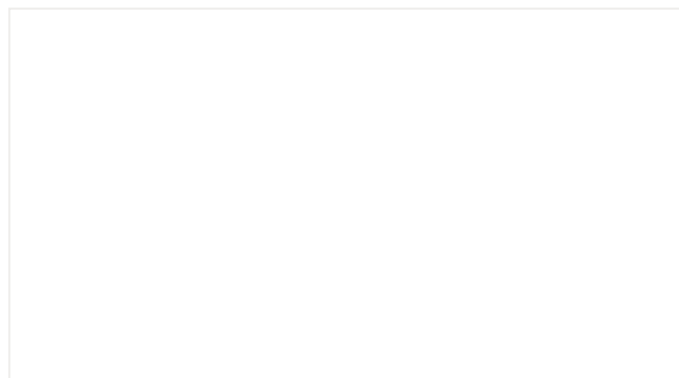
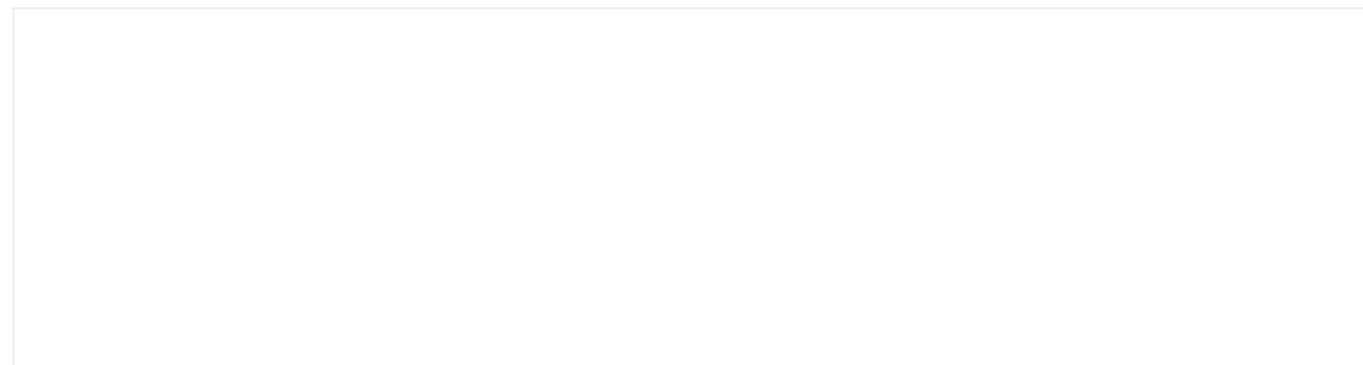
▼ 大家还都在看这些 ▼

[· 口述实录 | 香港女孩岑雅茵：大家都要平平安安，阿中哥哥加油！](#)

[· 口述实录 | 6口之家3人感染新冠肺炎，熬过这个艰难的冬天](#)

[· 这三本《新民周刊》一定要收藏好！中国战“疫”口述细节+全景报道，记录你我的历史](#)

新民周刊所有平台稿件， 未经正式授权
一律不得转载、出版、改编
或进行与新民周刊版权相关的其他行为，违者必究



Modified on 2020-02-21