

努力让孩子成为他自己的王子！



Counselling for Toads:

A Psychological Adventure



蛤蟆先生的希望

张美惠 译

《泰晤士报》

不仅是一本能够帮助以各种方式思考心理咨询的人的指导手册，更是一本温暖、可爱、继承了格雷厄姆的精神的小说。如果格雷厄姆自己续写，可能也会如此结尾。

英国读者

我从来都不是《柳林风声》的大粉丝，尽管我知道那个故事，这本源于此书的作品笔触可爱，清新易懂，包含着深邃哲思，让人喜爱。没有任何居高临下的高谈阔论，没有任何枯燥乏味的说教布道——令你在阅读一个可爱的故事的同时学到知识，这实非易事。

朱惠英（心理咨询师）

童话故事中的蛤蟆经历多种险境，但是他充满探索以及不畏艰难的精神，曾经引领着许多人将其内化为成长中的力量。在本书中，蛤蟆再次以他不畏挑战的精神，面对另一个未知的领域——心灵世界。

店铺名：凤凰壹力官方旗舰店



<http://fhyts.tmall.com>
手机扫描立即收藏



凤凰壹力
PHOENIX-POWER

0562

上架建议：心理 / 外国文学

ISBN 978-7-5447-3674-9



9 787544 736749 >

定价：21.80元

努力让孩子成为他自己的王子！

Counselling for Toads:

A Psychological Adventure



蛤蟆先生的希望

Robert de Board

图书在版编目 (CIP) 数据

蛤蟆先生的希望 / (英) 狄保德著; 张美惠译. —南京: 译林出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5447-3674-9

I. ①蛤… II. ①狄… ②张… III. ①心理咨询—普及读物 ②精神疗法—普及读物 IV. ①R395.6-49 ②R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第037771号

COUNSELLING FOR TOADS: A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE

by ROBERT de BOARD

Copyright: © 1998 Robert de Board

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 by Phoenix-Power Culture Development Co., Ltd

All rights reserved.

本书中文简体翻译版授权由张老师文化事业股份有限公司独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字: 10-2012-543 号

书 名 蛤蟆先生的希望

作 者 [英国] 罗伯·狄保德

译 者 张美惠

责任编辑 韩继坤

特约编辑 杨 松

原文出版 Routledge, 1998

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 北京凯达印务有限公司

开 本 787×1092毫米 1/32

印 张 7

字 数 83千字

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3674-9

定 价 21.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

【推荐序一】

融合经典童话、心理咨询的创举

林启鹏

圆心心理咨询所所长

《柳林风声》是一本世界儿童文学名著，而“人际沟通分析理论”（Transactional Analysis，简称 TA）则是心理咨询领域中相当扎实完备的理论，加上心理咨询又是一个极为细腻深刻的改变过程，能将三者结合融为一体，并以饶富趣味的故事叙述，这是本书作者的创举；将深奥难懂的心理咨询专业以平易近人的方式展现，介绍给一般读者及儿童，协助他们了解咨询的过程，这是作者创造性的突破，可见作者用心良苦。

专业心理咨询在国内是一个方兴未艾的行业，在台湾地区已立案的公立、私立心理咨询所大约二十八家，一般民众对于咨询的印象与书中所描述的反应

如“某种神秘的活动”“有点太赶流行？”颇为类似，大都停留在似懂非懂、雾里看花的阶段。每当发现自己或周遭的亲友需要心理咨询时，很容易有震惊、不安、抗拒或排斥的心情，然而不求助专业，只靠个人的意志力或亲友的支持通常又成效不彰，有部分人可能会因为不知或不愿求助心理咨询，不但使生活陷入难以自拔的困境，甚至要付出更大的代价（金钱、身体健康、人际关系……）。书中的主人翁蛤蟆便是个明显的例子，因此一般人对是否接受心理咨询总是陷入难以抉择的困境。

这本书很容易吸引普通读者的地方是以故事情节方式展现，容易引人入胜，又没有太多专有名词及专业术语，让人想要一口气把它读完，读完本书对心理咨询过程会有比较深入而正确的了解，不再会把它误认为莫测高深或是心理有问题的人才需要接受的服务，日后在心理上碰到困难时，可当做是一种值得善加利用的专业资源。由于 TA 及心理咨询都需要花时间（例如我就用了五年的时间学习 TA）去深入了解，因此一般读者读完本书若想要再进一步了

解,可参考易之新医师翻译的《人际沟通分析练习法》(张老师文化出版),对心理咨询及 TA 会有更完整的了解,当然若能参加一系列的 TA 训练课程,帮助将会更大。

本书为专业咨询师或助人工作者(临床心理师、社工师、教师、神职人员、医疗护理人员等)乃至为人父母者,提供了许多可深入探讨的议题(如早年父母教养的影响、咨询的过程与内容等),书中心理咨询过程所呈现的对话(例如契约的制定、自杀议题的处理、引导的问话技巧及冲突关系的化解等)很值得专业人员不断玩味、深思。看完本书后,若想深入了解 TA 在心理治疗中的运用,可再参阅黄佩瑛小姐翻译的《人际沟通分析——TA 治疗的理论与实务》(张老师文化出版),对临床实务工作会有很大的启发。

【推荐序二】

转化自我的力量

朱惠英
咨询心理师

青蛙王子的故事伴随着很多人成长，这受诅咒的王子如何透过一份真爱让自己变回人形的故事，充满成长冲突与面对自我的隐喻。沟通分析学派的创始人艾瑞克·伯恩（Eric Berne）也曾说过一段有关青蛙的名言：“每个人生下来都是王子，但是却被父母变成青蛙。心理治疗的目的，就是让青蛙再变回王子。”以此说明沟通分析学派中“我好，你也好”（I am OK, you are OK）的基本信念。中国的读者们比较不熟悉的另一位蛙族——蛤蟆，则是英国家喻户晓的童话故事《柳林风声》中的主角人物。在本书作者罗伯·狄保德的笔下，蛤蟆再度带领我们进入一个探险的国度。童话故事中的蛤蟆经历多种险境，

但是他充满探索以及不畏艰难的精神，曾经引领着许多人将其化为成长中的力量。在本书中，蛤蟆再次以他不畏挑战的精神，面对另一个未知的领域——心灵世界。

故事之美，就在于它让人甘愿受其影响。道理人人会说，但愿意听进去的人不多，能够让人把道理认真地听下去，真的需要具有说故事的能力。心理师其实也是说故事的人。本书作者是位专业咨询师，他说了一个关于心理治疗的故事，在这故事之中，将沟通分析学派的心理治疗理论以及历程呈现在我们的眼前。这一次，蛤蟆失去了曾经的热情与活力，不断地自我否定，内心充满负面的声音，以前的成就都成为眼前的污点。身边的好友们不断地想办法要将他的状态改变回来，但徒劳无功，于是逼着他求助心理咨询的协助，有关咨询的现场故事就这么上演……

沟通分析学派的理论如何呈现在心理治疗的现场？我们常常是充满想象但却又难以捕捉。蛤蟆与咨询师的互动将沟通分析学派的重要概念及咨询历程，透过文字化成一幕幕的画面。读着读着，既经历了

一场蛤蟆重拾自我的心理治疗之旅，学到了沟通分析学派的重要基本概念，也看见了治疗架构与历程的铺陈。笔者曾学习沟通分析学派多年，迄今仍觉得它是一个在理论与实务上都相当好用的治疗学派，不论是自我状态、心理游戏或是生命脚本的概念，都让个案们直觉式地就能理解。本书作者刻意通过在英国众人所熟悉的故事主角蛤蟆（以及他象征的探索精神），来带领大家认识自己以及学习与情绪共处，其意图也在于让普罗大众能认识沟通分析学派的目的。在象征的世界里，两栖动物的蛤蟆与青蛙具有穿梭于意识与潜意识世界的象征内涵，亦即能转化自我的力量（从蝌蚪变成青蛙）。本书的蛤蟆如何经历心灵世界的转化？借由阅读本书，希望也能将此转化为自我的力量，通过故事传达给读者们。

目录

推荐序一	融合经典童话、心理咨询的创举 / 1
推荐序二	转化自我的力量 / 4
第一章	“我感觉精神不太好。” / 1
第二章	友谊万岁 / 7
第三章	苍鹭居 / 14
第四章	“你这个麻烦的坏东西！” / 23
第五章	孤独的小星球 / 37
第六章	探索童年 / 51
第七章	善意的独裁者 / 67
第八章	意外访客 / 79
第九章	秘密协议 / 87
第十章	午餐约会 / 102

第十一章	蛤蟆先生的选择 / 111
第十二章	忧喜人生 / 125
第十三章	一个让人不安的梦 / 141
第十四章	赢家全输的心理游戏 / 157
第十五章	最后一次按门铃 / 170
第十六章	红狮餐馆欢聚 / 186

第一章

“我感觉精神不太好。”

河岸的天气变了，空气中弥漫着前所未有的不祥气氛。乌云笼罩在草原上，有种山雨欲来的危险感。几只鸟儿无目的地快速掠过树篱，唱着歌，但似乎想不起确切的曲调。鸭群一向总是为了谁冷落谁或谁被谁羞辱而嘎嘎争执不休，就连他们也躲进芦苇丛，除非遭遇很严重的攻击，否则一概置之不理。只有河水继续往前流，黝黯而曲折，看似不断变化却又亘古不变。这条河流是某些动物的屏障，是另一些动物的高速公路，强大的能量与威力平时看似谦抑不显，唯有被轻视时才会突显出它的危险万状。

在这样郁闷的天气里，鼯鼠决定出去走走。坦白说，和河鼠住在一起让他觉得有些不安，甚至快

受不了了；但就连这样想都让他产生愧疚感。他难道忘了，是河鼠把他当做朋友，带他离开沉闷的老家，介绍他认识许多亲切的朋友？那些朋友多么有趣啊，他们的经历又是多么精彩！乘船游河，拜访老獾，和蛤蟆驾篷车出游，最后还扮演英雄，将蛤蟆庄园从野森林的黄鼠狼手中抢了回来。

但是，但是……鼹鼠发现很难确切描述他现在的感觉，只知道和他自身有关。没错，就是这样。他很少有机会自在做自己，因为他永远在河鼠的阴影底下。他们去乘船时，通常都是河鼠教他怎么做，例如收桨时如何与水面平行。船要停泊时，河鼠会去检查系船索，看鼹鼠有没有绑好，每次都会重新绑一遍。

万一迷路了，河鼠永远知道怎么走，就像那次暴风雪他将鼹鼠从野森林里救出来一样。还有那次，走了很长的路，他们偶然来到鼹鼠的旧居，鼹鼠自然是激动得难以自抑。永远有办法的河鼠可就不同了，他掌控大局，叫田鼠买吃的、喝的，安排了一顿丰盛的晚餐。

问题就在于河鼠确实比他能干。河鼠比较会划船，

熟知各种绳结（甚至会四方编结法），而且真的很照顾鼯鼠。但河鼠虽然对鼯鼠很好、很亲切，鼯鼠并不满意。他宁愿河鼠不要这么能干，能够让他用自己的方式试试看——即使做错了也无妨。当然，这种事并不是没有发生过，好比第一次他坐河鼠的船，抢着拿桨——果然把船弄翻了。河鼠好脾气地把他救起来，但鼯鼠心想：“如果我再次听到河鼠在晚餐时讲这个故事，我铁定要尖叫！”

鼯鼠穿上雨衣和雨帽时心里想着这些事。他对河鼠说：“我去找蛤蟆聊聊，几百年没见到他了，走走路对我也有好处。”河鼠喃喃读着诗句，正在思索什么字和“欢腾”押韵，甚至连头都没有抬起来。但当鼯鼠将要踏出门外，河鼠突然大声说：“鼯鼠，小心。别忘了上回你自己出去时发生了什么事！”他当然是指上次鼯鼠在野森林迷路，最后被河鼠救回来的事。鼯鼠很生气，压低声音骂了他好几句。但大声说出来的是：“谢谢你，河鼠，我会小心。”之后又低声加了一句：“你这个愚蠢、斜视的臭鼠辈。”河鼠当然没有听见，但这样发泄一下确实让鼯鼠舒服一些。

鼯鼠就是在这种心情下走到蛤蟆庄园，路上遇到兔子们礼貌打招呼，他几乎没有反应。他知道自从来到河岸，自己已赢得他们的尊敬，没有人会再像以前那样向他要过路费。看谁敢！但不知是不是他的幻想，他似乎听到有谁以讨厌的语气说：“真奇怪，很少看到鼯鼠一个人？”

就在这样不快乐的心情下，他走到蛤蟆庄园的车道。蛤蟆庄园相当宏伟——再没有别的字眼可以形容了。最近有一本精美的本地杂志这样描述蛤蟆庄园：“绅士的宅邸，位居河岸绝佳的隐秘位置，坐享野森林及更远处广阔的美景。周遭环绕宽广、精致的花园，最外围还有马厩和其他建筑。”难怪蛤蟆深以他的这栋豪宅为荣。

但当鼯鼠走在长长的车道上时，却惊讶地发现眼前一片荒废的模样。树篱没有修剪，玫瑰花圃长满杂草，草坪上覆满落叶，整个地方有种乱七八糟、无人照料的感觉。以前在阳光下耀眼生辉的白漆退色剥落，爬墙虎和蔓生玫瑰曾经为墙面增添丰富的色彩与生命力，此刻已半生不死，垂在那里像黑色的绳索。

一向干净明亮的窗户似乎只是映照出灰暗阴郁的天气，更增阴森不祥的气氛。鼯鼠不禁打个冷战。

他按了下门铃，可以听到门铃声传到房屋深处。无人应门，他再按一次。门铃还是很大声，但依旧没有回应。鼯鼠心想：“我应该猜到蛤蟆可能出去玩了，说不定正在俱乐部里打撞球。”蛤蟆特别擅长打撞球。鼯鼠不甘愿就这样离开，绕过有围墙的厨房花园，来到后门。他就着厨房窗户向里面望，房间空空的，但看得出炉子上有火。这个房间他很熟悉，里面的椅子很舒适，他和蛤蟆经常在冬天时坐着一起喝热咖啡。他看到一张椅子上有一大堆旧衣服。突然间，衣服竟动起来了！鼯鼠生性胆小，正要逃到花园去，这时衣服掉下去，显露出……蛤蟆！鼯鼠用力拉后门，没想到门根本没锁。里面坐着的是相识以来最悲伤的蛤蟆。蛤蟆的大眼睛这时半闭着，暗淡无光。平常居家穿的板球毛衣沾了好些食物的污渍。灯笼裤一向一尘不染，长度恰到好处，这时看起来却像两只马铃薯袋松垮垮垂着。

蛤蟆说：“你好，不好意思乱糟糟的，我感觉精神不太好。”语毕便哭了出来。



第二章

友谊万岁

那天鼯鼠从蛤蟆庄园走回来，心中乱成一团。蛤蟆平常是那样精神奕奕、容易兴奋的动物，怎么会把自己弄成可怜兮兮的？

鼯鼠回想多年来他和蛤蟆共度的许多时光。蛤蟆不论做什么，总是打扮得很光鲜，几乎到了滑稽的地步。鼯鼠尤其记得蛤蟆对大汽车深深执迷，经常全套兜风装扮：宽大的格子外套和披风，外罩亚麻长大衣，相配的帽子反过来戴，护目镜，还配上长长的黄色皮手套。

当时老獾嘲弄蛤蟆的打扮，简直活像人类，任何高尚的动物绝对不愿意和他走在一起。鼯鼠倒是觉得他看起来非常拉风，看看自己平常穿的暗淡的

黑色休闲便服，暗地和蛤蟆醒目的服装相比较。

鼯鼠知道，蛤蟆会变得这么邋遢，代表内在极严重的改变。他以前那种时髦甚至有时稍嫌夸张的打扮，展现出特有的活力和生趣：鲜艳的斜纹呢夹克、宽松灯笼裤，搭配李安德划船俱乐部（Leander Club）的粉红色领结。现在的蛤蟆却是蓬头垢面，毛衣上粘着已变硬的食物碎屑，这代表处于何种情绪状态呢？不仅如此，平常习惯使用高级古龙香水的蛤蟆，现在竟然有些异味（只不过鼯鼠不敢说出来）。

当天晚餐后，河鼠和鼯鼠坐在通红的火炉前，一边烘暖脚趾，一边啜饮热甜酒。鼯鼠当然将蛤蟆的情形一五一十都告诉河鼠了，之后两个好友的话题全环绕着这件事；不时听到“啧啧”“我们该怎么办？”“究竟是什么原因造成的？”等等。谈话渐歇，两只动物各自坐着凝视炉火，想着自己的心事。

良久，河鼠拿起本地周报，看似随意翻阅。鼯鼠已经处于半睡半醒状态，突然河鼠笔直坐起来。

“鼯鼠，你听！”他以命令的语气说。

“噢，河鼠，你又要看那些小广告了吗？”鼯鼠

边打哈欠边说。河鼠喜欢注意哪里可以捡便宜，但很少找到。

“别吵！”河鼠的语气罕见的严厉，“仔细听。”然后他读出《河岸号角报》下面这则广告：

合格咨询师可接受新客户。任何动物若因个人问题感到不快乐或深陷痛苦，欢迎来电预约：苍鹭居五七六号。

“哦，”鼹鼠一直没有很注意听，“那又怎样？”

“你这个愚蠢的怪胎！”这不是河鼠第一次这样骂他了，“你看不出来吗？这可以帮助蛤蟆！”

这时鼹鼠已全醒了。“你不会认为蛤蟆心理有问题吧？也许只是肠胃不舒服，你也知道他多贪吃，还贪喝。”

的确，蛤蟆有时“太超过”——按照他自己的说法——也曾经饮酒过量。河鼠和鼹鼠很少喝超过一杯无甜味的雪利酒或啤酒，秉持严谨的道德观，不免对蛤蟆偶尔的暴饮暴食有些担忧。



A qualified counsellor is now able to receive new clients. Animals who have personal problems which are causing them unhappiness or distress may care to make an appointment.

Telephone Heronry 576.

(合格咨询师可接受新客户。任何动物若因个人问题感到不快乐或深陷痛苦，欢迎来电预约：苍鹭居五七六号。)

河鼠说：“我自己是头脑简单的动物，不敢说了解这些事。”（这时鼯鼠对着杯子大咳起来，解释说是不小心呛到了。）

河鼠继续说：“但我很担心蛤蟆，不如我们俩明天去看看他。我担忧他会做傻事。”河鼠没有明确解释他的意思，两只动物互相交换忧虑的眼神。

“更重要的是，我认为我们应该拿这份咨询的广告给他看，劝他去试试看。”

“你想他会愿意吗？”鼯鼠问，“他个性刚愎自用，很有自己的想法。”

“你说得对，”河鼠表示同意，“但如果他真的处于你形容的心理状态，一定很容易被我们说动！”说完，两人各自上床，对明天充满忧虑，不知道蛤蟆对他们的好意会有什么反应。但不论蛤蟆喜不喜欢，他们决定要帮到底。

于是，隔天早上用完早餐，鼯鼠再次快步走在通往蛤蟆庄园的路上，不同的是这一次有河鼠陪伴。路上他们再次讨论蛤蟆的状况，包括什么原因可能造成他如此不快乐，以及要如何帮他。河鼠拿着刊登咨

询广告的报纸，虽则鼯鼠已经将电话号码记住了。突然间，一个低沉的声音从他们左边冒出：“河鼠，亲爱的小家伙！还有鼯鼠，你们俩在这里做什么呀？”

鼯鼠吓一大跳，河鼠说：“别怕，不过是老獾！”他们望向左边的林子，老獾黑白相间的头先露出来，然后是全身。

河鼠说：“嗨，老獾，想不到会碰到你！我还以为你在家睡……”他说到一半停住，“我是说在家工作。”

“我是在工作，但这边有正事要办，是一件土地规划申请案，因为我是地方议会的成员，”他将地方议会这四个字说得特别重，“我想还是亲自过来看看好了。”接着他以一贯的和善语气问，“但你们怎么会在这里？你们俩的表情看起来很沉重。”

林子里有一块空地，三只动物坐下来，鼯鼠在河鼠的帮助下将蛤蟆的悲惨状况告诉老獾，表明此刻他们正要前去帮助那可怜的动物。老獾的表情很严肃。

他说：“我一点都不惊讶，照理说是不应该批评朋友，可是（鼯鼠就在等这个‘可是’），我早就预

料会有这一天。蛤蟆确实有很多优点——详情就不需要我多费唇舌了——本质上其实既脆弱又不稳定。过去总有朋友给他很好的建议，明确告诉他应该怎么做，少了朋友在身边，他便放任自己陷入愚昧、病态的想法。所以，我要跟你们一起去做这件好事。我们必须明明白白告诉他：他得振作起来！”

老獾的积极与坚定让鼯鼠和河鼠精神大振，三个好友——老獾在中间——一起携手，坚定地朝蛤蟆庄园前进。幸运的蛤蟆！马上就要有贵人上门了！

第三章

苍鹭居

其后几天所发生的事若要一一细数，恐怕太费时间。首先，几个朋友细心照料蛤蟆，鼓励他，然后以相当严肃的语气告诉他要振作起来，最后清楚描述他所面对的是多么灰色、暗淡的未来，除非他“能好好把持自己”（瞧老獾说得真好）。

但这些对蛤蟆都没有任何效果，他尽可能做出最好的响应，但已完全看不到从前那个充满活力的蛤蟆——以前的他总是迫不及待要反驳朋友善意的劝告。蛤蟆依旧悲伤、沮丧，朋友愈是提供详尽的劝告，他愈是悲伤、沮丧。最后老獾再也受不了了。这可敬的动物虽善于劝说，却不太有耐性。

“听着，你不能再这样下去。我们都想要帮你，

但你似乎不愿意帮你自己（或是不能，鼯鼠敏锐地想到）。现在只剩最后一个方法了：你必须接受咨询！”

现场一片震惊与沉默，就连蛤蟆都坐得挺直一些。在座每只动物都不是完全了解什么是咨询，只知道是经历过严重冲击事件的人所进行的某种神秘的活动。河鼠内心深处是传统派，他说：“你真的认为蛤蟆有那么糟糕吗？我的意思是，你不觉得这个什么咨询的事有点太赶流行？从报纸上看来，这年头好像每个人都在接受咨询。在我那个年代，人们心里不舒坦时，医生会给他吃阿司匹林，说不定还比较有效。”河鼠想起一开始是他建议去接受咨询的，开始不安起来。

鼯鼠说：“可是我们有本地咨询师的地址了，我们不是说好蛤蟆应该去看看吗？我赞同老獾的看法。”

“说得好，鼯鼠！”老獾说，“河鼠，你不必担忧。如果蛤蟆连我提供的建议都听不进去，表示他的健康状况一定很糟糕。蛤蟆，我知道你有时很顽固，但你看起来确实需要帮助，而这又不是朋友能提供的（虽

然让人感到惊讶)。非常情况需要非常手段，我们得试试咨询。”

于是，经过多次电话沟通、安排、催促、请求，蛤蟆终于来到一间叫做苍鹭居的大房子。这是一栋四方形的三层楼建筑，红砖已退成陶土的颜色，间或露出一条条黄斑。整栋建筑有种历史悠久、很有价值的感觉，想象应该是代代相传的。蛤蟆按铃后，被引领到一间四壁都是书籍的房间，有几张椅子和一张大书桌，书桌上放了很多东西，包括一个人头瓷像，头骨上写满了字，标示传奇的“法勒骨相学”(Phrenology by L. N. Fowler)。

苍鹭走进来，看起来高大而充满智慧，在蛤蟆对面的椅子坐下。他向蛤蟆道早安，然后静静坐着看他。蛤蟆已习惯人们对他说说话，等着苍鹭开始长篇大论。但他什么也没说，沉默中蛤蟆感觉血液在脑子里跳动，似乎加速让房间里的张力愈升愈高。他开始感到不自在。苍鹭继续看着他，最后蛤蟆再也无法忍受了。

“你不要告诉我应该怎么做吗？”他哀伤地问。

“关于哪方面？”

“告诉我怎样才能好起来啊！”

“你不舒服吗？”

“是啊！他们一定把我的情况都告诉你了吧？”

“你说的他们是谁？”

“噢，你知道的，就是老獾、河鼠等。”说完蛤蟆哭起来，尽情宣泄他不自觉长期以来积压在心中的不快乐。苍鹭保持沉默，只是将一盒面巾纸推到他面前。蛤蟆终于止住哭泣，吸一口气，感觉好一些了。这时轮到苍鹭说话。

“你要不要告诉我为什么会来这里？”

“是他们要我来的，他们说我需要咨询，又刚好在报纸上看到你的名字。我已准备好倾听你的意见，我会按照你认为最好的方式去做。我知道他们都是为我着想。”

苍鹭调整一下坐姿。“那么到底谁是我的当事人，是你还是他们？”

蛤蟆听不太懂。

苍鹭说：“你的朋友要你来接受咨询，好减轻对你的担忧。你想要接受帮助，似乎也是为了讨好他们。



所以我在想，我的当事人其实应该是你的朋友。”蛤蟆完全被搞糊涂了，困惑全写在脸上。

苍鹭说：“也许我们应该理清状况：我们的晤谈将由谁来付费？”

蛤蟆心想，我早该猜到了，他就像所有的人一样，只是担忧没人付钱。

“这你不用担心，”蛤蟆感觉有点像原来的他了，“老獾说钱的事他负责处理。你会拿到钱的，放一百二十个心。”

“谢谢，但这样恐怕完全行不通。我建议这次晤谈之后就结束咨询，就当做学一次经验。”

这是许多天以来蛤蟆第一次感到愤怒。他以强烈的语气说：“先生，你不能这么做。你自称是咨询师，我来这里接受咨询。我坐在这里，等你告诉我该怎么做，结果你竟然说我的钱你不要。我还要怎么做才能开始咨询？”

“这个问题很好，我来回答。咨询必须是自发的，对咨询师和当事人都是如此。也就是说，你必须是自己愿意咨询，而不只是为了取悦朋友，我们才能共

同努力。我们同意合作之后，就得订立契约，结束后我会将发票寄给你。你瞧，这不是钱的问题。但这只能是你的责任，不能是任何人的。”

蛤蟆的脑子飞快旋转。他并不是完全了解他的意思，但明白了一件事：他必须为自己的咨询负起责任，但他又不是咨询师！

此外，咨询师使用“合作”这两个字，表示接下来不论发生什么事，蛤蟆都必须积极参与。这和他原先的心态差太远了，他以为只是等着某人告诉他怎么做就好了。这些念头让人不安，但同时又让人兴奋——也许他可以自己发掘某种方法摆脱痛苦。仿佛经过了一世纪，蛤蟆终于开口。

“我刚刚失态了，而且不是第一次。不过我开始明白你的意思了，我愿意和你合作。我们可以重新开始吗？”

“我认为我们已经开始了。”他接着详细说明合作进行咨询的细节。

“我们将一周晤谈一个小时，维持多久视需要而定。我建议定在每周二上午十点，就从下周开始。最

后一次咨询我们会检讨咨询的内容，以及你学习到什么，到时你再考虑之后的计划。”

“收费多少呢？”务实的蛤蟆问。

“一次四十英镑，每次咨询结束后我会给你那个金额的发票。”停顿了好一会儿，他又说，“你决定好了吗？”

蛤蟆很少自己思考之后做决定。有时是一时冲动决定，事后再来懊悔，例如一时看上眼就把一辆汽车开走；要不然就是听别人的（通常是老獾），最后感觉糟糕透顶。他很想问问理性的河鼠：“河鼠，你认为我该怎么做？”这样就可以不必负责任了。但苍鹭正以奇特的眼神看他，似乎在说他确定蛤蟆可以做出明智的决定。蛤蟆最后说：“我愿意和你合作，试着了解我为什么这么不快乐，要怎样改善。我随身带着日记本，就敲定刚刚说的时间吗？”

咨询师送蛤蟆到门口，蛤蟆转身对他说：“你认为我有希望好起来吗？”

苍鹭停下来，直视蛤蟆的眼睛。“蛤蟆先生，如果我不相信每个人都有能力改变和改善，我就不会

做这一行了。我并不是说情况绝对能改善，但我可以向你保证，你会拥有我百分之百全心全意的关注，我也期待你投入同等的努力。如果我们俩都这样合作，就可以期待正向的结果；但归根结底还是要看你自己。”

蛤蟆走在路上时，一直在玩味咨询师的这番话。

第四章

“你这个麻烦的坏东西！”

接下来一星期蛤蟆感觉过得很慢，整个人无精打采，每天都很早醒来，满脑子是悲伤、病态的想法。通常一天下来会慢慢变得比较好，但到了晚上又会变得相当焦虑。他强迫自己每天去散步，虽然有一些冬天的阳光，在他看来一切似乎都是黑与白，就像老旧泛黄的照片。

起初朋友会去看他，试着让他的心情好起来。他和河鼠玩很多纸牌游戏（捡红点、二十一点、接龙），为了让他开心，鼹鼠会一一报告河岸的最新消息——“你绝对无法相信上星期水獭又闹出什么事！”老獾坐着旁观，大家陷入沉默时，他便说起冗长但不算完全无趣的故事——关于他年轻时和蛤蟆老爸的冒

险（“我们离家好几里，口袋里半毛钱都没有，这时我想到一个聪明的点子……”）最后蛤蟆精疲力竭地上床休息，但凌晨三点就醒来，辗转到天明。

好不容易挨到周二，蛤蟆慢慢走向苍鹭居，心里充满复杂的情绪。一方面感觉稍微放心一些，终于到了再次和咨询师见面的日子（虽然蛤蟆对他的感觉很矛盾）。接下来可能发生的对话和发展都让他焦虑，事实上，光是要让自己来咨询就得经历一番内在的奋战。但如果说他从第一次晤谈里学到任何东西，那就是：凡是该他做的就只能由他自己做。他开始领悟到，自己应该要学习长大了。

蛤蟆第二次坐在那间书房里，咨询师就在他对面。同样是一片沉默，蛤蟆再次感受到愈来愈沉重的压力与焦虑。最后咨询师开口了。

“蛤蟆，你今天感觉如何？”

“很好，谢谢。”这是蛤蟆从小被教导的回答，此刻不假思索便回答了，其实不具任何意义。咨询师显然对这种无关痛痒的话毫无兴趣。

“我再问你一次，你真正的感觉是怎样？”

蛤蟆很不安。“‘感觉’？你到底是什么意思？”

蛤蟆并非故做迟钝状。就像很多人一样，他从来没有用心思考自己的情绪，也就无法对自己进行描述，当然更不可能描述给别人听。事实上，他不自觉地发展出很多行为策略来逃避这种自我认知。于是他成了最会“打招呼的人”，碰到别的动物时，最有名的开场白就是热情的“嗨，你们好啊！”接着是“你一定猜不到我最近在做什么！”或是“快来瞧瞧这个！”因此，从来没有人问他怎么样，更不会问到他的感觉。

因此，被问到“你感觉如何？”是很新奇又让人不安的经验，尤其对方似乎真的很想知道他的答案。但因为蛤蟆从来没有试过自我分析，还真的不知道如何描述内在的状态。

咨询师说：“我换个方式问好了，假设我们有一种温度计可以测量你的感觉，上面的刻度从一到十。一分表示感觉糟透了，甚至想要自杀。中间是五分，表示感觉还不太差，十分表示很幸福。”咨询师旁边有一张挂图，他画上“感觉温度计”，然后将蜡笔拿

给蛤蟆并说：“蛤蟆，你自认现在是几分？”蛤蟆毫不犹豫在一分到二分之间做了标记。

“你有过自杀的念头吗？”咨询师问得很直接。提出这个问题很让人震撼，蛤蟆听了简直感到害怕，同时却又有种松了口气的感觉。

“有，”他的语气很平静，“大约三个月前我非常沮丧，似乎完全看不到出路，我想到要做傻事。但那是鼯鼠发现我不对劲之前，那之后我虽然还是心情很低落，但没有那么可怕的念头了。”说到这里他似乎比较有精神了，“现在我当然不会去做那一类的事了。”

“那么你现在感觉如何？”又是那个问题。

“我感觉自己没什么价值，老是想着我的一生一塌糊涂，不像河鼠或鼯鼠，尤其不像老獾，他们都很受人敬重。我其实是笑话一则。没错，他们都说我心肠好、很好笑，而且过度慷慨；总说我是‘老好人一个’。但我这一生做到什么了？有过什么成就？”说到这里蛤蟆哭了起来，哭到浑身颤抖。

咨询师将面巾纸盒推向他。一会儿咨询师问：“你

一直都有这样的感觉吗？”

“嗯，断断续续很长一段时间了。当然，情况比较好的时候，我也会积极投入某些事。但没多久开始意志消沉，似乎又失去兴趣，再度陷入这种——只能称之为‘我所熟悉的悲伤’，这也是我现在的感觉。”

“这一次你认为是什么因素让你不快乐？”

“说来话长。”

“我在听。”

于是蛤蟆开始倾诉。

“我相信你一定知道我越狱的事，还有假扮洗衣妇、遇到平底船、拉纤的马、偷汽车的事。我对这些事不是很自豪，但也不会否认。不过大家都已经谈了很多，新闻也大肆报道，因此我就不再赘述——除非你问我。”蛤蟆停下来，疑问地看着苍鹭，后者没有反应，因此他继续说下去。

“当然，那些事对我造成很大的影响，但我想我会克服的，就像我遭遇过的许多事。真正让我感到受到伤害的是回来之后，别人以那么可怕的方式对待我。”

“有哪些事是你记忆特别深的吗？”

“有。我无法克制会在脑海中一次又一次地回想那些事，直到可以一一细数。”

“第一件是什么？”

“第一，我被一群流氓和多管闲事的家伙追逐，好不容易凭着聪明巧智逃出来，却很倒霉地掉到河里，差点被呛死。所幸河鼠把我从水里拉出来，我永远感激他。”

“我不太明白，这为什么会让你不开心？”

“是因为他的态度。我当然急着告诉他我的冒险，我甚至衣服还没干就开始说了。但他不但没兴趣，还指责我‘吹牛’，坚持要我赶快去换衣服，让自己像绅士一样体面，‘如果我能够的话’。听听这是什么话！我们都几个月没见面了，他竟然那样对我说话！”

“那给你什么感觉？”

“起初我很生气，毕竟我在狱中已经被使唤到腻烦了。但我还是很感激河鼠救了我，所以就照他的话去做。我们一起吃午餐（我快饿晕了），我将冒险过程全部告诉他。你知道，真的很有趣，可比河鼠

无聊的生活精彩多了。”

“他的反应如何？”

“你绝对无法相信，他竟然说：‘你看不出来你的行为有多愚蠢吗？’真的让我很受伤，感觉像被训了一顿。”回想这些不愉快的事，蛤蟆的眼睛充满泪水。

“那你怎么做？”

“大概就是我平常的作风吧！别人对我不高兴会让我不安，然后便会试着安抚对方，让他息怒。为了让对方再次喜欢我，我几乎什么都愿意做。因此我承认我是傻瓜，保证会改善我的行为。”

“有效吗？”苍鹭问。

“你说‘有效’是什么意思？”

“就是让河鼠不再对你不高兴。”

“我不确定，”蛤蟆说，“因为他接着告诉我一件坏消息，蛤蟆庄园被野森林的黄鼠狼霸占了。这真的让我很生气，我不常生气，但那回真的生气了。我想都不想便冲出去要抢回我心爱的家，然而家已被野森林的黄鼠狼掌控住，我的脑袋差点中弹，他

们还把我的船砸沉，因此我回到河鼠的家时浑身湿透而且很累，非常丧气。我不过才回来半天呢！不公平，太不公平了！”想起这些不愉快的事，蛤蟆又开始哭起来。

苍鹭静静听着这一切，专注看着蛤蟆但什么都没说。蛤蟆的啜泣声渐渐转变成吸鼻子的声音，整个人看起来悲惨无比，鼻子垂下几条鼻涕。苍鹭再次将面巾纸盒递给他，蛤蟆就像个小孩一样，乖乖地抽几张出来擤鼻涕和擦眼泪。过了一会儿，苍鹭说：“这次河鼠看到你说些什么？”

蛤蟆努力控制他的声音。“河鼠看到我说些什么？你绝无法相信，他又对我发脾气了！说我是‘磨人精’，他搞不懂我怎么留得住任何一个朋友。我得承认，他会恼怒是可以理解的。毕竟是他的船被弄沉了，但那不是我的错。而且他知道我会付钱买新的。”最后他又以抱怨的语调补充说，“我也确实赔他了。”

“那么你如何反应？”

“我想还是一样吧——试着安抚他。我记得我卑躬屈膝地承认，我太顽固、太任性了，保证将来会

更谦卑、更顺从。现在回想起来，简直要尴尬死了，想不出我怎么说得出口。但为了让别人不要生我的气，责备我，我什么话都愿意说。尤其是河鼠，我一直把他当做朋友。”

“那之后你有觉得比较好吗？”

“好一点。我记得这时鼯鼠走进来——大概只有他表现出对我的经历有兴趣。正当我要谈到最有趣的部分，走进来一个真正让我害怕的人。”

“谁？”

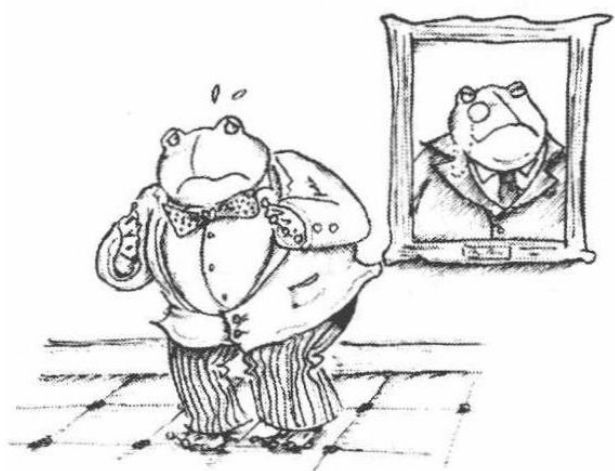
“老獾。”

“为什么？”

蛤蟆立刻回答：“首先，他长得又高又大，让人觉得很有威胁感。当他用那种严厉的眼神看我时，会让我想起一天到晚批评我的父亲。总之，正如我所预料的，老獾狠狠训了我一顿。到现在我还记得他所说的每一句话：‘蛤蟆，你这个麻烦的坏东西，你不



觉得丢脸吗？你父亲若知道这些事会怎么说？’他的责难让我难过得流眼泪，一句话都说不出来。”



说到这里蛤蟆停下来，几乎无法承受这些不愉快的记忆，努力忍住不让眼泪掉下来。一会儿，他终于又能继续：“老獾说，过

去的就让它过去，接着我们便开始拟定计划，要在当天晚上将蛤蟆庄园抢回来。老獾俨然是领导者，虽则要抢救的是我的房子。我倒不介意，因为老獾虽有种种缺点，但确实是天生的领导者。问题是他似乎故意要羞辱我。”

“他怎样羞辱你？”

“他告诉我们有一条秘密通道通到蛤蟆庄园。我完全不知道，老獾说是我父亲告诉他的。重点是他称赞我父亲‘品格高尚，比我能提到的某些人高尚许多’，说这句话时他直视着我，让我感觉极度不自

在。”蛤蟆再度停下来，咽一口口水，大口吸气，显示出很勇敢地在抗拒强大到难以负荷的情绪。良久，他终于能继续说下去。

“仿佛这样还不够，他还说，我父亲叫他不要告诉我，因为——我还记得他的确切用语——‘他是个好孩子，但性格很不稳重，又没定性！’所有的人都看着我，我装做很勇敢，顾左右而言他地掩饰我的尴尬，但内心觉得很丢脸。”蛤蟆停下来回想那些不愉快的过去。

过了一会儿，苍鹭问：“还有吗？”

“有，但我不想说了，会让我更难过。总之，你可以看得出来我为什么开始感到悲惨。每个人都对我那么坏，又不是我的错。”

长长的沉默，期间两人都没有说话。然后苍鹭说：“我们似乎可以在这里停下来，看看是否能从中学到什么。”

蛤蟆问：“你不介意我起来走一走吧？我的背部有点痛。”

苍鹭的表情很严肃：“蛤蟆，不能由我来允许你

要不要做什么。你自己想要做什么？”

“我想要起来走走！”蛤蟆的语气比较有精神了，然后又压低声音加了一句，“我他妈的真的要起来走走！”

“听了你的故事之后，我要问一个问题。”

“什么问题？”蛤蟆再次坐下。

“发生这些事情时你是处于何种状态？”

“我不明白，你所谓‘状态’是什么意思？”

“我是说在你刚刚叙述的事件发生时，你的感觉与反应可以用哪些话来形容？”

“我已经告诉你啦，我感觉很不快乐、难过、愧疚、饱受批评。”

“我再问你一次，当时的你是处于何种状态？”

蛤蟆静静坐着深思。他没有专注思考的习惯，但此刻他在心中省思那些不开心的事，思考是否能从每一件事里学到某种普遍的教训。

“我想，”他缓缓地说，“可以说我感觉很像小时候。难道我感觉自己像小孩？你的意思是这样吗？”

“重点是你的看法，你自己感觉是这样吗？”

“是，没错，就是这样。”蛤蟆的语气愈来愈肯定，“那正是我的感觉，我小时候被父亲严厉训斥时就是这种感觉。”

“我们姑且称之为儿童自我状态（Child Ego State）。”苍鹭说。

蛤蟆一脸困惑。

“意思其实很简单。你应该记得以前在学校读过‘自我’是拉丁文的‘我’。当我们问某人处于何种状态，其实是在问他处于何种‘生存模式’。因此，当我说某人处于儿童自我状态，意思是他的行为与感觉都像儿童，不是‘幼稚’，而是‘像儿童’。”

“我大概明白了，但处于儿童状态是不好的吗？”

“无所谓好或不好，只是描述一个人真正的模样。也许更应该探讨的问题是：‘处于儿童状态的效果如何？’”

蛤蟆说：“我觉得这个问题没什么帮助，你会处于某种状态是无法控制的，探讨效果根本没有意义，效果如何显然要看你是哪一种人，而那是你无法控制的。”

“是吗？你现在处于儿童状态吗？”

“当然不是，我在和你对谈。”

“为什么呢？”

“我不知道为什么，”蛤蟆有些烦躁了，“我希望你不要再挑我的毛病了。这样不公平，搞得我的头好痛，你问太多问题了，我又不是心理学家。”

“那我们今天最好到此为止。”那天的谈话便这样结束了。

第五章

孤独的小星球

下一周蛤蟆再与咨询师见面时，同样坐在平常的位子。他很惊讶自己这么快就习惯这个固定的见面模式，甚至认为那是“他的”椅子。有时候他会好奇是否有别人坐过，或者那间房间是否只供他一人一周使用一次。

但咨询过程最让他印象深刻的是获得苍鹭完全的专注，蛤蟆发现他这辈子从来没有任何人全心全意专注在他身上。至于他自己是否曾如此专注在别人身上，那是另一个有待探讨的问题。

从头到尾苍鹭都非常专注听他说话，仿佛在那一小时里他整个人全心全意投注在蛤蟆身上，到了心无旁骛的地步。也因此，蛤蟆不必一再说：“你明

白我的意思吗？”或“我说得够清楚吗？”这是他和别人说话时的习惯用语，不断为自己的废话连篇和不够精确道歉。

只要蛤蟆能找到适当的语言叙述他的想法，苍鹭都会凝神听，也都能了解。当他不了解时便说不了解，蛤蟆便必须理清自己的意思，寻找其他用语，更加精确地传达意思。

苍鹭会专注凝神听，提出问题刺激他，这个过程让他的很多想法和感觉浮到意识层。他慢慢地学会探索与检视自己过去未察知的部分；换句话说，蛤蟆开始在学习。

苍鹭说：“蛤蟆，你感觉如何？”这个问题已不再让他惊讶，事实上他甚至在期待这个问题。

“感觉不太一样，我还是很低落，但发现自己不断想着上一次的晤谈，关于你谈到的儿童自我状态。我们这次还会谈那个吗？”

“是的，我希望和你一起探讨，但我必须转换角色。”

“你的意思是？”

“意思是我的行为表现会不一样。如果我要教你认识儿童自我状态，就必须扮演老师的角色。转换角色的一个差异是我必须成为叙述者，而不是倾听者。如果我能成功地教你认识儿童自我状态，你就能运用这个观念探讨你的自我和你的经验。记住，再也没有什么比好的理论更务实了！”

蛤蟆还在思索他的意思，苍鹭已站起来走到挂图前。

“儿童自我状态是由童年经验的陈旧遗迹构成，包含我们小时候经历过的所有情绪。别忘了，我们出生时只有几种非常基本的情绪。幼年时这些情绪逐渐发展成更细腻、更复杂的行为模式，成为自我的核心，这个部分决定我们一辈子的行为。其后当我们每个人碰到不一样的状况与环境时，便会自然而然依上述的基本模式做反应。于是，我们的感觉与行为又像是小时候一样。”

“可以请你再解释得更清楚吗？”蛤蟆问。

“当然，我是说我们与生俱来某些基本的情绪，有点类似红、黄、蓝三原色，这一点在所有的婴儿

中是很类似的。但随着年龄增长，我们的感觉与反应变得愈来愈个别化，正如基本的颜色会混合成为各种差异不大的深浅与色调。这样说有道理吗？”

“有道理，我可以了解。”

“那么，你认为这些基本的情绪是什么？”蛤蟆皱眉搔头，想不出答案。

苍鹭说：“这样想好了，我知道你未婚，但你有甥侄吗？”

“当然有。我都记得他们的生日，圣诞节时很喜欢买礼物送他们。我想他们还蛮喜欢我的。”

“很好，那么你要如何定义他们的基本情绪？”

“他们通常都是到处跑来跑去，开心玩耍。真不知道哪来那么多精力！当我带着一堆礼物去时，他们会全部跑过来，给我最热情的亲吻和拥抱。真的很开心！别误会，他们不只是为了礼物，我每次去都得到同样的欢迎。他们就是很热情。”

“我相信一定是的，”苍鹭说，“我们把它写下来。”他走到挂图前写下标题“儿童的基本情绪”，底下写着“爱玩又热情”。

“还有吗？”苍鹭问。

“他们也会对彼此发脾气，我看过他们打起架来打得很凶，甚至必须出手将他们拉开。小孩子坏起来真是小恶魔！”

“所以这是另一种基本情绪。”苍鹭在挂图上写下“愤怒”。

蛤蟆说：“没错，我非常同意。”

“你还能想到别的吗？”苍鹭问。

蛤蟆想了一会儿，说：“有点想不出来了。”

“试着用另一种方式思考，有哪些基本情绪是我们与生俱来、自然而然就会表现出来，不需要学习的？”

“我不确定你说的是不是这个，但我那些甥侄很容易难过和悲伤。我记得上一次去，他们在哭，因为小狗刚死掉。每个人都在哭，我试着安慰他们，但是没什么用，到后来我自己也哭了。你知道我的心很软的。”蛤蟆擤擤鼻涕，玩弄领结，眼睛闪烁着泪光。

“那似乎是很基本的情绪。”苍鹭在挂图上写下“悲伤”。“还有吗？”

蛤蟆摇摇头。“想不到了。”

苍鹭问：“恐惧呢？依照我的经验，小孩的胆子很小，你很容易就会吓到他们。让人难以置信的是，有些大人似乎很喜欢这么做，但那是另一个话题。至少，你同意恐惧是基本情绪吧？”

“当然；我还记得很小的时候，第一次做噩梦尖叫醒来，并没有人教我那样，我自己就自然而然叫起来了。”

“没错，我想这样就可以全部列出来了。”他加上“恐惧”。挂图最后是这样写的：

儿童的基本情绪

爱玩又热情

愤怒

悲伤

恐惧

“这些情绪加在一起构成所谓的‘自然型儿童’，这是整体儿童自我状态的重要部分。”苍鹭说。

蛤蟆说：“那么，当我看到一个人很热情或愤怒或悲伤或恐惧，可以说他是处于‘自然型儿童’的



状态，是吗？”

“正是。愤怒是比较复杂的，我们稍后会就这个情绪多探讨一些。”

“一个人不论年纪多大都可能处于儿童状态吗？”蛤蟆问。

“当然，人们会进入儿童状态，产生与小时候完全一样的感觉与行为，这与年龄多大无关。”

一阵长长的沉默，蛤蟆陷入深思，良久才开口。

“我想我经常处于儿童自我状态。”说完又陷入沉默。

苍鹭说：“但谈到这里我们只探讨了问题的一半。”

“什么意思？关于儿童自我状态还有别的可说吗？”

“当然，还有很多。刚刚说儿童的自然行为包含这些基本情绪。”他指指挂图上的清单。

“举例来说，婴儿想要喝奶和引人注意时会哭，会尽可能喝很多奶，喝饱满足了便睡觉。这些自然的感觉从出生第一天就开始运作，随着婴儿逐渐长大，情绪也随之发展与成长。

“但中间还会受到其他因素的影响，其中最重要

的是婴儿的父母——他们从一开始就会侵入婴儿的意识。婴儿所做的每一件事几乎都会引发父亲或母亲的反应，这对儿童有很大的影响。

“通常母亲听到婴儿哭泣会表现出爱与安抚，但父母的反应也可能是没有爱心的。例如母亲太累或甚至生病，因而表现得较严厉。或者父亲对儿童应有的教养保持严格的标准，刻意忽略婴儿的哭泣，以免‘宠坏’小孩。”

蛤蟆若有所思地说：“这让人想到儿童是多么脆弱，我以前从来没有想过父母对子女的影响有多大。他们拥有完全的掌控权，可以宠爱或排拒，拥抱或虐待。你有什么样的父母全凭运气，就像买彩票一样。”

他静静坐着，深思自己的童年，回想童年是什么感觉。过了一会儿，苍鹭再次说话。

“你说得很对，多数父母都是尽最大的努力，极少数完全不为子女着想。但父母也是凡人，不可避免会将信念与行为传递给下一代，就像他们必然会将基因传给子女一样，子女只能学习应对与避免受到不好的影响。”

“但要如何学习应对？”蛤蟆这时已相当有精神，显然很努力在思索。“婴幼儿无法理性思考，他们不可能坐下来计划如何应对父母的行为。”他的语气相当强烈，仿佛讨论的不是儿童心理学深奥难解的论点，而是攸关个人的问题（事实也确实如此）。

苍鹭说：“当然，婴幼儿无法理性或有意识地思考这些问题，但会从经验中学习。这种学习不仅和脑部活动有关，更牵涉到整个人。我们学习的是生存的策略，会发展出一套行为来面对父母及其他人。如果我们够幸运，还会有足够的精力享受人生。

“也就是说每个婴儿必须学习调整他的行为来应付最初的生存情况，这种调适就成为日后成长与发展其他行为的基础。当然，我们在后来的人生阶段还会受其他事件影响，但这些早期的经验会塑造最初的人格，那是我们永远无法否定或忘记的。”

蛤蟆要求：“你可以讲慢一点吗？我刚开始觉得有点了解了，你就又讲到别的地方。”

苍鹭微笑说：“对不起，谈到这些事我便忍不住说个不停，但我相信这很重要。在我们合作的整个过

程，了解你的童年是了解你自己的关键。就如同弗洛伊德所说的：‘凡是本我所在之处，自我必相随。’这句话我以后再解释。蛤蟆，你有哪一点特别不了解？”

“你说我们在婴儿期学习应对生活环境时，必须‘调整’自然的行为。这是什么意思？”

“这个问题很好，我先讲一则小故事来回答。这是科幻故事，你可以让想象力尽情驰骋。

“想象在一颗小星球上只有三个人，你和另外两人。那两人比你高一倍以上，你完全仰赖他们——不只是食物，还有情绪的需求。他们通常待你不错，你也以爱来回应。但有时候他们会生你的气，让你感到害怕、不快乐。但因为他们是那样高大、有力量，你感到很无助。你听了感觉如何？”

“我不太喜欢这个故事，如果是我，我会建一艘宇宙飞船，尽快逃离那两个人。”

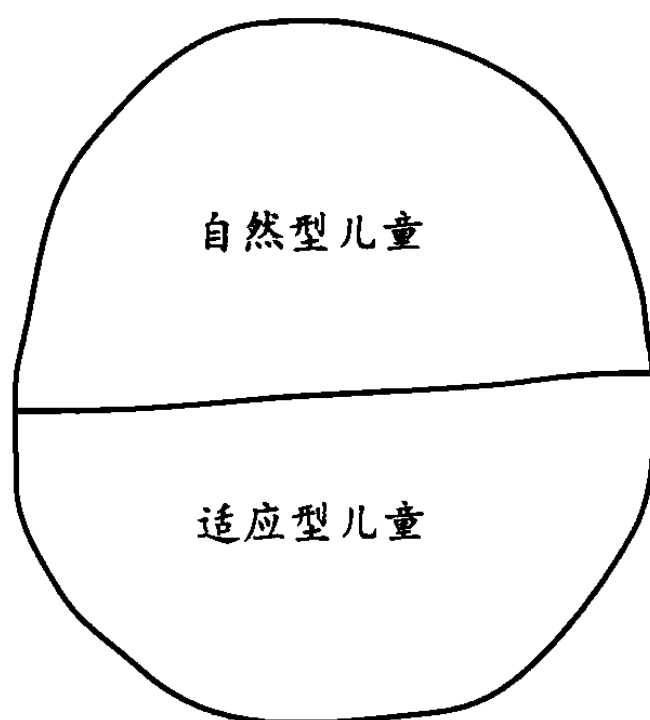
“不幸的是你无法逃离，因此你只能忍受那个情况，学习以最好的方式应对。”

蛤蟆这时已明白这个故事的真义：“换句话说，我必须学习调整我的行为，来应对这个情况。”

“很好，你真的学习到了。你应该已经明白，这个故事是关于婴儿期的寓言。我们的生命一开始只和另外两个人在一起，有时甚至只有一个人。他们比我们巨大很多，我们完全仰赖这两个人。既然无处逃脱，唯一的选择就是适应他们所有难以捉摸的念头。我画个简单的图来说明。”

他走到挂图前，先画一个圆，上面写下“儿童自我状态”，然后在圆圈中央画一道水平线，上半部写“自然型儿童”，下半部是“适应型儿童”，如下图：

儿童自我状态



苍鹭说：“蛤蟆，我们得在这里打住了。这次晤谈的内容非常丰富，我相信一定带给你很多东西可以思考。所以我要给你一些功课，作为下次晤谈的准备。”

“不要吧！”蛤蟆哀叫，看起来相当焦虑，“我不要功课！我一向最讨厌预习功课。而且这星期我也没办法做，事实上我刚想起有好多工作等着我，我可能得到镇上去，有好多事要忙。”后面加了这一句不太自然。两人之间陷入长长的沉默。

苍鹭说：“我只是好奇，你如何分析你刚刚对我说的话？”

“哦，我只是告诉你我为什么无法做功课。”他看起来很不安，不太敢看苍鹭的眼睛。

“是，但你认为我听起来会有什么感觉？”

蛤蟆有些坐立不安。“我不清楚。我只是告诉你不能做功课的理由。”

“那是理由吗？”苍鹭问。长长的停顿，然后蛤蟆开口。

“也许你觉得像是借口？”

“你认为呢？”苍鹭说。

“我可以了解你为什么那样想，但‘功课’这两个字给我的感觉很不好。我清楚记得以前傍晚在学校努力学拉丁动词或背诗句的感觉，总是害怕隔天早上背错了被处罚。”

“所以我刚刚提到功课时你处于何种状态？”

“儿童，”蛤蟆立刻回答，“以前所有的恐惧和焦虑全部席卷而来。苍鹭，我会有这种表现是我有问题吗？”

“当然不是，”苍鹭亲切地说，“每个人都会因为某些话语或情况而引发童年的感觉。我想对最多人而言，最容易引起这种感觉的共同名词是‘牙医’。”

“不，别提牙医！”蛤蟆故做痛苦状地咬紧牙关。

苍鹭说：“所以我会避免使用‘功课’这可怕的字眼，只是请你在下次晤谈之前做点事情。”

“什么事？”蛤蟆还是有点防卫姿态。

“就只是想想你的童年，想想那段日子和最早的记忆，然后再看看我们的讨论是否能赋予那些记忆不同的意义。再见了，蛤蟆，期待下周再见面！”

第六章

探索童年

最后这次晤谈之后几日，蛤蟆感觉怪怪的，而且很不安。他想起童年一些早已遗忘的事。往事清晰地脑中一再重演，父母与祖父母的记忆似乎从来不曾远离。他到阁楼找出一本泛黄的家庭老相册。看着看着，心里涌起强烈的悲伤，不是因为相片里的人已不在，而是因为他很少出现在相片里。

他想起严厉、苛求的父亲总是给他一个印象：就是他达不到父亲的高标准，而且永远达不到。他想起童年的世界里有很多高大、成功的男人，似乎在各自的领域都有很好的成就。他的祖父创立家族酿酒事业，他的父亲成为一家之主后接手经营。他记得小时候曾被带去酒厂，被那里的噪音、蒸汽和气

味吓着。他知道家人期待他在那个可怕的地方工作，但当时他就清楚知道绝不可能。

他想起他的母亲，总是安安静静，唯夫命是从，就如同出嫁前唯父命是从。外祖父是个杰出的神职人员，后来成为副主教，大家都称他“主教”，就连他的女儿也不例外。蛤蟆记得他身材高大，很有威严，胸前戴着十字架，有人送上茶点时总是以惊喜的语气说：“啊，小饼干！”

他记得母亲有时也会玩闹，但蛤蟆感觉她总是很在意丈夫的眼光，时时观察他是否流露不满意的神情。也因此她常常为了避免让丈夫不悦而不肯对蛤蟆表达关爱，尽可能配合丈夫严格的管教。蛤蟆记忆中很少被拥抱。

随着下一次咨询愈来愈近，蛤蟆感受到前所未有的复杂情绪——最主要是悲伤和沮丧，回忆中的童年是那么不快乐、那么孤单，感受不到太多的爱或快乐。但另一方面他又想起一些人，类似“配角”一样曾短暂走入他的生命，这些人无意间所表现的行为与引发的情绪，显示出这个世界还有很多人与

事物和他所知道的不一样。

这类经验主要发生在一年一度圣诞节时，亲友带着各式各样的礼物来致意，希望换得酒窖里拿出来黑色酒瓶。他记得有一个姨婆戴着一顶黑色大帽子，以巨大的别针固定，蛤蟆猜想一定是直接钉进脑袋里。另外还有一个乐天的怪叔叔，会变魔术，有一次和蛤蟆独处时竟然用蛤蟆的屁点火，让他大为惊讶。还有一个老伯，大肚子上挂着一条金表链，送给蛤蟆一枚金币，还用很可怕的方式掐了一下蛤蟆的大腿。

在这所有的记忆背后，蛤蟆脑海中不请自来一股愈来愈强烈却又无力的愤怒——无力是因为他不确定究竟是对谁或什么事情愤怒。

结果是他开始为自己的愤怒感到愧疚！因为他内心深处很清楚——虽然他可能连苍鹭都不会透露——其实他对父母感到极端愤怒。然而这股愤怒却也带来难以解决的问题。理论上，父母在他小时候已尽全力栽培他，此刻他所住的也是父母遗留给他的漂亮房子。不仅如此，父母还让他享受宽裕的生活。

更麻烦的是，父母都已去世一段时间了！父母活着时他很难对他们生气，现在都已经死了更是不可能！然而愤怒的感觉就是挥之不去。因此，那天蛤蟆去按苍鹭的门铃，在书房里的老位子坐下时，心情非常激动。

苍鹭说：“早安，蛤蟆，你这星期过得如何？”

蛤蟆的回答很平静：“我不是很确定。我怕自己又要开始忧郁了，这让我感到担忧，我还以为最近比较好了。”

“你认为是什么因素让你有这种感觉？”

“我想是因为你交代的‘功课’，我发现回想童年的某些部分非常痛苦，这也是为什么我会感到悲伤。”然后蛤蟆突然哭了起来——他已经有一阵子没有哭了。

苍鹭将面巾纸盒递过去，蛤蟆拿起一张擦眼睛，又拿一张用力擤鼻涕。

过了一会儿，苍鹭问他是否感觉好一些。

“奇怪，真的好一些了。”

“瞧，你现在的悲伤有一个真实、明显的理由。

你回想起不快乐的时光，很自然的反应就是感觉悲伤、不快乐，所以你哭了。你能接受这样的解释吗？”

“可以吧！”蛤蟆吸吸鼻子，“但我不喜欢这样号哭。”

“我相信你一定不喜欢，但如果你要增进对自己的了解，就要面对和了解你的感觉。反之，你若是以忽略或压抑的方式加以否定，结果就像截肢一样——你的一个很重要的部位被切掉，变成了某种程度的残障。”“所以哭没关系吗？我记得我父亲对这件事非常严格。我哭的时候他总是说：‘现在马上停止哭泣，否则我会非常生气。’当然我就立刻停止。”

苍鹭很严肃地说：“你可以做选择，看是要服从已过世父亲的声音，或允许自己哭泣，自己做主。”

“这样说好像太严重了，”蛤蟆露出不安的表情，“毕竟我只是在想要不要哭而已，说什么‘已过世父亲的声音’，好像太强烈了，你不觉得吗？”

“也许吧，但我们探讨的本就是很重大的事情。从你的简单问题发展出其他许多重要的问题，对你

的学习有很深远的影响，也就会影响你生命的其他部分。”

蛤蟆这时已非常专注了。他的眼泪已干，专注而积极地聆听。“继续说啊，我在听。”

“好，那么我就再度承担教导的角色，让你对自己有更多的了解。你记得我们讨论过的儿童自我状态吗？由自然型与适应型儿童组成？”

“当然记得，那给我很大的冲击，我希望今天多谈一些，我准备好倾听了。”

“我相信你一定准备好了，那就开始吧！蛤蟆，你小时候谁对你的影响最大？”

“这很容易回答，当然是父母，背后还有我的祖父母。”

“我们且先专注在你的父母身上，你的父亲是哪一种人？”

蛤蟆毫不犹豫回答：“严厉而正直。我记得他总是为了这件事或那件事责备我。他会以非常不赞同的眼神看着我说：‘西奥菲勒斯，我到底要告诉你多少次，不要那样做！’他总是在责备我，批评我。”

我慢慢地也接受了他总是对的，我总是错的。因此，他责备我变得很合理。”

“他会打你吗？”

“噢，不会，根本不需要。他的一个眼神就够了！而且他会停止对我表现疼爱，事实上他从来就没有很疼爱我。他最严厉的处罚是以冰冷的语气说：‘回到你的房间，你准备要道歉时才可以下来！’

“我记得他和我玩过几次，但结果都不太好。也许是因为我太急于得到他的爱，我会幼稚起来，做一些傻事。我记得有一次又发生类似的情况，他把我从膝上推下去，对我母亲说：‘他这种行为真让我受不了！’然后便走出去了。我当场哭出来。”

一阵沉默——蛤蟆的眼睛闪烁着泪水，泪水在眼眶里打转——之后苍鹭问：“你的母亲呢？”

“她很听我父亲的话，但我总觉得和她比较亲近。她偶尔会抱我，但也不常。如果父亲发脾气时我奔向她，她会说：‘孩子，别傻气，爸爸没那个意思。’

“由于我是独子，她可能习惯把我当婴儿。每次运动会她到学校看我，都让我觉得很尴尬，因为她

老是在其他男孩面前叫我‘亲爱的小西奥’，还想要帮我梳头。”

“你稍长大后情况有改善吗？”

“一点都没有。例如我读大学时曾邀朋友到家中，父亲总是能找到事情批评我，母亲则一再让我丢脸。她有一次在我朋友面前问我，那天有没有换干净的内衣裤！我现在可以当做笑话讲，但我告诉你，当时一点都不好笑。”

“我说个故事给你听，你可能会感兴趣。我母亲去世前不久，有一次我鼓起勇气对她说：‘妈，你何时才不会再把我当小孩子看待？’你知道她怎么回答？”

“我大概猜得出来，但你还是告诉我吧！”

“她说：‘等你的行为不再像小男孩，我就不会再把你当小孩看待。’这件事根本无解，我听完便走出房间了。”

苍鹭沉默了一会儿，说：“那一定让你很生气。”

“不，我从不生气的，我不是那一类型。”蛤蟆笑得很无力。

“那你如何处理愤怒的感觉？”

蛤蟆坐直起来，费力咽口水。“哦，嗯，你说愤怒究竟是指什么？”

“拜托！”苍鹭不耐烦地说，“你很清楚愤怒是什么。你如何处理愤怒？你上一次生气是什么时候？”

蛤蟆感到困惑。第一，此刻他并没有想到愤怒；第二，他发现自己在任何时候都不易承认愤怒。他总觉得若有人知道他在愤怒，他就会被处罚。结果是他会将愤怒的感觉吞下去，变成感到愧疚。但苍鹭为什么会突然谈到这个话题？想到愤怒让蛤蟆非常焦虑，只想改变话题。但苍鹭就在那里专注地凝视着他，等待他的回答。蛤蟆觉得别无选择，只能继续说下去。

“坦白说，我也不确定上一次生气是什么时候。仔细想想，我很少生气，搞不好从来没有。生气似乎是很没有必要的，而且那不是我的风格。”他露出安抚的笑容。

苍鹭说：“如果你真的去思考这个问题，我想对你很有帮助，毕竟你也同意这是我们与生俱来的基本情绪之一。这样想吧，蛤蟆，你小时候生气时会发

生什么事？”

蛤蟆思考这个问题，想起他的父亲，高大、严厉，让人望而生畏。在父亲身后的阴影里，仿佛站着他的祖父与外公，高尚而正直，他们的存在就代表最高的道德标准。蛤蟆感觉他们的影响主宰了他的一生，正如他们的画像在蛤蟆庄园的图书馆居高临下一样。

“回想童年时期，我记得的是父母的愤怒，而不是我的。他们一天到晚告诉我该做这个、做那个，我犯错时父亲会很生气。”

“所以，一个小孩若碰到严厉、好批评的父母，他必须学习面对，调整自己自然的行为，让自己最能适应那个环境。这样的小孩可能会怎么做？”

“这表示我们又回到适应型儿童状态了吗？”

“正是，你应该记得，在自然型儿童阶段，我们每个人都有基本的情绪，类似画家调色盘上的基本颜色。但我们必须应对环境调整这些自然的行为，调和颜色让自己可以生存下去，同时不牺牲个人的特质。这表示我们必须应对很多因素，其中之一是愤怒，父母的愤怒和我们自己的愤怒。”他停顿了一下，“蛤

蟆，你听了有什么感觉？”

蛤蟆若有所思地说：“这很难想象。听到你把情绪比做颜色，我想象画出一幅画，描绘小孩在发展情绪与感觉的过程中与父母的争斗。他们有那么固定的是非观念，又比小孩强大那么多，有哪个小孩能够在这样的战斗中幸存？”

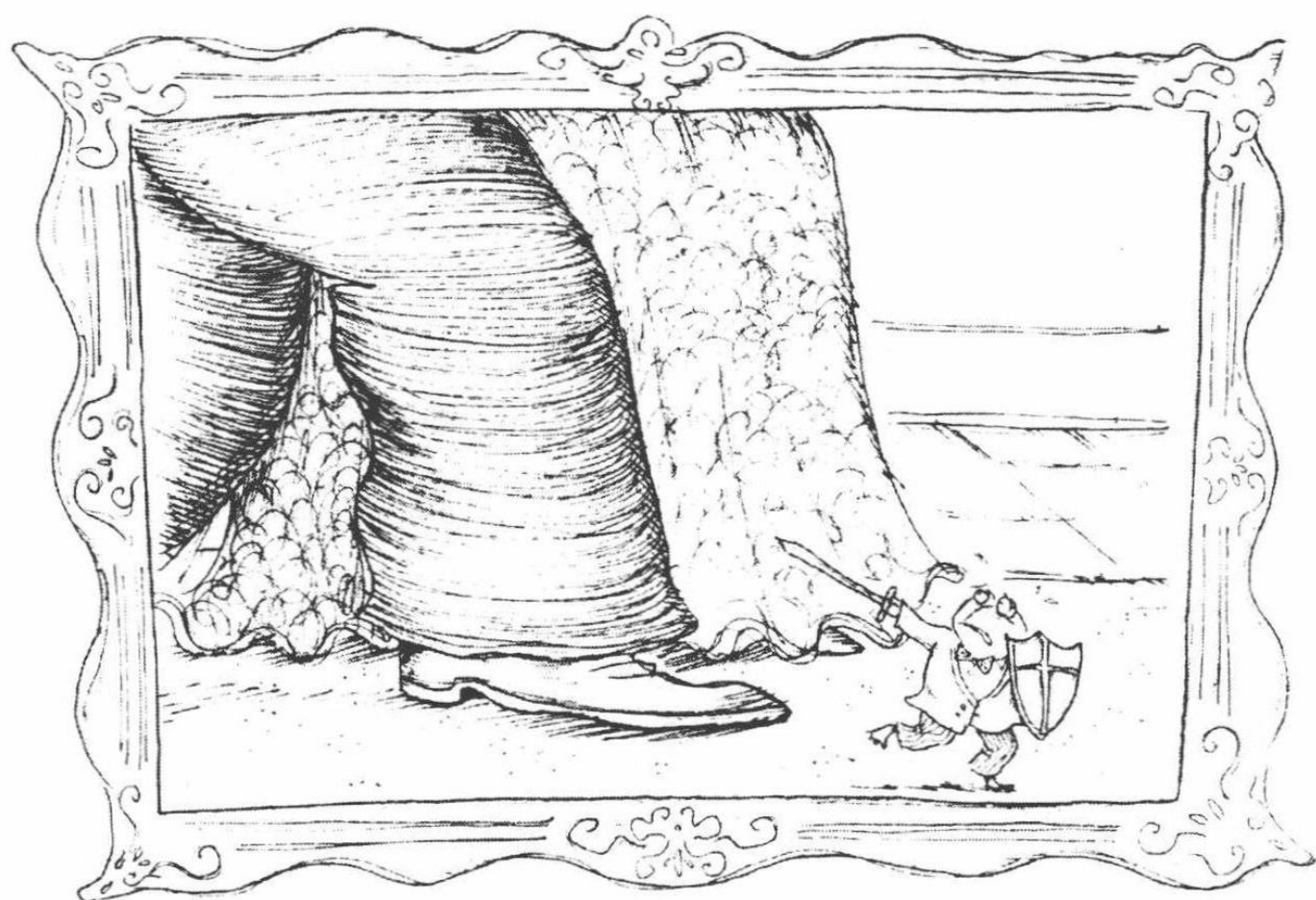
“你认为成长过程必然是战斗吗？”

“我的状况可能是如此，我想我小时候一定承受很大的压力，我必须应对很挑剔的父母。”他停了一下，整个房间完全静默，只有角落的老爷钟发出滴答声。过了一会儿，蛤蟆小声说：“我不知道自己如何学会应对这一切。”

“要找出答案，我们得运用脑子进行逻辑思考，让我问你一个问题。一个人若是被一个强大许多的人欺负，又无法逃脱，他可能会怎么做？”

蛤蟆想了一下说：“如果这个人真的没有办法，就必须顺服那个压迫者。否则生活会过不下去。”

“正是，那么有没有可能你小时候必须学习顺从父母严格的期望与要求？”蛤蟆想了一下，同意情



况可能是如此。

苍鹭说：“那么，你必须怎么做？”

蛤蟆又思考了一会儿。他回想起那些遥远的往事，内心感到悲伤。事件尽管距今已很遥远，但那些记忆与感觉在意识里却很鲜活，仿佛就发生在此刻。然而，另一部分的他却又感到思路清晰，跃跃欲试，能够以客观的角度思考这些事而不受影响。

他慢慢地说：“当你被迫顺从某人时，我想就表示你不能和对方争辩，对方怎么说就顺着他的意思。”

“很好，我要把这个写下来，因为我认为你发现了很重要的东西。”他走到挂图前，写下一个标题“顺从的行为”，在底下写着“同意”。

“还有吗？”

蛤蟆思考了一会儿。“我想除了顺从父母的意思，我总是想要取悦他们。我不确定我是不是做到了，但我清楚记得总希望他们开心，以我为荣。”他停下来，再度陷入深思。“也许我就是这样才会养成爱炫耀的倾向。无论我做什么，他们似乎从来都不高兴，不觉得怎么样，因此我会通过夸张、愚蠢的行为来争

取他们的注意。有没有可能是这样，苍鹭？”

苍鹭凝视着他，发现在这一刻蛤蟆的声音与表情完全与他的言语相配合，他的样貌、声音、感觉显然都像个非常悲伤的小孩。这份悲伤深深打动苍鹭。他静静坐着，以一个人能够设身处地体会他人感受的最大限度，尝试分享蛤蟆的记忆，体验他的悲伤——这就叫做同理心。蛤蟆感受到这份未言宣的支持与了解，打从内心深处得到一份力量。

过了一会儿，苍鹭说：“我想你可能是对的。”然后又陷入沉默，只是陪伴蛤蟆沉浸在无边的孤单里。

苍鹭估计时间差不多了，过了一会儿便说：“我们必须继续努力。先前你说你总是想要取悦父母，我将它加入顺从的行为下面好吗？”

“好。”蛤蟆的语气比较有力了，“你还可以写下另一点：‘道歉’。我知道我现在经常道歉，小时候也是。我几乎还没有做任何事就会先道歉，只为了安抚我父亲。”

“何不由你来写？”苍鹭说。

于是蛤蟆第一次拿起蜡笔，写下“道歉”。他转

向苍鹭，然后说：“你知道吗？我开始领悟到，这个清单描述的不只是过去的我，还有现在的我。我当时学会做的事和现在的行为有着奇特的密切关系，我不确定自己是否感到惊讶。”

“我想真正值得惊讶的是：你会领悟到成年后的很多行为都是童年时期学会的。但仔细想想，这其实也很明显。我们小时候会有一些感觉特别强烈，长大后不可避免仍会经常感受到，或许就是因此诗人才会说：‘以小见大’（The child is father of the man.）。如果你不反对，我要在清单上再加上一项。”

“什么？”蛤蟆问。

“倚赖。”

蛤蟆想了一下说：“你确定吗？我的意思是，不是所有的小孩都倚赖父母吗？当你年幼又无助时，这不是很自然的行为吗？”

“没错。但对多数人而言，成长的精髓就是慢慢减少倚赖，最后切断倚赖的脐带，成为独立自主的个体。很少人能完全做到，有些人只能部分做到，很多人一辈子都在倚赖。”

“但这和顺从的行为有什么关系？”蛤蟆小心翼翼地问。

“我的意思是，顺从的行为可能导致一个人学会把倚赖当做生活方式。换句话说，这样的人永远不会真正长大。”

“你是说像我这样？”蛤蟆说着哧哧笑起来。

“没错。”苍鹭说着也第一次笑起来。他的笑声有些生硬，仿佛不太常笑，但那是真诚的笑，使得蛤蟆原本恼人的傻笑变成真正的笑。

“对不起，”蛤蟆擦拭眼睛，“我们一直都这么严肃，突然显得好可笑，我忍不住要笑。”

“请不要说对不起，反正我们也该结束了，我们能够在这样愉快的气氛下结束真好。”这一次苍鹭陪蛤蟆走到门口，离开时转身对蛤蟆说：“蛤蟆，我相信你有进步。我们还有很多事要做，但你已经稳稳站在学习的路上，绝对不会再走回头路了。”苍鹭友善地挥挥手，关上门。蛤蟆沿着河岸走回家，感觉很久没有这么快乐了。

第七章

善意的独裁者

下次咨询前一周，蛤蟆就他自己的愤怒情绪思考了很多，他发现自己总是将愤怒与愧疚感连在一起。除了父亲，成年后最常对他发怒的人是老獾。老獾那个高大、强壮的家伙，好几年前就尝试要制止他玩汽车，曾以极严厉的语气和他说话，以致蛤蟆流下痛苦、懊悔的眼泪，承诺要改过。但结果带给他多大的好处呢？蛤蟆突然领悟了一件事：老獾永远无法当咨询师，因为他从来不会倾听。就像所有易怒的人，他只想要告诉别人怎么做，只会批评别人的缺点。

蛤蟆记得和老獾的一次互动，不仅记得，还在脑中重温一次，细细检讨。几年前蛤蟆经历一段困难的时期，发生了一两次严重的车祸，有一天老獾突然

和河鼠、鼯鼠来找他，尝试让蛤蟆改变他的生活方式。

他记得老獾带他到蛤蟆庄园的吸烟室，给他一顿极严厉的道德训斥，听得蛤蟆流泪忏悔。结束后老獾变回比较慈善的父亲角色，于是蛤蟆性格本身的韧性也再度抬头。

当时老獾要他向河鼠和鼯鼠告白罪过，公开承认他的做法错误。他当然不肯！蛤蟆清楚记得当时的情况，也记得他所说的每一句话。

“不，我不感到抱歉。我做的那些事一点都不愚蠢，都是很了不起的！”老獾似乎对他的话大为震惊，蛤蟆还不耐烦地加了一句，“好啊，到里面去，在那里我什么话都说得出来！”

他确实是如此。蛤蟆明白了，他表面忏悔的反应其实是面对老獾的攻击所做的防卫，当然不是发自内心的，也不是真正改头换面。蛤蟆心想：“但我怎么又是这副德行。生气的永远是别人，不是我。为什么会这样？”

终于又到了咨询的日子，蛤蟆再次来到苍鹭居熟悉的房间，坐在咨询师对面。

苍鹭先说话：“蛤蟆，早安，你今天的精神怎样？”

“我感觉比较快乐了，睡得比较好，对事物也比较有兴趣。举例来说，我又开始订报了，而且真的读得进去。有一段时间，我甚至连打开都不想。”

“那很好，以我们的感觉温度计来说，你自认是几分？”他翻阅挂图，翻到第一次晤谈的那张图。不过是简单画一条直线，最底下写一，最顶端写十。

“我的感觉应该是五六分。”

“你看到我们第一次晤谈时你是几分吗？”苍鹭指着几周前蛤蟆做记号的地方——介于一分和二分之间。有一会儿两人都没有说话，只是互相对望，蛤蟆感觉这是友善的沉默。

良久，蛤蟆说：“苍鹭，我可以设定这次晤谈的主题吗？”

“当然可以，这样我会很高兴。事实上一直都是你在设定主题。每一次晤谈我都会尝试帮助你探讨一些议题，目的是提供你最深刻的领悟与学习。如果你能自己找出主题，那表示我们真的有进步。”

“我想要分析我的愤怒，或者更精确地说，我为

什么不会愤怒。上次晤谈探讨我如何调整行为来应对挑剔的父母，你称之为‘顺从的行为’。”

“我记得，还写在挂图上。”他翻到标题为“顺从的行为”那一页，下面写着：“附和”“取悦”“道歉”“倚赖”。“我说你可能借此保护自己，不受父母的愤怒与攻击伤害。你的问题是什么呢？”

“其实很简单，但我找不到答案。我为什么不会生气？就是这么简单。”

“你从来没有生气过吗？”

“从来没有像老獾那样。他生气时看起来很严厉、很凶，讲话大声又充满怒气，还会指着你骂。我告诉你，他让我怕得要死！”

“你从来没有像那样？”

蛤蟆努力回想：“我想是有一次。那次是野森林的居民强占我的房子，朋友和我一起去打斗。我气极了，高声呐喊，直接冲向领头的鼯鼠。我痛打他一顿，连同其他人，一起把他赶出去。但那是比较特别的状况，结束后我感觉好累，隔天午餐之前都爬不起来。那样做很违背我的本性，我毕竟不是斗士。但我必

须说，我对自己那天晚上的表现很自豪，事实是非常自豪。”

苍鹭亲切地说：“你是应该自豪，但我还是不了解你的问题是什么，你可以说得更精确一点吗？”

“可以。先前有一次咨询，你说愤怒是我们的基本情绪之一，我很认同。我记得你说这些基本情绪就像画家调色盘上的基本颜色。我的问题是：‘如果愤怒是构成我的行为的基本元素，我为什么不会生气？’”

“蛤蟆，这个问题真的很好。但就像所有的好问题，答案可能会让你对自己产生痛苦的认识，你准备好面对了吗？”

蛤蟆坚定地看着苍鹭：“我已经走到这个地步了，现在怎能停下来。”

“好，开始探讨问题的最好方式可能是运用我们的头脑和理性，虽则这个问题基本上和感觉及情绪有关。让我们先想象下列的情况，假设你被一个善意的独裁者抓去关起来，他们完全掌控你，同时却又照顾你，关怀你。你对此有何感觉？”

“我想我对他们会有很矛盾的感觉。”

“没错，那正是你小时候的经验。你怎能对这善意的独裁者——你的父母——生气，他们显然握有掌控权，你又完全倚赖他们，爱他们。”

蛤蟆坐着一动也不动，陷入深思。“听起来确实是两难。那么，当我的愤怒遭遇父母显然无坚不摧的力量，会发生什么事？”

苍鹭说：“在我看来只能有一个答案。”

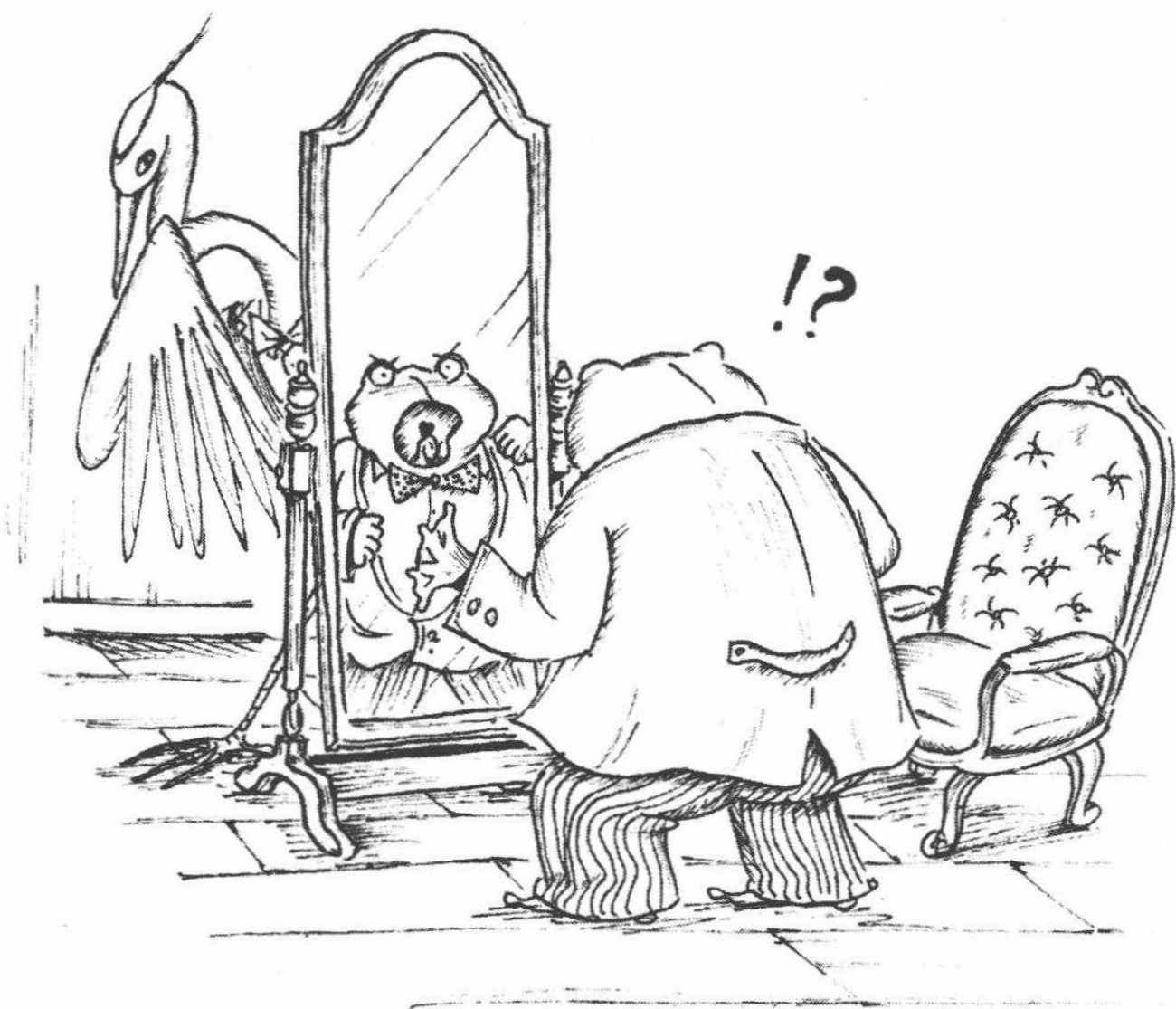
“什么答案？”

“你必须学习无攻击性的愤怒！”

蛤蟆马上说：“但那是不可能的，按照定义，愤怒当然就代表有攻击性。也许更可能的是我学会完全压抑我的愤怒？”

“这我很怀疑。愤怒是行为的核心部分，决不可能完全压抑。我们且利用另一个比喻来探讨，这次从科学取材。假想有一罐气体钢瓶的温度愈来愈高，由于压力增加，可能会爆炸。要如何快速降压？”

蛤蟆答：“你可以做的第一件事也是最明显的事，就是尽量将调节阀打开得愈大愈好，让气体强力冲



出去。”

“不错，有些人便是学会以这种方式处理愤怒。他们将愤怒朝特定目标释放，就像让气体冲出去，之后又回复平常的行为。他们会忘记或刻意不去注意这种行为造成的伤害，以及对人际关系的负面影响。”

“所以愤怒是有攻击性的，就像我所说的？”蛤蟆生怕苍鹭遗忘他的重点。

“在这个例子里确实是的，那也是我要说明的。但我们再考虑另一种情况，想象那罐气体钢瓶愈来愈热，内部的压力逐渐增加。是否有另一个方法可以降压，也许比较不是那么剧烈？”

“我想如果要谨慎一点，可以慢慢打开阀门，让气体在一段时间里慢慢渗出。你想是这样吗？”

“确实。蛤蟆，你看到了吗？你自己发现答案了！你和很多人一样，学会以非攻击性的方式发怒。你让自己的怒气慢慢地、温和地、几乎无法察觉地释出，以免让任何人不快。”

“但那是什么方法？”蛤蟆哀伤地问，“我不记得做过这样的事。”

“你是否记得自己曾经闹别扭？”

“那真的是愤怒吗？”蛤蟆有些惊讶，“我的意思是，闹别扭根本没有意义，无法达到任何目的。”

“亲爱的蛤蟆，”苍鹭耐心地说，“重点就在这里，闹别扭是以孩子气的方式表现愤怒，通常是因为有人对一个小孩说：‘不可以这样或那样！’这让那个小孩非常生气，同时他又觉得没有能力对那个让他生气的人表现暴力或攻击，唯一能做的是躺在地上又踢又叫。如果是大人这么做，可能被称做‘无理取闹’。”

“嗯，我想我是有过几次无理取闹，但最近没有。”接着他又说，“你说这种非攻击性的愤怒分散在一段时间表现，但闹别扭不会维持很久啊！”

“确实，但有时也可以持续较久。我们且想想是否有一种反应会持续数小时，甚至数天。”

“像是什么？”

“好比生闷气怎么样？”

“生闷气？我从来没有想过这是一种愤怒。”

“我相信是的，那是一种阴郁、坏脾气的行为，生闷气的人异常安静。我想在适应型小孩的全部行为

中，生闷气最能说明如何拉长时间来减轻愤怒。通常这是小孩面对权威而无法为所欲为的反应。成人通常也是基于同样的原因，例如当一个人在权力的斗争中落败。生闷气基本上是失败者面对强大的胜利者的反应。

“生闷气正可达到我们刚刚所说的目的，可以通过很低的强度慢慢释放，以减轻愤怒的力度，这当然会降低攻击性。”

一阵长长的沉默，两人都陷入思考。蛤蟆领悟他的很多行为都源自适应型儿童状态，苍鹭则是试着探究蛤蟆对这些问题了解了多少，自问是否说了太多。

良久，蛤蟆问：“小孩还有很多方式学习表达愤怒吗？”

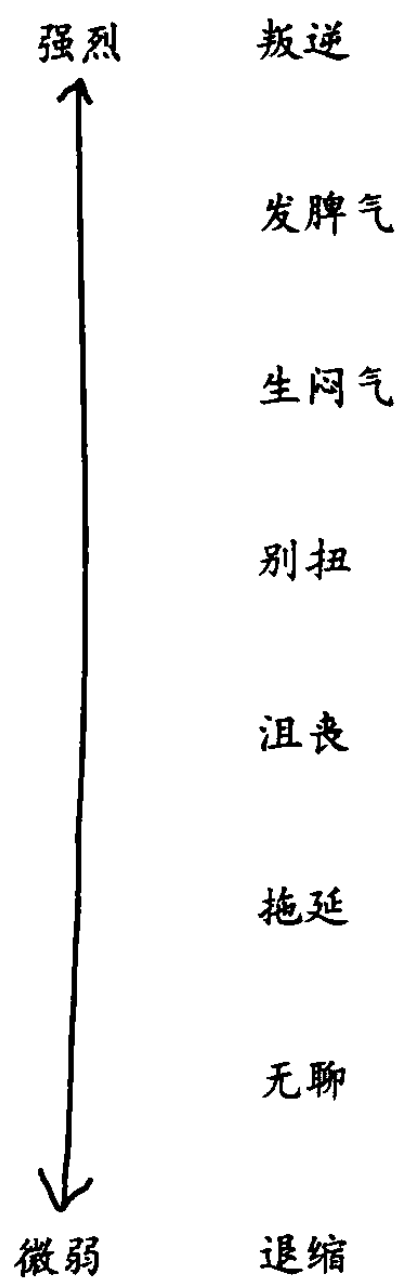
“我相信一定有几百种。想想看，我们每个人都必须适应童年的特殊环境，表现出来的反应——连同所有相关的感觉与情绪——自然是极其错综复杂。”

“我可不可以问，你要如何分析这些反应？”蛤蟆问。

“当然可以，我画张图给你看。”

他画的图如下：

小孩如何释放愤怒



他接着说：“当然，重点是——我知道你已经开始了解了——这些行为策略实际上都是童年时期发展出来的防卫机制，用以保护我们避开当时的危险（包括真实的或想象的）。当我们看到成人在生闷气、乱发脾气、沮丧、抱怨无聊，我们会想到这些行为是否恰当，或者是当事人忍不住再次表现出孩童时期的行为。”

“这不对吗？”蛤蟆烦躁地问，他感觉仿佛被苍鹭“抓到”辫子，“我们有时候总会有点孩子气，这有关系吗？”

“在道德意义上并没有什么‘不对’，我们进行的是不带批判的分析。但这类行为会有两种结果，都是负面的。第一是引人嘲笑。看到一个成人乱发脾气或生闷气，可能让人觉得很好笑，但也很尴尬。更重要的是，这类行为突显出这人是个失败者。”

“这让我感觉很糟糕，我们探讨了这么多，结果是让我感觉自己大半辈子都很愚蠢。我可以怎么做，苍鹭？我要如何学习长大？”

“等到下次晤谈再努力如何？”苍鹭说完，带着笑容送他到门口。

第八章

意外访客

大约是午茶时间，蛤蟆正在看电视上的板球比赛。他一向喜欢板球，虽然自己已不打了，仍是村里板球队的主席，对郡里的比赛兴趣浓厚。他正要泡茶，门铃响了。

蛤蟆庄园里已没有用人，每周有一个妇人来打扫两次，几间较大的房间已永久关闭。蛤蟆主要的活动空间在厨房，那里温暖又舒适，相邻的小餐厅有台电视，望出去可看到花园和较远的河流，景观很不错。他平常不开前门，都是从后门进出。

听到门铃响，他赶紧起身，走过又长又暗的走道，拉开门闩，解开链子，打开有铁质钉饰的大门。站在外面的是老獾，多么让人惊讶！

“午安，蛤蟆！”他的语气很轻快，走进门，果

断地大步朝里走。

蛤蟆一开始完全不知道要说些什么，尽可能镇定地把前门锁好，快步跟在老獾后面，并且为了屋子没有整理而道歉：“你怎么不先告诉我你要来？”接着又说了一些其他的，感觉自己像个傻瓜。

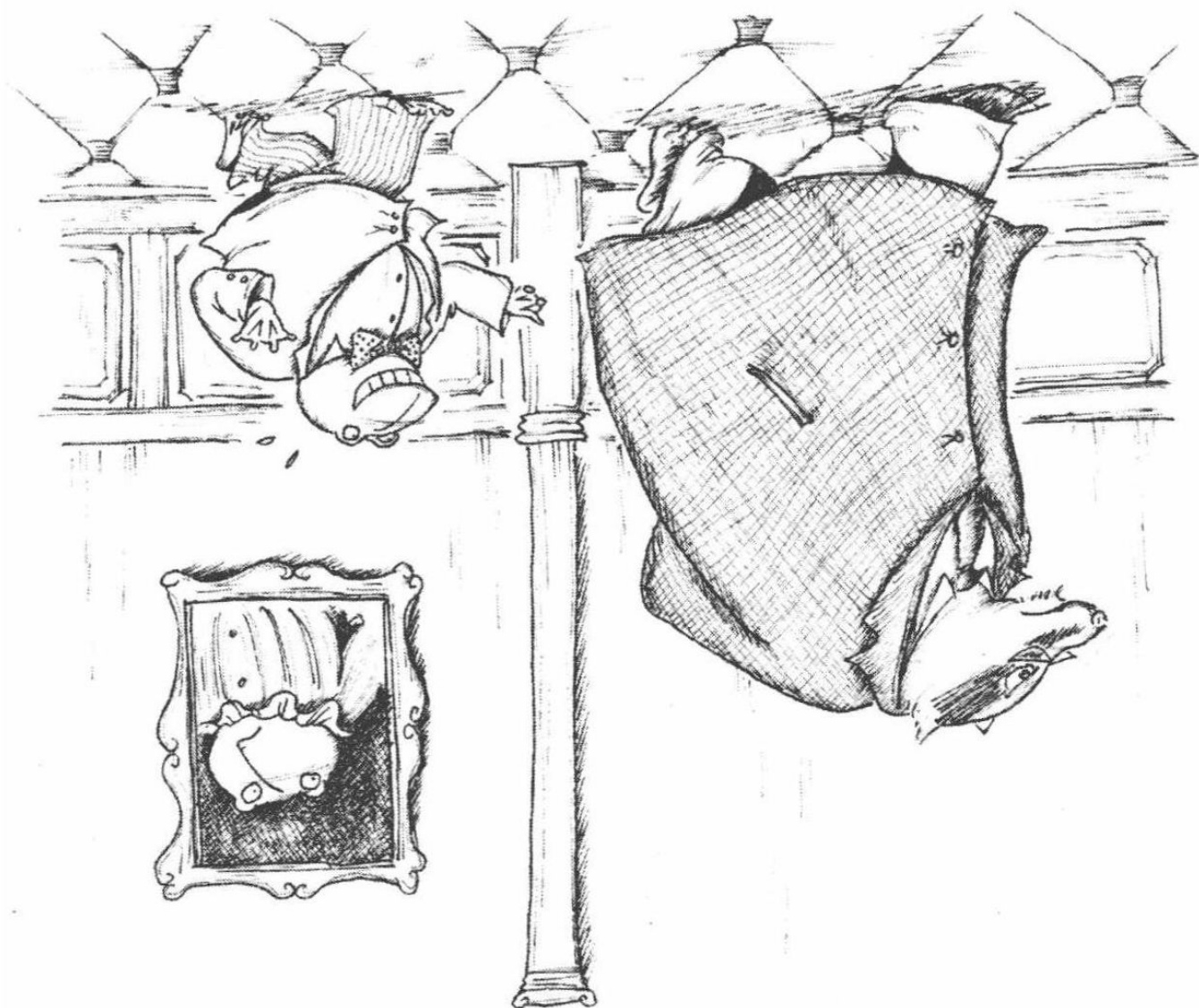
老獾是他父亲的好友，对蛤蟆庄园很熟，正要打开客厅的门。但蛤蟆抢先一步：“我已经不太使用这间了，这边请。”事实是蛤蟆已经好几年没有使用客厅，里面积满灰尘和霉菌，窗帘上结满蛛网。

蛤蟆引领老獾到早餐室，将地上的报纸捡起来，拖鞋踢到桌子下，请老獾坐。他在旁边晃来晃去，感觉焦虑又很不自在。

“你要吃点什么吗？茶？蛋糕？”

“不用，谢谢，我从不在正餐之间乱吃。蛤蟆，你可以把电视关掉吗？我没办法想事情。”然后他又加了一句，“现在看电视太早了，不是吗？六点以前我从来不看，我只看新闻，其他也没什么值得看的。”蛤蟆立刻将那惹人嫌的电视关掉。

他端坐在椅子边缘，试着聊天。“天气变暖和了，



你说是不是？有些番红花开了。”

“你这只有番红花开了吗？”老獾惊讶地问，“你该看看我的水仙，开了一大堆！”

可怜的蛤蟆，他的水仙才刚开始发芽。他为自己没能好好照顾花园感到羞惭。

“你一开口就说个没完，”老獾严厉地说，“如果你能学学倾听是比较好的。”

“对不起！”蛤蟆不假思索地说，顺服地坐下来，等着老獾继续说下去。

“听着，我来这里是因为有一件事需要讨论。我知道你最近不太舒服，不大出去社交。但你知道这世界还是会继续运转的，并不会因为你身体不适就停顿下来。”

“当然不会，我要这样想就太傻了。”

“因此我认为有一件事应该要赶快做，我确定那也是你父亲的希望。”

“当然，”蛤蟆喃喃道，“我相信是的。”其实他完全不知道老獾在说什么。

“蛤蟆，你明白我指的是什么吧？”

“并不是很确定，你可以再说清楚一点吗？”

“很明显啊，就是你担任本村小学董事这件事。”

“我是董事没错，我最近不常去开会，因为……”

他顿了一下。“因为身体不适，但我打算很快就会再去了。”

本村小学很小，只有两个班，但教育过好几代的村民。现在很多人都搬到附近的城镇，学生人数日减，甚至传说要关闭。但蛤蟆致力于学校的保存，投入很多时间参加董事会，尝试募款与维持教学质量。

老獾说：“就是这样，大家都知道你最近很少开会，但现在有很多大问题有待解决。”

“我知道，我打算下一次开会就去。”事实上他刚收到上一次会议的记录，正要写信告诉教区牧师（他是主席），告知下次一定会去开会。

“但你到时候可能还恢复得不够，不是吗？你看起来还有点憔悴。那个帮你咨询的家伙怎么说？忧郁症，对不对？奇怪，我想我这辈子从来没有忧郁过。大概有太多事要做，没时间坐在那里胡思乱想。”

蛤蟆感觉老獾看他的眼神带着指责，开始感到

愤怒，但很快就变成低落。老獾一定认为他在装病，他真希望自己能振作起来，像老獾那样。

老獾继续说：“因此我和牧师讨论过，他也同意了。你不用再操心了。”

“他同意什么？”蛤蟆不安地问。

“哦，就是我取代你的位子担任董事啊！其实我也没什么时间，”老獾的语气很严厉，从半圆的眼镜上方看着蛤蟆，“我要忙法院和地方议会的事，根本没有什么时间，该做的事总是要做。”

“但我还是董事会的成员啊！”蛤蟆有些激动起来，“你知道的。”

“我知道，但如果你以健康的理由辞职，便不需要再选举，牧师说他会推选我进入董事会。所以我想你现在就可以写辞职信，我直接拿去给牧师，你就不用麻烦寄了。”

蛤蟆内心在翻腾，非常愤怒，简直想要对准老獾的鼻子打一拳。他怎么敢！竟然背着他去找牧师，想把他从学校董事会除名！真大胆！蛤蟆真的很喜欢参加学校董事会，让他感觉对社会有所贡献，而

且他一向喜欢在蛤蟆庄园的草坪举办学校的夏日同乐会。

但他又想，也许老獾终究是对的。也许他应该辞职，让老獾接手，老獾肯定能为这个职位注入更多活力。但蛤蟆心想，他也会带来其他东西——他的坏脾气、不宽容、激怒别人。他敏感地想到，这就是和老獾相处必须付出的代价。但这代价是不是太高了？

“蛤蟆，你到底写不写？”老獾不耐烦地问。

蛤蟆不知道该怎么做，老獾看起来那么强势、自信，他自觉既渺小又不果断。

他小声说：“也许我需要考虑一两天，毕竟我担任董事一段时间了，辞掉会很怀念。”

“也许会怀念几天吧，但你不能太认真。别忘了，这是为了学校好！我们不能让个人的感觉阻碍学校的利益。”

“当然不能，我希望我这样说不会太自私。”

“这样吧，不如你考虑一下，今天晚上就打电话给我。这样我就有时间联络牧师，把一切处理妥当。”

“我想，”蛤蟆鼓起最大的勇气，“我想我需要更

长的时间。我明天晚上再打电话给你。”蛤蟆记起隔天早上有咨询，他需要苍鹭的协助。

“好吧，蛤蟆，你做事总是拖拖拉拉。我若是这么优柔寡断就不会有今天的地位了！看清问题，找出答案，然后就要当机立断，这就是我处理事情的态度。”他说完起身。

“蛤蟆，别麻烦送我出去，我知道路。还有，如果我是你，我会早点上床。你看起来很憔悴，你该好好照顾自己。先把自己照顾好最重要，这是我常说的一句话。”说完他便离开了。

蛤蟆全部的力气只够为自己倒一杯浓烈的白兰地加汽水，然后便瘫坐在小沙发上。

第九章

秘密协议

蛤蟆简直等不及明天的到来，好去接受咨询。他气得要跳起来（他心想，蛤蟆的天性应该是在心情愉快时跳起来才对）。

他告诉自己：“等我告诉苍鹭，他一定无法相信！他不会相信老獾竟然不请自来，要我放弃学校董事的职位。老獾最近最好不要再来，否则要他好看！一定给他点颜色瞧瞧！”

但我们要知道，这股怒火和狂烈的举动都只是在蛤蟆的内心进行。多么强烈的感觉和愤怒！却没有任何外在的迹象可以让外界知道他的感受是如此激烈。

到了晚上他的愤怒已消退了，再次陷入平常不快乐的心理状态，感到悲伤与痛苦。他心想：“老獾

终究是对的，由他担任董事比我强太多了，他是那么有冲劲和决心。他们会让我担任董事也许只是因为我住在蛤蟆庄园，这样他们可以利用花园举办夏日同乐会。”那天晚上他睡得很不好，很早就起来。

隔天到苍鹭居时，他的心情低落又痛苦。苍鹭引领他进门时说：“早安，你感觉如何？”

“他妈的糟透了！”蛤蟆平常很少诅咒，但感觉仅存的一丝怒火正吹向他，就像被台风尾扫到一样。

“你何不说给我听听看？”

于是他把老獾来访那件可悲的事说了一遍，包括他要求蛤蟆辞职一事。

“这件事给你什么感觉？”

“很糟糕，我似乎对自己或对别人都没有多少价值。我差不多决心要写辞职信寄给牧师了，这样对大家都好。”

苍鹭沉默了好一会儿，并不是因为他不了解蛤蟆的状况，他太了解了。但他不确定应该引领蛤蟆走哪一条学习的道路，良久他说：

“蛤蟆，恭喜你，你的游戏很成功。”

蛤蟆困惑地抬头看他。“游戏？什么游戏？我没有在玩什么游戏。”

“我认为你有，你很成功地玩了一手 PLOM 的游戏。”

“PLOM？那到底是什么？”

“就是‘可怜的我’（Poor Little Old Me），你每次都成功。或者也可以说是失败，主要在于你从哪个角度去看。”

“我真的听不懂你在说什么，”蛤蟆焦躁地说，“我没有在玩游戏，而是完全坦诚地告诉你发生在我身上的一件不愉快的事，你却说我在跟你玩游戏？”蛤蟆看他的眼神很不满。

“‘坦诚’这两个字很有意思。”

“你是说我不坦诚？”蛤蟆开始生气了，毕竟他们家族的座右铭就是“护卫你的名誉”。

“没错，但意思和一般所说的‘不坦诚’不太一样。我认为你可能对你的自我不坦诚。你为什么一再落入难堪的状况，到头来让自己出糗，让别人占优势，而你再一次感觉像个可怜的小孩？纯粹是因为运

气太差，或者过程中你以某种方式共谋让这种情况发生？”

“你说‘共谋’是什么意思？”

“就是秘密协议。我所谓的‘共谋’是指你偷偷地或不自知地与别人合作，造成你的不快乐。这就是人们玩心理游戏的理由：失败就是胜利。”苍鹭的话很难理解。

“听着，苍鹭，”蛤蟆语气强烈地努力抗拒这些概念，“这里面并没有你所说的‘共谋’。我从头到尾不知道老獾会来，或者会要求我辞职，我很想要担任董事的，这一切是那样突如其来。所以我怎么可能偷偷或公开和他配合？”蛤蟆显然很沮丧。

苍鹭接下来的话是蛤蟆听过最接近道歉的意思了：“抱歉，蛤蟆。我显然没能清楚表明我的意思，或者你还没有准备好探讨这个概念。你感觉我在指责你，但我绝对没有那个意思。所以我们是否可以先放下这件事，稍后再回头来谈？”

“如果你希望如此，”蛤蟆相当愤慨，“但我还要听听你所谓的游戏是怎么回事，我想你一定认为我

还会玩别的游戏吧？”

“是的，我认为可能还有。但如果你的防卫感那么强，现在可能无法进行分析，我想我们应该继续其他的讨论。”

蛤蟆停顿了一下，发现他对苍鹭刚刚所说的话有很强烈的感受，但他不确定原因何在。

蛤蟆说：“好吧，但你可能是对的。当你说到共谋，说我让自己不快乐，我很生气。我怎么会让自己不好过，听起来太愚蠢了。”

“蛤蟆，我们合作的过程中所引发的一些观念可能乍听之下很愚蠢、不合逻辑，甚至让人害怕。但最能提供深刻自我领悟的观念，往往最可能引发强烈的抗拒。”

“为什么？”

“因为最可能威胁我们的平衡感。这些观念会引发个人深层的改变，而过程往往是痛苦的——我想你已经有所体会了。当我们仔细检视自己，看到的不一定都喜欢。要从现在的你成为理想的你，必然要通过行为与态度的改变，这需要努力、勇气与毅力。

蛤蟆，这样你应该可以明白，为什么你可能不愿意把心门打开，走向这条辛苦的路。”

“但那也可能导向深刻的领悟。”蛤蟆平静地说。

“当然，这也是为什么我们要一起合作，走在同样的路上。”良久两人都没有说话，沉浸在相伴的沉默里。

“我们可以继续了吗？”最后苍鹭说，“你刚刚提到老獾的造访和你的感觉。让我先问你一个问题，你认为他来拜访你时是处于何种状态？”

“当然不是儿童自我状态，这是一定的。很难相信他曾经是小孩，他总是让我想起我父亲。”

“很好，我相信你说得很正确。事实上，老獾正是处于父母自我状态（Parent Ego State）。”

“那到底是什么？”

“当我们处于父母状态，我们的行为就像父母一样。别忘了，父母是我们最早接触的人，对我们的影响难以估计。父母状态涵盖我们出生以来，从父母那里学到的全部价值观和道德观，也包含我们的人生标准，左右我们对于好与坏、对与错的判断。这

些价值观源自父母，父母是影响我们的行为最重要的力量。我们早年的生活受到父母的言行举止影响，事实上一辈子都不可避免受到影响。”

“你认为老獾的父母可能是严厉的道德主义者，所以他才会表现出那样的行为？”

“是很有可能，但别忘了，我们决不只是父母的复制品。我们虽深受父母的影响，却又因个人的独特性而不致成为父母的翻版，每一个人都是独一无二的个体。”

苍鹭继续说：“当一个人处于父母自我状态时，你预期还会看到哪些行为？”

“你是说看起来的样子吗？我想到自己的父亲，他看起来很严肃，有时候很不高兴。”

“嗯，说话的语气呢？”

“愤怒。他有时沉默而冰冷，要不然就是说话很大声，让人害怕。我不确定何者更让我害怕。”

“你是否还见过其他人处于父母状态？”

蛤蟆想了一下。“我是碰过一些这样的人，当然包括我们学校的一些老师。”他停顿了一下说：“仔细

想想，随时都会碰到这类例子。举例来说，前几天我到板球场看周六的比赛准备得怎么样，我们的球场养护工是个暴躁的家伙，正在投球线上画白线。我走过去聊聊，问他进行得怎么样。他直视着我说：‘我本来做得很好，直到你走过来！’让我非常不舒服。”

苍鹭笑了笑：“似乎是很好的例子，还有吗？”

“我想到一个，想起来还很生气。前几天我拿几个领结去干洗店送洗，蛮脏的，沾了汤渍之类的。柜台小姐看了一眼说：‘你需要的不是干洗，是围兜！’那女人讲话真不客气。”

苍鹭笑着说：“我想你又有了很重要的领悟。我们且把它写下来。”他走到挂图前，写下标题“父母自我状态”，下面画个圈，中间画一条垂直线，右边写下“挑剔型父母”。

“蛤蟆，你要如何形容一个处于挑剔型父母状态的人？”

“我想前面已经说过了。”他拿起蜡笔写下“批判”“愤怒”“严厉”。“我想还有很多吧？”

“我确信是的，”苍鹭说，“但这些应该已能简要

涵盖挑剔型父母的特质了。”

蛤蟆坐下来，看着自己所写的字。一会儿他说：“苍鹭，有一点我不太了解。”

“你可以用问句表达吗？那通常对你的进步很有帮助。”

“起初，我没有把握可以。你知道，你刚刚说的父母自我状态真的让我大开眼界。举例来说，这可以把老獾的行为解释得非常好。他来我家时，他所说的每句话几乎都是批评或批判，难怪老是让我想起我父亲！现在我既已明白了，下次见面我几乎可以预料老獾会说什么，会有什么行为表现。”

“太好了，你的情绪智商（EQ）明显在增长。”

“是吗？”蛤蟆很惊讶。

“当然，智慧不仅和智商（IQ）有关，我们也需要EQ。”

“提出下一个问题让我觉得自己不是很聪明，我的问题是：我的挑剔型父母在哪里？你说每个人都有，源自小时候父母对我们说的话，对待我们的方式。这当然有助于解释老獾和其他人的行为，那我呢？我

的挑剔型父母在哪里？我真的不认为我有，我几乎从来不发怒。这是真的，我不会对人发怒，不会责备别人，不会对人吼叫或批评。事实上，通常都是相反。我会看到别人最好的一面，鼓励他们。我知道听起来有点软弱，但我就是这样。”

沉默了很久之后，苍鹭说：“蛤蟆，你准备好进行更攸关个人的学习吗？我指的是深层的学习。”

蛤蟆坚定地看着他。“是的，但你知道有时候会让我受伤。我确实领悟了很多，但有时候我并不喜欢我发现的事实。”

“我知道，我知道，”苍鹭深表同情，“但别忘了俗语说的，‘没有辛苦就没有收获’。”

“这类谚语让我觉得特别烦，”蛤蟆说话比较有精神了，“通常都是写在日历上，附上海鸥和彩霞的图画。老掉牙，胡扯。”

“也许如此，”苍鹭说这句话的语调在蛤蟆听来有些夸张，“我们且试着就你的问题找寻答案，也许写下来有助于理清。”他走到挂图前，翻开新的一页，写下：

蛤蟆是否有父母自我状态？

然后他说：“我们要写下这个问题的一些重点。”
他写下：

1. 每个人都有父母自我状态。
2. 似乎没有证据显示蛤蟆有此状态。

然后他转向蛤蟆，说道：“那么我们的下一个问题应该是什么？”

“显然应该是：我为什么没有？”

“我认为还有一个问题更符合逻辑。” 苍鹭说。

“什么问题？”

“它是如何发挥作用的？”

蛤蟆想了一下，最后说：“我不明白，你不是已经同意我没有父母状态，那要如何发挥作用？”

“我并没有同意你没有，事实上我相信你有很强大的父母状态。问题是‘它如何发挥作用？’显然

与老獾的方式很不一样。

“你真的把我搞糊涂了，我完全迷失了。”

“混乱通常是学习过程的第一步，那是因为固定的界限开始融化，你看到新的信息，对你既有的信念与行为构成挑战。那可以是创造的开端，一种推动改变的焦虑。”

蛤蟆似乎未被苍鹭的解释说服，烦躁地不自觉地用起倒装句法：“那样的感觉我没有。”

“我们且试着从另一个角度思考这个问题，”苍鹭说，“我们可以把父母状态想象成一个法官，他的职责是指控人，确定有罪，接着当然就是处罚。你觉得有道理吗，蛤蟆？”

“当然有。”

“你认为老獾昨天的表现像个法官吗？”

“当然，完全就是，我感觉像犯人在出庭。你知道这是我的经验之谈，被定罪很糟糕，但感觉有罪更糟糕。”

“那么你会审判谁呢，蛤蟆？”

“这就是问题所在，”蛤蟆烦躁地说，“我没有审

判谁。我不是那种人。”

“蛤蟆，我可以请你再想一下，再问问自己吗？你审判谁？”

沉默了很久很久，蛤蟆小声地说：“我想我懂你的意思了，你是说我审判自己吗？”苍鹭静静坐着，没有说话。一会儿蛤蟆说：“然后我定自己的罪，谴责自己，是这样吗？”

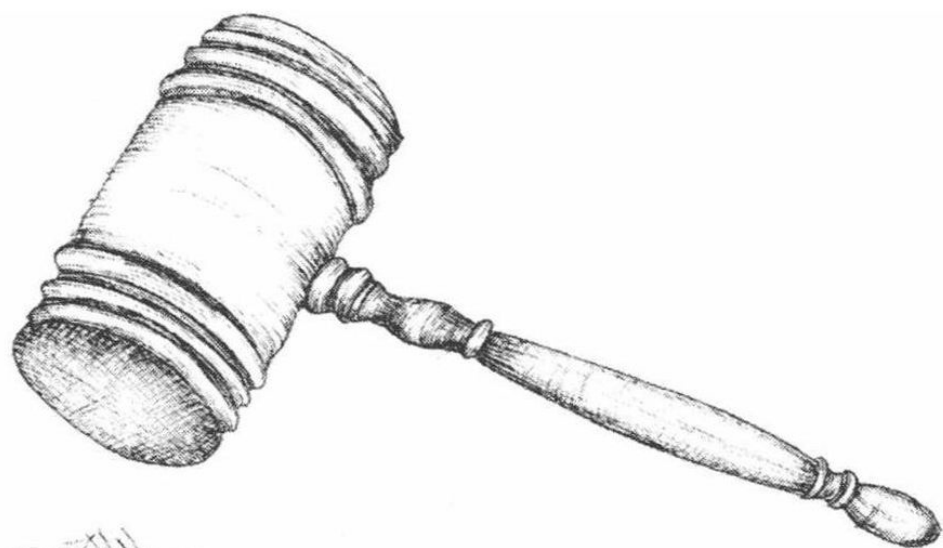
“再没有一种批评比自我批评更强烈，也没有任何法官比自己更苛刻。”苍鹭答。

“天啊，你的意思是我们会惩罚自己？”

“而且是严厉的惩罚，包括折磨，极端的情况下甚至会处死。问题是即使刑罚不重，也可以是终生的。”

“那我应该怎么做？我的人生还很长，如果我真的一直在惩罚自己，我不要那样。我要有一点快乐。我该怎么做，苍鹭，你能帮助我吗？”

“听起来也许有些冷酷，但你才能帮助自己，而且只有你能。有很多问题你需要考虑，举例来说，你能停止审判自己吗？你能对自己好一点吗？也许最



重要的问题是，你能开始爱自己吗？”

蛤蟆定定坐着，一动也不动。一会儿，苍鹭说：“你还好吗？时间差不多了。”

“嗯，我没事。但你给我太多东西思考，我的脑子嗡嗡作响，感觉有些晕眩。”

“那回家路上可要小心点，我们下周再见。”然后他又加了一句，“蛤蟆，好好照顾自己。”蛤蟆慢慢朝门口走去。

第十章

午餐约会

最后一次咨询让蛤蟆感觉心情相当低落。当挑剔型父母的观念运用在别人身上时（尤其是老獾），他能够了解。但若运用在自己身上，想到他会批评甚至惩罚自己，便让他感到很不安。

同时他意识到自己正在发生一些改变，内心深处他感觉自己变强壮了，能够比较理性地考虑这些让人情绪翻腾又害怕的观念。当他客观看待自己时，比较不会那么情绪化，因而更能了解自己，更能学习成长。但理智上他感觉仍有一部分疑惑未解。

他明白了自己有很多时候处于适应型儿童状态，也开始领悟他会批评与惩罚自己（甚至有这个需要），就像小时候父母对待他那样。他记得苍鹭关于共谋

的说法：“偷偷地或不自知地与别人合作”。一个人可能与自己共谋来谴责自己吗？自己却不自知，甚至连潜意识都不知道？

这些对蛤蟆都是很难接受的概念，尤其是与自我相关的部分。这些观念像影子般掠过他的脑海，似乎同样无从捕捉与检视。前进的路在哪里？苍鹭一直谈了解和学习，但这一切将通往何处？自从与苍鹭合作以来，他第一次怀疑这样的咨询还要持续多久。

同时蛤蟆却也开始感觉比较有活力。有天早上，他沿着花园小径走到没有水的船屋，那里摆了几艘比赛的小船。他检查后发现其中一艘似乎状况良好。他将船拖到水边，取桨，小心爬进去，开始慢慢往上游划去。他划得挺不错的。他以前划船会溅起不少水花，但这次他有意地克制自己，划了一会儿便掉转头。下船时气喘吁吁，腰酸背痛，但感觉很好。他告诉自己：“我真的划得很开心，值得喝杯啤酒庆祝！”于是他便去喝啤酒。

过了几天，他接到河鼠和鼹鼠的午餐邀约。自从他陷入忧郁，他们便不来打扰他。这有几点原因，

第一是他们对蛤蟆刚开始的行为感到有些尴尬，不确定该如何面对。第二，就像所有生病或受伤的动物，蛤蟆只想爬到一个地方疗伤，也清楚释放出这个信号。

但现在情况不同了。首先是天气变得比较好，阳光一天比一天温暖，河岸上下都看得到船只被涂上油漆和保护漆，准备迎接夏天的到来。传言蛤蟆又在划船了，气色看起来还不错。但不只是这些，更重要的是河鼠和鼩鼱很想念他，因而决定邀请他共进午餐。

蛤蟆沿着河岸走向河鼠的家，感觉非常脆弱，仿佛平常穿在身上的盔甲已经卸下。他的感官，尤其是视觉，特别敏锐。花草树木的颜色异常生气蓬勃，他从来不知道有这么多种不同的绿色。此刻他对万事万物乃至周围环境的感受变得非常细腻。走着走着，他发现他在检视自己的感觉，就像飞机驾驶员在起飞前检查仪表一样。他虽然对于再次与朋友见面有些不安，整体而言心情不错。他心想，如果苍鹭问我此刻在感觉温度计上给自己几分，我会说八分。

他到达时，朋友给他非常热情的欢迎，让他坐在火炉旁最好的椅子上（室内依旧很冷）。鼩鼱还拿

了很多垫子围绕在他旁边，让他坐得舒适。

“噢，蛤蟆，见到你实在太好了。”鼯鼠说，“我们都好担忧你。”

“是啊，我们都很担忧。”河鼠粗声粗气地说，他无法像鼯鼠那样轻易流露感情，“我们当然都很想念你，要来杯雪利酒吗？”

他拿来一小杯无甜味的雪利酒，蛤蟆试着慢慢喝。他搞不懂怎么有人能用这种小杯子喝那么久，他基本上是白兰地加汽水型的人，若在家喝雪利酒也是用玻璃酒杯。

“你们都好吗？”蛤蟆问，“看起来都很不错。最近河岸发生很多事吗？我是不是错过了很多事？”

“也没多少事，”鼯鼠答，“你知道冬天就是这样，通常没有什么活动，今年太冷，不太适合出去。”鼯鼠顿了一下，“但你有没有注意到什么，蛤蟆？我花很多时间装饰这个房间。你喜欢这种壁纸吗？那是设计师威廉·莫里斯的作品，叫做‘柳枝’。”蛤蟆环顾四周，发现这个房间真的和他上次看到时很不一样。新的壁纸图案是旋涡状的褐色细柳，长满绿色

与黄色的叶子。鼯鼠将天花板粉刷过了，加上旧的橡木家具和火红的壁炉，整个房间散发着朴实舒适、雅致的气息。

“很棒，”蛤蟆说，“你装饰得很好，若是蛤蟆庄园有它一半漂亮就好了。”他开始感到有些丧气。

河鼠打断他：“我们来吃午餐吧！你知道不是什么山珍海味，我们的生活很简朴。”

鼯鼠本来要加一句：“不像你在蛤蟆庄园的生活。”但看到蛤蟆的样子便不说了。

午餐简单而美味。河鼠准备了洋葱浓汤配面包丁，还有斯蒂尔顿吉士、许多新鲜脆皮面包、奶油、酸黄瓜。最后是一盘上好的考克斯橘黄苹果，同时配上一瓶冒泡的啤酒。

很快大家开始随兴聊起来，蛤蟆感觉很自在，几乎又恢复原来的他。他听了河鼠的小故事笑了起来，也说了自己的一则趣事。鼯鼠问他最近有没有见到老獾。“我们好久没见到他了。”

“这可奇怪了，他不久前才来找过我。”蛤蟆答。

“找你！”河鼠叫起来，“他一定很看得起你，我

从来没有听说老獾找过任何人。”

“不是那样的。”蛤蟆说起老獾的造访，以及要他辞职让老獾接任的事。

听完蛤蟆的叙述，鼯鼠说：“太让人惊讶了！真大胆！老獾是有很多优点，干劲十足，但有时真傲慢。太过分了！”

河鼠也有同感：“可不是，但你还没有告诉我们，你最后决定怎么做。”

“我没说吗？我想了很久，甚至还和苍鹭讨论过。”

“那是你的咨询师吗？”鼯鼠打断他，“咨询进行得怎么样？”

“还不错，”蛤蟆继续说，“我原本已打算辞职，我感觉无法再和老獾对抗了，他是那么强壮又有自信。但我又想到，我为什么要辞职，为什么应该认同他的意思，为什么不能做我想做的事。坦白说，我对他感到很愤怒。”

“那你去找老獾说了吗？”鼯鼠很感兴趣。

“没有，我决定不要去找他，我觉得看到他以后一定会认输。我承认自己很幼稚，但这是事实。因



此我写了一封信给他，表示经过考虑后我不辞职了，因为我的状况已经有改善。如果他有兴趣，可以在九月我要重选时加入选举，再看到时如何发展。”

“做得好！”河鼠热情地说，“面对这种情况，我认为你处理得太好了。”

鼯鼠也同意：“的确，我认为你赢了。”

“你们真的这样认为？”蛤蟆奇怪地感到很开心，“做完这件事后我整个人累垮了，感觉好像打了一场不是我选择的仗。无论如何，已经结束了，不用再管它了……希望如此。”最后这句是压低声音说的。

又聊了一会儿，蛤蟆说他得回去了。河鼠和鼯鼠说要陪他走，因为需要运动。于是三个好友走回蛤蟆庄园，蛤蟆谢谢他们请吃饭，三人同意很快再聚会。

“说不定可以打打桥牌？”

河鼠建议，他很会打，鼯鼠就是他教的。

“那得再找一个人。”鼯鼠说。

“别找老獾！”蛤蟆反应激烈。

河鼠说：“不，我想的是水獭。反正现在不急着决定，再联络吧，再见了！”两人便离开了。

回去的路上鼯鼠对河鼠说：“你觉得怎么样？”

“关于什么？”河鼠在想别的事。

“当然是关于蛤蟆，你不觉得他变了吗？”

“有啊，但很难说清楚是哪里不同。”

“他变得比较会倾听，就是这一点不同。他会倾听，更重要的是他似乎真的对我们的话感兴趣。以前你还没讲完一句，他通常便冒冒失失插进来。老实说，他变得比较随和，比较安静，不会让人那么烦。”

“我懂你的意思，他以前是有点蠢，老是自夸，自以为是。我想这次崩溃（大家已公认蛤蟆的状况就是崩溃）确实让他彻底丧志。但听到他和老獾的事让我很惊讶，以前的蛤蟆决不会挺身和老獾对抗，改变真大！”

“我也这么认为。”鼯鼠感伤地加了一句，“但我觉得蛤蟆失去原本的风采了。”

第十一章

蛤蟆先生的选择

下一次咨询时苍鹭说：“你今天感觉如何？”蛤蟆不仅预期他会这么问，事实上早已迫不及待要回答。

“我感觉好多了，确实对自己较满意，有活力许多。”他告诉苍鹭他又去划船了，还和两个朋友一起吃午餐。

“真是太好了，但是蛤蟆，你有没有想过为什么会有这些改变呢？”

“我不确定，”他停顿了很久才说，“要了解自己脑袋里的活动很困难，但我确实感觉比较强壮。这很难解释，有时候，悲伤、无价值等熟悉的感觉还是会回来。这些东西还是在我内心某个地方，但已不

再占据主要位置。我似乎已能将它们推到一旁，不那么受控制。”

“很高兴听你这样说，你显然已发展出对自我的了解与情绪智商。现在我要问你一个问题，”他定定地凝视着蛤蟆，“你刚刚回答我的时候是处于何种状态？”

蛤蟆想了想。“当然不是父母自我状态，我知道也不是儿童状态。”他停顿了一下，“最近我在想，应该还有另一个自我状态，这时候你的行为不像父母，也不觉得像儿童，而是比较成熟，比较像现在的你，如果这么说合逻辑的话。”

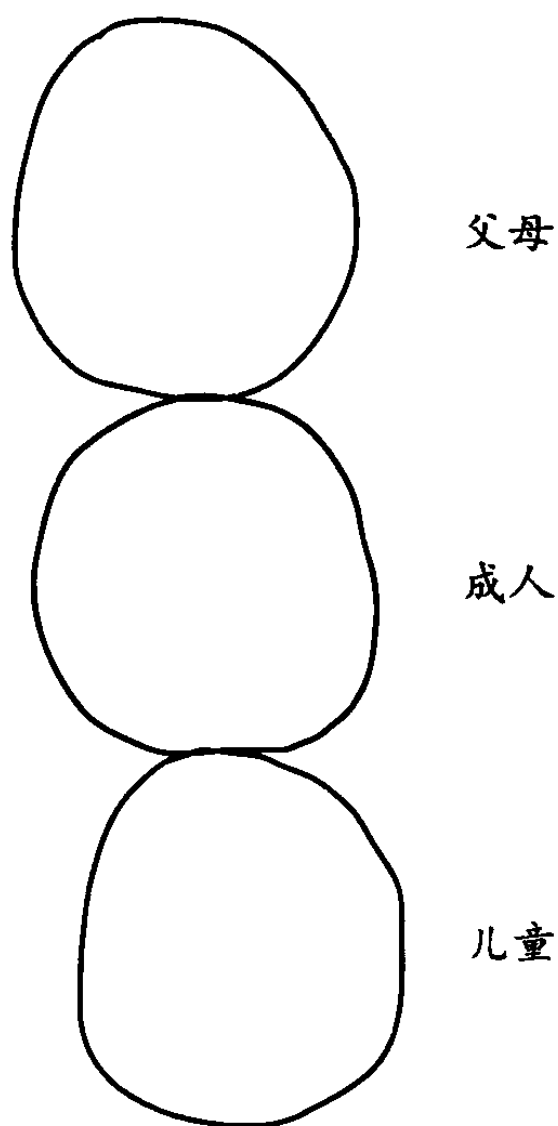
“当然合逻辑，”苍鹭热烈地说，“确实有这样的状态，你靠自己发现了。太棒了！”

“有吗？”蛤蟆有些惊讶，“那叫什么？长大状态？”

“不完全是，那叫做成人状态，这样便构成完整的三种自我状态：父母、成人、儿童，这三种状态构成你的人格结构。我们可以简单地画出来。”他拿起蜡笔，正要在挂图上写字，蛤蟆打断了他。

“我可以画吗？我知道怎么画。”

下面就是他所画的：



“你可以多说一些成人状态的事吗？”

“成人自我状态（Adult Ego State）是理性、镇定的行为表现，让我们能处理当下的真实状况。”

“这到底是什么意思？”

“意思是在这个状态下我们能够计划、考虑、决定与行动。在这个状态下我们能表现理性、合逻辑的行为，此时我们所有的知识与技能都能立刻派上用场，不会被父母过去的声音驱使，或是被童年的感觉淹没，能够考虑现在的状况，依据事实决定现在要怎么做。”

“这是否表示成人状态比其他状态更重要？”

“那倒不是，每个状态都是追求成功人生不可或缺的。每个状态都是千万年演化的结果，因此都很重要，也都有生存的价值。但我们可以说这个成人状态具有特别的重要性。”蛤蟆听得很专注。“唯有在成人自我状态下，我们才能对自己有新的了解。”

沉默了许久，蛤蟆说：“你确定吗？苍鹭，我在儿童状态下不能学习到什么吗？”

“我想是不能的。在儿童状态下，你会体验到童年的感觉，包括好的、坏的。你会重演过去的情况，体验到同样的感觉，但完全无法学到新的东西。”

“我明白了，但如果我在父母自我状态呢？也无

法学到什么东西吗？”

“我想答案同样是不能，但理由不太一样。当你处于父母状态，基本上你会批评或照顾别人。无论是哪一个，你都是在言行上重复你从父母那里学来的信念与价值观，而且要表现或说给别人知道，这是一种确定的状态，没有空间容纳新的知识或观念，因为旧的知识与观念牢不可破。这就是为什么一般人经过辩论后，通常不会改变心意，只会更执著于自己的观点的原因。”

蛤蟆停顿了一下说：“你是说我只有处于成人自我状态时，才能对自己有新的了解？”

“是的，我相信是如此。唯有在这些时候，你才会考虑新的事实或衡量你的行为，或是——这是非常困难的——倾听别人对你的看法而不会立刻排斥。”

“那我为什么感觉学习这么困难？如果真的如你所说的，你为什么不直接让我进入成人状态，告诉我该怎么做就好了？这样不是省事很多。”

“我不知道你说这些话是不是认真的，但我会假

定你是的。第一，没有人能迫使另一个人进入成人状态。你只能鼓励他进入，这正是我一直在做的；但我不能强迫你，只有你自己能决定要不要那样做。”苍鹭停下来，专注地看着蛤蟆。

“第二呢？”蛤蟆立刻接着问，希望能减轻他开始感受到的压力。

“第二，我也不知道你该怎么做。我们进行咨询的主要目标是：让你自己发现你该怎么做。我可以从旁协助，但只有你自己能做决定。”

蛤蟆慢慢地说：“这我了解，但为什么这么困难？”

苍鹭想了一会儿，说：“因为这需要很努力，需要有意识的思考。当你处于另外两种状态，你几乎不需要思考就能像父母或儿童那样。我们的行为是不假思索的，因为我们知道该怎么做、怎么说，很像参与戏剧演出。”

“什么意思？”蛤蟆很喜欢业余戏剧表演。

“那就好像扮演一个你既喜欢又熟悉的角色，你知道你的台词和动作。以愤怒者的角色为例，扮演愤

怒者的人很清楚如何发怒。只要碰到适当的情况（而且他就是会经常碰到，这不是很奇怪吗？）他完全知道该说什么。不假思索就能将音调提高到适当的音量与高度，自然而然会选择适当的用语，整个姿态表现出他的怒气。简而言之，他将愤怒者扮演得完美无缺，而且——重点来了——他连想都不用想！仿佛一辈子都在为这场演出排练，而且因为太常表演，也就愈演愈好。”

蛤蟆相当焦虑：“你是说易怒的人是故意要发怒的？是自己选择那个角色的？”

“当然，否则为什么要那样做？”

蛤蟆停顿了一下。“也许是有人激怒他们？”

“蛤蟆，你提出一个很重要的观点，很值得仔细探讨。我不相信任何人能让我们产生任何感觉，除非是使用武力和威吓。归根结底，我们的感觉是自己选择的，我们选择要生气或悲伤。”

蛤蟆打断他：“拜托，只要是心智正常的人都不会选择悲伤或沮丧，那根本不合理。”

“我知道听起来不太可能，但你可以从另一个方

向思考。谁能进入你的心中，迫使你产生某种感觉？这才是不可能。他们可能会影响你或说服你，但归根结底是你决定与选择要有什么感觉。”

蛤蟆一脸困惑。“你是说人们内心的痛苦与折磨是自己选择的？我真的无法相信。”

“我承认这很难接受。”

“要我说，绝对不可能！”蛤蟆低声喃喃道。

苍鹭显然没听到。“也许用‘选择’这两个字不是很恰当。感觉的选择不同于选择要不要再吃一块巧克力，我们在潜意识里做这些选择时比较像是制约反射。”

“什么是制约反射？”

“制约反射是对某些刺激做出自动反应。你应该听过俄国生理学家巴甫洛夫（Ivan Pavlov）著名的研究——狗狗听到铃声便流口水，因为他已学会铃声和喂食有关。那可怜的家伙受到制约而自然会那样，完全无法控制自己，变成自动反射。”

“我想那就像两腿交叉时，若医生敲你的膝盖，你的脚自动会翘起来，你无法控制不翘起来。”

“正是如此，”苍鹭热烈地说，“这个例子充分说明我的意思。不同的是我们谈的是情绪上的表现，过去的经验让我们学会对特定情况做出自动反应，完全不假思索。可以说我们就像那些狗，无法不做出那样的反应。”

蛤蟆打断他：“但那正是我刚刚说的，既然无法避免那样做，那就不是我们的错。你不能怪我陷入忧郁，那对我完全没有帮助。”他停顿了一下，“而且很不公平。”

苍鹭沉默了很久，让蛤蟆感到极度不自在，之后才说：“那么蛤蟆，你最近会这么不快乐，你认为该怪谁？是谁让你感觉这么糟？”

蛤蟆开始思考。内在有个声音警告他，他正往错误的方向走，但他此刻情绪高昂，不能或不愿停下来。

“首先是老獾，然后是河鼠，还有鼹鼠或多或少也有。我告诉过你，我回来时他们对我有多坏……”他停顿片刻，“就是我从外地回来时。然后你帮助我了解，我之所以会是今天这个样子，和成长过程中父母对待我的方式有关。我知道他们可能不自知做

了什么，但我还是要怪他们。再没有别人，我真的怪他们，让我这辈子过得这么惨。”蛤蟆愤愤不平哭了起来，“不公平，太不公平了！”他继续啜泣。

苍鹭静静坐着，他没有将面巾纸盒推过去，只是坐着。最后他开口了，语气立刻吸引住蛤蟆的注意。

“蛤蟆，你已经走到十字路口，不能再回头。你要往哪个方向走？”

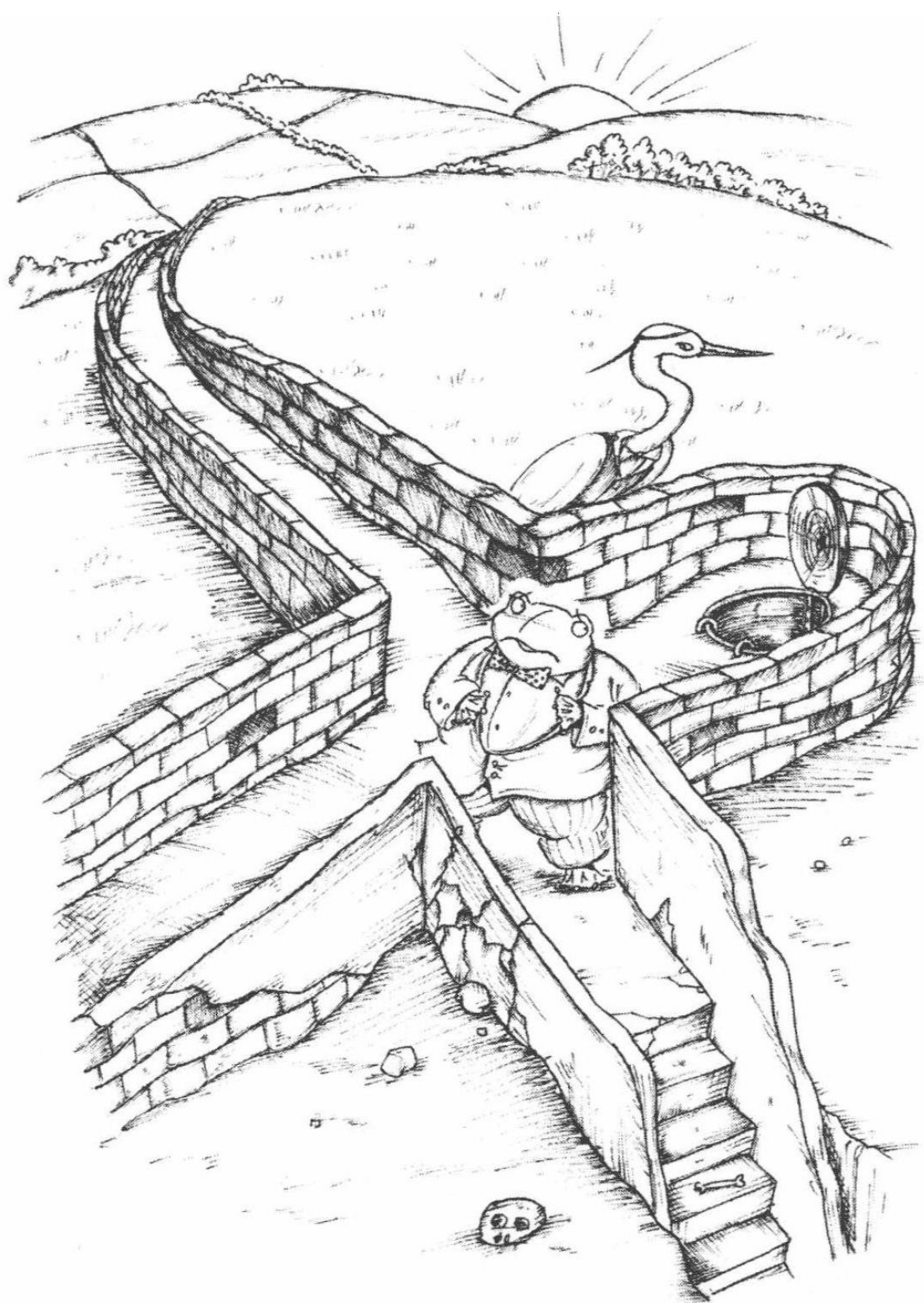
“我不确定你是什么意思，”蛤蟆擦干眼睛，“你说得好像我必须做某种选择。是这样吗？”

“是的，你总是怪别人让你不快乐，你面对的选择是：你还要继续这样多久？”

“但你明明知道另一个选项是什么，”蛤蟆烦躁地说，“你要我怪自己，我不愿意。”

“那完全不是我建议的选项，怪罪别人是在儿童自我状态下所做的，那似乎也是你最喜欢的状态。但当你处于成人状态时，适当的反应可能是什么？”

蛤蟆试着思考，但内心充满矛盾，潜意识里他知道自己正面临非常重要的自我发现。“我不确定我知不知道。”



“除了怪罪，承担责任怎么样？”

蛤蟆沉默良久，终于低声说：“我不确定是否明白你的意思。你是说我应该为自己的行为负起责任？”

“也为你的感觉负责。这是很成熟的做法，无疑也是很困难的，但比起怪罪别人有一大优点。”

“什么优点？”

“表示你可以开始做点什么。如果你为自己负责，你就会明白你可以自己掌权，也就会明白你有力量改变你的境况，更重要的是你有力量改变自己。”

“那么我的父母呢？我能拿他们怎么办？我要如何讨回公道？”

“他们还活着吗？”

“没有，去世很久了。”

“你只能做一件事。”

“什么事？”

沉默了一会儿，苍鹭说：“宽恕他们。”

蛤蟆有一堆话要说，他要问苍鹭为什么要宽恕他们，他们让他这辈子过得很惨。他为什么不能反

过来，以其人之道，还治其人之身？他开始对苍鹭和他的父母感到愤怒，他们在他心中融合成一个仇恨的标的。他感觉自己站在可怕的暴怒边缘，若释放出来将造成不可言喻的伤害，甚至可能杀死人。他坐在那里，心脏狂跳，极端燥热。但就像每一次那样，强烈的愤怒开始消散，最后剩下疲倦和痛苦。

很难判断苍鹭是否察知蛤蟆的情绪波动。过了一会儿，他轻声说：“我想我们应该结束了。”然后陪蛤蟆走到门口。他们站在门阶上，蛤蟆转身说：“苍鹭，你真的对我感兴趣吗？”

“这是多么奇怪的问题！我对你非常有兴趣，而且努力了解你之所以成为今日之你的所有过程。”

“我知道，但你知道我经历过的一切吗？你了解我的整个人生吗？”

“若要这样说，我是不了解，我知道部分片断，尤其是你的童年，但不知道你从出生到现在的全部。你要告诉我吗？”

“是的，非常想。我要告诉你全部的故事，我从来没有告诉过任何人。并不是说我的故事有多奇妙，

事实上应该是非常普通。我只是想要有机会将我的一切遭遇告诉某个人，就这么一次，好让你能了解。”

“很好，我们下周晤谈时就这么做。你来当说故事的人，对我叙述‘蛤蟆的真实故事’，怎么样？”

“谢谢。再见！”蛤蟆朝门外走去时，已经在计划下次要说的内容。

第十二章

忧喜人生

一周后，蛤蟆坐在苍鹭对面，准备开始叙述。他很兴奋，因为他知道，再也不会有一次对一个专注的听众叙述他完整的生命故事。

“我应该从哪里开始呢？”蛤蟆问。

“看你喜欢。”

“我最早的记忆是坐在阳伞下的沙地上，感觉很悲伤。我们固定会去康沃尔度假，在那里我们有一间暗色的大房子，叫做摩斯园。得走阶梯上去，景观很美，可以俯瞰港湾。但记忆中那不是快乐的时光，我父亲只有周末才来，我是家中唯一的孩子，和奶妈、母亲独自在那里。母亲总是很忙，因此我很多时间都是独自一人——感觉很悲伤。”

“其他的家人呢？”

“如果你要我从头说的话，那得从我祖父柯尼里斯说起。他创立了老修院酒厂，到现在都还在酿酒。只可惜现在属于国家啤酒公司所有，制造拉格啤酒。好恶心！”

“我想他是那一代的典型：辛勤工作，对员工像家长，对家人很严格。父亲告诉我，在那个年代，每个男人在圣诞节时都会得到一只火鸡，每天午餐两杯啤酒。我记得很小的时候，祖父带我到酒厂办公室逛，被称呼‘蛤蟆少东’。我还记得祖父指着我说，对主管说‘这是未来的老板’，我很害怕。”

“为什么？”

“因为当时我就知道我不要在那里工作！”

“为什么？”

“因为我很怕祖父，他的身材很高大，感觉很有威严。我们住在村里的大房子，他住在蛤蟆庄园。你无法想象去蛤蟆庄园探视祖父母是什么情景，里面有女佣、仆人、厨子和一队园艺工。每年的帆船赛期间，家里连续好几天都有访客。据说有一年王子和公主

乘船驾临，在草坪享用盛大的午餐，但现在恐怕已不及一半的盛况了。”蛤蟆停下来，一大滴眼泪流下脸颊。

过了一会儿，苍鹭说：“你的父亲呢？”

蛤蟆擤擤鼻子继续说：“我总觉得父亲希望自己能更像祖父，我想就是因为如此，他对我更加严格和专制。他已过世二十年了，现在想到他，我还能感觉到他的不认同。我从来不是他希望的蛤蟆！”

“我父亲汤玛士很认真工作，表现很好，深受基督教工作伦理的影响。我想他一直感受到继承的重担——不只是要继续经营酒厂，还要接下执行长的位子。尤其祖父退休后继续保留董事长的职位，父亲虽然是总经理，我相信他一定自觉在祖父的阴影下，他做每件事都必须证明自己的能力。”

“你记忆中的父亲是怎样的？”

“严厉而挑剔。我一直渴望得到他的爱与关注，却一直得不到。母亲经常说的一句话是：‘西奥，现在不行，你看不出爸爸在忙吗？’（我的教名是西奥菲勒斯，但没几个人知道。）有时候父亲会以一种语

气叫我的名字，光听就让我胆战心惊。”

“你的母亲呢？”

“所幸母亲慈爱许多，我记得她的几次拥抱——但从来不在父亲面前。他在的时候，她对我比较严厉，这会让我感到愧疚与焦虑。我从来不知道我做了什么，让她的态度突然转变。但她也很爱玩闹，我记得她会和我玩，尤其是玩穿衣和唱歌游戏。有一次父亲突然走进来，她立刻停住。到今天我还会感受到同样无来由的焦虑与愧疚。”

“外公、外婆呢？你记得他们吗？”

“你会问起这个倒有意思，”他显得比先前更有活力一些，“我小时候受到外公很大的影响。他是剑桥某学院的研究员，后来在邻近的乡村教区担任牧师，积极参与南洋宣教。让大家惊讶的是，他被任命为布鲁贝瑞的副主教，后来还因擅长讲道变得很有名。我常想，我可能遗传了他的演讲技能。”苍鹭没有什么反应，因此蛤蟆继续说：

“大家都称他‘主教’，包括我母亲。我们很少见到他，但我记得有一次他来我们的教堂讲道。母亲非

常支持他的事业，我们家有很多捐款箱，形状像草屋，屋顶有一个洞可以投零钱。我听说投进去的钱要帮助主教到南洋盖学校和医院，更让人兴奋的是，那些钱还会用来建造船只，在岛屿间航行。”

“但这和你记忆中主教的造访有什么关系？”

“我正要说到那里，主教来讲道时，带领我们在精神上参观了整艘船（虽然还未建造）。他要我们祝福每一个活塞、帆柱、桅杆，最后我们合唱《为在海上出生入死的人》（“For Those in Peril on the Sea”）。我深深着迷，我想这就是我会终生爱上船只与航行的缘由。”

“你的学校生活呢？”

“那是另一件事。我七岁时被送到布莱顿的预校，叫做盖伦斯，我在那里一直很不快乐。所幸校长人不错，很温和，因为战争的惊吓受到创伤。整体而言学校待我们不错，但食物永远不够。另外有两件事，我至今难忘。”

“什么事？”

“首先是每学期开学时离家的孤单和悲伤，其次

是学期末回家虽然很兴奋，结果却总是失望，一点都不温暖。

“十三岁时我去读约克郡较不知名的公立学校，圣安狄米翁，该校的结构与组织都以学校教堂为核心。学校强调男子气概的基督教精神，让我常常累得喘不过气来，又得不到同情。我一直不喜欢那所学校，团体游戏更是让我痛苦。常有人提到‘你的外公主教’，我发现原来他是学校董事。我很清楚知道，他对我很多表现都不满意。”

“所以全部都是痛苦和悲伤？”

“当然不是，”蛤蟆的语气比较有活力了，“我喜欢参加唱诗班，学期末在滑稽歌剧里担任女主角更是我的强项。我开始打高尔夫，将个人差点减到十二球。最重要的是，我发现我能够交朋友。”

“我总能逗别人笑，还可以拿父亲给的零用钱，请同学吃小卖部的东西。大家叫我‘老好人蛤蟆兄’，我蛮喜欢的。仔细想想，我现在还是喜欢，也许就是因为这样，我很喜欢鼯鼠。”

蛤蟆停下来想了一下，苍鹭没有打断，蛤蟆继

续说：

“我的功课可以继续读十二年级，从很多方面来看，我是从那时候开始发现自己的。我开始打领结，我还记得在家戴领结时父亲的强烈反对。有史以来第一次，我对他的反应非常满意。既然他不赞同我，我想至少我要做一件让他不赞同的事！从那之后我一直戴领结。”他不自在地玩弄此刻戴着的深蓝色有圆点的领结。

“此外我在学校发起美食社团‘布丁社’，我是创始社长。我们常越界到邻村聚会，我对醇酒美食的终生兴趣就是从那时候开始的。同时我建立起率性艺术家的名声，喜欢买史特拉汶斯基和贝尔格的唱片。有些大师的作品确实很动听，但现在我的品位不同了，比较喜欢舒伯特。”

他透露的这些事让人有些惊讶，不过苍鹭纵使惊讶也并未表现出来，只是将细长的双腿打开再重新交叠。他问：“后来怎样发展？”

“我去读剑桥；我好不容易通过拉丁文入学考，争取到分配给我们学校的名额。起初他们要我去读

神学，很难想象吧！但不久又改成历史，我很讨厌历史。”

“那你为什么要同意？”

蛤蟆焦躁地说：“你说得倒容易，我这辈子都是别人帮我做决定的，你看不出来吗？”

苍鹭说他看不出来，但请蛤蟆继续说下去。

“讨厌归讨厌，我在剑桥真的还挺快乐的。我常和一群朋友在一起——可能不是我父亲希望的类型——我们组成‘风神诗社’。每周一次到彼此的房间共进早餐，朗读自己的诗作，喝勃艮第白酒。此外，我一向很会划船，夏天常常提着餐篮到葛兰契斯特村野餐。”

“你的学业怎么样？”

“我正要谈到那个，但谈起学业有些痛苦，到现在还是。”他停下来深思，“因为额外的活动太多，课业不免受影响。坦白说，根本没在读书。我经常逃学，但会写一封文情并茂的道歉信给老师，附上一瓶顶级波特酒。也没人说什么，直到最后一学期。”

“发生什么事了？”苍鹭的身体略微往前倾。

“唔，”蛤蟆看起来很不自在，“这件事我从来没有告诉过任何人。我被叫到院长的办公室，他宣读‘闹事取缔法’给我听，说了一些很伤人的话——在我听来很没有必要——再一次拿主教把我比下去，主教曾经是剑桥的研究员。

“但还有一件事最伤人，学校的牧师——他其实参加过一次我们的诗社早餐会——写一封信给我，要我思考一段经文，我永远不会忘记。”

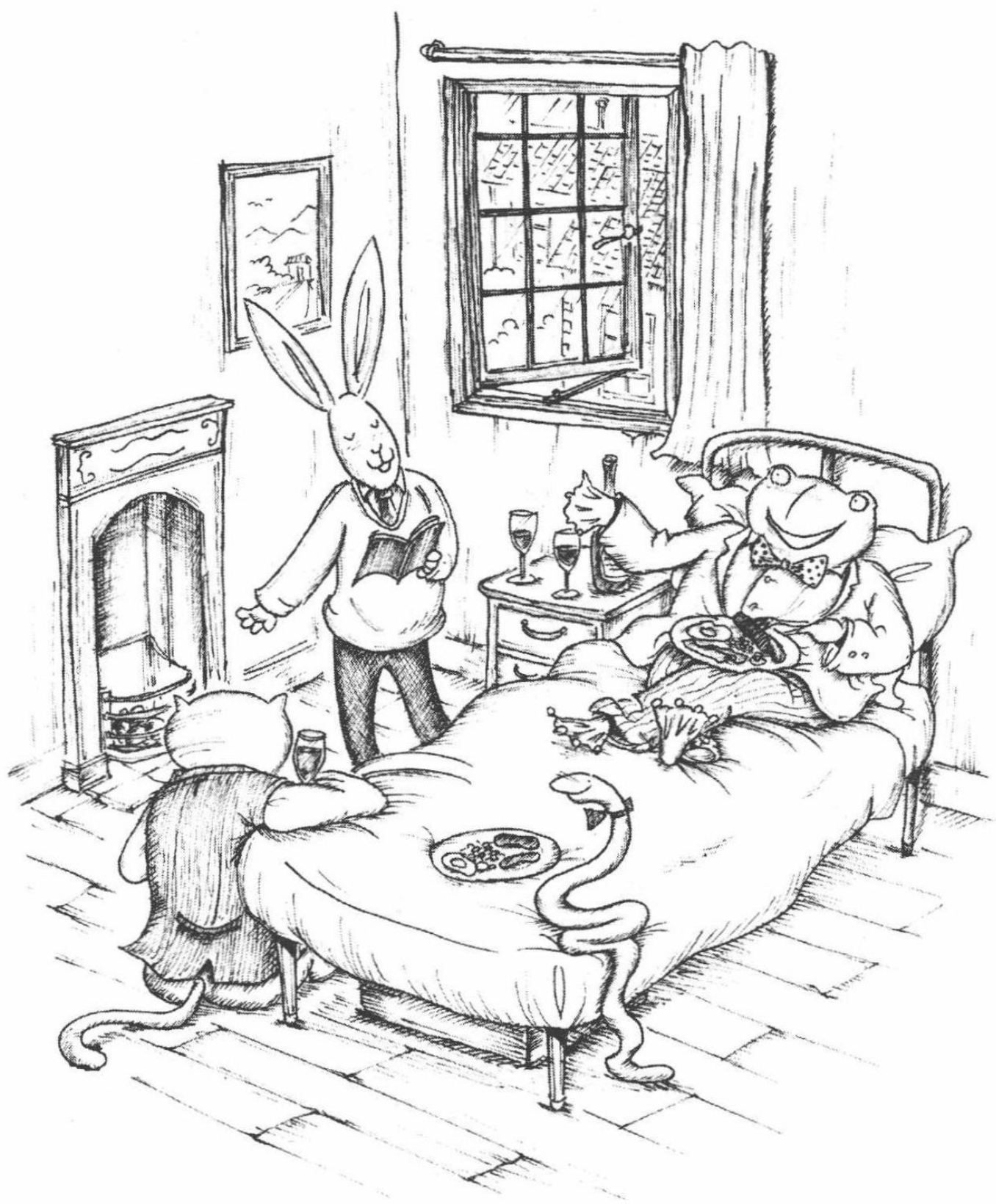
“是什么经文？”苍鹭此时显然很有兴趣。

“是但以理书第五章二十七节，谈到伯沙撒王的盛筵，以及神秘指头在墙上所写的文字。”

“别卖关子了，”苍鹭这时已非常感兴趣了，“到底写什么？”

“写着：‘弥尼，弥尼，提客勒，乌法珥新。’我从小就知道那则故事，还以为和童谣唱的一样，代表‘艾尼，米尼，糖蜜和防风草’（Eney, Meeney, Treacle and Parsnips），但我已经忘了经文真正的意义。”

“少来了，蛤蟆，”苍鹭不耐烦地说，“真正的意



思到底是什么？”

“意思是‘你被称在天秤里显出你的亏欠’！”

长长的沉默，期间蛤蟆显得坐立不安，苍鹭凝望不远处。等到蛤蟆似乎比较平静了，苍鹭说：“接下来呢？”

“大学里任何人最不愿看到的就是学生毕业考没通过。因此我被安排上‘特别课’，期末考只有一篇论文为‘论尼尔森的一生’。我有一个月可以发奋努力，最后通过了。当我告诉父亲我获得‘特别奖’，他又惊又喜，还调高我的零用钱！但我知道乌云正在天边凝聚，平静的日子将因暴风来袭中断。”

“谈到中断，我建议现在就休息一下。”苍鹭离开房间，不久蛤蟆听到水龙头的声音，之后苍鹭便回来了。

苍鹭问：“我们刚刚讲到哪里了？是了，我想起来了，暴风即将来袭。可以请你继续讲吗？”

“很长一段时间，我父亲一直暗示我应该接管酒厂——而且他的暗示不是很委婉。这个念头让我害怕，我讨厌那里的气味和蒸汽，而且七点半就要

去上班！我通常要到十点才起床！起初他还尝试说服我，说那是我的职责，这个事业应该由家族传承。我很不开心，感觉自己很没有能力，一定做不好。然后父亲开始攻击我，骂我是废物，用各种难听的话批评我和我的朋友，说我最不擅长的就是经营事业！”

“这一切给你什么感觉？”

“你说呢？我很不快乐，很多时间都耗在餐馆的鸡尾酒吧，喝到醉醺醺才回家。”

“后来呢？”

“剑桥的一位朋友告诉我，以前我就读的布莱顿预校要招聘一位新进老师。我去应征，没想到录取了。我和那些男孩相处得很好，理论上我什么都要教，但学校最自豪的是航运方面的传统，因此我对尼尔森的特别熟稔变得非常有用。事实上，我还算受欢迎的，坦白说我也很乐在其中。我的外号是‘讨厌的蛤蟆’，我认为那是亲昵的称呼。”

“既是男孩中的男人，也是男人中的男孩。”苍鹭低声说。

“你说什么？”

“没什么，后来呢？”

“我大概教了一年，突然有一天接到电报，告知我父亲死于心脏病，要我立刻回去。显然他刚卖掉酒厂，我想这件事带给他很大的压力，要了他的命。母亲有一大堆股票，跑去英格兰西南部和阿姨住，我则继承了蛤蟆庄园和一堆钱。”

“你感觉快乐吗？”

“不，”蛤蟆激烈地说，“很不快乐，感觉自己很没有能力。蛤蟆庄园很大，有宴客厅，还有一大片土地。我突然发现我必须照管这一切，包括厨子、用人、外面的员工。晚上我会到各房间看看，很多我从来没进去过，感觉很孤单。

“但我慢慢建立起自己的生活。我开始邀约朋友来吃饭，因为我讨厌一个人吃饭。此外，我对划船的兴趣愈来愈浓，和河鼠成为好友，再通过他结交鼹鼠。别人也开始邀我加入他们的团体，也许只是因为我现在是蛤蟆庄园的主人，但我也应邀成为村里板球俱乐部和本地慈善机构英国皇家退伍军人协会（British

Legion) 的主席。我膺选进入教区议会，成为教区委员，就像我父亲一样。

“父亲成立蛤蟆庄园住宅信托基金，为本地人提供住所，我是受托人之一，这些活动占去每个月好几个白天和晚上。慢慢地，我发现自己积极投入公共事务与社交活动的网络。”

“所以你感觉人生稍微有些目标？”

“稍微，但没有什么事的时候，以前那种悲伤、孤寂的感觉又会袭来，我就会有几天心情不好。”

“你如何面对这些感觉？”

“我努力思考自己在哪些方面能有优异的表现，希望别人会看着我说：‘瞧瞧蛤蟆，真棒！’首先是划船；我买了几艘上好的小船，很努力练习。我从来没有告诉别人，但我的目标是在亨利划船赛中夺得银橈奖（Diamond Sculls at Henley），只可惜一直没有进步——连鸭子都笑我。有一天我醒来，心想：‘去他的划船！’从此没有再划过，直到前不久的早上。我的船屋里有好多漂亮的小船放着生锈。

“然后是迷上篷车。我看过杂志上的照片，便买

了最好的一部。真的很漂亮，全新的吉卜赛篷车，漆成淡黄色，配上绿色和红色的轮子。里面配备齐全，现在还历历在我眼前。小小的卧铺、靠墙的小折叠桌、炉子、置物柜、书架，甚至还有一个鸟笼养着鸟，各种大小样式的锅碗瓢盆。”蛤蟆停下来，回想那段黄金岁月，露出沉浸在遥远时光的眼神。

“篷车送来的第二天，刚好河鼠和鼩鼱来找我吃饭，他们同意和我一起去享受愉快的假期——至少我以为会很愉快！

“天哪！”蛤蟆的眼泪滚下脸颊，“如果当时我就已经有现在的体会就好了。当时一切似乎是那么天真、新奇，就像人类堕落之前的世界一样。我们再次成为小孩，至少我自己是如此。教堂时钟停在两点五十分，可还有蜂蜜佐茶香？^①”他停顿了一下，“然后一切都走样了……”蛤蟆的声音愈来愈小，最后再也说不出话，只是啜泣，回想邪恶如何闯入他

① 译按：“教堂时钟停在两点五十分，可还有蜂蜜佐茶香？”是英国诗人布鲁克（Rupert Brooke）的诗《牧师古宅，格兰切斯特》（“The Old Vicarage, Grantchester”）最后一句。

的世界。苍鹭静静坐着。

良久，蛤蟆擦干眼泪，坐直一些，低声说：“我想之后的事你都知道了？”

“嗯，我和每个人一样读过报道了，你这部分的人生恐怕将永远留在公共领域。”他停了一下说：“我们在这里暂停好吗？我想你已经完整详尽地告诉我你的人生故事，希望你会觉得这能让我更了解你。”

“我是这样觉得。”蛤蟆已经开始觉得心情好一点了，“坦白说，这个故事还算有趣，不是吗？”

“很有趣，但重点是你能从中学到什么？”这次晤谈就在这个问题中结束，苍鹭送蛤蟆到门口。苍鹭离开前说：“对了，意外发生后，你的篷车里那只鸟怎样了？我一直很好奇。”

“鼯鼠把他带回去照顾了，事实上还在他那里。鼯鼠是个好人。”蛤蟆走在路上，想着自己这一生常觉得就像那只可怜的笼中鸟。他能够逃离过去，找到自由吗？他知道苍鹭会怎么回答，他会说：“这个问题很好。蛤蟆，你怎么回答？”真让人生气！但回家的路上，蛤蟆已开始思考如何回答了。

第十三章

一个让人不安的梦

能够以叙事的方式将他的一生全部告诉苍鹭，对蛤蟆有很大的意义——超乎他愿意承认的程度。他发现这是一大解脱——终于能够把自己的经验告诉另一个人而不会被嘲笑或排拒。不论是好是坏，这就是他的人生，他不是伟大的圣人，也不是罪大恶极的坏人，就只是蛤蟆。最让他高兴的是，苍鹭似乎真的从头到尾都很有兴趣。

叙述的过程让他有机会完整检视他的一生。他开始明白长期以来一些人与事对他的影响，看清楚自己的行为倾向，以及一种经验如何导向另一种经验。以前，当他回想过去的事件，都是孤立的记忆重现，彼此似乎没有什么关联。偶尔他会回想和检视某一

段较长的时期，例如入狱期间，但总是迫不及待要把这些不愉快的念头抛开，赶快想别的事。

但现在他开始有能力回想而不是谴责任何人。他将不同的事件串联起来，客观地加以检视而不会感到愧疚。慢慢地，他开始了解某些事为什么会发生，也看清楚事件隐含的意义。换句话说，蛤蟆开始能省思自己的行为并从中学习。

他从务实的角度看他的人生，发现从苍鹭那里学来的一些观念非常有用。将人生分成不同阶段并不是新的观念，比较新奇的是想到他可能有一套“人生剧本”，一有机会便照本演出。更让人不安的是，他可能潜意识里操纵情势，让那套剧本经常用得到。这是否表示在潜意识里（现在他使用这个名词不会尴尬了），甚至可能早已编好一出“生命剧”，有一定的结局，而且有一股不知名的力量推着他走向那个结局？

如果这些观念是对的，或者如苍鹭所说的“里面存在真实性”，他参与的是什么样的戏剧？有时候他觉得这是一出喜剧，他是被嘲弄讥笑的对象，无论如何努力都无法改写剧本。但最近他开始领悟可能

有另一种生活方式，一个人不必照着既定的剧本走，甚至可以没有剧本——等于是即兴地演到哪里或编到哪里。这是很可怕的，没有剧本怎么知道该做什么或说什么？如果有剧本，至少可以省去自己思考和决定的麻烦。否则，他和别人打招呼之后要说什么？

但从另一方面来看，这又很刺激，你会体会到每一刻都代表独特的机会和挑战。蛤蟆认定这就是真诚的意义——亦即诚恳地做好当下该做的事，如此便能打破因果的锁链——这条锁链可能从童年一直延伸到现在——自在地做自己，让真实的自我摆脱过去的束缚而显现出来。他决定从现在开始要以真诚的态度面对人生与生活。

下一次咨询前一晚，蛤蟆做了一个让人不安的梦。他梦见坐在飞机里，穿戴以前开车的装扮——帽子、护目镜、手套。他坐在后面开放的座舱里，驾驶员在前面。突然驾驶员转过头来对他露出可怕的笑容，牙齿全部露出来。是老獾！“现在你要靠自己了，蛤蟆！”他大声说，然后便跳下去。蛤蟆看到他的降落伞打开。

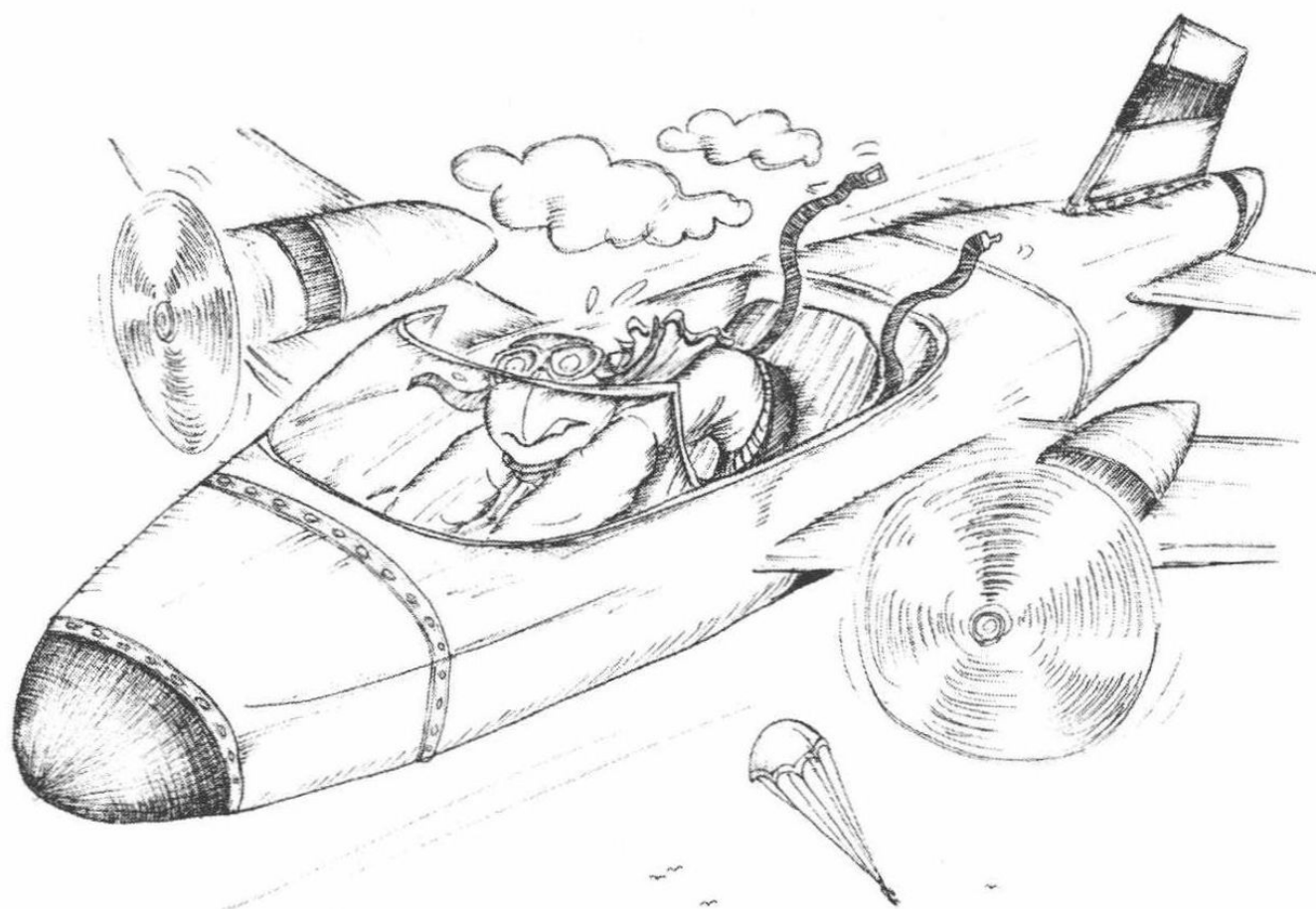
蛤蟆非常惊慌不安，因为他从来没有开过飞机，但他费了一番力气总算让飞机降落在田野上。好不容易爬出来然后赶紧跑开，飞机立刻爆炸成为火球。他醒来时全身是汗，感觉很害怕，同时却又很兴奋，因为他靠自己的力量让飞机降落并安全逃脱。

隔天蛤蟆去接受咨询，开场白之后，蛤蟆便告诉苍鹭自从上次晤谈之后的想法。

“苍鹭，我开始能以比较整体的角度看待我的一生，还有我的剧本和我个人的生命剧。我不了解的是这一切从何而来？是否有一种方式可以了解我的剧本是怎么写出来的？因为我不确定是不是喜欢我的角色，到目前为止我也不是很喜欢这整出戏。如果我可以了解它是怎么写出来的，也许就可以加以改写，我喜欢喜剧收场的戏。”

苍鹭微微一笑。“我明白你的意思，你一定希望自己参与演出的剧可以避开‘命运无情的矢石^①’。我

① 译按：“命运无情的矢石”（the slings and arrows of outrageous fortune）一词语出莎翁《哈姆雷特》第三幕第一场的著名独白。



们稍后可以探讨如何应对这些情况，但就我的了解，你想要探讨的是你的一些基本的态度与行为从何而来，对吧？”

“没错，但我不确定要如何进行。”

“如果我告诉你，要了解现在必须先看你的过去，你应该不会惊讶。事实上，你得回溯到最早的岁月。从你出生到四五岁，发生在你身上的每件事都会对你的人格发展产生很大的影响，包括你如何看待自己和别人——这几乎是必然的。这些经验会形成你特有的世界观，对你而言，你只知道用这种方式看事情；你一辈子都用这个观点在你的世界里生活和看待一切。”

蛤蟆想了一下，说：“你的意思是，那就像天文学家只从一个角度看天空，便依据这有限的观点建立起所有的观念和计算方式？”

“不错。但这里说的是从你内心深处采取一种心理观点来看你个人的世界，或许也可以说是从你的灵魂采取的观点。”

“那么我看到的是什么呢？”

“我们每个人看到的是不同的世界，端视早期的经验而定。有时候彼此的世界差异太大，各自持有太多不同的信念与假设，到后来只能以流血来解决。”

“我不明白，我们都住在同一个地球，彼此之间的差异不可能大到那个程度，不是吗？”

“你应该知道是可能的，不是吗？试着比较你的童年和——例如一个在巴西贫民窟长大的小孩，或者举一个更明显的例子，一个英国小孩，生长的家庭比你穷很多，但深受疼爱与照顾。”蛤蟆的眼睛闪烁着泪光。

“每个小孩都会形成自己独特、与众不同的世界观。你看不出来吗？”

“是的，我明白了。假设我们就每个人的童年时期挑出一天来拍照，看到的一定很不一样，是不是？”

“是的。但别忘了，我们谈的不仅是物质世界，还有内在心里的感觉与情绪世界，这些都是通过早年的经验形成的。这早年的经验对每个小孩的影响是如此强大而深刻，甚至会形成他独特的世界观。换句话说，外面的世界变成这里面的世界。”苍鹭拍拍他

的胸膛，“不论你早年对人生形成何种态度，对你之后的行为和苦乐都会造成影响，而且会影响一辈子，除非——”苍鹭直视蛤蟆，“除非你决心改变。”

“拜托，我的一辈子当然不是只建立在最初那几年的经验吧？我的意思是，那时我的生活甚至还没有开始，之后又发生了很多事。我经历过一些很刺激、很可怕的遭遇，我知道对我有很深远的影响。”

“这早期的影响恐怕是无法回避的，每一个人的生都有开始、中间和结束。很显然，开头必定会影响后面的阶段，也因此你会依据早期的经验形塑你的世界观。”

“我仍然不是完全明白这种‘世界观’的解释，你可以说得更详细些吗？”

“可以，那就好像早期——例如四五岁时——你尝试回答两个问题。”

“什么问题？”蛤蟆疑惑地问。

“第一个问题是‘我认为自己怎么样？我是好的吗？’第二个问题是‘我认为别人怎么样？他们是好的吗？’”

蛤蟆安静思索这些存在的问题，良久终于开口：
“谁问我这些问题？”

“生命本身，尤其是你对生命的体验。”

“但所谓‘好’究竟是什么意思？”

“‘好’代表任何一种美好的特质，‘不好’代表任何一种不美好的特质。”

“那么我会怎么回答？我可能其中一个问题答‘是’，另一个问题答‘不是’。”

“没错，每个问题都可以答‘是’或‘不是’，结果便可以有四种组合。让我把它们写下来。”他走到挂图前，拿蜡笔写下：

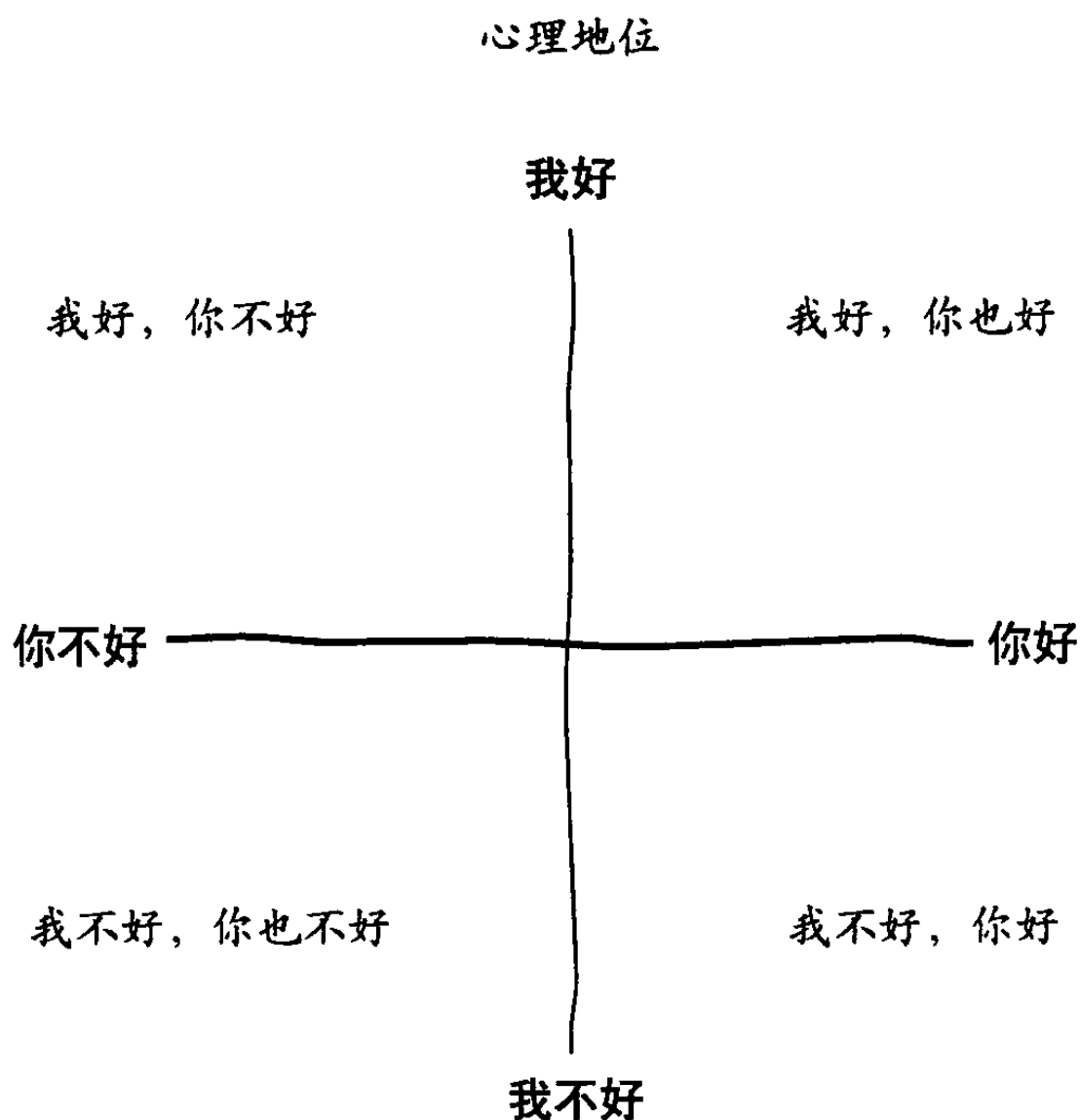
1. 我好，你也好。
2. 我好，你不好。
3. 我不好，你好。
4. 我不好，你也不好。

“蛤蟆，这样你明白吗？”

蛤蟆看起来不太确定，一脸困惑地说：“我不是

很懂，你可以说得更清楚些吗？”

“画一张图可能有帮助。”于是他画了如下的图：



苍鹭继续说：“这张图上可以看到四个象限，代表我刚刚形容的四种心理地位。我们现在要做的是

加以检视并理清意义。”

“但这有什么重要性？”蛤蟆不耐烦地说，在椅子上动来动去，显然很想挑战他的话。“即使这都是事实——我根本看不出来你如何能知道是不是事实——这对现在有什么意义？毕竟我可能在三四岁时选择了这些‘心理地位’的一种，但现在我已经……”他停顿了一下，“现在我已经长大，这似乎已经不重要了。”有趣的是，蛤蟆从来没有透露他的年龄，苍鹭也就一直不知道。

苍鹭耐心地说：“亲爱的蛤蟆，重点就在于这些是攸关一生的心理地位。一旦我们在童年决定了何种态度，就会一辈子抓着不放——成为生命的根本基础。之后我们建造的世界都是在印证与支持这些信念与预期，换句话说，我们将自己的人生变成自我实现的预言。”

“等一等，你又把我搞糊涂了。预言不是预知发生什么事吗？就像以赛亚、何西亚和《圣经》里的其他先知。”

“没错，但在这个情况下，我们会控制事件以确

保预言实现，我们会让世界印证我们的预期。”

“这到底要怎样办到？”蛤蟆有些惊讶，“我们根本不知道将来会发生什么事，我看不出来我们如何能影响未来。你永远不知道会发生什么事，即使是看起来似乎确定会发生的事。”依据蛤蟆多年来的赛马经验，他很能证明这一点。

“我来介绍你认识一种新的观念，可能会有帮助。”蛤蟆还未能回答，苍鹭已走到挂图前，写下“不可避免的结果”。

蛤蟆皱着眉头全神贯注。“你可以举个例子说明吗？”

“当然，喝太多酒会有什么不可避免的结果？”

“喝醉吧！”蛤蟆偶尔有这种经验。

“还有呢？”

“隔天感觉很糟糕，宿醉。你是指这个吗？”

“正是，这是喝醉酒不可避免的结果，这可以说就是决定未来的一种方法。举例来说，假如你相信你的人生不快乐、不顺利，今天喝醉酒，肯定明天就能印证这悲惨的预期。换句话说，你在创造自我

实现的预言。”

“但只是和朋友喝几杯，隔天头昏脑涨，不需要做这么严肃的解释吧？”

“当然不必，我描述的是长时间经常重复的行为，也许长达一辈子。这种行为就称为游戏，事实上这种游戏有个名称，叫做‘酗酒’。”

“游戏！”蛤蟆叫起来，“听起来哪里是什么游戏！”

“这是心理游戏，有一本名著叫做《人间游戏》(*Games People Play*)，讲的就是这种游戏，里面描述的游戏有几百种。玩这些游戏不可避免的结果就是：当事人最后会感觉很不好、很不快乐。”

“你可以再举一种游戏吗？”

“很容易，但继续举例之前，我需要你回答一个问题。我们接下来必须探讨的最重要观念是什么？”

蛤蟆试着思考，但这个问题来得太快，他有些困惑。“等一下，我不是很懂你的意思。”

“拜托，蛤蟆，我们可没有一整天时间可以浪费。”苍鹭不耐烦地说，“答案很明显，想想看，你

再想想看！”

蛤蟆感觉就像是回到学生时期，被问到一個他不知道答案的問題。

“也許是你太笨了，你都沒有注意聽我说的话嗎？”

蛤蟆喃喃地說不確定問題是什麼，突然蒼鷺笑了出來。

“蛤蟆，你覺得這種遊戲好玩嗎？”

蛤蟆相當不高興。“你突然問我那種問題很不公平，我不知道該說些什麼，你讓我覺得自己很笨。”

“很抱歉，但這就是遊戲。”

“真的嗎？”蛤蟆還是憤憤不平，“我希望让你知道——我一點都不覺得好玩。這所謂的遊戲叫什麼來着？”

“叫做‘猜猜我腦子裡的話’。長期以來，老師都在和學生們玩這種遊戲，當然他們穩贏的。這樣可以让学生覺得自己很笨，就像你剛剛那樣，老師則可以征服無知的學生而感覺很優越。我必須承認，我不知道你这么會玩游戏。但我想我已經说明我的意思了。”

“所以你当然不是在谈‘好玩的游戏’，是不是？听起来很邪恶。”

“当然不好玩。每一种游戏基本上都是不诚实的，玩起来不只是刺激而已，总会引发强烈的效果。表面上似乎是在处理现实的状况，其实受到更迂回的因素驱使。玩游戏有两种层次，一种是社会层次，看起来比较开放、诚实。另一种是心理层次，动机是隐晦的，也就有不诚实的成分。两者不可避免的结果都是负面的。”

蛤蟆沉默了很久，感觉非常疲倦。一方面他试着从理智上了解这些观念，但在更深的潜意识层次，这些观念似乎触碰到他的真实自我，将他的情绪搅得一团混乱。他想要一个人独处，任由自己被这些观念冲击，看看会被带到什么地方。他不确定最后会如何，但感觉一定是往成长的方向走。

苍鹭看到蛤蟆陷入深刻的省思，便说：“我想时间差不多了。”这便结束了这一次的咨询。蛤蟆离开前转头对苍鹭说：“我感觉有些混乱。我知道这些游戏和心理地位的观念很重要，但我需要时间好好探

索。我感觉你好像只是绕着边缘谈，我并不是真的完全了解。”

“你说得对，这些观念很重要，但不易了解，前面只是约略触及而已。我们就利用下一次咨询更详细地检视，尤其是心理游戏的部分。这样好吗？”

“谢谢，那正是我想要的，下周见。”蛤蟆说完便离开了。

第十四章

赢家全输的心理游戏

下次咨询一开始苍鹭说：“你若能了解人们玩的游戏和他们的心理地位，对你会很有帮助。你还记得心理地位吧，蛤蟆？”

“记得很清楚。”蛤蟆走到墙上的挂图旁，翻到上周那一张。

“很好，这张图可以清楚看到四种心理地位，分别以四个象限代表。我建议你轮流检视每个心理地位，探讨特定类型的人可能玩的游戏。你觉得这个方法怎么样？”

“很好，我可以选择从哪个心理地位开始吗？”

“当然，你要选哪一个？”

蛤蟆翻到新的一页，写下“我不好，你好”。对

苍鹭说：“这到底是什么意思？”

“这代表一种人的行为态度，这种人对自己评价较低，认为别人比自己好。”

“哪方面比自己好？”

“差不多每个方面。低自尊的人通常觉得命运之神不仅给他一副很差的牌，也给别人比较好的牌。一般而言，这种心理地位的人自觉是受害者，也就会玩游戏让自己受害。”

“例如什么？”

“‘我是倒霉鬼’。”

“你说什么？”蛤蟆有些惊讶。

“那是游戏的名称。这种人觉得自己很倒霉，可以轻易告诉你一大串发生在他们身上的倒霉事。举例来说，有些人会怪罪居住的房子带给他厄运，甚至怪风水不好，总之就是尽想一些和厄运有关的迷信，像是打破镜子或洒了盐。”

“但我们确实可能运气不好，不是吗？例如我这辈子抽奖从来没有中过，我想以后也不会。”

“我说的是严肃许多的事，是人们会特别去选择

与记住悲伤、不愉快的事，忘记或忽略的好事。”

“这种生活态度似乎很让人沮丧。”

“你的观察很敏锐，玩这种游戏的人确实容易变沮丧。他们会觉得负面的力量在影响他们的人生，而那是无法控制的，这让人感到焦虑与无力。”

蛤蟆停顿了一下，问：“另一种游戏呢？”

“PLOM。”

蛤蟆立刻说：“这个我记得，代表可怜的我，有一次咨询你便是指责我在玩这个游戏！”

“我是提过一次，但我并不是指责你在玩这个游戏。我的目标不是指责，而是帮助你认识你在玩的游戏，这样你才能抛开它们。”

“你真的认为我在玩这个游戏？”

“你认为呢？刚开始咨询时，你确实陷入严重的自怜，你不认为吗？”

“你说得对。我确实觉得每个人都在挑我的毛病，尤其是我刚历险回来时。当时我很沮丧，也常感到自己不够好。我一直希望别人能爱我，不论我做了什么。”

“那是另一种游戏。”

“什么游戏？”

“‘不论我做什么都要爱我’。有些人会故意出纰漏或惹麻烦，就只是要看看糟到什么程度，别人会不再原谅他，会排斥他，然后他就可以说：‘瞧吧，这证明了我就是这么坏或这么笨。’”

“这个游戏听起来很危险，如果你深爱或尊敬的人放弃了你，你一定会觉得很惨，完全只能靠自己了。”

“我同意，你已经开始了解这些游戏有多危险——可能严重危害你的健康。”两人都没有说话，各自陷入深思。过了一会儿，苍鹭说：“蛤蟆，你认为一个自认‘不好’的人最极端的行为可能是什么？”

蛤蟆低声说：“自杀吗？”

“是的。当然，我并不是说所有自认‘不好’的人都会自杀。但你知不知道，自杀是英国年轻男性的一大死因？”

“我不知道，但可以相信。我曾经陷入那种情况，很孤寂，很可怕。”他沉默回想自己曾经多么接近那

个深渊。过了一会儿，苍鹭开口说：

“你认为人们在玩受害者的游戏时，处于何种自我状态？”

“应该是悲伤的儿童。”然后他语气更强烈地说，“不，我应该更肯定地说，绝对是悲伤的儿童状态。我亲身经历过，我知道的。”说完再度陷入沉默。

过了一会儿，苍鹭说：“我们来看看下一个心理地位好吗？”他写下“我好，你不好”。“蛤蟆，你了解这个心理地位的意思吗？”

“应该可以。这种人必然自认比别人好，我想他们也会玩游戏来强化这一点，对吗？”

“的确是。当事人通常会在游戏中发怒，或至少批评或批判别人。这种心理地位的人往往能高居有权有势的位子，也就可以大玩特玩这类游戏。”他在挂图上写下“NIGYYSOB”。

“这到底是什么？”

“游戏的名称，代表‘混蛋，我逮到你的辫子了’。”

“真难听。”蛤蟆对于用词遣字有时很讲究。

“这本来就是很丑陋的游戏。”

“什么情况会玩这种游戏？”

“这种游戏通常在职场上演出。首先，某人犯了错——你可以想象这种事经常发生——上司注意到了，把那个犯错的下属叫进来，愤怒地指责他，咆哮怒骂的程度与所犯的错根本不成比例。你应该看得出来，这个游戏让当事人可以看似合理地发怒，从而印证了‘我好，你不好’的心理地位。他们可以借此证明两件事：第一，别人在本质上确实无能又不可靠；第二，责备与惩罚别人是他的责任，‘否则，你会以为犯错没关系’。”

“噢，我很同情这个游戏的受害者！这让我清晰地想起小时候父亲对我的态度，其实长大以后也是一样。现在我明白了这是他最喜欢的游戏之一。”

“不幸的是这种游戏愈来愈常见，尤其是在组织里。有权势的人太容易把自己幻想成严厉的父母，把员工当成不乖的小孩，所以报纸上充斥各种霸道事件。以你的情况来说，当然无处可申诉。

“‘我好，你不好’的心理地位还可能衍生出其

他的游戏，你可能也有这方面的体会，例如‘你为什么总是让我失望？’”

“我的天，那又是我父亲，他一天到晚说这句话。”

“或者玩这个游戏。”苍鹭说。

“没错，他常和我玩这个游戏，每次都奏效。总是让我感觉自己很没用或很愧疚，父亲则是印证了他的想法没错：我确实没用，他确实比较优越。你想是这样吗，苍鹭？”

“恐怕真的是这样，这样便可印证他的道德优越感，这通常也和另一种游戏有关：‘你怎么敢！’”

“处于这种心理地位的人似乎总是需要攻击和谴责别人。”蛤蟆说。

“你说得太对了，这种人是迫害者，会利用每个机会制造情境来批判与处罚别人。值得探讨的是，他们内在不知住着怎样的迫害者，才会导致这种行为。”停顿了一下，苍鹭问：“你认为这种自认‘我好，你不好’的人最极端的行为表现可能是什么？”

蛤蟆想了一会儿，说：“应该是杀人吧！”

“没错，所幸很少人这么极端。但你可能听过有

些人这样形容上司：‘帮他工作真要命！’他们说的可是真的。”

“这种心理地位的人应该是在父母状态下玩游戏的吧？”

“而且是批评型的父母。这种人很容易批评人，动不动就发怒，用不可能达到的标准来批判别人。当然，有时候他们也会假装是关爱的父母，会说出这类的话：‘我这么做其实内心比你更痛’或‘我这么做是为你好’，但我们多半听得出很假。这种心理地位的人还有一件事值得注意：他们很少（甚至从来不会）沮丧。”

“为什么？”蛤蟆有些惊讶。

“因为愤怒是抵抗沮丧思维的绝佳防卫。愤怒的人从来不会愧疚，因为他们总是怪罪别人。他们护卫自己的方式就是将内在的恐惧投射到别人身上，这样他们可以生别人的气而不必生自己的气。”蛤蟆一脸困惑，于是苍鹭说：“我举一个例子来说明好了。假设一个处于‘我好，你不好’心理地位的人叫了出租车，结果车子没来，这时他会感觉如何？”

“他可能会很生气。我可以想象老獾大发雷霆，在电话中对出租车公司的人大玩‘混蛋，我逮到你的辫子’的游戏。”

“正是如此。现在再假设类似的情况下，一个处于‘我不好，你好’心理地位的人会有什么感觉？”

蛤蟆思考这个新的情况，结果让他不太喜欢。“他不会生气，这一点可以肯定，但之后我就不知道他会怎样了。”

苍鹭说：“蛤蟆，想象是你遇到那个情况。你在等出租车，车子却没来，你会感觉如何？”

蛤蟆想了一下说：“我想我会开始难过，奇怪司机怎么会忘了我。我可能猜想他有很多重要的客人，我是排在最后面的。”停顿了一下，他说，“我甚至可能怪罪自己，怀疑可能是我没有把时间、地点约好。”

“所以你看出差异了吗？”

“当然看出来了，”蛤蟆的语气有些激烈，“但我应该从这里面得到什么启示？我应该像老獾那样发怒，告诉别人我对他们的想法，咆哮怒骂？你认为我应该那样做吗？”他停下来，直视着苍鹭说：“你认

为我是‘不好’的那一型，是彻底的窝囊废。是不是？”

“完全不是。这些观念不是拿来当标签攻击或羞辱人的，只是用来了解行为，尤其是自己的行为。”

“你的语气好像在为自己辩护，我又没有攻击你。但我必须说，此刻我对你很生气。我感觉怒气在心里翻腾了好一阵子，现在我要发泄出来。”苍鹭试着不表现出惊讶，但其实是相当惊讶。“你老是要让我承认我的缺点和失败，”蛤蟆继续说，“却从来不直接说出你对我的看法。这段时间你总是说：‘你认为怎样，蛤蟆？你感觉怎样，蛤蟆？’从来不说出你对我的看法，但你不是合格的咨询师吗？谁知道那是什么意思！有时候你根本就像我父亲一样，我受够了！”他坐在那里，直接与苍鹭对峙。

现场一片沉默，最后苍鹭说：“那么你打算怎么做？”

蛤蟆简直要爆发了。“你又来了，又提更多问题。我告诉你，我已经受够该死的一堆问题！”他看着苍鹭，仿佛在质问他敢不敢说话。他感觉自己的心跳强而有力，但并不是慌乱地猛烈狂跳。他发现自己虽

然真的很愤怒,却完全能控制住自己。他同时察觉(虽还未充分了解), 他刚刚做了一件很重要的事, 这件事和苍鹭及蛤蟆的父亲都有关系。

如果可以坦白说的话, 一部分的他刚才的行为有些害怕。他不只是对苍鹭无礼, 而是在和他对抗。从某种角度来看, 甚至可以说推翻了他, 而这似乎也和他的父亲有关。突然间他发现自己不必再扮演卑躬屈膝的角色了; 他可以大声表达自己的意见, 说他想说的话。虽然他也明白, 这不可避免将衍生出新的情势, 而那是他必须面对的。例如他现在要如何面对苍鹭?

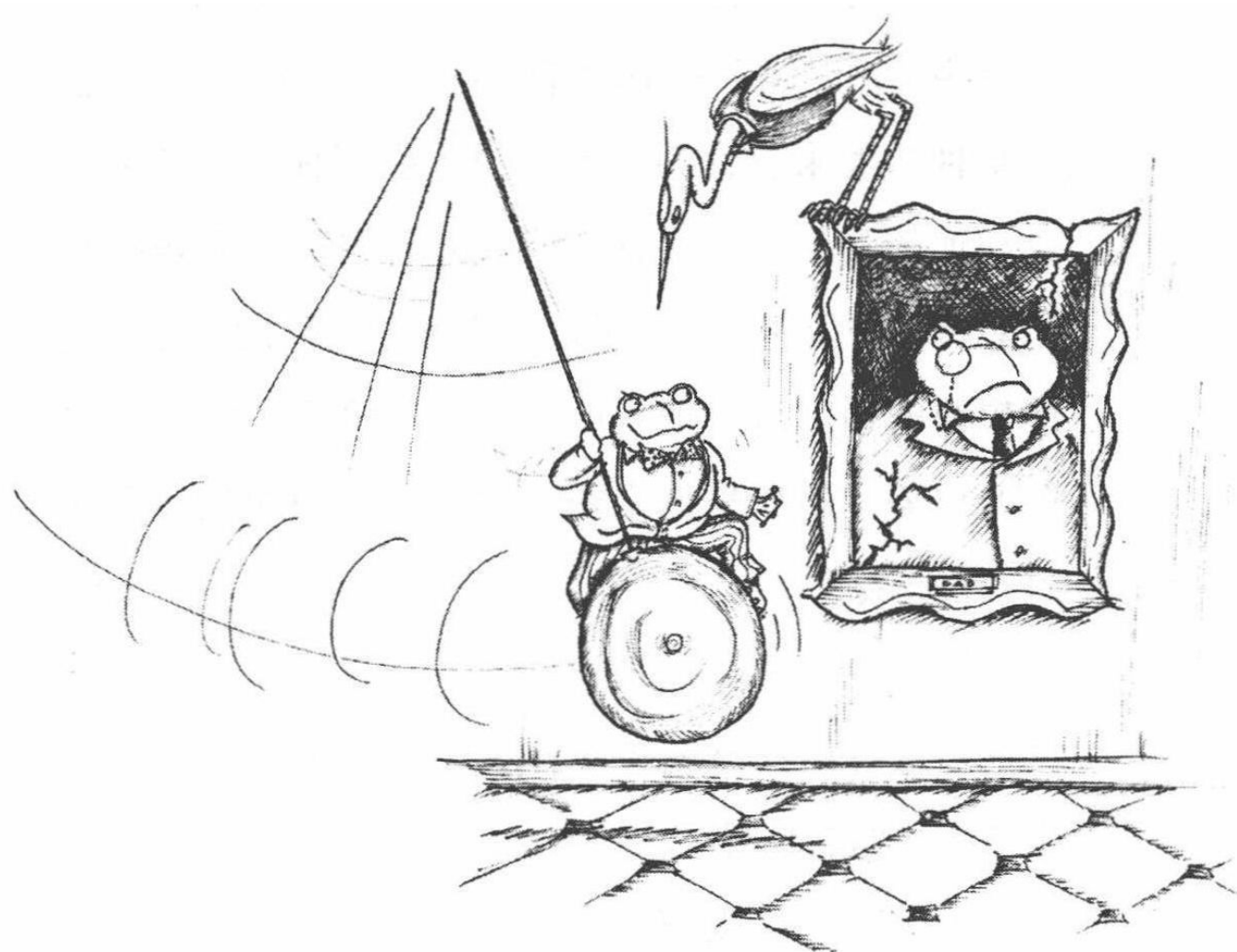
最后蛤蟆说: “我很遗憾——我这么说可不是在道歉。这些话我早就想对你说了, 刚刚似乎只是时机到了。你能了解吗?”

“可以, 你需要宽恕吗?”

“不需要, 我为自己说的话负责。我想我们的咨询必须结束了吧?”

“我想是的, 但仔细想想, 我希望再做一次。”

“为什么? 我真的觉得我们的合作已经结束了。”



“是结束了，但还不完整。我之所以认为应该再交谈一次，有两个理由，第一，我希望你有机会省思你在这里所学到的，以及你接下来打算怎么做。换句话说，你希望进行哪些改变。”

“这我可以同意，第二个理由呢？”

“第二个理由是，我们之间似乎形成了新的关系，我想我们应该在这个新关系上共同努力，试着了解发生了什么事。”

“我同意。”蛤蟆又加了一句，“谢谢你，苍鹭。”然后两人郑重地握手。

第十五章

最后一次按门铃

蛤蟆回到蛤蟆庄园，第一件事是打开日记来看。有很长一段时间，日记几乎是空白的，除了与苍鹭的定期交谈。但最近他的社交生活改善了，上面有愈来愈多记录。

先前当他陷入忧郁而鼯鼠还未发现他有问题之前，有一段时间蛤蟆体验到最可怕的了无生趣。时间在他面前延伸如沙漠，没有目的地也没有路标，每一天都充满空虚，生命毫无目标。他为了强迫自己让生命有些许安排而每天散步，咨询至少让他在迷茫无序的每一周里有事可做。

随着他的心情转好，情况也慢慢有了改变；内在世界的发展仿佛反映在他日益丰富的社交生活上。

举例来说，前一周他去参加河岸板球俱乐部的年度大会，在无异议的情况下再度获选为主席。每个人都过来和他打招呼，都说很高兴看到他气色好多了。让他又惊又喜的是，他们送他一个新的俱乐部领结，颜色是很有品位的浅绿、淡紫和巧克力色。在大家的鼓励下，他立刻拿下旧领结，换上新的，这一切带给他很温暖的感觉。他还得知在新的一季里，每周六都会打板球，他都写在日记本里了。他的孤单的沙漠又开始开出花朵。

检视他的日记，蛤蟆愉快地期待着另一项记录——几周后在红狮餐馆的饭局。昨天他才接到河鼠的这份邀约，名为“庆祝饭局”。他不知道要庆祝什么，因此打电话问河鼠。河鼠的回答让他大为惊讶：“当然是庆祝你的康复，我们都会到场！”

但还有一项记录最能强烈证明蛤蟆的态度已经改变，那就是“我的新事业”。过去，工作与蛤蟆似乎总是不相干，主要是因为他早期很恐惧必须到酒厂为父亲工作。但他省思与苍鹭的合作过程，明白了自己若要继续成长与进步，就必须有目标，而要

达到目标需要靠努力。过去因为有财富可倚靠，长期以来他一直不需要就业，内在的力量与资源逐渐变得软弱无力，就像一个停止训练的运动员。但现在他感觉完全不同了，现在他要做的是竞争——而且要赢！

蛤蟆谨慎、渐进地为他的将来拟定计划。他与过去认识的两个朋友见面——那两人现在都在城市工作。他也和家族合作的银行家见面，第一次仔细检视账目，了解蛤蟆庄园与相关产业的状况潜伏着危机。这一切都激发他努力思考真正想做的事，慢慢地心里的念头有了一个雏形：他要创业！

当苍鹭出乎意料地打电话来，延后下次晤谈的时间，他一点都不担忧。苍鹭向他道歉，建议延到三周后。这其实正合蛤蟆的意，因为他已经安排和更多人见面讨论新事业，需要多一些时间。最后他与苍鹭敲定在蛤蟆与朋友聚餐那天的早上见面，他将这件事写在日记上，将两件事都圈起来以示重要性。

那天清晨，蛤蟆很早醒来，继续躺在床上，想着这最后一次咨询会是如何。他对这次晤谈有些不安，

其实苍鹭也是，只是蛤蟆不知道而已。三周前最后那次晤谈导致那样奇怪的情况，两人其实都不完全了解是怎么回事。蛤蟆知道他在生苍鹭的气，但也知道自己并没有失控。苍鹭知道蛤蟆以一种很重要的方式和他对抗，但并不是为了叛逆而叛逆。总之，这个事件很有建设性，具有丰富的意义，也改变了两人的关系；但两人都不确定接下来会如何发展。

早餐后，蛤蟆看天气很好，决定骑自行车，不久便驰骋在通往苍鹭居的路上。他将车子靠墙停好，最后一次按门铃，等待苍鹭来开门。两人客套地打招呼，在平常的位子坐下。

“蛤蟆，这将是我们的最后一次晤谈了。”

“是，以后不用再来了，我可能会觉得怪怪的。”

“你知道我们晤谈了几次吗？”

“其实我知道，我看过日记。第一次糟糕透顶的晤谈不算，我们做了十次咨询，但感觉好像更多。”

“是吗？自从你第一次来，我问你感觉如何，确实好像很久了。你还记得你当时怎么说吗？”

“我记得很清楚，我哭了，在你的感觉量表上给

自己一分到两分。”

“你现在看起来确实比较开朗。第一次晤谈时，你看起来悲伤而消沉，现在却是敏锐而快乐。”蛤蟆的气色确实不错，两颊比较丰润，大眼睛清澈明亮。他穿着最近刚买的格子外套，搭配新的板球俱乐部领结。

“你现在感觉如何？”苍鹭问。

“我还在想你什么时候会问到这个，”蛤蟆笑着说，“我确实对自己满意很多。我的食欲恢复了，睡眠正常。你知道，我一度睡得很不好，很早就醒来。为什么会那样？”

“很难确切说清楚，但那是忧郁的人一个明显的症状。我想那和你内在的恐惧有关，焦虑的想法会进入你的意识层，让你无法放松。那就好像你内在的警铃被敲响，告诉你出问题了——希望你会去处理。”

蛤蟆想了一下，说：“也许你说得对，但我现在也比较有活力了，不只是体力，心理上也是。有一段时间我似乎对一切都提不起劲，做任何事都很费力。你知道，几乎没办法看报纸。但现在不同了。我开始

拟定未来的计划，我指的不只是像新年计划那一类的愿望，而是真正的计划，详列行动的细节与日期。”

“很好，这一切让你现在感觉如何？”

“我知道听起来可能像老生常谈，但我觉得很快乐。我真的期待每一天的到来，感觉每一天都充满精彩的新契机，而不久前一切却似乎毫无意义。改变真大，不是吗？”

“确实。那么现在的你在感觉温度计上是几分？”

蛤蟆立刻回答：“今天我给自己九分，差不多要到十分了，但我要保留给以后，也许情况会更进步。”

“你对其他人的感觉如何？”

“你会问起这个很有意思。我不知道为什么，但我们最初晤谈时，我已对我的朋友和他们在做什么失去兴趣。事实上，他们几乎像是我的迫害者。但我当然已经没有那种感觉，现在我真的很关切他们在做什么，希望他们对我也是如此。”他告诉苍鹭咨询后要和朋友聚餐，以及他将要宣布的事。

“所以没有自杀的念头了？”苍鹭平铺直叙地问。

“完全没有，我感觉现在比较能顺其自然。但我

不会忘记曾经多么低落，这段记忆会永远在那里，也许可以提醒我生命走到极端是什么样子。”他的表情很严肃。

过了一会儿，苍鹭问：“那么你如何形容现在的你？”蛤蟆站起来，走到挂图前，翻到心理地位那一页。

“我可能在‘我好，你也好’的心理地位吗？听起来几乎有一种不知天高地厚的味道，但那真的就是我的感觉。”

“这是很勇敢的选择。”

“你为什么说勇敢，那真的是我的感觉。”

“是勇敢，因为选择那个心理地位不只是选择，同时也是承担，承担生命。”

“这究竟是什么意思？”蛤蟆露出困惑的表情。

“我的意思是，‘我好，你也好’的心理地位是动态而非静止的状态。你不能说‘好，我到达了’，仿佛你刚征服了圣母峰一样。当你认为自己好，也相信别人好，这需要通过行为与态度不断对自己与别人表现这一点，而且这当然也无法保护你完全避开

命运无情的矢石。”

“我懂了，你的意思是，‘我好，你也好’其实是表现出一个人的信念。”

“是，非常接近人道主义者的信念——相信自己，也相信别人，倒未必相信神或超自然的力量。”

“你说得好严肃。”

“如果你所谓‘严肃’是指非常重要，那我不反对。”

沉默了一会儿，蛤蟆说：“我们的关系改变了，你不认为吗？很久以前，如果你对我说那样的话，我会觉得你在贬抑我，因为我说了蠢话。但现在我会加以思考，看看我是否认同你。这当然是一大改变，不是吗？”

“是的，你认为我们关系的改变是因为我或因为你？”

蛤蟆微笑说：“我知道正确答案是什么。我知道你要我说是因为我改变了，我有相当大的程度同意这个说法。我知道自己改变了，我不再觉得那么倚赖你，我可以质疑你的话而不担忧会被责备。”他停顿了一

下，说：“但我必须说，我认为你也改变了。”

“怎样改变？”

“你不再显得那么武断或好批评。有一段时间我常注意你是否显露出丝毫赞同或不赞同的信息。但我必须承认，你通常看起来很淡漠，总是把你的感觉隐藏起来。”

过了一会儿，苍鹭说：“那么，就你刚刚所说的，你会如何形容咨询期间我们的关系？”

“我不知道是不是你有意造成的，很多时候我都觉得像是父子关系。我常觉得倚赖你，总希望你会说出很有智慧的话，提供我答案。”

“我有吗？”

“并不是真的有。你当然教了我很多，对我很有帮助，但你从来没有给我答案。现在我明白了，你一直试着让我自己回答自己的问题，让我变成大人。”他停顿了一下，然后说：“但就在最近，我们的关系似乎变得轻松很多，尤其自从上次咨询之后；这似乎是我人格发展上的一个重要里程碑。”

“你这样说很有意思，因为我在想，我们合作这

段期间你经历了很特别的过程——我只能称之为心理成长的过程。”

“怎么说？”

“我的意思是，如同你刚刚说的，你刚来的时候处于倚赖的状态，就像儿童一样。你期待得到答案，总是希望从我这里看到父辈认同的信号。当然，我尽量避免这么做，总是把球丢回你那里，问你‘有什么看法？’‘有什么感觉？’，这让你很生气。”

“当然！”蛤蟆回答时有些激动，“我曾经对你感到懊恼。你应该也知道，我的愤怒到后来终于爆发，才会发生上次晤谈的事。”

“我明白，现在我知道那是你发展过程中很重要的一步。你的表现就像一个青少年起来对抗父母。你的感觉像钟摆一样，从倚赖摆荡到愤怒到想要抗拒我，到最后能勇敢地面对我。事实上，你后来的态度变成了反倚赖。”

“是吗？那么我为什么会感觉上次的事件对我很重要？”

“因为你对父亲的感觉转移到我身上。你通过面

对我而终于能面对他，你真的找到力量与勇气表现出成人的样子，而不再是个儿童。也就是说，你长大了，进入了成年阶段，当你能自信主张你的权力，自然能表现出独立的行为。”

过了一会儿，蛤蟆说：“我明白了，所以你认为通过我们的合作，我从倚赖变成反倚赖，最后变成独立。是这样吗？”

“我想是的。我们在咨询时用到的不只是头脑，还有感觉。你可以从理智来了解行为，但要充分了解自己，还必须面对自己的情绪。当这一切变得愈来愈清楚，你会明白，你的感觉并不是可有可无或多余的，可以随易忽略，感觉是自我的核心。”

“我明白了，”蛤蟆再次露出深思的表情，“你是说，上次对你发怒让我改变了，因为我真正面对我的感觉？”

“没错。你在情绪上做了功课，从这个事件直接学习到东西。每当我们真正能面对自己的情绪，都是一次成长的机会。这是真正通过经验的学习，事实上，我们从出生以后，任何重要的学习都是这样来的。”

“通过情绪学习——听起来很反智，那读书怎么说？中学和大学不都是为了帮助人们通过智力学习？我们难道不需要学会解决问题，克制情绪？”

“你说得完全对。人们会学习这些能力，并努力提升解决问题的技术。例如现在很多的管理者处理的技术问题比以前困难许多，投入教育的人也比以前多，我们的大学和商学院都挤满人。智识与 IQ 的世界蓬勃发展，我们从来没有像现在这么了解周围的世界……”苍鹭停顿一下，低声说：“但 EQ——情绪智商——的世界呢？我们对这方面有多少了解？”

“我记得你提过一次，当时我不了解。EQ 到底是什么意思？”

“意思是了解你内在的情绪世界并能加以控制，你应该看得出来，这与 IQ 完全不同。”

“一个高 EQ 的人是怎样的？”

“简而言之，这种人有高度的自觉，了解自己的情绪。他们能管理自己的感觉，能从悲伤与逆境中再站起来。也许最重要的是：他们能控制冲动，延缓满足，从而避免仓促、考虑不周的决定与行动。”

“嗯，我到最后一刻都还在学习。到目前为止我一直不太善于延缓满足，这让我惹了不少麻烦。我希望和你合作之后，我的 EQ 变得比较高一些。”他停顿了一下，然后说：“EQ 还有其他的意思吗？”

“有啊，EQ 还与了解别人有关。高 EQ 的人能了解别人的感觉，你知道这种能力称为‘同理心’。但高 EQ 带来的最大能力是能够了解与处理别人的情绪，因而能与别人建立良好的关系，这便带到咨询结束前我的最后一个重点。”蛤蟆一动也不动，完全专注于苍鹭要说的话。

“EQ 让你能进一步增进个人的成长与发展，因为你会从独立走向互赖。”

“这究竟是什么意思？”

“独立代表你以你自己为荣，接受你全部的能力与特质，且随时准备护卫这新发现的自主性，就像一个国家摆脱殖民历史独立；这当然没有什么不好。互赖则是意味着成熟与接纳自我，同时也接纳别人的不同。互赖才能与别人顺利地互动及合作，包括社交上与工作上。”



“我明白，可是……”

蛤蟆还来不及说完，苍鹭突然打断他。“蛤蟆，瞧瞧时间！我们都超过十五分钟了。真抱歉，我那个不停的老毛病又犯了。真不好意思，我知道你结束后马上有约。”

“没关系，这次咨询很愉快，聚餐晚一点没关系。”两人都站起来走向门口，蛤蟆拿起帽架上的外套穿上。

“噢，苍鹭，我差点忘了。”他伸手到口袋里，拿出牛皮纸包着的礼物。“这是给你的，小小的‘感谢’礼。”

“太谢谢了，我要现在打开吗？”

“打开啊！只是点小东西。”苍鹭打开，是一只做得很漂亮的小木碗，明暗纹路抛光得很细致。

“我自己拿被风吹倒的核桃木做的，我一向喜欢用车床做木工艺品，用这个送你当做我们合作的纪念，我想你应该会喜欢。”

“非常感谢，我会永远珍藏，可以提醒我合作期间我学习到的一切。”

“真的吗？”蛤蟆有些惊讶，“我不知道你也要学习，我以为只有我需要学习。”

“那就大错特错了，咨询永远是双向的学习，虽然我们各自学的是不一样的东西。好了，你该走了，否则聚餐要迟到了。再见！”

“再见，苍鹭！谢谢你！”他骑自行车，朝红狮餐馆骑去，再也没有和苍鹭见面。

第十六章

红狮餐馆欢聚

主张以聚餐方式庆祝蛤蟆康复的是河鼠。“我们太容易任由重要的事件过去，不去特别留意或庆祝，可能因为我们总是等事件过去了才体会到它的重要性。”

河鼠会选择在红狮举行餐会自有他的考虑，那是一间古老的驿站，中央有个院子，还有木板装饰的餐厅。服务生似乎和建筑物一样老，胡子长长的，白色的围裙垂到龟裂的黑皮鞋上。

河鼠还未进餐厅就已知道菜单是什么：温莎浓汤、诺福克烤土鸡附香肠，接着是雪利松糕、干式切达奶酪，另外加点咖啡。他提早到达，以确认他订的包厢已安排妥当。他惊喜地发现那个房间相当

漂亮（名为艾西丝厅），浆过的桌巾和餐巾白得发亮，杯子和沉甸甸的旧式餐具也是亮晶晶的。

他看一下酒单，如同他所预期的，有不少价格合理的好酒。他点了几瓶红葡萄酒，然后到酒吧等其他的人。他点了一杯最爱的啤酒“OBJ”——意思很适合今天的场合，“Oh Be Joyful!”（开怀畅饮），满足地倚在吧台大口享用麦酒。

第二个到达的是蛤蟆。他觉得很轻松自在，期待和朋友见面，告诉他们所有的事。他将自行车停靠在餐馆栏杆旁，整一整板球俱乐部的领结，信步走过院子，却不自觉转向水边。他认识到自己身在何处，与那个地方相关的事件涌上心头。这里可是红狮，几年前，他逃离这群劝他改过的朋友之后，就是在此吃了一顿丰盛的午餐，然后（太可怕了！他简直无法再想下去）他偷走一辆漂亮的汽车，直接开进监狱。

所幸这时河鼠出现在餐馆门口，敏感地说：“嗨，蛤蟆兄，你的表情怎么像刚见到鬼一样。你是第一个到的，我请你喝一杯。”蛤蟆稍微恢复镇定，跟着河鼠走进酒吧。最老的那位服务生疑惑地一直看着他，

但现在的蛤蟆已能睁大眼睛回视他，将外套拿给他。

河鼠问：“你要喝什么？一杯苦啤酒？”

“当然不是，你知道我一向喜欢白兰地加汽水。”

“胡说！”河鼠的语气很活泼，“我记得很多次你都喝啤酒。”

“举一次来听听！”蛤蟆在练习他新发现的自信。

所幸在两人的讨论变得太激烈之前，鼯鼠和老獾一起到达。他们共乘出租车，如同以往，老獾让鼯鼠付车钱。

“嗨，老獾！嗨，鼯鼠！”

不久，大家一起站在酒吧里，热烈地谈话。

老獾以和蔼的语气说：“河鼠，你提议聚餐这个主意很好，做得好。”河鼠几乎觉得老獾要拍他的头了。蛤蟆正在告诉鼯鼠他的夸张的经历之一，鼯鼠不时回答“真的吗？”“之后呢？”事实上他以前就听过了，脑子里都在想着午餐。

这时那位老服务生走进来对河鼠说：“先生，午餐准备好了，你们可以进去了。”他们鱼贯进入，不久便开始喝汤，大啖火鸡，畅饮河鼠选的优质红酒。

接着还有雪利松糕——里面真的有雪利酒。

“很特别，”老獾说，“通常厨师都只是轻轻洒一点。”

蛤蟆和鼯鼠都要了第二份，之后送上吉士和咖啡，这时大家都已酒足饭饱。蛤蟆正要从烟盒里拿出一支很大的雪茄，老獾的严厉眼神让他将那惹人嫌的雪茄再放回去，拍拍口袋仿佛只是在找手帕。

老獾和善地对大家微笑说：“大家有什么计划吗？”没有人说话。小动物通常不太计划未来，在季节变换的架构里，规律与节奏让人安适，远离烦恼。改变不免带有风险，风险带来危机，危机等于威胁。

但经历了那么多事，每个人对自己都有了更多了解，也经历了一番改变，知道不论风险多大都必须往前走。他们都已经长大，学会将孩提的想法抛开。因此，每个人都拟定了计划，只是还未说出来，彼此分享。

“由我开始说吗？”一向亲切的鼯鼠问。大家一

致赞同，于是鼯鼠说：“我计划回鼯鼠隐舍，要把那里变成餐厅。”

事先不知情的河鼠脱口而出：“但你对烹饪一窍不通！你连煮蛋都不会！”

鼯鼠低声说：“煮你个头！”然后大声说：“我不负责煮，我有一个很好的厨师。还记得水獭的小儿子波利吗？他有一次走失，被我们找回来？他现在长大了，很有天赋。他能做出最美味的鱼料理，甜点也很好吃，拿手菜是面包和奶油布丁。餐厅很快就要开张，取名‘加里波第^①’。”

河鼠说：“我想起来了，我只去过你家一次，很舒适，空间充分利用，花园里还有加里波第的半身像。”

鼯鼠开心地笑了，“河鼠兄，我好高兴你记得。你还记得花园的其他部分吗——边缘用贝壳镶嵌的金鱼池子，还有一颗银饰的玻璃球，反射出来的东西全部都变形。餐厅就是要开在那里。水獭出资，和

① 译按：加里波第（Giuseppe Garibaldi）是意大利建国三杰之一。

我合伙，我负责管理，波利担任厨师。”

老獾说：“太好了，我会经常光顾的。我最喜欢吃吃喝喝了，真的。”老獾有时候真是粗俗得可以。

蛤蟆说：“我也会去，这个点子太棒了。何时开张？”

“大概在秋天。你知道，那时多数动物都懒懒的，开始不太活动，一定会喜欢鼯鼠隐舍特别的气氛。”

“我完全懂。”老獾很喜欢鼯鼠地底下的家。

鼯鼠继续说：“到春天我们会提供野餐，冷牛舌、冷火腿、冷牛肉、腌黄瓜、色拉、法式面包、水芹、三明治罐头、肉、姜汁啤酒、柠檬汁汽水，等等。”

河鼠心想：不知道他这点子是从哪里来的？河鼠想起第一次在河边一起野餐的情形，但没有说话。

鼯鼠停下来。他以前害羞得多，很少说话，他发现自己最近不太一样。现在他成了大家注意的焦点，正清楚而有趣地描述他的计划，他很久没有感觉这么自信和快乐了。

他倾身向河鼠低声说：“你会来吧，河鼠兄！”

“当然，我会是最忠实的顾客。”河鼠露出愉悦的

笑容，两人都知道彼此坚定的友谊会一直维持下去，虽然鼯鼠将要回家了。

蛤蟆问：“那你呢，河鼠兄？现在只剩你一个了，你要做什么？”

河鼠费力地咽了口口水。他早就预料到这一刻会有些尴尬，但还是得面对。他没有看他的朋友，而是凝视着空中说：“我要离开河岸！”

“你说什么？”老獾的语气非常严肃。

“我要离开河岸，我要搬到南方灰色的海岸城。那是一个有港口的美丽小镇，海港的一边很陡峭，有高高的石屋与花园，延伸到底下的岩石。”河鼠的语气愈来愈高昂，想象他所描述的那个地方时，眼睛闪闪发亮。“那里的石阶旁茂密地长着一丛丛粉红色的红缣草，往下看会看到蓝色的海闪烁在树丛间。港湾里有很多小船，系在旧海堤的围栏上。不断有小型渡船来回穿梭，载送人们去工作和回家。

“走出小镇，可以到漂亮的海边钓虾，自然有人会托盘端奶茶过来，你可以坐在岩石上享用。到了春天，所有的树林和崖顶边的小径都长满报春花

和三色堇，你可以爬上去远眺来自世界各地的船只进出港口，饱满的白帆如同天空的云朵。”河鼠停下来。朋友都知道他喜欢写诗，但这是第一次听他这样说话，大家都听得如痴如醉。

蛤蟆轻声说：“但没有我们在旁边，你不会孤单吗？”

“一点都不会，因为我将和一位老友重逢。他是来自伊斯坦布尔的海鼠，我好多年没见他了，最近他从南方那个海岸城写信给我，并提供给我一份工作。他经营一间书店，叫做‘旅行者’，专卖旅游书，他要我去管理。书店似乎就在教堂对面，走路一分钟就到码头。我将住在书店楼上，那里与我最喜欢的河岸很不一样，但我想试试看。”

鼹鼠说：“河鼠兄，你让我很惊讶，真的。但刚刚听你叙述，我想起很久以前你也曾经沉迷于你所谓的‘南迁’，我为了让你恢复理智，还差点和你吵起来。你确定这不是另一次南方热？”

河鼠微笑地说：“不，鼹鼠，这次很不同。那些记忆确实还残留着，事实上，我就是在那回第一次

遇到那位经常航海的朋友亚利山卓。自从那次之后，我仔细考虑过自己想做什么，以及这项改变将如何影响我的人生。鼯鼠，你永远会是我的好友，但我必须往前走。而且……”河鼠低声说：“我要写书。”

“关于哪方面？”蛤蟆问。

“也许写你，蛤蟆兄，和你，老獾，还有你，小鼯，以及我们经历过的所有事。因为不论发生什么事，那些记忆是如此鲜明，我可以在脑中放映一遍，就像电影一样。”

“书名是什么？”

“现在还不确定，也许叫‘树丛里的微风’。”

老獾轻蔑地说：“听起来不怎么样，必须更动人才能吸引大众的注意。何不取名‘船与獾’？听起来有趣多了。”

河鼠说：“再看吧！如同我刚刚说的，我还没决定。但如果我能写出一本书，一定就能找到书名。”他知道，要将离开的消息告诉朋友并不容易，刚开口时他感到极端焦虑。但说出来之后，他很清楚自己要说什么，也自认说得很不错。事实上，他在卧室对

着镜子练习过，直到自己充满信心，甚至已决定好何时要把语调放轻，何时要停顿，才能有戏剧化的效果。事实证明效果不错。但他心想，可不要效果太好了，我可不希望他们放假时一天到晚来找我。

服务生又送来咖啡和小蛋糕，每个人都自己动手拿。蛤蟆和鼯鼠细问河鼠的计划，老獾不耐烦地坐在一旁，刻意看着自己的怀表。

他说：“我想你们应该都很好奇我打算做什么？”

“当然，”蛤蟆热情地说，“你知道我们都很想知道。只是鼯鼠和河鼠的计划太意外又太精彩。”

“你不认为我的计划会意外和精彩，是这样吗？”老獾挑衅地问。

河鼠说：“当然不是，告诉我们你的计划吧！”鼯鼠也礼貌地露出感兴趣的表情看着老獾，心想：别再幼稚了！

老獾的态度缓和了些：“好啊，但你们大家都要注意听，就像鼯鼠一样，因为我有很重要的消息要宣布。”大家都神色一正，感觉像刚刚挨了校长一顿骂。

“你们都知道，多年来我投入很多时间在本地的
事务上，我很自豪能代表野森林里许多纯朴且多半都
很诚实的居民。有很多重要的事情需要处理，例如
阻挡开发商在森林边缘建造可怕的别墅，因为那会
逐步侵蚀我们的居住地。另外也要阻止他们建造道
路通过森林的一部分，为了你的可悲的汽车，蛤蟆。”

蛤蟆正要抗议，说那是很久以前的事，现在他
到哪里都骑脚踏车，但老獾严厉的眼神和高扬的语
调让他说不出话，露出得体的道歉表情。但听着老
獾继续说下去，蛤蟆知道他说的是事实。老獾是贵族，
可以想象野森林里很多小动物都期待老獾在本地事
务上扮演带头的角色，也觉得在他的保护下很有安
全感。

老獾被选入教区议会，之后又进入野森林地方议
会，很用心保护森林与居民的权益。他若生在另一
个时代，很可能是“环保人士”。对老獾而言，保
护大家日常居住与赖以维生的栖息地是很自然的事。

老獾的半圆形眼镜架在鼻子前端，流露出智慧
与权威，他说：“我一直相信应该建立所有人共同的

国家，也就是共同的森林。我们必须将所有的人结合起来，不要让大家走向分裂，各成派系。我们有幸享用这世界的好处，当然有责任保护穷人，我自认成立本地的森林医院对这一点是有贡献的，我很荣幸担任医院的主席。”他停下来，等着一轮掌声，但并没有人鼓掌。

鼯鼠心想，真让人惊讶。他这个该死的保守党，刚刚好像在发表竞选宣言。我可不要听这个，难道他把我当成他那些可怜的穷人？我要跟他说个清楚！但是老獾继续说下去，让他没有机会打断。

“在适度关切弱势者的前提下，个人的自由只能在法律的架构下存在；违法者必须依罪行轻重接受处罚。”

听到这些，蛤蟆的脸色发白，拉扯着领结仿佛呼吸不顺畅。脑中想起出庭面对法官以及之后入狱的记忆，让他满怀恐惧。

河鼠说：“我说老獾，你太过火了！别忘了谁在这里。”

老獾立刻停了下来。他有时很自大又跋扈，但

有时也很温暖，会关怀别人。“我说，蛤蟆，我不是在说你。我刚刚没有多想，实在太不小心了，请原谅我。”

“没关系，”蛤蟆说，“但我对那件事还是很敏感。”

老獾说：“当然会，我总相信一个人只要像你一样接受了处罚，就等于完全改过，可以融入社会了。”听到这样和善、慷慨的言词，蛤蟆感觉好多了，为自己再倒一杯咖啡。

老獾继续说：“当我被任命为本地法院的主席时，我觉得，我所从事的各种活动加在一起——容我这么说——似乎一辈子都在为同胞服务。”

鼯鼠知道老獾很为自己的成就骄傲，对于他从事的活动与职位一点都不谦虚。事实上，老獾家深绿色的门旁铁质拉环下面有一块铜牌——经过那次可怕的冒险，鼯鼠记得清清楚楚——最近换了，新铜牌整齐刻着方正的大写字母“老獾先生，太平绅士”。

蛤蟆这时已有些不耐烦。“你是说你将继续目前

在做的事。”老獾严厉地看他一眼，蛤蟆赶紧加一句，“倒不是说那有什么不对，一生投入服务，贡献社会这一类的事很重要。”

鼯鼠开始吃吃笑，河鼠在他的小腿旧伤处用力踢了一脚，他立刻停止。

“如果你愿意用心听，你会听出我将要宣布的真正重要的消息。”大家都期待地等着，老獾的表情非常郑重，“我应邀参加下次的议会选举！”有一会儿大家都没说话，最后终于回过神来，走向老獾和他握手，拍拍他的背恭喜他，从头到尾老獾都很开心。

河鼠说：“我很希望你当我们的议员，你一向很会演讲，百分之百诚实，而且真心关切河岸与野森林的每个人。”

尽管政治观点不同，鼯鼠看到好人就能分辨，忍不住便大声说：“为老獾欢呼三声！嘿嘿好嘿！嘿嘿好嘿！嘿嘿好嘿！”

老獾被这自然流露的感情和敬意感动了，用随身带着的红色棉手帕擦眼睛。大家谈得很热烈，每个人都说老獾会是很好的议员，这个消息一点都不

让人意外。老獾则说很欢迎大家来帮忙，诸如写写信封上的住址之类。谈话渐歇，蛤蟆发现三个朋友都以期待的神情看着他。

鼯鼠说：“说吧，蛤蟆，我们都等着听你的计划，我相信一定很精彩。”

可怜的蛤蟆！他一直害怕这一刻，让他想起另外一次他曾有机会以过人的机智和歌声让大家惊艳，但经过考虑还是放弃了。那是几年前了，那次他举办餐宴庆祝重新夺回蛤蟆庄园。就像现在一样，当时他很想上台，发表一篇声情并茂的演说，或以优美的男高音唱一首动人的歌曲，给朋友一番惊喜。

但现在他知道这是不恰当的，也无法表达他真正的意思。搞笑专家、变装大师、公路魔王——这些都只是不切实际的空想，而且相当危险。每当他尝试扮演这些角色，结果总是以眼泪收场，或者甚至更糟糕。上一次餐会他表现得谦虚无私，只因为他害怕惹得老獾不快或发怒，在他眼中，老獾形同严厉、好批评的父母。

他刻意告诉自己不要做愚蠢的事，同时想起主日

学学到的坡旅甲主教（Polycarp）的故事。坡旅甲是可敬的圣人，但很少有人记得他。坡旅甲正要殉道时听到一个声音：“要坚强，坡旅甲，拿出勇气来！”蛤蟆同样告诉自己：“要坚强，扮演好蛤蟆这个角色！”

“诸位，”他低声但坚定地说，“我确实拟定了一些计划，对我的人生将会有很大的影响，你们听了可能会觉得很无聊。事实是我有一份工作了。”

“什么？”老獾惊讶万分，“你是说你要从事有酬劳、能赚钱的工作？”

“是的，”他坚定地直视老獾的眼睛，“事实上，已经开始了。”河鼠在位子上坐立不安，心想，这个蛤蟆真的能让人大吃一惊。

河鼠问：“但是什么工作呢？你到底要做什么？”

“我要投入房地产管理。你们都知道，我花很多时间管理蛤蟆庄园；我并不是一天到晚都在玩篷车和开快车。”蛤蟆故作严厉状地看着鼹鼠，但忍不住开始笑起来，然后鼹鼠也一起大笑，接着所有人都笑了。（他心想，这样真好。记忆中，这是第一次他们和我

一起笑，而不是在笑我。)

“讲认真的，各位老兄，蛤蟆庄园有很多工作要做，要监督农场妥善管理、砍伐和栽种树木等等。我找了几个人合作，运用父亲留给我的钱，我们将成立自己的房地产公司。由于我的经验比较特别，我会负责较上端的市场，如河岸宅邸和乡居小区。(鼯鼠心想，说是势利端还差不多。)”

老獾说：“我得告诉你，蛤蟆，我很高兴也很安慰。我相信你父亲也会一样开心，而且很惊讶。做得好！”这些话听在蛤蟆耳里简直如聆仙乐。

“你的公司要叫什么名字？”务实的河鼠问。

“叫做‘骑士、蛤蟆和诚信’，办公室设在伦敦，目前正在谈河岸街的房子。”

“你是说伦敦吗？”鼯鼠的语气有些焦虑，“那不是我们从来没有去过甚至提过的大世界？”

“胡说！”蛤蟆意气风发地说，“关于大世界有太多无意义的流言。当然，如果你还小，又只住过狭小的小区，会感觉那里看起来很大、很危险。但经过一段时间你就会找到自己的位子，扮演更重要

的角色。我相信我在那里可以有更大的自主性，当然也更有机会。”

（鼯鼠心想，他说的也许对，但我很高兴我没有打算搬家。我了解河岸，河岸也了解我。如果这是狭小的小区，我百分之百选择这里。）

“那你会住在蛤蟆庄园吗？”河鼠问。

“不会，我把它卖掉了。”

这个消息让大家陷入震惊与沉默。老獾吓坏了。“你做了什么？卖掉蛤蟆庄园？你知道他们会怎么处理的，不是吗？他们会把它变成饭店，老天保佑，千万别变成野生动物园，让不该来的外来动物全跑来。”

“镇定点，老獾，”蛤蟆非常高明地控制住场面，“我卖给一群商人，他们要把它变成管理学院。我们已经协议好，主建筑不能变动……”

“必须是这样，”老獾打断他，“那是登记有案的建筑。”

蛤蟆很镇定地继续说：“他们当然会增建卧房区和其他设施。坦白说，我觉得卸下了肩上的重担。

蛤蟆庄园的维护费用愈来愈高，西楼需要整修屋顶，厨房也必须全部翻新。”

“那你要住哪里？”鼯鼠问。

“我已经在村里买了一间房子，旧牧师住宅，你一定知道那里。那是一栋维多利亚后期风格的建筑，很不错，花园不太大，景观很好，可以看到整个山谷。这样我可以轻松走到车站，搭火车到市区。”

“应该是搭头等舱，而不是站票吧！”河鼠的语气有些尖锐。

蛤蟆本要发怒，但笑道：“是啊，我还是有能力舒舒服服地搭车，不会故做穷酸样。”

鼯鼠说：“蛤蟆，你一再让我惊奇！从多年前认识你到现在，我一直觉得你很有意思，非一般人可比。我知道你惹了不少麻烦，但至少你的生活很精彩。和我比起来，我觉得你充分体验了人生的滋味。你不会觉得这新的生活有些无聊吗？只是当个‘城市里的有钱人’？”

“鼯鼠，你的观察力真是太敏锐了！你说出我的想法，但我一度不敢向自己承认。我这辈子确实很精

彩：偷车、越狱、造型百变、智胜警察。的确，我确实活得很刺激！”蛤蟆的声音愈来愈上扬，开始自吹自擂起来。但他很快就察觉到，赶紧恢复较平和的态度。他咳了几声，继续说：“我决定参加本地的业余戏剧社，这样就可以在台上扮演各种角色，而不至于在现实生活中混淆不清。我一点都不敢自大，经过详细的试演，他们决定让我在下一出戏里担任主角。”

“太好了，蛤蟆兄，不愧是原来的蛤蟆！”朋友齐声称赞，看得出真心为他高兴，“你要饰演什么角色呢？”

“海盗蛤蟆，我会戴一顶帽子，上面有骷髅和交叉的骨头，穿条纹衫，还有戴眼罩。”

“唱一段来听听啊，拜托！”鼯鼠恳求。

“唱啊！”老獾说，“这可是我最喜欢的喜歌剧之一。”

蛤蟆说：“好吧，但你们要跟着合唱。”他沉默了一下，开始唱起来，声音清澈优美，恰到好处地表现出模仿英雄的滑稽风格。每唱一句，其他人便合

唱下列歌词：

蛤 蟆：我是海盗蛤蟆。

其他人：为海盗蛤蟆欢呼。

全 部：身为海盗，奇妙无比。

这时所有人都又笑又唱，蛤蟆兴高采烈，几乎要把第一幕全部唱完，突然有人敲门。那位老服务生走进来，带着歉意说：“抱歉，各位，你们结束了吗？我们得整理房间，准备今晚的另一项活动。”河鼠看看表，没想到已将近六点了。大家各自拿了外套，互道再见，走进清朗的寒夜。

出租车已在院子等了一段时间，这时开到前门来，鼯鼠和老獾坐进去。司机原本要抱怨让他等那么久，看到老獾便改变主意，还向他们道晚安。车子开走时，鼯鼠对着窗外挥手。河鼠漫步在路上，摆动手中的拐杖，想着夏天在海边的情形，盘算着搬到南方后要买哪一种船在海港里航行。

蛤蟆将裤管夹好，从外套口袋拿出扁帽，调整到



适当的角度，坐上脚踏车朝蛤蟆庄园骑去。他满脑子想着未来的计划，感觉心情很好。他回想朋友听到他要创业的反应，尤其是老獾对他说的话。这老家伙毕竟不算太坏，我刚刚和他的应对还不错。他不知不觉哼起多年来已经遗忘的曲调，歌词他记得很清楚，便很愉快地轻声唱了起来。

这世界英雄众多，
史籍历历可数。
留名青史第一，
谁与蛤蟆相比。

唱完自己开心大笑。“有点好玩，诗还真写得不赖。”他决定把剩下的全部唱完，反正四下无人，这一次他放大音量，骑到蛤蟆庄园车道时才唱毕——气喘吁吁但很快乐。

牛津的智识精英，
饱读经书无所不晓。

较诸蛤蟆先生，
只算一知半解！

群兽坐困方舟哭嚎，
泪水滔滔不绝。
是谁高喊“陆地在前方”？
振奋人心的蛤蟆先生！

军队一致敬礼
抖擞迈步前进。
那是国王？抑或厨师？
不，是蛤蟆先生！

皇后与嫔妃
临窗勤做女工。
后呼：“是谁如此俊朗？”
嫔妃齐答：“蛤蟆先生！”