

# 鹿鸣心理·心理自助读物精选（套装17册）

作者：南茜·戴维森(Nancy Davidson)

## 总目录

[寻猫启事](#)

[跳出头脑，融入生活——心理健康新概念ACT](#)

[精神分裂症：你和你家人需要知道的](#)

[抑郁症：写给患者及家人的指导书](#)

[人际关系心理学：学会相处之道](#)

[生命史学](#)

[生死无尽](#)

[临终心理与陪伴研究](#)

[幸福的感觉：给青少年讲积极心理学](#)

[家有顽童：孩子有了多动症怎么办（原书第2版）](#)

[登天之梯：一个儿童心理咨询师的诊疗笔记](#)

[神奇的NLP：改变人生的非凡体验](#)

[厌食症康复指南](#)

[梦境释义](#)

[大脑使用手册](#)

[摆脱桎梏：抑郁症康复的7步疗法](#)

[生命逝如斯——揭开自杀的谜题](#)

# 引言

在电话亭、邮箱，以及本地的超市公告栏上，我们都见过这样的张贴：“寻猫启事，重金酬谢，你看见过乔伊吗？”透过告示，我们甚至可以感受到主人心碎的呼唤，以及“乔伊”毛茸茸、喵喵直叫的模样。在照片里，他刚从睡梦中醒来，四爪朝天，露出软绵绵的肚皮，肆无忌惮地躺在客厅的地毯上。这样的情形不免让人郁闷，乔伊究竟去哪里了？是在捉迷藏，还是远走他乡？疾病与伤痛会不会找上他？

寻猫启事讲述了一个故事的开端，但也仅仅是开始。很多人，至少喜爱动物以及谜题的人都想知悉更多，我们想把故事空白的部分填满。到底发生了什么事？乔伊怎么凭空消失了？我们还能看到一个幸福的结尾吗？比如，心急如焚的主人终于找回了走失的猫。这样的问题很少会有答案，如果有，我们在这出戏中的作用是显而易见的。走投无路的主人凭借着成百上千的义务巡逻人寻找猫咪，从电话线的另一头收集蛛丝马迹。就这样，我们成了救援团队的一员，干起了侦探的活儿。

印上走失猫咪的海报，就像一份关心他人挚爱的邀请函。因为一个陌生人的宝贝不见了，我们被排得满满当当的日程也发生了变化。

作为一个撰写过寻猫启事的人，我当然清楚主人恨不得把一切都写在上面的心情，在我的猫“查克”走丢以后，我也专门写过一份。我找遍了所有的地方，学校的操场、主街外的小路、停车场，甚至垃圾箱，哪里也没有我橘色的虎斑猫，我开始感到绝望。那天夜里，无星无月，我漫无目的地走在邻居的后院，意外触发了报警器，照明灯的光线射得我睁不开眼，恍惚间，看着怒气腾腾的屋主正朝这边赶。

“我只是在找我的猫，我发誓！”我连忙解释道。

那个时候我住在新天堂市，位于康涅狄格州的一个小地方，这里充斥着19世纪的老房子，剩余的部分，则由耶鲁大学的新校区填满。作为一个心理咨询师，我在家里工作，这里头自然少不了查克，这个长着橘色斑纹的伙伴陪着我度过了大半时光。他时常出门狩猎，一去就是好几个小时，但我能估算时间，多半就是深夜时分的谈话秀，要不就在之后的广告时段回来。在某个夜晚过后，他再也没出现过，连早餐时间也错过了，这把我们给吓坏了。

“他很快就会回家的，”我对自己说，“窜进屋子，然后扬扬得意地塞给我一只老鼠。”

当夜幕低垂时，我站在后院的灯光里，意识到这一天就这么荒废掉了。然而直至午夜，我仍旧坐在走廊上，望着一旁的小路，妄想着这样安静、耐心，以及坚持不懈的凝视能起点作用。很可惜，直至我回房休息，我依旧被困扰着，焦急地等待着来自查克的信号——他会用爪子敲击卧室的窗户。

我开始指责自己，或许是我给予查克太多自由了，又或许是我的爱还不足以挽留他，他另寻高就了？我的理智很快否决了这点：他哪能找到什么更好的归宿？我喂的是货真价实的长戟金枪鱼！

第二天清晨我必须接受事实，查克失踪了。如果他是人类，这事已经可以到警察局立案了。我深吸了一口气，无数的念头闪动，不愿接受事实，不想感受这份绝望，该从何处开始寻找，以及……我还能见到我的宝贝男孩吗？

这种失落感在进一步扩大，它唤醒了过去的回忆，那些曾经拥有的挚爱之物在记忆的殿堂里浮现。我不愿重温这种失去带来的疼痛，我得重振旗鼓，我要找回查克。

这一次我还有机会，或许还能找回我的挚爱——查克很聪明，他只走丢了一天，还有很大的概率能找到他。我冲回办公室，下载了几个寻猫启事的样本，却不知道用哪个词更好。“救命”总结了我全部的需要，但显然不够清晰。“我很混乱”会更加精确，但又不那么直接。我有些沮丧，但试图让一切更快些，查克失踪那会儿，智能手机和数码照片尚不普及。为了更加快捷，我画出了他的模样，并添上微笑，他向来是只快乐的猫。我尝试着写出标题，在注明“失踪的猫”以及“最后看见”等字样后，我终于意识到浅显易懂的现状——我和查克一起迷失了方向。

我带着一叠海报走上街，当我开始张贴它们时，人们就会停下慰问几句。“希望你找到你的猫咪。”一位女士说。“祝你好运，”一对情侣祝福道，“你会找到他的。”贴完二十张海报后，我回到家，瘫坐在电话旁的椅子上，期待着全世界，或者某位神明拨通号码。过了一个小时，我又去了街道转悠，焦急地行动总比等待更勇敢些。

第二天，在我外出寻找的时段，一位年轻的先生来电并留下了一段语音信息。

“两天前，我和妻子见过一只橘色虎斑猫，就在联邦路旁的波兰教堂花园里。我没法走得更近了，他看上去既凶又野蛮。希望这条信息对你有用，祝你好运。”

这有用吗？让我们想想吧，四十八小时前他们看见一只疯狂的橘色猫，午夜时分在神与恶魔的花园里徘徊。老实说，这不是我想听到的消息，尤其连回拨号码都没有。以防万一，我还是赶去了教堂的林荫道，担心我那只会用鼻子打招呼的乖巧小猫已经变成了一只墓园吸血猫。搜索教堂墓地时，我停下脚步，望着眼前3米高的雕塑，那个信徒茫然无措，正探手等待着圣人的帮助。我毫无缘由地想道：“查克早就皈依佛教了，他不在这儿。”

回家的路上，我想起其他失主来，他们还能如我这般自嘲吗？他们是什么时候放弃寻找的？我无疑是幸运的，作为一名独立的心理咨询师，可以自由调整时间表，但是那些按部就班的人呢？比起找猫，他们只能陷在工作里，他们的亲朋好友会伸出援手吗？

他们会接到多少个慰问的电话？比如说我，大概收到十五个——陌生人，以及感同身受的猫主人，尽管他们没有任何信息可提供，却还是想祝我好运。但每一次，当我按下回拨按钮时，我总觉得一定会得到查克的消息。

当我回到家后，感觉房子冷清得好似空无一物，眼泪终于止不住了，我没法将注意力放到那些猫主人身上了，我得找回我的猫。

寻找查克改变了我过往的生活轨迹，我开始关注每一份寻猫启事，每一个地方都有它们的影子——我的住宅、我办公室外的街道、整个国家，甚至欧洲，它们无处不在。它们被张贴在路灯、当地日报、邮局以及车站的墙壁上。有一份甚至正对着我起居室的窗户，就钉在窗外的树干上。

我在这些告示前徘徊，研究起它们的构成，绝大部分人和我一样仓皇失措，但也有让我会心一笑的。有一张小奶猫的照片，镜头恰好捕捉到猫妈妈为他顺毛打扮的情景。还有人画了一只黑猫的卡通画，上面只写了五个字：“我们都爱他。”我还发现了一对双胞胎，两兄弟的眼睛旁都有对称的深色斑点，名字取得也很对仗，一个是《独行侠》中的牛仔，另一个是他好搭档印第安人唐托。

有一天，我被一张告示所吸引，上面是只名叫“莉莉”的红色阿尔吉尼亚猫，我将它带回家，情不自禁地复印了一份存档。自那以后，我开始有意识地收集寻猫启事，如果同一处有重复的，我就带走一份；如果同一处只有一张，我就带去复印店扫描，将原件贴回原处。一部分原因是上面有不错的即兴绘画，更让我好奇的是它们所携带的信息。标明了猫的毛色和性格，家庭地址当然是必有的，但猫的生日，这能起什么作用？寄送生日贺卡吗？

最后我明白了，不论是哪一位猫主人，不论他们是有意还是无意，他们都觉得有义务讲出一个故事。

全家人的心都碎了……

主人绝望了……

猫咪需要治疗……

其他猫也很想他……

有些照片像是直接从家庭相册里拿出来的，可以看见背景里年幼的孩子、厨房的灶台。还有一些是匆忙间拼凑的，只有几行字。还有的告示精美得像艺术品，画工详尽，栩栩如生。少数几张甚至读起来像诗

歌一样押韵。

渐渐地，我收集寻猫启事的目的转移了，我想知道这些猫，更想知道哪些猫被彻底遗忘了。寻猫启事成了贴近这些失主的捷径，我有他们的电话号码，了解切入点，更拥有完全相同的伤心处。我打算拨通号码，介绍我自己，在表达慰问后咨询几个问题。

“非常感谢。”我准备这么开头，告诉他们我叫南茜·道尔，同时附上我的专长：寻猫侦探，或者采用更确切的描述，一个寻猫启事的追踪人。

但在拨第一通电话前，南茜·道尔就已经摇摆不定了——我最不想做的事，就是给予别人不切实际的希望。如果猫主人觉得被打扰了，我又该怎么办？最终，我还是拨打了莉莉主人的号码，一位年轻女士的声音传来，我简单开场，然后说道：“我是一位爱猫人，想写一个关于走失猫咪以及找回他们的故事，不知道你……”

她打断了我的话，迫不及待地开口：“噢，这是一个很奇怪的故事……”

在最初的那段宁静日子里，我撰写的东西简单极了，大部分故事显得有些滑稽，再凝重的故事也有属于它们的明快时刻。随着越来越多的记录，一些故事变得复杂起来，悲观主义开始蔓延，这些失主更像被困在了俄罗斯转盘里，期盼着无法继续的线索，毫无依据的直觉能够成为他们孤注一掷的骰子——没有一个侦探能在这种情况下戴稳他的猎鹿帽。

我意识到猫可以毫无缘由地消失，亦可能早有预谋地离开。很多因素会影响到猫主人的搜索工作，动物的天性、个体的差异、偶然的改变都会让失主们改变计划，从什么时候开始，从哪里开始，持续多久……我的好奇心不断膨胀着。猫主人往往承受着长时间的压力作出抉择。

他们该选择冒险还是保持警觉？“我去过一个毒贩交易的片区。”

他们要冷静还是更主动些？“我太开心了，一看见我的猫就飞奔了过去，但是她被吓得不轻，转身就跳进树林了。”

与猫主人的谈话同病人谈话并没有太大差别。我从不以心理治疗师自称，但仍有不少人向我寻求建议，我常常哑口无言。

“你相信梦想吗？”一些通话者怀疑我在从事某种公益性的心理治疗，我不知道该怎么回答。作为心理医生我当然清楚，展开一段走失猫咪（即使是找回的）的对话，本质而言，是场关于自控力的讨论，但我无法将这一点明说。

“我不知道该给女儿找一只新的小猫，还是等待‘莉莉’回家。”

“就算那一丁点线索早已说明那不是你的猫，你又怎么能安心工作，不去试试可能的机会？”

“如果我放弃寻找，那就是承认他的死亡。”

“除了我，没人在乎。”

寻找一只走失猫咪的过程可以与心理学中的“奥德赛”相提并论。“奥德赛”是指一种饱受干扰、无路可退的沮丧心理。为了让生活回到正轨，首先要做的，就是相信自己。在旅程结束后往回看，整个世界，甚至是我们自己都将焕然一新。

或许，我们会发现另一种形式的喜剧结尾——猫主人失去了猫，但是得到了左邻右舍的友谊。在我的职业生涯里，也有着类似的例子，一名病人深陷丧父之痛，是父亲的朋友帮助他走出了阴影，当然，他们最终成了新朋友。

在过去的七年，我的好奇心指引着我，踏上一次前所未有的旅途。就像史诗英雄会察觉到自己的不足和

阴暗面，我也在谱写着自己的诗篇。在这场“奥德赛”结束时，我能感受到自己的改变，作为一个猫主人、一个家庭成员、一个心理咨询师的全方位的变化。里尔克有一句话是这样的：“对所有悬而未决的事保持耐心，并试着喜欢问题本身。”我想，这就是支撑着我的原动力。

这个问题一直困扰着大部分人，不分动物爱好者，不论有意无意，我们时常会遇到它。在意它的人甚至会被激怒，即使将之放任一旁，现实仍旧等待着我们回答。它缠绕在人们身后，蛰伏在每个人的意识里，从未消散。即使在心理治疗中，它也是一个挥之不去的影子。

为你所爱，你能付出多少？

我们中的一些人，从制作寻猫启事开始。

# 目录

[引言](#)

[第一只猫 查克](#)

[第二只猫 艾克尔斯](#)

[第三只猫 软蛋](#)

[第四只猫 蒙大拿的麦迪](#)

[第五只猫 尼可](#)

[第六只猫 托丽](#)

[第七只猫 谢尔比](#)

[第八只猫 猫咪](#)

[第九只猫 雪梨](#)

[第十只猫 酷猫水果软糖](#)

[第十一只猫 危险和凯蒂](#)

[第十二只猫 温哥华的乔](#)

[第十三只猫 百老汇的露西](#)

[第十四只猫 老猫和马芬](#)

[第十五只猫 查克的续集](#)

[第十六只猫 玛丽](#)

[第十七只猫 贝利](#)

[第十八只猫 阿姆斯特丹的山姆](#)

[第十九只猫 榨汁机](#)

[第二十只猫 史努比](#)

[后记](#)

[猫走失的时候你应该怎么做](#)

[发现一只猫时你应该怎么做？](#)

[返回总目录](#)

# 第一只猫 查克

查克失踪五天以后，我对它的行迹一无所知，许多人来电祝我好运，但邻里街坊，没有一个人见过查克。即使是每天坐在门廊前的老先生唐尼也没有，他只干一件事，那就是观察街道上来往的行人车辆。就连艾迪也不知道，他有些智力缺陷，和母亲一起住在街对面，人到中年但是性格活泼，以前常让查克坐在自行车篮子里，载着他环游街区。查克很喜欢，坐在前面仿佛掌舵手一般，但只要我看见他俩企图离开街道，就不得不叫停这场花车游行。

我清楚，我最大的希望在于那些在路上走动的陌生人，但到底有多少人看见了我的寻猫启事、我的恳求呢？即使看见了，谁又能发现我的猫呢？这个概率有多大，我心里也没底，但我要给查克最多的机会。所以我尽可能地，让每一天的寻猫路线都有所不同，带上启事和钉枪，我让查克英俊的大头照覆盖了一个又一个街道。不论是左边，还是右边的道路，我都没有漏下，我不会放过任何机会。

我很快发现，心理专业有助于搜索猫咪，即我能考虑到人们的活动范围。不管有无意识，我们都有自己的感性地图。我们会偏爱这一家商场，我们只会到同一间店买咖啡，我们不喜欢红绿灯，只选择直走越过这个街区。原理很简单，有些地方就是让人感觉更舒服。对动物而言也是一样的。在寻找查克的路上我忍不住地想，如果他一定要走丢，至少也要待在环境宜人的街道。这听上去有些疯狂，但我希望查克舒舒服服的，在一条友善的路上他不会感到孤单。

是的，我将查克拟人化了，同时赋予了人类才有的内心世界。我当然清楚一只猫的生存需求和人类的天差地别，但这不能停止我的忧虑。我甚至希望通过心电感应给查克发条信息，至少让他清楚我在疯狂地寻找他。

五天后，我遭到了最大的变故——雨水，这是最明显的威胁。除了纸质的启事会被毁于一旦，我更担心查克会着凉受冻。那天早上雨不停地下，我前往每一个电话亭，查探启事的状况。有一些原封不动，有一些只剩订书钉在那儿摇摆，还有几张损毁得厉害，被水浸湿，有一张甚至就像一幅印象派画作。

我得重新展开工作了，雨过天晴意味着人们很快就会出来，行走于道路两边，或许会驻足阅读我的启事——一张大写紧急求救信号的橘色猫蜡笔画。

什么也没用，时钟滴答滴答地走，白天与黑夜的界限消失了，绝望将我吞噬。在他失踪五天后，我让步了，拿起了电话。

“你好，愿意寻找走失的宠物吗？我可以聘用你，我的猫失踪了。”

一阵寂静后，我听见打火机的点火声，以及吞吐香烟时的漫长吸气声。一个年老的女人用沙哑、刺耳的声音开口了，我猜测她是那种将杜松子酒当饮料喝的人。

“他还活着！”她吐了一口烟，说道。

我的梦魇就此结束了？

“这是真的吗？真的？你怎么知道？”一瞬间，我如释重负，但我并不准备完全相信这个说辞，我有我的怀疑。

“他很漂亮，是只很大的猫……橘色，”她又吸了口烟，“有很蓬松的大尾巴。”

她是如何得知猫的毛色的？她怎么会知道查克很英俊？一股自豪感油然而生，查克还活着并且状态很好。

“他已经走丢五天了。”我说。

“有一个邻居的孩子，”（吸烟声）然后她继续说道，“一个年幼的男孩，他清楚。”

我心中一沉，连忙说道：“隔壁家的生面孔，但是他们出门了，这些天没人见过他们。”

“很友善，还很英俊。”

“是的，那就是小查克，那个男孩有对他做什么吗？”

“小男孩自己才知道。”

“还有什么是我要知道的？”

“只有男孩清楚。”她又吐了一口烟。

“好吧，好吧，我该怎么报答你呢？”

“什么也不用。”

电话被挂断了。

在拨出电话前，我就整理过思绪。我的桌上摆放着查克的启事，上面摆放着一张灵媒的名片。我不知道这个决定属于理智还是精神失常，理智意味着我还能独立思考，精神失常表明我已经绝望到相信魔法了。我不在乎骗局，并不是我无法批判性思考，而是对方给出了一种可能性——我的病人给我的线索。

查克成为我的理疗搭档已经十年了，在一开始，我并没有鼓励他进入会客室，他是自己选择的。当他还是一只小猫的时候，我尽可能地陪着他，但当我工作时，我关上了办公室的门。这样做的效果堪忧，他会在客厅漫步，坐在门外大声喵喵，有时，我会看见小小的爪子从大门的缝隙里钻过来，但我从未停止会诊，因为他很快就会睡过去。直到有一天，在例行询问后，我的病人忍俊不禁，我跟随着她的目光，看见两个小巧的橘色毛球，整齐地排列在门缝下面，一动不动。很显然，查克又一次睡着了，我能够想象他此刻的模样，头埋在两爪间，橘色的耳朵一颤一颤的。

“能放他进来吗？”我的病人问。

他是一只绝佳的治疗猫，即使是最讨厌猫的孤僻者也会夸赞他很酷。他们尤其欣赏查克护送他们前来的方式——首先，查克会跳到引擎盖上，趴在雨刮器前面，用他黄色的眼睛注视着来客。他会等待病人从驾驶位上出来，耐心地引路，直到他们爬上楼梯走进我的办公室。然后他们会一起坐下——病人坐在我的沙发上，而查克坐在地毯上。一部分内向的客人会用查克引出话题，讲述他们童年的宠物如何陪伴自己。有一次，一位女士说她没法给自己的猫剪指甲，我们抱起查克，开展了一场现场教学。她信心十足，觉得可以独立完成下一次考验（许多猫主人都面临相同的考验），并表示再失败一次也没什么大不了的。

还有一次，当谈话即将结束的时候，年轻的女患者抽泣得厉害，以至于被呛到了。查克的耳朵向后耸立着，他发出一声高频率的猫叫，然后跳到她的膝盖上，将整个身体覆在她的腹部。病人的呼吸逐渐缓和，她挠着查克的下巴，一边微笑着说道：“他在帮我呢。”

查克失踪以后，每一个病人按预约前来时，都会问上一句：“猫去哪里了？”

我尽可能保持冷静，不回答这个问题，只是晃动着手里的寻猫启事，好像这就是我独有的讲述方式。

我的病人里，有一位叫凯特，她建议我向她的灵媒求助。在她的描述中，那是一位帮助她良多的睿智女子，当然，这不属于我们的治疗范畴。我更愿意将凯特的治疗称为一个难题，她总想着避重就轻地过日子，如果她不同意我的建议，就直接去找灵媒寻求第二种解决方案。在她首次提出她的灵媒服务时，我拒绝了，但就在她离去之前，她还是在我的桌上留下了一张卡片。

我需要帮助不假，但仍旧犹豫着，在得知灵媒和我认同一个真理，即凯特的外遇即将毁掉她的婚姻后，我拨通了电话。

来自灵媒的那句“他还活着”，仍旧是我唯一的线索，我的新邻居被确认是目击者。他们已经离开五天了，查克也刚好失踪了五天，这绝不会是巧合，我的直觉告诉我。我不太喜欢这几位邻居，丈夫仿佛是由类固醇堆积而成的，尽管他的肌肉像小山一样隆起，但仍旧没有力气推平宅院里的杂草。他的妻子烟瘾很重，常常冲着孩子们吼叫。甚至他们的儿子也是一个“嫌疑犯”——在他冲动地砍掉我院子里的小树后。

“它太丑了。”他这么对我说。

找回我的猫变得更具挑战性了，现在灵媒给了我线索，我得酝酿一个计划了。查克很可能就藏在邻居的房子里，但我也得等到天黑后闯入。在我的角色设定里，南茜·道尔会让她的密友去望风，所以我打电话给朋友苏珊求助。在她同意后，我就假设她明白我是一个侦探，而她是我的密友，密友的工作就是听从侦探的指示。但当夜幕低垂，星光闪烁时，她变得焦虑起来，为了安全起见，她想致电警察，把我们的计划全盘托出。

“告诉他们什么？”我问，“我们非法闯入民宅？”

当我们正坐在邻居后院的阶梯上争论时，一只长相甜美的黑猫踩着节拍，嗖的一下跳进我怀里，这一定是种预兆，我们的任务是被赐福的。但苏珊致电警方的欲望仍旧没能削减，她打算去拿电话，而我和黑猫就坐在原处，一等就是二十分钟。

最后，苏珊拿着电话回来了，警方的调度员将她放到等待线路，因为这件事得通知上级，等待他们的决定。我不由嘲讽道：“警察大概还在找关于即将非法闯入的相关规定，或者他们更希望你挂掉电话，因为他们很难报告一起还没发生的犯罪。”苏珊笑了起来，但她的良知仍在等待电话另一头的回音。

“你在谋杀南茜·道尔的计划，”我咆哮道，“重点是神不知鬼不觉地潜入。”小黑猫一溜就没影了。

又过了几分钟，我的耐心耗尽了。

“等等，”我说，“他们还不知道我们的所在地，对吧？”

苏珊没有回话。

“简直完美！我们即将犯下重罪，你出发前还给了警方我们的地址，留了电话还期待着来自上级的指示。”

就在这时，对方回复了：“我们决定破例一回，毕竟你们两人非常坦诚。事实上，你们高尚的援救行动值得尊敬，尤其是二位并没有犯罪前科。破坏法律，然后享受美好的一天吧。”

“看吧，他们吓坏了，他们更希望我们什么都不说，而不是通过录音电话告诉他们。我准备进去了，不管你去不去。”

苏珊放下了电话，跟着我走到邻居楼梯的平台上。“你应该放风，”我对她说，“从栏杆这往下看，注意邻居，以及可能的证人的动向，我再补充一个，巡逻警车也有可能。”

我巡视了卧室的窗户，哪一个更容易闯进去呢？我必须进屋……虽然不知道我在期待找到什么。一个瘸子找的烟瘾灵媒，让我有了母亲的力量，那种能够抬起一架钢琴拯救孩子的力量。我呼唤着查克的名字，然后用手电筒照亮滑动玻璃门后的黑暗。我轻摇着门锁，一面将脸贴在玻璃上，但很难得出什么结论。紧接着的某一刻，在一个乌黑房间的角落里……有一个模糊的橘色影子。

是我产生了幻觉，还是某种形式上的幽灵？

“小查克！小查克！”

他离开黑暗，缓缓走进灯光的范围。我蹲下身，掌心贴在玻璃门上，像探监一样盯着我的猫。隔着玻

璃，他橘色的身体在我手上摩擦。

“我会救你出去的！”我高声说道。我看见他的嘴巴在动，但隔着障碍物，我什么也听不见。

“我的宝贝，坚持住！”我继续冲着玻璃大叫。

在查克出现的瞬间，苏珊也惊呆了。在令人窒息的八月，他被困在了一座空屋里，没有水喝也没有东西吃。他会不会病了？发现查克在这里，我们很生气，但也充满了动力，然而我们并没把撬门工具纳入计划的一部分。我从战术失误中醒悟过来，收起怒火，用手电敲碎了地下室的窗户。地下室的蜘蛛网让人毛骨悚然，苏珊钻了进去，很快跑到了二楼。然后她抱着查克一路往下，直到那扇破损的窗户前，将他递回我怀里。

我很想说查克舔过我的脸颊，小鸟依人地依偎在我怀里，可惜他只是扭动了一下身子。他似乎很享受新大陆的自由时光，并不喜欢这个让人窒息的拥抱，我只好放手。邻居家的车道没有铺砌，我们仨跌跌绊绊地走着，不管在查克身上发生了什么，我们刚刚把他“解救”了回来。

在我的厨房里，查克享用了一顿吞拿鱼欢迎晚宴，但接下来他踱步到前门，似乎忘记了失踪这几天的经历。苏珊和我跟着查克走到屋外，他在我们腿边磨蹭，然后一起坐在走廊楼梯前。然后我们决心抹去激情犯罪的证据，走到邻居破损的窗户处，擦掉了所有的指纹，警方自始至终没有出现。

苏珊很谨慎，担心那些寻猫启事会让邻居联想到我们的援救，所以把启事也撕了个干净。然后我对她说，那些启事不会把我们送进警察局。“他们又能做什么呢？打电话告诉警察他们绑架的猫失踪了？”

这注定不是故事的终结，邻居一家人最终还是回来的。在那之前，我需要一点策略和自我分析，所以我给自己来了次心理治疗。这家人会报复吗？看上去很有可能，但我认为不会。他们酗酒，但是从没有打过孩子或者彼此。他们或许不负责任，不那么成熟，但主要还是我太神经质了，为查克感到愤愤不平。即使没有暴力倾向，我也不想住在他们隔壁。当他们回归时，查克的生活会变成什么样？如果我继续放任他出门，而那个男孩又盯上他怎么办？我清楚我得跟他的家长谈话。

一周后，这家人驶进了自己的车道，我在前院站着，咬紧牙关跟他们打了声招呼。查克恰巧躺在他们家门口，我走过去，建议他回到自家院子里睡，但他显然想炫耀一下自己重获的自由。没有人说重话，实际上他们都很友善。我观察了他们的谈话，试图找出点紧张的迹象，我看着男孩在前院无所事事地徘徊，无意识地嘟哝着大部分是幻想出来的故事情节。当他朝查克走来，一下子失去平衡时，我才意识到他患有运动协调疾病。如果我不那么在意那棵被他砍掉的树，我应该早就发现了——他好动，而且难以集中注意力。他的症状主要体现为多话、冲动、沮丧、注意力不集中，而健忘则是多动症的另一个显著特征。我敢打赌，他带着查克走进屋子，转身就忘干净了。然后父母把门锁上，一家人开开心心地踏上了旅途。

当然，这只是理论，但无疑会是双赢的。查克会很安全，我不需要为邻里关系烦恼，也不用担心那个男孩。

但几天过后，那夜的景象不断回放着，我看见查克被困在窗户后面，而我敲碎了玻璃，一次又一次。万一我从未问过灵媒呢？或许我永远也找不到查克。又或者，我闯入屋子的时间太晚，他已经被锁在里面太久了……那样的话，我一辈子都无法原谅我自己了。我那么爱他，怎么会介意这点风险？我愿意付出代价。

一个月过去了，愤怒和戏剧随风而逝，生活恢复了常态。我走在家附近的林荫道上，驻足和起步成为我的新习惯。电线杆上贴满了各种启事，我一眼瞥过，有摇滚乐队、标签出售、志愿者招募以及计算机援助。当然了，我要找的寻猫启事也在上面。

米迪非常警惕，可能会找地方躲藏。

蜘蛛侠是一只黑猫，只有三条腿，健康状态很好。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《鹿鸣心理·心理自助读物精选（套装17册）》南茜·戴维森(Nancy Davidson) 著.

请登录 <https://shgis.com/post/3905.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

