

著名心理教练

搜狐网心理在线“心灵对话”栏目主持人

学会“自私”再去爱

王智 著



浙江人民出版社

学会“自私”再去爱

王智 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会“自私”再去爱/王智著. —杭州:浙江人民出版社,2005.1

ISBN 7-213-02948-7

I. 学... II. 王... III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128254 号

学会“自私”再去爱

王 智 著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州市体育场路 347 号)
市场部电话:(0571)85061682 85176516
- 责任编辑 章 依
- 封面设计 顾 页
- 责任校对 朱晓阳
- 激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
- 印 刷 杭州大众美术印刷厂
(杭州市拱康路)
- 开 本 880×1230 毫米 1/32
- 印 张 9.75
- 插 页 2
- 字 数 20.5 万
- 版 次 2005 年 1 月第 1 版
2005 年 1 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-02948-7
- 定 价 19.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



序

曙光职业中的勇敢探索者

职业的种类是随人类社会发展而不断变化的。我们如果做一个形象的比喻,可以把职业分为曙光职业、朝阳职业、如日中天职业、夕阳职业、黄昏职业,还有流星职业、恒星职业、昨日星辰职业。曙光职业是指我们可以体会到日益增长的社会需求,并且已经有少数人开始探索的职业。在我国,心理咨询师是一个非常有发展前景的曙光职业。

我国的心理学教学历史很长,对应用方法的研究近十年也有长足发展,但对用科学有效的方法解决人生困惑与痛苦的心理咨询技术,其研究和实践都仍处于萌芽阶段,接受过国际权威机构和著名专家培训的人数只是数以百计,远远落后于社会需求。

当中国人的物质生活需求满足逐渐进入小康后,人们对心理健康的追求愈来愈明显,愈来愈强烈。一批有识有志之人走上了对心理咨询的探索之路。这其中就有一位可敬可爱可信赖的王智。

在王智的成长历程中,曾经有过刻骨铭心的痛苦,催人泪下的倾诉,透彻醒悟的思考。几年来,王智参加了多期德国、美国及华人世界最具权威的专家培训:NLP、完形治疗、临



床催眠治疗、家庭系统排列、萨蒂娅家庭治疗等等。他真像一个饥饿的孩子扑在香喷喷的面包上，拼命地咀嚼，汲取营养。王智从事心理咨询工作后，更是把自己过去的心理痛苦变为宝贵资源，把学到的理论和方法作为有力工具，以真诚的心去理解和帮助在心灵上痛苦的人。当那些来访者卸掉沉重的心理包袱，心情愉快地重新投入工作生活中，王智面对他们的衷心感谢，深深体会到自我成长的幸福和助人成长的快乐。

我们期待着：王智在心理咨询师职业生涯中有质的飞跃的发展，十年后一个更加成熟的心理咨询大师会成为业界的骄傲！

程社明 管理学博士

清华大学北京大学南开大学

“职业生涯开发与管理”主讲教授

2004年11月24日



自序：生命原是一个庆祝

在一次演讲会上，有位年轻朋友问：“什么是幸福？”

演讲者没有立即回答关于幸福的定义，而是缓缓地讲了一个故事：有一天，神对一个哲学家讲，你的车子、房子等所有的财产都是我给你的，今天我要全部取回。哲学家只好奉还了所有家当，从此他变成一个两手空空的穷人。又过了几天，神又过来对他讲，我还要从你这取回我给你的东西，哲学家哀求地问：我所有的财产都已还给你，你还要什么？神答，你的妻子、孩子、朋友等也是我给你的，我也要取回去。无奈，哲学家只能从命，他变得更加穷困潦倒了。又过了一些日子，神再次来向他要东西，哲学家说，我的财产和亲人朋友都给了你，你还要什么呢？神答，你的身体、血液、骨髓也都是我给你的，我也要取回去。哲学家不解地问神，那什么才是属于我的东西呢？神答，有一样东西是别人永远都无法拿走的，是属于你自己的“东西”——生命中你曾经爱过的、恨过的人和经验过的所有事情，这才是真正永久属于你的“幸福”！

这位朋友大悟。

这段话带给我很深的震撼。当我们还孕育在母亲的子宫里时，便开始感受到这个变化万千的世界了。母亲的一



举一动、一笑一颦，都在向我们传达着来自这陌生世界的种种讯息。当我们呱呱坠地来到这世界时，第一份感受便是巨大的恐惧！是护士阿姨温柔的双手呵护着我们进入温暖的摇篮，是妈妈慈爱的双手触抚着我们幼小的身体，才得以驱走缠绵于我们心头的无助感！

伴着岁月我们慢慢长大，直到某一天的某个片刻，突然有一个冥冥之声在问自己：“我是谁？我究竟为何来到这世界？我活着的意义是什么？”

答案五花八门。有人曰为名，有人曰为利，有人曰为官，还有人稀里糊涂不甚了了。于是为名者挖空心思劳心劳肝胆赢得美名；为利者投机钻营不择手段大发横财；为官者绞尽脑汁牟取仕途……

历史上有这样一件事：原欧洲的马其顿国王亚历山大是位能征善战的暴君，他一生中横征暴敛，征服了大半部欧洲的土地，巨敛天下无数珍宝与财富，按说他的一生是恢宏尽至无比成功。然而，他在临死前一刻吩咐手下人，他死后在他的棺木上凿两个洞，让他的双手从棺材中伸出来。意在昭告天下人：我亚历山大是个两手空空、一无所有的人！

人生一世，草木一春。佛家讲人“赤条条地来，又赤条条地去”。当生命的种子从孕育的一刹那时起，我们就具备了存在的价值——成为一个人。因为是人，我们顺理成章地成为地球上最智慧的生灵。从此，我们开始了冒险与挑战的智慧之旅，我们的生命充满了神奇的变数！

——无限的可能。



——无数的选择。

——无比的丰富。

——无间的变化。

——无穷的希望。

这每一个可能、选择、丰富、变化、希望，都是老天赋予我们最好的“礼物”，赋予生命最大的“恩赐”——那是生命存在的最美的“价值”！

无论你的一生遭遇如何，财富多寡，相貌美丑，成功失败，其实，充其量那只是生命的外缘，和生命本身相比，那只是一个背景而已。切记得古人夸父追日的教训，生活的真义不是为了追日，而在于享受温暖的阳光。

活在快乐、活在过程、活在感恩。尽情地享受作为“一个人”的快乐与价值吧。

演讲者最后总结说：“幸福，就是从自己的哭声中开始，又在别人的泪水中结束，这中间的过程就叫作幸福。”



目 录

序：曙光职业中的勇敢探索者	1
自 序：生命原是一个庆祝	3
自我成长篇：爱让我们活着	1
1. 我健康,所以我快乐	3
2. 心灵的成长需要“STROKE”	7
3. 求助者是咨询师最好的导师	9
4. 体验重生	12
5. 心灵也需要环保	16
6. 拒绝“恐龙心态”的现代人	23
7. 如何摆脱“受害者情结”?	26
8. 活出生命美丽的特质	32
9. 生命在呼吸吗?	36
10. 接受死亡是人生最大的智慧	40
乐在生活篇：爱在当下	43
11. 爱,不要等明天	45
12. 迟到的忏悔	47
13. 快乐来自于真实的人际关系	51
14. 把快乐还给自己	55



15. 愤怒,让生命更有尊严 60
16. 你掉进了“弥塞亚陷阱”吗? 67
- “助人者情结”探秘

用爱疗伤篇：两性心语 77

上篇：悲情女人的伤心路 79

17. 梦境里的“幽灵” 79
18. 莫为父母的感情流泪 86
19. 值“九头牛”的女人 93
20. 贪吃如命的女人 105
21. 下岗女白领的心灵创伤 117
22. 初恋和“初夜”的伤害 124
23. 都是“计时”惹的祸 132
24. 只为那寂寞的双眼 144
25. 疤 151
26. “地下情人” 160
27. 处女膜的困惑 170
28. 顺手牵“羊”的售楼小姐 179
29. 性伤害女孩的重生之路 184
30. “折翅天使”的负重之旅 192
31. 追寻“完美爱情”的背后 203
32. “黄段子”的骚扰 207
33. 恐惧“性病”的深圳打工妹 214
34. 美丽也是一种“祸”? 225
35. 老公与初恋女友藕断丝连 232



下篇:透视男人的心灵世界	241
36. 销售先生的“心苦”	241
37. 从父亲身上取回爱的力量	248
38. 为啥满脑子都是“性”?	254
39. 男人的偷情现象	264
40. 男人性伤害之康复“三步曲”	270
41. “博爱男人”的内心独白	273
42. 太太红杏出墙,受伤老公的“性报复”	281
43. 解读男人的“八大秘密”	286
附: 我的使命就是唤醒人们心灵深处的爱	292
后 记: 生命因爱而美丽	300

自我成长篇：爱让我们活着



世界上最好的和最美的东西是看不到也摸不到的
……它们只能被心灵感受到。

——海伦·凯勒



1. 我健康,所以我快乐

屈指一算,我从事成长培训的生涯已有九年,专业心理咨询也有五年时间了。记得每次为一些机构人员上课时,总有人问:王老师,你做这份工作,整天听别人诉说内心的伤痛,你不觉得累吗?你是如何承受的?我总用调侃的语气回答他们:自己调节呗!最让我难堪的是别人说,你们搞心理咨询的自己应该不会有心理问题吧!那意思仿佛是说,如果你们心理专家也得“心病”的话,这社会不全完了?!

大部分找我咨询的客人是通过搜狐网女人频道的“心灵对话”或是看了我写的文章后找到我的。好多人与我通话或见面前都以为我“应该”是一胡子拉碴满脸沧桑的“过来人”,拥有无比深刻的情感阅历,至少也谈过上百次“恋爱”,结过五十次婚,又离过四十九次婚,并且已处于找到真爱及生活在幸福当中。仿佛只有这样才中他们的“意”——具备为他们咨询的“资历!”当他们见到我的那一刹那,不由得大皱眉头,开始怀疑起来:这个年轻人就是自己印象里那个“心理专家”吗?每到此时,我总要微笑着自报家门,以拂去他们心头的疑虑。半晌,他们还不忘了问一句,王老师,你成家了吗?我赶紧说,还没成家,不过谈恋爱已很久了!

这说明,目前的社会对心理咨询的了解尚少,心理咨询对普通人而言,还是蒙着一层面纱的“神秘女郎”,由陌生而引发的诸多误解、猜疑及偏见所致。这些误解及偏见对于大



众的心理健康素质提升及心理学事业的发展都是非常不利的。有时我会感叹：什么时候咱们国家的心理学发达了，心理咨询事业广泛推展了，民众的心理健康了，那才是我们国家真正的“小康社会”和“大同社会”！要达到这个目标，得需要多少认同与热爱心理学事业的人士投入和参与啊！可能要付出 20 年乃至 30 年的努力才行。

回到我自己身上，按照常人的逻辑，我刚到三十而立之年，人生之路才那么一段体验，凭什么去帮别人解疑释惑，慰藉他们受伤的心？！说实话，以我的年龄和阅历，我确实无此能耐；同时，我又信心满满地说，我完全有这个能力去协助一部分“有缘人”。理由有二：

一是我经历了“深刻”的生活体验，在一个没有健康父爱和母爱的家庭长大，生活于一个充斥着暴力和背叛的婚姻里。父亲是个不懂得爱家庭和孩子的“大男孩”；母亲是个细腻温柔善良的“苦女人”。我从小就早熟和懂事，不是真正的“成熟”，而是失去童欢的被环境催化的早熟。很小就知道理解母亲的心，体恤大人的感受，于是很多人称赞我懂事、乖，大人们也为我高兴。可是谁又知道这个孩子内心的渴望？他渴望拥有同伴玩具的心声？他渴求能有一支心爱的钢笔？他渴慕躺在父母的怀里撒娇？没有人知道，也无人能解。无数次的希望升起，无数次的失望而至，无数个泪水滂沱的黄昏，无数个孤独寂寞的夜晚，他一人承受。带着童年灰色的梦想与希冀，也伴着母亲无声的泪，他慢慢的长大，进入社会……

可以说，我个人内心对于爱的体验是如此之深。特别是对女人，在婚姻中得不到爱，却因为责任或面子无力摆脱婚姻束缚的苦女人，我总能敏锐地感受到她们那颗受伤而绝望



的心,那是对爱的呼唤,那份呼唤,那个绝望,就写在她的脸上,渗透在眉宇间。每每咨询客人在结束谈话之后,总是心怀感激地对我说:谢谢你,王老师!我知道,这平常的谢谢二字,分量非同寻常。因为我深知,每个来求助的人,都把一份信任给了我。信任的价值无法评估。我总怀抱着神圣的使命感,全心的倾听他们来自心灵深处的呼喊。始终牢记着“确保每一个来见你的人,在离开时都感觉更快乐、更美好”(德兰修女)。

原因之二是,我花了近八年的时间投注在自我成长上面。从1996年起,我每年不停地上各家各派老师的心理课程,花了大量的学费,去亲自体验心灵的旅程,疗愈心灵的创伤。我开始真正了解了“我是谁”、“我要什么”等厚重的人生哲学命题。工夫不负有心人,我终于清楚了自己的“人生使命”——致力于分享快乐生活的哲学!做一个协助个人、家庭及团队提升的生活教练!事实证明,我的人生定位是正确的,也帮助了很多的人。

我们都是为追寻爱才到人世间的。因为爱,所以爱。因而,我从心底感谢我成长的家庭,虽然他们没能给我愉快的童年,但给了我追求真爱的勇气与冒险精神,能说这不是一种更高层面的爱吗?我深信每个父母都是爱子女的,如果他们无意中给了我们许多伤害,请不要责怪他们,更不要记恨于心,因为这不是他们的“错”,这是上天安排的要让我们去体验的“负面的恩典!”

追寻真爱是我们自己的责任,也是生命存在的终极动力。而在享受真爱与自由的幸福之前,必得先健康。健康是快乐之源。有人问禅师:你为什么这样快乐?禅师回答:我渴了



就喝,饿了就吃,累了就睡,所以我快乐啊!

真是一语道破天机。呵!

——因为健康,所以我快乐!