

邓惠文 / 著

你值得更
幸福

台湾心理医师邓惠文的爱情私处方

生理学可以说明压力对身体的影响，药物可以改善情绪，但这些医学知识说不出女人细腻复杂的心声。邓医师在聆听女人的工作中了解女人，更心疼女人，期盼借由书写的共鸣，让女性更自在地爱人与被爱。

漓江出版社

桂图登字：20-2010-006

图书在版编目(CIP)数据

你值得更幸福：台湾心理医师邓惠文的爱情私处方 / 邓惠文著. —桂林：漓江出版社，2010.3
ISBN 978-7-5407-4802-9

I. ①你… II. ①邓… III. ①女性 - 幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第042749号

版权所有©邓惠文

本书版权经由方智出版社授权漓江出版社出版简体中文版，
委任安伯文化事业有限公司代理授权，
非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

你值得更幸福：台湾心理医师邓惠文的爱情私处方

作 者：邓惠文

责任编辑：符红霞 董 卉

责任校对：章勤璐

责任监印：唐慧群

出 版 人：杜 森

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市安新南区356号

邮 编：541002

发行电话：0773-3896171 010-85893190

传 真：0773-3896172 010-85800274

邮购热线：0773-3896171

电子信箱：ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制：北京市尚唐印刷包装有限公司

开 本：965 × 1310 1/32

印 张：5.5

字 数：100千字

版 次：2010年3月第1版

印 次：2010年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-4802-9

定 价：25.00元

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

你值得更
幸福

台湾心理医师邓惠文
的爱情私处方

邓惠文 / 著

 漓江出版社

自序 给你的床边故事

每次掏出名片，总有人好奇地问：“心理医师都做些什么？”

“你们的工作就是跟人聊天吧？”

虽然这种看法不完全错误，但到底也不太正确。我们看诊的时候，的确是在说话，但并不是一般人想象的“聊天”，事实上我们所谓的“会谈”比聊天复杂得多。首先必须能听懂个案的故事，要从表面听到里面，还要从弦内听到弦外之音，运用精神医学的知识，分析个案的各种心结，然后在语言上采取适当的“速度”与“力道”，协助个案改变有害身心健康的想法。

在这样密切的互动过程中，因为某种微妙的共鸣，有时医师会对某一类个案特别关注，或是特别有使命感。当然，受过训练的心理医师都知道，这种共鸣在心理治疗的专业上可能会是一项干扰，可能会限制治疗的客观性，所以一定要有充分的自觉与超越。

对我而言，这种触动内心的个案类型就是女性。

我看过许多的女性个案，她们的故事在我心中激起波澜：

为什么这些善良、努力、充满潜力的女性，不能快乐呢？

烦恼、忧郁真的是女人的宿命吗？

从我开始当心理医师，就对这些事情耿耿于怀。

其实，女人并不是天生苦闷，青春期之前的小女孩常觉得自己是被爱的、幸福的。随着年龄与身体的成长，进入成年女性的角色之后，才开启永无止境的烦恼。女性成年后，罹患忧郁症的几率是男性的二至三倍，平均每四个女人就有一个曾经忧郁，这都是小女孩所没有的问题。

所以，我试着问自己：

小时候跟现在到底有什么不同？

从前是什么让小女孩幸福，现在是什么让大女人烦恼？

我记忆中最完全的幸福感，存在于每晚睡前爸妈读床边故事的那几年。虽然那段时间很短，五岁时我就失去了父亲，但当时他录下的故事录音带，却成为我日后疗愈受伤心情的万灵丹。我小心保存着它们，只有在最低潮的时候才取出聆听，恋爱受挫的时候，失落胎儿的时候，还有阿妈离世之后，那些无法感觉天空有任何光亮的时期。

其实会有那些录音带，是因为我太喜欢听故事，简直到了着迷的程度，每个故事都要求重复读上十几次，不胜其扰的父母只好录音以便重复播放。没想到长大之后，我还是喜欢听故事，喜欢到跑去当心理医师，每天听个案讲她们的故事，变成专职的工作了。

不过，小女孩听的故事都很美好，女主角天生丽质、人见人爱，即使经历各种曲折，最后总会被白马王子解救，入主堂皇的城堡，获得最漂亮的衣服，通常还会附带一只善解人意的宠物。而我现在听的故事——作为医师、穿着白袍看诊时听到的故事，一样被称为“床边”故事〔这是医学上所谓“临床”（bedside）的“床”〕，但内容与上述情节完全不同。现实中，女人的遭遇往往与小女孩的期待大相径庭。

首先，工作累得要命，家人要求无尽，心情起起落落，而且永远觉得自己不够美丽。至于白马王子，不但未曾现身，在寻觅的过程中还常遇到无心、负心的男人，不然就是具备各种毛病，发生沟通障碍，总之就是不如人意。那城堡呢？有个小小的公寓就很棒了，可能还要为此还二十年的贷款。漂亮的衣服或许可以期待，但毕竟要用自己辛苦工作的所得去交换。

最后大概只有宠物跟童话故事一样，勉强能充作寂寞时的伴侣。

这些差距让长大的女人感到失落，因为自己永远不会成为理想中的公主，心中的梦土飘渺无踪。越是回忆童年的美好故事，女人就越难过。

或许我们需要一些新的床边故事，让女人寻回幸福的感觉。

什么样的故事能让女人重拾幸福感呢？

心情疲惫的女人最需要被了解、被肯定的感觉；而最讨厌的，就是听到“你应该这样那样”的高谈阔论。这个世界想对女人说教的家伙实在太多了，能带给女人爱的却太少。所以，我想说的故事，都是女人的生活细节与私密想法，在这些熟悉的场景中，让女人再度成为真正的主角。

这些故事绝对没有严肃的教义，我只希望“有人为你讲故事”的意象，可以抚慰破碎的心灵。因为女人心中有一个角落，住着深信大家都爱她的甜蜜小女孩，是严苛的成长过程使她退缩，不再露面。听故事的时候，寂寞的小女孩接到熟悉的呼唤，会兴高采烈地跑出来，和努力扮演着女人角色的我们一起聆听。她那种什么都不怕的天真，还有相信别人喜欢她的安全感，总是会让我勇敢起来，平静下来，去面对我该面对的事。

对于许多用力活着的可爱女性，我认为她们都值得更幸福。希望这本书能让心情曾经受伤的大家像我听故事时一样，得到一些抚慰和勇气。

邓惠文

目录

辑 I

About Love, 女人的爱情考古题

- 寂寞冬日的取暖方法 / 010
- 旧情人的温柔 / 018
- 看不见的答案 / 026
- 爱的化妆舞会 / 034
- 爱的资源回收 / 042
- 爱情、上帝与妈妈 / 048
- 爱情与面包的考古题 / 056
- “都是朋友”的那种女生 / 062

辑 2

Cherish Love, 重新遇见男人幸福论

跟男人吵架的艺术 / 072
不爱工作的男人 / 078
厨房性别论 / 084
绝种好男人 / 090
足球启示录 / 096
外遇与养生 / 102
单亲又何妨 / 108

辑 3

Except Love, 女人更幸福的选择

没尺寸？你犯法！ / 118
无心的诱惑 / 126
心宽与体胖 / 132
成瘾的勇气 / 138
女人是购物狂吗？ / 144
女人工作的意义 / 150
女人私房记 / 158
“千面女郎”忧郁症 / 162
抗忧郁的其他方法 / 170

辑 1



About Love, 女人的爱情考古题

好向往爱情炽烈时的温暖，好讨厌爱情熄灭时的寒冷。

你全心全意地爱，他却说压力好大？

你需要熟悉「恋爱的行为制约」，
改变结果的「海豚原理」……

你眷恋旧情人的温柔，他却反复不定？

你需要培养「聪明女人的爱情智商」，
发现了解他、掌握他的秘密……

你总在为 he 寻找借口，却看不到爱情的答案？

你需要厘清「爱情心盲症」和「心理防卫机制」

你为他穿戴重重面具，结果他爱上的不是真正的你？

你需要觉察自己在爱情中进行的「蝙蝠飞行」……

你舍不得让别人接收男友，拖延着病入膏肓的感情？

你需要采用「爱情的资源回收」……

你还在「爱情与面包」之间犹疑？

你总是被指控为爱吃醋又小心眼？

别担心，你会在这些故事里重新感觉温暖……

寂寞冬日的取暖方法

女人费尽心思经营温暖的窝，邀请男人进驻之前，或许可以想想，男人会不会跟所有的动物一样，有其心理学的天性——如果你用对方法，他会乐意被你豢养；如果你用错了方法，也可能变成一场虐待动物的噩梦。

冬日天冷，人们总是容易多愁善感起来。我是个心理医生，最怕这种季节了。

看门诊的时候，我对复诊病人说的第一句话通常是：“最近还好吗？”每逢岁末寒冬，几乎从第一个到最后一个病人，都会异口同声地说：“不好！”大家哀的声、叹的气，就这样飘散在诊室，久久不散。往往在下诊后，自己照镜子时吓一大跳，怎么我也长出一张苦瓜脸来？

不仅如此，下了诊也不得清闲啊，因为朋友们都要找我。首先是朋友Amy打电话来，女性，三十四岁，单身。“喂喂，又要跨年了怎么办咧？”

“跨年还有什么怎么办？不是脚一伸就跨过去了！”不管是圣诞夜、跨年夜、除夕夜，反正就是夜深人不静，每逢佳节倍孤单。Amy这样问我已经好多个年头了，如果要以病历记载的形式来描述，她这个病是在八年前跟男友分手后开始的。平常都没事，可是只要遇到节日，不管什么节，她都会复发，从百货公司摆出这个节日的应景商品开始，她对那个男人的思念就会苏醒——

“我后悔当初为什么不能忍一忍再撑下去。”

“其实他有时候也蛮疼我的。”

“我们不吵架的时候很快乐。”

这些话不知道重复几百遍了，很像是电脑病毒到了预设的日期就会启动那样，挡也挡不住，扫也扫不掉。

更糟糕的是，Amy还很怕冷，所以冬天她会更想找回可以一起“窝烧”的情人。的确，冬天的时候，Amy的手脚总是像冰块一样，有一次我们去旅行睡同一张床，我整晚都梦见赤脚在冰原上行走，原来是因为她的脚不知不觉中搁在我脚上。

现在郁闷的她又在MSN上说：“喂喂，快冷死了，怎么办啦？”

怕冷的女孩……不，应该说怕冷的女人，在没有男人的寒冬里，该如何取暖呢？

去年圣诞节也是这样被Amy烦到不行，她说已经喝掉很多中将汤和四物汤了，还是没效。我们几个好友决定为她找个能温暖心灵的礼物，那是一只约克夏犬，希望能借此取暖，并且排遣寂寞。

经过兽医Grace的千挑万选，这只狗狗算是相当优秀的，除了基本的散步、被遛、捡球之外，它可以陪Amy逛街六小时不吵不闹，还会陪她睡觉而不尿尿在床上，也从不去咬她在宽庭买的超贵床单。

刚开始，Amy果真觉得好多了。她花了许多精神选购狗狗的小衣服、饲料盘、小房子和各种狗玩具，到哪里都带着它。据说，在街上、公园或商店里，可爱的约克夏为Amy赢得了不少赞赏的眼光。

终于有一天，一位斯文的男士牵着自己的狗上前跟Amy寒暄（姑且称他为爱狗先生吧），主人相谈甚欢，狗狗也互相追逐、相处融洽，一段缘分就这样开始了。Amy请我们吃饭道谢，大家都很高兴。

结果，这段恋情只维持了两个月。某个早晨爱狗先生在遛狗时，说出了所有Amy前男友们说过的话：“我觉得我们不太适合。”在她的追问下，他说出了原因：“我不习惯对一个人完全透明。我需要有出去透气的时候。”

他理直气壮地看着Amy，说出了非常经典的结论：

“连狗狗也需要出去透气的自由，何况我是个男人！”

恋情结束了，Amy睹物思人，看到狗就伤心，她拜托我们把狗狗带走。我试着养了一个礼拜，不过因为常值班不在家，狗狗好像被关坏了，出现忧郁症的症状，整天无精打采，反应迟钝，呜呜地呻吟。我打

电话跟Grace求救，call了三天才找到人，她实在太忙，人气太旺了！我不禁感叹：为什么Amy会这么寂寞，而Grace总是忙着挑选今天要穿什么衣服去约会呢？

相信我，这绝不是长相的问题。若要论身材、外貌，说真的，一般人都会说Amy比Grace漂亮噢。这样比较两个好朋友，在女生的友谊之间应该是一种禁忌吧！不过我现在这样说已经没关系了，因为她们早已为这种事闹翻绝交过，后来又释然和好了——

那是某年的情人节晚上，大家一起在PUB庆祝没有男人的情人节，Amy喝醉了酒大哭：“为什么？为什么我身边就是没有男人？你们条件有比我好吗？”照理说，有男友的Grace当天本来不该出席，但是重义气的她在烛光晚餐后，就抛下还在刷卡付账的男友来了。Grace兴高采烈进来的时候，手上捧着那种九百九十九朵玫瑰的花束，满脸鼻涕眼泪的Amy一看更是悲从中来，一把抢下花束砸在地上，“你们这些玩弄男人的女人！你有没有告诉他你同时还跟James还有Jonathan在一起！还有Peter也还会找你不对？你一个人用那么多男人做什么？那我们怎么办？”

Amy声嘶力竭地哭着，所有不理性的话都出口了：“大家都知道我长得比你漂亮！你连蛋都不会煎！你房间都是猫毛……”在她哭倒之前，终于吐出内心深处一切不平的总结：“你根本不是用真心在谈恋爱！而我每次都那么用心，为什么男人却说跟我在一起压力太大……呜呜呜……”

Grace的脸异常地扭曲，转头就走了。我把Amy带回家睡了一夜，她吐得乱七八糟，睡梦中还不断呓语叫喊着，大概是前男友的小名吧。被吵得睡不着的我，只好起来坐在床边，看着Amy乌黑凌乱的长发披散在我的枕头上，如果我是男人，应该会对这美丽的动物有点心疼吧，而且她的个性也绝不能说是不好，她对男人的体贴，是我们都望尘莫及的。

到底为什么男人总是要离开她呢？

Amy与Grace对感情的态度真的是完全不同。Amy要开始一段感情之前，必定精挑细选，首先思考彼此的个性、兴趣、背景、未来等等，接着谨慎地逐步发展两人的关系。不过，一旦通过她的评估，她对于这段感情和这个男人就会百分之百的投入。她把自己的行程调整到最大的弹性，每天都等男人通知今天要不要碰面之后才作最后定案。她会依照男人的意见改变穿着与发型；与男友的朋友聚会时，她会帮男友夹菜、剥虾壳、递纸巾；她帮男人洗衣服、烫衬衫；她烧得一手好菜。套句Amy自己的说法：“这难道不是男人的梦中情人吗？”

因为她永远以完全的心思与注意力来对待男人，所以Amy觉得自己有权相对地要求高品质的关系，例如，她坚持男友的行踪应该完全透明，男友心不在焉时，她会追问：“为什么你不看我？”男友想从事一些兴趣或活动，她都会跟着一起去，“我可以为你学习任何的活动。”她总是兴奋地说。几次的恋爱下来，Amy真的学了不少技能——篮球、棒球、撞球，甚至是飙车。不幸的是，她的男人总会在某天突然行踪不明，任凭Amy狂call也不接电话，事后也交代不清。Amy始终无法接受这种行径，接着就是分手。然后寒冷的季节年年来临。

而Grace，一个冬天也穿迷你裙，从来不怕冷的女人，她对于Amy做好女人的原则完全嗤之以鼻：“我不来那一套！”奇怪的是，Grace的男人反而还比较可掌握些。至少她从来不会为了call不到男人而抓狂。许多朋友对此百思不解，甚至吃味在心，但依我专业的眼光看来，只需要一点简单的心理学就可以解释了嘛。

那就是——恋爱的行为制约！

听过心理学著名的“行为制约”吗？如果你希望训练一个人（或是动物），使他养成某种行为，你必须在他做对的时候给予奖励，做错或不做的时候给予惩罚（或者比较温和一点——让他得不到奖励）。这个原则大家在学校都念过，许多个案乍听之下，都会说：“我知道啊！我试过啊！但对我男友没效！”慢慢地，经过我们的仔细推敲，才发现并非男友具有例外的“顽抗性”，而是自己不谙个中奥妙，或者一谈恋爱就失去理智，把所学的都忘了。

我并不认为谈恋爱都要像作战一样地操弄心机，毕竟爱情本来就要盲目才有美感，我自己也常甘愿傻傻地谈恋爱，饱尝为爱痛苦的诗意。但是，像Amy这样，从开始交男朋友就一直受挫，痛苦超过十几年，已经不是甘愿，而是无力了！这时候，如果能借由心理技巧为她加持^{*}一下，应该比较好吧。

其实，行为制约最重要的秘诀有二：

一、严守“做对才给奖励”的原则

绝对不能持续供给奖励，这会造成行为动力的薄弱。就像Amy，她一开始就把所有能给的好处都掏尽了，不管男人如何对待她，她提供的温柔、体贴与照顾已经在那里，而且一直在那里！结果她没有其他能够作为奖励的东西了，自然无法训练男人照她期待的方式去改变行为。

如果还不了解，不妨想想小时候在海洋世界看过的海豚表演——如果你的海豚每天都吃得很饱，根本不在意你手上的鲜鱼，你如何利诱它表演特技呢？

我们Grace就不是这样，可能因为她做兽医久了，常常训练动物，所以对于行为制约比较得心应手吧！她会在男人让她觉得满意

^{*} 佛教用语，大意为增加力量。