

医疗与心理养生咨询丛书

情感的困惑



中国心理图书第一品牌

婚恋全程心理手册

中国心理访谈网心理专家推荐

杨惠民 郭瑞增 / 等编著



■ 剖析情感困惑 ■ 解读婚姻烦恼 ■ 走出心理困境 ■ 体味真爱感受

中医古籍出版社

情感的困惑

——婚恋全程心理手册

杨惠民等编著

剖析情感困惑
解读婚姻烦恼
走出心理困境
体味真爱感受

中医古籍出版社

责任编辑：樊岚岚

丛书策划：健康人生策划联盟

图书在版编目（CIP）数据

医疗与心理养生咨询/杨惠民等编著. -北京：中医古籍出版社，2005.4

ISBN 7-80174-311-3

I. 医… II. 杨… III. 医学心理学 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 035047 号

中医古籍出版社出版发行

（北京东直门内南小街 16 号 100700）

全国各地新华书店经销

北京市鸿都印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 102 印张 1350 千字

2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数：0001~5000 册

书号：ISBN 7-80174-311-3/R·310

定价：168.00 元（共六册）

目录

contents

第一篇 心理的困境

第一章 人的七情六欲

一、恐惧体验	3
二、如何战胜恐惧	4
三、找寻快乐	5
四、我是个贪图享乐的人吗	6
五、因愤怒而厌恶	7
六、由羡慕而嫉妒	8
七、我的男友爱嫉妒	8
八、我单身我无聊	9
九、我的压力谁知道	10
十、被篡改了的直觉	11
十一、我为何怕老	12
十二、体验死亡	12
十三、我总是没有安全感	13
十四、她为何老爱虚构自己的私生活——心理补偿	14
十五、我为何爱为自己订一些实现不了的计划与规则	15

第二章 常见的心理现象

一、人的双重性	16
二、被广泛应用的暗示	17
三、我总怕自己说错话——人际敏感	18

四、被人误解的痛苦	19
五、我乐于助人但总是遭人以怨报德	20
六、道歉的功能	20
七、心理防御	21
八、如何重拾昔日的友情	22
九、宠物依赖心理	23
十、我为何看见某些小生物就害怕	23
十一、我的丈夫是同性恋	25
十二、整容的心理意义	26
十三、挑剔心理	26
十四、我为何老是悲观	27
十五、漂亮的女孩易自卑	28
十六、星座与女性的自信	29
十七、常存感恩之心	30
十八、初为人母——双重身份	30

第三章 常见的心理异常

一、恐病症	32
二、我经常感到莫名的紧张——强迫心理	33
三、我离不开网游——成瘾倾向与依赖情结	34
四、我的情绪为何这么沉郁——狂躁抑郁症	35
五、厌食症	36
六、善待你的抑郁就是善待自己	37
七、为什么有的人会自杀	38
八、失眠的痛苦	39

第四章 常见的交际心理

一、害怕说“不”——被拒敏感	40
二、我为何总是出现自言自语现象	41
三、为何爱说长道短	42
四、同事冤家	43
五、如何应对借钱不还	43
六、我的领导很难相处	44
七、该如何与敏感的人相处	45

八、与别人产生矛盾时该如何处理	46
九、我成了朋友们的倾诉对象	47

第五章 经典梦境心理解读

一、最近老做噩梦是不是意味着要出事	48
二、梦见父母去世	49
三、梦见自己会飞	50
四、梦见紧张地做题、考试	51
五、梦见洗澡	52
六、梦见杀掉好友	52
七、梦见结婚，但新郎不是他	53
八、梦见与同性做爱	54
九、总是梦见争吵	55
十、梦见跟丑男人做爱	56
十一、梦见怀孕	57
十二、总是梦见前夫	58

第二篇 情感的困惑

第一章 如何找到 MR. RIGHT

一、为什么他一抱我我就想逃跑——化解你的拥抱焦虑感	63
二、打破睡美人情结，扩大自己的男人缘 ——可以不做中性化女人，但不可不做中性化活动	64
三、示爱焦虑症——摆脱心理魔咒	64
四、“白金”结合是最好模式？——真爱信任危机	65

第二章 他是不是 MR. WRONG

一、分离焦虑，无法分手——如何离开 MR. WRONG	67
二、为什么我总是爱上别人的老公——谁是“假想敌”	68
三、遭遇边缘情人——坚持底线，学会叫停	68
四、爱的谎言——爱情，需要谎言吗	69

第三章 爱的困惑

一、每种情爱模式都有一种心路历程与之对应	71
二、始终充满激情的爱情	72
三、情感的魅力在于它的多样性和独一无二性	73
四、恋父的爱与普通的爱	73
五、羞答答的玫瑰静悄悄地开——单相思	74
六、相爱的条件总是在没有爱上的时候才会有 ——情爱中的现实主义	75
七、网恋中不能自拔——网络现实中的情爱幻觉	76
八、频繁更换男友为哪般——爱上恋爱本身	77
九、爱我的人与我爱的人——向左走，还是向右走	77
十、为什么受伤的总是我——女人爱情盲区	79
十一、爱得过分的女人——痴情其实是一种病	80
十二、相爱为何如此艰难	81
十三、爱上老外	82

第四章 情感的体验

一、大乳房与小乳房——对乳房的依恋	84
二、想忘却忘不掉的伤心事——主动遗忘与被动遗忘	85
三、偷情：情感纯洁性的背叛——快乐并痛着	86
四、男人哭吧不是罪——男性的脆弱	87
五、在爱情来临之时我为何总是没有信心总想逃避	87
六、我为何一见到优秀的男士就动心	88
七、我迷恋上了被男友暴打后的那种亲密——受虐与施虐	89
八、我爱你，与你无关！——柏拉图式的爱情	90
九、我的野蛮女友——非即是非、非黑即白	91
十、爱情夭折——死者已逝，生者何堪	92
十一、让心结化为尘封的往事	93
十二、依恋饥渴	94

第五章 升级你的爱情装备

一、男友身边总有个“她”怎么办 ——反越界，聪明处理他的影子情人	95
---	----

二、感情热度不再——克服抛弃恐惧症	96
三、为什么我越关心他，他离我越远——你有没有强迫关心	97
四、逃跑的“新郎”——心理应急	97
五、男友喜欢上了我的好朋友	98
六、男友的知心朋友不是我	99

第六章 改写你的爱情剧本

一、爱情不是——控制与反控制的游戏	101
二、爱情童话为谁守候	102
三、摘下取悦他人的面具——哪一层是自我	103
四、我的爱情在哪里——学会爱与被爱	103
五、他爱我没有我爱他多——爱不是一种平等回报的交易	104
六、不见面时总是想着他，可一见面就吵架——相见不如怀念	105
七、男友总是盯着有权有势的女人	106
八、不要试图去追求完美无缺的爱情	107
九、不要生活在男友过去关系的阴影中	108
十、当男友慢慢疏远我时	108
十一、虽已分离，但我无法摆脱对他的情感依赖	109
十二、情感的创伤	110

第三篇 婚姻的烦恼

第一章 该不该结婚

一、小测试——面对婚姻，你准备好了吗	115
二、恐惧的逃跑新娘——理性认知应对婚姻恐惧	116
三、迷你性格婚检	118
四、为什么在婚前烦恼——婚前焦虑症	121
五、怎样让婚姻成长	123

第二章 正确地理解男人

- 一、丈夫顽固不化——你把他当英雄时，他才会把你当美人 127
- 二、妻子永远正确，丈夫永远错误——夫妻原则性让权 128
- 三、爱吃醋的丈夫 128
- 四、家有懒老公 129
- 五、老公对我过去的性生活很有兴趣 130
- 六、他为何脾气越来越坏 131
- 七、他为什么就不袒护我 133
- 八、老公爱翻旧账怎么办 134
- 九、老公沉默寡言怎么办 136
- 十、他从来不给我买礼物 139
- 十一、丈夫不爱整洁怎么办 140
- 十二、如何面对老公的消沉 142

第三章 正确地理解婚姻

- 一、经常擦拭的爱情才能保鲜 145
- 二、爱情遭遇非常时期——相濡以沫的爱情 146
- 三、遭遇“鸡肋婚姻”——平淡是真 147
- 四、我为何总忍不住背着他存私房钱 148
- 五、怎样制造婚姻的感动 149
- 六、我的委屈他不理解 150
- 七、深夜打来的女性电话 152
- 八、为什么夫妻能同甘却不能共苦 154
- 九、爱是控制的理由吗 156

第四章 相爱容易相处难

- 一、“丁”还是不“丁” 159
- 二、婆媳之争 160
- 三、姐姐与老公哪边更亲 161
- 四、该去谁家过年 162
- 五、他背着我存私房钱 164

第五章 当婚姻遭遇N年之痒

一、 $N < 0$: 交往、摸索期	167
二、 $N = 1$: 磨合期	168
三、 $N = 3$: 分离期	169
四、 $N = 7$: “七年之痒”	170
五、 $N = 10$: 困惑期	171
六、 $N > 15$: 青春期遭遇更年期	172

第六章 当婚姻遭遇家庭暴力

一、身体暴力	173
二、精神暴力——“冷暴力”	174
三、性暴力	174
四、约会暴力	175
五、父母打孩子也是家庭暴力	176
六、遭受家庭暴力向何处求助	176
七、家庭暴力的“循环怪圈”	176
八、家庭暴力的成因	176
九、如何及时制止家庭暴力行为	177
十、家庭暴力的法律定义和法律保护	177
十一、遭到连续的家暴怎么办? ——切莫再为父母还债	177
十二、我的野蛮老婆——有话好好说	178
十三、婚姻中的“战争状态”与“冷战状态”	179

第七章 当婚姻遭遇婚外情

一、一夜情: 快乐并痛着	181
二、知己婚女性的异性朋友	182
三、当你内心迫切需要爱时	183
四、当丈夫有外遇时	184
五、丈夫的漂亮秘书	185
六、妻子和初恋情人一直保持着关系	185
七、女性出轨之后该怎么办	186
八、危机公关——尽最大的努力, 做最坏的打算	187

九、丈夫遇到了小美妹——让你的音色独立出来	189
十、孩子是送不掉的第三者? ——当妈妈和性感不矛盾	190
十一、丈夫要去见他的初恋情人	191
十二、情感的代价	191
十三、对别人的女人责无旁贷、招之即来的老公	192
十四、婚姻的底线在哪里	194

第八章 当婚姻遭遇沟通障碍

一、了解各自原生家庭的感情模式探索不同的情感需求	198
二、婚姻有没有 ISO9 000? ——给婚姻一个个性化方案	199
三、给婚姻一点游戏精神——每周角色交换一小时	200
四、丈夫总是逃避交谈怎么办	201
五、即将漂逝的婚姻	204

第九章 另类婚姻的烦恼

一、女强人的爱情——不要使关心变成管制	206
二、女强人与小丈夫	207
三、大男人小女的婚姻	208
四、频繁出差家不成家	209
五、如何调整孕期心理	211

第十章 当婚姻走到尽头

一、“准离期”——冷静作评估\选择	213
二、离婚拉锯战——从对错判断中走出来	214
三、“卡米拉效应”——再婚新发现	215
四、忘不了他怎么办——复婚，或克服对他的情感信赖	216
五、尝试婚内离婚	217
六、离婚后的心理困惑	218

第四篇 为爱而性还是为性而爱

一、为性而爱	223
二、不和谐的性爱	223
三、刻骨铭心的初夜	225
四、现实的爱与性幻想	226
五、我为何只有在梦中才能获得高潮	227
六、性工具是否能扩展人的性感受力	228
七、高潮时男友偶尔会失控地喊前女友的名字	229
八、虽离婚却不能摆脱对他的依恋——依恋障碍	229
九、为何他从不主动表示亲热	230
十、婚姻只是圈养了“性”，但并不是给它上锁	231
十一、用脑做爱，用心销魂	233
十二、我怎么也“坏”不起来	235
十三、海盗式的性爱	236
十四、和谐的性得靠女人的营造、男人的激发	238
十五、资深淑女也妩媚	239
十六、卧室里的“性”形象	241
十七、单人床与双人床	242

第一篇

心理的困境

第一章 人的七情六欲

七情六欲是人类基本的生理要求和心理动态,是人人皆有的本性,是人性基础的基础,也是人间生活的最基本色调。但人与人并不一样,七情六欲的表现也就五花八门,正所谓七情六欲人人有,千差万别各不同。

情与欲是不能分开的,二者互动互补,相辅相成,情可以生欲,欲也可以生情;情的愉悦有赖于欲的满足,而欲的满足需要感情的投入。由此可见,情和欲是统一的。但情毕竟不等于欲,情与欲还不完全是一回事。情主要是指人的情感表现,属于人的心理活动范畴;而欲主要是指人的生存和享受的需要,属于生理活动的范畴。有一句谚语说:情太切伤心,欲太烈伤身,说明情与欲分别属于“心”与“身”,两个联系密切但又属不同的领域。

人世间充满着七情六欲的烟和雾,一切亲情、友情,犹如四面八方的风笼罩着这个烟雾交错的世界。处于天地间,谁能抛开一切俗念?谁能脱离红尘的束缚?古今中外又有几人能够穿越七情六欲的烟雾?

一、恐惧体验

中国文化认为,每个人都有七情六欲,而恐惧正是其意识和感觉要素。

典型案例

林特别喜欢看像《午夜凶铃》、《惊声尖叫》之类的恐怖片,但每次看完后都要害怕一周左右,可还是无法控制想看的欲望。

专家解析

恐怖是潜意识里的一种快感体验,对它又怕又爱不仅是一种世界性的人类经验,也是真正享受恐怖艺术的心灵源泉与情绪状态。

恐惧体验确实是世界性的。早在一百多年前,达尔文就发现,哺乳动物的恐惧表情和人类的恐惧表情基本上一样。在恐惧的瞬间都表现为:“眉梢上扬、眼光发直、瞳孔扩大、嘴巴张开、不自主地厉声尖叫或呼吸暂停、面色苍白、表情呆若木鸡。”更大的恐惧还会伴随着肌肉紧张发硬、毛发竖立、毛孔张开、起鸡皮疙瘩、甚至直流冷汗,与此同时,内脏器官功能亢进、血压升高、肾上腺素分泌、思维变慢或停滞,这即我们所说的被“吓傻了”。体弱的人还可能出现短暂昏厥的情况。

恐惧过后,人常常会有一种解脱的快感,全身的骨骼、肌肉乃至情绪、精神

的松弛、放松,内心充满了连绵不绝的舒适、平和与惬意,对自我处境的满足感、安全感、幸福感接踵而至。这种惊吓过后的舒服,痛苦过后的快感,失落后的重获,甚至是死后的再生都是人类所共有的内心最深层的感觉模式与最原始的文化及精神的原型。

心理学认为未解决的恐惧冲突或多或少地在每个人的潜意识中都存在,比如对衰老和死亡的恐惧,对危险的恐惧,对失去或改变的恐惧,对自我暴露的恐惧,等等。它们在不同程度上会影响我们内心的和谐,但观看恐怖片有利于我们体验到内心潜藏的恐惧意识,并尽量将之释放出来,由此而获得内心的补偿和平衡。

一般来说,恐怖情景分为五个等级,从小到大依次是:吃惊、惊愕、恐怖、惊恐和震骇。有的人在低等级的恐怖中就会表现出一种很强的恐惧色彩,具有夸张性;有的人则在高等级的恐怖中也无恐惧表现,这具有一种情绪的压抑和掩饰性。之所以会这样,是因为每个人内心的恐惧激发都有一定的阈值,而且它能随心境的不同、年龄的不同而改变。

林对恐惧有着敏锐的感觉,而且他观看恐怖片时的体验也异常的鲜明和清晰,这些都说明了他正是恐怖片的最佳观众和最好的受益人。建议他大胆地踏入影院,或买来自认为优秀的恐怖片,去体验生命中那表面狰狞实则美好的生动的恐惧感觉。此外,对恐怖片过于痴迷,会因被刺激过多而感觉难受或对恐怖片失去感觉,甚至麻木不仁。因此,不要接二连三地看恐怖片,应有一个适合的时间间隔。

二、如何战胜恐惧

恐惧实质上是人存在的一种警觉和本能,没有人能够真正摆脱恐惧。

典型案例 在和朋友一起蹦极时,朋友们都陆续跳下去了,而我却始终不敢跳。一站到高台上,腿就不由自主地抖个不停,能告诉我怎样才能战胜恐惧吗?

专家解析 心理学认为,恐惧与生俱来,是上帝送给自然界所有生命的厚礼,只有没有生命的东西才没有恐惧。战胜恐惧的特效方法是存在的,最好的办法是与各种恐惧和平共处。你战胜它的心理越强烈,它的出现就越频繁。其实在蹦极时,你被恐惧紧紧地包围着,要么跳下去,要么放弃。到底跳还是不跳是你的权利,你有权自己选择,何必为此而灰心丧气呢?

恐惧实质上是人存在的一种警觉和本能,没有人能够真正摆脱恐惧。因为生命极其脆弱,而对危险的恐惧可以使我们保持清醒与克制。每个人都有一种自由意向,而恐惧则约束着我们对自由的向往和冲动,使我们受制于环境、主流

文化、道德、社会规则和法律。精神层面的自由是人可以追求的主要自由,而要得到精神层面的自由首先要面对恐惧这个话题。恐惧限制我们自由思考,让我们怕不被他人接纳,怕孤独,怕违背文化禁忌而遭受惩罚,等等。超越恐惧的辩证思维就是坦然地接受它,承认它是内心不可或缺的体验,并与它和平共处。曾有人认为,自由就是再也感觉不到恐惧。而我更相信,自由就是你能清楚地感觉到恐惧,却不会受它的限制。

人们忽视恐惧则可能会引起大麻烦。失去恐惧的感觉会造成一种妄自尊大,认为自己很强大。这类人喜欢尝试不同的诱惑,喜欢用生命去冒险,追求躯体的快感。这些“看起来很美”的行为实际上却充满了危险和艰辛。相信我和我都是那种在生活中能保持优雅和宁静的人,对登山、坐过山车、蹦极、赛车之类的活动没有多大兴趣,但我甘于接受我的平庸,因为内心已有很多的快乐,相信你也会做到的。

三、找寻快乐

单纯地追求快乐不可能获得快乐,快乐需要付出和创造,正如农民需要辛勤地播种、耕作,最终才会丰收一样。

典型案例

我是一个情绪很低沉的人,凡事总爱往坏处想,偶尔的快乐也会在瞬间消失。我想做个快乐的人,怎样才能找到快乐并把它留住。

专家解析

快乐是一种给予,用内心的阳光照亮别人;不快乐是一种吝啬,不愿与人共享自己的好情绪。不快乐在社交场合一般有两种象征意义:让自己喜欢的人来接近我,给予关怀,同时让不喜欢的人离自己远点,太多的快乐易使人觉得你没心没肺;而太多的不快乐会让人觉得好像欠你什么似的,让人觉得你古怪孤僻。恰如其分的快乐会让自己和他人共享美好的喜悦;恰到好处的不快乐会掌控局面,控制喜欢你的人的心。

没有人能够持续快乐,因为人的情绪是有起伏的。当一个人觉得快乐的时候,好的情绪正在释放,并渐渐平复,不好的情绪也会逐渐显现。人都有自己特定的情绪曲线,快乐和不快乐如流水一样起伏波动着,想做个快乐的人去追求并留住快乐是不可能的也是没用的。过度满足和快乐的情绪会很快转换为挫折和不满。

假设人的情绪是天生的,那么有几个建议可帮助人们体验到更多的快乐。

一、别让快乐来得那么快。激情会使快乐很快地消耗掉,也让快乐很快地溜走。而节制的、淡淡的愉悦感则更有利于我们长久地保持快乐和满足的心理状态。