

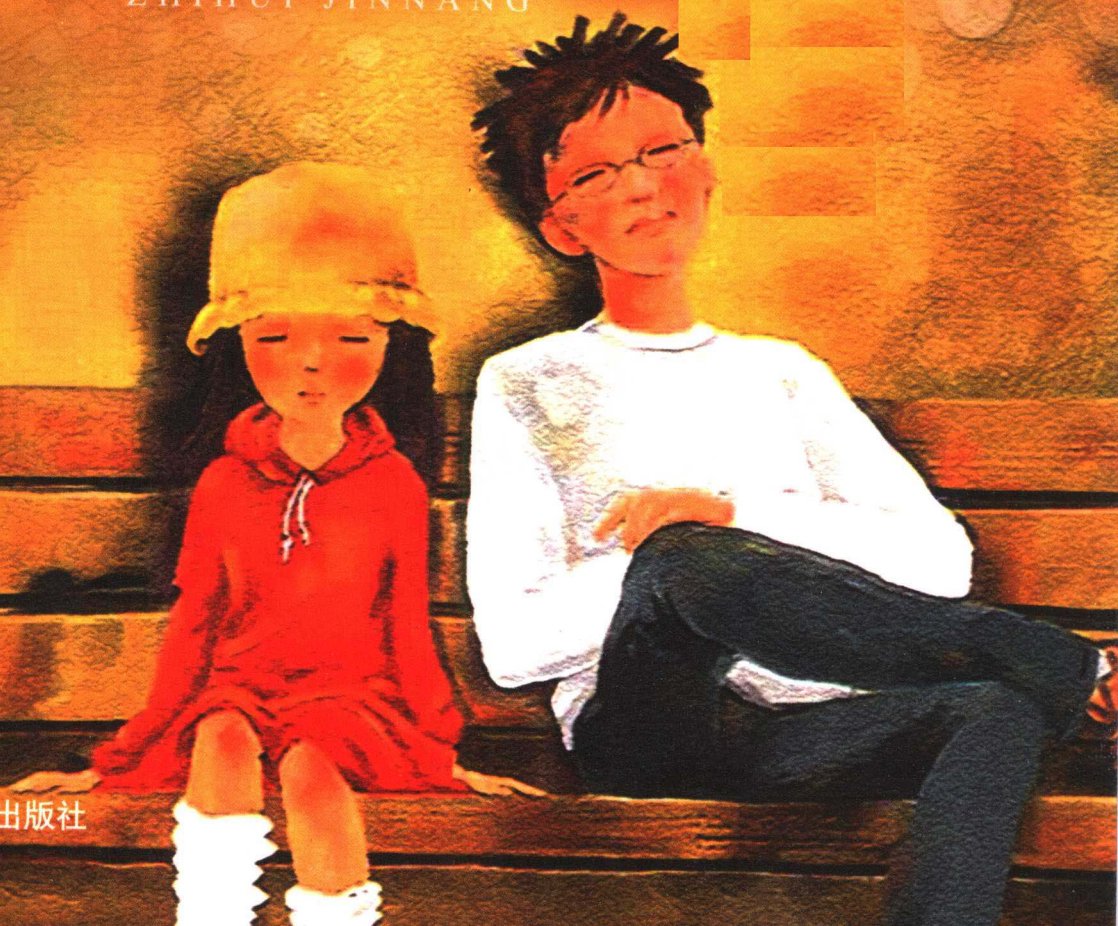
青年男女的心理调试板 理性应对生活中的酸甜苦辣

心理学家的 188个 智慧锦囊

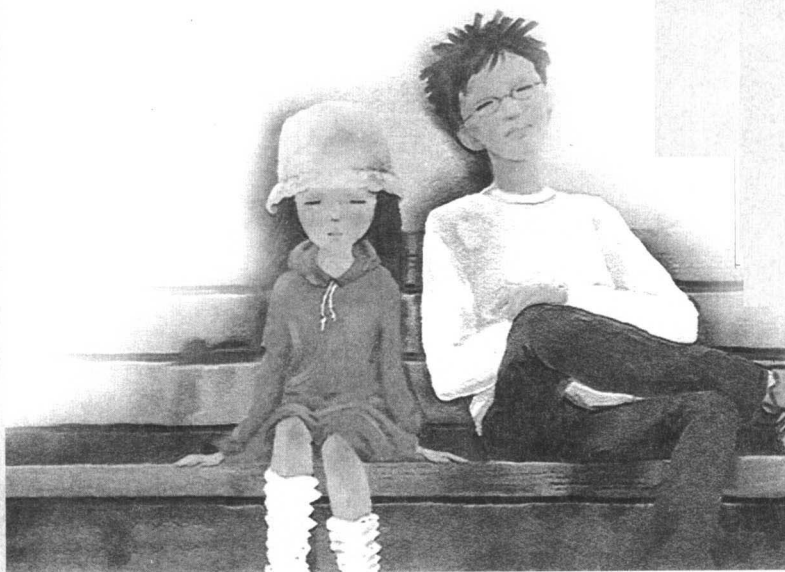
XINLIXUEJIA DE 188 GE

ZHIHUI JINNANG

冯娟
吴才智
编著



中国言实出版社



青年男女的心理调试板
理性应对生活中的酸甜苦辣

心理学家的 188个 智慧锦囊

冯娟 吴才智 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学家的 188 个智慧锦囊/冯娟, 吴才智编著.

—北京: 中国言实出版社, 2006.12

ISBN 7-80128-851-3

I. 心…

II. ①冯…②吴…

III. 青年心理学—通俗读物

IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109380 号

出版发行	中国言实出版社
地 址	北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室
邮 编	100101
电 话	64924716 (发行部) 64890042 (编辑部)
网 址	www. zgyschs. cn
E-mail	zgyschs@263. net
经 销	新华书店
印 刷	北京明月印务有限责任公司
版 次	2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
规 格	720 毫米×1000 毫米 1/16 18 印张
字 数	352 千字
定 价	29.80 元

我们都是无忧子

滚滚红尘中，人们的心门逐渐在关闭。因为利益的冲突，因为羞耻心作祟，因为太在意面子，也因为内敛的性格，好多知心的话儿，内心的苦闷，难以启齿告知他人。于是，一个名叫“无忧子”的团体就诞生了。

“无忧子”开始于2000年，借助《都市心情》杂志（原名《心理辅导》）、《私房心情》杂志这两个平台，为千千万万个读者打造了一个心灵交流的平台。7年过去，“无忧子信箱”约回复读者来信近10万封。我们从10万封回信里，辑出了精华，出版了这本书。

我是这个团队的核心，也是“无忧子信箱”栏目的主持人和编辑。有好几年的时间，我一上班打开电脑，第一件事就是进入无忧子信箱，给读者回信。阅读千万颗不同的心灵倾诉，让我感同身受的同时，也为他们而震撼。他们把心交给了我，我把回应给了他们，我们在心灵的互动中感受美好、积极、坚强、乐观的人生，共同感受生命的成长和成熟。

于是，“无忧子信箱”有了更多的志愿者。

首先感谢吴才智先生。他曾任《都市心情》杂志的总编，目前在湖北省青少年心理健康教育中心工作。他至今仍是“无忧子工作室”的成员之一。他回信的风格是：耐心、温和而智慧，给人带来兄长般的宽厚仁爱。

其次感谢中德心理医院心理医生李孟潮先生。他是精神分析学界较为年轻的精神科医生和心理治疗师，他的语言风格倾向于：干练、幽默和一针见血。他喜欢我们叫他“小孟”，每次这样称呼他时，我想起的是哲学家孟子。

再次感谢蒋亚新先生。他是武汉电台文艺网的夜话主持人。他的声

音颇具魅力，有很多大学生是他忠实的粉丝。他在“性情”方面有独到的见解。所以，目前亚新先生依然是《私房心情》杂志“无忧子工作室”的重要成员。为了回复读者来信，他平均每个月要阅读3本书以及大量的专业资料。所以他的回信特色是，总能从他的文字里看到某些新书中最经典的句子。

最后感谢宇娟女士。她是湖北人民广播电台“今夜不寂寞”栏目的金牌主持人。她人长得美丽，同时具备贤淑、宽容、善良、大度的美德。她在回信中，有时是姐姐，有时是母亲，她的语言，如涓涓细流，滋润读者的心田。

我们在杂志里的主打广告语是：“如果你遇到不顺心的事，我愿陪你共同度过！”陪伴，是我们一直学习的品格，7年，我们坚持下来了，我们也做到了！

我们秉承的旗帜是：让每一位烦闷者，都能够调动自己生命的潜能，最后找到自己的方向——为自己做决定，有勇气承担责任，不害怕更坏的后果，能从容迎接要来的考验，更智慧地处理突发事件。

而这本书，带给你的也是这样朴素而纯真的力量爱的力量，信念的力量！

冯 娟

2006.11.14

无忧子信箱之一： 人际碰碰车

1. 遭遇上司误解 /2
2. 多情的女同事 /3
3. 聪明应对性骚扰 /5
4. 她因婚外恋受惩罚，我怎样帮她 /5
5. 室友真讨厌 /7
6. 拒绝上司的求爱，难开口 /8
7. 朋友嘴巴管不住 /9
8. 纠缠是她的事业 /10
9. 一亲密就厌倦 /11
10. 水獭和它的皮毛 /12
11. 我爱恐怖 /13
12. 一只复仇的鹰 /14
13. 河东狮吼，吵着恋着 /15
14. 好朋友背后使绊子 /16
15. 怎样帮助我那痛苦的朋友 /17
16. 能和领导争取休息时间吗 /19
17. 如何与性格相同的人相处 /20
18. 不良记录 /21
19. 这个老师是不是有些变态 /22
20. 鞋子与自尊 /24
21. 怎样忘记他 /25
22. 越袖珍越可爱 /27

- 23. 屡爱屡败的出路 / 28
- 24. “笨”到家了 / 29
- 25. 红颜知己变了色 / 29
- 26. 同事玩笑过火, 我该如何说“不” / 30
- 27. 网友见面怎样表心迹 / 32
- 28. 上铺晃晃悠悠 / 33
- 29. 不肯与小市民同事为伍 / 34
- 30. 这世上哪有仙女呀 / 35
- 31. 人间悲剧——Office里遇情敌 / 36
- 32. 女孩爱上抽烟 / 37
- 33. 男友不在身边, 我爱上了吃 / 38
- 34. 与坏脾气教授相处 / 39
- 35. 赌徒男友欲罢不能 / 40
- 36. 朋友借钱一去不回 / 41
- 37. 假小子难猜“兄弟”的心思 / 42
- 38. 姑娘外号叫“和尚” / 43
- 39. 偏爱摇滚歌星的女孩 / 45
- 40. 出狱后如何面对负心的恋人 / 46
- 41. 狭窄的住宅, 狭窄的胸怀 / 48

无忧子信箱之二: 恋爱谜团

- 1. 我的女友遭到了前男友的毒打 / 52
- 2. 双人床只想一个人睡 / 53
- 3. 睡在他身边, 却梦到旧男友 / 55
- 4. 一见钟情的爱情好不好 / 55

5. 恋旧还是内疚 / 56
6. 男友爱动手动脚怎么办 / 57
7. 接吻不需要偷偷摸摸 / 59
8. 女友纠缠, 如何脱身 / 59
9. 一次受伤, 再次受伤 / 61
10. 爱上超级青蛙 / 62
11. 他俩在一个单位 / 63
12. 旷男怨女, 懒得结婚 / 64
13. 把爱人让给她 / 65
14. 野蛮女友, 在虐待中成长 / 66
15. 不爱他用得着躲他吗 / 67
16. 他为什么把我当成秘密情人 / 68
17. 他不是我的白马王子, 我是否要与他结婚 / 69
18. 做完人流后被他抛弃 / 70
19. 爱上他就患上了梅毒 / 71
20. 花心女仔 / 72
21. 两个人该选谁 / 73
22. 恋爱“失心疯” / 74
23. 男友在外, 同事诱惑 / 75
24. 两个优秀男孩都向我求婚 / 76
25. 我爱上了大我5岁且有小孩的女人 / 79
26. 男友逃离了 / 80
27. 爱的困惑: 喝酒还是喝茶 / 82
28. 同居的单, 谁来买 / 84
29. 我厌恶爱人的吻 / 85
30. 一亲昵就笑场 / 87
31. 分手分不掉, 怎么办 / 88
32. 女友霸道又任性 / 90
33. 他永远不可能爱我 / 92
34. 分手后, 才知自己怀孕了 / 93
35. 当男友盯着别的女人的时候 / 95

- 36. 和爱的人相爱，和不爱的人结婚 /97
- 37. 8年相爱，我竟然不了解他何时真何时假 /99
- 38. 他总抱怨没有二人世界 /101
- 39. 他的前妻，我的阴影 /102
- 40. 一个处女的放弃 /104

无忧子信箱之三：围城心经

- 1. 老婆爱玩我痛苦 /108
- 2. 老公长期失业怎么办 /108
- 3. 苦苦等待离婚和她一起生活 /109
- 4. 妻子的出轨引爆了婚姻危机 /111
- 5. 翻版“一声叹息” /112
- 6. 他就不承认，我怎么办 /113
- 7. 怎样让妻子回心转意 /114
- 8. 丈夫出国，我被追求，怎么办 /115
- 9. 从结婚的那一天起，老公就有了情人 /117
- 10. 什么才是完美生活 /120
- 11. 30岁，特想嫁人 /123
- 12. 老婆工资比我高，压力太大 /125
- 13. 老公变心了，放他走吧 /127
- 14. 男人这样小心眼，正常吗 /129
- 15. 老公越来越不把我当回事 /130
- 16. 亲爱的他迷上了网络视频秀 /131
- 17. 老公出轨后，能真心回头吗 /133
- 18. 5年无性，这样的婚姻还继续么 /135

19. 就在刚才，我知道了丈夫的背叛 /137
20. 结婚10天就想离婚 /139
21. 为爱坏一回：回到初恋的怀抱 /141

无忧子信箱之四：性爱调适

1. 心中爱老婆，身体爱别人 /146
2. 不做爱就打人 /147
3. 性冷淡，心冷还是身冷 /148
4. 结婚两个月，丈夫仍君子以待 /149
5. 23岁与38岁的性爱差距 /150
6. 性幻想不定罪 /152
7. 发现了女友的性爱日记 /153
8. 我不想只做她的性伴侣 /154
9. 和大我10岁的女人有了一夜情 /156
10. 和老公的舍友同居一个月 /158
11. 和他睡了不代表什么 /160
12. 好希望自己是性冷淡 /162
13. 与男友的好友一夜激情之后 /164
14. 由性而爱的感情配不配叫爱情 /166
15. 我乘上了欲望号街车 /170
16. 爱情的分量 /173
17. 是福音，还是毒药 /174

无忧子信箱之五：烦恼人生

1. 我为什么总是爱流浪 /178
2. 买不起房子，怎么娶老婆 /179
3. 今年三十了，还不知道怎样过 /179
4. 对她比对自己还好 /180
5. 发财之后的烦恼 /181
6. 幻想和帅哥亲热 /182
7. 大学毕业了仍然害怕去工作 /183
8. 压力大，怀不上小孩 /184
9. 我是不是工作狂 /185
10. 怒发冲冠的“爱因斯坦” /186
11. 白日举止优雅，梦中嘶声怒骂 /188
12. 结巴的女孩遭遇拒绝 /190
13. 过分努力为何达不到目标 /191
14. 不漂亮怎样找工作 /192
15. 如何变得果断 /193
16. 心理素质的标准是什么 /195
17. 与荤段子较真 /196
18. 失败了，没脸见人 /197
19. 怎样才能成为心理咨询师 /198
20. 怕老鼠的男人 /199
21. 如何抵制“贪吃”的诱惑 /201
22. 朋友患了抑郁症 /202
23. 经常担心门没锁好 /204
24. 慢性疼痛，让母亲变了样 /204

25. 假文凭带来的心理压力 /206
26. 我是女孩，我搞破坏 /208
27. 美丽优秀也烦恼 /209
28. 要么结婚，要么独身，我还有其他选择吗 /211
29. 别揪住自己不放 /212
30. 高考后的烦恼 /213
31. 如何克服拖拉陋习 /215
32. 女生如何培养好气质 /216
33. 恃病邀宠 /217
34. 是工作还是考研 /218
35. 跳槽，会有好结果吗 /220
36. 遭遇厉害下属 /221
37. 菜鸟应付“毒辣”上司 /223
38. 无忧子，教我怎么考研 /224
39. 谁来解救我的肥臀 /225
40. 公交车上，一个陌生女孩抱住我哭 /226
41. 研究生生活，怎样适应 /228
42. 职场新手，如何管理时间 /230

无忧子信箱之六：危情时刻

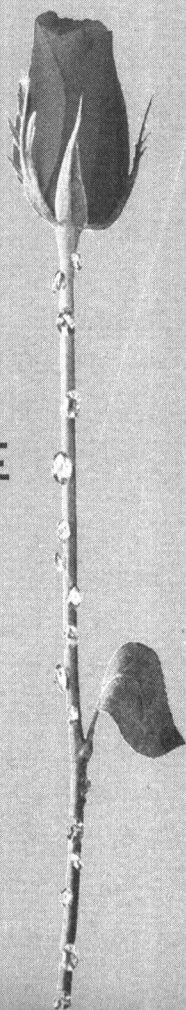
1. 我是该杀了他，还是自杀 /234
2. 说来也许你不信 /236
3. 有人跟踪我 /238
4. 那个深夜，妻子永远没有回家 /240
5. 生命开始倒计时，我该怎么继续 /242
6. 我们吵架，妈妈去世 /243

7. 婚礼上，新郎逃跑了 /246
8. 亲眼看见儿子跳进了长江 /248
9. 我遭遇了两个男人的暴力 /250

无忧子信箱之七：家庭圆桌

1. 好哥哥也会被恨 /256
2. 恩怨母子 /257
3. 父亲，为什么不公平 /258
4. 八卦老妈 /259
5. 小姨子像个第三者 /260
6. 家有“小色鬼” /261
7. 别把父亲当情人 /262
8. 恋人分手了，还能对他父母好吗 /263
9. 哥哥有了外遇该不该告诉嫂子 /264
10. 我的家让我看不到希望 /265
11. 女儿不好好吃饭，父母着急 /267
12. 妈妈哥哥吵架，我做夹心饼干 /268
13. 棒打病鸳鸯 /269
14. 孩子迷恋电视，妈妈忧心忡忡 /271
15. 公婆要抢我的孩子 /272
16. 儿子不让我离婚 /273
17. 结婚了，要不要跟老妈一起住 /275
18. 他和母亲关系异常 /276

无忧子信箱之一：
人际碰碰车



1. 遭遇上司误解

无忧子：

我大学毕业到一所中学教书，工作将近一年，获得了一些好评。但我感觉校长看我总是不顺眼。一个月前，我被校长莫名其妙地批评了一通。事后才知道，因为有一件事没做好，校长才批评我。我知道是校长误解我了，赶紧向他解释，可校长却冷冷地说：肯定是你做的，你诬陷别人做什么。可那明明不是我啊。我急得眼泪差点流出来。校长却说，你看你，这么脆弱，说几句就成这样。我更加委屈，竟当众哭了起来。

之后我一直想不通，校长为何不听我的解释而继续误解我？我因此更加小心翼翼，生怕又出什么纰漏而惹校长不高兴。其实我的人缘很好，和同事相处也很愉快。我私下找同事聊过心里的苦恼，同事劝我找校长沟通一下。那天我鼓起勇气对校长说，希望找他谈谈。可他一脸严肃，立刻拒绝了我，说自己很忙，没时间。当时我就像被一瓢凉水浇透，一直凉到了心里。我感觉我和校长的隔阂可能永远都无法说清了，这对我将来的前途影响肯定很大。我到底是哪里做错了，会和校长产生这么大的误会？

邢燕燕

邢燕燕：

在湖广总督张之洞的座右铭中，有这样两句：“何以止怨？曰不争。何以止谤？曰无辩。”

是非曲直，有时是难以一时明辨的。但我个人以为，只要不涉及到司法审判，不涉及量刑赔偿，不必太过认真。

或许你会说我没有原则，说我站着说话不腰疼，或许你还有更不好听的话等着我，我都认了。其实你和同事聊，已经是一种很好的方法：既可以向他们讲明真相，又可以缓解自己的委屈。如果你更沉得住气一点，再过一段时间，这些话可能会传到校长耳朵里，让他自己纠正对你的误解也未可知。

对绝大多数人来讲，通过一些事实知道自己错了，是件很尴尬的事情。让上

司在下属面前承认自己错了就更不容易，更何况是一个刚来不久的下属。在这种时候，很多上司宁可相信是别人错了。

如果你的这位校长是一位德性和理性都不错的人，或许他在一段时间之后，会通过其他的途径改变自己对这件事的看法，至少他不会因为一件事就把你看死。假如他只是一个很平庸或者小心眼的人，那你也不必太过计较自己在他心目中的形象。

假如我是你的这位校长，可能通过这件事情我会觉得你倒是一位很率真，甚至有几分性情、几分刚烈的小老师。但在你表现出与众不同的素质之前，我可能只会像用一般的老师那样用你，既不会多一点，也不会少一点；因为假如我想整你，也得问问自己这样做对我自己有什么好处。更何况，我不会在这所学校当一辈子的校长。可能接下来的事情，并不在于你能拿出多少证据来证明你是对的，我是错的；我更关心的，是你以后的业绩会怎样，以及你是不是会更从容一些。

这么跟你说话，你不会觉得我是在你面前摆架子装大吧？你以后也许会经历各种各样的事情，但愿你能在以后的日子里更加从容不迫一些。还把一句很多人都知道的话也送给你：骤然临之而不惊，无故加之而不怒。

无忧子

2. 多情的女同事

无忧子：

我已经有了女朋友，但最近却被一个多情的女同事纠缠脱不了身。女同事和我一个部门，我们经常有单独接触的机会。一天我俩加班，她却跟我说起了她的丈夫，言语中透着不满。原来她丈夫是个商人，很少在家，让她感觉很孤单。她明确地表示对我有好感，并说要是我是她的丈夫该多好。我以为她是说笑话，当即笑着说，我可没有你丈夫那么好的福气娶到你。没想到，晚上回家之后已是深夜，她却打电话来，要和我聊天。我以为她还沉浸在刚才的情绪里，就安慰了她两句。这一发就不可收拾了，她经常在下班后打电话来要和我聊聊，我的女朋友都起了疑心。我觉出有些不对劲，就故意在办公室和同事谈论我女朋友，目的是告诉她我的立场。可她并不在意，一如既往给我打电话，搞得我不胜其烦，一听到电话铃声就头疼。我真想对她说不要再骚扰我了，可又不想把关系弄得那么僵，

你说我该怎样说，既表达了我的意思又不让她丢面子？

宋大福

宋大福：

其实你已经表达了你的意思，在一般情况下，这种表达已经足够使对方知难而退了。

只是你的这位女同事并没有这么做。从她的角度讲，你这位须眉知己（不管你是否愿意她这么给你定位）是她心灵的慰藉。我甚至猜想，不管有没有什么“名分”，她都会愿意和你待在一起。

或许你可以自问，这位女同事在你心目中到底是一种什么样的地位？如果仅仅只是把她当作一个同事，你可以找机会直截了当地告诉她自己和女朋友关系很好，她的电话对你有一些干扰。当然，这些话最好在没有任何第三人在场的情况下说比较好。如果你的态度是诚恳的，而且没有说任何伤害对方的话，她就不应该会觉得自己丢了面子。

我担心的是对方现在在意的不是她自己丢不丢面子的问题，而是她自己陷入对你的思念之中，找不到更好的自拔的办法。从道理上讲，你没有事事为她着想义务，因为她也已经不是个孩子了，而且你们之间到目前为止也只是一种同事的关系。不说伤害她的话，不做伤害她的事，与她对你所做的相比较，已经算仁至义尽了。

如果她反复给你打电话，你可以直接告诉她这样不好，或者你现在很忙，或者听见是她的声音就把电话挂掉。也许她会难过，会抱怨你或者指责你，但只要你认为自己没做过分的事情就应该坚持下去。一开始的时候大家都有些不自在，但如果她能对此想得更清楚一些，就应该接受并尊重你的决定。这样过一段时间以后，大家也都会习惯起来。别忘了，不伤害对方，真那样的话事情可能反而更难处理一些。

还有，也许你已经做了，就是告诉你的女朋友你现在的麻烦，向她表明你的态度，打消她的疑虑，并请她放心，你有能力处理好此事，她不必卷入进来。

无忧子