

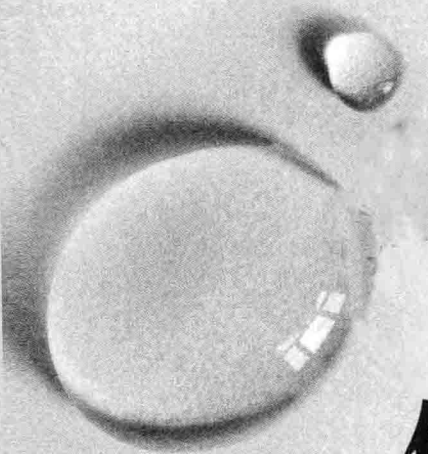


你的爱情 Where Is Your Wound by Loving 伤在哪 ——女心理师真实手记

陶思璇 | 著
TAO SI XUAN

天津出版传媒集团

天津人民出版社



你的爱情

Where Is Your Wound by Loving

伤在哪

——女心理师真实手记

陶思璇 | 著

TAO SI XUAN

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的爱情伤在哪: 女心理师真实手记 / 陶思璇著
-- 天津: 天津人民出版社, 2014.5
ISBN 978-7-201-08699-6

I. ①你… II. ①陶… III. ①爱情-通俗读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083506号



天津人民出版社出版

出版人: 黄沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

北京鑫瑞兴印刷有限公司印刷 新华书店经销

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

880×1230毫米 32开本 6.5印张

字数: 100千字

定价: 29.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系021-64386496调换。



自序

每一个人都能有美丽生命

十五年的心理咨询师的职业生涯里，我常常会为世界上的很多男人女人们扼腕叹息：为什么我们一定要把自己的生活过得千疮百孔？为什么明知道他一再出轨背叛还要勉强维持着一个家的形式？为什么明明爱她却要以最残忍的方式去伤害她？为什么明明自己想要过得快乐一些却不允许自己快乐？为什么可以在爱情面前一直保持着惊人的冷静，以至让爱人形同虚设，却不知道这种冷静其实是病？为什么受过良好教育的女人在感情路上却一直无人陪伴？到底什么才是她们的爱情伤痕……

有人说，没办法，这就是生活，这就是现实。可我想说的是，不，你有办法的，有办法让自己过得更加健康、更加快乐，你只需要在此刻稍作停留，做一个深呼吸，看一看他人的故事，在故事里寻自己的影子，就会发现你的内在世界原来也有这样那样的创伤，有这样那样的一些未完成的情感期待，就是那些创伤、那些期待，一直持续影响着我们，让我们不敢追求全然的投入、全然的快乐、全然的感受。

有一位举世闻名的心理学家说：严格意义上讲，每个人都有心理问题，每个人在一生中至少有有过一段时期需要去看心理医生。

每一个人在子宫里就开始感受母亲的情绪，通过母亲的身体去了解外面的世界，每一个降生都是一次失落，也是人生经验到的第一次创伤，在此后的成长经历中，大大小小我们不知道要经历多少次的跌倒，有的跌倒我们可以自行处理，有的跌倒则在我们心里形成阴影，影响着我们以后的人生历程。

中国有句古话叫“3岁看大，7岁看老。”这句话一点都不夸张。萨提亚模式家庭治疗认为，就像身体在成长发育的不同阶段需要不同配量的营养成分一样，我们的心理成长也需要不同的心理营养：0-4个月的婴儿最需要的是重视，他/她必须确认自己是母亲最重要的那个人，否则就会有强烈的不安全感产生；4个月-3岁的婴幼儿，最需要的是爱，什么是爱，爱是否值得信任，都会在孩子的心里画下将影响他/她一辈子的第一版爱情地图；4-6岁，对孩子最重要的是学习是尊重与认可，这个时期经常给予孩子责骂，孩子很难培养自信和自尊；6-7岁，是孩子认识了解社会、学习团队合作的过程，孩子的社会认知第一版在这个阶段基本完成。

家庭对我们的成长如此重要，家庭却并不都是成长的天堂。

据专业调查机构调查结果表明，85%以上的家庭都是问题家庭。我们在问题家庭中出生，在问题家庭中成长，注定了我们的人生也是问题重重千疮百孔。如果修补这些创伤？如何开始新的生活？伪装快乐、自艾自怨都只会让问题越来越严重，面对才是惟一的解决之道，尽管面对问题是一种难以忍受的剧痛，而你一旦开始面对问题，你也就同时开始了你的重生，你面对问题的深度决定了你获得重生的强度及广度。

不记得是哪位老师说过，也许是萨提亚模式家庭治疗的玛丽亚老师，也许是策略派家庭治疗的约翰老师，也许是家庭系统治疗的盛晓春教授或是海灵格家庭系统排列的海灵格爷爷，也许是我曾经参加过的诸多专业工作坊中的其中一位老师，他/她说：我们不需要去追究那到底是一种什么疾病，到底是什么心理问题，我们不需要给病人贴标签，我们只需要仔细观察，在这个家庭里到底出现了哪些问题？在家庭成员的行为背后，到底隐藏着怎样的行为动机？

那是一些怎样的情感需求？在萨提亚模式家庭治疗中，所有的问题追根究底，最后都会聚焦到一个字：爱。爱让我们拥有完整的自我，爱让我们拥有美好的品质，爱我们的生活变得更加美好，即使遇到暴风雨，那也会是另一种美丽，而不再是伤害。

心理咨询师的最高境界就是让自己成为一面纯粹的镜子，帮助咨客更好地了解自己、认识自己，从而改善提升自己的生命品质。

这本书是以咨询手记的方式编写故事，每一个故事都像一面镜子，你可以在别人的故事里体会到自己的部分人生。书中所有人物均使用化名，故事也经过修改和编辑，请勿对号入座。

据临床统计结果显示，80%以上的生理疾病都是内心冲突诱发的身体自我攻击结果。身体原本就有无限的智慧，是我们习惯了做大脑的奴隶，让有限的经验与知识遮蔽了身体的智慧。如果我们能够让心灵归位，让心灵重新做生命的主人，大脑是心灵的助理，我们的身体就会健康快乐长命百岁。

读别人的故事，在别人的故事里找到属于自己的回家的路，健康、快乐的美丽生活，就从你随手翻开这本书的这一刻轻松开始。

陶思璇

陶思璇

北师大发展与教育心理学研究生，师从心理学家陈向一教授
国家心理咨询师、家庭治疗师、两性情感专家
10年情感关系研究，5年临床咨询经验，有“心灵魔法师”之称

出版书籍

- 《欣赏的神奇力量》
- 《寻找爱的灵魂》
- 《33天的爱情魔法》
- 《给最爱的人——实现你心中理想的工作与生活方式》
- 《向幸福出发——万有爱情心理指南》
- 《单身女人》
- 《很想做个单亲妈妈》

微博：<http://weibo.com/sltaosixuan>

博客：<http://blog.sina.com.cn/sltaosixuan>

你的爱情伤在哪：女心理师真实手记

责任编辑 | 张璐 特约编辑 | 喵呜 封面设计 | 白咏明

后期制作 | 顾利军 责任印制 | 梁拥军



目 录

第1例

放不下的女王情结

/1

咨 询 人：洪 澜 女 27岁 外企公司部门经理

症 状：痛恨男友风流情史，轻视、侮辱对方，以表明自己与众不同的爱情姿态。

诊 断：职场上越优秀的人，越无法承受感情的失败。一旦男人挑战了她的女王权力，就立刻反击，爱情变成权力斗争。

第2例

冷静也许是一种假象

/25

咨 询 人：陈曦 女 32岁 万友科技技术总监

症 状：十五年恋爱中，她始终独自生活，男友似摆设，可有可无。

诊 断：人具有生、死两种本能：生本能追求美好，死本能渴望破坏，抱怨代表生的期待，过度冷静是对死的向往。

第3例

绝望主妇的未知恐惧症

/31

咨询人：周雨 女 40岁 普通家庭主妇

症状：丈夫公然出轨，她佯装不知，默默忍受，生怕对方挑明态度，捅破窗纸。

诊断：人们习惯强调自己离不开对方，掩饰对未知生活的恐惧，从而继续停留在熟悉的伤痛里。

第4例

女身男心：角色认同的混乱

/47

咨询人：贾楠 女 34岁 个人投资者

症状：青春期间性恋爱之后，她喜欢像男人一样追逐猎艳，又不停要求情感回报。

诊断：具有男性的意识形态，可又无法剔除女人情感索取的本性，性别角色认同混乱。

第5例

知识女性的爱情资本

/63

咨询人：辛樱 女 29岁 电台主持人

症状：无论金钱纠葛还是情感胁迫，遇到不讲理的人，就一味退让，最快速度逃离冲突。

诊断：清高是知识女性的爱情资本，也是致命伤，她们不屑于用示弱的方式来争取爱情，而用自尊来赢取尊重与爱慕。



目录

第6例

玩世不恭是最隐蔽的情感自卫

/75

咨询人：芸香 女 26岁 舞蹈演员

症状：数次流产后，颓靡轻浮是她拒绝爱情的借口，玩世不恭是御防伤害的坚盾。

诊断：当人们预料到失败时，往往会做出一系列导向失败的行为，故意自作自受，减轻内心失落感。

第7例

熟悉的陌生人：婚内失语症

/85

咨询人：杨剑 男 37岁 销售总监

症状：他寡言内向，从不说“我爱你”，一味用物质表达情感，婚姻在他的沉默里瓦解。

诊断：语言是一种渗透型的自我暗示，也是对他人的积极回应，改变语言模式是重建亲密关系的开始。

第8例

不能告别的亲情饥渴

/99

咨询人：高玉凤 女 50岁 机关退休干部

症状：丈夫背叛后，儿子是她唯一的寄托与伴侣，儿媳被她视为情敌。

诊断：家庭具有复制性，在伴侣身上没有被满足的情感，就会投射向孩子，健康的母子关系是婆媳关系的关键。

第9例

亲密关系里的性筹码

/119

咨询人：徐丽 女 35岁 时尚造型设计师

症状：企图用身体抓牢男人，激情过后，他依旧冷漠似路人。

诊断：用性爱维系的情感关系，只能使两个人疏远，甚至彼此感到羞耻，乃至仇视。

第10例

无能也是一种自我放弃

/131

咨询人：于斯伟 男 30岁 外企销售经理

症状：被强势女友掌控着，他习惯了顺从，丧失的不仅是男人权威，还有性功能。

诊断：长期压抑和一贯服从会导致男性权力的丧失，功能障碍就是对男性特征的完全放弃。

第11例

完美主义强迫症是一种流行病

/143

咨询人：孙宵 女 23岁 杂志编辑

症状：她挑剔敏感、严肃苛刻，完美主义，过于在意他人评价，无法融进社交生活。

诊断：原生家庭对人的影响如遗传密码，父母的行为和性格，被复制在孩子身上，伴随一生。



目 录

第12例

无处安放的心理安全感

/153

咨 询 人：于砚 女 30岁 芳疗师

症 状：害怕优质男友被夺抢，宁愿选择平庸，甚至性功能障碍的丈夫。

诊 断：人们预想即将发生的危险事件，并努力防范于未然，获取内心的安全感。

第13例

婚姻是共生的契约关系

/163

咨 询 人：张晴 女 50岁 日企中国区首席代表

症 状：曾经海誓山盟，患难与共，丈夫却突然不辞而别，爱情信仰轰然倒塌。

诊 断：婚姻仅是共生的契约关系，但它来维持不了爱与亲密。

附 录

社会心理学微知识

/173



第1例

放不下的女王情结

咨 询 人：洪 澜 女 27岁 外企公司部门经理

症 状：痛恨男友风流情史，轻视、侮辱对方，
以表明自己与众不同的爱情姿态。

诊 断：职场上越优秀的人，越无法承受感情的
失败。一旦男人挑战了她的女王权力，
就立刻反击，爱情变成权力斗争。

“他怎么就那么无耻啊？！他怎样能做那么下流的事？！”洪阑第N次重复着这句话，声音里依然充满了愤怒。我相信她百分之百是这么认为的，这的确是她目前最真实的感受和想法，可这只是大脑的真实感受，而不是潜意识的真实感受。潜意识之所以被称为潜意识，就是因为感受不到、想不到、猜不到、触碰不到那个部分。就像深深掩埋在大海深处的那部分冰山山体，庞大陡峭得足以毁灭世界上最坚实的船只，但我们却无法提前看到，只有撞上了才知道它有多么的庞大和可怕。

尽管我们在日常生活中完全感受不到潜意识的存在，更不知道它到底在干什么、需要什么、想要什么，但**潜意识毫无任何悬念地决定着**我们百分之九十以上的行为方式。

我像往常一样静静等待着，我的直觉告诉我洪阑今天会和我讨论一些更深层的话题。

咨询室里安静下来，墙上挂钟分针走动的声音开始清晰起来，滴答，滴答，滴答。声音似乎越来越大，有点像顽皮的孩子人来疯，赢得了他人的注意力就越发开始肆意胡闹。

洪阑的表情开始呈现出 unnatural，眼睛躲闪着四处流动，飞过窗前

的几棵植物，飞过自己正在坐着的超大沙发。她用手整整了整略略有些褶皱的沙发布，视线继续在空间里飞快流动，不让自己稳定在任何一个地点。

空气中开始出现一种隐蔽的较量，洪阑的潜意识在试探我的定力，它要判断我是否有足够的能量承受她的那些伤痛。

我继续平静地观望着洪阑，平静地等待着她的潜意识指挥洪阑做出下一步行动。

素净的咨询室里实在没有多少东西可以让她继续把视线飞来飞去。四处看了几分钟后，她看了看我，有些尴尬地笑了笑。随后她开始看着竹编窗帘，一双漂亮的大眼睛里是空洞洞的，一片死气沉沉的茫然。许久，她才幽幽地叹了口气，低声说：“可我怎么就忘不了他。”

“你爱他。”我说。

洪阑愣了一下，点头，说：“是，我爱他。”眼泪夺眶而下。

“虽然在你看来他是个很差劲的男人，没有道德感，没有责任心，私生活混乱一片，可是你爱他。”我继续强化。

洪阑一直强忍着不让自己哭出来，可是现在她再也忍不住了，以手掩面放声大哭。

我悄悄松了一口气。洪阑此时的哭泣意味着情绪的流动，这是一个好的开始。

哭了好一阵子，洪阑开始叙述她和他的点点滴滴，所有的片段都有一个共同点：他在百分之九十五的程度上满足了洪阑的各种要求，几乎是随叫随到，并且一直容忍着洪阑对他的轻视甚至是侮辱。例如，洪阑会在做爱之前对他说：“你行不行啊？别又把我搁在半空中你自己先下来了，一点都不专业。”“去去去，先把自己洗干净了，不知道你刚摸完哪个女人的手现在又来摸我，我嫌脏。”……洪阑也会在约会时当面骂他：“你是全世界最没有道德感的人，什么女人都