



心理维生素丛书

Woman 女人的

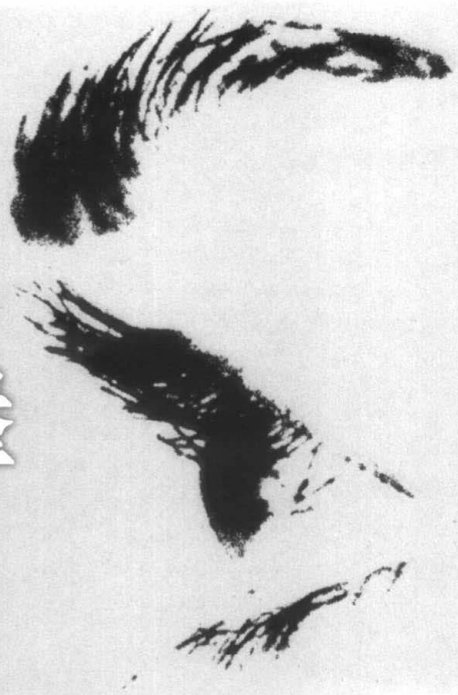
宋盛超◎著

心灵城堡

海天出版社

宋盛超◎著

女人的心灵城堡



海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的心灵城堡 / 宋盛超著. —深圳: 海天出版社,
2004.9

(心理维生素丛书)

ISBN 7-80697-288-9

I.女... II.宋... III.女性—心理学—通俗读物
IV.B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第093219号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 蒋鸿雁 责任技编: 陈 炯

封面设计: 谷 龙 责任校对: 陈霞光

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 8

字数: 180千 定价: 16.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前 言

其实文人写书，并不都是“书生且为稻粱谋”：正如请名人写序，也不都是被赵太爷打了嘴巴，跟着名人出一回名。

写书与作序，其要义是“言为心声”。应该是自己想说又不得不说的心理话。

每当我们面对突发的社会新闻，每当我们耳闻目睹身边的人和事，诸如土地的沙化与江河的洪灾、失学的孩子与遗弃的婴儿、繁荣的都市与“红灯区”里背着书包的背影……常使人不禁要问：这些事件安全检查竟有几分天灾？又有几分人祸？

我们的“人”怎么了？

当我们把万物之灵的“人”放在“生物学”的坐标上排序的时候，发现了人类“进化”与“退化”的痕迹；当我们把“人”放在“社会学”的镜子前端祥的时候，发现了“道德”和“人格”培育的滞后；当我们把“人”放在“文化学”的框架上考量的时候，发现了历史传承的断裂带……

计算机应该从娃娃抓起，人们心灵与精神家园的耕耘也应从娃娃抓起。因为，要不了几年，他们将是现代文明的建设者。





现在,是我们国家发展最为昌盛与繁荣的时代,也是最为开放与人性化的时代。人们对“健康生活”的要求,已不仅仅是物质生活的满足,更是对“心理健康”的滋养。只有在“身体”与“心灵”都得以同步发展的时候,人类才过上真正健康的生活。

男人与女人的故事,是一个古老而又年轻的话题。为此,我才写了《女人的心灵城堡》和《男人的精神领地》,试图将“人”心灵的秘密,放在一个更广阔的坐标系中,求索所谓《天问》的答案。希望在与青年朋友共同学习中,能携手并进。在品尝成功的喜悦时,也咀嚼一下我们的遗憾。

古老黄河十八弯,让我们在历史的回声中找到自信;天地无处不青山,让我们在当今的旋律里重放心灵的《大风歌》。

生命的脆弱和生命的尊严在呼唤——珍惜生命和热爱生活是我们步入“天堂的门槛”。

由于成书仓促与水平所限,不当和错误之处在所难免,恳请批评指正。

同时,对成书过程中,提供资料的帮助的人们,在此一一致谢。

你们的朋友

宇叔

2004年9月于成都



目 录

前 言	1
-----------	---

第一篇 思考

1 一弯月亮	3
□黄河十八弯	5
□上帝的回信	7
2 女 神	10
□透明的心	11
□历史的影	12
□迟来的公道	13
3 寻找的代价	16
□挫 折	17
□直面人生	20
□心比天高	21
4 女性的觉醒	22
□历史的回声	23
□庄严做人	24
5 上帝少装了“闸门”	27

- ☐ 感 觉 28
- ☐ 丽 质 29
- ☐ 财 富 30
- ☐ 陷 阱 31

6 放眼望太空 33

- ☐ 尊重生命 36
- ☐ 面对苦难 37
- ☐ 过眼云烟 39

7 不圆的月亮 41

- ☐ 无堤的河岸 42
- ☐ 死地后生 44

8 “红楼”外的爱情 47

- ☐ 女儿情 48
- ☐ 追逐黎明 50

9 女人在热恋中消失 53

- ☐ 寻找强大 55
- ☐ 自我消失 56

10 天涯有芳草 57

- ☐ 大自然的倾诉 58
- ☐ 走向阳光 60

11 地狱与天堂 62

- ☐ 美丽的资本 63
- ☐ 寄生的青藤 65
- ☐ 疾风劲草 68
- ☐ 魅力永恒 70

12 生命之歌 72

- ☐ 人不是猴子 73

☐美在生命中跳动 ... 75

13 与春天约会 77

☐生命追寻 78

☐心灵亚马逊 82

14 雾中花 84

☐情感歧途 85

☐角色岔道 87

第二篇 生 存

15 情场非游戏 93

☐马奇诺防线 94

☐透视男人 97

☐摆脱纠缠 99

16 与人共舞 102

☐公共关系 104

☐冷水泡茶 105

17 女性肢体会说话 107

☐眼 睛 108

☐腰 110

☐手 112

☐其 它 112

☐不见兔子不撒鹰 113

18 穿越“地震带” 115

☐青春骚动 117

☐港湾归宿 118

19 公众“注意中心” 120

☐姿 色 121

☐ 语 言 122

☐ 青山在云外 123

20 生存技巧 124

☐ 生命节律 125

☐ 语言交流 126

☐ 岔 道 128

21 自筑的围栏 130

☐ 妄 想 131

☐ 天在墙外 133

22 燃烧的欲望 135

☐ 红 灯 136

☐ 趟过河流 138

23 “还击”的力量 140

☐ 愤怒使女人强大 142

☐ 反击的技巧 144

24 心里有块石头 146

☐ 人 “墙” 148

☐ 心 “墙” 149

☐ 掀掉石头 150

25 崇拜没有眼睛 152

☐ 盲人心态 153

☐ 结 局 154

☐ 偶 像 155

26 乐极生悲 158

☐ 快乐有“度” 159

☐ 追 寻 160

☐ 永 恒 161

27 麦田守望 164

☐ 人与自然	165
☐ 面对黑夜	168
☐ 自己打败自己	169
28 自信的白杨树	171
☐ 漂亮是旗帜	173
☐ 能干是资本	174
☐ 幽默是灵气	175
☐ 追求是黄金	176

第三篇 发 展

29 跳动的音符——情感	181
☐ 情与理	182
☐ 宣 泄	183
☐ 转 移	184
30 女人味	186
☐ 咖啡味	187
☐ 薄荷味	188
☐ 绿茶味	189
31 人性的弱点	191
☐ 虚荣魔鬼	192
☐ 恭维陷阱	194
☐ 短视症	194
32 诺亚方舟	196
☐ 神话故事	197
☐ 彼 岸	199
33 笼中金丝雀	200
☐ 自生·寄生·腐生	201

☐退化的翅膀 202

34 挪窝的田鼠 205

☐“陌生”是挑战 206

☐不怕“搬家” 207

35 打扮是船票 210

☐浓妆淡抹 211

☐突出重点 212

☐趣味在和谐 213

36 无声的语言 215

☐空间能说话 216

☐男女之间 217

37 百川入大海 220

☐宽阔的心胸 221

☐体 谅 223

38 嘲笑击败胆小者 226

☐走自己的路 228

☐“危城”的怪圈 229

39 女性的欲望 231

☐求 真 232

☐求 美 234

☐走上金字塔 237

40 “距离”美 239

☐生 存 240

☐情 爱 241

41 人生的“绿卡” 245

☐机遇擦肩而过 246

☐做事不演戏 247

第一篇

思考

女人的心灵城堡

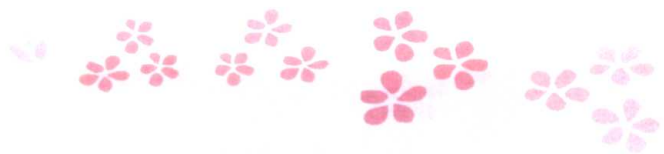






1

一弯月亮





别让消沉在你心上占有一席之地,别让懦弱出现
在你的鬓边,别让倦色爬上你的额前眉宇。

——阿诺德

人们喜欢月亮的玉洁,月光的柔美,月色的朦胧,月夜的清辉……
月亮成了人们抒叹凄婉故事的“代言体”。或者说,无论就形态和色彩
都“暗合”了人类自身的情感目的。月亮中“置入”了我们自己的感情。

新月也好,圆月也罢,我们在月亮中看到的一切,恰恰是我们
自己。

诗人杜牧在《泊秦淮》中写道:

烟笼寒水月笼纱,

夜泊秦淮近酒家。

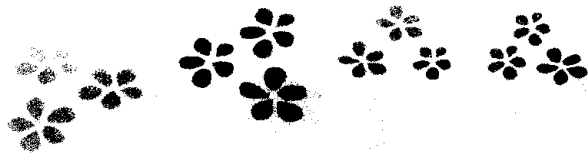
商女不知亡国恨,

隔江犹唱后庭花。

诗里,诗人将亡国之恨、离别之恋的凄婉情感放置在一个月色笼
罩的秦淮之滨,在朦胧月色中的遐想与感怀,正是诗人情感找到了恰
当的“载体”。

月夜与女人相伴,增添了离愁别恨;月色与女人相伴,增添了凄婉
惆怅;月光与女人相伴,增添了妩媚婉楚。

难怪,在嫦娥奔月中,人们会想像出如此凄美的广寒宫里的爱情,



也难怪,诗人在遥望夜空时,也会发出“斫去桂影青光多”的期望。

月亮,是故事,一个人间的故事。“月界”就是“人界”,“月情”就是“人情”,我们在月光里的说、唱、歌、舞,其实都在“说唱”我们自己。

黄河十八弯

月亮的“意象”,就是女人的故事。

古老黄河十八弯。女人的命运,在历史的回音里,在黄河十八弯的尘封之中。女人的命运,虽然历尽险阻,饱经苦难,但依然灿烂鲜活,绵延万里。

一个古老而崭新的话题“妇女解放”,又重新影映在脑海中,挥之不去。

十年前,当那双乌黑大眼睛的照片,出现在大大小小的杂志封面上时,小姑娘渴望知识的眼睛,无论视觉的冲击与心灵的震撼,都如火山喷发。

五年前,那些漂泊异乡的打工妹,为了一点点微薄的工资,竟然被韩国老板强行搜身并逼迫下跪,那种奇耻大辱足可以让全球女性的心灵怒愤和颤栗!

几年前,那些被工头骗去柬埔寨的妇女,在经历了饥饿、羞辱和拘禁之后,在我们大使馆的帮助下回到家乡时,那一张张泪流满面的脸,那一张张因惊恐而变形的脸,上帝都会为之动容;

而被台湾“蛇头”偷渡去台的花季少女,那些被抛进大海而葬身鱼腹的报道,连“龙王”也会沉思,“天神”也会垂泪。

穷困,可以窒息人的尊严,贬值人的生命,穷困更可以倒置人的羞

耻。当穷困与愚昧联姻之后,更“助虐”了这种雪球趋势。

人们之所以喜欢描绘天堂,因为人间仍有“地狱”;人们之所以笃信上帝,因为尘世还有苦难;人们之所以向往光明,因为凡间还有黑暗。

人的理性和良知唤起了一个永恒的主题:尊重生命和爱惜生命,不仅仅是因为生命对每个人来讲“只有一次”,即不重复也不再生;更因为尊重生命就是尊重人的生存和发展的权利。

从亚当和夏娃的丛林生活开始,世界的阴阳两极——男人和女人的故事就成了人间故事的主题。

一弯月亮,无非想说,女性虽然没有太阳的辉煌,但她是人类的母亲;

一弯月亮,无非想说,在女性温柔的身躯上,蕴藏了人类文明的发展历程;

一弯月亮,无非想说,女性的奉献不仅仅荫蔽和滋润了生命,更建造了人间的繁华和光明;

一弯月亮,无非想说,当你在荒漠中突然听到婴儿的哭声,你会深切感到:生命呼唤了历史的连接,也开启了永恒的未来。

当我们看到,一次车祸,客车掉进了山谷,一个农妇以自己柔弱的身躯保护了怀中的幼儿,自己却全身多处骨折。当我们看到,这个农妇被送进医院抢救而处于深度昏迷状态中,居然被孩子饥饿的哭声所唤醒。当我们看到,记者抓拍的一张照片——幼儿吮吸着母亲的奶汁而母亲还在昏迷之中……人类母亲的伟大情怀与擎天力量足可以撼山填海。

当我们看到母亲为孩子献出眼角膜、献出肝脏、献出脊髓的时候,

