



走出

“情感亚健康”

*Get Out from the
Sub-Health of Emotions*

董莉/著



广东人民出版社

走出 “情感亚健康”

*Get Out from the
Sub-Health of Emotions*

董莉 / 著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出“情感亚健康”/董莉著. —广州: 广东人民出版社,
2004. 9

ISBN 7-218-04651-7

I. 走... II. 董... III. 情感—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 047607 号

责任编辑	徐欲晓
封面设计	谭宁坚
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	10.5
字 数	240 千
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04651-7/B·145
定 价	22.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印公司联系调换。

售书热线: 020-83799710

写在前面的话

经过多年的思索和一年多的写作、审读、修改，《走出“情感亚健康”》一书终于交稿了，可我总觉得意犹未尽，还有许多话想写、想说……

我之所以想写，也之所以能写这本书，首先要感谢赋予我生命、培育我健康成长的父母。我的父母都是我国空军的老干部，现都已休息在空军干休所。虽然他们都是威严的军人，可正是他们，为儿女们营造了一个情谊浓浓的大家庭氛围，不仅有亲情、友情、爱情，更有博爱之情；他们不仅给了我们健康的身体，更培养了我们健康的心理、情感和思想。他们身体力行，用人生的哲理教育着我们，用高尚的情操塑造着我们，为我们的健康生活打下了坚实的基础。即便是现在，他们仍然点点滴滴地关心着我们的生活冷暖、健康幸福和事业发展。就在我写作这本书的过程中，他们还多次听我的汇报，和我一起讨论，一起斟酌措辞用语。可以说，没有他们一直以来对我们的关爱、对我们的熏陶，我很难写成这本书。

我之所以想写，也之所以能写，要感谢与我志同道合的爱人。他那对于爱情的忠诚、对于事业的执著，他那富有情趣、充满活力而又肩负责任的人生实践，他那不畏艰难、勇往直前的个性品质，给了我许多激励和帮助。而我们风雨同舟、相濡以沫近二十载所共同创造的真挚爱情和丰富的情感生活，经常激发我的灵感，使我产生创作的冲动，日积月累，一丝一缕，慢慢地积淀为字字句句，凝结成今天的这本书。

我之所以想写，也之所以能写，要感谢我情同手足的兄弟姐妹。他们对于事业不懈地追求，并取得了令人羡慕的成功；他们在拥有富足物质生活的同时，更拥有健康的情感生活和幸福的家庭生活；他们对待情感的真诚、执著和理性的健康追求，他们对我的关心和帮助，更坚定了我的写作信念。

我还要感谢所有关心、爱护、帮助我的人们，不仅有我的老师、我的同学，还有我的领导、同事、朋友，甚至我的学生。是他们给了我师生之情、同窗之情、同事之情、朋友之情，他们的人生情感生活阅历，为我的写作提供了丰富的情感营养。

我更要感谢我们的社会。正是丰富多彩的社会生活画卷，为我的创作搭建了一个现实的骨架；正是植根于现实社会生活的土壤，才使得我获得了创作的灵感。我也要感谢那些我认识的和不认识的人们，他们一个又一个鲜活的故事，为我的创作提供了现实的依据；他们一篇又一篇真实的报道，成了这本书的有机构成材料。

我特别要感谢的，是给予我机会、鼓励我创作、帮助我提高的广东人民出版社社长陈海烈同志。他以对社会的敏锐洞察力，果断地确定了这本书的主题；他以负责任的精神，对本书的修改提出了许多建设性的意见和建议，使这本书的写作能够顺利地完成。

我爱真善美的一切，我恨假恶丑的所有。

在享受物质文明给我们带来种种实惠的今天，我愿天下所有的人都能拥有发现美的眼睛、创造美的双手和感悟美的心灵，远离“情感亚健康”，走出“情感亚健康”，打造并享受充满情和爱的、理性而又健康的情感生活。

董荆

2004年5月5日于广州

引子：

该是重视“情感亚健康”问题的时候了！

——马加爵系列杀人案给我们的警示

杀害4名同学、公安部A级通缉在逃犯、云南大学四年级学生马加爵，于2004年3月15日晚约7时30分在三亚市河西区河西路被警方抓获。至此，震惊全国的马加爵系列杀人案终于告破。

马加爵落网后，他的杀人行为引起了全社会的广泛关注。他对生命的麻木和蔑视，对身边同学的残忍，不仅说明他本人存在着某些性格障碍和心理不健全问题，而且也说明了我们的教育和学校管理存在着某些缺失。同时还表明，在他与同学、与老师、与家庭之间存在着种种“情感亚健康”问题，由于没有得到及时疏导，“情感亚健康”逐渐转变为情感不健康，最终导致犯罪。

马加爵聪明、懂事、能吃苦，上中学时，还曾在全国物理大赛中获得过二等奖，可谓是一名优秀的学生。他的犯罪，带给我们的不仅仅是震惊，是遗憾，而且更应该是反思，是警示。我们不仅为他——一个学子行凶杀人而震惊，为他毁灭包括他自己家庭在内的五个家庭的幸福而遗憾和愤怒，更应对他犯罪的深层次原因，即由“亚健康”走向不健康的情感问题进行深刻的反思。这个案件给我们的重要警示就是，人的健康并不仅仅在于拥有一个健康的体魄，更重要的是要拥有健康的心理、健康的情感、健康的思想和健康的行为。

马加爵在接受审讯时说，是因为他和这4名同学在打牌

的过程中产生了一些争执，为了泄私愤，他采取了极端的方法，把同学分别给杀死了。因为打牌争执就杀害同学，杀人的理由难道真的就这么简单吗？更让人不可思议的是，他竟然在几天内连续杀死了4名同学，这究竟是什么原因呢？

马加爵之所以犯罪，其内在的原因是最根本的。从现有的材料看，马加爵隐藏内向、心胸狭窄、过于自卑、敏感多疑、报复心强。这些“亚健康”的心态和情态问题早在他上中学时就开始萌发，但未曾得到过应有的调适和矫正。大学期间仍然如此，并在新的条件下，发生了由“亚健康”向不健康的转变。正是由于他这些心理、情感等方面的问题积聚过多、沉淀过重，终于爆发，导致了他一连杀害4名同学的血腥惨案。试想，如果他珍视同学之间的情感，那他还会如此不眨眼地血腥屠杀同学吗？如果他能够尊重生命的价值，他还会如此残忍地践踏一个个鲜活的生灵吗？据2004年6月19日《南方都市报》报道，在死刑执行的两天前，马加爵的辩护律师赵耀在向记者描述他眼中的马加爵时说：“马加爵，实际上，非常冷漠，非常冷漠。冷漠得可怕……”

但同时我们也必须看到，马加爵之所以走向犯罪，也有其外在的原因。

试想，如果马加爵身边的同学能够多给他一些尊重、理解、关心和帮助，使他原本内向、自卑的心理得到一些情感的慰藉，那他还会产生极度仇恨的心理和情感，以致采取极端的报复行为吗？

在警方调查时，有同学说，由于他是农村学生，进入到云南大学后，他想迅速地融入到同学这个圈子里面去。比如，当他看见同学们开玩笑时，他也想用他的幽默方式融入其中，但是同学却说他弄巧成拙，不愿接纳他。同学对他所采取的嘲笑、奚落的态度，无疑进一步加剧了他的自卑心

理，强化了他的嫉恨情感。同学们觉得他有点怪，躲着他，不愿多理睬他，使他变得更加孤僻。在校的四年间，如果他能够有更多说得来的朋友，如果当他遇到心理问题时能够向同学倾诉，舒解内心的压力，可能结果就不会是今天这样。

如果他的老师能够多给他一些时间，多了解一些他的情况，多做一些引导和疏导工作，如果在他内心痛苦的时候能够得到老师的关怀，或有他认为值得信赖的老师可以诉说的话，可能也不会是这样的结果。比如，同学们向老师反映过马加爵的情况，但老师并没有及时采取有效的方法与他沟通，帮助他缓解心理和情感的壓力。在中学时如此，在大学时也没有引起老师们的足够重视。并不是老师们没有做这方面的工作，而是做得还不够。

如果时常能有来自家庭的亲情关爱，如果这四年他能够和他的父母、他的兄弟姐妹保持经常性的心理和情感上的沟通，今天这个惨剧也可能会避免。从已知的情况来看，他四年回了一次家，偶尔通一次电话，跟父母、跟兄弟姐妹几乎没有什么太多的来往。他的父母以为他长大了，又是在大学接受教育，没有太大的必要再去多管他，于是便淡薄了与他的交流和沟通，该有的亲情关爱越来越少。案发后，马加爵的父亲对此后悔不已。

我国著名作家冰心曾经说过：有爱便有一切。可见，爱的力量是巨大的。我们的教育，不仅要教给学生以传承文明的知识，更要使我们的学生拥有一片仁爱之心，学会如何做人；使我们的学生不仅懂得而且努力做到尊重人、理解人、关心人、帮助人，正确处理人际关系特别是同学关系；使我们的学生在融洽和谐、有利于身心健康的良好氛围中，努力成长为全面、协调、可持续发展的健康人才。

2004年4月26日，在被一审宣判为死刑后的第三天，

马加爵在昆明市第一看守所接受了《人民法院报》记者的采访。在他看来，大学里“学习成绩不很重要”，“还是人际关系重要”。而大学生应有的品质则包括“乐于助人、幽默、善于聊天”等。他之所以能和几个小学和中学时的同学有较好的关系，原因就在于“真诚”。他在杀害了同学逃到三亚后，想的就是“跟他们（被害人）在一起时的生活，想家人”。记者问到：“经历了这么多事，你现在觉得生命中什么是最重要的？”他的回答是：“生命中最重要的是情。”

从这些话中我们可以清楚地看到，在生命即将结束的时刻，真正让马加爵留恋的，还是人间真情。一方面，马加爵杀害同学所暴露的恰恰是他不讲人间真情，把人间真情抛到了九霄云外。如果他能顾及人间真情，那他怎么会向平时与他关系还可以的同学下毒手呢？另一方面，也说明他十分渴望人间真情，希望得到更多的人间真情关爱。如果他周围的人们能够更多地关心他、帮助他，让他得到更多人间真情的感染和熏陶，他会如此不讲人间真情、一个接一个地行凶杀人吗？

法律是无情的，也是公正的。2004年6月17日上午，马加爵终于受到了应有的法律制裁，被执行死刑。

马加爵杀人案从反面警示我们：健康的同窗友情、师生真情、家庭亲情，对于一个学生的健康成长是多么的重要！

健康的情感生活是每一个人的希望，但现实却是大量存在着“亚健康”的情感。“亚健康”的情感生活，正是许多人情感生活的现实状态。人们之间往往该给的关心没有给，不该给的冷漠却给了。正常的情感生活并没有成为正常的现实，而真正的现实却往往是并不正常的情感生活。

翻开报纸，打开电视，进入网络，我们可以发现许多类似的新闻，一个又一个的所谓现代故事惊现在眼前：硕士医

生报复同事使毒招，暗装放射源，被判死缓；四女生猥亵女室友：失恋女子咬断男友“命根”；只因没听班长话，少女险被拔光头发；七成学生欲整“明星脸”；婚外情超出家庭暴力成婚姻第一杀手；谨防贫困生“心理贫困”；教师心理问题到底有多严重；缘何高学历者问题多；网恋，一朵带刺的玫瑰；逼子成才酿悲剧——国宝级科学家痛失爱子；祸从天降——美容“美”出精神病；精神伤害影响夫妻感情，“冷暴力”令人关注；诗人的报复，谋杀了如诗的爱情；教育局长的钱权交易；“空巢”老人的困惑。如此等等，举不胜举。

这些故事说明了什么？说明了我们这个时代人们的情感问题越来越多、越来越严重，已经成为影响我们正常生活的重要因素！诚然，这些故事并不都属于“情感亚健康”的范畴，但是，“情感亚健康”却正是这些故事之所以发生的必经环节。正是从情感健康到“情感亚健康”，才发展到情感不健康，以至于矛盾激化，甚至犯罪。要把情感不健康导致的不幸后果遏止在源头，这正是我们要正视“情感亚健康”的原因。

如果我们再不予以高度关注，再不切实行动起来，走出“亚健康”，我们的情感生活，就会像春天里北方的沙尘暴，使我们睁不开眼，嘴里免不了会有或大或小的沙子；就会像南方的绵绵阴雨，使我们难见阳光，身上免不了会溅上或多或少泥浆。

可见，该是我们关注“情感亚健康”问题的时候了！

目 录

第一章 “情感亚健康”:一个苦涩的话题	1
一、没有健康的情感,便没有幸福的生活	1
二、没有健康的情感,就没有真正的健康	3
三、“亚健康”是人们处于健康与疾病之间的健康 低质量状态及其体验	5
四、“亚健康”主要体现在人们的身体、心理、情 感、思想、行为五个方面	8
五、什么是“情感亚健康”	17
六、为什么会产生“情感亚健康”	20

第二章 富余型的“情感亚健康”:

该给的情感给多了.....	25
一、长辈之溺爱	25
大学生为何不知回家路	26
17岁独女为何疯狂抢劫	27
独子如何成囚犯	28
溺爱不是爱,其实就是害	29
学生整容为哪般	30
溺爱撑起校园高消费	35
架起沟通的桥梁	37

二、婚姻之炽爱	38
爱情不能消除彼此的独立	38
炽热的爱,也会把爱情烧死	40
妻子炽爱,导致离婚	41
不堪妻“管”,出逃隐居	44
我的炽爱为什么换来的是冷漠	46
三、朋友之偏爱	48
朋友要分等次	49
警惕校园“黑帮”	50
“势爱”:另一种偏爱	51
四、师生之越界之爱	52
小古为什么难入睡	53
爱,使人成为人	54

第三章 缺乏型的“情感亚健康”:

该给的情感给少了..... 57

一、晚辈之缺爱	57
“春运”:一种温馨的忙碌	57
老父亲为何烧掉儿子家	59
父母状告不孝子	60
父母卖血为了啥	61
王老伯:百无聊赖的欢乐	64
关注“空巢”老人的健康	65
二、夫妻之少爱	67
没有创造,就没有真正的爱情	67
为什么要“无理由”离婚	68
胆大妄为换夫妻	69
再多一点关爱,爱情就会长久	71
三、同行之稀爱	73
同行为什么一定要成为冤家	73

医学硕士报复同事何其毒	75
四、校园之薄爱	77
老师体罚,学生自杀	77
鞭子底下一定出人才吗	78
体罚学生,法律不容	79
教师犯罪,源于薄爱	81
初中学生戏弄女老师、打昏男老师	83
少女为何少头发	85
四女生猥亵女室友	85
五、社会之乏爱	86
医患关系为何紧张	87
做好事,净化灵魂	91
官员腐败,绝情于人民	91
矿难频发谁之过	92
情感素质,尤为重要	94
滥用公权,情理不容	96
正确对待“外来人口”	100

第四章 超前型的“情感亚健康”:

该给的情感给早了	103
一、学生之超前	103
早恋酿恶果	104
因为早恋,我失去的太多	105
为爱轻生,自杀而亡	109
为情行凶,坐监三年	111
正确看待孩子们的“性”问题	112
二、婚恋观之超前	114
大学并不拒绝爱情	116
他的求爱为何屡屡受挫	118
校外开房问题多	118



网上恋爱,小心为妙	119
三、父母之超前	122
到底谁有问题	123
还孩子们天真的本性吧	124
每天都是儿童节	125

第五章 滞后型的“情感亚健康”:

该给的情感给迟了

一、家庭之迟给	127
迟来的爱,毕竟迟了	128
再婚赖伯为何难得子女心	129
更多地关心老人	132
郑板桥教民行孝	133
二、婚恋之迟给	135
从奴隶到将军	135
其实,我们都很累	136
为什么老了才后悔	138
婚姻在本质上是一种文化	139
不再吊着卖	141
大龄白领为何择偶难	142
三、单位之迟给	147
领导同样“亚健康”	148
领导的“架子”其实并不结实	149
四、学校之迟给	152
一份迟到的内疚	152

第六章 游离型的“情感亚健康”:

该稳定的情感不稳定

一、婚恋之游离	158
当心“爱情疲乏症”	158

“婚外情”:婚姻的第一杀手	161
诱惑不分男女	164
经不起诱惑,一女“嫁”三夫	166
婚外情人惨死在情人手下	168
网络偷情与网络侦探	169
如此“二奶”引发的思考	171
婚外情是一种情感偷盗	174
“一夜情”真的有“情”吗	177
“婚前契约”价值有多大	180
“忠诚协议”真的能增加忠诚的系数吗	183
“爱情协议”对婚外情人意味着什么	186
“周末夫妻”是祸是福	187
二、利益之游离	190
“酒肉朋友”靠不住	190
脸面易变只为利	191
学生为何实习到了夜总会	193
三、盲从之游离	194
盲目相信,害人害己	195

第七章 固执型的“情感亚健康”:

该转移的情感没转移	199
一、婚恋之固执	199
爱情专一不等于固执	200
狠心郎杀女友只因固执	202
再婚时,不要有太多的心理淤积	204
为情人,监守自盗成囚犯	206
女性犯罪多为“情”	209
二、父母之固执	210
过分固执,痛失爱子	210
三、群体之固执	213

执著的爱,产生团体的凝聚力	213
狭隘的爱,影响整体的创造力	214
族姓冲突酿血灾	215
小团体利益要不得	217

第八章 愚蠢型的“情感亚健康”:

该给的情感给错了	221
一、报答之愚蠢	221
知恩图报是一种美德	221
报答恩情,不一定要以身相许	222
真爱的妻子,愚蠢的报答	223
愚蠢报答,害人害己	225
二、维生之愚蠢	227
他为什么“每天有一个新太太”	227
为儿上学去卖淫,值吗	229
为傍富婆,记者变成流浪汉	230
大学生为何征“富姐”	231
三、亲情之愚蠢	234
不要被亲情遮住了双眼	234
“青年才俊”为何沦为“商业间谍”	235
爱因愚蠢而毁灭	237
四、贪欲之愚蠢	238
有欲不能贪	238
隐瞒真相为贪欲	239
为贪豪赌送小命	240
伪造借条,愚蠢丈夫反被罚	241
“小康村”被吃出了“大窟窿”	242
科员“吃拿卡要”被“双开”	243
贪欲使人疯狂,更使人灭亡	244
五、迷信之愚蠢	246

听信巫师,500 村民山头求雨	246
人们为何会迷信	246

第九章 索要型的“情感亚健康”:

该要的情感要多了	249
一、社会之索要	249
幸福在于创造	250
理性看待“两极分化”现象	250
快乐地过好每一天	252
名为执法,实为索要	253
行业霸道,违法索要	255
二、家庭之索要	257
要的越多,幸福越少	257
博士妻子为何殴打博士后丈夫	259
夫妻恩爱,并立交融	260
孩子怎能高消费	261
贫困生,首先要摆脱情感贫困	264
三、官场之索要	266
以权索要,罪孽难逃	266
买卖官位,疯狂敛财	267
欺世盗名,权学交易	269
四、学校之索要	271
一组惊人的数字	271
乱收费,遮蔽教育的光环	272

第十章 恐惧型的“情感亚健康”:

总是惧怕他人的情感	277
一、校园之恐惧	277
成绩,学生最大的恐惧	278
我该怎么办	279