


豆瓣阅读



女性心理成长 自疗课

黄鑫 著

豆瓣阅读心理类专栏订阅量第一 众多网友一致推荐的心灵读本
女性心灵自我疗愈第一书 陪你于漫长的人生路上感受文字的温暖

世间所有的爱憎，都源于自我的伤痛
朝着心的方向，成就最好的自己

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

女生心理成长 自疗课

黄鑫 著

图书在版编目 (CIP) 数据

女性心理成长自疗课 / 黄鑫著. —北京: 中国铁道出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-113-19827-5

I. ①女… II. ①黄… III. ①女性心理学—通俗读物
IV. ①B844. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 001531 号

书 名: 女性心理成长自疗课
作 者: 黄 鑫

责任编辑: 徐丽娜 电话: 010-51873038 电子信箱: wenyang211@163.com

插 画: 车晓娟

封面设计: 陆 仁

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京市新魏印刷厂

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880 mm×1 230 mm 1/32 印张: 8 字数: 156 千

书 号: ISBN 978-7-113-19827-5

定 价: 36.00 元



版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: (010) 51873174, 打击盗版举报电话: (010) 51873659

黄鑫的《女性心理成长自疗课》，是来自豆瓣阅读的优质专栏作品。于在2014年2月14日正式上架发布，阅读量高达25 000人次。全部内容的收录于本书。

作者与豆瓣读者的互动问答

Q：怎样才能建立完整的自我？

A：自我探索，自我接纳。

Q：现在我知道了有些行为是不理性的，可是怎么改呢？

A：不用刻意去想改变，那会让你不快乐。行为伴随你的真知，就会改变。加油吧！

Q：意志不坚定的我们常常被影响，为爱妥协，以至于失去自我；我们又用同样的方式对待我们爱的人，最终失去他们。

A：亲密关系是最好的自我修行。

读者评价

谢谢你的文章。写到我心坎去了，我感觉我以前就是那个自卑的农村孩子，还因此做过很多错事，失去过爱情，失去过友情，现在回头看，一切都是内心的自卑作祟，让我无法正视自己，而且过于理想化，不愿脚踏实地。

——该干嘛干嘛去

黄鑫是我最钦佩的人之一，她面对困难时充满了毅力、面对挑战时沉着智慧、面对自我时勇敢坚强，给我留下了深刻印象。

她有着超强学习能力，同时具有悲天悯人的情怀，她缜密的思维、精准的语言、清晰的表达、深刻的洞察力都让她同时具备了一个优秀作家和心理咨询师的素质。

——Josephine

黄鑫是一个勇敢的人，这是她给我的最深刻的印象。虽然学习心理学需要自我分析，但是她是敢于将自我分析写出来公诸于世而且写得那么传神和不留私情的。当然，或者这与她的作家身份和传媒工作经历分不开，她有很好的写作功底。但我更愿意认为，她的这种勇敢是代表了她的直面人生的态度，不再回避不再躲闪，一无返顾地站在真我面前，睁大她的眼睛，去看去听去最大程度地接近。

——舒心（二级心理咨询师）

序言一

读懂女人心

十一月的一天,我在深圳中心书城一间叫做“GAGA 鲜语”的西餐厅,跟几个女伴喝茶聊天。那个黄昏,微风轻拂,“金桔柠檬绿茶”在唇齿之间留香,我们聊着韩剧、帅哥、染红的头发。似乎不经意地,一个女伴讲起自己最近的烦恼。“这段时期,”她说,“我出门超过三个小时,就受不了穿在身上的衣服。不是因为衣服紧身,而是再宽松的我也受不了,一定要赶回家,换上舒服的睡衣才行。”她说完哈哈大笑。我看她笑得畅快,顺口夸赞她穿的杏黄外套可爱,应该选购什么 size 的内衣来搭配。而没有用心捕捉,她这句话背后的含义是什么。

置身于都市“轻熟女”闲聊厮混的好场景,我当时说不上慵

懒,也不算专注。一个心理咨询师常用的倾听^①、共情^②、澄清^③等等技术,都被抛诸脑后。我眼中只剩下街道、人流和来来往往的美女。暗地里,我被美女独特的装扮吸引打动。

在都市繁华的中心区,女人们相逢,总会没完没了地相互打量。一方面大饱眼福,另一方面借鉴学习。所有的女人,都拥有共同的密码,和运用密码开启独特魅力的秘笈。出色的女人,懂得欣赏其他女人的优点,并为优点喝彩。因为一个女人的成长,很不容易,在这个过程中,其他女人都是良师。

心灵的神秘之处恰恰在于,你自己没有的,永远也无法从别人身上看到。所以,当一个女人真诚地发现其他女人的优点时,就等于发掘出自身同样的优点。她为其他女人的美丽喝彩,她自己就是美丽的。

当时没有留意,然而那天过后,我总回想起太阳沉落莲花山边,女伴说出穿衣烦恼的情境,不知道有什么牵动了我的神经。

①倾听(listening):心理咨询工作的基本技术,指的是心理咨询师认真地听对方讲话,不仅要用耳朵感知对方所讲的内容,更要用心去探索对方声音中的线索,观察对方身体的动作,敏锐发现对方的话外音。常用的倾听技术包括关注、重复、重读、询问、情感反应等。

②共情(empathy):中文有多种译法,如同感、共感、同理心等。是指咨询师一边倾听来访者的叙述,一边进入来访者的精神世界,并能设身处地、感同身受地体验这个精神世界,然后跳出来以言语准确地表达对来访者内心体验的理解,传递给来访者知道。

③澄清(clarification):指在来访者发出模棱两可的信息后,咨询师向来访者提出问题如“你的意思是——”或“你是说——”,然后重复来访者先前的信息。澄清使来访者表达的信息更加清楚,解释来访者含糊的、混淆的信息,并确认咨询师对来访者信息的知觉的准确性。

隐隐地,我总感觉有东西在那儿。于是,我尝试着依照女伴的口吻,写下了她的那番话。过滤现场令人分神的嘻嘻哈哈,直接从文字的字里行间里,我忽然发现,女伴其实很焦虑。她的焦虑,体现在出门在外,身体和服装不能和睦相处超过三个小时。

服装是主体与世界的交界面,也是女人的第二层皮肤。服装一方面保护自我内在的世界,一方面又向外界展现自我。如果一个人跟她的服装之间的关系出现问题,那么说明她的内心与外界有了不和谐,或许是因为她的自我定位?身份认同?触发对于自我价值的焦虑?我不清楚。也没去找女伴求证。

不过,从此以后,我对记录下身边女性常见的困扰情境,进行思考写作,产生了极大的热情。我开始征集志愿的访谈对象,用录音笔录下与她们谈话的内容,整理录音,写成文章。整个过程中,访谈对象深陷烦恼的痛苦神情和改变自我的不懈努力,给我许多同样的情感体会。我用心写好关于她们的文字,生怕辜负她们对我的信任。感谢她们!希望亲爱的她们早日走出困境,绽放出幸福的笑容!

以下十五篇女性心理成长的文章,是这些访谈的一部分内容。文章并非读者提问,心理专家作答,而是让访谈对象说出她的烦恼——“独白”,我来反馈——“回响”。我把主体间的声音,分配成5:5,而实际上,我认为在真正的心理咨询中,来访者和咨询师的声音,应该是9:1。只是,现在写作嘛,我总要比咨询时说得多一点,观点也更鲜明、尖锐吧。

我学习心理咨询的过程中,我的老师吴和鸣教授一再告诫

我，“任何症状都不能脱离情境。当你试图了解对方为何会有这种情绪、想法和行动时，你一定要尽量还原到最初的情境。没有脱离情境的心理疾病。”所以对我而言，回答简单笼统的问题很困难。比如有人问：“我有拖延症，怎么改正？”或者“我老公外遇了，我该怎么办？”我都不知道说什么。我的思考方式，是必须以我个人的主观感受，从具体的事件情境中，捕捉那些带给我强烈意义感的东西，然后加以整理。我要不厌其烦地描述最初的情境，才能以我的感受，分层理解对方的心理。

解读访谈对象，我通常会遵循三个维度，即从女性自身生理特质的角度，从社会文化的角度，从家庭影响、个体成长的角度。我认为这也是形成女性心理的三个方面。

人们喜欢把人分成男人和女人，以便了解、互动、发展关系。婴儿一出生，便在生理上成为男性或者女性。一个女人，首先是在生殖器的基础上形成的。后来，出现了第二性征。她光滑的皮肤、饱满的乳房和翘起的臀部等。这些先天特征，形成生理学层面的女性。

身为女人，在生理上基本都有三种男人欠缺的经历——月经初潮、怀孕和停经。它们共同的特征，一是围绕子宫和阴道，即女性生殖系统；二是疼痛。有资料显示，75%的女性有痛经现象，而初夜、分娩或者流产，都伴随着躯体的疼痛。在疼痛面前，生物本能的反应，是感到恐惧和自身的弱小。即使一个雄壮的男人，让他每个月牙疼一周，他也会懂得，自己是多么局限和弱小。时常感到恐惧和弱小，一个人自然渴望安全，也容易依赖，

需要被保护。这是女性原发的心理特征。我的文章《QQ 陌生人, 牵走我的魂》和《甩了土豪男友为什么难过》的女主角, 都有类似的依赖心理。

人类社会发展培养出来不仅在生理学层面, 还包含心理学层面的女性。心理特征不仅建立在生理之上, 还由特定的人类文化决定。

对女性而言, 影响最广泛的文化现象, 就是曾经存在, 时至今日也未完全消除的男尊女卑的社会现实。要解读女性心理, 必须经常提醒自己, 在这个大背景下, 看待事件, 看清情绪, 看出原因。

我们生存的社会, 男性依然是主流, 女性常常被忽视, 现在情况虽然有所改观, 但社会对女性的不友好, 还是时时可见的。领导阶层女性的比例很低, 80% 以上的性骚扰针对女性, 公共场所缺少独立的哺乳空间, 公厕的女厕位从来不足……企业招聘、升迁、关键岗位的人员选择, 更倾向于男性, 女性经常遭遇雇佣歧视、工资待遇歧视, 很难坐上最高管理者的位置。职业女性承受双重的压力, 在家庭劳动中背负生育以及抚养的负担, 职场对女性高要求而低保障, 带给女性心理上深深的挫败感、无力感、低价值感。

在《就算不做女汉子也温柔不起来》这篇文章中, 女主角曾经是职场上不折不扣的“女汉子”, 但是成功的代价, 是丢弃家庭, 脾气暴躁到了无法控制。为了回归女人温柔的本色, 她放低身段, 转换工作角色, 谁知接踵而来的, 是被性骚扰。她拒绝做

“第三者”，结果被骚扰她的男人坑害，倾家荡产。一个平凡的女人，既不依靠家势，也不依靠自身的美貌，想通过自身的努力，走出上扬的人生道路，得到社会的财富与尊重。但是，她能获得的资源和空间，何其有限。即便拼命付出，也只换回对男性的社交恐惧，以及悲伤抑郁的心境。女主角的心理困扰，主因不在于她个人，而在于这个父权的社会。

至于文化对女性的贬低，在各种神话和历史传说中清晰可见。女性要么是红颜祸水，要么是邪恶女巫、阴毒的继母，给男性带来伤害。而一旦高尚纯洁，则只能照顾男性和养育子女，成为充满生机的“大地之母”。女性必须自我牺牲，不能为自己要求什么。中国古代的“四大美女”，都是为男人和他的江山社稷，牺牲了自我的女性。在男性塑造的审美观念中，“沉鱼落雁，闭月羞花”，只是用来衬托“美人”无私奉献的牺牲精神。而一代又一代女性的心理正是在这种文化背景的要求下，在父权的价值观和判断中产生与形成的。

现实生活中，不乏具有“圣母情结”的女性。她们全身心为男人付出，不计回报，为了爱，遍体鳞伤。在《相爱男友忽然劈腿》这篇文章中，女主角的男友已然变心，娇艳的“红玫瑰”褪色为剩饭粒般的“白玫瑰”，她还痴痴等待男友回头。这种传统文化所赞誉的女性形象，情操或许高尚，可惜丧失了宝贵的自我意识。

传统女性的形象，存在并且指导着我们现今的生活。那些祝英台、花木兰们，对几代女性的心理，都产生过深远的影响。

因为传统形象很早就被内化到我们的内心,成为一种时空存在。她们提供给我们持续的安全感。在幸福或者成功时,我们几乎忘记了她们,但是在漂泊、迷茫、需要慰藉时,传统女性的形象又会悄然现身,影响我们做女人的心态选择。

传统文化对于女性心理的影响,核心体现在“重男轻女”的思想上。许多女孩在成长的过程中,都曾听妈妈说过:“你爷爷奶奶原来想要个男孩,结果生下你……”她一出生,就不那么受欢迎。必须不断努力,出类拔萃,才能“为妈妈生我争口气”,抵消妈妈生了女孩受到的冷遇和自己身为女性的缺陷。女孩总能感受到家庭对女性价值的否定。由此,她心中常有的一句潜台词是:“我只有足够好,才值得被爱。”

在这种环境中成长的女孩,普遍缺爱。在内心深处,脆弱异常。成年后,与男性的亲密关系,往往被动依赖。在《分手对我而言是个难题》中,女主角上百次地跟男友提出分手,但是被对方一瓶奶茶就搞定了。那是因为,她太缺乏爱了。

每个人都来自于家庭。家庭造就出孩子的人格。孩子的问题,从来不仅仅是孩子的问题,而是父母关系、家庭系统出现了问题。在《一再想要改变孩子的妈妈》中,女主角身处父亲与丈夫的矛盾中,像个“夹心饼干”,动弹不得,心怀不满,无力改变。她眼中的孩子,总是充满问题。需要她花费精力,改变孩子的问题。父母把自己的焦虑,蚀刻在孩子身上,雕琢出这对父母,才会养育出他们的孩子。

由弗洛伊德开创的精神分析思想,开启了人类心理分析的

大门。弗洛伊德的观点,始终以描述“深层心理”为核心,认为在心灵的表层之下,潜藏着心理动力学力量的运作。人类的情绪、思想、行为,由潜意识决定。潜意识形成于早年,贯穿人生始终,影响过去现在和未来。一百多年来,精神分析思想不断发展,已经不是弗洛伊德时代的模样,但是它的三个基本假设,始终传承未变,即承认潜意识的存在,承认潜意识的动力性,以及承认潜意识与过去的关系。这些,也是我从个体成长维度理解访谈对象的出发点。在所有的文章中,我都使用精神分析思维,理解女主角表层意识之下,深层的潜意识是什么?潜意识由何而来?童年经历如何影响了她?这种分析体味,是文章的主要内容。

精神分析学者从大量临床实践中得出结论,一个人在0~6岁被如何养育,决定了她心理形成最重要的方面。美国精神分析家艾瑞克森提出“自我认同”的概念,认为一个人的自我认同,是从儿童期向成年期转变,以及个体与社会环境的交汇点。我从自身成长的经历、对其他女性的观察理解以及学习心理学的思考体会中,越来越深切地感受到,对于女性而言,自我认同是根本。

因为女性这种性别,曾经被方方面面地嫌弃,导致许多女人,从出生开始,就根深蒂固地不被接纳。在不被接纳的环境中成长,她们缺乏自我接纳的意识,更谈不上自我欣赏。一旦解决了一个女人对女性身份的认同问题,那些“我是谁?”“我在何处?”“我从哪里来,到哪里去?”的生命主题,多半有了答案。心理咨询师帮助女性心理成长,重点就是帮助女性实现自我认同,

让她自处自主，独立成熟。

在文章《老公抱怨我性冷淡》中，女主角正是出于对母亲的认同，而形成“疼爱=不做爱，做爱=不疼爱”的性爱公式。她潜意识里拒绝做爱，所谓的性冷淡，是心里有这个坎，没能跨过去。在《约我的男生必须提前三天》这篇文章中，女主角对母亲又是一种反向认同，凡是母亲赞成的，她都反对。因为听闻母亲追求父亲，受了很多委屈，也不太有自尊，所以到了自己，她绝不主动追求男生。男生要约她，必须提前三天。这种不近人情的要求，不仅阻挡了喜爱她的男生，也耽误了自己的青春。

我们常说“娶妻先看丈母娘”，看一个女孩对母亲的认同，就看到了她的面貌，以及未来生活可能的状况。

认同的发展，主要在青春期。女孩进入青春期的生理标志，是月经初潮。在许多文化中，都有关于月经的荒诞说法，这表明对女性生理过程的贬低。文化灌输把月经看成秘密的思想，现实生活中大多数提到月经的时刻，也是负面信息居多。这让许多女孩感到自身污秽，萌生羞耻心理，产生无形的恐惧担忧，进而导致对女性身份的反反对，和对自我的不认同。

青春期对女性另一个重大的影响，是外表被过分夸大，女孩成绩好也好、家世高也罢，有时也抵不上一副姣好的容貌。“最美丽”的女孩最有可能得到别人的帮助，被喜欢和表扬，而长得丑的女孩更有可能被嘲弄和攻击。女孩学到了重复一生的道理：长得漂亮对女性来说非常重要。漂亮女人会得到更好的待遇。漂亮是女性实现自我价值最重要的砝码。

成年后,女孩才发现,无论在青春期自己是“白天鹅”还是“丑小鸭”,都不能保证此生幸福。“白天鹅”经不起挫败,“丑小鸭”永远自卑,在不断追逐美貌和爱情的道路上,女人摔得头破血流。她的少女梦幻没有实现,理想中的“我”,怎么也不是现在的“我”的样子。

世界上有很多种做女人的方式,也有各种成功女人为楷模。我之所以为“我”,不在于盗版或者模仿,而在于了解自我,接纳自我,以喜悦的心情相信并且深深地相信:身为女人,我并不完美,但却独一无二。

以上文字是我对于女性心理的一些浅谈。现实生活中,我所谈到的每一个维度,都存在着例外。我想,正是这种不能用逻辑箍住的例外,才让世界呈现出千姿百态的样子,让生活形塑出一个个优雅野蛮成熟幼稚复杂多变的女人吧。

序言二

成长的自疗课

所谓“自疗课”，是指自我疗愈的意思。我相信每个人都具备与生俱来的治愈能量，拥有基本的领悟成长能力，是自己最好的心理治疗师。

绝大多数人都想了解自己是个什么样的人，一则因为好奇，二则可以扬长避短，使自己在社会发展中处于有利的形势。心理治疗层面的自我了解，更多培养一个人自省的能力。强调把投向外界的视线，转向关注内心世界。因为外界的一切人与事物，只是帮助自我点燃内在能量的“火柴”，而我才是火，是燃烧，是明亮一切的根本集合。

促使心灵成长的方法有很多。在这里我要介绍的是“自我分析”的方法。这种方法，可以成为一个人日常生活的明镜和根基，帮助我们化解烦恼，滋生智慧，实现心理分析的终极目标——了解你自己。

你将在本书中读到的访谈文章，都是我运用“自我分析”的

方法,写下的“自疗课”作业。每次听完访谈录音,我便开始记录自己的自由联想内容。接着一遍遍打磨完善,将之改成现在的文章。

写完这些文章,我也完成了我的心理成长自疗课。因为,我写访谈对象,也是在写我自己;分析她们,也是在分析我自己。每个人都能从别人身上,看到自己的影子,连你阅读她们,也是在阅读你自己。所以,这本书不仅仅是一本关于别的女人故事的书,你会从她们身上,发现“同病相怜”的自己。它是一本关于我们的书,包括访谈对象,包括作者,更加包括读者。你读她们,是在读你自己,接着记录下你的自由联想内容,就踏上了你的心理成长自我疗愈之旅。

即使你不像我每天不断地书写,不是心理咨询师,甚至,不是女性,这些都没关系。我相信,只要开始“自我分析”,你必然能从这种方法中受益匪浅!

我做自我分析,是在结束我的分析一年多后。学习心理治疗的人都知道,一个合格的精神分析师,自身必须充分地被分析,因为人性基本相通,了解自我的喜怒哀乐,才能更好地了解另一个人。而同时,精神分析是在移情和防御的层面上工作的,不搞清楚自己的心态,就很容易把治疗做成一锅“坏菜”。所以从弗洛伊德那里,定下来这条规矩,所有想成为心理分析师的人,都必须被分析。当然开山鼻祖弗洛伊德,是唯一的例外。没人分析弗爷爷,他是自己分析自己的。

被分析结束后,我研究起了弗洛伊德。毕竟是弗爷爷开创

了心理治疗的事业,我想,学习任何东西,都要回到它的本源,体会创始人怎么做,和怎么做成的。精神分析是体验,是概念,是实践。我要让自己“神入”弗爷爷,回到他的时间,站在他的空间,体味他的情感,更好地理解他的概念。

读了一堆弗洛伊德的著作和传记后,我写了一篇《弗洛伊德的十个重要时刻》的文章,其中第六个时刻,1897年7月7日,是我感兴趣的焦点。那一天,41岁的弗洛伊德,在父亲去世几个月后,怀着悲伤的心情,开始进行自我分析。

3年后,《梦的解析》出版,这本划时代巨著,是弗洛伊德从他的自我分析中精选出来的,“那个时候他正在进行自我分析,他说他当时强迫自己去写那本书,以求从悲伤的情绪中挣脱出来。”弗洛伊德的传记作者琼斯如是说。从此,弗爷爷终生都在自我分析,42年里一天不断,直至他1939年去世。

我从这件事情中琢磨啊琢磨,终于发现了奥秘。第一,弗爷爷通过自我分析,治愈了自己的丧父之痛;第二,他把分析的梦境摘要一番,写出一本通天神书,那是他独立撰写的第一本书,之前是跟着布罗伊尔打酱油的;第三,他不仅著述等身,而且文笔越练越好,晚年还获得了“歌德文学奖”。一个心理学家,跨界到文学圈里放光芒。这等好事,都来自于他的自我分析!

弗爷爷成就辉煌,在精神分析领域无人可比,他要求大家被分析,但是他的成功,可以说来自于他的自我分析。

亲随弟子们似乎不把这个当回事儿。老爷子嘛,辈分高,谁能分析他?只有自己搞自己。但是后来,他的反对派看出了价