

幸福的女人会相夫、能教子
家和万事兴，夫妻和谐是关键

幸福女人 那三件事

杨莹 著

20例个案真实揭秘女人幸福之道
在不和谐的家庭中成长的孩子，处理不好人际关系
和谐的夫妻关系，妻子要懂得欣赏与赞美丈夫



化学工业出版社

幸福女人 那三件事

20例个案真实揭秘女人幸(福)之(道)



化学工业出版社

· 北 京 ·

女人一生为哪端？快乐幸福是关键。不幸女人缘何故？相夫教子未抓住。无论是“男主外”还是“女主外”都不重要，家和万事兴，夫妻和谐是关键。相夫、教子、事业这三件事儿，做好第一件尤为重要。只有相好夫才能教好子，只有相夫教子顺利，女人的职业生涯才能顺畅。

本书从心理辅导师的角度，以咨询互动的形式，对 20 例真实个案成长的心路历程进行跟踪描述、抽丝剥茧、深入分析，揭示了导致痛苦的根源、预防的措施、治疗的方法等。相信本书会成为追求幸福之人的工具书，使幸福的女人更幸福。

图书在版编目（CIP）数据

幸福女人那三件事：20 例个案真实揭秘女人幸福之道 / 杨莹著.
北京：化学工业出版社，2013.3
ISBN 978-7-122-16454-4

I. 幸… II. 杨… III. 家庭关系 - 通俗读物 IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 020066 号

责任编辑：万仁英 肖志明
责任校对：陶燕华

封面设计：亿点印象
版式设计：IS 溢思视觉设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数170千字
2013年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

家和萬事興



愛新覺羅·啟驤書



家和万事兴—爱新觉罗·启骧书

家庭是社會的細胞
家庭和諧是社會和
諧的基石

辛卯春 壽石

家庭是社会的细胞，家庭和谐是社会和谐的基石。

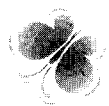
辛卯春 寿石

天下之本在國，國之本在家，
國以家為基，家以和為貴，家
和萬事興，家齊國安寧。

辛卯春月 壽石書

天下之本在国，国之本在家，国以家为基，家以和为贵，家和万事兴，家齐国安宁。

辛卯春月 寿石书



序一



家，幸福的源泉

家是什么？家是沙漠绿洲，家是生活港湾，家是人生驿站，家是夫妻间的心理诊所。

世上只有家最好，男女老少离不了。

男人没家死得早，女人没家容颜老。

孩子没家长不好，老人没家最苦恼。

有家看似平淡淡，没家立刻凄惨惨。

外面世界千般好，不如回家乐逍遥。

阿拉伯有句谚语：“教育好一个男人，只是教育好了一个人；教育好一个女人，就是教育好了一个家庭。”女人是家庭的核心，家庭是社会的细胞，家庭健康，个人、社会就健康。家庭和谐，个人、社会才能和谐。

家怎样才能和谐呢？

回家先问好，见面笑一笑。

牵手抱一抱，清茶泡一泡。

夫妻多聊聊，家庭多欢笑。

夫妻牵牵手，血压往下走。

夫妻多抱抱，抵抗力提高。

夫妻多亲亲，焦虑就减轻。

夫妻多爱爱，防病又防癌。

夫妻同呼吸，贤妻胜良医。

夫妻一条心，幸福胜黄金。

《幸福女人那三件事》是心灵导师杨莹女士的新作，书中对 20 例真实个案心路历程的跟踪描述、抽丝剥茧、深入分析，文笔优美，丝丝入扣，我初读书稿便爱不释手。

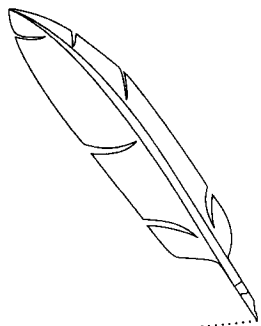
书中既有现代心理学理论，又有许多时尚观点。一些看似平常的日常话语，经杨莹老师一点拨，便云开日出，栩栩如生。如：“只有会相夫，才能教好子”“要想拒绝婚外情，先要学会婚内恋”“男人是中心，女人是核心”“优质女，花心男”“欲知民族未来，先看女人素养”……真是精彩纷呈，启迪智慧。让人在静静的阅读和思考中解开情感阴霾、心理困惑、心情纠结，使夫妻心理沟通、心灵默契，从而达到境界有高度、心胸有宽度，生活和谐，家庭幸福。

眼下市场上心理养生书籍琳琅满目，但良莠不齐，本书的真实、清新、科学、生动，给人一种“信、达、雅”和“映日荷花别样红”的感觉，相信读过此书后一定能从中汲取许多智慧和启迪、经验和感悟，并使人生和家庭更加精彩、和谐、幸福。

卫生部首席健康教育专家

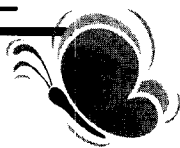
洪昭光

2012 年 9 月 2 日





序二



最初认识杨莹是 2004 年在中科院心理所的博士班上。我讲课，他们听课，她也在其中。这期博士班的学员有 30 多位，我最深的印象是，课堂气氛特别热烈，有很多问题向讲者提出，不像在一些高校讲课时所面对的木然和哑然。可见这期博士班学员是一批思想活跃、求知欲极强而且有明确的学习目标的青年学子。实际上，这批学员这几年都在各自的岗位上有突出的表现，做了很好的工作，在服务于祖国、服务于人民方面有突出的贡献。而杨莹又是其中佼佼者之一。

看过几次她在北京电视台做的节目，非常贴近群众的实际需求。最近，她又给我看了她的新著《幸福女人那三件事》的稿子，觉得确是一本总结她所从事的心理咨询的经验，并升华为可以为更多人解除心理烦恼的非常好的读本。

杨莹此著，有三个非常鲜明的特点，或者称为长处，是我过去所没有看到过的。其一，她是从“家”的角度来进行心理问题探索和咨询的，而且有很好的成效。这与过去一些如西方一般就个体论事者有很大的区别。杨莹的咨询，首先将咨询者放入“家”的环境和背景，来考虑、分析、引导咨询者。这与我国传统文化对家的特别重视完全是不谋而合的。中国人最重视家，自古以来常言家国天下，只是到了近代，才有国家的说法，自然，国家也还是重视家庭的，因为有了家，国就变得空虚了。最近，中科院心理所某团队的一项在全国范围内关于心理和谐的研究也发现，家庭对国人心理和谐的贡献是最大的。可见，家是第一位的，这是中国传统文化的核心，离开了这个核心，任何事情都会变得不好办。杨莹是

抓住了这个核心。至于她是如何抓住的，就要问她本人了。

其二，这本书给读者呈现了 20 个具体的例子，这又是抓住了如何传递知识的核心要点。人如何才能更好地学习？这个困惑了人类，特别是心理学界多年的问题，在行为层面已经有了共识，即从样例中学习（learning by examples）是最有效的学习方法。透过该书的各类样例，很多属于心理疏导可以解决以及如何解决的问题，读者都能立即心领神会。这是不是杨莹在博士班学习结果的具体应用？也只有询问她本人了。

其三，杨莹以她女性特有的细腻，运用她所掌握的心理学科学知识，深刻地观测到众多心理问题与家的联系，行文走笔、与人恳谈处处洋溢着女性特有的脉脉温情和对他人的体贴关爱，使得这本书能让人愿意一直读下去，增加了很多可读性和可信性，也是一个非常鲜明的特点。这自然不需要问任何人，只要见过杨莹本人，或者在电视上看过她的节目，自然就会有与我此时此刻同样的感受。

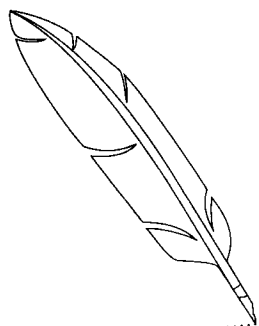
愿更多的人，从杨莹的著作和心理服务中获得愉悦，生活得更加幸福，家庭更加和谐。’

国际心理科学联合会副主席

中国心理学会原理事长

张 侃

于北京时雨园



那些，固然重要

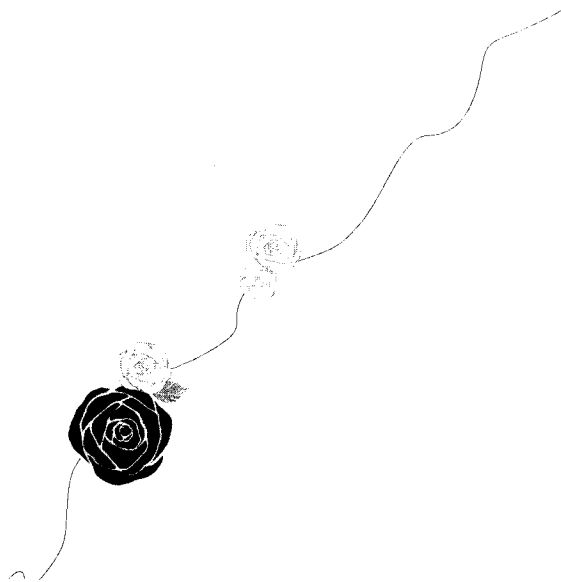
在我心中，
你以什么方式谋生并不重要！
重要的是：
你的内心是否仍有梦想，
而不仅仅是“理想”。
朋友，你在梦想着什么？

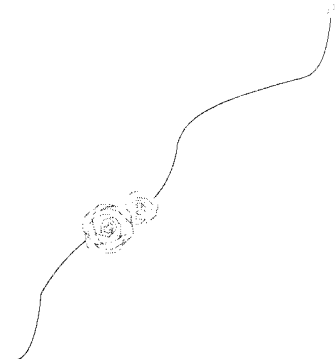
在我心中，
你多大年龄，并不重要！
重要的是：
你依然敢于冒险，
为那心中的梦想插上翅膀！

你拥有什么学历、何种文凭，
固然重要！
但更重要的是：
你是否热爱你的职业，
并将其变成你的事业，
而快乐着每一天。

你从哪里来，
并不重要！
重要的是：
你是否明白，
你寻寻觅觅，
能否找到你的“情”归何处？

你曾经拥有和经历了什么，
固然重要！
但更重要的是：
你是否能将那些曾经的过往
面对、接受和放下，
继而能坦然轻松地前行。





即便是伤害了你的
刻骨铭心的痛，
你是否已将此转变成
人生宝贵的经验与财富，
而不是竭力地掩盖与逃避。
成了未来路上
阻碍自己前行的障碍
和恐惧、焦虑、怨恨
或梦想颠倒的根源。

重要的是：
你能否放下那些
值得骄傲和炫耀的过往，
沉溺其中不得自拔，
而是活在当下，
感受全然的每一刻。

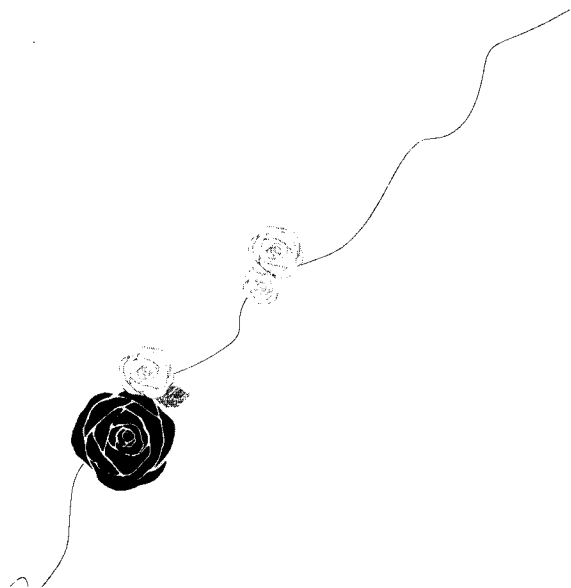
你说你的人生如何如何成功，
那些固然重要！
但更重要的是：
你是否能够尊重自己内心的感受，
而不是为了那些身外之物
违背着自己的良心，
一味地讨好、应和他人
而心口不一。

生活中那些权势、金钱、名誉……
固然重要！
但更重要的是：
你能否拿得起、放得下，
成为它们的主人
而不是奴隶。

你是否慈善、救济了多少人，
固然重要！
但更重要的是：
你是否真诚地尊重、悦纳和善待
你那委屈、无助、可怜、孤单的“内心小孩”。
因为你那对别人慈善的心理需求，
大多来自于
儿时“不幸”的投射
和对自己儿时“遭遇”的同情与怜悯。

“若想拯救全人类，
首先拯救你自己”不无道理。
重要的是：
当所有的身外之物和光环退却后，
是什么支撑着你的内心？
你能否与自己和谐相处？
能否将“战胜自己”化为
相信自己、尊重自己、爱自己，
将“最大的敌人是自己”
化为“最好的朋友是自己”，
而“情”归此处。

你是否“君子”，
固然重要！
但更重要的是：
你能否真正地全然尊敬与接受，
并无条件地“臣服”于父母的爱？
即便儿时被他们打骂、虐待，
甚至寄养、过继而伤透了心。
你依然能够对父母无怨无悔，
心口一致地孝顺他们
并感恩不尽！





重要的是：

你能否与兄弟姐妹情同手足，
精诚团结、携手并进。
能否对儿女善解、信任、尊重为先，
要求、责任、期待、寄托在后，
而不将儿女归为私有。

最重要的是：

你是否与配偶相亲相敬，
和谐至“亲密无间”，
达成真正的“阴阳平衡”，
乃至“及其至也，察乎天地”后！
而心想事成，梦想成真！
这是我们的目标与期待。

杨 莹

2011 年 9 月 25 日 凌晨

于北京安慧里



前言



经过反复推敲琢磨，《幸福女人那三件事》书稿的撰写进入尾声，顿时感觉到肩上的担子轻了许多，就好像又完成了一项人生使命。心底的那份喜悦油然而生，兴奋不已地告诉助理：能看到这本书的人有福了！

本书是我从一个心理辅导师的角度，将诸多不幸家庭、不幸婚姻的解脱和成长过程记录了下来，并将在咨询互动中听到、看到、感觉到的那些有规律、有价值的东西，以聊天的方式呈现给有缘的你。同时，还将那些导致痛苦的根源、预防的措施、治疗的办法等鲜为人知的人生秘密跃然纸上，一吐为快。

相信她会成为追求幸福之人的工具书，

她的出现会使幸福的女人更幸福，

使有修养的女人更聪慧。

她是拯救心灵空虚的妙方，

是预防精神坍塌的良药。

她是引领我们顺利回家的导航仪，

是协助我们登上诺亚方舟的船票。

亲爱的朋友，

尽管我们远离家园

但请你放心！

无论何时，无论何地，

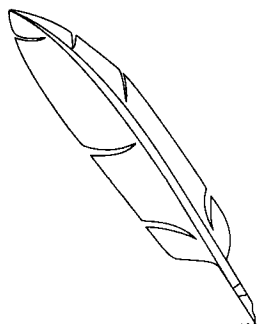
无论遇到何种烦恼或灾难，

只要我们的精神家园还在，
我们回家的念头不改，
当我们的身心意统一，
爱就会流动，
心就会安宁，
只要冷静地沿着图标的方向，
沉住气，莫着急，向前走，
我们就会找到回家的路。
让我们手挽手、心贴心，
一定会回到分离多年的
“母亲”那温暖的怀抱！

杨 莹

2012 年 6 月 29 日

于亚运村





导语 幸福女人那三件事：相夫、教子与事业	1
1. 夫妇和，心相印	23
2. 女人与“金色倒三角”	32
3. 恋父的“圣女”	42
4. 你拿什么来“旺夫”	51
5. 嫁不出去的“优质女”	63
6. 产房的血，丈夫的心结	71
7. 男人何时易“出轨”	79
8. “喜欢受虐”的女人	87
9. “积极男”碰上“内疚女”	96
10. 被“抛弃”的母女，谁之过	102
11. “花心男”的烦恼	109
12. “女强人”与流浪猫	119
13. 频频换保姆的妈妈	126
14. 婆媳真的是天敌吗	133
15. 80后“产后抑郁”何其多	140
16. 男人的心思你不懂	147
17. 与女儿“争宠”的母亲	156
18. 耄耋老人爱“洁”如命	164
19. “失忆”之谜	169
20. “缠人”女友 为哪端	175
结束语	184
后记	189
专家推荐一	193
专家推荐二	195
专家推荐三	198
专家推荐四	200



导语

幸福女人那三件事：

相夫、教子与事业