

李子勋 / 著

问问李子勋

Dr. Li 穿越真情的疗伤处方

作家出版社

问问李子勋

李子勋 / 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

问问李子勋/李子勋著. - 北京: 作家出版社, 2009. 6
ISBN 978 - 7 - 5063 - 4643 - 6

I. 问… II. 李… III. 随笔 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036017 号

问问李子勋

作 者: 李子勋

责任编辑: 朱 燕 汉 睿

装帧设计: 门乃婷工作室

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E - mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.zuoja.net.cn>

印刷: 北京明月印务有限责任公司

成品尺寸: 152 × 230

字数: 183 千

印张: 21.25

印数: 001 - 15000

版次: 2009 年 6 月第 1 版

印次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 4643 - 6

定价: 29.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

序

写这个集子的时候我时常在想，要为我的读者奉献什么呢？生活类似一种禅修，开始我们各自以为着参禅的目的，经过一番历练、渐修与顿悟，才知道生命是以自在的形式存在于当下，没有明天，只有今天。以当下的方式活着就不再有价值的判断，没有什么是好的，抑或没有什么是坏的，像一棵树对土壤内含物质来说，只有需要的与不那么需要的。即便是不需要的成分也在坚实自己的根系，支撑着自己抵御着风寒雨露、地动山摇的侵蚀。在这本书我期待用一种多元文化视觉来解读生活中的麻烦，很多人与自己、人与人、人与亲情、人与社会、人与自然间的冲突，因为我们认为它是问题才存在，因为在意才被深深地影响。很多问题是被我们的问题的观察方式创造出来的，改变一种观察方式或许不再是问题，甚至麻烦成为生活的滋养也不一定。那么，如何重新解读问题，如何给问题重新赋义呢？读者可跟随我慢慢去熟悉这些方式。

读这本书最好不要用看小说的方式，要陶冶情操般地每天读一小段，或者通过目录选择自己优先想读的那一节。结合自己的生活情景来读，这样感悟与收获会比较大。原因很

简单，你对某个问题感兴趣，说明你内心有这个东西，读书的时候正好是自我梳理的时候，也是与书共同创作阅读享受的时候。坦诚地说，很多问题作者可能并没有读者想得深，读者会把更深的感悟投注在阅读里，以为作者的境界也了不起，其实是读者经由书读到了自己，美化了我这个半壶水。反过来亦然，内心乏味的人读书也乏味。读书，读什么书，用什么方式读是读者自我观照的奇妙的过程。

我想通过这本书传输一种心态，生活需要的是智慧不是技巧。任何生活的经历都是生命的构成，没有多余的，也没有不恰当的。生命的价值正是人在生命历程中集结的全部体验，体验过就活过，生命结束的时候，人不曾后悔做过什么，也许会后悔自己有什么该做的还没有做。这本书分为五个部分，分别讨论人在爱情、婚姻、亲情、人际、职业和人与自我关系中的普遍问题。这些问题或多或少会在生命的某一阶段影响我们，或者长久地伴随着我们。这本书可以帮助读者决定是否接受它，或者让它自然地消失，甚至把它变为生命的彩虹。

本书收录的内容部分选自《心理月刊》“问问李医生”栏目，在此要感谢《心理月刊》主编王晖、编辑李芬芬及同仁们的帮助。本书如果对读者有一星半点的帮助，引发读者以灵动与创意的心态去应对各自的生活情景我会感觉欣慰。我坚信人与人间的矛盾大多来自我们没有意识到个体阅历与他人阅历

间存在着差异，生活法则并不存在所谓的同一性或通约性，那么人生这条道路上没有专家，能够与读者达成些许的分享吾心足矣。

李子勋

2009年3月1日

Chapter 1

第一章 爱情的饼里藏着什么馅？

- 003 / 不敢与男友亲密接触
- 006 / 找个爱我的人做爱人才会幸福吗？
- 008 / 鱼和熊掌能兼得吗？
- 011 / 如何开始新的情感生活？
- 014 / 我爱的是恋爱本身吗？
- 016 / 相爱需要距离吗？
- 019 / 有性幻想的女人
- 021 / 爱他，但不想发生关系
- 024 / 要不要放弃被动的他
- 027 / 不再做爱，就是不爱了吗？
- 029 / 这个男友有点冷
- 033 / 我要如何鼓励男朋友？
- 036 / 爱上一个落魄的男人
- 039 / 我为什么期待偷情的感觉？

- 42 / 分手后我仍忘不了他
- 45 / 他为什么走不出我的心?
- 47 / 喜欢她可以吗?
- 50 / 结婚的焦虑
- 53 / 恋爱8年怕结婚, 我得了婚姻恐惧症?
- 56 / 他会与女秘书日久生情吗?
- 59 / 男人就应该是事业第一感情第二吗?
- 62 / 喜欢成熟男人胜过同龄男性

第二章 家庭中的“家长里短”

- 67 / 我是不是太贪心了?
- 70 / 为什么熟睡时总是打老公耳光?
- 73 / 想原谅他却做不到
- 75 / 老公和旧情人常见面, 我该怎么办?

Chapter 2

- 78 / 老公要换一种活法
- 81 / 老公比我性致高，我该怎么办？
- 84 / 我的老公爱网聊
- 87 / 老公不愿意跟我讨论工作
- 90 / 身怀六甲，老公却有外遇
- 93 / 我不想因为坏脾气失去老公
- 96 / 爱情不见了，家还能在吗？
- 99 / 维持婚姻的怎么不是爱情呢？
- 102 / 婚姻如何匹配会更好？
- 106 / 老公与女儿的互动有问题吗？
- 109 / 他为什么总责怪我的父亲？
- 111 / 我会在孩子心中失去分量吗？
- 114 / 我的继女难取悦
- 117 / 不知道和父亲如何相处
- 121 / 父母总是控制我
- 124 / 我的父亲爱炫耀
- 127 / 对亲人我为什么没感情？

- 131 / 我的婆婆讨厌我
- 134 / 婆婆有个坏习惯
- 136 / 婆婆总挑我的毛病
- 139 / 怎样让母亲真正快乐起来?
- 142 / 我对父母既亲近又排斥
- 144 / 如何处理好妈妈和男朋友的关系?
- 146 / 退休后妈妈情绪很低落

第三章 职场上常遇到的问题

Chapter 3

- 151 / 怎样才能找到自己感兴趣的工作?
- 153 / 如何更好地与年长者交流?
- 155 / 下属有意集体排挤我
- 158 / 怎样保住我在公司的位置?
- 161 / 领导多疑,我咋办?
- 163 / 在职场中内向的人怎么能更快适应?
- 166 / 在职场要坚持好马不吃回头草吗?

168 / 5年换了4份工作，我为什么呆不住？

170 / 无法在工作中找到乐趣，又不能改变环境，我该怎么办？

174 / 我还该对好朋友坦率吗？

176 / 人与人之间不是平等的吗？

179 / 当妈妈后我得了职场厌恶症

182 / 这个心理咨询师做得对吗？

Chapter4

第四章 我该怎么处理人际关系？

187 / 为什么我总是嫉妒身边的好朋友？

190 / 真诚直率也有错吗？

193 / 借出去的钱总是收不回

196 / 她为什么会这样？

200 / 闺蜜管得宽，我该怎么办？

203 / 该怎样面对嫉妒自己的女同事

205 / 我总是与人意见不合

第五章 我为什么会这样？

- 211 / 如何留住快乐的感觉？
- 213 / 为什么就是快乐不起来？
- 216 / 我到底在怕什么？
- 219 / 为什么我那么烦她？
- 221 / 生活的激情哪儿去了？
- 224 / 为什么我越大越紧张？
- 227 / 我为什么这么容易被感动？
- 229 / 每天清晨刚醒来时，我总是不开心
- 232 / 为什么巧遇会让我那么开心？
- 234 / 易受暗示怎么办？
- 237 / 为什么好人没好报？
- 239 / 人怎么那样容易怀疑别人？
- 242 / 如何应对“抱怨”？
- 245 / 脾气上来管不住，我该怎么办？

Chapter 6

248 / 总活在别人的看法里

252 / 我为什么对她有好感？

255 / 为什么就忘不了他？

258 / 往后的路该怎么走？

262 / 真怕再胖回去，怎么办呢？

第六章 这个世界我不明白

267 / 探索自我有必要吗？

270 / 世界真的是公正的吗？

273 / 面对死亡阴影，我该怎么办？

275 / 为什么我总觉得没有安全感？

278 / 我为什么常做噩梦？

281 / 梦里的世界有意义吗？

284 / 为什么我总梦见他？

287 / 关于临界状态

290 / 为什么我被幻想控制？

CONTENTS 目录

- 294 / 我该相信鬼神的存在吗？
- 297 / 心理学到底提供给我们的是什么？
- 300 / 我为什么不幸福？
- 303 / 我为什么那么在意完美？
- 305 / 为什么凡事我老往坏处想？
- 307 / 我是不是有点变态？
- 309 / 我为什么管不住自己？
- 312 / 我到底算哪里人？
- 314 / 为什么我老把自己抬得很高？
- 317 / 一穷二白的我还有理由活下去吗？
- 319 / 会说不会做，怎样改掉坏习惯？



第一章 爱情的饼里藏着什么馅？

Z
O
·
—

爱情有一个心理构成，生命都来自一个身体——母亲。与母亲分离的时候，我们品尝着恐惧、孤独、不完整和不安全感，于是我们努力发展一种依恋来消除被隔离的感觉。情爱唤醒了婴儿时代那种沉迷于与人共生的感受，爱人的怀抱让我们回到原初母亲的身体，因此感觉到完整、温馨、安全、有价值感。灵魂是孤独的，被对方拥有才是爱情神秘的真谛。我们如何守护爱情呢？如何在爱情的探险中去获得心灵成长呢？知道了获得至真至情的爱是生命到达完满的唯一途径，那么，所有爱情在当下产生的痛苦都是人生中美妙的体验。

不敢与男友亲密接触

我今年28岁，有个问题一直困扰着我，就是一旦男朋友提出跟我亲热，我就很紧张、恐惧。男朋友很疑惑，以为我不喜欢他，我们之间因此闹过几次别扭。我以前交过两个男朋友，都是因为同样的问题分手的。我到底怎么了？

女性对亲密行为或性行为的畏惧既可以是心理症结，或童年创伤后反应，也可以是一种羞耻文化内化的结果，后一种情况在中国似乎还不少。心理症结根源于当事人儿童性欲的实现和发展过程，当然也涉及原欲的强度和动力指向。人由性欲引发的体验可能受到潜抑——快感缺失，或过度体验——性趣区弥漫或滞留在皮肤，如皮肤抚慰的快感，自慰引发的性满足，白日梦中想象中的激情，甚至自虐中的释放与满足等，都会使人排斥真正意义上的性行为，或难以建立性行为中的满足与快感。

童年创伤后的适应不良，尤其是性虐待，人们可能会完全遗忘这样的经历，但残留在躯体中的创伤体验“碎片”会在相似情景中被唤起，引发惊恐、痛苦与焦虑，有时是一种不安全、无助的感受。当这种体验不能被合理解释和理解，又难