

男性的
心灵体操

女性的
心理按摩

人类的心智修养

打开此书

将一位心理医生请入家中
与一位新朋友平等交谈

中国广播电视出版社



找到感情幸福的秘密

—— 我的心情好吗？

蔡原江 著

身心保健丛书

♡心之保健系列♡

找到感情幸福的秘密

——我的心情好吗？

蔡原江 著

中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

找到感情幸福的秘密：我的心情好吗/蔡原江著．－北京：
中国广播电视出版社，2001.1

(身心保健丛书．心之保健系列)

ISBN 7-5043-3639-4

I．找… II．蔡… III．心理保健－通俗读物
IV．R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74780 号

找到感情幸福的秘密——我的心情好吗？

作 者：	蔡原江
责任编辑：	阎维峰
装帧设计：	郭运娟
责任校对：	陈丹桦
监 印：	张 杰
出版发行：	中国广播电视出版社
电 话：	66093580 66093583
社 址：	北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)
经 销：	全国各地新华书店
印 刷：	地矿部保定地质工程勘察院美术胶印厂
开 本：	850×1168 毫米 1/32
字 数：	120 (千) 字
印 张：	6
版 次：	2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷
书 号：	ISBN 7-5043-3639-4/G·1414
定 价：	11.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

爱，人类生存问题的答案。

埃·弗罗姆

小 序

最早接触心理学是在 70 年代初期。那时我正在一家工厂做工，车间里的劳作十分单调，除了和人们一样参加政治运动以外，最大的兴趣就是看书。朋友之间那几本可怜的世界名著传看多遍之后，我发现北京图书馆是个好去处。当时“北图”还在北海西门的旧址，环境幽雅，人也很少，可以称为静心读书的“圣地”。这一天，我在“北图”大阅览室遇到与我同一车间的青工小张，两人会心一笑。我看一眼他借的书，“弗洛伊德”——这是我第一次看到心理学的书，小张对我说，这本书值得看。多年以后，小张已经是中国社会科学院法学研究员了，而我对心理学也一直有浓厚的兴趣。

1997 年，在几位学友鼓励下，我主持的“美心斋”心理研修室在北京诞生了。中医研究院广安门医院霍大夫、北京师范大学校医院的蔡大夫、中央教科所的伍教授等专家给予了大力支持。我在一家杂志和一家报纸上开设了心理专栏，同时公布免费咨询热线。读者的反应特别强烈，电话、来信不断，最多时，一天要接三十多个电话，五六封信件。有的咨询来自远方的广州、武汉；素不相识的朋友深夜打来电话，花两个小时时间倾诉他（她）的心里话，也有的电话

刚一接通，就传来让你心惊的声音：“蔡老师，生活真没有意思，我想自杀……”我真正体会到 R·R·卡可夫所说的那句名言：“咨询是生命的流露。”

几年下来，“美心斋”已经积累了相当多的资料，加上近几年我进修和研究的一些成果，为这套书的撰写提供了好的基础。现在我把这个成果交还给大家，让每一个关心心理健康的朋友分享！

“心之保健”分成三本：《找到快乐心情的钥匙——我的心事多吗？》（职业心理、症状分析），《找到感情幸福的秘密——我的心情好吗？》（情感、婚恋、家庭心理），《找到自我心灵的家园——我的心绪平静吗？》（青少年教育、中老年心理、心理测试）。

作者郑重说明：心理疾病的最终确诊、治疗，须由医院专科门诊的医生来实施。

目 录

小 序

第一章 玫瑰色——恋情心理	(1)
第一节 青春之门	(1)
大学生恋爱情绪还乱	(1)
古典式恋情轮回，现代版同居心理	(5)
情感咖啡难觅伴侣，恋人升职恋情结束	(13)
好观点：不让爱空留心中	(17)
好状态：爱到深处不犹豫	(19)
心的疲惫，魂的孤独	(23)
女医生的恋爱史	(25)
第二节 为情所困	(27)
关闭心扉，爱情为何成“雷区”	(27)
电话咨询：究竟谁之错	(31)
真切勇敢，直面情缘	(33)
女孩，情感之路是直，是曲	(36)
信函咨询：夫妻之间可否有秘密	(38)
第三节 爱的风波	(40)
18岁男孩在恋情中成人	(40)

两个女孩的暗恋与初恋	(42)
女研究生凭直觉寻觅梦中情人	(44)
第二章 红色——婚姻心理	(47)
第一节 人生体验	(47)
恋爱婚姻，全人类的身心锻炼	(47)
平常心，夫妻真实面对生活	(50)
厌烦心理与疲倦婚姻	(52)
一封“痛苦妻子”的来信	(54)
心累了，还是人变了	(58)
第二节 婚姻的重负	(60)
婚姻三岔口：离与不离的心理	(60)
女士说：蜜月为何接“花心”	(64)
男士说：追求被女士依托、信赖的感觉	(65)
小建议：婚姻危机有先兆	(67)
十个婚姻观念判断	(68)
猜忌、演戏、沟通，三次婚姻三种天地	(69)
第三节 人类的最爱	(74)
心理游戏：人类的最爱	(74)
夫妻吵架中的心理宣泄	(76)
假日心理：火药味从何而来	(79)
心理望远镜：透视人生红尘	(81)
第三章 绿色——家庭心理	(85)
第一节 家庭和睦之秘密	(85)
两性心理战，解析爱情与婚姻	(85)

保持家庭和睦的六个秘诀	(89)
心理阳光值千金, 夫妻幸福有“十戒”	(90)
男人回家: 另一类精致情感	(92)
心灵交融: 学会爱男人	(95)
女性的心理误区	(97)
妻子难题: 老公是不是自己的私有财产	(100)
小实验: 让男人自信地走出家门	(102)
第二节 心理按摩	(104)
女士谈婚姻的感觉	(104)
危机: 诊断中年人的婚姻	(107)
婚姻与爱的常青树	(111)
心灵“减负”, 婚姻不过是只船	(114)
哭笑不得, 遭遇离婚	(119)
第三节 心路重逢	(122)
为了共同的女儿	(122)
仍然是朋友	(125)
内心独白: 不敢再婚的男人	(127)
出入围城与旧梦重温: 再婚心理探讨	(129)
小才女浪漫之旅, 好丈夫破镜重圆	(131)
个性社会: 单身心理也精彩	(133)
心理自测: 你的婚姻属于哪一种	(136)
第四章 暖色——两性心理	(139)
第一节 创造愉悦	(139)
新婚性心理与性和谐	(139)
建议: 性与情的调节方法	(142)

性教育：从性观念说起	(145)
身心压抑与性洁癖	(150)
第二节 性的误区	(153)
浅谈男性性心理	(153)
影响性功能的四大因素	(157)
心理机制小探	(160)
男性性心理的误区	(161)
温柔汉子：关于性技巧的话题	(163)
第五章 金色——情爱升华	(166)
第一节 消除心理障碍	(166)
相互接纳，消除误解	(166)
“性”到中年心理压力	(169)
第二节 人类的性知识与文化	(171)
触电感觉：新出墙族	(171)
性刺激效应与禁忌原理	(173)
专题报道：性用品在中国	(174)
滥服药物危害多	(178)

第一章 玫瑰色——恋情心理

第一节 青春之门

大学生恋爱心理还乱

一位女士娓娓述说。

那年我 20 岁，在大学里读教育心理专业。那时班上 12 个人，成绩最好的叫彬艺，是全班仅有的两个男生之一。

开花的年纪里，总有说不完的红尘心事。我和一个叫小青的女孩子很要好，上晚自习之前，我们总喜欢坐在黄昏的风里，分吃一块芒果甜饼或者一袋话梅，说一些琐琐碎碎的闲话。

有时候刚好说到彬艺，只见他抱一大本辞典，正目不斜视地往教学楼里走。只不过互相点头打个招呼，小青竟会无缘无故红了脸。我笑着羞她：“莫非你暗恋彬艺，要不要我给你们当一下红娘啊？”

然而不久，我自己先谈起了恋爱，也就忽略了小青。

圣诞节的前一天，在外地读书的男朋友来看我，我请他

到久留米快餐厅吃日本菜。远远看见角落里有个人很面熟，仔细一看，是彬艺，他对面穿白衣服的女孩子是日语大专班的慧子。

回到宿舍，我说彬艺和慧子在餐厅里吃饭，一副卿卿我我的样子很让人误会，彬艺有点太不拘小节了吧。女孩子们笑得前仰后合，说全世界都知道的事情你怎么还不知道，彬艺真的和慧子恋爱了！

以后就常常看见彬艺和慧子手牵手地在校园里走。彬艺高大威猛，慧子娇小秀气。我站在窗前叹息：“多好的一对。”回头再看小青，她脸色微微一变，沉吟了一下才说：“是啊，很好的一对。”

半年后，慧子毕业，她决定去日本。

那一阵，彬艺背一架借来的奥林巴斯相机，大街小巷地去拍照。校园、阶梯教室、宿舍楼前的大柳树，他和慧子定情的久留米快餐厅，公园里整日长坐的情侣椅……

照片是黑白彩洗的，泛着淡淡的茶色。彬艺说慧子喜欢那种沧桑的老照片味道。他尽可能把这些照片装在最漂亮的相册里送给慧子，呼唤慧子快快回来。

慧子走了。彬艺显得有些落寞。有同学看见他在校门前的邮局里给慧子打长途电话，刚握住听筒叫了声“慧子”，眼泪便止不住地流下来。

那时，班级信箱的钥匙归我掌管。彬艺看见我，眼睛就有些发亮，巴巴地等着我变出慧子的信给他个惊喜。

可是，8个月过去了，慧子的信由厚变薄，从有到无。后来，我远远望见彬艺就想转身走掉，怕见他失望而忧郁的神情。

一个星期一的上午，我打开信箱，竟意外地发现了一封慧子的来信。

晚上，我做完家教回来，顺楼梯上到4楼，看见彬艺靠着走廊的隔断门呆坐着，眼睛红红的，身边还扔着好几个空的啤酒瓶。我和他打招呼他也不理我。

回到寝室，班上的另一个男生正来6楼搬救兵。他说：“你们快去安慰安慰彬艺吧，慧子在日本交了新男朋友，和他分手了。”

我们是七手八脚，连拖带架地把彬艺弄回他寝室床上的。没想到熄灯不久，彬艺又跑出来了，一边叫慧子的名字，一边用双手拼命撞隔断门。纷落而下的碎玻璃刺得他鲜血淋漓。

彬艺被送去医院看急诊，我们再爬上床却全无睡意。那夜卧谈会的话题理所当然全是慧子和彬艺。有人骂慧子绝情，有人叹彬艺痴心，也有人说分手就分手呗，有什么大不了的，又有人说，学心理学专业，还调整不好自己。只有小青始终一言不发。可我知道，她根本没睡着，天快亮时还爬下床喝了一次水。

因为酒后损坏公物，彬艺受了处分，班上还特别开一次班会帮助他。会上，小青低着头，眼光全落在彬艺缠满纱布的手和胳膊上，什么也没说。散会后，小青悄悄跑到彬艺那儿帮他洗衣服，还去教我们听力的老师家里，精工细料地煲了一罐鸡汤送给彬艺喝。

私下里，我是提醒过小青的，可她听不进，低声说：“你知道，我一直喜欢彬艺啊！”

等到大四开学，小青成了彬艺的女朋友。彬艺仿佛沉默

了许多，感情很少外露。于是有人替小青不平，认为彬艺的热情为慧子燃烧尽了，小青守着的不过是一堆灰烬。

我也问小青：彬艺真的爱你吗？他真的不是用你填补慧子留下的空白？

小青眼神一黯，悄悄告诉我，彬艺还是忘不了慧子。她和彬艺之间是有一份契约的，如果慧子回来，她一定不声不响地离开。

我的心像被什么刺了一下，握小青的手：“你真傻。”又问：“慧子什么时候回来？”

小青坐在台阶上抱紧膝盖，幽幽地说：“她也许明天回来，也许永远不回来。”

慧子是在我们忙着写毕业论文的时候回来的，那天从阶梯教室出来，走廊里有个穿着白衣服的女孩正在四处张望。不知谁低低叫了一声：“那不是慧子吗？”

慧子也向彬艺走过来，在相隔几步的地方站定，长发飘拂地鞠个躬：“彬艺，我们重新开始吧，拜托了！”

晚上，小青第一次没有和彬艺出去，留在寝室里和我们打牌。她心不在焉的，不是说错话，就是出错牌，还碰倒了一杯茶水。大家面面相觑，都不知道该如何安慰小青。

我能想像小青心里有多难过，可她一次也没哭过。那时，彬艺考上本校研究生，小青也和系里讲好要留校的。然而，慧子突然回来了，小青决定把留校的名额让给我，自己回家乡去。毕业时，小青说心情不好，要一个人先走，也不让我们送她。走的那天，小青起了个大早，请我帮她化一个清丽的淡妆，再梳好两条别致的麻花辫子。然后她就坐在椅子上静静地等彬艺来送她，仿佛一个新嫁娘正在等待出嫁。

一样。

到了约定的时间，彬艺果然来了。他背起小青的牛仔布大背囊，小青低着头，不声不响跟在他后面。

我知道，这个“美丽的分手”是小青当初执意要加在契约里的。从此，她和彬艺的恋人契约就彻底解除了。但在不经意间看了一下彬艺的眼睛，我又隐隐觉得一切并非想像的那样。

又过了两个月吧，我在邮局给小青打电话。聊了一阵之后，我问：“还记得你从前的‘契约情人’吧，他现在才明白什么是真正的爱。”小青半晌没吭声。我把听筒递给彬艺。他沉吟了良久才用颤抖的声音说：“对不起，小青，我想和你续约。不长，只再签一生。”

古典式恋情轮回，现代版同居心理

一位容貌亮丽的女士来到“美心斋”，她为她的朋友来找心理医生，这种情况我遇到得不多。看来她与女友关系很近。这故事——

这个冬天有些阴冷。周末，下起了初冬的第一场雪。

我生长在杏花春雨的江南水乡无锡，从小就喜欢斜风细雨的浪漫。22岁大学毕业那年，我随安源来到北京，一住就是三年。

北京是我居住的第一座北方城市。我是在迁居北京之后开始喜欢北方的冬天。因为北方的冬天有雪，是那种鹅毛般铺天盖地的大雪。我喜欢被白雪覆盖了的都市，没有灰尘，没有肮脏，没有风沙，没有乌烟瘴气，只有一望无垠的洁

白。那是一片童话世界。

走在冬雪的清晨，我想起我读过的一首诗：“我躺在我们的床上，床单很白。我看着我们的城市，城市很脏。”

我陷入一种沉思。安源总是在我沉思冥想的时刻从我的身后袭击我，我也习惯了他从我身后拦腰抱住我的感觉。

当初大学毕业，我极力劝说他留在江南，我们可以在细雨纷飞的时节撑一把花纸伞去雨中漫步。安源说北方的冬天有厚厚的冬雪，我们可以一起手牵手去踏雪寻梅。我要赖说南方人怕冷。安源把我紧紧地拥在怀中，在他的耳边对我说在他的怀里四季如春。

在北京生活的第一个冬天，下第一场冬雪。一大清早，我就全副武装地穿戴好帽子、围巾、手套、皮衣、皮靴，随安源跑到屋外的雪地上堆雪人打雪仗。那是我们在北京度过的惟一个冬天。

第二年秋天，安源就被单位选派到美国去读 MBA，我成了留守女人。

安源走后，我仍一个人居住在这套一居室里。我和安源没有办理正式的结婚手续，所以我连陪读的份也没有。再说我是个独立性意识很强的人，在国内我有自己的工作，自己的天地，自己的世界，自己的领域。我大可不必为了出国为了安源为了陪读去要那一纸婚书。对于形式上的东西我向来不屑一顾。况且安源的父母从来就不曾接纳过我这位“外来儿媳”。

他的父母一心指望他能娶个北京姑娘做媳妇，可他偏偏选择了户口工作均不在京的我。我也是为了他为了我们之间至高无尚的爱情，才放弃了江南稳定的工作和优越的家及亲

人。关于爱的代价，我们分不出轻重。安源为了和我在一起毅然地从家里搬出来租了这套房子与我同住。为此，我对安源一直心怀一份感动。不是因为他为了我背叛了自己的父母，我的教养和我接受的教育不允许我幸灾乐祸，我深知被人称做孝子的他要跨出这一步要下多大的决心。

那一晚，我伏在他的怀里，紧紧地贴着他。

自从安源离开了北京，我就变成了独居的单身女子。我和安源除了书信联系，就是每个周末的电话之约。他去美国两年了，我们从未间断过。

这个周末，我谢绝了同事们的邀请，放弃了和巧巧去英东游泳馆游泳的机会，闭门在家等候美国长途。

时针一分一秒有感知地从我的心尖上滑过。失望开始一点点地蚀骨。我忽地深刻体验到一种叫做寂寞和孤独的感受。25岁的成熟女人，有爱情滋润着，不应该有这种莫名其妙的感觉。我翻看安源给我寄回的情书，一遍遍地品读着情书入睡的。躺在长沙发上，身边到处都是一页页的信。醒来已是上午9点。有阳光越窗而入。我眯着眼睛不愿睁开。突然，我记起来了，昨晚安源失约，这可是第一回一整晚都没有他的电话。

我一跃而起，拿起电话通过邮局通了美国的长途。

美国和中国相隔12个小时。美国该是次日晚9点钟。安源肯定会在。长长的电话铃响，没人接听。我不甘心，又打了一遍。对方拿起电话，是一个悦耳的女人声，她说安源正在洗澡间洗澡，让我等一会儿再打电话过去。我一愣，拿着听筒不知该说些什么，对方倒先挂断了我的电话。

足足有3分钟，我没回过神来，我的脑子里一片混沌。